

*Arnaud
Desjardins*

ADHYATMA
YOGA

À la recherche du Soi

Volume 1

ÉDITIONS DE LA TABLE RONDE

ARNAUD DESJARDINS

Adhyatma yoga

À la recherche du soi I

La Table Ronde
7, rue Corneille, Paris 6^e

Sommaire

En guise d'introduction	4
1. Le gourou	6
2. Les revêtements du « Soi »	31
3. L'atman	56
4. L'acceptation	77
5. L'état sans désirs.....	104
6. Karma et dharma.....	133
7. Mahakarta, Mahabhokta.....	159
8. L'amour.....	176

En guise d'introduction

Publiés entre 1975 et 1980, les quatre tomes de la série « À la Recherche du Soi » (À la Recherche du Soi, le Vedanta et l'inconscient, Au-delà du moi et « Tu es cela ») sont aujourd'hui réédités.

À l'origine, ces ouvrages n'ont pas été écrits mais parlés : je m'adressais directement à des auditeurs restreints, désireux d'approfondir un enseignement hindou traditionnel déjà évoqué dans Les Chemins de la sagesse, tel que je Pavais reçu d'un Bengali, Shri Swâmi Prajnânpad.

Depuis, d'autres livres parus sous mon nom, ceux de Denise Desjardins, les ouvrages fondamentaux de Daniel Roumanoff et l'intérêt que ce maître a éveillé chez l'indianiste Michel Hulin, professeur à Paris I Sorbonne, et chez le philosophe André Comte-Sponville, ont fait connaître ce sage, mort en 1974, à un public plus vaste.

Les idées exprimées dans « À la Recherche du Soi » se rattachent à une école du vedanta, l'adhyatma yoga, mais il n'y a aucune nécessité de se « convertir à l'hindouisme » pour en tirer profit. Néanmoins, les aspirants disciples auxquels je m'adressais venaient souvent du monde du yoga, avaient parfois eux-mêmes séjourné en Inde, et ne craignaient pas un vocabulaire technique sanscrit permettant de donner peu à peu un sens bien précis à des termes tels que mental, conscience, esprit, psychisme utilisés en français dans des acceptions souvent différentes.

Ces ouvrages concernent donc la spiritualité, les fondements d'une sagesse en vérité universelle, la connaissance et la maîtrise de soi, l'effacement progressif du sens de l'ego séparé et séparateur. Les idées que j'y exprime ne sont pas les miennes. Elles sont transmises depuis deux mille, trois mille ans ou plus. À certains égards, il s'agit bien de ce qu'enseignait Swâmi Prajnânpad et de la voie (the way) qu'il montrait. Mais ces vérités sont reprises par moi-même et ne sauraient engager directement Swâmiji.

À l'arrière-plan de ces centaines de pages se trouve toujours le même thème essentiel de la relation maître et disciple, si sacrée en Asie, si mal comprise et tellement décriée en Occident. Lorsque j'ai prononcé les paroles ensuite retranscrites, le mot sanscrit guru ou gourou n'était pas encore devenu, dans la langue française, synonyme de dangereux mégalomane. On ne doit donc pas s'étonner de voir ce terme abondamment utilisé ici et toujours dans le sens le plus respectueux qui soit.

À mon tour j'ai tenté de retransmettre à d'autres ce que j'avais reçu – et vérifié par la pratique et l'expérience personnelles – souhaitant que ces enseignements contribuent à leur montrer le chemin de la paix, de la joie plus profonde que les aléas du bonheur, et de la compassion.

A. D.
Février 2001.

« Le Bost » auquel il est fait allusion à plusieurs reprises était le nom du centre créé en France, à l'image d'un « ashram » hindou, où furent enregistrées les causeries qui composent cet ouvrage. Nos activités se poursuivent aujourd'hui au domaine d'Hauteville à Saint-Laurent-du-Pape (Ardèche).

UN

Le gourou

Le mot chemin, ou le mot voie, a été depuis toujours utilisé pour désigner la transformation possible à l'homme, transformation qui débouche sur ce que l'on a appelé éveil ou libération. Le Bouddha a même employé les mots véhicule et bateau, disant que lorsqu'on a utilisé un bateau pour passer sur l'autre rive, on n'a plus qu'à le laisser et à continuer sans lui. Il est parfaitement légitime de s'appuyer sur cette comparaison et de faire des rapprochements entre la sadhana et le voyage ou la navigation (c'est-à-dire le déplacement d'un lieu à un autre). Quand on voyage, il est nécessaire de faire souvent le point en se demandant : « Où est-ce que je me trouve ? À quel degré de longitude, de latitude ? Quelle direction dois-je prendre ? Quelle distance ai-je franchie depuis mon point de départ ? Quelle distance me reste-t-il à franchir ? » Sur le chemin, il faut faire souvent le point, reprendre toutes les questions fondamentales, même celles qu'on croit résolues, et dix ans après, se reposer les questions qu'on se posait : « Qu'est-ce que je veux ? Sur quel chemin suis-je engagé ? Qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce qui m'est demandé ? Pourquoi ? » Reprendre souvent les grandes notions fondamentales de la voie qu'on comprend de mieux en mieux, d'année en année, et leur donner un sens nouveau. Il ne faut pas penser qu'une fois pour toutes on a compris ce qu'était le mot méditation, ou n'importe quelle autre donnée concernant le chemin. Il s'agit d'une entreprise réellement nouvelle par rapport à tout ce que le courant d'existence nous a enseigné, *une entreprise toujours nouvelle*.

Dans l'existence, très vite, tout se répète. Celui qui a mangé d'un certain plat peut se dire : « Ce sera toujours la même chose toute ma vie, chaque fois que je remangerai de ce plat. » Si un homme a eu une fois des relations sexuelles avec une femme, il y a de fortes chances pour que ces relations sexuelles se répètent toujours identiques à elles-mêmes, sauf si cet homme et cette femme évoluent et se transforment, auquel cas leur sexualité se transformera aussi. Mais les expériences de la vie, très vite, deviennent répétition ; on ne vit plus rien de réellement nouveau. Au contraire, sur le chemin – si l'on y progresse vraiment – tout est tout le temps nouveau. Par rapport à la voie, la vie consiste à rester sur place, comme quelqu'un qui vivrait toujours au même endroit et qui n'aurait d'autre horizon, pendant toute son existence, que les maisons de son village. La voie, au contraire, c'est le voyage. Je quitte mon village, je quitte les paysages auxquels je suis habitué, et chaque jour, à chaque kilomètre, je découvre de nouvelles montagnes, de nouvelles végétations. Après les plaines les montagnes, après les montagnes les plaines ; après les forêts les déserts, après les déserts les oasis, et de nouvelles forêts. Un des critères de l'engagement sur le chemin, c'est cette impression

de renouvellement, de nouveauté. La vie, au lieu d'être fastidieusement pareille à elle-même, commence à apporter du nouveau tous les jours. Ce que j'appelle aujourd'hui méditation sera tout autre dans un an, et encore tout autre dans cinq ans. Si ma méditation se répète d'année en année toujours pareille, cela signifie que je ne suis pas sur le chemin, que je ne progresse pas. Tous les éléments de ce chemin évoluent.

Je peux même dire que le chemin, c'est la transformation du sens que nous donnons à un certain nombre de mots. Le mot « je », le mot « amour », le mot « liberté », sont de ceux dont le sens se transformera le plus au cours des années. Vous devez être parfaitement disponibles et souples, ne pas vous crispier involontairement sur le sens d'un mot, ne pas figer le sens d'un mot que vous avez utilisé d'une certaine façon, à un certain moment, et en rester là.

Il y a plus grave. Il existe un certain nombre de termes que nous avons connus avant même de nous engager sur un chemin réel. Qui n'a pas entendu prononcer les mots « libération », « éveil », « sagesse », « méditation », et ne s'en est pas fait mécaniquement une certaine idée (on devrait même dire qu'une certaine idée s'est faite en lui). Et puis, on arrive avec cette idée, avec ce sens qu'on donne au mot, sans songer à le mettre en question ; on fait comme si l'on savait de quoi il s'agit : « Je reconnais bien de quoi l'on parle » – alors que je ne reconnais rien du tout et que je ne sais pas de quoi l'on parle.

Un des mots les plus critiques pour les Européens est le mot hindou *gourou*, qui est devenu tellement à la mode. Il vous faudra peut-être des années pour comprendre vraiment ce qu'est un *gourou* et il m'a fallu personnellement des années pour entrevoir peu à peu le sens véritable de ce mot. Ce n'est pas quand vous avez vu dans un livre sur l'hindouisme que le mot *gourou* peut s'interpréter étymologiquement comme « la lumière qui dissipe les ténèbres », que vous avez compris ce qu'est un *gourou*. Le mot « maître » en français, que nous employons pour un académicien ou un avocat, ne nous éclaire pas beaucoup plus. On dit bien de quelqu'un qu'« il a trouvé son maître », quand il a trouvé celui devant qui il s'incline, à qui il va enfin se décider à obéir, alors que jusqu'à présent il n'en avait toujours fait qu'à sa tête. « Ni Dieu ni Maître. » « Maître » prend dans cette expression un sens autoritaire, comme le maître par rapport à l'esclave. Nous pouvons penser aussi au maître d'école, avec tous les souvenirs conscients, semi-conscients ou inconscients qui se rattachent à cette notion. Rien de cela ne correspond vraiment à celle de *gourou*. Le fait est que dans tous les enseignements traditionnels, il y a des maîtres, que cette notion de maître est essentielle et qu'il est difficile pour l'Européen de se rendre compte à quel point elle est importante. Une grande partie du chemin consiste à chercher son maître et à le trouver. Certains ont mis des années, Tibétains, soufis, hindous, à aller de monastère en monastère, de confrérie en confrérie, pour trouver leur maître. Les hommes ont rarement l'idée qu'il est nécessaire de trouver un maître et se mettent rarement à sa recherche. Plus rares encore sont ceux qui trouvent leur maître (ce qui est autre chose que de rencontrer un certain nombre de sages).

Je sais maintenant par expérience, puisque je n'ai pas vécu et grandi en Orient et que je suis un pur Occidental, que cette notion de maître, de *gourou*, est celle sur laquelle on se trompe le plus au départ. On se trompe, parce qu'on croit assez vite qu'on sait de quoi il s'agit, alors qu'on ne le sait absolument pas. Quel genre de relation va s'établir avec un maître ? Quelle différence y a-t-il entre cette relation et toutes les autres relations que nous avons connues jusque-là ? La relation du disciple au *gourou* est une relation unique, incomparable. La première erreur consiste à penser qu'on peut pressentir dès le début quelle va être

cette relation, la deviner ou la connaître, en référence à d'autres expériences qui n'ont réellement rien à voir avec elle. C'est un sujet immense, où l'on est à peu près certain de parler à des sourds, tellement ce dont il est question est incommensurable avec l'expérience courante. Si l'on vous dit : « la sagesse transcendante », « les états supra-conscients », vous vous rendez compte de quelque chose dont vous n'avez pas idée ; mais si l'on vous parle d'un gourou et qu'on traduit gourou par maître, vous pensez tout de suite que vous pouvez avoir une idée de quoi il s'agit, et c'est tout à fait faux. Combien de personnes en France utilisent le mot « maître » ou « gourou » (« mon maître », « mon gourou »), alors qu'elles n'ont absolument pas établi avec cette personne la véritable relation de disciple à maître ? Celle-ci est très précise, ancienne, traditionnelle ; elle ne dépend de la fantaisie, de l'arbitraire ou de l'invention de personne, elle est tout à fait particulière. Ce mot gourou ou ce mot maître est employé à tort et à travers aujourd'hui. « Mon maître », « mon gourou » : aucun maître, aucun gourou le plus souvent ; simplement un moine, un swâmi, qu'on a pu rencontrer, admirer, et qui nous a donné sa bénédiction ou quelques instructions collectives. Voilà une première vérité à dire.

La seconde vérité, qui doit être dite et redite, c'est que si le maître est libre, libre de son inconscient, de ses peurs, de ses désirs, de son mental, le candidat-disciple, lui, ne l'est pas ; et ce n'est pas parce qu'il va se trouver en face d'un homme libre que, magiquement, il va se trouver libre lui-même. Il est inévitable, et il ne peut pas en être autrement, que le candidat-disciple approche le maître à travers sa non-liberté, à travers ses émotions réprimées, son inconscient, ses peurs, ses aspirations, ses illusions, tous les mensonges de son mental. On peut donc poser comme loi que, pendant des années, le candidat-disciple ne voit pas *le* maître tel qu'il est. Il ne voit que *son* maître, le maître conçu par son mental. Tous les phénomènes de transfert et de projection, étudiés et décrits en psychologie dans la relation patient-thérapeute, commencent aussi par jouer en face du gourou, pour le candidat-disciple.

Le maître a des possibilités supérieures à celles du thérapeute, dues à une transformation radicalement plus profonde de lui-même que celle produite chez le thérapeute par l'analyse didactique. Il y a certainement une immense différence entre un thérapeute et un gourou, mais il n'y a pas, le plus souvent, au départ du chemin, une immense différence entre un candidat-disciple et un homme ou une femme qui s'adresse à un thérapeute. Pendant longtemps, le candidat-disciple voit le gourou à travers son inconscient, son mental et ses projections. Pendant longtemps aussi, il se laisse impressionner par *l'apparence* extérieure du gourou, par des détails nombreux qui n'ont qu'une importance tout à fait secondaire, au lieu de saisir *l'essence* du gourou, c'est-à-dire sa fonction de guide et d'éveilleur. Il y a toute une « surface » par laquelle les différents gourous sont tous différents : il n'y a pas deux gourous qui soient pareils extérieurement. La liberté intérieure des gourous est la même, leur essence, leur vision sont les mêmes, puisqu'ils ont une vision objective, impersonnelle, et qu'ils sont morts à eux-mêmes ; mais l'apparence entre un pir soufi afghan, un maître tibétain, un gourou de naissance brahmane, est tout à fait différente.

Le « folklore », les conditions de la vie auprès du gourou, les anecdotes que les disciples anciens peuvent raconter, constituent un monde différent avec chaque gourou. Il y a quelques grandes traditions comme le soufisme, le zen, le yoga hindou, le tantrayana tibétain, mais, à travers ces traditions, les vrais gourous diffèrent profondément les uns par rapport aux autres. Or le candidat-disciple européen a très souvent lu des livres décrivant des sages et des gourous, entendu parler d'un sage ou d'un gourou par quelqu'un qui a voyagé, a été en

Inde ou a étudié auprès d'un maître ou d'un pseudo-maître quelque part, et le candidat-disciple européen s'est fait une certaine idée de ce que devait être un gourou, d'après ce qu'on lui a raconté. Or il y a de très grandes différences dans le mode d'enseignement. Mon gourou est-il Européen, Tibétain, Japonais ? Moine ou laïque ? (Il y a de nombreux gourous hindous qui sont mariés, pères de famille.) Mon gourou est-il vieux ou jeune ? Comment se comporte-t-il, comment agit-il ? Parle-t-il peu ou beaucoup ? La correspondance joue-t-elle un grand rôle dans son enseignement ? Celui-ci est-il donné de façon didactique, méthodique, ou apparemment incohérente ? La conversation tient-elle un rôle important comme la maïeutique chez Socrate ? Ou le gourou enseigne-t-il uniquement à travers les incidents de la vie ? Dans ce cas, aucun dialogue suivi avec le disciple ; le disciple partage simplement, du matin au soir, l'existence du gourou qui utilise les situations du moment ou crée délibérément des situations permettant au disciple de se voir, de voir comment il réagit, de voir monter à la surface ses peurs, ses travers, ses conditionnements individuels. Certains gourous sont très familiers, très proches. D'autres sont assez lointains, on ne les approche pas facilement, ils se tiennent le plus souvent à l'écart. Leur présence imprègne tout l'ashram, mais ils partagent peu la vie des disciples.

Pendant dix-huit ans, il m'a été donné de beaucoup voyager, de faire de longs séjours – qui se comptent en mois, non en semaines – auprès de nombreux maîtres, bien que je puisse dire d'un seul qu'il a été mon gourou, Swâmi Prajnâpad. J'ai partagé la vie de communautés de soufis en Afghanistan, de gompas tibétaines, j'ai séjourné dans différents monastères zen au Japon, j'ai connu bien des gourous en Inde, du Kérala au Bengale, sans parler des enseignements avec lesquels j'ai été en relation en France, en Angleterre ou en Suisse, en particulier les « groupes » Gurdjieff. Or, je l'ai partout remarqué, si chaque enseignement est différent, chaque gourou l'est aussi. Très souvent, ce que le disciple a lu ou entendu dire à propos d'un gourou fausse l'approche de celui avec qui il voudrait établir une véritable relation.

Le mot disciple lui-même est employé à tort et à travers. Swâmiji, pendant des années, utilisait le mot « candidat-disciple », *candidate to discipleship*, candidat à l'état de disciple. Comment peut-on en effet se dire disciple tant qu'on n'a pas l'être d'un disciple, qu'on n'a pas compris avec tout soi-même, tête, cœur, corps et sexe, ce que c'est que d'être disciple, tant qu'on n'a pas davantage compris ce que c'est qu'un gourou en face de soi ?

Le rôle du gourou, son essence, est de conduire le disciple – je cite ici le célèbre sloka des Upanishads – « des ténèbres à la lumière, de la mort à l'immortalité ». Le premier terme de cette prière dit *asato ma sat gamayo* : de *asat*, conduis-nous à *sat*, ce qu'on peut traduire de nombreuses façons : « du non-vrai conduis-nous au vrai ; de ce qui n'est pas conduis-nous à ce qui est ; de l'irréel conduis-nous au réel ». Toutes ces traductions ont été proposées en français, et sont toutes acceptables. Voilà l'essence du gourou. L'essence d'une lampe de poche est d'éclairer dans l'obscurité, sans qu'on ait besoin de courant électrique. L'apparence de la lampe de poche, c'est de savoir s'il s'agit d'une torche ou d'un boîtier, si ce boîtier comporte un verre plat ou un verre bombé, s'il est métallique ou gainé de plastique, quelle est la couleur du plastique. Il est plus facile de comprendre ce qu'est l'essence d'une lampe de poche que de comprendre l'essence d'un gourou ! Ce que la tradition nous a légué de la relation entre disciple et maître, depuis les textes célèbres comme les épreuves de Milarepa auprès de son gourou Marpa, jusqu'à des témoignages plus obscurs, peut vous faire réfléchir : voilà ce qu'a été un disciple ; voilà ce qu'a été un maître. Vous pouvez aussi essayer de comprendre ce qu'a été la relation des disciples avec Jésus-Christ considéré en tant que gourou. Un aspect

de la mission du Christ sur terre a été de se présenter comme gourou, un maître enseignant à des disciples. Le mot disciple signifie élève, c'est tout.

Mais de quel enseignement s'agit-il ? C'est un point auquel il est nécessaire de revenir souvent, de réfléchir souvent, sérieusement, profondément, avec gravité. Qu'est-ce d'abord qu'un disciple ? Suis-je un disciple ? Est-ce que je comprends même ce qu'est un disciple ? Suis-je décidé à être un disciple ? Ou est-ce que je fabrique, à travers mon mental, une notion de disciple qui me convient et qui est mensongère ? Qu'est-ce ensuite qu'un gourou ? Qui est-ce que j'ose appeler mon gourou ? Ai-je compris qui il est, ce que je peux attendre de lui, ce que je ne peux pas en attendre ? Ce que je dois lui donner en échange ? Questions primordiales entre toutes, puisque la sadhana repose sur cette relation du disciple au gourou. Et combien essaient, pendant des années, cette impossibilité : suivre une voie, guidé ou aidé par quelqu'un qu'on va tenter d'utiliser à son profit, mais sans établir avec lui la véritable relation de disciple à gourou, relation pourtant capitale dans le soufisme, dans le bouddhisme tibétain, dans le bouddhisme zen, dans le taoïsme, et qui a aussi sa grande importance dans le christianisme oriental orthodoxe.

Il y a un point sur lequel je veux insister. Il existe différents chemins, on le sait, *bhakti yoga*, *raja yoga*, *karma yoga*, *laya yoga*, yoga tantrique, à l'intérieur de la seule tradition hindoue, sans même parler des autres. Il y a différents chemins et chaque gourou est différent, chaque gourou est unique. Ce que nous avons lu à propos d'un autre gourou, ce que nous avons entendu dire de lui peut déformer la compréhension réelle de notre gourou, que nous allons plus ou moins consciemment comparer à l'image que nous portons en nous-mêmes et à ce que nous avons entendu dire. Alors, il ne répondra pas à notre attente. Je peux tout de suite accepter que mon gourou soit Japonais et non pas Tibétain, Français et non pas Indien, mais bien des attentes ne disparaîtront pas comme cela et résisteront à l'arrière-plan de la conscience pour être sans cesse déçues, me donner l'impression qu'il manque quelque chose au chemin que je suis, ou que je me suis peut-être trompé. En revanche, chaque fois qu'on me parle d'un maître, d'une expérience auprès d'un maître, d'un gourou qu'on a rencontré en Inde, au Japon, dans l'Himalaya, et que j'essaie de dépasser l'anecdote, la surface, pour comprendre la profondeur, quelle était l'action de cet homme, ou de cette femme, pourquoi a-t-il agi ainsi, quel enseignement son comportement a-t-il transmis, chaque fois que je me rapproche de l'essence d'un gourou, je comprends mieux mon propre gourou et ma relation avec lui.

Sans aucun doute, ma propre relation avec Swâmiji a été d'abord déformée par mon expérience d'autres maîtres hindous, tibétains, et soufis. Il n'y a pas de doute non plus que, dans une seconde période, la relation que j'avais avec ces maîtres, ce que j'entrevois auprès d'eux, m'a aidé à mieux comprendre ma relation avec Swâmiji, m'a ouvert des horizons, m'a obligé à me poser des questions importantes : « Suis-je vraiment certain du chemin que je prétends suivre ? Est-ce qu'au fond de moi j'ai un doute que j'essaie de masquer parce que cela me poserait trop de problèmes ? » Le fait d'avoir rencontré d'autres maîtres oblige à se demander si l'on est vraiment sûr de son maître et du chemin que l'on suit, s'il manque quelque chose à son propre gourou. Il faut avoir le courage de se poser ces questions. « *The way is not for the coward* » disait Swâmiji : « Le chemin n'est pas pour le lâche. » Il faut avoir le courage de remettre en question les certitudes faciles par lesquelles on berce son sommeil. C'est certainement un défi qui nous est lancé, de rencontrer un maître très différent du nôtre et d'être tenté de se dire : « Mais il manque tout cela à mon gourou. » Je vous assure qu'un ju-

gement superficiel pouvait faire dire : « Il manque beaucoup de choses à Swâmi Prajnânpad, par rapport à Mâ Anandamayi, par rapport à certains rinpochés, à certains soufis d'Afghanistan. » Swâmiji était âgé, c'est vrai. Mais je ne le voyais pas embrasser la vie à bras-le-corps comme je l'ai vu faire par certains maîtres, je n'ai jamais vu Swâmiji présider un banquet de disciples, diriger un chantier de construction, comme j'ai vu Chatral Rinpoché le faire. Je ne l'ai jamais vu chanter, danser, jouer de la musique comme j'ai vu d'autres gourous le faire. Je ne l'ai jamais vu descendre en ville avec une poignée de disciples et les emmener dans des bars, comme j'ai vu des maîtres zen le faire au Japon (dans un contexte tout à fait différent du nôtre et de l'Inde). Swâmiji ne m'est jamais apparu comme une force de la nature au sens physique, humain. Il était âgé, c'est vrai, mais à aucun moment de sa vie Swâmiji n'a eu en lui toutes les caractéristiques d'un maître soufi, plus celles d'un maître en yoga, d'un maître zen et d'un tibétain *kagyu-pa* ou *nyingma-pa*, plus celles de Ramdas et de Mâ Anandamayi.

Chaque gourou, sur le plan de la manifestation, a ses limites. Cela doit être vu en face. Ce n'est pas la peine de se mentir en pensant : « J'ai trouvé, et cela me poserait trop de problèmes de me dire que je n'ai peut-être pas trouvé. » Je vous demande de réfléchir à ce que je vous dis là, car c'est très important. Ou bien vous considérez que vous avez un gourou, ou bien vous n'y croyez pas. Et vous savez, un demi-gourou, un simili-gourou, cela ne mène nulle part ! Il vaut mieux partir et se dire : « Je chercherai jusqu'à ce que je trouve. » C'est une question que vous devez vous poser courageusement. Les doutes à cet égard doivent être exprimés intelligemment, mais ils doivent l'être, et tous les doutes ont le droit d'être satisfaits, apaisés, transformés en certitude.

Il y a donc l'apparence et il y a l'essence. Il existe des gourous dont l'apparence est fascinante, mais dont les capacités pédagogiques sont moins grandes que celles d'un gourou plus terne. Les plus grands virtuoses en musique ne sont pas forcément les meilleurs professeurs, et je suppose que les plus grandes célébrités de la danse ne sont pas forcément les meilleurs enseignants. Le gourou est arrivé lui-même au bout de son chemin, bien sûr, mais il n'a pas forcément des pouvoirs miraculeux et un rayonnement bouleversant. La définition du gourou, c'est d'être capable de guider, c'est d'être un bon éducateur. Gourou n'est pas synonyme de *jivanmukta* ou de sage : on peut être un sage parfait sans avoir des qualifications de gourou, c'est-à-dire sans être un instructeur, sans être capable vraiment d'aider un autre sur son propre chemin.

Il y a aussi un point délicat, mais que l'observation permet de confirmer en voyageant en Asie : on peut être un gourou réel, qui fait vraiment progresser, sans avoir toutes les manifestations de la sagesse. Il faut, bien entendu, qu'une transformation intérieure radicale se soit accomplie ; mais il existe en fait deux types de gourous. Si tous sont *complètement morts à eux-mêmes*, il existe d'une part le sage divin, d'autre part le guide qui a une réelle connaissance de l'être humain dans une perspective traditionnelle. Sinon, il n'existerait pas des centaines de gourous inconnus. Or, ces centaines existent en Inde qui, s'ils ne sont pas Ramana Maharshi ou Mâ Anandamayi, ne sont pas pour autant des charlatans et sont vraiment considérés comme gourous.

Maintenant, comment le gourou, voyant l'arbre dans la graine, l'adulte dans l'enfant, donne-t-il ce qui est nécessaire à chacun, à chaque moment ? Un jardinier doit faire beaucoup pour une plante : arroser, mettre de l'engrais, la protéger d'un soleil trop brûlant, tailler certaines branches, émonder, sarcler, biner. De même, un gourou doit agir de bien des fa-

çons différentes pour transformer le disciple, faire « d'un mouton bêlant un tigre rugissant », comme dit le zen, pour transformer un enfant perdu, noué, contracté, frustré, en adulte épanoui, comblé, *full*, « plein », à qui rien ne manque, qui donc n'attend plus rien et se trouve complètement disponible aux autres. C'est un moyen d'aider quelqu'un à se transformer et à grandir, que de combler ses frustrations et ses demandes les plus grandes. Je tiens à insister là-dessus, le gourou c'est aussi quelqu'un qui donne pour qu'on puisse recevoir, et c'est normal qu'il donne et c'est normal qu'on reçoive ce dont on a absolument besoin pour grandir, pour redresser ce qui a été tordu, dénouer ce qui a été noué, combler ce qui a été frustré. Si un jardinier voit une plante mourante, un sol craquelé sous l'effet de la sécheresse, la première chose qu'il fera sera d'arroser plusieurs jours de suite, avant de tenter quoi que ce soit d'autre. Tel est aussi le rôle du gourou : donner au disciple assoiffé l'amour qui lui a manqué.

Au début, le gourou comble les aspirations, même infantiles, du candidat. Puis il arrête. Il lui a montré qu'il faut s'engager sur un autre chemin : « Tu ne recevras pas toujours, tu n'as pas seulement à recevoir, tu n'as pas qu'à recevoir, c'est fini. Tu as reçu, maintenant vois. Tu peux te servir dans la vie de ce que tu as reçu. » La voie est une suite d'instantanés de transformation. Le disciple applique ce qu'il a compris. Il sait qu'il n'est pas seulement dans son rôle sur la terre de demander et de recevoir, mais aussi de dire : « Maintenant j'ai reçu et c'est à mon tour de faire ; vas-y ! On m'a prouvé que je pouvais le faire. Fini de demander comme un enfant, on m'a montré le chemin, j'y vais. »

On se rend compte qu'on est capable de changer, de commencer à reprendre confiance en soi. On retrouve l'espérance : « Je suis capable de faire quelque chose, de devenir un peu plus libre, un peu plus adulte, de grandir un peu plus. » C'est cela la première clé.

Le gourou peut nous aider à changer, pas nous aider à avoir plus mais nous aider à changer notre être, à être autre que nous étions. Pendant longtemps, on est ce qu'on est et, à partir de ce qu'on est, on cherche à avoir dans tous les domaines : les réussites matérielles, les satisfactions émotionnelles ou intellectuelles. Et puis, certains pressentent qu'il est possible de changer leur être et que c'est là que se trouve la vraie solution, la vraie réponse. Vous l'avez tous pressenti plus ou moins clairement, plus ou moins consciemment.

Je vous demande maintenant de voir en face un autre point essentiel et qui est, lui aussi, l'occasion de bien des confusions et des erreurs. Les enseignements traditionnels, que ce soit le bouddhisme zen, le soufisme de l'Islam, le bouddhisme tibétain, les différents yogas hindous ou le vedanta, tels qu'ils ont été transmis de siècle en siècle, même parfois de millénaire en millénaire, étaient mis en forme et rédigés dans des textes destinés à des candidats à la sagesse, à des disciples, beaucoup plus différents que nous ne l'imaginons de l'Européen ou même de l'Indien moderne qui, à l'âge de vingt, trente ou quarante ans, décide de se consacrer à la recherche de la libération, à la réalisation du Soi.

C'est une différence qui est tout le temps oubliée parce que l'Occidental d'aujourd'hui, même celui qui s'intéresse à ces enseignements, n'a pas toujours eu l'occasion de vivre assez longtemps dans des milieux traditionnels protégés (et ils sont de moins en moins nombreux à la surface de cette planète) pour pouvoir se rendre compte de l'immensité de cette différence. Cette vérité a ses répercussions sur tous les aspects du chemin – si nous nous engageons dans un chemin traditionnel oriental – et notamment sur le point essentiel, bien mal compris, pour ne pas dire totalement incompris en Europe, du rôle du maître spirituel ou gourou.

Autrefois, le gourou avait pour rôle de mener plus loin une éducation qui avait été déjà donnée de façon normale et juste aux hommes et aux femmes qui venaient à lui. Aujourd'hui, cette éducation n'est plus donnée, même dans les familles qui ont conservé une certaine tradition. Voilà un point dont l'Européen moderne, qui ne connaît que son monde à lui, sa civilisation et sa culture à lui, ne peut absolument pas se douter. Dans les pays « sous-développés » non détruits par les séquelles de la colonisation ou par des troubles politiques, dans les pays du tiers monde qui sont restés à peu près fidèles à leur culture, quelle qu'elle soit, l'observateur attentif ne peut pas ne pas être saisi par les soins dont sont entourés les enfants. C'est quelque chose de si perturbant pour nous que, très souvent, le voyageur refuse de voir ce qui l'obligerait à mettre tellement en question sa propre société et sa propre éducation.

Tous les mondes anciens, toutes les sociétés traditionnelles étaient fondés sur cette vérité majeure : la partie se joue dans l'enfance. Ces mondes tournaient autour de la famille. Si vous prononcez aujourd'hui le mot « famille », vous voilà traité de fasciste et d'opresseur de la femme ! Comment discuter dans ces conditions-là ? Les sociétés anciennes étaient centrées sur la famille, sur la possibilité pour les enfants, c'est-à-dire les futurs adultes, d'avoir un vrai papa et une vraie maman. Ce qui nous est à nous, Occidentaux modernes, de plus en plus refusé. Puisque tous les enfants sont de futurs adultes et que c'est dans l'enfance que le destin de l'adulte se joue, il est bien normal et naturel qu'on ait donné tant d'importance aux enfants. Aujourd'hui, c'est pratiquement fini. On donne de l'importance aux « jeunes », on ne parle plus que de ça, tout est pour les jeunes, mais ce ne sont déjà plus des enfants et la partie a déjà été gagnée ou perdue quand on arrive à l'âge de seize ans. Parfois, il est possible, au moment de la puberté, de rattraper les erreurs qui ont été faites dans l'enfance ou les manques dont aurait eu à souffrir l'enfant. Mais le plus souvent, cette opportunité, cette seconde chance donnée aux éducateurs n'est pas saisie. Un éducateur n'est pas seulement quelqu'un qui est responsable d'une trentaine d'enfants dans une classe, si consciencieux que soient la plupart des instituteurs et institutrices. C'est quelqu'un qui peut se pencher sur un enfant avec autant de soin et d'amour que les horticulteurs se penchent sur certaines fleurs, quand ils veulent produire une nouvelle qualité de roses susceptible d'être primée. L'éducation n'est pas la culture en série : on laboure un champ, on sème et l'on regarde pousser. En horticulture, on apporte ses soins à chaque plante individuellement, pour la repiquer, la tailler, l'émonder, la protéger du froid ou du soleil. Même aujourd'hui, les parents qui voudraient élever leurs enfants le mieux possible ne sont plus en mesure de le faire. Tout est contre eux. D'abord, ils n'ont déjà pas eu eux-mêmes l'éducation qui aurait été nécessaire. Les pressions de la société de consommation, qui créent tant d'émotions, utilisent tant de besoins, suscitent tant de problèmes et arrivent à accaparer tellement la pensée et le cœur, font que le père et la mère ne sont pratiquement plus disponibles pour leurs enfants. De plus en plus, on voit des familles perturbées par la mésentente, le divorce, les disputes des parents devant les enfants, les pères qui ne sont jamais là parce qu'ils ont trop de travail ou vivent chez leur maîtresse. Même dans les foyers dits unis, les parents n'ont plus la disponibilité d'élever les enfants comme on les élevait autrefois. Ils sont beaucoup trop pris par leurs « problèmes », leurs émotions, leurs inquiétudes, ce qu'ils croient nécessaire : être au courant, lire les journaux, les hebdomadaires chaque semaine, regarder la télévision ; autant de temps volé aux enfants. Autrefois, les parents donnaient à ceux-ci une disponibilité, un temps, un amour qui ont disparu aujourd'hui. Les psychologues, les psychanalystes, les psychothéra-

peutes, quelle que soit l'école à laquelle ils appartiennent, sont bien d'accord sur le principe fondamental qu'un destin humain se joue dans les premières années de la vie. C'est dans l'enfance que se décide ce que sera l'adulte et rien ne peut remplacer le père et la mère. Mais toute la société actuelle empêche de plus en plus aux pères d'être des pères et aux mères d'être des mères. Quand une mère a l'impression d'être une très bonne mère, qu'un père a l'impression d'être un très bon père, c'est par rapport à la norme moyenne de notre monde moderne. Si c'était par rapport à la vérité réelle, cela resterait dérisoire. Quand une mère dit : « J'ai tout fait pour mes enfants », par rapport à ce que ferait une vraie mère, elle n'a rien fait. Mais je n'accuse aucun père, aucune mère, modernes. C'est le karma d'une société entière, c'est notre karma collectif puisque nous sommes nés dans cette société. Nous n'avions qu'à naître dans une famille hindoue du XV^e siècle ! Mais nous devons tous, si nous sommes intéressés par la vérité, voir en face cette situation. Quelques rares exceptions ne changent rien à la règle générale. Quant à me dire que ces exceptions sont nombreuses, que je fais un portrait noir, que si je n'ai pas été élevé comme j'aurais voulu l'être, ce n'est pas une raison pour généraliser, je dis que cela est faux, que c'est un mensonge dû à l'aveuglement, et j'affirme que même des parents qui voudraient pouvoir réellement élever leurs enfants, ne le peuvent plus aujourd'hui. Ce que nous appelons une bonne éducation, par rapport à ce qu'a été réellement l'éducation des enfants, est devenu quelque chose de pitoyable. Voilà la vérité. Cela a de nombreuses répercussions. La situation émotionnelle et mentale se dégrade un peu plus à chaque génération. Ceux qui sont en contact avec d'autres êtres humains, les médecins, les prêtres, les psychiatres et psychothérapeutes ne le savent que trop. Les médecins généralistes savent aussi que ce dont souffrent les gens, c'est le plus souvent de maladies psychiques et psychosomatiques plus que de maladies physiques proprement dites. Combien de gens vont consulter le généraliste pour dire finalement : « Je suis fatigué, je suis à bout, je n'en peux plus. » Des spécialistes m'ont dit que c'était même le cas pour eux : des gens vont consulter l'ophtalmologiste, qui n'ont absolument rien aux yeux ; on leur a simplement dit qu'il était gentil, ou que c'était un bon médecin, et ils ne vont le voir que pour trouver quelqu'un qui les écoute un moment.

Autrefois, le gourou était là pour parachever, pousser au-delà des nécessités humaines normales, une éducation déjà donnée. Et aujourd'hui, le gourou a d'abord à remplir une tâche nouvelle qui n'était pas la sienne autrefois, donner aux pseudo-adultes ce qu'ils n'ont pas reçu dans leur enfance et qu'ils auraient dû normalement recevoir. Le gourou doit d'abord faire ce que le père et la mère n'ont pu donner malgré leur désir de donner. Il y a à cet égard un grave malentendu, parce que ceux qui ont lu des textes traditionnels sur le yoga, sur le vedanta, sur d'autres traditions, qui ont lu des vies d'ascètes, de yogis, de héros de la spiritualité, pensent qu'ils peuvent s'engager directement dans ces disciplines, alors que c'est en fait absolument impossible. Souvent, plus on est mal en point par rapport au niveau humain normal, plus on rêve d'un niveau supranormal qui représenterait une revanche et une compensation fantastiques par rapport à ses manques et ses insuffisances. Si cette vérité n'est pas vue en face, on ne peut aboutir qu'à des échecs. Certains enseignements donnés par des yogis ou des swâmis qui ont une notoriété assez grande et parfois mondiale, sont les enseignements qu'on donnait autrefois à des êtres humains harmonieux, unifiés grâce à une éducation minutieuse. Ce sont donc des enseignements inaccessibles et vains pour ceux qui arrivent avec tous les manques, toutes les souffrances, frustrations, distorsions, compensations artificielles qui résultent d'une éducation insuffisante.

L'éducation, ce n'est pas l'instruction qui est encore une tâche différente. L'éducation, c'est une éducation motrice : on apprend à l'enfant à se servir de ses deux mains et de ses dix doigts, on lui apprend à marcher, à monter et à descendre un escalier. C'est une éducation intellectuelle, encore donnée aujourd'hui : on apprend même plus qu'autrefois aux enfants à lire et à écrire. En ce qui concerne l'analphabétisme, les statistiques sont là pour montrer qu'il y a plus de gens « instruits ». *Mais la véritable éducation, c'est l'éducation émotionnelle.* Un enfant vit dans les émotions ; il est tellement dépendant, donc tellement vulnérable, qu'il ne peut pas en être autrement. L'éducation consiste à en faire un adulte. *Et un adulte n'a plus d'émotions.* Il peut ressentir avec son cœur les réalités de l'existence, mais non pas être emporté par des émotions qui lui enlèvent sa disponibilité et sa lucidité ; cela n'est pas normal pour un adulte. Autrefois, les adultes emportés par leurs émotions étaient plus rares. C'est pour cela qu'on en parlait comme d'une tragédie, comme nous parlons d'un aveugle, d'un mutilé ou d'un paralysé. C'était une des formes que prenait la souffrance : être emporté par les émotions, la passion amoureuse incontrôlée, les grandes colères, les jalousies, les haines, les peurs, les désirs incontrôlables.

Éduquer, c'est, étymologiquement, « conduire hors de », conduire hors des émotions, et c'est ce travail d'éducation qui n'a plus été fait. L'éducation émotionnelle, aujourd'hui, est nulle. Et ce qui est plus grave, c'est qu'il y a une contre-éducation. Non seulement les adultes – je pense en particulier au père et à la mère, éventuellement aux oncles, aux tantes, aux frères aînés, aux grands-parents – ne sont plus là pour apprendre à l'enfant, peu à peu, à dépasser ses émotions et à accepter le monde tel qu'il est, mais les adultes sont là pour irradier leurs propres émotions sur les enfants. Je suis entré en 1949 dans le chemin. Mais, malgré des années de yoga, de méditation, de séjours en Inde, j'ai été tout aussi incapable que les autres de donner à mes enfants une éducation digne de ce nom. Simplement, plus tard, ce que j'ai vécu et réalisé auprès de Swâmiji m'a permis de réparer une grande part des erreurs que j'avais faites et, d'abord, de cesser de les aggraver.

Bien des observateurs voient les enfants dans leur classe, dans leur camp de scoutisme ou dans leur colonie de vacances, et ils ne voient pas ce qui se passe à la maison ; mais si l'on regarde avec un œil ouvert, averti, ce qui se passe dans les familles, y compris celles qui sont supposées donner une bonne éducation aux enfants (et pas seulement les exemples des alcooliques qui se battent à coups de bouteilles devant leurs propres gosses), il est saisissant de voir à quel point les enfants ne sont pas guidés pour devenir adultes, à quel point ils sont émotionnellement mutilés. Tant et si bien que, si notre société moderne produit des hommes et des femmes doués physiquement (tennis, ski, natation, tout y est), doués intellectuellement (École normale supérieure, Polytechnique, École nationale d'administration), cette société produit des êtres qui sont des « arriérés émotionnels », des « débiles émotionnels » : manque de confiance en soi, peur, anxiété, susceptibilité, jalousie, timidité, agressivité, orgueil, et tous les « complexes ». Comme cela se trouve de plus en plus généralisé, chacun en souffre, mais peu en prennent clairement conscience et osent exprimer ces choses telles qu'elles sont. Nous savons bien ce que c'est qu'un arriéré ou un débile moteur, un arriéré mental ou un débile mental ; il y a des tests, des mesures de quotient intellectuel qui nous permettent de porter un diagnostic. Mais nous n'avons rien qui nous permette de mesurer la « débilité émotionnelle » ou « l'arriération émotionnelle ». Et la plupart des adultes aujourd'hui sont émotionnellement infantiles. Ce qui était exceptionnel autrefois est devenu la règle, ce qui était la règle est devenu l'exception. Or, un pseudo-adulte qui est un arriéré

émotionnel ou un débile émotionnel ne peut pas de plain-pied accéder aux disciplines ésotériques, initiatiques, yogiques décrites par les grands textes, les Upanishads, le yoga Vashishtha, les *Yoga sutra* de Patanjali, Shankarâcharya ou les textes équivalents en matières de soufisme, bouddhisme tibétain ou zen.

Voilà pourquoi, en ce qui concerne le rôle du gourou, se pose une grave et importante question. Un gourou strictement traditionnel ne pourrait être d'aucune utilité pour les candidats modernes. Il faut que le gourou commence par accomplir une tâche qui, autrefois, n'était pas la sienne : faire ce qui n'a pas été fait, donner ce qui n'a pas été donné. Et c'est ce que j'ai moi-même trouvé auprès de Shrî Swâmi Prajnâpad, qui, tout en ayant été lui-même élevé magnifiquement dans une grande famille de brahmanes bengalis, devenu très jeune un homme qui sortait déjà de l'ordinaire dans son milieu, puis un yogi, un être éveillé, libéré, et un maître spirituel, avait très vite compris que les candidats qui venaient à lui, même les Indiens qui avaient fait des études modernes, parlaient anglais couramment et n'étaient déjà plus représentatifs de l'Inde traditionnelle, n'avaient pas les qualifications pour aborder directement l'enseignement que lui-même avait reçu de son propre gourou, Niralamba Swâmi. Et que dire des quelques disciples français qui l'ont entouré dans les douze ou treize dernières années de sa vie !

Soyez clairs quand vous réfléchissez à cette question du gourou et du disciple, quand vous lisez des livres qui portent témoignage sur ce qu'on appelle en Inde *guru-chella relationship* (on dit pour le disciple *chella* ou *shisya*). Toute cette tradition magnifique doit être complétée aujourd'hui. Beaucoup de candidats-disciples sont des hommes et des femmes parfaitement sincères, mais qui se présentent à la faculté en disant : « Je voudrais étudier le calcul infinitésimal ou la physique nucléaire », alors qu'ils savent à peine lire et écrire. Ils doivent finir leurs études primaires, faire toutes leurs études secondaires, avant de commencer à apprendre les mathématiques supérieures. Je peux prendre une autre comparaison aussi simple. Des boiteux, des poliomyélitiques à peine convalescents viennent en demandant : « Je voudrais m'entraîner pour des records olympiques. » Il faut d'abord leur apprendre à marcher normalement, sans cannes et sans béquilles !

Même si l'on est revêtu d'une robe orange ou saumon comme les moines bouddhistes ou les swâmis hindous, il y a un immense mensonge à faire croire à des jeunes ou à de moins jeunes qu'on va leur donner tout ce que promet le yoga, comme ça, tout de suite ou en quelques années, alors que leur absence d'éducation émotionnelle les rend absolument inaptes à s'engager dans des disciplines supérieures, interdites à ceux qui n'ont pas déjà résolu un grand nombre de problèmes personnels. C'est là qu'il y a quelque chose d'aberrant dans l'approche actuelle. Jusqu'où va l'aveuglement pour que cela ne saute pas aux yeux ? Tous ces enseignements sont destinés à conduire très au-delà du niveau humain accompli. Or ceux qui rêvent de ces enseignements ne sont pas capables de se placer au niveau humain normal et suffoquent dans leur peur, leurs malaises, leur désadaptation. Pensez à ce qu'on appelait autrefois les « qualifications initiatiques » de départ pour pouvoir être disciple. Ces qualifications initiatiques, on les a d'ailleurs trouvées dans le christianisme aussi. C'est ce qu'on attendait d'un candidat prêtre ou moine. Ces qualifications représenteraient déjà, pour l'homme moyen d'aujourd'hui, le but dont il ose à peine rêver. Tout le monde sait aujourd'hui, où le yoga est devenu si connu en Europe, que les *Yoga sutra* de Patanjali, qui présentent un chemin en huit parties comme le chemin du Bouddha, commencent avec les prescriptions éthiques, psychologiques, de *yama* et de *niyama*. Dans ces *yama* et *niyama*,

vous trouvez l'égalité d'humeur, c'est-à-dire l'absence d'émotion. Rien que ça, c'est fini, arrêtons, n'allons pas plus loin ! Vous trouvez la maîtrise complète du sexe, l'absence de désirs. Ces yama et niyama représentent déjà un tel accomplissement émotionnel que personne ne rêverait d'aller plus loin ! Or, ceux qui n'ont aucune maîtrise de ces yama et niyama et qui savent très bien que, si cela continue ainsi, ils n'ont aucune chance d'avoir jamais la moindre maîtrise à cet égard, court-circuitent ces deux premiers « membres » (*anga*) du chemin de Patanjali et s'intéressent à *dharanâ*, *dhyana*, *samadhi*, aux plus hauts accomplissements spirituels. On s'épuise pour une méditation qui nous échappe toujours et le but est comme la carotte suspendue au bout d'une perche pour faire avancer un âne : c'est toujours pour demain. Au bout de trente ans consacrés au yoga, on se dit, si l'on se regarde dans la glace les yeux dans les yeux et sans se mentir : *samadhi* ? *dhyana* ? – Un peu de *dharana* de temps en temps avec de grands efforts pour réussir à concentrer mon attention ! Quant à pouvoir dire que j'ai dépassé l'ego ou le mental, que je vis dans la « non-dualité », quel rêve brisé, que d'illusions perdues ! Non que les candidats au yoga ne fussent pas sincères, pas réellement désireux d'arriver et ne se fussent pas donné de mal (certains s'en sont donné beaucoup), mais parce que les prémices manquaient.

Avant la grande liberté spirituelle et métaphysique, il y a d'abord une liberté psychologique. Avant la non-dualité transcendante – qui n'est pas un rêve de métaphysicien mais une réalité – il y a d'abord une non-dualité psychologique qui consiste à ne pas être tout le temps en conflit avec soi-même et avec tout ce qui vous entoure. Le spirituel est au-delà du psychique (*psyché* signifiant âme). L'Esprit est à un niveau supérieur. Sur le plan psychique tout est désordre, confusion, conflit. Comment pourrait-il y avoir accès à la transcendance du plan spirituel ? Il faut être bien clair sur ce point, et il y a une grande confusion entre le psychique et le spirituel. Dans l'éducation moyenne de l'Occidental moyen et du chrétien moyen d'aujourd'hui, il n'est plus question que de l'âme et du corps. On y croit ou l'on n'y croit pas ; les croyants affirment que l'homme est composé d'un corps mortel et d'une âme immortelle, mais on ne parle plus de l'Esprit. Dans tous les enseignements on trouve trois termes : en arabe, au-delà du corps, *nafs* correspond au psychisme et *ruh*, à l'esprit. En grec, *psyché* et *pneuma*, en latin, *anima* et *spiritus*. Si l'on veut avoir accès à ce qu'on appelle le spirituel, il faut d'abord traverser le niveau psychique. S'il n'y a que désordre sur le plan psychologique, il ne peut pas y avoir qualification pour la spiritualité. Aujourd'hui, on essaie d'utiliser les enseignements spirituels, destinés à faire s'effacer ou disparaître l'ego, pour des raisons psychologiques visant à rendre en bonne santé un ego complètement malade. Ce sont des enseignements qui ne sont pas du tout faits pour la même chose. Un enseignement destiné à aider la mort de la chenille et sa transformation en papillon n'est pas un enseignement destiné à permettre à des chenilles malades de devenir des chenilles en bonne santé. Ce qui est vrai, par contre, c'est qu'une chenille malade doit d'abord devenir une chenille en bonne santé avant de devenir une chrysalide et un papillon.

Quelques rares gourous, dont Swâmi Prajnânpad, ont accepté cette situation nouvelle, et pris en charge ceux qui venaient à eux non pas comme des disciples mais comme des candidats-disciples, peut-être capables un jour de devenir des disciples. Ces gourous sentent : « Avec ma connaissance et ma compréhension de l'être humain, je vais faire tout le travail préalable qui normalement ne devrait pas m'incomber en tant que gourou, celui qui n'a pas été fait, qui n'a pu être fait par le papa, la maman et la collectivité. »

Des yogis hindous, qui sont vraiment des yogis, des mahatmas, des sages, il en existe quelques-uns. Mais pas suffisamment pour prendre en charge dans le détail les dizaines de milliers d'Occidentaux perdus qui cherchent à sortir de leur suffocation. D'autre part, ces maîtres réellement libérés, rayonnants, dont le regard et la simplicité ne trompent pas, sont les derniers produits d'un autre monde. Ils avaient, dès le départ, des qualifications exceptionnelles que n'ont pas les chercheurs occidentaux courants, et ils ne peuvent pas prendre en charge la rééducation de ceux qui viennent à eux. J'ai connu beaucoup de ces sages et je leur conserve une vénération qui n'a jamais vacillé. Le miracle a été que Swâmi Prajnânpad ait pu être à la fois un gourou et un éducateur. D'abord un éducateur et ensuite un gourou de moins en moins éducateur et de plus en plus gourou. Mais il y a une grande confusion aujourd'hui sur cette recherche du gourou, sur le mot même de gourou. On est le plus souvent dans le rêve, dans la fantaisie, dans le délire du mental. On va vers un gourou parce qu'on n'a pas eu un père ou une mère – même si l'on a eu un père et une mère honorables – et que le désordre de la société a encore aggravé la situation.

Il faut donc être bien clair. Qu'est-ce que ma vocation de disciple et qu'est-ce que j'attends de mon gourou ? Inutile de faire semblant d'être en faculté si vous n'êtes même pas au lycée. Mais je sais qu'il y a une issue, puisque je l'ai trouvée moi-même auprès de Swâmi Prajnânpad, qui n'était pas plus sage ou plus grand que les autres maîtres hindous ou tibétains devant lesquels je me suis prosterné tant de fois, mais qui a compris assez vite, quelques années après être devenu « Swâmiji », qu'un maillon manquait entre la sadhana qu'il avait vécue lui-même et les possibilités des jeunes Indiens qui venaient à lui. Comment, le plus vite possible, rattraper ce qui a été manqué dans l'enfance ? Comment donner à l'ancien enfant ce que le père et la mère n'avaient pas pu donner, redresser ce qui avait été tordu, combler ce qui avait manqué, refaire le chemin émotionnel qui aurait dû normalement être fait dans le cadre de l'éducation de la famille, ou de ce que l'on appelait autrefois en Inde le gouroukoul ? (C'était aussi une éducation familiale, puisque le gouroukoul était une famille qui élevait des enfants et qui envoyait, à partir d'un certain âge, ses propres enfants pour être élevés dans une autre famille.)

En vérité, les qualifications qu'on attend d'un véritable éducateur et d'un gourou sont assez semblables. Si vous lisez ce que Krishnamurti, qui est réputé pour avoir été très sévère à l'égard des gourous, a écrit au sujet de l'éducation et des éducateurs, vous verrez ce qu'est un gourou et un disciple. La description que Krishnamurti donne de l'éducateur, c'est à peu de chose près la description du gourou. Un éducateur doit être absolument disponible, impartial, sans émotion, acceptant ceux dont il a la charge tels qu'ils sont et non pas tels qu'ils devraient être. Un gourou aussi. En fait, celui qui est qualifié pour être gourou est par là même qualifié pour être éducateur d'enfants ou rééducateur d'adultes à éducation émotionnelle manquée. Le gourou n'a plus d'opinions personnelles. Pour employer le langage du zen, il a « cessé de chérir des opinions » et « d'opposer ce qu'il aime à ce qu'il n'aime pas », subjectivement, individuellement. Il est neutre, objectif, sans idiosyncrasie mentale, sans aucune émotion personnelle, sans préjugés, *sans système*, un avec celui qui l'approche. Il ne vit plus dans son monde, il vit dans le monde, il voit le disciple réel et non le disciple que lui présente son mental, il voit bien plus loin que la surface et l'apparence, il voit la profondeur, l'essence de celui qui vient à lui. Il voit des nœuds à dénouer, des distorsions à redresser, des blessures à cicatrifier. Il voit les besoins et les demandes du disciple les plus profondes, bien plus loin que le disciple lui-même ne les voit.

Mais, parce que le plus souvent – et c’est par concession aux émotions de ceux qui m’écourent que je dis : le plus souvent ; le fond de ma pensée, c’est : toujours – vos parents n’ont pu être ce qu’ils auraient dû vraiment être, c’est-à-dire neutres, sans émotions, vous restez si marqués par votre enfance, l’enfant qui subsiste en vous est encore là si puissant avec toutes ses blessures, que vous ne pouvez pas du tout croire que quelqu’un puisse être vraiment neutre, sans émotions, en face de vous. Vous vivez sur la défensive, dans la méfiance, craignant toujours d’être trahi, abandonné, incompris, mal dirigé, trompé par le gourou, quelle que soit sa bonne volonté ou sa sympathie à votre égard. Si ce n’est pas consciemment, c’est inconsciemment. Vous avez toujours rencontré en face de vous quelqu’un qui était *un autre que vous*, avec ses problèmes à lui, qui s’opposaient aux vôtres. Quand vous aviez besoin que votre mère soit reposée, elle était fatiguée. Quand vous aviez besoin que votre père soit disponible pour jouer, il était tendu par des problèmes professionnels et vous rabrouait en disant : « Je t’en prie, laisse-moi, va jouer dans ta chambre » ; et tout à l’avenant. Vous avez toujours eu en face de vous un autre que vous, un autre ego avec ses peurs, ses désirs, ses attractions, ses répulsions. Vous ne pouvez pas croire qu’il puisse exister un type de relations absolument différent, dans lequel celui qui vous écoute, vous regarde, vous parle, n’existe plus en tant qu’ego, n’est plus soumis au désir, à la peur, à l’attraction, à la répulsion, n’est plus prisonnier du voile ou de l’écran du mental, autrement dit est un avec vous, n’est pas un autre que vous. C’est vous-même déjà au bout de votre propre chemin. C’est la voix de votre propre *buddhi*, de votre intelligence supérieure, c’est votre propre atman, le Soi. L’atman est un, et si je veux me voir aujourd’hui, moi qui suis perdu, aliéné, qui ne me retrouve plus, qui ne sais plus qui je suis, qui suis tel personnage le matin et tel autre le soir, si je veux me voir aujourd’hui, ce n’est pas en me regardant dans la glace, c’est en regardant mon gourou que je peux me voir moi-même. À condition que je ne m’arrête pas à l’apparence du gourou, gros, maigre, vieux, jeune, homme ou femme. Ne confondez pas l’apparence et l’essence. Chez le gourou, ce qui est important, ce n’est pas s’il a quarante ou soixante-dix ans, s’il a la peau blanche ou brune. Ce qui est important c’est s’il est gourou, c’est-à-dire s’il est celui qui dissipe les ténèbres et qui guide le long d’un chemin.

Le gourou c’est moi-même, beaucoup plus moi-même que je ne le suis aujourd’hui. Il veut mon propre bien, beaucoup plus que je ne le veux moi-même. Il me comprend beaucoup mieux que je ne me comprends moi-même. Il peut décider pour moi bien plus intelligemment que je ne peux décider moi-même. Il m’aime mille fois plus que je ne m’aime moi-même, parce que, je m’en veux d’être faible, de ne pas être le plus beau, le plus intelligent, le plus fort, le plus séduisant. Je ne m’accepte pas tel que je suis ; le gourou m’accepte entièrement tel que je suis. Ma mère aurait aimé que je sois un peu plus mignon, un peu plus sage, un peu plus gentil, un peu plus souriant. Mon père aurait aimé que je sois beaucoup plus intelligent, beaucoup plus sportif ; beaucoup plus efficace, beaucoup plus doué. Mais le gourou m’accepte et m’aime tel que je suis. Il n’est pas un autre que moi. Et il est bien difficile de comprendre que ce que je dis là est vrai.

Vous arrivez chez le gourou avec votre mental, vos peurs, vos émotions, vos blessures non cicatrisées, avec tout ce que les psychologues modernes appellent nos transferts et nos projections. Vous voyez tout dans le gourou, votre père gentil et votre père méchant, votre mère gentille et votre mère méchante, votre grand-père que vous avez tant aimé et qui vous a trahi en mourant quand vous étiez encore jeune, vous voyez tout dans le gourou, sauf le gourou lui-même, puisqu’il n’y a rien à voir. Le gourou n’est plus une personne qu’en appa-

rence seulement. En profondeur, il est complètement mort à lui-même. Il est tout, parce qu'il n'est, en vérité, plus rien de particulier. Le gourou est plus moi-même que moi, et c'est ce qui donne son sens à la prosternation qu'accomplissent les disciples bouddhistes et hindous, qui mettent le front au sol devant le gourou (ce qu'on appelle en sanscrit *pranam*) ou à la dévotion avec laquelle, en Islam, le disciple du maître soufi embrasse son vêtement et sa main. En faisant le pranam, non pas devant une statue de Dieu dans un temple, mais devant un être humain vivant, je ne fais jamais le pranam qu'à moi-même, pas à un autre. Les Européens qui s'indignent en y voyant un geste de servilité obséquieuse, d'adoration idolâtre, se trompent complètement. En faisant le pranam au gourou, je fais le pranam à moi-même, à l'atman qui est en moi, l'atman que je suis.

Aujourd'hui, votre conscience est – ou paraît être – séparée de la splendeur illimitée de cet atman, dont tous les enseignements vous affirment qu'il est votre vraie réalité. Que l'on s'exprime en langage dualiste et qu'on parle des noces mystiques entre l'homme et Dieu qui se rencontrent et s'unissent au fond du cœur de l'homme, ou qu'on parle en langage non dualiste, la situation est la même du point de vue relatif. Vous n'êtes pas encore en contact avec la réalité divine, infinie, immortelle, éternelle en vous. Et pourtant, cette réalité est là au fond de vous, qui ne cesse de vous appeler. C'est à cause de cette réalité qu'aucun homme ne peut jamais se satisfaire pleinement de ce qui est limité, relatif et qu'il cherche toujours « plus ».

Cette réalité suprême que je suis déjà sans en être conscient envoie à mon ego, au moi prisonnier de la mort et de la limitation, un ambassadeur. C'est un ambassadeur que je m'envoie à moi-même, que je m'envoie en tant qu'atman à moi-même en tant qu'ego. Cet ambassadeur, c'est le gourou. En faisant le pranam au gourou, si l'on comprend le sens du geste, on fait le pranam à soi-même, à l'atman, à sa propre grandeur qui transcende complètement l'ego limité, mesquin, effrayé.

Mais, même si l'on a accepté intellectuellement cette vérité, même si notre cœur l'a pressentie, dans le relatif, quand le mental et les émotions sont là, j'oublie sans cesse ce que j'ai saisi du gourou. De nouveau, je vois un homme ou une femme qui m'aime, qui ne m'aime pas, qui me comprend, ne me comprend plus, qui a changé, qui était très gentil avec moi, qui ne l'est plus, qui est plus gentil avec les autres, qui est injuste, qui me consacre une demi-heure alors qu'il donne une heure à mon voisin, qui ne répond plus à mes questions. Toutes sortes d'émotions vont se lever en moi à l'égard du gourou. Projection et transfert vont s'en donner à cœur joie. Mais le gourou se tient au-delà du contre-transfert, puisqu'il a été jusqu'au bout de la mise à jour de son inconscient, jusqu'au bout de la mort à lui-même. Comme je l'ai expliqué dans *Les Chemins de la sagesse*, on appelle techniquement *manonasha*, la « destruction du mental », *vasanakshaya*, « l'érosion de toutes les tendances latentes », de toutes les peurs et de tous les désirs, *chitta shuddhi*, la « purification de chitta », la mémoire, et surtout la mémoire inconsciente. Il n'y a pas de contre-transfert chez le gourou, mais de la part du candidat-disciple, toutes les vieilles émotions se réveillent. *Heureusement, car c'est indispensable*. S'il n'y avait jamais qu'un émerveillement idyllique en face du gourou, il n'y aurait aucun cheminement, aucune progression. Il y aurait une paix quand on est en présence du gourou et une nostalgie quand on est loin de lui. Pour que le disciple ne soit pas éternellement l'enfant d'un gourou qui devient Dieu le Père marchant sur terre, le papa idéal et la maman idéale, pour que le disciple ne soit pas à tout jamais dépendant du gourou, mais devienne dépendant de lui-même (ce qu'on appelle en Inde *svatantra*, par opposition à *para-*

tantra, le fait de dépendre d'un autre), pour que ce disciple devienne non dépendant, il faut que toutes les émotions possibles naissent et se dissipent entre le gourou et lui. Sur un vrai chemin, il y a des moments où l'on ne comprend plus le gourou, ni comment il agit avec nous, où l'on doute, cependant qu'une autre voix nous dit : « Mais non ! Il n'est pas possible de douter, je le sais. » On est mal à l'aise, et le gourou est pour nous un objet de souffrance, une cause de souffrance. C'est indispensable qu'il en soit ainsi, sinon l'on ne pourrait pas vraiment devenir adulte, non dépendant et vraiment libre par rapport à toutes ses émotions latentes. Dans ces moments douloureux de doute, le pranam prend un sens particulier : « Qu'est-ce que je fais ? Devant qui est-ce que je me prosterne ? Qui fait le pranam devant qui ? »

Swâmiji dînait avant nous, nous pouvions assister à son dîner si nous voulions, qui se passait bien entendu sans parler. Puis nous dînions frugalement. Entre huit heures et neuf heures du soir, dans la pénombre, Swâmiji était assis immobile. On ne savait pas s'il dormait, s'il était en samadhi, s'il était conscient de nous, du monde qui l'entourait, encore que j'aie compris plus tard qu'il était parfaitement conscient, que rien ne lui échappait, même s'il était à l'image d'une statue. Nous allions séparément faire le pranam à Swâmiji, seul dans la pénombre. Nous nous approchions de la banquette sur laquelle il se tenait, le soir, dans les dernières années de sa vie, une sorte de chaise longue sur laquelle il était à moitié allongé. Et chacun, tout seul, pour soi, nous faisons le pranam à Swâmiji avant de nous retirer dans notre petite cellule. Un vieux disciple indien me disait : « Vous pouvez monter faire le pranam à Swâmiji. » Je montais. Je sentais : « Qu'est-ce que c'est que ce pranam, alors que je suis tendu, nerveux, que j'en veux à Swâmiji parce que je suis malheureux et qu'il n'a rien fait depuis trois jours pour me sortir de ma souffrance ? Qui fait le pranam à qui ? Je vais faire un pranam de caricature. Je vais incliner mon corps, alors que je ne suis pas unifié. Non, je ne peux pas faire ça. » Dans la pénombre, tous mes doutes montaient à la surface : « Alors, suis-je ou non disciple ? Je doute ou je ne doute pas ? » Parfois, cela durait dix minutes, un quart d'heure et plus. En bas, ils devaient se dire : « Qu'est-ce que fait donc Arnaud ? Il est bien long. » Ou bien, se souvenant d'une certaine période de leur sadhana, ils devaient sourire et comprendre. Certains jours, c'était seulement au bout de vingt minutes que je réussissais finalement à faire un pranam conscient, avec ce que j'étais, accepté, assumé et, au fond de moi, j'étais quand même vraiment d'accord pour faire le pranam à Swâmiji. Cela m'obligeait à aller jusqu'au bout de moi-même, de ma relation avec lui, de ma compréhension actuelle de ce qu'il était pour moi, de ce que j'attendais de lui, de ce qu'il avait déjà fait pour moi.

De même qu'il y a un raja-yoga, un karma-yoga et un bhakti-yoga, je pourrais dire qu'il y a un pranam-yoga, un yoga du pranam, tellement ce geste qui nous demande d'être là, tête, cœur et corps unifiés pour marquer notre engagement, nous implique, tellement ce geste, fait consciemment (et il est difficile de le faire mécaniquement parce qu'il nous est moins familier que de donner une poignée de main distraite) nous oblige à aller profond en nous-mêmes, jour après jour. Mais ne nous y trompons pas, le pranam, ce n'est pas quelqu'un qui s'incline devant quelqu'un d'autre, quels que soient les mérites éventuels de cet autre. C'est quelqu'un qui s'incline devant une réalité supra-individuelle et impersonnelle. En voyant plus loin que l'apparence du gourou, en voyant son essence, c'est quelqu'un encore soumis à la limitation qui s'incline devant son propre Soi, son propre atman, illimité, infini et indestructible.

Je sais que ce n'est nullement là un usage occidental ; et je suis bien placé, comme Occidental ayant sillonné l'Inde pendant quinze ans et rencontré beaucoup d'Européens qui en étaient à leur premier voyage là-bas, pour savoir combien les Européens, en Inde, peuvent refuser ce geste du pranam et combien, à plus forte raison, il pourrait paraître étrange ou déroutant à des Européens en Europe. Si l'on garde une vue superficielle des choses, on peut aussi se demander comment le gourou devant qui l'on fait le pranam reçoit ce pranam. Cela ne le gêne-t-il pas dans son humilité ? Cela ne le flatte-t-il pas ? Ni l'un ni l'autre. Ce genre de réactions est complètement hors de question, puisque le gourou n'a plus d'ego qui puisse être flatté ni vexé, gratifié ni frustré. En même temps que le disciple, le gourou fait dans son cœur le pranam à l'atman. Dans un rite d'initiation, en Inde, l'initiation du disciple par le gourou, celui-ci fait le pranam devant le disciple, c'est-à-dire reconnaît que l'atman est là, présent dans le disciple. Quand les disciples font le pranam, le gourou le fait en lui-même, en même temps qu'eux, à l'atman de chaque disciple, ou plutôt à l'atman qui est en chaque disciple. Car l'atman n'est la propriété d'aucun ego, il est la réalité qui anime et soutient tout ce qui apparaît dans le monde du changement et du devenir.

Dans le chemin de Swâmiji, il n'est pas demandé de tout quitter pour venir vivre jour et nuit auprès du gourou incarné. Une part de la sadhana s'effectue auprès du maître, une autre part dans les « conditions et circonstances » ordinaires de l'existence. Si vous voulez vraiment échapper aux émotions, aux conflits, à la peur, à la souffrance, à la prison tragique de l'ego et de la dualité, le monde entier doit devenir l'ashram et chaque incident de la vie doit devenir pour vous le gourou lui-même. Je vais insister un peu sur ce point essentiel.

Il existe trois manières de s'engager dans la sadhana, la discipline spirituelle.

La première, c'est se retirer complètement du monde. En Inde, le sannyasin est celui qui a tout abandonné, qui a renoncé à tout et qui, dans une société et une civilisation qui le permettent, n'a plus de domicile, plus de « carte d'identité », et vit uniquement de ce que la Providence lui attribue : d'aumônes qu'il n'a même pas le droit de réclamer. En Inde, les villageois se font encore un devoir de subvenir aux besoins des sannyasins. Un disciple de Swâmiji, beaucoup plus âgé que moi, m'a raconté qu'il se souvenait comment, dans son enfance, sa mère, toutes les demi-heures, jetait un coup d'œil dehors pour voir s'il n'y avait pas un sannyasin à l'horizon, souhaitant avoir le privilège d'être la femme, ou plutôt la mère, du village qui essuierait la poussière de ses pieds et lui donnerait à manger avant qu'il reprenne la route. Cette vie d'abandon du monde se fait aussi à l'intérieur d'un monastère. C'est ce qu'on appelle la vie cénobitique. Qu'il s'agisse d'un monastère tibétain, zen ou cistercien, le monastère prend entièrement en charge l'existence du moine. Certains monastères vivent de donations, d'autres du travail effectué par les moines. Il y a beaucoup de rapprochements possibles entre un monastère trappiste, un monastère zen et un monastère tibétain (en excluant les monastères tibétains, aujourd'hui disparus, qui groupaient sept mille moines et qui étaient d'immenses universités).

La deuxième manière de s'engager dans la sadhana, c'est de ne s'y engager que partiellement. Et, par rapport à un moine ou à un yogi vivant avec trois ou quatre autres disciples auprès de son maître dans un endroit inaccessible de l'Himalaya ou des forêts indiennes, cet engagement partiel ne peut évidemment donner que des résultats limités : on médite quand on a un moment ; quand on y pense, on met en pratique un exercice de vigilance ; et puis, on est de nouveau emporté par le courant de l'existence en pensant : « Les conditions actuelles ne sont pas favorables... Si je n'avais pas un mari..., une femme..., des enfants..., un mé-

tier..., des responsabilités... Si je pouvais me consacrer entièrement à la sadhana... comme tout serait plus facile ! La vie est si difficile aujourd'hui qu'elle est incompatible avec la recherche spirituelle. » Il est bien certain que celui qui pratique six heures de piano par jour a une chance de devenir un virtuose, et non celui qui pratique deux heures de piano par semaine. À quelqu'un qui avait demandé à Mâ Anandamayi s'il y avait des sadhanas meilleures que d'autres, Mâ répondit : « Ce qui est plus important que la sadhana elle-même, c'est tout simplement le temps que vous y consacrez. » C'est si vrai. Après des années où je trouvais très agréable de mener de front une sadhana ou l'illusion d'une sadhana et toutes sortes d'activités, en novembre 1964, c'est-à-dire exactement au bout de quinze ans de méditations diverses, je me trouvai dans l'Himalaya du côté de Darjeeling. Cette région n'attirait pas encore les étrangers et, pendant plusieurs semaines, j'y étais le seul Européen parmi les Tibétains. J'y ai intensément souffert – au bout de quinze ans, il était temps – de sentir que je n'étais pas disciple à part entière. J'étais tout doucement en train de me faire un nom dans la spiritualité, comme on se fait un nom dans les affaires ou dans les arts, à travers mes livres et mes émissions de télévision ; mais je n'étais finalement, par rapport aux moines tibétains ou à certains disciples de yogis tels que Lopon Sonam Zangpo, qu'un outsider. J'en ai souffert d'une façon très pure ; aucun désir de l'ego ne s'y mêlait. Il n'était plus question de pratiquer une sadhana pour devenir plus efficace ou pour me faciliter l'existence, et c'est à ce moment-là qu'un courage nouveau s'est levé en moi, animé par ce qu'on appelle l'énergie du désespoir, au vrai sens du mot. J'étais réellement désespéré de voir que les années passaient, et qu'effectivement je ne me trouvais pas à égalité avec un disciple tibétain engagé vingt-quatre heures sur vingt-quatre dans la sadhana. J'avais beaucoup reçu, j'avais été émerveillé pendant des années, notamment pendant mes premières années Gurdjieff que je ne renierai pas ; Mâ Anandamayi et Ramdas m'avaient comblé ; comparé à d'autres à Paris, j'étais peut-être parmi les plus sérieux, mais comparé à ces disciples tibétains avec lesquels je vivais depuis plusieurs mois, je n'étais qu'un amateur. Cela ne m'avait jamais bouleversé à ce point, même quand je vivais à l'ashram de Mâ Anandamayi.

J'ai été voir alors un certain Swâmi Prajnânpad, dont je traînais l'adresse avec moi depuis six ans, et auprès de qui je n'allais pas parce que le moment n'était pas venu, parce que je n'étais pas mûr, parce que je savais très bien intuitivement ce qui m'attendait là-bas, et je remettais toujours à demain. C'est auprès de Swâmiji que je devais trouver un chemin que j'avais tant cherché – tout en essayant en même temps de l'esquiver – où je puisse continuer à rester dans l'existence normale, puisque je n'avais pas la possibilité de la quitter, et où je me sente enfin à égalité avec un disciple à temps plein d'un maître hindou ou tibétain. Je dis que je n'avais pas la possibilité de quitter l'existence. On considère toujours que cette impossibilité est d'ordre pratique, matériel : c'est vrai ; mais elle est surtout d'ordre psychologique. De nombreux hommes diront qu'ils ne peuvent pas abandonner l'existence pour aller se réfugier dans un monastère ou un ermitage de l'Himalaya, parce qu'ils ont une femme et des enfants ; mais le jour où ils tombent follement amoureux, il n'y a plus de femme ni d'enfants qui tiennent et ils s'en vont avec le nouvel amour de leur vie. Je vivais dans une société qui ne prévoit pas qu'un homme marié et père de famille puisse abandonner sa femme et ses enfants comme le prévoit la société hindoue. Il n'était donc pas question de rester sans travailler, sans gagner ma vie auprès de Lopon Sonam Zangpo. Cela a été un grand déchirement.

J'ai découvert cette troisième manière de s'engager auprès de Swâmiji. Tous les maîtres et tous les sages ont toujours reconnu et affirmé qu'il était possible de progresser sans quitter

le monde. Ramana Maharshi, qui avait abandonné le monde à dix-sept ans, était très clair à cet égard. On cite de lui une parole magnifique : « Le tailleur qui ne pense pas “Je suis un tailleur” est bien plus grand que le sannyasin qui pense “Je suis un sannyasin”. » On peut avoir un mental de yogi, un mental de disciple, un mental de moine, et rester du mauvais côté de la barrière. L'enseignement de Swâmiji avait ceci de remarquable, c'est qu'il était possible – je ne dis pas facile – de continuer à vivre dans l'existence, gagner de l'argent, assumer une femme, des enfants, et même des attachements si l'on n'est pas mûr pour tout quitter, tout en devenant *sadhaka*, c'est-à-dire disciple à part entière, à condition de le vouloir vraiment. Cet enseignement peut être mis en pratique dans toutes les circonstances de la vie. Et aucune n'est défavorable. C'est encore un des mensonges du mental que de dire : « Si je n'habitais pas en ville, où la tension nerveuse est telle, où les transports en commun sont si fatigants, les rues bruyantes, si j'habitais à la campagne, je pourrais plus facilement me consacrer à la méditation. » Peut-être ; mais le but est-il de se consacrer à la méditation ou bien, d'une façon ou d'une autre, d'atteindre l'état-sans-ego et la libération ? La libération est la destruction du mental, *manonasha*. La destruction du mental est possible dans les conditions du monastère, mais elle l'est aussi dans les conditions de la vie à Paris.

Je vais essayer de vous montrer une approche nouvelle de cette question capitale.

Dans un des enregistrements effectués il y a bien des années à l'ashram de Mâ Anandamayi, un des *bhajans*, c'est-à-dire un des chants religieux, répète inlassablement : *Gourou kripa kevala...* Le mot *kevala* est moins connu que karma ou dharma, mais est très important. Il est proche de *kaivalya* traduit par « solitude », « esseulement » et qui a aussi le sens de « non-dualité », « Un sans un second ». L'état de *kaivalya* devient synonyme de l'état de libération. *Gourou kripa kevala* signifie « Seulement la Grâce du Gourou ». Cette parole peut être comprise à des niveaux différents. On peut comprendre : je ne demande que la grâce du gourou, seule la grâce du gourou me suffit, me comble. Mais le sens réel est beaucoup plus profond. *Gourou kripa kevala* peut se comprendre ainsi : Il y a seulement la grâce du gourou, et rien d'autre. De même qu'on peut dire : « En vérité, tout cet univers est brahman », on peut dire aussi : « Tout cet univers n'est pas autre chose que la grâce du gourou. » Quoi qu'il arrive dans ce monde phénoménal où en effet il se passe bien des choses dans le temps, dans l'espace et la causalité, c'est la grâce du gourou à l'œuvre. Or, le gourou est celui qui nous conduit vers la libération ou la non-dépendance absolue par rapport à ce monde relatif. Ce n'est pas celui qui nous comble dans ce monde. Encore que le gourou, si c'est nécessaire, puisse beaucoup contribuer à ce que ce monde commence par nous combler un peu, après nous avoir si longtemps frustrés. Le gourou est celui qui nous conduit au-delà de l'ego et du mental, non pas celui qui vient nourrir notre ego et notre mental. Tout cet univers n'est que la grâce du gourou à l'œuvre.

Vous vous souvenez d'avoir lu ou entendu dire que, dans les monastères, dans les petits ermitages, le gourou crée des conditions qui permettent au disciple de s'éveiller, de progresser, qui ramènent à la surface les possibilités de peur et de désirs qu'on essaie de cacher soigneusement. C'est flagrant en ce qui concerne la discipline vécue auprès de Mâ Anandamayi. On en connaît aussi un récit célèbre publié dans une remarquable collection de Fayard, « Les Documents spirituels » (le dernier don que Jacques Masui ait fait avant de mourir aux chercheurs spirituels de langue française) : « La vie de Milarepa auprès de son gourou Marpa. » Pour parler un langage qui n'est pas traduit directement du tibétain, Marpa en a fait voir de toutes les couleurs à Milarepa. Milarepa construisait une maison et Marpa

lui faisait toujours déplacer une pierre, ce qui suffisait à faire s'écrouler le reste de l'édifice. Il n'y a pas eu que Milarepa qui ait été mis en question, mis à l'épreuve par son gourou. Quand on est auprès de ce type de gourou et qu'à trois heures du matin, il nous fait lever pour exécuter un certain travail, quand on se dit qu'on aurait aussi bien pu attendre demain et que le lendemain, le gourou a changé d'avis, et que tout ce travail doit être défait pour être remplacé par autre chose, on se dit : « C'est magnifique ! Quel grand gourou j'ai là, que ne fera-t-il pas pour briser mon ego et me faire progresser... » Ce genre de traitement, on y a droit abondamment auprès de Mâ Anandamayî : tout ce qui peut secouer, mettre en cause, mettre en question, ramener les émotions à la surface, obliger à faire face. Les témoignages sont innombrables depuis les premiers Pères, qu'on appelait *abba*, dans la spiritualité chrétienne du désert, jusqu'aux maîtres zen, aux maîtres tibétains, hindous ou soufis. Si l'on se contente d'organiser une vie aussi facile que possible, on fuit en effet le monde, mais on fuit aussi l'éveil et la réalisation. On berce son sommeil d'un mental de moine ou d'un mental de yogi.

Je parle à ceux qui sentent le moment venu de devenir disciples à part entière ; à celui ou celle pour qui ce besoin est une obsession, une blessure permanente : « J'ai découvert que cette spiritualité existe, j'ai approché des maîtres divers, j'y suis allé d'abord prudemment, j'ai mis d'abord un doigt de pied dans la piscine, je n'ai pas plongé du premier coup. Mais maintenant, je ne peux plus en douter, il y a bien une possibilité de se transformer complètement dans cette existence, de mourir et de renaître, de voir son ego totalement effacé. Je me rends compte aussi, parce que je l'ai vu de près, que la sadhana que j'ai pratiquée jusqu'à aujourd'hui ne me permettra même pas de faire le dixième du chemin, ni même le centième. Et je ne peux pas tout quitter pour entrer dans un monastère zen, tibétain ou trappiste et, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, me consacrer à la sadhana. »

À ceux qui auraient un aussi intense désir de s'engager à 100%, je peux dire une chose : si vous étiez engagés à 100 % dans un vrai monastère zen ou auprès d'un vrai gourou – je dis bien un vrai gourou, parce qu'on emploie trop souvent maintenant ce terme pour désigner des swâmis conférenciers ou professeurs de yoga –, que se passerait-il ? Vous seriez mis à rude épreuve, et vous l'accepteriez avec joie en disant : « Je l'ai voulu, je l'ai cherché, c'est dur, mais je sais que c'est par là que je dois passer. C'est seulement comme cela que je pourrai dépasser le plan des dualités, de l'opposition de ce que j'aime et de ce que je n'aime pas, de ce qui m'attire et de ce qui me repousse, ce n'est que comme cela que je pourrai non pas tuer l'ego en le mutilant, mais le faire disparaître en le transformant. » Vous pouvez vous nourrir de ce genre de témoignages et de lectures pour confirmer votre conviction que c'est bien cela le chemin. Tous les vrais gourous ont imposé à leurs disciples des conditions, des circonstances qui leur permettaient de se voir, de s'éveiller momentanément et, disons le mot, de progresser, en attendant *le stade ultime où il n'est plus question de progrès, mais seulement de repos dans la paix*. Le sens profond de la phrase *Gourou kripa kevala*, c'est que tout est la grâce du gourou, tout est le gourou à l'œuvre pour me faire progresser. Même si je suis loin de l'ashram, loin du gourou, je peux considérer – si je suis vraiment décidé à être à part entière sur le chemin – chaque événement de l'existence comme s'il avait été consciemment préparé par mon gourou pour me faire progresser. Je veux dire que, si j'accepte qu'à trois heures du matin, dans l'ashram où je me trouve, mon gourou me réveille pour faire un certain travail, je peux considérer de même le coup de téléphone qui me réveillera à trois heures du matin : « Qui est-ce qui se permet de me téléphoner à cette heure-ci ? Ça y est, c'est mon cousin qui me dit qu'il est en panne. » Bien ! C'est mon gourou qui vient me réveiller à trois

heures du matin. Si je me trouve confronté dans le travail avec mon collègue de bureau qui m'est à tous égards insupportable, c'est mon gourou qui a décidé de m'atteler à la même tâche que le moine pour qui je me sens le moins d'affinité. Cette technique est très employée dans tous les enseignements, qui consiste à faire travailler ensemble des personnes dont les horoscopes sont incompatibles jusqu'à faire se dresser les cheveux d'un astrologue ! On se dit : « Ces deux-là n'ont aucune possibilité de s'entendre », et le gourou les attelle à la même tâche. C'est un grand facteur de progrès abondamment utilisé depuis toujours dans tous les enseignements. Si l'existence me met en face d'un collègue de bureau qui m'est insupportable, je fais comme si c'était mon gourou qui, consciemment, pour mon bien, avait organisé ces conditions qui vont me permettre de m'éveiller. Si effectivement réellement, ces conditions avaient été créées par le gourou en chair et en os, dans le cadre du monastère, je les aurais acceptées. Ce serait dur, mais je dirais : « Je suis là pour cela, je l'ai accepté à l'avance, c'est pour mon bien, comme le chirurgien m'opère pour mon bien », et j'y ferais face. Dans le véritable enseignement qui ne demande pas le retrait hors du monde, c'est le monde entier qui devient monastère ou ashram, le monde entier, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, qui est considéré comme la grâce du gourou à l'œuvre. Nous pouvons être certains que la volonté du gourou ne peut pas être autre que ces événements qui nous atteignent du matin au soir, qui nous correspondent, qui sont le fruit de notre karma, qui sont ceux que nous avons attirés, qui sont exactement ceux qui peuvent le mieux nous aider à progresser. Le gourou le plus habile, le plus efficace, le plus génial, ne pourrait pas créer pour moi, dans son ermitage ou dans son monastère, des conditions plus fructueuses, plus profitables, plus habilement difficiles que celles que la vie me donne.

Il est possible, avec une certaine compréhension métaphysique de la réalité relative de ce monde phénoménal, d'acquiescer la conviction que tout cela est parfaitement vrai. À ce moment, il n'y a plus de différence entre celui qui se trouve à Darjeeling ou au Bhoutan, et celui qui se trouve à Paris. Les soufis n'ont jamais vécu dans des monastères, à part les derviches de l'Ordre Mevlevi de Jallal-ud-din-Rumi, dont le monastère à Konya a été transformé en musée par le président Atatürk. Les soufis ont toujours vécu dans leur famille, et l'Islam, d'une certaine façon, a transformé la société entière en monastère avec le jeûne du Ramadan, les cinq prières par jour précédées des ablutions rituelles, et encore plus pour les soufis, disciples qui n'ont rien à envier à un yogi tibétain. Ils sont tailleurs, étameurs, menuisiers, exercent éventuellement des métiers plus modernes. (J'ai même connu un soufi qui était garagiste. Il avait une magnifique barbe qui avait toujours tendance à se salir de graisse dans les pièces de moteurs.)

C'est une façon nouvelle de voir l'existence, et c'est la seule vraie. Tout le reste, pour reprendre les paroles du Christ, « vient du Malin ». Il n'y a pas une quatrième possibilité – outre les trois que j'ai citées. Ou bien je me retire complètement du monde, je deviens sannyasin, moine dans un monastère, et ce monastère m'assume complètement. Ou bien je me contente d'une sadhana d'amateur : petits efforts, petits résultats, petite sagesse. Ou bien, je considère *gourou kripa kevala*, tout est la grâce du gourou et tout est le gourou à l'œuvre. Si j'attends l'autobus sous la pluie et que l'autobus passe complet sans s'arrêter, c'est sur les instructions de mon gourou que l'autobus est passé complet sans s'arrêter, pour m'aider à progresser. Toute mon expérience devient sadhana et je me trouve à part entière, du matin au soir, sur le chemin. Je n'ai plus rien à envier aux disciples de Lopon Sonam Zangpo ou de Chatral Rinpoché. Cette voie est plus efficace encore que celle du monastère ou de l'ermi-

tage, mais elle est encore plus difficile. La vie dans le siècle, c'est pour ceux qui n'ont pas l'envergure du moine ou du yogi, ou bien pour ceux qui ont un courage et une détermination encore plus grands que ne les ont le moine et le yogi, et qui n'ont pas besoin d'être soutenus par un rappel constant du chemin afin de ne pas laisser échapper l'occasion de progresser. Si je suis vêtu d'un vêtement spécial, si je suis dans un cadre architectural particulier, si ma journée est ponctuée par des offices, des cultes, des *pujas*, codifiée par une règle, si l'encadrement du monastère ou de l'ermitage me répète sans arrêt : « Sois vigilant, sois vigilant, sois vigilant, veille, sois vigilant, veille », je peux l'être en effet. Si vraiment le gourou est là, à vingt-cinq mètres de moi, au moment où je reçois un choc en pleine figure, je sais que c'est lui qui en est responsable et j'accepte, plus ou moins difficilement, mais j'accepte. Ne croyez pas que la vie des moines et des yogis soit rose ; c'est encore une illusion faramineuse de l'ego de penser qu'il suffirait de se retirer dans un ashram pour vivre dans la paix ! Si ma détermination est assez grande, je n'ai pas besoin de la cloche ou du gong du monastère, pas besoin du vêtement, pas besoin de rencontrer d'autres moines revêtus du même vêtement que moi, pas besoin de sentir le gourou à cinq mètres ou à vingt-cinq, pour mettre l'enseignement en pratique, et la vie dans le siècle devient une école encore plus fructueuse que la vie dans l'ermitage. Je me réveille le matin dans le monastère agrandi à l'échelle de la planète, et à partir de là, tout ce qui m'arrive, c'est la grâce du gourou. Tout cet univers n'est plus que la grâce du gourou à l'œuvre pour m'aider à progresser. De tout je peux dire : « C'est mon gourou qui l'a voulu pour moi, pour mon bien. »

Je pourrais même vous confier que je n'ai pas d'autre secret à partager avec vous. Je ne dirai pas que c'est la réponse qui m'a été donnée dès février 1965, quand j'ai approché Swâmi Prajnânpad pour la première fois. C'est la réponse qui m'a été vraiment donnée après plusieurs années auprès de Swâmiji. Mais, du jour où cette vérité toute simple m'est apparue comme une vérité, où je l'ai comprise, c'est-à-dire où je n'ai plus pu ne pas la mettre en pratique, ce que je pressentais depuis si longtemps et qui m'échappait toujours est devenu vrai. C'est la possibilité de voir enfin survenir un changement réel, profond, et durable. C'est possible, mais cela n'est possible qu'à une seule et unique condition : c'est de considérer l'univers entier, seconde après seconde et sans jamais une défaillance, comme la grâce du gourou seulement. Jusque-là, vous n'êtes que candidat-disciple et non pas disciple. Bien sûr, je me souviens d'avoir été déçu – une fois de plus le mental, l'émotion, l'ego, l'infantilisme – le jour où, ayant parlé de ses disciples français et indiens à Swâmiji, celui-ci me répondit : « Swâmiji n'a pas de disciples. » *Swâmiji has only candidates to discipleship*, « Swâmiji n'a que des candidats à l'état de disciple », ou des candidats-disciples. Je n'ai demandé aucune explication ; j'ai brusquement réalisé, simplement à travers ces mots, que c'était vrai. J'ai vécu (les grands moments vont très vite, l'intuition fonctionne quarante mille fois plus vite que le mental ordinaire), j'ai vécu toute l'intensité de la souffrance, en m'entendant dire, après tant d'années que j'avais considérées comme autant d'épreuves et d'efforts auprès de Swâmiji : « Swâmiji n'a pas de disciples, Swâmiji n'a que des candidats-disciples. » J'ai reçu, j'ai entendu, le mental n'a pu s'en emparer, et j'ai reconnu que c'était vrai. Après avoir tellement voulu, fin 64, rencontrer un véritable gourou – pas seulement un sage – auprès de qui je puisse me sentir à part entière sur le chemin sans abandonner mes obligations sociales, familiales et professionnelles, c'est-à-dire mon « dharma » extérieur, je me suis retrouvé dans cette même intensité de demande à laquelle, enfin, l'ego et le mental ont pris part : « Je voudrais devenir un disciple. » Au bout de vingt-deux ans ! Après tant de réunions dans les groupes Gurdjieff,

tant d'années d'ashrams et de gompas. Et j'ai compris ce que je vous ai dit tout à l'heure. Tout d'un coup, c'est devenu évident. Certain. Je n'ai pas pensé sur le moment à cette phrase : *gourou kripa kevala*. C'est quand je l'ai réentendue en écoutant, après bien des années, des enregistrements anciens, qu'elle m'est apparue lumineuse, mais j'ai compris qu'il dépendait de moi que, dès maintenant, je sois toute la journée pour de bon sur le chemin. Si j'étais dans un monastère, très sérieux, très exigeant, comme certains monastères zen que j'ai connus, du matin au soir, je serais mis en question, par un grand maître qui saurait me jeter dans les conditions susceptibles de me montrer ce que je dois voir, de me permettre de dépasser ce qui doit être dépassé. Je l'avais passablement entrevu dans mes années auprès de Mâ Anandamayi. Je ne pouvais pas avoir de Mâ toutes les explications, toutes les réponses que j'ai reçues, jour après jour, auprès de Swâmiji. Mais elle m'avait fait la grâce de me traiter un peu de cette façon-là – « Mardi, vous ferez telle chose. » Alors, je me prépare, tout content, et puis le mardi j'apprends que c'est quelqu'un d'autre qui fera cette chose à ma place. Ou bien, je me réjouis d'assister à une cérémonie (un extraordinaire yogi descendu de l'Himalaya y participerait) et Mâ Anandamayi me fait demander avec un exquis sourire si je pourrais rendre à l'ashram le service d'aller chercher, juste à ce moment, des colis à une gare, à cent kilomètres de là, puisque j'ai une voiture. Toute la journée, je vais conduire sur la route poussiéreuse, dans la chaleur. Le yogi arrivera à l'ashram après mon départ et en repartira avant mon retour. Ce genre de sadhana, vous pouvez très bien, si votre demande est suffisante, le vivre aussi. Si c'est Mâ qui me l'impose, je l'accepte ; mais, à partir de maintenant, je reconnais que tout ce que la vie me prend, me donne, m'apporte, me retire, c'est la grâce du gourou à l'œuvre. C'est lui qui me fait rencontrer telle personne à tel moment, parce que c'est l'émotion que cette rencontre soulève en moi qui va m'aider à progresser, à *condition que je sois intérieurement sur le chemin*. C'est toute la différence. Si, du matin au soir, j'oublie que je suis sur le chemin, bien sûr je suis défavorisé par rapport à celui qui se trouve inséré dans une règle monastique et qui, toutes les cinq minutes, s'entend dire, d'une façon ou d'une autre, par la règle elle-même : « N'oublie pas, n'oublie pas. » Mais si je n'oublie pas, rien ne me manque.

Alors, le chemin va très vite. Votre propre existence est effectivement le plus grand, le plus génial des gourous. Mon existence est exactement celle que j'ai attirée, celle qui me correspond. C'est quand je ne suis pas capable de saisir ces occasions-là, ces opportunités-là, que j'ai besoin que des opportunités particulières me soient données par un gourou dans le cadre d'un monastère, comme de me réveiller à trois heures du matin ou m'envoyer faire le transporteur de l'ashram le jour où, entre tous, j'aurais souhaité y demeurer.

Tout d'un coup, on découvre à quel point, sans s'en rendre compte, on a pu perdre son temps. Des journées entières se sont écoulées où j'ai été disciple pendant combien de temps ? Cinq minutes ? Ou une fois vraiment, pendant une demi-heure, et ensuite pendant trois jours, je me repose sur mes lauriers. Si, seconde après seconde, vous accueillez l'existence, telle qu'elle est, comme la grâce du gourou à l'œuvre, je vous promets que le chemin sera parcouru très vite. C'est bien normal. Si je suis en sadhana, ne disons pas vingt-quatre heures sur vingt-quatre, parce qu'on n'est pas tout de suite en sadhana pendant le sommeil – le sommeil ne devient part de la vie spirituelle que quand la sadhana est déjà très avancée –, mais disons dix-huit heures par jour, cela donne plus de résultats que deux fois cinq minutes par jour. Et tout est là. « Ce qui importe, ce n'est pas une sadhana plus efficace qu'une autre, ce qui importe vraiment c'est le temps que vous y consacrez », a dit Mâ Anan-

damayi. Alors, comment est-ce que je peux consacrer tout mon temps à la sadhana, si je ne suis pas dans un monastère, avec une heure de méditation, une heure de chant, une heure d'étude des textes sacrés, une heure de travail dans le cadre du monastère, une heure d'entretien collectif avec le gourou, etc. ?

Je répète souvent la parole de Swâmiji – « Tout ce qui vient à vous vient à vous parce que vous l'avez attiré ; tout ce qui vient à vous vient à vous comme un défi et comme une opportunité. » Je peux la transformer légèrement et dire : « Tout ce qui vient à vous vient à vous comme la grâce de votre gourou ; tout ce qui vient à vous vient à vous comme un défi ou comme une opportunité. » Minute après minute, voici les conditions que j'ai tant demandées pour pouvoir vraiment progresser – pas une progression illusoire dans le mental. Et je ne m'en rends pas compte. Je continue à *penser* mon existence au lieu de la *vivre*, à être toujours dans le passé ou dans le futur, et à manquer l'opportunité de l'instant présent. Et puis, de temps en temps à dire : Ce sera pour une prochaine existence de me trouver vraiment disciple de Chatral Rinpoché ou Lupon Sonam Zangpo.

Il n'y a que cette compréhension et cette vision qui puissent faire de vous un disciple. (Jusque-là, vous n'êtes que candidats-disciples.) Toute la vie est changée définitivement pour tout. Je ne peux plus jamais être en désaccord avec les conditions. Je peux les trouver dures mais je ne peux plus penser que cela pourrait être ou que cela devrait être autrement, je ne discute plus, pas plus que je n'aurais discuté un ordre de Mâ Anandamayi ou de tout autre gourou dont j'aurais reconnu l'autorité. *Gourou kripa kevala*, la grâce du gourou, et rien d'autre. Tout cet univers n'est que la grâce du gourou et rien d'autre. Seulement la grâce du gourou.

Cette fatigue va me permettre de progresser, ce malaise va me permettre de progresser, cette anxiété va me permettre de progresser, cette mauvaise nouvelle va me permettre de progresser. Ce contretemps, cette inquiétude, tout ce qui arrive, je l'accueille comme la grâce du gourou à l'œuvre.

Le gourou c'est aussi l'enseignement qui nous explique comment mettre à profit les opportunités qui nous sont données, comment les vivre. Cet art de faire de toute la vie une sadhana peut s'enseigner sans qu'il soit nécessaire de passer douze mois par an à l'ashram. Si je me souviens des grands moments, des moments-clés, décisifs, de ma propre sadhana, j'en trouverai autant en France qu'en Inde. Un de ces grands moments, je l'ai vécu à Paris un certain soir, à l'arrêt Bosquet-Rapp de l'autobus 63 en direction de la gare de Lyon. Ceux qui savent le métier que j'exerçais et qui connaissent bien Paris diront « Tiens ! c'est à côté de la rue Cognacq-Jay, les studios de la Télévision. » Eh, oui ! J'ai vraiment vu, vu à quel point je laissais échapper l'occasion de mettre l'enseignement en pratique, à quel point, malgré mon illusion d'être sur le chemin, je lui tournais le dos. C'était si clair, si flagrant que c'est resté inoubliable. De tout moi-même, je refusais l'ensemble des conditions dans lesquelles j'attendais l'autobus : sous la pluie, entre six et sept heures du soir, à l'arrêt Bosquet-Rapp. Pour de nombreuses raisons, ces conditions étaient insupportables. Il pleuvait, j'allais attraper froid à un moment où je ne pouvais absolument pas me permettre d'être malade. J'étais à quatre jours de conférences à la salle Pleyel. Une très grosse partie à jouer, car la salle fait 2 700 places, l'atmosphère est difficile à prendre en main pour créer un climat spirituel. Il fallait que je puisse parler, et j'attendais là depuis trois quarts d'heure, les cheveux mouillés, transi, regardant passer sans s'arrêter les bus « complets », et je pensais : « Ça y est ! Je suis aphone, je ne tiendrai pas trois fois trois heures de suite dans ces conditions, etc. » En

fait la situation était plus complexe et particulièrement cruelle. Je refusais. Je refusais de tout mon être. Et puis, tout d'un coup, cette compréhension m'est venue : « C'est Swâmiji qui, dans son amour sans limite, répond enfin à ma demande : Je voudrais tellement progresser, tellement y arriver. » Et voilà qu'une opportunité extraordinaire se présentait. Tout était mis en cause : psychologiquement, émotionnellement, affectivement, matériellement, financièrement (la salle Pleyel représentait alors une grande part de mes revenus en trois soirs, à condition que ce fût plein). Là, j'ai vraiment senti le défi : « Voilà une demi-heure que je suis vaincu, une demi-heure que je manque l'opportunité », et j'ai vu le monde se changer sous mes yeux. Bien entendu, je n'ai pas été enrhumé et je n'ai pas eu mal à la gorge. Trois ans, Swâmiji me l'aura répété pour que je le comprenne : « *The way is in the particular, Arnaud, not in the general* », Le chemin est dans le particulier, Arnaud, pas dans le général. *Here and now, here and now*. C'est la grande parole des maîtres zen et cela me plaisait bien. Mais cela signifie tout simplement : « Ici et maintenant. » La prochaine fois, ou quand ça ira mieux, ou quand les conditions seront changées, ou quand je serai de nouveau en Inde, ou quand l'autobus passera vide, ou quand je n'aurai plus besoin de gagner ma vie, ou quand... Non ! ICI ET MAINTENANT : À l'arrêt Bosquet-Rapp du 63, *Gourou kripa kevala* ! Il n'y a que la grâce du gourou, et rien d'autre. Alors vraiment, oui, le visage du monde change. Il n'y a plus d'épreuves, il n'y a que des bénédictions. Il n'y a plus de difficultés, il n'y a que des bénédictions. « Tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu. » Tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu, tout concourt au bien de ceux qui sont engagés sur le chemin de la libération. Tout sans aucune exception. Et le jour où nous l'avons compris ou accepté, nous ne sommes plus candidats-disciples, nous sommes disciples.

Celui que l'on a appelé Satan, l'Adversaire ou le Tentateur ou le Malin, ou tout simplement le Mental, a une ruse, une seule, mais qui marche toujours : elle consiste, instant après instant, à nous souffler que l'événement que nous sommes en train de vivre fait exception, que ce n'est pas la grâce du gourou, que c'est une difficulté, un contretemps, une épreuve, et que nous n'avons pas à l'accepter. Et comme il n'a qu'une seule ruse, il n'y a qu'une seule réponse à lui donner, toujours la même. Donnez-la-lui en sanscrit, cela l'impressionnera encore plus ! À chaque fois, répondez : « *Gourou kripa kevala*, tout est la grâce du gourou. » Ce n'est pas un mantram, et pourtant, en un sens, c'est le plus puissant des mantrams, le mantram tout-puissant. Alors, un beau jour, le Malin se lasse, et voyant qu'il est toujours perdant, il abandonne la partie.

DEUX

Les revêtements du « Soi »

L'enseignement de Swâmi Prajnânpad est un yoga, c'est-à-dire un chemin de réunification du limité à l'illimité, de la conscience individuelle à ce qu'on a appelé parfois la Conscience Cosmique, ou la Réalité, ou le Soi, en sanscrit l'*atman*. Ce yoga, Swâmiji l'appelait *adhyatma yoga*, yoga vers le Soi. En fait tout yoga hindou est un adhyatma yoga, c'est-à-dire un yoga conduisant vers le Soi, l'*atman*, mais c'est particulièrement vrai de cet enseignement. Cet adhyatma yoga est une forme du yoga de la connaissance, *jñana yoga*, un peu plus technique simplement. Il repose sur les mêmes affirmations védantiques que le yoga de la connaissance, sur les *mahavakya*, les quatre « grandes paroles » des Upanishads. *Tat tvam asi* : « Tu es cela », *Aham brahmamsi*. « Je suis brahman », *ayam atma brahma* : « Cet atman est brahman », et enfin *prajnanam brahma* : « La conscience est brahman. » Brahman signifiant l'Absolu, la Réalité fondamentale de l'être humain (le Soi) n'est pas autre chose que ce brahman ou cet Absolu. L'équation *atman = brahman*, le Soi = l'Absolu, est l'enseignement suprême non seulement du vedanta mais aussi du zen et du *wahdat-al-wudjud* soufi. Nous y reviendrons bien des fois. Tout ce que l'on peut dire de cet atman on peut le dire aussi du brahman et vice versa. Mais il serait plus juste de s'exprimer en énonçant : « Tout ce qu'on ne peut pas dire. » L'*atman* échappe à toute définition, à toute saisie par le mental. On le suggère négativement en affirmant tout ce qu'il n'est pas. Il est libre de toute mesure. La création ou *maya*, c'est l'apparition de la mesure dans l'infini.

Pourtant, l'homme qui découvre ces vérités du vedanta se trouve inséré dans le monde phénoménal, le monde de la manifestation, soumis au temps, à l'espace, à la causalité, à la mesure, aux limites et aux contraires : favorable-défavorable, union-séparation, réussite-échec, gratification-frustration, naissance-mort, aux contraires qu'on appelle en Inde les *dvandwa*, les paires d'opposés. Ce monde qui n'est que changement, que devenir, ce monde de multiplicité a été qualifié d'irréel : ce qui n'existait pas hier et n'existera pas demain n'existe pas non plus aujourd'hui, est-il dit. Ce monde est irréel dans la mesure où, à l'instant même où nous venons d'en prendre conscience, il est déjà changé, déjà remplacé par un autre. À chaque instant il y a destruction, création, destruction, création. C'est une affirmation ancienne, hindoue ou bouddhiste, mais qui est confirmée par la physique moderne. Tout ce que vous avez sous les yeux est en changement ou devenir. Et c'est bien ce qu'affirme le terme bouddhiste *samsara* qui signifie flux ou glissement continu, ou le terme hindou *jagat* qu'on traduit généralement par « le monde » et qui signifie aussi le changement constant. Mais, même quand vous l'avez qualifié d'irréel ou d'évanescant, ce monde n'a pas

perdu pour autant son emprise sur vous, dans le relatif. Et le vedanta hindou décrit la façon dont ce monde apparaît à partir de l'Absolu, de l'Infini, de l'Illimité, comment ce monde devient de plus en plus matérialisé ou de plus en plus dense (grossier par opposition à subtil). Cette description correspond aux différents plans de la Manifestation, et, dans ce microcosme à l'image du macrocosme qu'est l'être humain, cette Manifestation correspond aussi à différents niveaux contenus les uns à l'intérieur des autres. Il y a dans le vedanta deux classifications de ces niveaux, ce qu'on appelle les trois *sharirs*, qu'on traduit généralement par corps : corps causal, corps subtil, corps grossier, et ce qu'on appelle les cinq *koshas*, terme qu'on voit traduit dans les ouvrages français par des mots divers, plus ou moins heureux : fourreau, gaine, enveloppe. Swâmi Prajnâpad disait en anglais *coverings*, « revêtements ». Ce mot de revêtement est assez explicite et c'est celui que nous utiliserons ensemble. Ces enveloppes sont, de l'extérieur vers l'intérieur, le « revêtement fait de nourriture », « le revêtement fait de vitalité », « le revêtement fait de mental », « le revêtement fait d'intelligence » et « le revêtement fait de béatitude ». Nous allons en parler en détail.

Le but suprême de l'existence humaine est la réalisation d'une Réalité que vous êtes déjà, même si vous n'êtes pas conscients de l'être. C'est un premier point qui doit être bien compris. Vous avez eu l'habitude, jusqu'à présent, d'acquérir des résultats comme fruits de vos efforts et ces résultats étaient pour vous dans le futur. Je n'ai pas de musculature, je décide de devenir un athlète. Ces muscles, je ne les ai pas, mais grâce à des haltères, des exercices avec des extenseurs, de la barre fixe, j'acquiers peu à peu ces muscles que je n'ai pas aujourd'hui et que j'aurai dans six mois, dans un an ou dans deux ans. Toute notre expérience est de cet ordre. Mes efforts vont produire un résultat qui n'existe pas aujourd'hui et qui existera demain. Mais ce qui n'existe pas aujourd'hui et qui existera demain est soumis au temps, produit par une cause. Ce qui est né mourra. Ce qui est produit par une cause peut être détruit par une cause adverse, par exemple cette magnifique musculature peut être détruite par une longue et grave maladie. L'accomplissement de l'existence humaine, ce en quoi tout sera résolu, c'est une Réalité qui n'est pas l'effet d'une cause, qui par conséquent ne peut pas être détruite par une autre cause, une Réalité qui n'a pas un commencement dans le temps, ce qui impliquerait qu'elle ait aussi une fin. C'est une Réalité intemporelle, supra-mentale, incompréhensible à l'expérience ordinaire et qui a été « réalisée » de siècle en siècle par des sages, des yogis, des êtres qu'on a appelés éveillés ou libérés ou ayant eu l'illumination.

Cette Réalité que les bouddhistes ont nommée le Non-Né et que saint Jean appelle la Vie Éternelle, les hindous l'appellent l'atman. Cet atman, il est décrit à longueur de pages dans les Upanishads : sans limitation, infini, ni grand ni petit, échappant à toute mesure, plus grand que le plus grand, plus petit que le plus petit, indestructible, indivisible, inaffecté, au-delà ou plutôt en deçà de toute détermination, de toute relativité. Cet atman est brahman, cet atman est l'absolu. On l'a comparé à l'écran blanc sur lequel on peut projeter n'importe quel film de cinéma. Quel que soit le film, l'écran est inaffecté et, à la fin d'un film dans lequel on a tiré à la mitrailleuse pendant une heure et demie, il n'y a pas une éraflure de balle sur l'écran. De la même façon, l'atman que nous sommes n'est jamais affecté par aucune des vicissitudes qui nous arrivent en tant qu'être conditionné, limité, soumis à la naissance, au vieillissement, à la destruction.

Cet atman nous le sommes déjà, mais il est recouvert par ces *koshas* et ces *sharirs*, de la même façon que nous sommes déjà nus sous nos vêtements. C'est pourquoi le terme de revêtement est très approprié pour traduire le sanscrit kosha. Nous sommes déjà nus sous nos

vêtements. D'un certain point de vue, la révélation de notre nudité se situe dans le futur, parce qu'il nous faut une, deux ou trois minutes pour nous déshabiller entièrement ; mais, d'un autre point de vue, cette nudité n'est pas dans le futur, elle est là, déjà, dans l'instant présent. Il suffit d'enlever les vêtements pour qu'elle se révèle. Et il est aussi vrai de dire d'un être humain qu'il est nu, puisqu'il l'est déjà foncièrement, intrinsèquement, que de dire qu'il est habillé. Certains textes ésotériques décrivent l'homme comme étant déjà libre, de même que j'ai le droit de vous décrire tous comme étant déjà nus. D'autres textes, au contraire, décrivent l'homme avec ses revêtements et ses limitations. La description de ces revêtements de l'atman, koshas et sharirs, vous la trouveriez dans presque tous les livres sur l'hindouisme et tous les livres sur le vedanta. Mais, le plus souvent, elle est assez brève et on ne voit pas quel profit on peut en tirer pour son propre cheminement et sa propre libération.

Généralement, cette description est faite du point de vue des recouvrements successifs, des obscurcissements successifs de l'atman, c'est-à-dire en allant de l'intérieur vers l'extérieur. On présente ces koshas comme correspondant à une dégradation progressive. Dans cette perspective, le corps le plus intérieur *karana sharir*, le corps causal, ou le revêtement le plus intérieur, *anandamaya kosha*, « l'enveloppe faite de béatitude », apparaissent comme le point de départ de l'ignorance, de la prison dont il s'agit de se libérer, comme la cause de tous nos malheurs, comme le grand responsable de la mort, de la souffrance, de l'aveuglement qui caractérisent la chute dans la multiplicité, dans le conflit, dans la soumission au temps et à la destruction. Si nous envisageons, au contraire, ces koshas et ces corps dans l'ordre inverse, depuis le niveau le plus grossier, le plus matériel et le plus limité jusqu'au niveau le plus subtil, *karana sharir* et *anandamaya kosha* n'apparaissent plus comme le point de départ de la chute dans la multiplicité, mais au contraire comme la dernière étape avant la réalisation de l'atman, de l'absolu, non plus comme le point de départ de l'incarnation mais comme le point de retour vers le Royaume des Cieux. La même gare de chemin de fer, suivant le point de vue, peut être considérée comme une gare de départ ou comme une gare d'arrivée. C'est par la même gare de chemin de fer que je vais partir pour m'éloigner de ma véritable demeure - ce que les Évangiles appellent « la maison de mon Père » - et c'est par la même gare de chemin de fer que je vais revenir à la maison de mon Père. Suivant le cas, cette gare de chemin de fer sera l'origine, la chute, l'éloignement ou, au contraire, sera le point d'aboutissement du retour vers l'origine. Il en est de même de ces *karana sharir* et *anandamaya kosha*, qu'on peut présenter comme un but élevé dont nous devons atteindre la conscience ou, au contraire, ainsi que vous le verrez dans certains textes du vedanta, comme la cause première de l'aveuglement, de l'ignorance, du sommeil et de la prison auxquels il faut échapper.

En tant que yoga vers le Soi, *adhyatma yoga*, le chemin que nous suivons envisage ces koshas de l'extérieur vers l'intérieur, comme les différentes étapes d'un retour vers l'atman. La pure Conscience qui s'exprime simplement par « Je Suis » à condition de n'ajouter aucun attribut, aucune qualification, aucune détermination à ce « Je Suis », la pure Conscience s'identifie à ces revêtements. Elle est emprisonnée, on pourrait dire engluée, empêtrée dans ces différents revêtements. Et, si vous considérez ceux-ci non pas seulement comme une description théorique donnée par les hindous mais comme les points d'appui d'une démarche extrêmement précise de libération, vous pouvez voir tout l'intérêt et toute la valeur concrète et pratique, pour le chemin, de cette théorie védantique. Il y a beaucoup plus à comprendre dans cet enseignement des *sharirs* et des *koshas* qu'il n'apparaît généralement à

la lecture d'un livre sur l'hindouisme ou sur les Upanishads. Ces revêtements sont les identifications ou les attributs que nous rajoutons au pur « Je Suis », à la pure Conscience d'être qui, elle, est par essence indestructible, inaltérable, non affectée, donc libre de tout désir d'une part, de toute crainte d'autre part. Un manteau est plus extérieur qu'une veste, une veste est plus extérieure qu'un chandail, un chandail est plus extérieur qu'une chemise, une chemise est plus extérieure qu'un maillot de corps. Un manteau ne laisse pas du tout entrevoir la forme d'un corps humain, une veste pas beaucoup plus, un chandail déjà un peu plus, et, quand nous ne sommes plus revêtus que du maillot de corps, notre forme, notre musculature, commence à se révéler. De même, à mesure que notre conscience d'être se dépouille de ses différentes enveloppes ou cesse de s'identifier à ces différentes enveloppes, peu à peu l'atman qui est pure Conscience, pure Intelligence, pure Lumière, commence à se laisser entrevoir, encore que, tant qu'il reste un voile, même léger, c'est encore un voile.

Le revêtement le plus extérieur est ce que les hindous appellent *sthula sharir*, le corps grossier, ou *annamaya kosha*, le revêtement fait de nourriture. La nourriture, « anna », le fait de manger et d'être mangé, est un thème très important des Upanishads. Tout, dans le monde phénoménal, se nourrit et sert de nourriture. Ce corps grossier ou corps physique, fait de matière ou fait de nourriture, est ce que nous avons de commun avec tous les autres corps physiques, fût-ce une pièce de bois ou une pierre : un volume, un poids, des dimensions. Ce corps physique est là : *sthula sharir* (corps grossier), *annamaya kosha* (revêtement fait de nourriture ou fait de matière). Et, en effet, toutes les matières qui composent l'univers se trouvent, fût-ce à l'état de trace, dans le corps humain, qui est composé et qui, par conséquent, devra un jour se décomposer, comme l'a si bien enseigné le Bouddha. Ce corps physique est composé à partir des nourritures absorbées par la mère et, après la naissance, à partir des nourritures absorbées par le bébé, l'enfant, l'adulte. Les caractéristiques extérieures de ce corps sont les mêmes que ce corps soit vivant ou décédé. Le volume d'un cadavre, la taille d'un cadavre, le poids d'un cadavre ou d'un corps vivant sont les mêmes et, si nous jetons par la fenêtre un cadavre ou un homme vivant, le corps est un corps physique et dans les deux cas, il obéira aux lois de la pesanteur. Ce « corps grossier », c'est donc ce que l'être humain a de commun avec toute la nature, tout le monde physique sans exception.

À l'intérieur de ce corps physique se trouve un autre corps appelé *sukshma sharir*, le corps subtil. Et à l'intérieur de ce corps physique se trouvent différents revêtements ou koshas. Ces koshas font le lien entre les différents « corps ». Le lien entre le corps physique ou l'enveloppe faite de nourriture (*annamaya kosha*) et le corps subtil (*sukshma sharir*) est effectué par *pranamaya kosha*, le revêtement composé de prana. Nous pouvons traduire ce mot « prana » par énergie ou par vitalité : l'enveloppe faite d'énergie ou de vitalité. Cette enveloppe nous l'avons en commun avec les plantes. Les végétaux, les arbres, ont un corps physique et, en plus, les arbres sont vivants. Ils naissent, ils vieillissent et ils meurent ; ils peuvent être éventuellement malades, soignés par un horticulteur ou un pépiniériste. On va dire d'un arbre qu'il est moribond, on va dire d'un arbre qu'on a soigné qu'il a bien repris. L'arbre est vivant comme nous et comme les animaux.

Déjà vous pouvez voir, sans pousser plus loin notre investigation, comment la conscience – la conscience d'être, la conscience de soi – ou le pur Je Suis se limite en « s'identifiant à » ou « se prenant pour » ces deux premiers revêtements de l'atman. Si je dis : « je suis grand », « je suis petit », « je suis gros », « je suis maigre », « je suis beau », « je suis laid », « je suis bossu », « je suis manchot », je m'identifie à mon corps physique. Si on

m'appelle : « Où es-tu ? » et que je réponde : « Je suis dans la salle à manger », qu'est-ce qui est dans la salle à manger ? Le corps physique. Voilà déjà que cette conscience d'être, ce Je Suis, être pur, conscience pure, pure félicité, sans forme, sans limite, s'identifie au corps. Si je peux dire « Je suis beau », me voilà heureux ; si je dois dire « Je suis laid », me voilà malheureux. Peut-être suis-je malheureux d'être petit, suis-je malheureux d'être maigre, suis-je malheureux d'être bossu, suis-je malheureux d'être manchot ou, au contraire, suis-je pris par une émotion agréable en me trouvant beau dans la glace, en contemplant ma musculature, en admirant ma forme physique. Satisfaction aléatoire, car cette beauté peut être détruite par un accident, ce corps physique peut être mutilé dans un accident. Déjà vous pouvez prendre conscience de cette première identification. « Je Suis » – *aham* en sanscrit – et me voilà emprisonné, attaché, soumis à cette identification à la forme physique. Mais cet emprisonnement peut être dépassé, comme toutes les identifications à tous les revêtements successifs contenus les uns à l'intérieur des autres.

Quand j'étais enfant, j'étais fasciné par deux belles affiches en couleurs qui se trouvaient à la porte d'une caserne devant laquelle je passais quatre fois par jour pour aller à l'école et pour en revenir. Sur une affiche, il y avait écrit : « Engagez-vous, rengagez-vous dans les troupes métropolitaines » et sur l'autre : « Engagez-vous, rengagez-vous dans les troupes coloniales. » Et il y avait de belles images destinées à faire envie aux jeunes gens de s'engager. Spécialement « Engagez-vous, rengagez-vous dans les troupes coloniales », ça me fascinait. Il y avait un paysage avec des palmiers, un paysage tropical et je rêvais de voyages. Eh bien, l'adhyatma-yoga vous propose un slogan exactement contraire. Non pas « engagez-vous, rengagez-vous », mais « dégagez-vous, désengagez-vous ». Dégagez-vous, désengagez-vous de cette identification aux différents revêtements, aux différents corps, aux différents koshas qui limitent l'atman. Il est possible de dégager sa conscience de cette identification à la forme physique. Pouvoir un jour être libre et, même si par suite d'un accident je me trouvais défiguré, ma paix, ma sérénité, ma plénitude n'en seraient pas affectées.

De même pour l'identification à pranamaya kosha, l'enveloppe de vitalité. Je m'identifie quand je dis : « J'ai faim », « J'ai soif », « Je suis mal fichu », « Je suis en pleine forme », « Je suis malade », « Je suis épuisé », « Je suis à bout de fatigue ». Toutes ces expressions témoignent de cette identification au revêtement fait d'énergie ou de vitalité. Le corps physique, annamaya kosha se nourrit d'aliments, de protéines, de glucides, de lipides. Pranamaya kosha, l'enveloppe faite de prana, se nourrit d'énergie, notamment à travers la respiration. Ce revêtement anime le corps physique. Ce revêtement est lié au corps physique, et je reviendrai plus en détail sur ce point qui concerne directement la sadhana.

Chaque kosha est lié immédiatement avec le kosha suivant et, indirectement, avec le kosha un peu plus intérieur, de la même façon que la France a une frontière commune avec l'Italie, l'Italie a une frontière commune avec la Yougoslavie, mais la France n'a pas de frontière commune avec la Yougoslavie. Le kosha fait de nourriture a une frontière commune avec le kosha fait d'énergie, puis le kosha fait d'énergie a une frontière commune avec le kosha suivant qui est appelé manomaya kosha, le revêtement fait de mental (*manas*). C'est à travers pranamaya kosha que annamaya kosha, le corps physique, entre en relation avec manomaya kosha, le revêtement fait de mental. À l'intérieur de ce revêtement fait de mental, qui est un des éléments du corps subtil (*sukshma sharir*) se trouve un autre revêtement appelé *vijnanamaya kosha*, l'enveloppe composée d'intelligence, qui fait le lien entre le corps subtil et le corps causal. *Vijnana*, c'est l'intelligence objective, scientifique. Ce mot *vijnana* cor-

respond à un des aspects d'un autre terme sanscrit très important et qu'il est nécessaire de connaître si on prend appui sur les doctrines védantiques pour son propre cheminement. C'est le mot *buddhi* qui signifie l'Intelligence supérieure, l'Intelligence réelle. Les hindous distinguent ce qu'ils appellent *lower buddhi* et *higher buddhi*. La buddhi supérieure dépasse tout à fait le niveau humain habituel, la buddhi inférieure correspond à *vijnana*, l'intelligence réelle objective.

Il y a une immense différence entre ces deux plans : le plan de *manas* que nous traduirons par « le mental » et le plan de *vijnana* que nous traduirons par « l'Intelligence ». Mais il faut tout de suite faire une remarque fondamentale : dans cette traduction par « mental » (ou par *mind* en anglais) et dans cette traduction par « intelligence » (ou par *intellect* en anglais) un élément essentiel nous échappe ; c'est que ces deux koshas, ces deux revêtements, ont non seulement un aspect mental ou intellectuel, c'est-à-dire concernant la tête, mais aussi un aspect concernant le cœur, l'émotion et le sentiment. Si on lit attentivement certains commentaires de cette description des koshas, on voit que cet élément émotionnel est en effet impliqué, mais l'utilisation des termes « revêtement fait de mental » et « revêtement fait d'intelligence » ne le fait pas apparaître tout de suite. Cette intervention de l'élément émotionnel va s'avérer indispensable pour bien saisir la différence qui existe entre les deux plans de *manas* et *vijnana*.

Suivez-moi bien. Le revêtement le plus extérieur, c'est *annamaya kosha*, qui correspond exactement au corps physique. À l'intérieur se trouve un autre revêtement, *pranamaya kosha*, l'enveloppe faite de vitalité ou d'énergie que nous avons en commun avec les plantes. Encore à l'intérieur, se trouve *manomaya kosha*, l'enveloppe faite de mental et d'émotions. Ce revêtement nous l'avons en commun avec les animaux. Les animaux ont un mental, des émotions et une mémoire. Un des termes sanscrits pour mémoire est *chitta*. C'est le réceptacle de toutes les expériences qui nous ont marqués, de tous les souvenirs agréables ou désagréables qui nous ont façonnés et à travers lesquels nous vivons le présent et entrevoyons le futur. Un proverbe nous dit : « chat échaudé craint l'eau froide ». Un chat qui a été un jour brûlé par une casserole d'eau bouillante va se sauver en miaulant même s'il voit une casserole d'eau froide. Ce fonctionnement faux, mensonger, de la pensée et des émotions c'est ce plan appelé *manas*. *Manas* qui a donné *mens* en latin et qui a donné aussi mensonge et mentir en français.

Un commentaire postérieur aux Upanishads dit que « *manas* est l'instrument par lequel on doute, et *vijnana* est l'instrument par lequel on est certain ». Très belle définition. On peut dire aussi : *manas* est l'instrument par lequel chacun vit dans *son* monde, *vijnana* est l'instrument par lequel chacun vit dans *le* monde. Et, à cet égard, je citerai une parole d'Héraclite (la sagesse n'est pas le privilège des hindous). Héraclite a dit : « Les hommes qui dorment encore vivent chacun dans un monde différent, ceux qui se sont éveillés vivent tous dans le même monde. » Par *manas* les hommes vivent chacun dans un monde différent ; par *vijnana*, ils vivent tous dans le même monde. Ce sont deux fonctionnements qu'il importe de bien distinguer. Et, dans l'enseignement de l'adhyatma yoga, il est parlé de *manonasha*, qui signifie destruction du mental – pas purification du mental, destruction du mental. On dit parfois aussi *manolaya* qui signifie dissolution du mental. Par conséquent, vous voyez déjà que ce niveau de fonctionnement est un niveau tout à fait insatisfaisant. Une définition qui se trouve, je crois, dans *Les Lois de Manou*, dit : « L'homme, en tant qu'animal, partage avec les animaux quatre activités : manger (ou chercher à manger), dormir (ou chercher à

dormir), s'accoupler (ou chercher à s'accoupler) et avoir peur. » Définition saisissante, et combien vraie. Ces fonctionnements-là sont vécus à travers *manomaya kosha*. Le mental et les émotions interprètent les besoins essentiels ; ils cherchent à manger, prennent peur s'ils ne peuvent pas trouver de nourriture, cherchent à dormir dans des draps de soie ou dans une simple grotte, à s'accoupler avec la première venue ou avec la femme de leur choix, et, quatrième activité, ils ont peur. Tant qu'il y a identification à ces revêtements, il y a peur, parce qu'il y a limitation, distinction de moi et tout ce qui n'est pas moi. Tout ce qui n'est pas moi peut m'être favorable mais aussi défavorable.

Toutes les émotions ordinaires relèvent de ce plan de *manomaya kosha*. Chaque fois que je suis ému, la Conscience, le pur « Je Suis » en moi est identifié à ce niveau de *manomaya kosha*. Il est aisé de voir que la désidentification n'est pas facile, car, quand l'émotion est là, et tant que l'on n'a pas effectué tout un travail (toute une *sadhana*), on est emporté par l'émotion, et plus on la refuse plus on en est prisonnier. *Manomaya kosha* fonctionne toujours en fonction de ce que j'aime et de ce que je n'aime pas, en fonction de ce qui m'attire et ce qui me repousse. C'est l'instrument privilégié de l'ego, le moi individualisé, limité (*ahamkar*). Par un long et difficile travail, qui doit être mené méthodiquement, habilement, selon des connaissances bien prouvées, il est possible de dépasser l'identification à ce niveau de *manomaya kosha*, du mental et des émotions qui sont liés au fonctionnement de *chitta*, la mémoire, le réceptacle de toutes les impressions qui nous ont marqués, ce que les hindous appellent les *vasanas* et les *samskaras*. Les impressions qui nous ont marqués déterminent ensuite en nous les tendances latentes, tendances à retrouver les expériences heureuses et tendances à éviter coûte que coûte les expériences malheureuses. C'est par ce mécanisme que nous vivons prisonniers du passé. Nous vivons le présent à travers le passé, nous ne sommes jamais dans la plénitude du ici et maintenant sur lequel tous les enseignements insistent tant.

Ces mots, *vasana* et *samskara*, étaient essentiels dans l'enseignement de Swâmiji. Bien des gourous les emploient avec des nuances quelque peu différentes. *Samskara* désigne parfois des rites de purification et de consécration, mais ici le terme signifie les impressions, les dispositions, les traces laissées dans le psychisme par toute expérience (y compris, pour les hindous, les expériences d'existences antérieures). *Vasana* vient de la racine VAS, qui veut dire subsister. Le sens est proche, pratiquement, de celui de *samskara*. Swâmiji traduisait le plus souvent par *desire* (désir), les désirs latents dans les profondeurs et leur autre face de refus, donc de peur. En anglais, on dit aussi *propensities* : propension, tendance. Le docteur Godel emploie le mot « complexe » dans ses « Essais sur l'expérience libératrice ». En effet, les *vasanas* sont des dispositions mentales et émotionnelles qui agissent comme des germes et ont tendance à se manifester en actions. Les *vasanas* sont appelés à disparaître au cours de la *sadhana*. L'absence de liberté, donc la nécessité de la « libération », s'exprime d'abord par la toute-puissance des *vasanas* et des *samskaras*.

Tant que la conscience est engagée, engluée au niveau de *manomaya kosha*, il est impossible de ne pas penser. Voilà un point tout à fait important à comprendre. Tous ceux qui ont essayé de méditer, de faire le silence ou le vide en eux pour s'ouvrir à la paix des profondeurs ou à la lumière de l'atman, ont pu observer qu'ils étaient harcelés par les associations d'idées et les distractions. Le mental ne peut pas s'arrêter de penser, parce qu'il est l'expression d'une source profonde qui se trouve dans cette mémoire – mémoire en très grande partie inconsciente – de *chitta*. *Chitta* inclut ce que les psychologues modernes ont redécouvert (n'ont fait

que redécouvrir) sous le nom d'inconscient. Tant que cette source non assumée, non intégrée, non rendue consciente est là, il est impossible de ne pas être agité intérieurement. Vous rêvez, vous faites des projets ; il vous est impossible de ne pas avoir des émotions, de ne pas avoir des pensées. Comment pourrait-on appeler ces pensées, ces émotions, cette agitation une action libre ? Et ces pensées vous poussent à vous engager dans des actions. Vous cherchez toujours quelque chose. Vous n'êtes jamais en repos. Quelque chose vous manque. Vous ne pouvez jamais faire silence, retourner à la complète détente, au complet relâchement de toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales. À ce niveau de *manomaya kosha*, il n'y a pas action libre, il n'y a que réaction, parce qu'on est obligé d'agir par les impulsions qu'on porte en soi-même. Il existe en anglais un mot qui n'a pas un équivalent tout à fait satisfaisant en français, c'est le mot *to do*, qui veut dire « faire » dans le grand sens du mot faire : accomplir. Dans ce sens-là, on peut dire : Seul a le droit d'affirmer qu'il peut faire, celui qui peut aussi ne pas faire. Oui. *Seul a le droit d'affirmer qu'il peut faire celui qui peut aussi ne pas faire*. La grande question c'est ce « faire », *to do*. Si je ne peux pas ne pas faire, où est ma liberté ? Comment puis-je dire que je fais librement ? Au plan de *manomaya kosha*, je ne peux pas ne pas faire. Je ne peux pas ne pas penser, je ne peux pas ne pas avoir des associations d'idées qui viennent me harceler si j'essaie de méditer. Je ne peux pas ne pas désirer ou refuser.

Pourtant manas est un plan, un niveau de fonctionnement, qui peut être dépassé. Il est possible que le « Je Suis », en moi, ne soit plus identifié à ces pensées, ces désirs, ces craintes, ces émotions qui se succèdent de moment en moment. À ce niveau-là, dans le relatif, dans le monde des phénomènes, les chaînes d'action et de réaction, les chaînes de cause et d'effet prennent place, mais la Conscience peut être libre de ce fonctionnement, en être le pur témoin non affecté. Le fonctionnement de *manomaya kosha* est alors remplacé par la plénitude de *vijnanamaya kosha*, la véritable intelligence.

Nous pouvons considérer ces koshas, ces revêtements contenus à l'intérieur les uns des autres, comme des enceintes contenues à l'intérieur les unes des autres, comme les enceintes d'un temple ou d'un mandala. Dans quelle mesure est-ce que notre conscience a le libre accès à toutes ces enceintes, peut se déplacer d'une enceinte à l'autre à volonté ? Se situer dans l'enceinte du corps physique et, à ce moment-là, dire en effet : « je suis grand », « je suis petit », se situer dans l'enceinte de l'enveloppe faite de prana et à ce moment-là dire en effet : « je suis fatigué », mais quitter aussi bien cette enveloppe, se situer dans l'enveloppe du mental et dire à ce moment-là « je suis aimé », « je suis trahi », quitter cette enceinte pour *vijnanamaya kosha*, au lieu de demeurer prisonnier de l'émotion, suffoquant dans le fait de se sentir trahi, de se sentir critiqué, de se sentir attaqué, de se sentir non-aimé ou détesté, etc. Est-ce que ma conscience est prisonnière, est-ce que je suis obligé de souffrir parce que des chaînes d'actions et de réactions, de causes et d'effets produisent certains résultats au niveau de *manomaya kosha*, l'enveloppe faite de mental et d'émotion ? Quand, par la purification de *chitta* (la libération par rapport au poids du passé) après une longue et méthodique ascèse, la conscience est libre de ce mental, quand *manonasha*, la destruction du mental, a été opérée, la conscience peut, *en toute circonstance*, se situer librement au plan de *vijnana*, l'intelligence objective, qui ne fonctionne plus selon mes goûts, mes dégoûts, mes attractions, mes répulsions, selon ce qui « devrait être », mais simplement selon ce qui « est ». Cette intelligence correspond à ce que nous appelons la science. Par exemple, la physique d'un physicien soviétique communiste, la physique d'un physicien français profondément catholique, et la physi-

que d'un physicien américain athée et vivant dans un pays capitaliste, c'est toujours la même physique. La physique d'un Italien, d'un Japonais ou d'un Mexicain, c'est toujours la physique. À ce niveau-là, il n'y a pas de contradictions.

Si ma conscience s'est réellement située au niveau de ce revêtement-là, *vijnanamaya kosha*, l'émotion égoïste, subjective, fonctionnant selon « j'aime » ou « je n'aime pas », a disparu. À sa place apparaît un autre fonctionnement du cœur *qui devient réellement un moyen de connaissance et de prise de conscience* et que nous pouvons, pour le distinguer des émotions, appeler en français « sentiment ». L'émotion dit toujours : « moi, moi, moi ». Moi je suis heureux et il faut que je parle à tout le monde de mon bonheur tellement je suis excité, ou moi je suis malheureux et il faut que j'aie me plaindre à tout le monde de ma souffrance. Le sentiment dit toujours : « l'autre », que cet autre soit un autre être humain ou que cet autre soit un simple objet, fût-ce une poignée de porte, une cuillère, un stylo. Si un objet extérieur à moi suscite en moi une émotion, me voilà de nouveau enfermé dans mon monde, incapable de communiquer. L'émotion n'est jamais un moyen de connaissance. L'émotion vous coupe, vous emprisonne. Quand les émotions ont disparu, le sentiment (qui accepte pleinement que, d'instant en instant, ce qui est soit) est un instrument de connaissance. Je peux avoir la sensation d'un objet, ou d'un être, ou d'un fait. Je peux avoir l'idée d'un objet, d'un être ou d'un fait. Et je peux avoir le sentiment d'un objet, d'un être ou d'un fait. Sentiment impersonnel, réel, par lequel je ne vis plus dans mon monde mais dans le monde et par lequel je suis réellement en communication avec l'apparence, la surface, le monde des phénomènes. Comment puis-je espérer accéder à la profondeur si je ne suis même pas en contact avec la surface ? Comment puis-je espérer accéder à l'essence si je ne suis même pas en contact avec l'apparence ? L'émotion me coupe et, par l'émotion, je ne suis jamais en contact avec la surface, jamais en contact avec l'apparence. Par le sentiment je suis vraiment en contact avec la surface et immédiatement le chemin vers la profondeur s'ouvre devant moi. Par le sentiment je suis vraiment en contact avec l'apparence et immédiatement le chemin vers l'essence s'ouvre devant moi. *Vijnanamaya kosha* implique un sentiment qui est toujours positif, jamais négatif, qui ne refuse jamais, qui est toujours l'amour, toujours l'accord avec le monde phénoménal tel qu'il est d'instant en instant.

À la grande différence du fonctionnement de l'intellect correspondant à *manas*, le fonctionnement de l'intellect correspondant à *vijnana* a la possibilité de s'arrêter si je le veux. Quand ma conscience est située au niveau de *manomaya kosha*, je ne peux pas m'arrêter de penser : j'ai beau vouloir faire silence, tout le temps des pensées viennent pour me distraire. Quand ma conscience d'être est située au niveau de *vijnanamaya kosha* (le revêtement de l'atman fait d'intelligence), la pensée peut s'arrêter. C'est une immense différence qui ne saute pas aux yeux dans les descriptions védantiques habituelles venues jusqu'à nous en traduction française. Il est possible d'arrêter de penser. La pensée retourne à sa propre source, au silence, et ne prend plus la forme d'aucune pensée particulière. Ce qui, au niveau de *manas*, le mental, est impossible malgré les plus grands efforts devient parfaitement possible au niveau réel de *vijnana*. Le sentiment subsiste, mais, comme ce n'est plus le sentiment d'aucun objet particulier, cela devient simplement le sentiment de moi-même. Je peux avoir la sensation de mon corps, je peux avoir l'idée de moi-même si j'exprime « Je Suis », et je peux avoir le sentiment de moi-même. Et la pensée, elle, s'arrête. Si nous avons atteint la possibilité de nous situer entièrement dans cette enceinte de notre monde intérieur, au niveau de ce *kosha*, alors ce vide mental, cette pure conscience devient à jamais à notre disposition.

Par le silence de l'intelligence, *vijnana*, il ne reste plus que la pure conscience de soi et le sentiment de soi qui est pure béatitude. C'est l'ultime kosha, *anandamaya kosha*, le revêtement fait de béatitude. L'accès à ce kosha devrait être et peut être notre privilège, si notre conscience est libre de circuler à travers ces différentes enceintes, libre de se détacher de la conscience du corps physique, de l'identification au revêtement fait d'énergie ou de vitalité, de l'identification au revêtement fait de mental et de l'identification au revêtement fait d'intelligence objective, *vijnana*. À ce moment-là subsiste une conscience individualisée qui relève encore de la conscience limitée. Ce n'est pas encore la réalisation de l'atman, mais c'est une conscience qui est non affectée, complètement non affectée. C'est toujours moi, mais moi non affecté. *Anandamaya kosha* est un revêtement très fin de l'atman. À cet *anandamaya kosha*, le kosha le plus intérieur, le revêtement le plus proche de l'atman, correspond *karana sharir*, le corps causal. On peut considérer que se trouvent encore deux autres revêtements correspondant aux célèbres *sat*, *chit* et *ananda* (Être, Conscience, Béatitude) : *sanmaya kosha*, le revêtement de l'atman fait d'être, et *chinmaya kosha*, le revêtement fait de conscience. Au niveau de ces koshas, l'ego atteint une extrême subtilité et la plénitude de l'atman se fait déjà pressentir : l'ultime, dépassant toute description, toute définition, que seuls le Vide, l'Infini, le Silence peuvent indiquer, le Non-Né du Bouddha, l'expérience réellement transcendante.

Cet enseignement des koshas n'est pas seulement théorique. Il a une valeur concrète comme un point d'appui précieux dans l'adhyatma yoga. Je vais vous montrer maintenant comment l'initiative de nos actions peut venir soit de l'extérieur – et l'homme est alors une marionnette –, soit de l'intérieur – et l'homme mérite alors véritablement le nom d'Homme. Ou bien, c'est le corps grossier qui détermine tout, le kosha le plus extérieur qui a plein pouvoir sur tous les autres, ou bien c'est le kosha le plus intérieur qui a plein pouvoir sur tous les autres.

C'est un retournement complet de la situation. Par cette théorie des koshas nous pouvons faire le lien entre la métaphysique pure ou la spiritualité et toute la connaissance médicale, biologique, psychologique que nous n'avons pas à renier mais à insérer à sa place dans une perspective beaucoup plus vaste, conduisant non seulement à reconnaître les conditionnements et les déterminismes de l'être humain mais à montrer qu'ils peuvent être dépassés et que la libération promise par les hindous et les bouddhistes est une réalité et non pas un mensonge ou une compensation aux peurs et aux souffrances.

Si on regarde attentivement les différentes techniques spirituelles ou les différents exercices ascétiques que les principales traditions nous ont légués, on peut très bien les situer tous par rapport à ces différents koshas.

Il existe des techniques concernant le corps physique, par exemple les postures de yoga et les exercices de relâchement musculaire profond ; des techniques concernant *pranamaya kosha* : tous les exercices de contrôle de l'énergie (*pranayama*) ; des techniques concernant le mental et les émotions (« purification du cœur », mise à jour des tendances enfouies) ; des techniques concernant *vijnanamaya kosha* : les ascèses de concentration et de méditation.

Nous allons voir comment ces *koshas* communiquent les uns avec les autres et influent les uns sur les autres. Cette influence se fait soit de l'extérieur vers l'intérieur – c'est le corps qui commande et il n'y a pas de liberté –, soit de l'intérieur vers l'extérieur – c'est l'être réel, la *buddhi* qui commande et il y a liberté, il y a conscience.

Allons de l'extérieur vers l'intérieur de nous. Première réalité, c'est le corps physique. On entend souvent, dans les milieux bouddhistes ou hindous parlant anglais, l'expression *to*

transcend body consciousness, ou *to be free from body consciousness*, « transcender la conscience du corps », ou « être libre de la conscience du corps », c'est-à-dire transcender la conscience limitée par le corps. La première limitation c'est le corps physique et, s'il y a limitation, il y a « dualité ». Ici je m'arrête et, au-delà, ce n'est plus moi. C'est un autre que moi. La première limitation est celle du corps physique. La première dualité, c'est la dualité des objets physiques. Il y a moi en tant que corps physique et tout ce qui n'est pas moi en tant qu'objet physique, en tant qu'un autre corps physique.

Pour pouvoir dépasser cette limitation de la conscience au corps physique, il faut d'abord accepter pleinement ce corps. Je le redirai souvent : on est libre de ce que l'on accepte ; on est prisonnier de ce que l'on refuse et avec quoi on entre en conflit. Beaucoup d'êtres humains n'acceptent pas leur corps physique parce qu'ils ne se trouvent pas beaux, parce qu'ils ne se trouvent pas bâtis comme ils le voudraient, parce qu'ils n'ont pas les proportions qu'ils voudraient avoir ; beaucoup d'êtres humains sont déjà en conflit avec leur corps physique.

Ce corps physique, il est soit contracté, soit relâché. Nous pouvons toucher un corps physique – n'importe quel corps, pas seulement un corps humain ou animal – et constater qu'il est dur ou qu'il est mou, qu'il est raide ou qu'il est souple. Et le corps humain en tant que corps physique peut être contracté ou relâché. Ce corps est animé par le revêtement fait de prana, la vitalité. Et c'est par le relâchement des muscles que nous avons d'abord accès à *pranamaya kosha* qui fait le lien entre le corps physique et le corps subtil. Si nous relâchons notre corps physique, nous pouvons commencer à prendre connaissance – réelle et pas seulement théorique – de l'énergie en nous, de la vitalité en nous, du prana en nous. Nous pouvons rassembler notre attention dispersée, la tourner vers l'intérieur et prendre conscience de notre corps. Nous pouvons en avoir une sensation qui devient de plus en plus précise avec l'exercice. Cette sensation est associée à la détente des contractions musculaires et, par là, se fait le lien entre le travail sur le premier et sur le second kosha.

La forme la plus immédiate perceptible de l'énergie en nous, c'est l'influx moteur dans les muscles, l'impulsion qui fait contracter les muscles. En relâchant les muscles de plus en plus profondément, il est possible d'avoir une sensation de plus en plus subtile de son corps (subtil, anglais *subtle*, est généralement utilisé pour traduire le sanscrit *sukshma*) et de percevoir l'énergie au repos dans les membres complètement relâchés ou l'énergie redevenant dynamique au moment où l'intention d'un mouvement commence à animer ces membres. Un bras est complètement relâché ; j'ai une certaine sensation de ce bras ; je peux sentir que si je veux le bouger, le lever, je vais renvoyer l'impulsion motrice dans ce bras qui commence à s'animer. Puis, lentement, le bras va se lever. Si je contrôle mon geste, je peux ne dépenser que le strict minimum d'énergie nécessaire pour faire-un mouvement, et non pas donner autant d'énergie que si je devais soulever non seulement le bras mais un haltère de cinq kilos au bout du bras. Il est inutile de contracter l'épaule s'il suffit de contracter le poignet et l'avant-bras. D'innombrables exercices ont pour but cette maîtrise particulière : comment contracter fortement et donner une grande impulsion motrice dans certains muscles tout en gardant d'autres muscles absolument relâchés. Il y a des exercices de yoga ; il y a aussi des exercices qui correspondent aux différentes danses sacrées.

Vous pouvez aussi prendre conscience d'impulsions motrices en vous qui existent à votre insu, un besoin de bouger, des tensions musculaires diverses. Constatez qu'il y a en vous une source qui n'est pas consciente d'impulsions motrices et parfois d'impulsions motrices contradictoires. Par conséquent, j'agis sur le corps physique pour le relâcher et, dans ce relâ-

chement profond des muscles, je commence à prendre conscience de *pranamaya kosha*. Je prends conscience de la circulation de l'énergie en moi, des blocages de l'énergie, et, par l'attention active portée à la circulation de cette énergie, toute une connaissance de soi absolument insoupçonnée de l'homme qui ne s'est jamais prêté à ce genre de discipline devient possible. On peut avoir une perception extrêmement fine des mouvements et de la circulation de l'énergie en soi, une conscience absolument nouvelle de cette circulation, répartition, accumulation, transformation de l'énergie à l'intérieur de nous-mêmes. De quelle qualité d'énergie nourrissons-nous notre corps ?

Le tonus musculaire, l'influx nerveux qui détermine les contractions musculaires est une expression de ce prana dans le corps, mais ce prana prend beaucoup d'autres formes puisque c'est lui qui préside à la digestion, à l'assimilation, à la circulation, à l'excrétion, à toutes les fonctions vitales biologiques. Dans les conditions ordinaires, une part de ce fonctionnement, de cette modification ou transformation du prana, nous échappe. Ce sont les fonctions instinctives, battements du cœur et circulation du sang, sécrétion des différentes glandes, sur lesquelles nous n'avons normalement pas de contrôle. Si surprenant que cela puisse paraître, une grande part de ces mécanismes physiologiques peut être peu à peu connue et maîtrisée, si l'on veut bien y consacrer l'effort nécessaire... et commencer par le commencement. Outre les exercices de sensation, les exercices respiratoires concernent aussi cette enveloppe *pranamaya kosha*. D'ailleurs, ces exercices respiratoires sont connus sous le nom de « *pranayama* », maîtrise du prana à travers la maîtrise de la respiration. Mais la respiration n'est pas la seule manière dont l'organisme peut se charger ou se recharger en « prana » ; la nourriture alimentaire est aussi porteuse de prana, l'eau que nous buvons aussi et, d'une façon plus subtile, toutes les impressions et toutes les sensations qui nous frappent nous transmettent une certaine énergie. Tout le monde en a fait l'expérience ou peut en faire l'expérience. Vous pouvez vous rendre compte parfois que la simple vision vous donne un afflux d'énergie. Un homme qui se sent déprimé, sans ressort, sans dynamisme, voit tout d'un coup une très belle femme lui sourire et cela suffira pour lui redonner un influx d'énergie.

Les exercices respiratoires du *pranayama* permettent de contrôler non seulement le souffle, c'est-à-dire l'air inspiré, celui qu'on peut analyser ou mesurer par le spiromètre, mais également une énergie qui se répand dans tout le corps. Et il faut dire que l'utilisation du mot « air » ou du mot « souffle » pour désigner cette énergie prête parfois à des incompréhensions, dans la mesure où les textes expliquent que l'air doit pénétrer jusqu'à la moelle des os, que l'air doit pénétrer dans tous les organes, alors que nous savons bien que l'air que nous respirons pénètre dans les bronches et dans les poumons mais ne pénètre pas directement, en tant que gaz, dans tout le corps.

Par contre, une énergie peut être parfaitement perçue, elle, comme imprégnant le corps entier et circulant dans le corps entier. Nombreux sont les exercices, maintenant de plus en plus connus en Europe, qui concernent *pranamaya kosha*. Tout le travail qui peut être fait sur le centre de gravité dans le bas-ventre, le *hara* des Japonais, concerne aussi cette enveloppe composée de prana. Si les énergies lourdes et destinées à aller vers le bas s'accumulent normalement dans le bas-ventre, il est possible de sentir une autre énergie plus subtile qui d'elle-même monte, s'élève, de la base du tronc vers le sommet de la tête, de la même façon que la fumée d'un feu s'élève vers le ciel.

Cette maîtrise de soi n'est pas une petite entreprise. Cela ne relève plus de la « psychomotricité » habituelle. En contrôlant le relâchement et la contraction musculaires, on peut

commencer à contrôler la circulation des énergies à l'intérieur de l'organisme ; en affinant ce contrôle, on peut agir sur les effets de chaque respiration et même sur la circulation du sang. Des observations faites sur des yogis le prouvent. On peut agir sur la libre circulation de l'énergie à l'intérieur des différents organes. Ce n'est pas pour rien que, dans les monastères tibétains ou les ashrams hindous, des hommes passent, pendant plusieurs années, des heures tous les jours, absolument immobiles comme des statues. Que font-ils à l'intérieur d'eux-mêmes ? Il suffit d'être un peu réceptif – si on a le privilège de pouvoir les approcher – pour sentir sans aucun doute possible qu'ils ne sont pas en train de se raconter des histoires, de rêvasser ou de se laisser emporter par leurs associations d'idées. Par conséquent, quel travail font-ils, figés dans l'immobilité, le regard fixe, les yeux ouverts, sans ciller ? À quoi leur attention est-elle occupée ? À tout un travail intérieur qui ne se voit pas, mais qui peut se sentir ou se deviner si on en a soi-même une certaine expérience ; tout un travail insoupçonné de l'homme qui ne l'a pas pratiqué – insoupçonné et même insoupçonnable – qui commence avec ce relâchement musculaire, avec cette conscience de la respiration, avec cette conscience du centre de gravité dans le bas-ventre, sur laquelle insistent autant les yogis Kargyupa tibétains ou bhoutanais que les moines zen, et un autre travail encore qu'il est bien difficile de décrire, qui ne peut que s'indiquer peu à peu à celui qui le met en pratique et qui le découvre.

Chaque kosha est en relation directe avec le kosha qui lui est immédiatement inférieur. Après pranamaya kosha vient manomaya kosha, et ce revêtement appelé « revêtement composé de manas » (mental) inclut l'immense domaine des émotions. Ces émotions par lesquelles nous ne sommes plus neutres, immuables, et qui correspondent à ce que d'autres appellent les états d'âme, les humeurs diverses ; ces émotions, au début du chemin, sont tout le temps là. Un homme n'est jamais parfaitement neutre. Il n'y a pas toujours des émotions très fortes, que ce soient des enthousiasmes, des bonheurs, des peurs, des désespoirs, mais il y a toujours une qualification dans laquelle le mental apprécie l'existence en termes de « j'aime, je n'aime pas », « ça me convient, ça ne me convient pas », « ça me plaît, ça ne me plaît pas ». Toute l'existence, à travers le mental, est perçue de façon égoïste, égocentrique, et c'est de l'ego lui-même (*ahamkar*) qu'il s'agit de se libérer.

De nombreux exercices dans différentes religions, différentes spiritualités, différentes traditions monastiques ou non monastiques, concernent le travail sur les émotions, la purification du mental égoïste. Tout ce qui est dit dans la littérature ascétique et mystique sur l'égoïsme, la jalousie, l'agressivité, la peur, concerne cette enveloppe de manomaya kosha. Ce qu'il est important de bien voir, c'est qu'il existe un lien entre ces trois premiers koshas. *Les émotions, à la différence des sentiments, ont toujours un support physique.* C'est bien connu, il y a de nombreuses observations médicales sur les réactions physiologiques aux émotions ou à ce qui cause les émotions les plus fortes et qu'on appelle aujourd'hui les « stress », c'est-à-dire les chocs que la vie nous apporte de jour en jour et de plus en plus.

En fait, le corps est tout le temps concerné. Pour les émotions fortes, tout le monde peut s'en rendre compte sans avoir besoin d'un électrocardiogramme, d'un électroencéphalogramme, d'analyse d'urine ou d'analyse de sang. De nombreuses expressions populaires, depuis bien longtemps le signalent : « J'ai senti mon sang se glacer dans les veines », « Mon cœur s'est arrêté de battre. » On devient blanc, on devient rouge, on a le souffle coupé, on a la respiration haletante, on transpire, on tremble, on a brusquement la diarrhée. C'est évident dans les émotions fortes et les trop grandes joies peuvent tuer.

Mais c'est vrai aussi dans les émotions qui passent presque inaperçues, qui n'intéressent pas celui qui veut seulement avoir une vie à peu près vivable mais qui concernent celui qui veut dépasser le niveau ordinaire d'une existence humaine et mener beaucoup plus loin son élévation intérieure. Pour accéder aux états de conscience supérieurs, il faut une maîtrise de soi et une connaissance de soi beaucoup plus poussées que celles qui sont nécessaires à la vie ordinaire. Une grande vigilance intérieure, une perception de ce qui se passe en nous beaucoup plus subtile, beaucoup plus aiguë, permet de se rendre compte qu'il y a tout le temps, tout le temps, des modifications physiques liées à des modifications émotionnelles presque imperceptibles, jusqu'à ce que tout un travail intérieur ait été effectué qui correspond à ce qu'on appelle techniquement *manonasha*, destruction du mental, ou *manolaya*, dissolution du mental.

Dès qu'on est dans l'émotion, il y a perturbation des fonctionnements divers : circulation du sang, glandes endocrines, rythme de la respiration, oxygénation du muscle cardiaque, modification non seulement de la circulation dans les vaisseaux périphériques mais même des substances diverses transportées par le sang. Par conséquent, les émotions sont conditionnées par des modifications physiologiques relevant de *pranamaya kosha*, et ces modifications émotionnelles déterminent le fonctionnement du mental. Non pas de l'intelligence, *vijnana*, mais du mental, *manas*, qui « pense » au lieu de « voir » ; tant et si bien qu'on pense son existence au lieu de la vivre. Ce mental pense et quand je dis « pense », c'est en donnant à ce mot un sens péjoratif. Le mental interprète. Il crée tout le temps autre chose que ce qui est : ce qui selon lui devrait être, pourrait être, aurait pu être, aurait bien pu ne pas être.

Ordinairement, le fonctionnement se fait de l'extérieur vers l'intérieur. Une sensation me frappe, elle détermine certaines réactions physiques qui sont les supports des émotions ; ces émotions entraînent ma pensée dans une certaine direction. Ce courant d'émotion se rattache soit à l'attraction, soit à la répulsion, puisque dans le monde de la dualité, le monde de l'ego, toute existence est conçue en termes d'attraction et de répulsion. Ce double mouvement d'attraction et de répulsion détermine toute la façon de penser habituelle, toute la façon habituelle d'envisager l'existence : le passé, le présent, le futur. Que l'émotion soit forte ou qu'elle soit à peine perceptible, tant que le mental fonctionne, il ne fonctionne jamais librement ; il fonctionne uniquement selon la dualité des espoirs et des craintes. Le mental se sent soit rassuré, soit menacé et, si je me sens rassuré ou si je me sens menacé, même à peine, le corps réagit. Ce dont je vous parle là peut n'être pas perceptible et ne devient perceptible qu'avec un très grand entraînement, une très grande vigilance, un grand exercice de la conscience de soi, demandant peut-être plusieurs années de discipline selon des connaissances bien précises.

J'essaie de parler un langage simple qui peut avoir un sens même pour les débutants. Il est facile de se rendre compte que les changements d'influences extérieures nous modifient tout le temps. Je rentre dans mon appartement que je m'attendais à trouver bien en ordre ; il a été cambriolé. Toutes sortes de réactions s'effectuent à l'intérieur de moi, qui sont tout à fait différentes selon que, fondamentalement, j'accepterai ou non le fait que cette pièce est sens dessus dessous – parce que cette pièce est sens dessus dessous, et il n'y a rien d'autre à ajouter – ou que, fondamentalement, je n'accepterai pas le fait que cette pièce est sens dessus dessous, parce que ce n'est pas ce à quoi je m'attendais. D'instant en instant, ce qui nous frappe à travers l'un de nos sens déterminera des réactions et c'est là, à ce niveau, que se situe l'immense différence entre celui qui est soumis à des réactions et celui qui n'y est plus sou-

mis ; celui qui, si je puis dire, « accuse le coup », soit que cela lui plaise, soit que cela lui déplaise, et celui qui demeure neutre, impassible, immuable, ce qu'on appelle en sanscrit *sama darshan*, équanimité ou vision égale. Les textes à cet égard sont tous clairs : « non affecté par le blâme et la louange, par le succès et par l'échec, par le chaud et par le froid, par les privations et par les satisfactions », etc.

Si une complète transformation intérieure ne s'est pas opérée, le mouvement se fait de l'extérieur vers l'intérieur. Une sollicitation extérieure vous touche : un son retentit, que ce soit une sonnerie de téléphone, le bruit d'un meuble qu'on déplace dans la pièce à côté de celle où vous vous trouvez, un cri derrière vous, une vision, une odeur, toute sensation met en branle en vous une série de mécanismes et de contractions musculaires diverses. Votre attitude physique va changer tout de suite. Vous allez peut-être bomber le torse, contracter les épaules, rentrer le ventre ; vous allez serrer les poings, serrer les dents, vous redresser, vous rétracter, modifier votre attitude physique d'abord, musculaire, concernant le corps physique lui-même ; ensuite, toutes sortes de modifications concernant *pranamaya kosha* vont affecter les glandes endocrines diverses, la circulation du sang, l'oxygénation du sang, l'irrigation du muscle cardiaque.

Mené par les émotions, « j'aime », « je n'aime pas », « je me sens frustré » ou « gratifié », « rassuré ou menacé », « satisfait ou mécontent », cette réaction émotionnelle qui fonctionne toujours dans la dualité, les paires d'opposés, l'oscillation d'un pendule, va affecter votre pensée. Certains jours on voit tout en rose, certains jours on voit tout en noir. Quand il y a émotion, l'émotion détermine la pensée et, si la conscience est identifiée à ce mouvement de pensée, l'être humain n'est plus rien d'autre qu'une série de réactions.

Ensuite ces pensées vont entraîner un certain comportement. Les actions ne sont en fait que des réactions dans l'illusion d'une responsabilité, d'une liberté, d'une maîtrise qui sont absolument imaginaires.

En revanche, si ce fonctionnement émotionnel est dépassé, l'homme a la possibilité de se situer au niveau de *vijnanamaya kosha*, l'enveloppe faite d'intelligence objective, qui voit le monde tel qu'il est et non pas tel qu'il devrait être, pourrait être ou aurait pu ne pas être. Et cette intelligence est associée à une participation du cœur que j'appelle sentiment (« l'intelligence du cœur ») pour la distinguer des émotions et qui ne s'accompagne d'aucune perturbation physiologique. *Vijnanamaya kosha* est libre des perturbations sur le plan de *pranamaya kosha*. Comprenez-moi bien : l'intensité de sentiment d'amour, de compassion que nous prêtons au Bouddha n'est mesurable par aucune électrode, aucun électroencéphalogramme, aucun électrocardiogramme, aucune prise de sang, aucune analyse du fonctionnement des glandes endocrines. Vous trouvez peut-être étrange cette intervention de données médicales à propos de la compassion illimitée du Bouddha, mais c'est un point très important. Les émotions peuvent être détectées à l'aide de l'électrocardiogramme ou l'électroencéphalogramme. Amenez à une mère le cadavre de son enfant qui vient d'être écrasé par une voiture : des perturbations physiques, physiologiques, biologiques intenses vont se produire dans tout son organisme. C'est une émotion. Amenez au Bouddha le cadavre de son propre fils, il aura un sentiment profond de la réalité de la naissance et de la mort, de la destruction de ce qui est périssable, de la décomposition de ce qui est composé, un sentiment de compassion pour la mère de cet enfant, mais, si immense que soit ce sentiment, rien ne pourrait être détecté à l'électrocardiogramme. Et pourtant cela ne veut pas dire que le cœur soit devenu un morceau de bois ou un bloc de pierre, bien au contraire.

Vous voyez, les koshas à l'intérieur les uns des autres sont d'abord dépendants du kosha le plus voisin, mais peuvent devenir indépendants des koshas plus extérieurs. Les pensées qui relèvent de *manomaya kosha*, si elles sont purifiées de toute trace d'égoïsme ou égoïsme, deviennent des pensées qui relèvent de *vijnanamaya kosha*. Le mental devient l'intelligence. Il y a toujours des pensées, des idées, mais elles ne sont plus de la même qualité ni de la même nature. Et au niveau de *anandamaya kosha*, il n'y a plus d'idées, il n'y a plus de pensée. Il y a contemplation, béatitude simple.

Si le travail possible de libération par rapport à la toute-puissance de ces différents koshas a été accompli, le phénomène qui me frappe est perçu de façon neutre, comme par un miroir voyant tout ce qui peut être vu mais jamais affecté. Il n'y a donc pas de discrimination entre ce qui m'est favorable et ce qui m'est défavorable. Il n'y a pas qualification de bon ou de mauvais. Il y a acceptation. Comme le disait Swâmiji : « *See and recognize* » – « Voyez et reconnaissez. » Reconnaissance du fait. Le corps accepte cette vérité et fait l'économie de toutes sortes de réactions physiques, biologiques, physiologiques inutiles. Il n'y a donc pas d'émotion mais un sentiment d'adhésion. Le sentiment, c'est le « oui » du cœur, l'adhésion du cœur à ce qui est. Quand le cœur voit et reconnaît, il y a sentiment. La pensée alors est libre. C'est une pensée neutre, objective, non égoïste, capable de percevoir le monde en lui-même et non plus uniquement à travers moi. L'action sera véritablement digne du nom d'action au lieu de n'être qu'une réaction. Par conséquent l'initiative de l'action viendra de l'intérieur. La conscience n'est plus prisonnière du fonctionnement des trois premiers koshas qui réagissent les uns sur les autres, de l'extérieur vers l'intérieur. La conscience est libre, la décision est objective, impersonnelle, non égoïste ; elle tient compte de l'ensemble des éléments qui composent la situation dans laquelle nous sommes ensermés de moment en moment et pas seulement de certains éléments sélectionnés par le mental égoïste.

Le cœur, le corps, la tête sont unifiés dans la communion avec la réalité et l'action s'insère harmonieusement dans cette réalité. Alors il est possible de demeurer situé dans un point fixe en soi-même, dans l'axe du pendule et non pas à l'extrémité du balancier du pendule qui nous entraîne à gauche, nous entraîne à droite, nous entraîne à gauche, nous entraîne à droite. Plus notre conscience se situe près de l'axe du pendule, plus l'amplitude du mouvement du balancier diminue, moins nous sommes émus et emportés, plus nous sommes proches de la stabilité intérieure. C'est cette stabilité intérieure immuable, permanente, pareille à elle-même, inchangée parce qu'inchangéable, qu'on a parfois appelée « position de témoin » (*sakshi* en sanscrit) ou « conscience axiale », libre du jeu des polarités ou des dualités. C'est seulement à partir de cette conscience qu'il est possible de prétendre légitimement au dépassement de la conscience humaine limitée, dualiste, et à la réalisation de la Conscience illimitée, non dualiste, de l'atman. Mais espérer, alors qu'on est encore prisonnier des chaînes de causes et d'effets ou d'actions et de réactions, au niveau d'annamaya kosha, pranamaya kosha, manomaya kosha, espérer, tant qu'on est encore prisonnier de ces fonctionnements, accéder à la conscience de l'atman, *cela n'est pas possible* quels que soient les efforts qu'on fasse pour entrer en soi-même et établir le silence intérieur. Des résultats momentanés peuvent être obtenus, qui sont peut-être encourageants, mais la Réalisation telle que les hindous la décrivent : *sahaja state* ou *sahaja samadhi*, « l'état naturel » qui est là vingt-quatre heures sur vingt-quatre, demeurera toujours un rêve.

Le libre accès au plan d'*anandamaya kosha* devrait être le droit naturel de l'homme. Ce n'est pas encore la libération, ce n'est pas encore le dépassement et la transcendance de la

condition humaine dans l'illimité et l'informel, l'atman, mais ce devrait être la plénitude de la condition humaine dont l'homme est exilé par les désirs et les peurs.

Le désir a pour but sa propre satisfaction. Au moment où le désir vient d'être satisfait, il y a pendant quelques instants un état sans désir et, dans cet état sans désir, peut se manifester cette béatitude inhérente à la conscience de soi ou au sentiment de soi techniquement appelé *ananda*. Cet ananda n'est pas une émotion. C'est un sentiment, une paix, une joie, une plénitude qui est l'expression de l'être, qui est lié au fait d'être, au « Je Suis », à la conscience d'être, qui ne dépend pas de l'avoir, qui n'est pas affecté par ce que l'on a ou ce qu'on n'a pas. En vérité, le bonheur que l'on cherche dans l'avoir n'est jamais autre chose que la libération momentanée de la joie intrinsèque à l'être dont les désirs et les peurs vous exilent sans cesse.

Comment se fait-il qu'il y ait ces désirs et ces peurs qui maintiennent votre conscience au niveau des koshas les plus extérieurs, c'est-à-dire au niveau du corps physique, du corps subtil et vous privent de l'accès au corps le plus intérieur, le corps causal, *karanasharir*, correspondant à anandamaya kosha ? (Le corps subtil correspond à pranamaya kosha, manomaya kosha et vijnanamaya kosha, ce dernier faisant le lien entre le corps subtil et le corps causal.) C'est parce qu'il existe *chitta*, la mémoire, l'entrepôt, le réceptacle de tous les souvenirs, de toutes les impressions qui vous ont marqués dans cette existence et, disent les hindous et les bouddhistes, dans les existences antérieures. Chitta est comme une cinémathèque dans laquelle sont conservés des milliers de films. Si nous projetons sur un écran un film qui a été tourné il y a vingt ans, quarante ans, il est resté toujours le même. Les acteurs n'ont pas vieilli d'une ride dans ce film. Dans les souvenirs accumulés dans cette mémoire, chitta, il n'y a pas vieillissement. Le temps n'existe pas, le souvenir est là, intact. Mais, à la plus grande partie de cette mémoire, vous n'avez pas normalement accès. Ces souvenirs sont non seulement subconscients, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas tous en même temps présents à la conscience ou au conscient, mais ils sont inconscients, non conscients. Il y a là un terme de la psychologie moderne, de la psychanalyse, mais l'idée elle-même, la réalité de cet inconscient, c'est la réalité de ces *vasanas* et de ces *samskaras* dont parlent tous les enseignements hindous. Ce sont les impressions qui se sont marquées en nous, qui se sont organisées entre elles, qui ont laissé ce que nous appelons les bons et les mauvais souvenirs et qui constituent les désirs latents, les tendances latentes, *latencies*, dit-on en anglais, les complexes de la psychologie moderne, les peurs de retrouver des situations douloureuses, les désirs de retrouver des situations heureuses. La plupart de ces *samskaras* et de ces *vasanas* sont inconscients. Ils agissent dans l'ombre, dans la clandestinité et nourrissent manas, le mental. Tout un travail peut donc être accompli, qu'on appelle *vasanakshaya*, érosion des *vasanas*, et *chitta shuddhi*, purification de chitta. Ce travail est indispensable pour pouvoir accomplir l'étape appelée *manonasha* (destruction du mental), qui libère les sentiments non égoïstes et l'intelligence réelle, la buddhi.

Le corps causal, *karanas charir*, peut être compris de deux façons. D'abord comme point de départ de l'involution, c'est-à-dire de la descente dans la multiplicité, dans le conflit, dans la soumission au temps, dans la causalité. Le terme « corps causal » signifie alors que ce corps est la cause de tout ce qui va suivre, la cause de l'incarnation, la cause de l'emprisonnement de l'atman dans la dualité, les contradictions et la souffrance. Au contraire, si on envisage le corps causal comme le point de retour en direction du Soi, la dernière étape avant la disparition de toutes les limitations, le mot causal prend alors un sens différent. Ce-

la signifie que la cause réelle de notre comportement, de nos actions, nous la portons en nous-mêmes, et non plus dans les chocs extérieurs, les stimuli qui déclenchent les émotions, lesquelles déclenchent le fonctionnement du mental, et mènent un être humain non transformé exactement comme les fils d'un marionnettiste.

Si l'enseignement du vedanta nous propose comme but la « libération », *mukti* ou *moksha*, cela implique que la condition ordinaire de l'homme c'est de n'être pas libéré. Par conséquent, le sadhaka, le disciple peut se situer très concrètement par rapport à ces différents plans, qui sont, en lui, contenus à l'intérieur les uns des autres. À quel niveau est-ce que votre conscience est prisonnière ? Au niveau du corps physique ? Au niveau de l'enveloppe de vitalité et d'énergie ? Au niveau des émotions et du mental nourri par les souvenirs inconscients, au niveau des peurs et des désirs ? Au niveau d'une pensée neutre objective, et du sentiment toujours stable, égal à lui-même ? Au niveau du silence intérieur, de l'arrêt des fonctionnements, de la béatitude d'anandamaya kosha ?

Ce qu'on peut appeler méditation, c'est ce passage de la conscience de soi ou la conscience d'être, à travers ces différents revêtements, ces différents fonctionnements. Je prends conscience : je suis un corps physique. Est-ce que ce corps est contracté ou relâché ? Voilà la grande différence. Le corps grossier, en tant que corps physique, peut être contracté ou relâché. Je relâche, j'accepte ce corps. Il y a peut-être malformation de ce corps : je l'accepte. Par l'acceptation, la conscience se libère, cesse de s'identifier. Ensuite vient l'enveloppe faite de vitalité. J'accepte : je suis peut-être fatigué, peut-être très fatigué, peut-être malade. Je ne reste pas prisonnier à ce niveau. En acceptant, je passe à travers : on est libre de ce que l'on accepte, de ce à quoi on dit oui ; on demeure prisonnier de ce qu'on refuse, de ce à quoi on dit non. Si je suis très fatigué ou malade, et que je refuse d'être très fatigué ou malade, ma conscience demeure prisonnière au niveau de pranamaya kosha.

Ensuite, voilà le plan de manomaya kosha, le mental et les émotions. Ma conscience peut-elle dépasser ce plan du mental qui envisage le monde, non pas en fonction de ce monde lui-même, mais en fonction de moi : je suis aimé, je suis détesté, je suis critiqué, je suis admiré ? Est-ce que ma conscience peut dépasser ce plan, ou est-ce qu'elle va se trouver arrêtée à ce plan et me maintenir là, heureux parce qu'on a dit beaucoup de bien de moi, ou malheureux parce qu'on m'a sévèrement attaqué ? Est-ce que ma conscience demeure prisonnière à ce plan-là ou est-ce que j'ai accès à un niveau plus intérieur ?

Ensuite, voilà que ma conscience se situe sur le plan de vijñana : une intelligence claire, libre, sans émotion, par laquelle je prends conscience : « Je Suis », accompagné d'un intense sentiment de moi-même totalement non égoïste. Et puis, même la pensée s'arrête. Toute pensée s'arrête. Il y a conscience, il y a sentiment ; le cœur n'est pas mort, mais il n'y a aucune émotion d'aucune sorte, ni pour ni contre, seulement la plénitude du sentiment de moi-même appelée « ananda », et la Conscience, sans forme, sans pensée particulière.

Si j'ai librement accès à cet *anandamaya kosha*, le kosha le plus intérieur, j'ai la possibilité *de ne pas faire* : de rester silencieux, immobile. Je n'ai aucun besoin, aucune impulsion individuelle à agir. Je n'agirai qu'en réponse à des nécessités extérieures, à la marche de l'univers dans lequel je m'insère. À ce stade, on peut commencer à parler de liberté.

La méditation, c'est ce cheminement de la conscience de soi, de l'extérieur vers l'intérieur, jusqu'à anandamaya kosha. Si je peux me situer librement à ce plan, j'atteins le niveau de ce que les hindous appellent « dhyana », la méditation. Et puis, encore au-delà, toute

trace de conscience personnelle disparaît. C'est la Conscience supra-individuelle, supra-personnelle, appelée « samadhi ».

Entreprendre directement le travail sur les énergies ou tenter d'accéder immédiatement à la « méditation » – qui est une activité de vijñana – peuvent avoir une certaine valeur mais cette valeur sera limitée tant que la mise au jour et l'érosion des vasantas et samskaras n'aura pas été accomplie.

De quelle énergie animons-nous notre cœur ? Quel type d'émotions plus ou moins brutales ou épurées allons-nous éprouver ? Demeurerons-nous au niveau des émotions égoïstes ? De quelle énergie nourrissons-nous notre tête ? Celle qui nous donnera une pensée subtile, presque aérienne, ou celle qui nous donnera une pensée lourde, obtuse ? Quand nous disons : « J'ai la tête lourde ou la tête légère », « J'ai le cœur lourd ou le cœur léger », nous portons témoignage à cette possibilité de sentir quelle qualité d'énergie nous anime. En agissant sur le relâchement musculaire, en agissant sur la respiration, en agissant sur la détente intérieure (pas seulement celle des muscles), en agissant sur la détente énergétique – c'est-à-dire que les pulsions, les dynamismes intérieurs reviennent au calme –, il est possible d'agir au moins partiellement sur les émotions. Cela permet de diminuer l'impact des émotions de jour en jour, jour après jour. Mais cela ne vous permet pas de faire disparaître à tout jamais le phénomène même de l'émotion.

Par contre, un travail sur l'émotion elle-même s'accompagne forcément d'une participation de pranamaya kosha et d'annamaya kosha, c'est-à-dire du corps physique. La libération d'émotions anciennes réprimées et conservées dans cette mémoire particulière appelée *chitta* s'accompagne d'une réaction physique très forte. Le corps conserve le souvenir des émotions réprimées, autant que la pensée conserve le souvenir de la cause des émotions réprimées, autant que le cœur conserve le souvenir des émotions réprimées elles-mêmes. Ce souvenir est conservé non pas dans la partie consciente de la mémoire, mais dans la partie inconsciente, ce que les Maîtres hindous parlant anglais appellent généralement « *latent* » par opposition à « *patent* », ou même parfois, dans un sens particulier de ces mots, « non manifesté » par opposition à « manifesté ».

Cette description des koshas vous donne un point d'appui pour comprendre les deux possibilités de fonctionnement de l'être humain, un fonctionnement d'esclave ou un fonctionnement libre. Ou bien ce sont les influences extérieures qui ont les pleins pouvoirs et nous sommes des esclaves. Ou bien la conscience est libre, elle se situe toujours au point central de l'autonomie, et les koshas sont des instruments à sa disposition. L'action de l'homme n'est plus motivée par ses peurs et ses désirs, ses attractions et ses répulsions, mais par la justice ou la justesse de la situation d'instant en instant. L'homme est alors le véritable *karta* (agissant) (d'une racine *kri* qui signifie agir), responsabilité qui conduit à *mahakarta* (le Grand-Agissant) dans lequel toute trace d'ego a disparu et ce n'est plus que l'énergie divine qui agit à travers l'homme. « Ce n'est plus moi qui agis, c'est le Christ qui agit en moi », pourrait-on dire en paraphrasant saint Paul.

La conscience est-elle ou non libre de se situer au niveau de n'importe lequel de ces koshas qu'on peut considérer comme autant d'enceintes entourant le point « central » de l'atman ? La conscience doit être libre, à chaque instant, *under all conditions and circumstances*, disait Swâmiji, « quelles que soient les conditions et les circonstances ». La conscience peut se libérer de l'emprise de ces niveaux d'actions et de réactions, de ces niveaux de succession de causes et d'effets, pour se situer au point plus haut ou plus central. Par exemple, la cons-

science peut se situer dans le corps, pour bien percevoir une douleur ou un malaise afin de savoir les mesures qui doivent être prises pour se soigner, mais sans pour cela être *prisonnière* du corps – ce qui fait dire par exemple : « Je suis boiteux », alors qu'un hindou formé dans la mentalité traditionnelle dira : « Cette jambe boite », ce qui n'est pas du tout la même chose. Si une action doit être accomplie, elle sera décidée sur le plan de vijnanamaya kosha, c'est-à-dire la vision objective, sans aucune émotion, d'une situation qui n'est plus vue en référence à l'ego avec ses craintes, ses peurs et son besoin d'être rassuré, mais en elle-même, de façon neutre, impersonnelle, supra-égoïste. Et si aucune action n'est nécessaire – donc aucune décision – la pensée peut s'arrêter de prendre des formes particulières. La pensée retourne à la pure conscience, pensée consciente d'elle-même en elle-même, sans forme particulière. La conscience se situe au niveau d'anandamaya kosha, le revêtement fait d'ananda, de béatitude. Ce revêtement est encore un kosha, c'est-à-dire encore un revêtement ; c'est encore un fonctionnement mais serein, sans peur, sans désir, sans aucune servitude au passé, libre des bons souvenirs et des mauvais souvenirs, donc libre de toute crainte pour l'avenir, témoin détendu, libéré de l'oscillation et de la tension des contraires, témoin sans pensée. Toutes les fonctions sont ramenées au silence, à l'immobilité. Cet état comporte encore une certaine conscience de « moi » en tant que « moi ». Au-delà, encore plus à l'intérieur, toute trace de quoi que ce soit qui puisse encore s'appeler « moi » disparaît et c'est la Conscience transcendante, supra-personnelle, supra-formelle de l'atman.

Il est vain de chercher cet *atman darshan*, « vision de l'atman », tant que la pleine maîtrise des différents koshas n'a pas été gagnée.

Il y a donc, pourrait-on dire, trois catégories d'hommes. D'abord, l'homme non régénéré. Que signifie ré-généré ? Généré à nouveau, né à nouveau. L'homme régénéré, c'est l'homme qui est « re-né d'esprit et d'eau », disent les Évangiles. L'homme non régénéré, qu'en langage chrétien on appelle le vieil homme par opposition à l'homme nouveau, ou au plan métaphysique Adam par opposition au Christ, l'homme non régénéré n'a aucune liberté. Il est prisonnier de ses différents koshas qui obéissent aveuglément à la loi de la causalité. Les causes produisent des effets. Ces effets deviennent eux-mêmes causes pour d'autres effets. Loi de la causalité ou loi de l'action et de la réaction. Au niveau de ces différents plans, de ces différents fonctionnements, il y a causalité, il y a action et réaction, et la conscience est totalement prisonnière de ces différents mécanismes.

On ne peut parler de Conscience que si le conscient et l'inconscient fusionnent, c'est-à-dire si le conscient qui est d'abord si superficiel (combien de fois n'ai-je pas entendu en anglais le mot *shallow* qui signifie « pas profond ») intègre l'inconscient. La Conscience intervient quand l'inconscient et le conscient sont réunifiés, autrement dit quand il n'y a plus d'inconscient. Dire qu'il n'y a plus d'inconscient, cela veut dire aussi que la conscience est libre du passé, ne vit plus le présent à travers les souvenirs, les bons souvenirs et les mauvais souvenirs du passé. L'initiative vient de l'intérieur ; l'homme a une volonté libre. *Mais ce n'est pas encore l'étape ultime.*

Dans l'étape ultime, cette volonté est devenue purement l'instrument d'une spontanéité supra-personnelle, dans laquelle l'homme ne sent plus du tout qu'il agit en tant qu'individu, qu'il a à porter le poids et la responsabilité de ses actes. L'homme sent qu'il est porté par le courant universel de la Manifestation à laquelle il est complètement soumis, avec laquelle il est complètement unifié. On dira dans un certain langage que sa volonté se confond complètement avec la volonté divine. Les enseignements des Pères de l'Église chrétienne aussi

bien que des maîtres du bouddhisme zen disent que celui qui est complètement mort à lui-même, bien qu'encore vivant, ne peut plus se tromper « et fait ce qu'il veut » parce que sa volonté est absolument fusionnée avec la « volonté divine » et toutes ses actions sont toujours justes. Toute volonté personnelle, individuelle a disparu. C'est ce que la tradition chinoise appelle le Non-Agir, ce que les hindous expriment par « *free from the I-am-the-doer illusion* », « libre de l'illusion que c'est moi qui agis ». Apparemment le sage est actif, il peut même être tout à fait actif, mais intérieurement il n'a plus l'impression d'être actif et que c'est lui qui agit, laborieusement, lourdement, avec effort. Il est porté par le courant de la Réalité, la Manifestation, ce que les hindous appellent *prakriti*, comme l'acteur est porté par le texte de la pièce pendant les trois ou les cinq actes qu'il a à interpréter.

C'est le grand enseignement. C'est l'enseignement du vedanta hindou et c'est aussi l'enseignement véritable des Évangiles si on les lit et les comprend tels qu'ils sont, c'est-à-dire non pas comme des règles de morale s'appliquant à l'homme ordinaire mais comme un traité ésotérique enseignant comment l'homme ordinaire peut se transformer en un homme libre, un « homme nouveau ».

Ou bien cette transformation, ce changement de signe a eu lieu, ou bien il n'a pas eu lieu. Ou bien l'homme est encore un homme-marionnette, le vieil homme, ou bien la nouvelle naissance s'est opérée et l'homme libre a remplacé l'homme-marionnette.

Nouvelle naissance, ré-génération. C'est pour cela que les Évangiles utilisent le mot Père pour désigner Dieu, ce qui a été si souvent mal compris. Il y a le père physique, qui correspond à la première naissance, la naissance ordinaire de l'homme charnel, de l'homme soumis à son karma, et il y a la nouvelle naissance où l'homme n'est plus engendré par le père physique mais par le plus haut niveau de la Réalité, appelé Père pour symboliser le fait qu'il s'agit réellement d'une nouvelle naissance, celle d'un homme nouveau, ré-généré, re-nouvelé qui ne se reconnaît plus lui-même, tellement il est radicalement changé, tellement par conséquent sa relation avec le monde est également radicalement changée. C'est une nouvelle naissance – le mot est parfaitement bien choisi – et, par conséquent, un être nouveau, une vie nouvelle. Le père physique est responsable de la première naissance et le Père céleste est responsable de la seconde naissance. Avec celle-ci, le moteur de nos pensées, de nos actions, de nos sentiments ne se trouve plus extérieur à nous, mais intérieur à nous. Autrement dit le moteur de nos actions, de nos pensées, de nos sentiments, c'est l'être et non plus l'avoir.

Tout le monde, y compris les animaux, cherche le bonheur. La plupart des hommes cherchent ce bonheur dans l'avoir. Avoir la santé c'est le bonheur, ne pas avoir la santé c'est la souffrance. Avoir du succès c'est le bonheur, ne pas avoir de succès c'est la souffrance. Avoir du pouvoir ou de l'influence, c'est le bonheur, n'avoir aucun pouvoir et aucune influence, c'est la souffrance. Avoir quelqu'un qui nous aime c'est le bonheur, n'avoir personne qui nous aime c'est la souffrance. En vérité le seul bonheur, le seul, c'est celui qui émane de l'être. Et c'est à ce bonheur qui émane de l'être que parfois, brièvement, nous donne accès la satisfaction d'un désir, en attendant qu'un désir nouveau monte de la profondeur et nous exile à nouveau de cette paix, de cette sérénité, qui est pourtant notre véritable nature. Dire que nous sommes motivés, mus par l'extérieur, ou dire que nous cherchons le bonheur dans l'avoir, c'est dire la même chose. Dire que nous sommes mus de l'intérieur, donc libres des tribulations ou des vicissitudes extérieures, ou dire que nous avons trouvé le bonheur dans la plénitude de l'être, c'est dire la même chose. Être, c'est être libre de l'avoir, libre du désir d'avoir, libre de la crainte de ne pas avoir.

Voulez-vous comprendre comment cette liberté est possible et même si cette liberté est possible ? Nous pouvons revenir à cette description si riche, si complète des koshas.

La conscience d'être, « Je suis », peut-elle ou non se libérer de la soumission au premier kosha, annamaya kosha ou sthula sharir, le corps physique ? Il s'agit d'un domaine expérimental, vécu, et c'est en cela que consiste l'ascèse ou la discipline spirituelle, la sadhana. « Je suis », je peux entrevoir ce qu'est ce « Je suis », et réaliser à quel point ce « Je suis » est prisonnier. Je suis, et tout de suite je mesure la prison par rapport au corps. Ah ! si j'étais défiguré ! Regardez simplement la souffrance de certains hommes lorsqu'ils deviennent chauves ou de certaines femmes quand les rides apparaissent de chaque côté des yeux : identification de l'être, de la conscience de soi, au corps physique. Et pourtant, cette conscience peut être libre. Il est possible d'avoir le corps déformé, mutilé, défiguré et d'être dans la plénitude de la béatitude. Ensuite, identification à l'enveloppe faite de prana : « Je suis malade », et voilà qu'il y a souffrance. Et pourtant il est possible d'être malade, mourant et de rayonner la paix et la sérénité. Le plus grand don que nous font la plupart des sages et des yogis, c'est de mourir malades (car c'est encore un des rêves de l'ego de croire que le yoga va nous donner la santé éternelle). Ramakrishna est mort malade ; Ramana Maharshi est mort d'un cancer ; le grand yogi Swami Sivananda Sarasvati est mort très malade et Sri Mâ Anandamayi a vieilli malade. Mais ce qui est saisissant, ce qui a frappé un homme très éminent comme le Docteur Godel quand il a rencontré Ramana Maharshi atteint d'un cancer, ce qui m'a frappé quand j'ai passé de nouveau quelques jours auprès du Swami Sivananda de Rishikesh deux mois avant sa mort, c'est de voir (il faudrait vraiment être aveugle au sens ordinaire du terme pour ne pas le voir) qu'un homme peut être malade et être entièrement libre de la déchéance du corps physique et du corps de prana, des détériorations physiologiques et biologiques. D'un malade ordinaire, on peut dire : il est malade. D'un mourant ordinaire on peut dire : il est mourant. D'un sage on ne peut pas dire : il est malade, ou il est mourant. Son corps physique est malade, son corps physique est mourant. Mais lui, cela saute aux yeux, est situé à un autre plan de réalité en lui-même. On sent qu'à l'intérieur de ce corps physique mourant existe un corps spirituel intact, instrument de la Conscience et du Soi. Cela se sent dans le regard et cela se sent même si le sage a les yeux fermés.

Je me souviens d'avoir connu au Maroc un soufi qui avait été autrefois comblé de dons. Si beau physiquement qu'on lui avait demandé d'être vedette dans une coproduction franco-marocaine (dont le rôle français était tenu par l'acteur Georges Marchal, le jeune premier de cette époque) et si intelligent et instruit qu'il était chargé de cours à la Sorbonne. Et puis il est devenu soufi. Je l'ai connu juste avant sa mort, entièrement paralysé. La mâchoire était paralysée, ce qui fait qu'il ne pouvait émettre que des sons incompréhensibles (sauf pour ceux qui étaient très habitués à deviner ce qu'il demandait) et il ne pouvait bouger que l'avant-bras droit. C'est tout. Mais son regard était aussi lumineux que celui de Ramana Maharshi. Et on se trouvait, en face de lui, dans cette étonnante situation : quelque chose en nous l'enviait, et nous aurions voulu avoir accès à son monde intérieur. Quel témoignage de la possibilité pour la conscience d'être libre par rapport à ces différents koshas.

Quant à l'enveloppe faite de *manas*, elle peut perdre tout son pouvoir contraignant. C'est ce qu'on appelle *manonasha*, la destruction du mental. Ce mental ne subsiste plus que comme un instrument de la Conscience, une pensée qui a sa place limitée dans la mesure où elle envisage le reste de l'univers en fonction de nous-mêmes en tant qu'ego incarné dans un corps et portant, dans le monde phénoménal, une identité ou, plutôt, une identification par-

ticulière : monsieur ou madame Untel, telle qualification, telle profession, tel âge. La destruction du mental libère le sentiment non égoïste, l'amour véritable, et l'intelligence impersonnelle de la buddhi.

La description des koshas, la façon dont ils influent les uns sur les autres, nous permet donc de comprendre en quoi peut consister le chemin ou la voie d'une façon pratique concrète. Si je suis maître de ma propre demeure, je dois avoir librement accès à toutes les pièces de cette demeure et pouvoir me situer à volonté dans la chambre qui me convient, pouvoir à volonté me retirer dans la salle centrale, celle d'*anandamaya kosha*.

Cette libération par rapport aux koshas, les uns après les autres, elle commence par la constatation, la vision claire de sa non-libération et la compréhension que cette non-libération n'est pas un état obligatoirement définitif. Sentir « Je Suis » et je pourrais être libre, Je Suis par essence libre, et voir qu'immédiatement se surajoute la prison. Ce n'est pas vrai, je ne suis pas libre de mon physique ; si je me regarde dans la glace et que je me trouve beau, je suis heureux ; si je me regarde dans la glace et que je me trouve laid, je suis malheureux. Je ne suis pas libre de mon état de santé. Dès que je me sens malade, dès que je manque d'énergie, dès que je me sens faible, dès que j'ai l'impression que ça ne va plus, je m'identifie. Et je ne suis pas aujourd'hui libre de quitter l'identification aux joies et aux tristesses pour me retrouver immuable, serein, non affecté, sur le plan d'*anandamaya kosha*. Je suis prisonnier des manas et des émotions. Je ne peux pas à volonté quitter cette enceinte intérieure, quitter ce revêtement de l'atman pour me situer dans un revêtement plus central, plus proche de la lumière ou de l'intelligence suprême de l'atman. Pourtant c'est possible. Par un travail qui va s'effectuer sur le corps physique, sur le revêtement d'énergie ou de vitalité, sur le revêtement de mental et d'émotions et sur ce *chitta*, ce réceptacle des impressions d'autrefois qui m'attachent au passé, qui m'attachent à ces différents fonctionnements, en me soumettant comme un esclave à la double polarité du désir et de la peur, de l'attraction et de la répulsion.

Le mental se demande toujours : « Est-ce que ça m'est favorable ou est-ce que ça m'est défavorable ? Est-ce que j'aime ou est-ce que je n'aime pas ? Est-ce que ça me plaît ou est-ce que ça me déplaît ? Est-ce que j'ai envie ou est-ce que je refuse ? » Et la véritable intelligence, vijñana, se demande : « Est-ce que c'est juste ou est-ce que c'est faux ? » C'est tout. Le mental est totalement individuel, l'intelligence est supra-individuelle. Cette description des koshas et des sharirs, c'est le guide, le manuel, la carte routière, je dirais presque le mode d'emploi, qui nous permet de nous connaître, de nous étudier, de nous comprendre, et de libérer la Conscience de sa soumission au temps (c'est-à-dire au changement), à l'espace (c'est-à-dire à la différence dans la multiplicité) et à la causalité (la soumission aux mécanismes des causes et des effets dans lesquels tout est effet d'une cause et rien n'existe par soi-même). La Conscience n'est l'effet d'aucune cause. Elle existe par elle-même. Toute l'expérience au niveau de ces différents koshas comporte toujours une limite et un contraire. Toute l'expérience au niveau de ces différents koshas comporte toujours une limite, c'est-à-dire qu'elle est soumise à la mesure, et un contraire : arrivée-départ, union-séparation, santé-maladie, heureux-malheureux. Alors que la Conscience n'a pas de limites. Rien ne la limite. Elle n'est pas mesurable, en aucune unité de mesure d'aucune science. L'émotion est mesurable par des analyses chimiques, par l'enregistrement des modifications de courants électriques dans les organes. La Conscience n'est pas mesurable, elle échappe à la mesure. Et la Conscience n'a pas de contraire. Le bonheur ordinaire a un contraire qui est le malheur, la

joie ordinaire a un contraire qui est la souffrance ; mais cette béatitude de l'être appelée ananda n'a pas de contraire. Elle est libre des paires d'opposés. Elle est libre du conflit des bonnes et mauvaises nouvelles, des situations heureuses et des situations douloureuses. Elle est immuablement. Éternellement. Non dépendante.

Comment la libérer, cette Conscience ? En cessant de s'opposer. Chaque fois que la conscience s'oppose à un phénomène d'un de ces niveaux en nous qui, en tant que niveaux du monde relatif, sont tous soumis à la cause et à l'effet, elle s'emprisonne. Je ne suis pas d'accord avec mon physique, laid, vieillissant ! Je ne suis pas d'accord avec mon état de santé, fatigué, malade ! Je ne suis pas d'accord avec la façon dont le monde m'apparaît dans ma subjectivité, bon, mauvais, beau, laid ! Je ne suis pas d'accord avec ce qui me met mal à l'aise, avec ce qui me fait souffrir ! Je reste prisonnier. Je reste prisonnier du jeu des contraires. Je reste prisonnier du jeu des causes et des effets, des actions et des réactions. Je reste prisonnier de l'instabilité, du changement, de la destruction. Je reste prisonnier de la limitation, de la mesure qui veut toujours plus. Je reste prisonnier du conflit, de l'opposition. Mais si j'accepte, alors je découvre à quel point ce qui m'attachait tellement est en fait relatif, si relatif. Et que ce qui m'avait paru si puissant pour me tenir en servitude est en fait aussi irréel (ou relativement réel) que l'est un film de cinéma projeté sur un écran.

Cet attachement au jeu des contraires, à la peur du changement, commence à la naissance. Swâmiji insistait beaucoup sur cette vérité : cette soumission au conflit du moi et du non-moi, à la cause et à l'effet, au refus du changement, commence à la naissance. Tant que l'enfant est dans le ventre de sa mère, il n'y a pas distinction du moi et du non-moi. L'enfant ne ressent rien comme un autre que lui, ce qui est aussi le statut du sage. Toute altérité a disparu chez le sage. Aucune altérité n'existe encore chez le fœtus dans le sein de sa mère. Il ne ressent rien comme un autre que lui ; il y a lui-sans-un-second, la définition même de l'Absolu, la définition même de l'*atman*, la définition même du *brahman*. L'enfant ne respire pas, sa mère respire pour lui ; ne mange pas, sa mère mange pour lui. Il est sans un second, sans aucune conscience d'un autre que lui, à moins que la mère n'ait vécu des chocs particulièrement intenses qui se répercutent jusque sur le fœtus ; mais cela demeure exceptionnel. Et puis, tout d'un coup, un autre que lui apparaît à l'enfant sous la forme des contractions qui font pression sur lui, l'arrachent à cette sérénité, le malaxent, le triturent, l'écrasent, le suffoquent, et puis *un autre que lui* apparaît sous la forme du froid, de la lumière, du bruit, de toutes les souffrances physiques qui accompagnent la naissance, la suffocation, la brûlure des poumons lors de la première respiration. À partir de là, l'enfant a fait l'expérience du changement, donc du temps, et de la limitation, puisque autre chose que lui se dresse en face de lui pour lui faire sentir sa limite. L'enfant a fait la distinction du bien et du mal.

Mais cette situation peut être dépassée, transcendée. C'est la nouvelle naissance qui met au monde un homme – non seulement pareil à un petit enfant mais à un fœtus – avec l'illumination en plus, avec la Conscience en plus. Une nouvelle naissance qui met au monde un homme qui est de nouveau dans la paix de la non-dualité. Parce que la Conscience n'est plus soumise au fonctionnement des *koshas*, n'est plus soumise aux paires d'opposés, n'est plus soumise au changement, n'est plus soumise aux conflits. Elle est sans aucune impression de quoi que ce soit d'autre avec quoi elle puisse entrer en conflit, d'autre qu'elle puisse désirer et souffrir de ne pas obtenir, d'autre qu'elle puisse craindre et souffrir de rencontrer. De nouveau, il n'y a plus qu'Un-sans-un-second. En tout, celui qui est né à nouveau se reconnaît lui-même. Il ne voit plus que lui sous mille visages différents. C'est toujours lui-même.

Me voilà sous le visage de Christiane, me voilà sous le visage de Jean-Marie, me voilà sous le visage de Robert. Le Soi, l'atman, est Un, en « moi », en « vous », en tous, partout.

Vous voyez donc que cette description des koshas oui tient en une page ou deux pages dans tous les livres sur l'hindouisme est en fait d'une très grande valeur psychologique, pratique et concrète pour celui qui veut progresser sur ce chemin de libération, de liberté, de non-dépendance, de plénitude, et qui veut échapper au temps, à l'espace et à la causalité.

TROIS

Ātman

La plupart des Occidentaux qui se sont intéressés à des doctrines orientales ont adhéré à la doctrine métaphysique que l'on appelle en sanscrit *advaita*, « non-dualisme » ou « non dualité ». On retrouve cette doctrine dans le christianisme, chez le célèbre mystique chrétien Maître Eckhart. On la retrouve dans le bouddhisme zen et dans le bouddhisme tantrique comme point d'aboutissement. « *Highest tantras are non dualistic* », « les tantras supérieurs sont non dualistes » – combien de fois n'ai-je pas entendu répéter cette phrase chez les Tibétains ! On retrouve encore cette doctrine de la non-dualité dans une partie essentielle du soufisme (*taṣawwuf*), le *wahdat-al-wudjud*, « unicité de l'être », dans laquelle la phrase que même les non-musulmans connaissent, la grande affirmation « *la illāh il'allāh* », « il n'y a de divin que Dieu », ou « il n'y a de divinisable que Dieu », est interprétée dans le sens « *la mawudjud il'allāh* » qui signifie en fait : « Il n'y a rien qui ne soit Dieu. » Le grand mystique musulman Al Hallaj a été condamné par l'opinion exotérique pour avoir affirmé « An-al haqq » « Je suis la Vérité ». *Haqq* est un nom de Dieu cher à tous les soufis.

Comme doctrine métaphysique au-delà des enseignements théologiques cette non-dualité a paru beaucoup plus satisfaisante à beaucoup d'Occidentaux que le dualisme chrétien. Et les reproches adressés au christianisme par les psychanalystes, par exemple, n'ont plus prise sur la doctrine non dualiste. Freud a signalé – et c'est souvent vrai sans l'être toujours – que la nostalgie d'un père et d'une mère parfaits était si grande au fond du cœur humain que l'homme projetait en Dieu le Père toute cette nostalgie. Effectivement, la relation dualiste de la créature au Créateur a été souvent une relation infantile, une compensation à des problèmes affectifs infantiles non résolus.

Cette doctrine non dualiste, que les musulmans appellent celle de « l'Identité Suprême », c'est celle des Upanishads, même si certains commentaires hindous ont essayé d'interpréter celles-ci dans un sens dualiste. « L'Identité Suprême » désigne la Réalité Ultime, Essentielle, Fondamentale de tout ce qui compose le monde phénoménal, y compris l'être humain. Cette Réalité n'est pas autre chose que l'Absolu Lui-Même. Mais tenons-nous-en à la formulation védantique. Suivant que cette Réalité Suprême est considérée comme brahman, l'Absolu, au neutre, ou comme Shiva, le mantram sera *aham brahmasmi* (« je suis brahman ») ou *shivoham* (« je suis Shiva »). Les quatre « grandes paroles » des Upanishads, les quatre *mahāvākya*, expriment cette non-dualité. *Aham brahmasmi* : « Je suis brahman ». *Tat twam asi* : « Tu es Cela », ou plutôt, « Cela, tu l'es ». (*Cela*, au neutre, signifiant l'Absolu. Si c'était

le pronom masculin, Cela désignerait Dieu en tant que Dieu créateur, lequel n'est pas considéré par les hindous comme la Vérité ou la Réalité Ultime.) *Ayam atman brahma* : « cet atman est brahman », « ce Soi est l'Absolu ». « *Prajnanam brahman* » : « la Conscience est brahman » (*prajna*, « Conscience », implique en même temps l'idée de sagesse et d'intelligence suprême).

Il existe d'autres paroles des Upanishads, qui, sans faire partie des quatre *mahavakya*, expriment aussi cette non-dualité : *Sarvam kalvidam brahman* : « Tout cet univers est brahman », et surtout, *Ek evam advityam* : « En vérité, Un sans un second ». Pas de distinction irréductible entre le Créateur et la Création. C'est pourquoi les hindous parlent de Manifestation ou d'Expression, plutôt que de Création. Dieu s'exprime ou se manifeste à travers tout l'Univers. Quand on tient ces propos, on se fait accuser en Occident de panthéisme. Le panthéisme consisterait à ramener Dieu à n'être rien d'autre que la Création. Or, cette Création est multiple, Dieu est unique ; cette Création est changeante, Dieu ne change pas ; cette Création est conflictuelle, Dieu ne l'est pas. En ce qui nous concerne, l'être humain en tant qu'ego est mortel, limité, fini, alors que Dieu est éternel, infini, illimité. Cette Manifestation, ce monde phénoménal, ce relatif changeant, éphémère, n'est réalité que par procuration. La seule véritable Réalité est l'atman identique au brahman, interchangeable. Je me suis expliqué suffisamment sur cette doctrine dans *Les Chemins de la sagesse* pour ne pas y revenir. C'est du point de vue de la sadhana, du yoga, que je vais en parler maintenant.

Celui qui adhère à la doctrine de la non-dualité affirme la vérité des sentences upanishadiques que je viens de citer. Il affirme qu'il adhère à une doctrine qu'il n'a pas encore vérifiée ou réalisée, à savoir qu'il est brahman, que sa vérité essentielle est l'Absolu et qu'en vérité, il a le droit de dire : « Je suis le brahman », « je suis Shiva », même si son mental ordinaire ne lui permet pas d'en avoir conscience immédiatement. D'autre part, celui qui adhère à cette doctrine de la non-dualité affirme que toute cette Création en elle-même est irréelle, que tout cet Univers est brahman et rien d'autre, et il adhère du même coup à la doctrine de « maya » comprise en tant qu'irréalité du monde.

C'est une doctrine métaphysique très solide qu'on retrouve dans toutes les traditions, qui répond à toutes les objections qu'on peut ordinairement adresser à la religion, que personne ne peut taxer d'infantile, et qui, en outre, s'harmonise parfaitement avec toutes les découvertes de la science contemporaine. Si le physicien Oppenheimer, entre autres responsable de la première bombe atomique, a pu écrire des textes importants sur les réflexions que lui avaient inspirées les enseignements hindous et bouddhiques, c'est en fonction de cette doctrine de la non-dualité.

Cette doctrine implique qu'il y a une Unique Réalité Statique ou non manifestée, que l'on peut comparer à l'écran de cinéma (un unique écran) sur lequel est projeté le film des phénomènes et une Unique Réalité Active, une unique Énergie (la *shakti*), qui s'exprime à travers des formes innombrables et que nous pouvons comparer au faisceau de lumière incolore du projecteur. Et « je suis Cela ».

Il n'y a pas de différence irréductible entre l'Absolu et moi. Un texte célèbre de Shankarâcharya passe en revue tout ce qui compose la vie de l'hindou, tout ce qui constitue ce que nous appelons l'hindouisme en tant que religion, et, de chaque détail, affirme « Je ne suis pas cela, je ne suis pas cela, je ne suis pas cela... Je n'ai pas d'autre forme que la pure conscience et la pure béatitude, je suis Shiva, Shiva je suis. »

Voilà qui n'a rien que de flatteur de pouvoir adhérer à une doctrine comme celle-là ! Et l'ego n'y est menacé ou mis en cause que théoriquement. On proclame son inanité, son irréalité, son inexistence ; par conséquent le problème est résolu et un mental, un ego, peut très bien trouver son compte à dire : « Je suis brahman, je suis Shiva, je ne suis pas ce corps mortel, je ne suis pas ces émotions, ni ce mental, ni ces *koshas* (ces "revêtements" du Soi), je ne suis pas celui qui mange, ni celui qui est mangé ni l'acte de manger ; je ne suis ni le sacrifice, ni le mantram (ni rien de ce qui compose la vie d'un hindou), je suis Shiva, je suis Shiva. » Seulement, cette doctrine de la non-dualité (Un-sans-un-second) implique que, si je suis Shiva, tous les autres sont aussi Shiva. Si je suis brahman, tous les autres sont aussi brahman. Par conséquent, si je suis brahman (première équation), si l'autre est brahman (deuxième équation), il en résulte que l'autre est moi-même ou que je suis l'autre, que l'autre et moi nous ne sommes qu'un. Sinon, il y a un, qui est moi, et un second, qui est l'autre ; et tout l'édifice de la non-dualité s'écroule. Et voilà qui nous touche et nous concerne beaucoup plus directement.

Cela ne change rien à mon existence d'affirmer que ce monde est irréel, que je ne suis pas ce corps mortel, ni ces émotions passagères, ni ces pensées changeantes, que je suis pure béatitude, que je suis Shiva. Mais ce qui met directement en cause toute mon existence dans le relatif, c'est d'affirmer que l'autre c'est moi, que je suis l'autre, que nous sommes un, un sans un second. À ce moment-là, comment puis-je être en relation d'amour ou de haine, d'attraction ou de répulsion, avec ce qui n'est pas un autre que moi, mais moi-même ? Immédiatement, c'est toute mon existence, tous les désirs, toutes les peurs, toutes les pensées et surtout toutes les émotions qui se trouvent mis au défi, mis en question.

De même, si je dis : « Tout cet Univers est brahman », je ne peux pas faire d'exception à cette affirmation. Tout cet Univers est brahman... sauf ma belle-mère. Non ! Ou sauf mes ennemis personnels, ou sauf les partis opposés à celui auquel j'adhère moi-même. Tout cet Univers est brahman, y compris les C.R.S. et les gauchistes, y compris les fascistes et les révolutionnaires. Tout cet Univers est brahman, et je suis brahman, et je suis le C.R.S., et je suis le gauchiste, et je suis le fasciste, et je suis le révolutionnaire ; et le fasciste, c'est moi, et le gauchiste, c'est moi, et le révolutionnaire, c'est moi, et le C.R.S., c'est moi. Je prends des exemples concrets : nous ne sommes plus dans la métaphysique hindoue du VIII^e siècle, mais dans la réalité quotidienne. L'Advaita Vedanta ne peut pas être bafoué et profané comme il l'est à longueur d'existence par ceux qui vivent encore, en fait, dans la dualité. La dualité concrète, celle devant laquelle nous sommes obligés de nous situer, existe-t-elle encore pour nous ou non ? Ce n'est pas d'abord la dualité entre Dieu et moi, le Créateur et la créature. C'est la dualité entre moi et tout ce qui m'entoure, tout ce qui constitue « l'autre » ou le « non-moi ».

Voilà une grande question. Si, vraiment, il n'y a que le brahman, que tout est brahman et que je suis brahman, comment pouvez-vous être en relation de peur, de désir, de conflit, d'attraction, de répulsion, avec quoi que ce soit d'autre ? Du matin au soir, l'existence vous rappelle que vous vivez encore dans la dualité ou au contraire ne vous rappelle plus que vous vivez encore dans la dualité. Et ce n'est pas en décidant que cette existence est « tout juste le monde phénoménal, purement évanescent, complètement irréel », que vous aurez résolu le problème. La preuve la plus flagrante que le problème n'a pas été résolu, qu'il existe encore un ego vivant dans la dualité, voyant en face de lui autre chose que le brahman, autre chose que lui-même, et réagissant, ce sont les émotions. Brahman n'est jamais affecté.

Il existe encore une autre dualité, qui est bien là comme un défi à mes adhésions métaphysiques, c'est la dualité entre moi et moi, chaque fois que je suis en conflit avec moi-même. S'il n'existe qu'Un-Seul-sans-un-second, et que tout est brahman, mes souffrances sont brahman, mes peurs sont brahman, mes angoisses sont brahman, mes douleurs physiques sont brahman, tout, absolument tout, est manifestation ou expression de l'Unique Réalité. Sinon, je rétablis immédiatement un dualisme. Le chemin vers le non-dualisme, c'est l'effacement du dualisme, sa disparition. Je citerai ici une parole de mon propre gourou. Elle a de quoi faire hurler tous les puristes de la métaphysique qui vont ricaner et demander comment on peut dire une énormité pareille. Shri Swâmi Prajnânpad m'écrivait : « Complètement deux, un peu moins deux, encore un peu moins deux, presque plus deux, un, *oneness*. » Du point de vue relatif, c'est tout à fait juste. Bien sûr, l'orthodoxie métaphysique consiste à dire : ou il y a deux – dualité –, ou il n'y a pas deux. Pas de demi-mesure. Et ce « tout à fait deux, un peu moins deux » ne signifie rien. Eh bien, si ! Ce n'est pas une phrase de philosophe, c'est une phrase de gourou, et elle est riche de sens. Même si ce monde est irréel et l'ego une illusion, s'il existe des enseignements, des gourous et des yogas, c'est pour ceux qui sont soumis à cet irréel, à cette illusion, qui sont encore dans le rêve et ne s'en sont pas encore éveillés. Et, en effet, on est éveillé ou on ne l'est pas. Mais l'éveil se prépare lentement. Et l'effacement de la dualité se prépare, jusqu'au jour où une bascule définitive s'opère à l'intérieur de nous, qui ensuite portera ses fruits dans toutes nos fonctions, bascule définitive par laquelle on peut dire qu'on est passé du sommeil à l'éveil ou de la perception de la dualité à la perception de la non-dualité.

La non-dualité, c'est aussi la prétention de l'ego. L'ego voudrait bien être le nombril du monde, que tout soit un *alter ego* et qu'il n'y ait vraiment que lui, sans un autre que lui : se voir indéfiniment partout, projeté partout, de manière à ce que sa volonté à lui s'accomplisse, qu'il ne soit jamais perturbé, contesté, frustré par l'autre. L'ego est prêt à proclamer : « Il n'y a que moi. » C'est sa grande revendication. Et le sage peut dire aussi : « Il n'y a que moi. » Mais la perspective est strictement inversée.

La revendication de l'ego est sans cesse mise en question, par conséquent l'ego est sans cesse dans les émotions et dans la souffrance, alors que la réalisation du sage n'est plus jamais mise en question et que la paix du sage n'est plus jamais perturbée. Le chemin consiste donc à prendre, avant tout, conscience que vous vivez dans la dualité mais que vous pouvez la dépasser jusqu'à ce que se réalise l'unité, et que vous vivez aussi d'abord en dualité avec vous-même. Le chemin consiste à effacer cette dualité. Il peut, à partir de là, vous apparaître d'une façon très claire et concrète, et l'expérience immédiate, quotidienne, de chaque homme tel qu'il est situé aujourd'hui, au plan de conscience, au niveau d'être où il se trouve aujourd'hui, peut être reliée à la plus haute perspective métaphysique.

Si cette non-dualité est réalisable, si les affirmations du vedanta, du bouddhisme zen, du bouddhisme tibétain, du *wahdat alwudjud* soufi, de Maître Eckhart sont véridiques, la distinction du moi et du non-moi, du sujet et de l'objet, peut être dépassée. Mais elle ne le sera pas brusquement, par un coup de baguette magique. Ou alors, c'est tellement l'exception qui confirme la règle : un homme sur cinq cents millions à chaque génération ! Je parle d'un effacement définitif ; non d'une expérience, inoubliable peut-être, mais avec laquelle la pratique, la réalité de l'existence quotidienne ne s'harmonisent plus, expérience qui n'a pas été durable. Je parle de ce que les hindous appellent *sahaja state*, l'état naturel dans lequel il n'est question ni d'entrer ni de sortir. Ce n'est pas comme un *samadhi* momentané, mesurable

dans les heures et les minutes de la pensée ordinaire ; c'est un état définitif. La distinction du moi et du non-moi a disparu. État grandiose, transcendant, incompréhensible au mental. C'est écrit en toutes lettres dans tous les enseignements : Il n'y a plus d'altérité, il n'y a plus distinction de celui qui connaît, la connaissance et ce qui est connu. Les trois se révèlent n'être qu'un. Seulement, si je regarde quelqu'un en face de moi, je vois qu'il y a moi, qu'il y a ce quelqu'un, et qu'il y a une relation de connaissance entre lui et moi. Je prends conscience de lui comme un autre que moi. Mais, si ce qui est pour l'homme normal l'évidence qu'on ne songe pas à discuter peut être dépassé, si cette évidence de l'état de conscience ordinaire peut disparaître, elle ne disparaîtra certainement pas tant que l'autre sera là, contraignant, attirant ou menaçant, en face de moi. Et j'aurai beau faire silence intérieurement, fermer les yeux ou avoir le regard fixe et faire vibrer en moi la syllabe AUM ou le mantram *Shivoam*, tant que cette relation duelle avec l'autre n'aura pas disparu, la réalisation de l'atman n'aura pas lieu. C'est très beau de dire : « Quand j'aurai réalisé l'atman, toute dualité disparaîtra », mais cela ne se produira jamais. Peut-être des états de conscience extraordinaires, mais non durables. Les *vasanas*, les tendances dualistes, égoïstes, individualistes dans les profondeurs de l'inconscient se manifestent de nouveau. Vous voilà de nouveau dans votre conscience de créature limitée, finie, incomplète, insatisfaite, désireuse d'avoir, menée par des besoins, des impulsions qui vous poussent à entrer en relation avec un autre, impérativement, sous peine de frustration, de souffrance, et qui vous remettent dans la peur, dans la crainte du mal que cet autre, sous quelque forme qu'il apparaisse, peut vous faire. Dans cette direction, toute une prise de conscience est possible, peu à peu, en ce qui concerne l'autre extérieur à vous ; et toute une prise de conscience est possible, peu à peu, en ce qui concerne l'autre intérieur à vous, c'est-à-dire les phénomènes qui se produisent au niveau des différents *koshas*, des revêtements du Soi.

Je ressens : il y a moi et ma douleur, que je n'accepte pas, que je refuse ; il y a moi et mon angoisse, que je n'accepte pas, que je refuse ; et cette dualité est un mensonge. *La vérité, toujours, à tous les niveaux, est une sans un second, et le mental ne cesse de créer ce second.* Je voudrais que ces vérités simples, qui doivent être prises au sérieux et dont on doit tirer toutes les conséquences, vous apparaissent comme liées à la vérité centrale de la sadhana, de l'éveil, de la réalisation de la non-dualité. Tant qu'il y a dualité, il y a insatisfaction. Tant qu'il y a deux, il y a peur, peur que l'autre devienne mon ennemi ou, si l'autre est mon ami, peur qu'il m'abandonne, qu'il me laisse, que mon amour soit brisé. Il n'y a de Réalisation, d'Éveil, de Béatitude, que si toute relation avec l'autre a été transcendée et que la conscience de l'unité est définitive, permanente.

Je vais parler un langage très simple, très concret, dans le relatif, même si nous devons aboutir à une conscience qui nous montrera que la distinction du relatif et de l'Absolu est encore une distinction du mental et qu'en vérité « le samsara, c'est le nirvana » et « le nirvana, c'est le samsara », que la forme c'est le Vide et le Vide c'est la forme.

Comment est-ce que, pour un être humain normal, cette dualité commence ? Je vous l'ai déjà dit : à la naissance. Le bébé non encore né est conscient, à sa façon, et ce n'est pas un bloc de bois qui brusquement devient conscient à la seconde même où la tête apparaît hors du vagin de la femme. Le fœtus ne perçoit pas un autre que lui. Il est dans un état de conscience où il n'y a pas un autre que lui ; il n'y a pas un extérieur à lui ; il n'y a pas « moi et quelque chose d'autre ». Tout est lui, tout ce dont il a conscience est lui. Puis, brusquement, un autre que lui se manifeste et même très fort : ce sont les contractions de la mère qui le

poussent au-dehors. Le voilà séparé du milieu avec lequel il était confondu et le voilà maintenant dehors. Ses sens sont frappés par des impressions venant d'un « autre que lui » : une lumière, un bruit, des paroles, un froid, un chaud, des sensations. Il fait brusquement l'expérience de la dualité, et il la fait dans la souffrance, la perturbation, comme aussi de tout ce qui peut diminuer cette souffrance, c'est-à-dire la chaleur du sein, la caresse, la tendresse maternelle. Les mères hindoues massaient leur bébé, faisaient tout pour rendre acceptable à ce bébé le fait d'être venu au monde. A partir de là, toute l'expérience de l'être humain s'installe dans la dualité. La mère est parfois source de bien-être si elle caresse l'enfant, si elle le serre dans ses bras, si elle lui donne les contacts physiques dont il a avant tout besoin comme bébé, si elle apaise ses malaises ; et elle est source de souffrance, si elle repousse le bébé, le remet dans son berceau après l'avoir pris dans ses bras, arrache le sein quand elle pense qu'il a suffisamment tété, le réveille dans son sommeil. La mère devient de plus en plus *deux* pour l'enfant, à mesure qu'elle-même sent de plus en plus l'enfant comme un autre qu'elle et commence à se fâcher contre lui, à moins l'aimer, à avoir assez de l'entendre crier, à s'énerver parce qu'il s'est sali plus qu'elle ne le prévoyait. Cette dualité se confirme et s'accroît. Nous voici en pleine psychologie et même si la psychologie est privée de racines métaphysiques et traditionnelles, même si c'est une science limitée, incomplète et qui parfois s'égare, il serait malhonnête de ne pas reconnaître qu'elle a redécouvert chez nous un certain nombre de vérités. Il serait malhonnête aussi de dire qu'elle les a découvertes et que ces vérités n'ont jamais été connues avant la psychologie moderne.

À partir de la naissance, l'expérience de l'être humain est une expérience de dualité. Je vous assure que le bébé, le petit enfant ne sent pas que « tout est brahman, je suis brahman, il n'y a qu'Un » ! Le petit enfant sent peu à peu : « Je suis moi, tout le reste n'est pas moi ; parfois, je suis heureux, parfois, je suis malheureux... » Voilà comment la dualité et la multiplicité deviennent l'expérience humaine ordinaire. Une séparation se marque de plus en plus entre le moi et le non-moi, séparation qui est exactement le contraire de la non-dualité : Un, un, un-sans-un-second. C'est un second, et puis un autre, et puis un autre, et puis un autre. Ces expériences duelles sont ressenties comme bonnes ou mauvaises, agréables ou désagréables, ce qui constitue tout simplement ce que nous appelons le bien et le mal. Ce bien et ce mal correspondent d'abord à ce qui est uniquement sensoriel puis, à mesure que la mémoire et la pensée s'organisent un peu, les sensations deviennent des émotions, avec des éléments de crainte parce qu'on reconnaît certaines souffrances anciennes qui apparaissent comme des menaces. À l'expérience brute, la mémoire rajoute une émotion en comparant avec une expérience ancienne et en vivant l'expérience nouvelle à la lumière de l'expérience ancienne, en l'interprétant à travers le mental, en pensant que cela va durer, que cela va produire les mêmes résultats dont on a déjà souffert autrefois. La mémoire enrichit et renforce cette expérience de la dualité en classant ensemble les expériences du même genre, et peu à peu, la vie se divise en deux : ce que je considère comme le bien et ce que je considère comme le mal, ce que j'aime et ce que je n'aime pas, ce qui m'attire et ce qui me repousse. Nous retrouvons cette « attraction » et cette « répulsion », fondamentales dans tous les enseignements ésotériques.

Seulement, la situation s'aggrave d'une nouvelle dualité qui n'est plus entre moi et l'événement extérieur, que j'aime, que je veux, qui m'attire, ou au contraire qui me menace, qui m'effraie, que je veux fuir. C'est une distinction, un clivage à *l'intérieur de moi*. Quand l'événement est ressenti comme pénible, la sensation pénible est elle-même refusée, la conscience

se débat contre cette sensation, n'y adhère pas, s'en sépare ; il se crée une dualité entre moi et ma sensation pénible, entre moi et mes émotions pénibles, et l'installation de cette dualité est inévitable. Un enfant ne peut que ressentir, il n'a pas une armature intellectuelle qui lui permette de comprendre, de situer, d'accepter les grandes vérités du changement et de la différence. Un enfant ne peut pas accepter que, simplement, les deux lois du changement dans le temps et de la différence dans l'espace sont à l'œuvre. Il ne peut pas comprendre la loi de l'action et de la réaction, l'existence de chaînes imbrisables de causes et d'effets qui produisent les phénomènes. L'enfant aime ou n'aime pas, c'est tout. Et quand il n'aime pas, qu'il y a en lui sensation ou émotion douloureuse, il se sépare de cette sensation, de cette émotion douloureuse. Cette séparation peut même l'amener à nier ces sensations et ces émotions, à réussir à les réprimer de la conscience habituelle (à les refouler, dirait la psychologie moderne) et à les garder emmagasinées dans l'inconscient. Cet inconscient est une réalité, qui correspond à ce que le sanscrit appelle *chitta*. C'est dans cet inconscient que sont entreposés les *vasanas* et les *samskaras* ; et cet inconscient est non seulement une réalité, mais une réalité active et dynamique. Il y a « deux » : moi et mon inconscient. Et quand les émotions pénibles et les sensations pénibles sont conscientes, il y a « deux » : moi et mon émotion pénible, moi et ma sensation pénible. Tant que cette dualité intérieure n'aura pas été résolue et ramenée à la non-dualité, la dualité extérieure ne pourra pas être résolue non plus. Même si vous avez des préjugés contre la psychologie moderne et que vous trouvez qu'il y a un relent de psychologie des profondeurs dans ce que je dis, je vous demande d'y prêter attention, car c'est un enseignement traditionnel que je vous donne là. Je l'ai reçu d'un maître traditionnel, lequel était en outre ce qu'on appelle en Inde un *Vedanta shastri*, c'est-à-dire un expert en vedanta, et avait été éduqué à l'ancienne mode, dans une famille de brahmanes bengalis ; Swâmi Prajnânpad s'appelait en fait Yogeshvar Chattopadyaï. Son frère et son père étaient réputés dans les milieux brahmanes du Bengale. Lui-même a été autrefois très connu à Bénarès et très lié avec un autre shastri qui fut célèbre sous le nom de Lal Bahadur Shastri, Premier ministre de l'Inde après Nehru.

Voilà donc la première dualité qui peut être dépassée : entre moi et mes sensations, moi et mes émotions ; dualité qui est devenue telle que certaines émotions et sensations ont réussi à être refoulées du plan de la conscience et soigneusement emmagasinées dans l'inconscient, d'où elles exercent leur loi d'attraction et de répulsion à travers ces *vasanas* et ces *samskaras* dont le vedanta fait si souvent mention. Cette dualité peut être dépassée par une réunification intérieure. Si tout est brahman, comment pouvez-vous avoir des émotions douloureuses que vous refusez et que vous êtes obligés de refouler, de réprimer ? Si ce monde est irréel, pourquoi vous fait-il souffrir, pourquoi soulève-t-il en vous des émotions ? Là se trouve un point clé de l'enseignement de l'adhyaatma yoga, un point fondamental, très simple, mais qui doit être bien difficile à comprendre puisque beaucoup de gens qui ont consacré leur vie au vedanta le laissent complètement échapper : la dualité moi et ma sensation, moi et mon émotion. Il y a l'émotion, douloureuse, et le mental crée un second : il ne devrait pas y avoir émotion douloureuse. Il y a moi qui essaie de dire que l'émotion n'est pas moi ; alors pourquoi est-elle là ? Et bien là ? Elle est là en tant que phénomène. Le *phénomène émotion* est là. Si je suis brahman, l'émotion aussi est brahman – « *Sarvam kalvidam brahman* », « Tout cet Univers est brahman » ; mon émotion l'est donc aussi, donc mon émotion et moi nous ne sommes qu'un. Et pourtant, je n'accepte pas de n'être qu'un avec une émotion douloureuse. Je la refuse, je me débats. Que vous l'envisagiez en termes de métaphysi-

que ou de psychologie, la vérité est la même : la vérité, toujours, est une-sans-un-second, à tous les niveaux, dans le relatif comme dans l'Absolu. Et le mental, *manas*, qui nous maintient dans un monde mensonger, limité, un monde de conflits et de souffrance, mais qui peut disparaître, ne vit que de cette séparation entre moi et mon émotion, moi et ma sensation douloureuse. Ce que je refuse, ce contre quoi je me débats, je le reconnais comme un autre que moi ; sinon, je ne le refuserais pas, je ne me débattrais pas. Par là même que je refuse quoi que ce soit, que je me débats contre quoi que ce soit, j'affirme la dualité.

Si je veux un jour pouvoir dire comme Shankara, « je ne suis pas les émotions, je ne suis pas les sensations », il faut d'abord que je sois pleinement l'émotion et la sensation, pour comprendre l'irréalité de cette émotion, de cette sensation, et à quel point j'en suis libre. Mais si je me débats contre l'émotion et la sensation, je l'affirme, je la fais être encore plus. Comment puis-je à la fois proclamer l'irréalité du monde phénoménal et m'opposer de toutes mes forces à certains aspects d'un monde phénoménal que je viens de déclarer irréel ? Pourquoi est-ce que je m'y oppose, si c'est irréel ? Pourquoi est-ce que je déclare qu'une sensation est douloureuse si elle est irréalité ? Pourquoi est-ce que je me débats contre une émotion douloureuse si elle est irréalité ? Il est possible – et la clé de la libération est là – de rétablir d'abord la non-dualité en soi-même, de supprimer la distinction « moi et mon émotion ». Si je pouvais dire « moi et mon émotion », cela signifierait que *j'ai* une émotion ; et si *j'ai* une émotion et que cette émotion est pénible, eh bien, je n'ai pas besoin de la garder ! Ce que j'ai et qui ne me plaît plus, je m'en débarrasse ! Mais quand l'émotion est là, elle m'emporte, que je le veuille ou non ; elle m'oblige à agir, elle m'arrache à ma conscience stable et immuable, elle m'entraîne dans un sens ou dans un autre, me rend excité, emporté par le bonheur et la joie (joie fragile, éphémère et empoisonnée, joie qui porte en elle-même son contraire), ou agité, énervé, parfois brisé par la souffrance. Mais si je suis ce que je suis, sans dualité – je suis malheureux ? je suis malheureux – je suis conscient : je ne suis plus *emporté par* mais je suis *un avec*.

C'est peut-être la parole la plus importante de toutes celles qui puissent être dites. Voyez bien la différence entre ces deux expressions. « Être emporté par », c'est quand l'émotion est là, que je ne peux pas m'en débarrasser et que j'essaie de la refuser, de la nier – ce que je n'ai cessé de faire depuis ma naissance, ce qu'une éducation juste aurait pu m'apprendre à corriger, au moins en grande partie, et ce qu'une éducation fautive n'a fait que renforcer. Mais je peux, maintenant, quand il y a souffrance, qu'elle soit physique ou morale, adhérer à cette souffrance, être consciemment un avec la souffrance. Il y a la conscience – « être un avec » – *et cette conscience n'est pas une conscience dans la dualité, pas une conscience qui me sépare, pas une conscience qui pose « moi et ma souffrance »*. La souffrance seulement, puisque la souffrance est là, une-sans-un-second, mais éclairée par la Conscience neutre et non engagée. Alors la souffrance n'apparaît plus comme souffrance. Elle s'évanouit. Je reviendrai bien des fois sur ce thème.

Je pourrais dire : « je suis tellement passé du côté de la souffrance qu'il n'y a plus que la souffrance et il ne reste plus personne pour souffrir » : L'ego, seul, est susceptible de souffrir ; l'atman ne souffre pas. Le chemin réel et efficace vers l'atman implique le passage par l'expérience dont je parle. À partir de là, je peux devenir « un avec » le fait extérieur à moi qui est ou était la cause de la souffrance. Ce fait n'est plus un autre que moi. Et, en échappant à l'émotion douloureuse, j'échapperai aussi à l'émotion agréable en tant qu'émotion, et je pourrai accéder à la relation non duelle. Sur ce chemin, la parole de Swâmiji se révèle

vraie : dans le relatif, complètement deux, un peu moins deux, encore un peu moins deux, presque plus deux, et puis, un certain jour, plus deux du tout. Il n'y a plus moi, fermé sur moi-même, limité, identifié aux différents *koshas* ; il y a la Conscience, le pur « Je suis », *aham*, libéré du « je suis moi », *ahamkar* ; un « Je suis », non individualisé, non limité, non particularisé, une Conscience échappant aux conditionnements et aux déterminismes dans la mesure même où elle en reconnaît la réalité aux différents niveaux du relatif : Au niveau des différents *koshas*, au niveau des différents plans du monde phénoménal, il y a causes et effets, il y a déterminisme. Si je reconnais parfaitement ces déterminismes, si je leur donne pleinement le droit à être, je reconnais leur relativité. Si je les refuse, c'est que je ne les ressens plus comme relatifs mais comme contraignants, comme bien réels.

Dès lors, le relatif peut m'apparaître comme relatif ; je peux tout d'un coup m'éveiller réellement à la vision juste, à la vision non duelle. Sinon, une existence de « chercheur spirituel » se déroule dans une tragédie pitoyable : l'adhésion à de magnifiques doctrines non dualistes... et des « problèmes » en pagaille ! Dans la non-dualité, il n'y a pas de « problèmes », et un homme ou une femme établis dans la non-dualité n'ont plus de problèmes, plus d'émotions, plus de craintes, plus de désirs dont la non-réalisation serait souffrance. La tragédie, c'est d'adhérer à ces doctrines et de rester dans la souffrance, et, après trente ans de profession de foi advaïtque, de répétition d'un mantram non dualiste, de méditations non dualistes, de demeurer encore dans les émotions.

S'il n'y a qu'Un, si je suis ce Un, si toute apparence de multiplicité est illusoire, comment peut-il y avoir émotion ? Comment peut-il y avoir émotion, heureuse ou douloureuse ? Il ne peut plus y avoir qu'un sentiment stable de paix, de béatitude, d'amour – l'amour réel, qui est l'expression de la non-dualité.

Le même mot « amour », en français, est utilisé pour une émotion et pour un sentiment. Dans la dualité, ce que nous appelons « amour » signifie désir. C'est le même mot amour qui dit : j'aime les voitures de sport, je n'aime pas les voitures massives ; j'aime les femmes blondes, je n'aime pas les femmes brunes ; et pourquoi pas : « J'aime Dieu », parce que Dieu, ça me plaît. C'est uniquement l'ego qui parle. Je suis dans la dualité ; je dis « j'aime », mais ce « j'aime » comprend une autre face qui est « je n'aime pas ». Cet amour-là signifie que nous voulons être aimé par ceux que nous aimons, que nous voulons que ceux que nous aimons correspondent à notre attente et à nos désirs, que nous sommes à la merci de ceux que nous aimons pour nous faire souffrir, que, si nous souffrons, nous ne pouvons plus aimer ceux que nous « aimons », et nous nous trouvons dans ce qu'on appelle en psychologie l'ambivalence. Qu'est-ce que cet amour ? C'est un amour qui est uniquement un désir et un désir imprégné de crainte : crainte de la trahison, crainte de la déception. C'est un amour-émotion qui soulève sans cesse des émotions. Dans cet amour-là, je peux dire : « Ah ! que j'aime mon enfant !... » Mais si mon enfant ne se développe pas comme je le veux, des émotions se soulèvent, je les réprime plus ou moins et je ne peux plus dire honnêtement que j'aime mon enfant au moment où il trahit mon attente, c'est-à-dire l'attente de mon ego de père ou de mère. Mais l'amour qui est l'expression de la non-dualité est un amour qui ne comporte pas de contraire, qui n'attend rien, qui ne veut rien, qui ne demande rien, qui est toujours d'accord, immuable, sans limite, sans modification, et d'où tout souvenir de crainte passée, tout malaise présent et toute crainte pour l'avenir ont disparu.

Beaucoup de tenants de l'advaita vedanta, dans la vérité de leur être, n'y croient pas. Intellectuellement, oui, mais ils ne pensent pas que cette grande expérience puisse être la leur.

Et ce n'est pas encourageant de voir, dans certains ashrams, certaines personnes, supérieures à ce que nous appelons la moyenne, qui ont consacré leur vie à l'advaita, et qui, en fait, sont encore dans les émotions, encore malheureuses, les traits tirés, déformés par la souffrance, la solitude, la frustration, encore soumises à des disputes, à des querelles.

Cette perfection de la non-dualité peut se gagner. Si l'on accepte d'être vrai, dans le relatif, de voir comment sa conscience aujourd'hui se situe par rapport aux *koshas*, il est possible de la libérer, de la désengager de ces identifications et de lui rendre sa plénitude. À ce moment-là, on s'aperçoit que cette plénitude n'a jamais été le moins du monde atteinte par les vicissitudes, qu'il n'y a jamais eu de cicatrice. Est-ce que l'océan est affecté par les vagues ? Quand les vagues s'arrêtent, l'océan est pareil à ce qu'il était avant. Les vagues ne laissent pas de cicatrice à la surface de l'océan, les films ne laissent pas de cicatrice à la surface de l'écran, et rien ne laisse de cicatrice à la pure Conscience. C'est pour cela qu'on a le droit de dire que tous ces phénomènes sont évanescents et irréels. Quand la pure Conscience se retrouve elle-même, elle se retrouve elle-même vierge, intacte, identique à ce qu'elle a toujours été. Je pourrais dire de même : les bruits ne laissent pas de cicatrice dans le silence. Dans le silence, faites du bruit pendant un million d'années, quand vous arrêterez de faire du bruit, le silence sera ce qu'il était un million d'années auparavant. Le silence a toujours été là sous les bruits et la perfection absolument inaffectée de l'atman a toujours été là sous les pires souffrances. Mais tant que, dans le relatif ; il y a ces souffrances, comment en sortir ? Ce n'est pas seulement en répétant *Shivoham, Shivoham, Aham brahmasmi, Ek evam advityam*, « Un sans un second ». C'est en voyant en face la conscience de dualité et en comprenant que cette conscience est un mensonge qui peut être dépisté pas à pas, jusqu'à ce que la vérité resplendisse à nouveau. Le premier de ces mensonges est intérieur à nous, c'est la dualité entre moi et tout ce qu'en moi je n'aime pas. Par le fait même que je ne l'aime pas, je le pose comme un autre que moi et j'en affirme la réalité autre que moi : C'est moi-même qui viens de donner encore un tour de clé à la prison qui m'enferme dans la dualité. Et si je commence, en moi, à échapper à cette dualité, à accepter ce que jusqu'à présent j'ai refusé, nié, désavoué, repoussé, refoulé, je transcende en moi la dualité de ce que j'aime et de ce que je n'aime pas et, par là même, je dépasse la conscience d'ego. L'ego ne peut pas être d'accord avec ce qui lui déplaît ; l'atman peut l'être. Il est possible en soi-même d'être Un, *Un* et pas deux, avec tous les phénomènes qui se lèvent en nous. C'est la première grande étape du chemin.

Vous connaissez tous ce mot atman. Vous l'avez vu traduit par âme, vous l'avez vu traduit par esprit, vous l'avez vu traduit par le Moi et surtout par le Soi (en anglais : *the Self*). Vous avez lu partout qu'il était le Suprême Sujet et ne pouvait jamais être un objet de connaissance. C'est certain : le limité ne peut pas demeurer limité et avoir en même temps une expérience de l'illimité. Vous avez lu aussi que la pensée ordinaire ne pouvait se faire aucune idée de l'atman qui ne soit fausse. C'est vrai. Et, pourtant, vous n'entreprenez un voyage vers un pays encore inconnu que si vous en avez le désir ou la nostalgie, que si vous en avez une certaine idée par laquelle vous vous sentez concerné personnellement. Il est donc légitime aussi que vous vous demandiez avec sérieux ce que cet « atman » peut être pour vous aujourd'hui. S'il n'était pas juste d'y réfléchir à l'avance, pourquoi les Upanishads et les commentaires classiques en parleraient-ils à longueur de pages ? Certains mots, certaines réalités pointent dans cette direction : silence intérieur, immobilité intérieure, retour vers le Centre, non manifesté, cessation des fonctions qui révèle la Conscience Pure, Nature-Propre essentielle, ou encore : le Vide.

Tout un ensemble de traditions mystiques présente le chemin vers la Réalité Suprême, l'atman ou Dieu en langage dualiste, comme un dépouillement de plus en plus grand. Non seulement un dépouillement matériel, mais un dépouillement intérieur, mental, émotionnel, sensible. Tous les enseignements ésotériques emploient un vocabulaire certainement déroutant et peu compréhensible pour la mentalité ordinaire, en présentant l'Absolu, le *summum bonum*, comme un Vide, un Néant, la disparition de tout ce qui fait l'expérience humaine. Cela est déjà exprimé dans le langage mystique dualiste, celui de saint Jean de la Croix, par exemple, et encore mieux dans le langage métaphysique du vedanta ou du bouddhisme. Tout le bouddhisme mahayana décrit la réalité ultime comme *Shunyata*, « le vide » ; un vide décrit comme totalement satisfaisant et comme suprême plénitude. Les bouddhistes disent *shunyam*, « vide », les hindous disent « *purnam* », « plein », mais le sens est le même.

Qui, en vérité, parmi ceux qui s'intéressent aux doctrines orientales ou qui y ont donné leur adhésion, recherche vraiment plus que tout l'expérience du vide, alors qu'en fait toute l'existence consiste à chercher ce qui peut remplir ? On dit : « J'ai eu une vie bien remplie », ou : « Comment vais-je remplir mes journées ? » Toute l'existence consiste à chercher des expériences, des sensations. On passe sa journée à penser, à se distraire, à entrer en contact avec des objets extérieurs à nous, c'est-à-dire exactement le contraire du vide.

Imaginons que nous proposons à des enfants de onze ou douze ans : « Mercredi, je vous emmène au cinéma. » Ils vont être ravis, attendre impatiemment le grand jour. Le mercredi, j'emmène les enfants au cinéma ; je les installe ; je leur dis : « Regardez bien l'écran. » J'allume le projecteur pour que l'écran soit lumineux, bien éclairé, et je leur annonce : « Eh bien ! voilà, pendant une heure vous allez regarder ce bel écran vide et lumineux. » Je vois déjà le visage des enfants se décomposer dans la déception, les grosses larmes coulent... Ils s'attendaient à voir des formes, des mouvements, des couleurs, et je leur offre le vide. Quelle souffrance ! Tous les adultes sont semblables à ces enfants. Ce n'est pas du tout du vide, qu'ils ont envie, mais des formes. L'être humain est ordinairement fasciné par les formes, oui fasciné. Par les formes extérieures – voir, entendre, éventuellement toucher, sentir, goûter – et par les formes intérieures : même s'il n'y a aucun support extérieur, même enfermé dans une chambre obscure, notre pensée prend sans arrêt une forme ou une autre. Comme on dit : nous meublons les longues heures de la journée, les longues heures de solitude. Nous les meublons en lisant, en écoutant de la musique, en rêvant, en donnant toujours à notre pensée, à notre intérêt (à notre émotion) et à notre sensation, une forme ou une autre. Si les fervents de la littérature hindoue ou bouddhiste étaient vraiment sincères, ils devraient se dire : « Tout ce qu'on me décrit à propos de l'atman ou à propos du vide, à part l'appréciation qui revient comme un leitmotiv « c'est la suprême béatitude » (qui, elle, évidemment attire mon adhésion : qui ne serait pas d'accord pour vivre à jamais dans la suprême félicité ?) – à part cet aspect de béatitude, le reste n'a rien qui corresponde à ce que la réalité quotidienne de mon existence me montre que je désire vraiment. »

Qui peut dire honnêtement que ce qui l'intéresse plus que tout c'est le vide et la disparition des formes ? Supprimez toutes les formes qui vous entourent : vous commencez à trouver que tout ce qui fait la richesse de l'univers disparaît. « Qu'est-ce que vous me chantez ?... Hein ?... Quoi ?... Qu'est-ce que vous me racontez avec votre vide et votre atman ? Je fais disparaître tout ce que j'aime, tout ce qui est beau, tout ce qui m'attire, pour le remplacer par quoi ? Par le vide, le néant ?... » Plus question de continuer sur un chemin qui me promet

une horreur pareille ! L'homme ordinaire est absolument comme l'enfant à qui l'on a promis le cinéma et qu'on assied devant un écran vide en lui disant : « Regarde comme c'est beau. »

Et pourtant... En même temps que cette fascination des formes, existe aussi chez tout être humain une attirance vers le vide ; un vide qui est toujours ressenti comme plénitude, chaque fois qu'on en a un avant-goût ou la moindre expérience. Il peut se faire parfois, chez ceux qui pratiquent le yoga et s'exercent au silence intérieur, qu'une méditation conduite à un état où toutes les pensées, toutes les images, toutes les sensations disparaissent et où ne reste qu'une pure Conscience, détachée de tout, vide en effet, et tous ceux à qui cette expérience est arrivée la décrivent comme merveilleuse, divine, inoubliable, extraordinaire. Alors ?

D'autre part, même ceux qui n'ont jamais médité, ou que leur méditation a conduits à un certain calme mais jamais à un état vraiment supra-normal, ont eu l'occasion de faire une expérience que je vais évoquer et que vous allez presque tous reconnaître. Qui n'a pas eu l'occasion, en vacances, à la campagne ou au bord de la mer, de s'allonger dans l'herbe ou sur le sable, puis de regarder simplement le ciel au-dessus de sa tête ? À notre latitude, où le soleil n'est jamais exactement au zénith, il est facile lorsque le soleil est derrière soi, un peu bas vers l'horizon, de ne pas l'avoir dans les yeux, et de ressentir l'impression qu'on a simplement devant soi la coupole bleue du ciel, vide. Qui n'a pas fait alors l'expérience d'avoir été véritablement en contemplation devant ce ciel uniformément bleu, lumineux et vide ? En regardant ce ciel pareil à lui-même, identique de seconde en seconde, si notre attention s'accroche à ce ciel comme elle s'accrocherait à n'importe quel autre objet, nos pensées s'arrêtent, notre pensée, notre émotion et notre sensation n'ont plus d'autre forme, ne prennent plus d'autre forme que celle de ce ciel vide, immuable, inchangé. Pendant plusieurs minutes nous sommes là, en suspens ; et tout le monde garde de cette expérience un souvenir de plénitude. Quand les pensées multiples remontent de la profondeur et nous arrachent à ce silence qui s'était établi en nous, nous sentons non pas que cela ajoute quelque chose, mais que cela enlève quelque chose, appauvrit notre expérience. Par rapport à ce sentiment si particulier que, pendant quelques minutes, nous avons connu en étant vides nous-mêmes devant le ciel vide, si, de nouveau, nous regardons autour de nous, la plage, les gens qui passent, de belles filles ou des hommes bronzés – tout ce qui d'habitude nous attire nous paraît comme une chute, comme si nous avions perdu quelque chose d'assez extraordinaire et que nous étions retombés à un niveau beaucoup plus banal. Nous nous sommes trouvés dans la situation surprenante de l'enfant à qui l'on aurait simplement montré l'écran lumineux éclairé par la lumière blanche du projecteur et qui aurait dit : « C'est le plus beau de tous les films que j'aie jamais vus ! » Quand notre conscience, sous forme de pensées, d'émotions, de sensations, cesse de prendre tout le temps une forme, puis une autre, une autre encore, quand notre conscience devient vide parce qu'elle s'attache à la contemplation du ciel vide, nous sentons non pas un appauvrissement et une perte affreuse, mais au contraire, un sentiment de plénitude que la multiplicité ne nous donne pas. Cette expérience est appauvrie si brusquement passe un nuage dans le ciel, ou un oiseau. À moins que nous puissions ne pas nous attacher à cet oiseau, le regarder simplement passer dans le vide, sans perdre la conscience du vide, qui est le support de l'oiseau.

Il y a là, en nous, une grande contradiction. D'une part, l'être humain porte cette fascination des formes et cette impression que la perte de toutes ces formes serait l'appauvrissement le plus atroce, le plus tragique qu'on puisse imaginer : « Quoi ? Dans votre raisonne-

ment, vous feriez disparaître tous ceux que j'aime, tous les êtres qui me sont chers, tous les objets d'art dont je me suis entouré ? Tout ce pour quoi je vis, vous prétendez le faire disparaître ? » Et, d'autre part, au moment où tout cela a disparu et qu'il ne reste plus rien que le vide du ciel bleu, où je n'ai rien d'autre à quoi m'accrocher, rien d'autre dans ma conscience, je sens ce moment d'une qualité extraordinaire. Seulement ça ne dure pas, parce que nous portons en nous un dynamisme de dispersion et d'éparpillement dans le multiple et le changement.

Il existe une autre expérience aussi que tout le monde a faite et que tout le monde refait pratiquement tous les jours, c'est celle du sommeil. Dans le sommeil sans rêves, toutes les formes disparaissent, et personne n'a jamais eu l'impression qu'entrer dans le sommeil était entrer dans l'horreur ; sinon ceux qui ont des insomnies seraient trop contents et personne n'aurait jamais eu l'idée de s'offrir de l'Immovane ou du Dormopan. « Avez-vous bien dormi ? – Ah ! merveilleusement ! j'ai vraiment très bien dormi ! » Cette expérience du sommeil sans rêves qui est l'expérience du vide, tout le monde la ressent comme bénéfique. Et il y a bien une certaine conscience de soi dans le sommeil, puisqu'on s'y engage avec joie, qu'on se met au lit avec l'idée : « Je vais enfin dormir ! » et qu'on se réveille en disant : « Comme j'ai bien dormi ! »

Alors ? Dans le sommeil, où sont tous ceux qui nous sont chers ? Pourquoi est-ce que nous passons un tiers de notre existence à renoncer à tout ? Quelle richesse reste-t-il à l'homme riche, quelle beauté à la jolie femme, quelle puissance au chef d'État, quand ils sont plongés dans le sommeil sans rêves ? Chacun retourne à une simplicité, un dénuement, un dépouillement qui n'a jamais fait peur à personne, au contraire. Disons même que, quand la vie prend parfois, pour la conscience encore identifiée aux différents *koshas* et aux chaînes d'actions et de réactions, une forme douloureuse, cruelle, voire atroce, le seul refuge est le sommeil, qui apparaît alors comme le bien suprême.

En vérité, c'est cette fascination des formes qui vous arrache à la possibilité d'accéder en vous à une Conscience supérieure. Mais ces exemples du ciel bleu et du sommeil nocturne doivent vous rassurer un peu et vous permettre d'entendre avec une oreille plus détendue ce que les doctrines traditionnelles nous enseignent à propos du Vide, tout en reconnaissant que ce Vide vous fait peur, que vous voulez bien, pendant quelques minutes, regarder le ciel bleu ou dormir pendant huit heures, à condition de vous réveiller et de retrouver tout ce qui vous intéresse et tout ce que vous aimez. Et pourtant, au moment où nous regardons le ciel et que plus rien d'autre pour nous n'existe, nous ne sentons aucun manque, aucune frustration, absolument pas, au contraire. Et, pendant quelques secondes, au moment où nous sommes revenus dans la multiplicité des formes, nous avons l'impression d'une chute ou d'un appauvrissement. Cela mérite certainement un moment de réflexion et d'attention.

Si l'on pousse plus loin l'investigation dans ce domaine, on peut arriver à de bien grandes découvertes. Il n'y a dans ces formes qui vous attirent aucune sécurité. Ces formes vous apportent aussi souvent la déception et la souffrance que la joie et la satisfaction. Ce qui est surprenant, c'est de constater que la physique moderne nous apprend que ces formes que notre conscience perçoit ne sont qu'une approche particulière ou qu'une modalité de la Réalité, mais qu'en vérité, ces formes n'ont pas l'existence que nous leur prêtons. La physique moderne emploie aussi le mot de « vide », vide à l'intérieur duquel apparaissent et disparaissent des particules et une énergie qui, chaque fois qu'on croit en avoir percé le secret, révèle encore d'autres secrets.

Les doctrines traditionnelles affirment l'irréalité de ce monde. Parfois, dans les textes français, on voit le mot « évanescent » : « Ce monde est évanescent. » Que signifie l'irréalité de ce monde, l'irréalité de ces formes que nous percevons ? « Irréalité » veut dire que ces formes sont sans cesse changeantes, que, le temps d'en prendre conscience, elles sont déjà remplacées par autre chose. Ce point doit être bien vu, car c'est une grande vérité, confirmée par la science actuelle. On ne peut pas dire qu'il s'agit là d'une croyance d'hommes vivant dans la superstition et une mentalité pré-logique. Si nous regardons simplement un être humain, nous pouvons dire que cet être humain que nous avons sous les yeux n'existe pas, puisque nous savons bien que, sans un instant de pause, cet être vieillit. Si nous nous regardons dans la glace, nous ne nous voyons pas vieillir, et pourtant, ce vieillissement est là, infime, imperceptible et inexorable. Si nous comparons deux photos prises à dix ans de distance, le vieillissement se fait sentir. Si l'on projette à la télévision un film vieux de trente ans, nous sommes stupéfaits de voir avec un visage d'adolescent l'acteur que nous avons vu récemment avec un visage d'homme mûr. Nous savons que l'être humain que nous avons en face de nous vieillit physiquement d'instant en instant et que celui ou celle que nous voyons n'est déjà plus celui ou celle que nous venons de regarder une seconde auparavant. Il n'y a, dans le monde relatif, que changement, flux, glissement continu : absolument rien de stable. *Il n'y a même pas quelque chose qui, un instant après, s'est changé en quelque chose d'autre : il n'y a que le changement.* Pas même dans le plus court instant, nous ne pouvons trouver une réalité à ce que nous avons sous les yeux : déjà quelque chose d'autre. Il n'y a que le devenir. Ce que les Orientaux et toutes les métaphysiques avec eux appellent « la Réalité », c'est ce qui est immuable, ce qui EST. Ce qui « est », c'est ce qui ne change pas par rapport à toutes les formes changeantes. Les formes qui, dans notre expérience courante, ne nous paraissent pas vieillir, une pierre, un radiateur en fonte, changent aussi. Cela, c'est la physique moderne qui nous le confirme. À chaque instant, le radiateur, que j'ai sous les yeux est remplacé par un autre radiateur. C'est uniquement par un certain mode de perception, les engrammes qui se sont établis dans mon cerveau à travers les cellules cérébrales, les neurones, qu'une certaine représentation du monde parfaitement relative s'est faite pour moi, représentation du monde que la métaphysique et l'expérience transcendante des yogis d'il y a 4 000 ans remettaient complètement en question, expérience du monde que la physique moderne depuis cinquante ou soixante ans a remise également en question.

Pour la physique, l'univers est constitué de vide animé d'énergie. On assiste à la création à partir de rien, semble-t-il, de paires d'électrons, nés de l'énergie fournie par les rayons g et à l'annihilation de paires d'électrons redonnant de l'énergie sous forme de rayons g. Le Bouddha a dit : « Tout ce qui est composé doit se décomposer, tout ce qui a été fait sera défait, tout ce qui est né doit mourir. » Cette vérité est vérité aussi pour la science moderne.

Dans le monde des formes, ce qu'on appelle en anglais *this phenomenal world* (une expression beaucoup utilisée par les hindous et les bouddhistes), il n'y a que changement. Nous nous attachons donc à des réalités qui ne sont pas des réalités, qui naissent, qui durent quelque temps et qui sont appelées à disparaître, dans une échelle de temps plus ou moins grande. Il y a ce qui dure le temps d'un clin d'œil, ce qu'on appelle éphémère ; il y a ce qui dure un peu plus longtemps. Nous avons pris, nous, une échelle de temps qui est l'année et la vie humaine ; par rapport à une vie humaine, on dira qu'une chose est brève si elle dure un an, encore plus brève si elle dure quelques minutes. Puis, nous dirons que ce qui dure un siècle commence à avoir une certaine durée ; 3 000 ans nous paraissent une autre durée, puis,

au-delà, il y a encore d'autres durées, qui échappent complètement à notre compréhension : les millions et milliards d'années. Mais, de toute façon, tout a ce caractère éphémère, et c'est parce que nous accordons une valeur d'absolu à ce qui a un caractère éphémère que nous sommes condamnés à souffrir. Nous lions notre bonheur ou notre souffrance à des réalités sur lesquelles nous ne pouvons pas compter. Bien sûr, on veut que ce qu'on possède soit durable : on voudrait que les moments heureux durent toujours, mais rien, en fait, ne dure, et l'homme ordinaire s'entête à ne pas vouloir aller jusqu'au bout de cette vérité avec toutes les conséquences qu'elle implique.

D'autre part, à partir du moment où il y a forme, où nous sommes dans le monde de la multiplicité, le monde phénoménal, chaque élément est unique. *S'il y a deux, deux sont différents.* C'est la grande affirmation de la sagesse traditionnelle, et c'est une affirmation que tout physicien moderne peut reprendre à son compte. Deux sont différents premièrement dans le temps ; jamais deux instants ne sont identiques. L'instant, la totalité d'un instant, tout ce que comporte un instant, l'apparence physique, l'état intérieur de chacun de ceux qui sont réunis dans cette pièce à un moment donné, chaque instant est unique ; l'instant suivant est déjà différent ; quelque chose aura été changé dans cet ensemble et même, en vérité, tout aura été changé. Chaque instant infiniment petit – aussi petit que le point géométrique qui n'a aucune dimension – est différent de l'instant suivant. Deuxièmement dans l'espace, si nous ne tenons plus compte de l'élément temps : s'il y a deux, deux sont différents. Si je prends deux poils du même sourcil de la même personne, ces deux poils de sourcil étudiés au microscope sont différents. C'est une règle absolue et qui n'a jamais d'exception : s'il y a deux, deux sont différents. Nous savons bien que s'il y a deux empreintes digitales, elles sont différentes. Il y a quatre milliards d'habitants sur la planète, cela fait quatre milliards d'empreintes digitales différentes. Le jour où il y aura sept milliards d'habitants sur la planète, comme on nous l'annonce pour bientôt, il y aura sept milliards d'empreintes digitales différentes. Et vous pouvez être sûrs que, dans le temps, depuis que l'humanité existe, il n'y a jamais eu deux empreintes digitales identiques qui se soient reproduites. Si l'on avait les annales des empreintes des êtres humains depuis plusieurs millénaires dans les préfectures de police de toutes les grandes capitales, on pourrait vérifier ce que je dis là. Nous savons bien aussi qu'il n'y a pas deux corps physiques d'êtres humains identiques. Il n'y a pas deux vrais sosies ; il y a des gens qui se ressemblent de façon spectaculaire, mais si on les observait soigneusement, on discernerait la différence. Entre deux vrais jumeaux que des étrangers confondent, la mère saura toujours faire la différence et leurs épouses aussi. Il n'y a pas deux corps physiques identiques dans l'espace, et vous pouvez être sûrs que dans le temps, il n'y a jamais eu deux corps physiques identiques non plus, ni deux corps subtils.

Je ne parle là que des corps humains, mais il n'y a pas deux grains de sable qui soient identiques ; pas deux feuilles du même arbre qui soient identiques. Prenons l'être humain, qui est ce qui nous intéresse le plus. Un être humain, n'importe lequel, a le droit de dire : « Un comme moi – moi, c'est-à-dire ce nom, cette identité, Paul Dupont ou Colette Martin –, un comme moi, il n'y en a jamais eu et il n'y en aura jamais plus. » Et aussi : « Un comme moi, il n'y en a qu'un. Il y a peut-être sept milliards d'êtres humains sur la planète, mais un comme moi, il n'y en a qu'un... » Et, si chaque corps physique est unique, soyez certains que chaque corps subtil est unique aussi. À partir du moment où il y a forme, chaque forme est unique. Par conséquent, un être humain qui est composé d'un corps physique, d'un corps subtil et d'un corps causal (tous trois sont des formes), est unique en son genre, seul au

monde de son espèce. C'est une immense vérité fondamentale, dont personne ne paraît être réellement conscient. On imagine que les autres être humains sont comme nous, tout simplement parce qu'ils ont deux yeux, un nez, une bouche et des mains. Mais leurs deux yeux sont différents de nos deux yeux, leur nez est différent de notre nez, leur bouche différente de notre bouche, leurs mains différentes de nos mains. Ils n'ont rien de semblable à nous, et chaque être humain peut comprendre que psychologiquement, mentalement autant que physiquement, il est unique de son espèce, par conséquent seul de son espèce au monde. Une espèce est « un ensemble d'individus nés les uns des autres, donc capables de se reproduire entre eux et d'engendrer des descendants féconds ». En vérité, je ne m'accouple jamais avec un autre moi-même et je ne mets jamais au monde un autre moi-même. À un niveau d'ultra-structure chaque potentiel génétique est unique, ne s'est jamais reproduit et ne se reproduira jamais. Au lieu de parler de « mes semblables », je ferais mieux de parler de « mes dissemblables ».

Imaginez qu'il n'y ait au monde qu'un seul être humain ; un seul homme sur la planète, et tout le reste ne serait que des chats, des singes, des corbeaux, des lézards, des girafes et des paons. Quelle solitude ! Mais c'est la vérité : chaque être humain est seul, seul et unique de son espèce ; tous les autres sont différents physiquement, mentalement, émotionnellement. S'il y a une forme autre que le Vide, le brahman, l'atman, cette forme est unique. Chaque homme est seul, sans un second semblable à lui. Or, nous pouvons remarquer au passage, parce que c'est lourd de conséquences sur le chemin, que cette définition : « seul, sans un second », c'est aussi celle du brahman, de l'Absolu (*kaivalya*).

Si je m'appelle Paul Martin, né le 15 juin 1930, à 0 h 17, de tel père et de telle mère, avec telle empreinte digitale identifiable par la préfecture de police, je peux me dire : « Je suis seul de mon espèce au monde : un comme moi, il n'y en a qu'un, et tous les autres sont différents. » Et c'est ce que nous ne pouvons pas comprendre et assumer pleinement, pensant toujours que l'autre va être comme nous, va voir les choses comme nous, va sentir, aimer, comprendre, vouloir, agir comme nous. Par moments, ça coïncide... Si rarement !... Un *alter ego*, un autre moi-même, cela n'existe pas. Quand je ne sais plus quel général ou empereur romain a dit en parlant de son fidèle lieutenant « C'est mon alter ego », il a voulu dire quelque chose d'impossible. La phrase a eu du succès parce que tout le monde sait qu'un *alter ego*, ça n'existe pas. Ni notre mère, ni notre père, ni notre femme, ou notre mari, ni nos enfants, ni notre meilleur ami, ni notre associé de toujours, n'est un autre moi-même.

Ce monde des formes obéit à deux lois : dans le temps, la loi du changement – chaque instant est différent de l'instant précédent – et dans l'espace, la loi de la différence – s'il y a deux, deux sont différents, irréductibles l'un à l'autre, uniques, sans comparaison possible.

À chaque instant, chaque phénomène, chaque fait, chaque détail, chaque événement de cet univers est infiniment petit dans le temps, puisqu'il est déjà remplacé par un autre, et infiniment petit dans l'espace, unique. Il n'y a pas deux cellules du corps qui soient identiques ; il n'y a pas deux atomes qui le soient. J'ai encore eu récemment l'occasion de le vérifier avec un Docteur ès-Sciences, chercheur au Centre d'Études Nucléaires de Grenoble. En microphysique, il n'est pas deux atomes qui soient identiques. À l'intérieur d'un même atome, il n'est pas deux électrons qui soient dans le même état quantique, ni deux nucléons à l'intérieur d'un noyau. En ce qui concerne le « flux », le changement dans le temps, à l'intérieur d'un morceau de métal ou d'un bloc de marbre, tout est en mouvement, les positions

des noyaux des atomes les uns par rapport aux autres varient continuellement ainsi que les positions des électrons. Rien n'est fixe.

Si nous avons une *buddhi* assez éveillée, assez subtile, assez aiguë, pour suivre cette démonstration ou pour voir réellement qu'il en est ainsi, nous pouvons dépasser notre torpeur et notre hébétément habituels, qui nous maintiennent dans un monde superficiel et arbitraire, et réaliser tout d'un coup que le monde des formes n'est pas du tout ce que nos cinq sens et notre sixième sens, le mental, nous ont habitués à penser et à concevoir, que tout notre attachement aux formes, toutes nos émotions, toutes nos actions, sont en fait fondés sur un malentendu, un mal-vu, une énorme illusion. Mais c'est la force du sommeil que, quand les hommes, entrouvrent un œil, ils se rendorment et retournent à leur routine mentale, émotionnelle et sensorielle. Si vous aviez des yeux pour voir – ces yeux-là, je ne parle même pas du troisième œil, l'œil de la sagesse – vous pourriez voir qu'il n'y a jamais autre chose, dans chaque élément de l'univers et dans chaque instant, qu'une expression de l'Unique Réalité, de l'Unique Énergie. Et vous pourriez vérifier par vous-mêmes, tout d'un coup, dans une vision réelle de ce qui est là et de ce qui vous entoure, le Suprême enseignement qui réconcilie tout ce que l'intellect ordinaire oppose : « le vide, c'est la forme, et la forme, c'est le vide. » Ou encore, « le samsara, c'est le nirvana et le nirvana, c'est le samsara ». La vérité ultime est là.

La forme n'existe que comme expression du vide, la forme n'existe pas sans le vide. La vision réelle est la vision simultanée du vide – ce vide du ciel bleu, ce vide du sommeil profond – et de la forme ; le vide étant ce qui EST, l'Être, la forme étant le devenir. Il n'y a pas de film sans un écran et le faisceau de lumière incolore du projecteur ; et, de la même façon, il n'y a pas de monde phénoménal sans l'écran vide de l'atman et sans l'énergie indéfiniment semblable à elle-même de la *shakti*, comparable à la lumière incolore du projecteur qui prend toutes les formes possibles et imaginables de tous les films qu'on peut projeter dans une salle de cinéma. Cela est vrai de tout ce qui existe dans l'univers. Tout ce que nous considérons comme autre que nous, tout ce que nous considérons comme nous-mêmes, est aussi irréel que le reste de l'univers. Notre réalité plus que durable – éternelle – c'est l'écran du film qui est là en nous, l'écran que nous sommes, l'atman, et c'est le faisceau de lumière incolore du projecteur, *atman-shakti*.

Voir la forme changeante sans voir le vide immuable, c'est être dans le mensonge et l'illusion ; c'est se condamner à donner une valeur d'absolu à ce qui est seulement relatif, à vouloir que les choses durent, soient stables, ne puissent ni nous tromper, ni nous trahir, ni nous échapper, ni nous décevoir ; c'est se condamner à la souffrance. Et puis, nous voudrions nous-mêmes ne pas changer, ne pas vieillir, être indestructibles. En tant que forme, c'est impossible. Et si nous comprenons que la forme, c'est la danse du vide, la magie du vide, le jeu (en sanscrit *lila*) du vide, alors les deux points de vue qui paraissent à la mentalité ordinaire irréconciliables se trouvent pleinement réconciliés dans l'expérience transcendante. Transcendant quoi ? L'aveuglement habituel. Les hindous, avec raison, appellent « état naturel », *sahaja avastha*, ce que nous appelons l'état surnaturel du sage ou du libéré ; et, à cet état naturel qui est la vision réelle de la réalité physique et métaphysique se surimpose l'illusion qui nous fait prendre le relatif pour l'absolu.

Enfin, les formes n'existent pour nous que parce qu'elles deviennent des formes de notre conscience ; sinon, quelle importance auraient-elles pour nous ? Pour parler un peu cavalièrement, qu'est-ce que nous en aurions à faire ? Une forme dont je n'aurais jamais conscience

n'existe pas pour moi, si je n'en prends pas conscience à travers la description qu'on m'en fait, s'il ne m'a jamais été donné de la voir. Si l'on me parle d'un cataclysme qui est survenu dans un pays lointain il prend une réalité pour moi, mais si l'on ne m'en parle pas parce que les journaux ou la radio ne l'ont pas annoncé, il n'existe pas pour moi. En vérité, pour chaque être humain, il n'y a pas d'autre réalité que les formes prises par sa conscience ; et quand je regarde le ciel bleu, quand je suis en contemplation du ciel bleu, ma conscience ne prend pas d'autre forme que celle de l'infini. Je suis parfaitement heureux dans cette absence de forme de conscience.

Votre conscience prend la forme de ce que vous entendez, de ce que vous voyez ; tout le temps, votre conscience prend une forme ou une autre. Vous regardez la porte, votre conscience prend la forme de la porte. Vous entendez un bruit qui captive votre attention, votre conscience prend la forme de ce bruit. Mais la Conscience en elle-même, immuable, existe, comme existent l'écran blanc et la lumière incolore du projecteur. Il est possible d'être conscient de la Conscience – ou plus exactement que la Conscience se révèle – tout en percevant ce festival de formes changeantes mais en les acceptant pleinement comme changeantes, éphémères ; en reconnaissant pleinement que, d'instant en instant, ce monde est un autre, que tout ce qui naît meurt, que nous ne pouvons vraiment compter sur rien ni sur personne, que nous sommes seul au monde, seul et unique de notre espèce ; que s'il y a deux, deux sont différents, et que tout est relatif, sauf l'Absolu.

Dans les états de conscience transcendants comme le *samadhi*, où tout disparaît, même si nous les ressentons comme suprême béatitude, le problème de la forme n'est pas résolu. On dit qu'on est entré en *samadhi*, puis qu'on en est sorti. Qu'est-ce qu'une réalisation dont on entre et dont on sort, qui est encore soumise à la mesure, dont on peut dire qu'un yogi l'a faite pendant dix minutes ou quarante-huit heures ? Voilà une réalisation qui n'échappe pas à la mesure, donc à la limitation, et qui n'a rien qui puisse vous satisfaire réellement, puisque vous ne serez réellement satisfaits que quand votre conscience aura réalisé l'éternel. La réalité, c'est le vide, et la forme est uniquement une expression, tout le temps changeante et indéfiniment multiple, donc tout le temps différente, de cet absolu.

Quand la réalité apparente est vue sur fond de vide, quand le relatif est vu sur fond d'absolu, quand le multiple est vu sur fond d'unique, quand le changeant est vu sur fond d'immuable, tout est résolu. Et c'est possible. Et c'est même moins inaccessible et irréalisable qu'on pourrait le penser. Non pas que ce soit facile et que cette réalisation s'obtienne en quelques heures ; mais elle n'est pas réservée exclusivement à une dizaine de génies par siècle, en tout et pour tout, sur la planète.

Peut-être avez-vous vu que, quand des gouttes de pluie se sont formées sur une vitre, ne serait-ce que sur le pare-brise de notre voiture, nous pouvons fixer notre attention – faire la mise au point – sur les gouttes, c'est-à-dire à 30 ou 50 centimètres de nos yeux ; nous voyons bien les gouttes, mais nous ne voyons plus le paysage qui est derrière. Ou si, tout d'un coup, parce que nous voulons conduire, nous regardons le paysage qui est derrière, nous le voyons à travers les gouttes, et nous ne voyons plus les gouttes parce que la mise au point a changé. C'est un effet qui a été bien souvent utilisé en mise au point photographique ou dans les films. Eh ! bien, d'une certaine façon, on pourrait dire que l'attention se fixe tantôt sur le vide, et alors, la forme disparaît, tantôt sur la forme, et c'est le vide qui disparaît. Mais si la possibilité de fixer son attention tantôt sur la forme, tantôt sur le vide est tout le temps là, à notre disposition, si nous sommes tout le temps à même de prendre conscience de l'écran

blanc derrière le film et de la lumière incolore du projecteur à l'intérieur du film, alors, on peut parler de la réalisation qui dépasse tous les conflits et toutes les contradictions. On peut parler de la joie qui demeure et de la paix qui dépasse tout entendement, promises par le Christ dans les Évangiles.

Ne vous y trompez pas. J'ai rendu relativement simple et accessible à une compréhension qui ne soit pas uniquement intellectuelle la grande vérité métaphysique. Mais cela ne veut pas dire qu'il s'agisse d'une petite affaire mise à votre disposition en une causerie. La vérité qui doit animer le *sadhaka*, le chercheur spirituel, c'est de comprendre à la fois : « Ce que je cherche à atteindre est très difficile, c'est une grande entreprise, et il faudra payer le prix complet pour réussir ; mais ce n'est pas impossible. » Or, bien des chercheurs spirituels ont une approche contraire, qui considèrent au plus profond d'eux-mêmes que c'est impossible et qu'ils n'arriveront jamais à ces grandes réalisations décrites dans les Écritures. Cela paraît presque un blasphème de dire qu'on a la moindre intention d'y arriver ; comme si c'était d'un orgueil paranoïaque ! Mais alors, pourquoi s'engager sur un chemin si l'on a l'intention bien ferme de ne jamais aboutir, s'il est vraiment entendu que... En fait, ce qui n'est pas sérieux, c'est de croire qu'on va y arriver à bon compte et sans avoir à payer tout le prix jusqu'au dernier centime !

Le fait qu'une telle réalisation soit possible a justifié que bien des hommes et des femmes, dans d'autres siècles et d'autres civilisations que les nôtres, y consacrent toute leur existence, comme d'autres consacrent leur existence à des poursuites uniquement relatives. Regardons les épreuves que certains hommes se sont imposées pour des buts profanes et qu'ils ont été capables d'assumer. Nous, gens de la fin du XX^e siècle, pouvons-nous vraiment imaginer ce qu'a été la vie de millions de jeunes Français et de jeunes Allemands pendant les quatre ans de tranchées de la guerre de 14-18, dormant dehors dans la boue, en boutonnant les boutons d'une capote aux boutonniers de la capote du voisin pour se tenir plus chaud à plusieurs ?... Nous savons les efforts acharnés que certains fournissent parce qu'ils se sont fixé pour but de « réussir », et qu'ils veulent être, à cinquante ans, commandeurs de la Légion d'Honneur, invités chez le Premier ministre et P.D.G. d'une grande société ; le travail, tard le soir, des étudiants préparant les Grandes Écoles ; ce que des champions sportifs s'imposent pour gagner un dixième de seconde et décrocher une médaille dans les compétitions. Nous voyons bien, avec nos yeux ordinaires et dans le monde relatif ; ce que les hommes et les femmes sont capables d'accomplir, si seulement ils le veulent. Il n'y a rien de tellement extraordinaire à ce qu'un homme qui se fixerait pour but de voir la Réalité, de dépasser les illusions du mental, réussisse dans son entreprise. Bien sûr, ce dont j'ai parlé ce soir, si on ne l'entend pas d'une oreille distraite, est assez extraordinaire. Mais cela n'est pas irréalisable.

Comment percevoir ou réaliser qu'en nous et en dehors de nous il est une Unique Réalité, qui n'est ni intérieure ni extérieure, dont toutes les formes sont une expression, que nous sommes une forme, *ou plutôt une succession de formes changeantes* – physique, mentale, subtile – de cette Unique Réalité, et que Celle-ci est là, tout le temps, absolument immuable, indivisible comme le Vide, comme l'espace infini, non affectée comme l'écran qui n'est jamais affecté par le film ? Il n'y a jamais la moindre marque du film sur un écran. Même si l'on a tiré à la mitrailleuse pendant tout le film, il n'y a pas une éraflure de balle sur l'écran quand la salle se rallume. De même l'atman en nous n'a jamais été affecté par la moindre ou la pire de nos erreurs, de nos souffrances, de nos folies.

Cette réalité échappe au temps, puisqu'elle est immuable et qu'elle ne change pas, qu'elle n'a ni commencement ni fin. Elle n'est pas en dehors de nous. En cette Réalité, il n'y a plus aucune distinction entre le dedans et le dehors. Il y a des formes et nous sommes une forme ; et ce qui n'est pas nous est aussi une forme. Dans l'Évangile de Thomas, découvert récemment, mais dont aucun expert ne conteste la véracité, la phrase célèbre : « Le Royaume des Cieux est au-dedans de vous », est complétée par « et Il est aussi au-dehors ». Le Royaume des Cieux, c'est l'atman, et l'atman n'est ni dedans, ni dehors. Ou bien, nous sommes conscients de cette Réalité, et alors nous avons trouvé notre sécurité ; ou bien, nous ne sommes pas conscients de cette Réalité, et alors nous cherchons notre sécurité là où nous ne pouvons pas la trouver : dans un monde qui change sans cesse, sur lequel nous ne pouvons pas compter, parce que ce changement nous apparaît parfois comme favorable, parfois comme défavorable, et en fin de compte comme toujours défavorable, puisque tout se termine toujours par la mort – la nôtre et celle des gens que nous aimons le plus. Nous cherchons notre sécurité dans un monde où nous sommes seul et unique de notre espèce et où tout est un autre que nous ; un monde dans lequel nous sommes seul au monde et où tout nous est étranger. Comment ne nous sentirions-nous pas fondamentalement dans l'insécurité ? Dans cette « ignorance », il y a la peur et tous les mécanismes de compensation à la peur qui nous entraînent dans le mensonge.

Si, au contraire cette Réalité qui est là, ici et maintenant, se trouve « réalisée », c'est la sécurité. La réalité de tous ceux, de toutes celles, de tout ce sur quoi nous posons notre regard, c'est cette Réalité indestructible. Si nous ne sommes plus exclusivement fascinés par les formes et si nous avons accès à ce qui est au-delà de la forme, nous pouvons admettre le caractère tellement relatif de la forme. C'est ce qu'enseigne un des textes les plus célèbres et les plus beaux de l'hindouisme. Dans la *Brihadaranyaka-Upanishad*, le brahmane Yajnavalkya se retire dans la forêt et partage ses biens entre ses deux épouses. L'une d'elles, Maitreyi, candidate à la sagesse, lui demande le secret de l'immortalité. Il lui enseigne : « Ce n'est pas pour l'amour de l'époux que l'époux est cher à l'épouse, c'est pour l'amour de l'atman ; ce n'est pas pour l'amour du fils que le fils est cher au père, c'est pour l'amour de l'atman », etc. Chaque fois que nous posons notre regard sur quelqu'un que nous aimons, nous avons en face de nous quelqu'un qui est différent de nous – par conséquent, que nous ne pouvons aimer sans risque de souffrance que d'une façon totalement désintéressée – et quelqu'un qui est condamné à vieillir et à mourir. Mais en même temps, chaque fois que nous posons notre regard sur qui que ce soit, nous posons notre regard sur l'atman lui-même, sur la Nature-de-Bouddha elle-même. Si nous pouvons comprendre que la vraie Réalité de celui ou celle sur qui nous posons notre regard, c'est l'atman, alors, il n'y a plus aucune tristesse, aucune crainte. Et, si nous pouvons comprendre que tous ceux que nous n'aimons pas, que nous craignons ou haïssons, sont aussi l'atman, que ceux que nous aimons et que ceux que nous n'aimons pas sont également irréels, que ceux qui nous attirent tellement et ceux qui nous terrifient tellement sont également irréels, mais que tous sont « Nature-de-Bouddha », sont l'atman, alors, ici et maintenant et pas après la mort, le Royaume des Cieux se révèle.

C'est ce que disent tous les enseignements... Mais le mental a toujours essayé de ramener ceux-ci au niveau ordinaire, d'en faire quelque chose qui ne concerne plus que le monde multiple, le monde changeant, évanescant, relatif et conflictuel. Ce sont peut-être les Évangiles qui, à cet égard, ont été les plus rabaissés et les plus trahis, en ramenant la métaphysique au niveau uniquement sensible, « charnel ».

Le vedanta dit « *Sarvam khalvidam brahman* », « tout cet univers est brahman ». Oui, tout sans exception. Je ne peux pas dire : « Tout cet univers est brahman, sauf Monsieur Untel avec qui j'ai de gros problèmes ! » Comment, alors, peut-on parler d'amis et d'ennemis, d'attraction et de répulsion, d'amour et de haine ?

Comment faire pour percevoir tout d'un coup, réaliser, ce qui, en fait, saute aux yeux mais que nous ne voyons pas d'ordinaire ? Que l'écran immuable sur lequel on projette le film est ici, là-bas, ailleurs, partout ; que c'est le même écran en nous et en dehors de nous, et que, par rapport à cet écran, la distinction moi non-moi s'est volatilisée ? Oui, cela saute aux yeux, et c'est pourquoi l'expression hindoue qui appelle cette réalisation « l'état naturel » est juste ; ce qui n'est pas « naturel », c'est d'être aveugle devant cette réalité. Il s'agit vraiment d'un éveil. On se dit alors : « Ce n'est pas possible, j'ai rêvé pendant tant d'années, et finalement le pourcentage de cauchemars était au moins aussi grand, si ce n'est plus, que le pourcentage de rêves agréables. » Il faut bien dire d'ailleurs que ceux qui cherchent vraiment à s'éveiller sont ceux chez qui le cauchemar l'emporte sur le rêve agréable. Après tout, c'est une bénédiction parce que l'éveil est encore supérieur aux plus beaux rêves.

« Tout caillou est un diamant pour celui qui sait voir », dit l'Inde. Et c'est vrai. On peut se dire : « J'ai connu de très beaux rêves, après des périodes où le cauchemar dominait, des moments où la vie semblait vraiment m'apporter soudain tout ce que j'avais tant désiré et que je vois les autres, autour de moi, désirer. » Mais après l'éveil on se dit : « Je me suis laissé éblouir par le fer-blanc en le prenant pour de l'or. »

J'ai connu de très près des gens célèbres, glorieux, admirés, considérés comme fascinants, et je peux vous dire que, vu avec les yeux de la réalité, *tout* être humain est cent mille fois plus merveilleux que le sont ces hommes ou ces femmes vus encore avec les yeux ordinaires. C'est vrai que, dans cette vision réelle, on ne peut plus voir aucune forme – en particulier les êtres humains qui sont les formes avec lesquelles nous avons le plus de relations – sans voir en même temps venir à nous la Nature-de-Bouddha.

Si vous me demandiez : « Mais, depuis que vous vous êtes retiré ici, vous avez payé le voyage de l'Inde à trois personnes pour aller voir M^{lle} Anandamayi. Vous qui avez tant admiré, vénéré cette femme, qui l'avez filmée, qui avez écrit sur elle, qui avez tant reçu d'elle, cela ne vous manque pas de ne plus la voir ? » je vous répondrais que je n'ai plus besoin de voir M^{lle} : « Je vous vois, je vois Marie-Noëlle et je vois Michel ; c'est aussi beau. Et puis, comme ça, j'économise l'argent de mon billet à moi. »

QUATRE

L'acceptation

N'oubliez pas que nous parlons d'un chemin. Toute question est relative et la réponse change au fur et à mesure de la progression. Si vous me posez une question, est-ce que la réponse que vous demandez est celle qui intéresse un débutant ? Ou quelqu'un qui a déjà une certaine expérience et une maturation intérieure ? Ou est-ce la réponse idéale concernant le point d'arrivée, c'est-à-dire le sage ? Ce sont des niveaux qu'il ne faut pas confondre. Est-ce que la réponse que vous demandez concerne le chemin et vous, tel que vous êtes aujourd'hui, ou le point d'arrivée et vous tel que, si vous le voulez plus que tout et si vous payez le prix, vous serez un jour ?

Entre ce que vous êtes maintenant et ce que vous serez un jour, il y a une immense différence. Il n'y a pas seulement une différence de degré, il y a une différence de nature. Ce ne sont plus les mêmes lois qui opèrent. Vous pouvez commencer à entrevoir peu à peu quel peut être cet état de liberté ou d'éveil. Même avant d'en avoir l'expérience réelle, vous pouvez vous en faire une idée, partiellement juste mais suffisante pour vous servir de but. Vous pouvez surtout prendre conscience de ce qui vous sépare de cet état, prendre conscience, puisqu'il s'agit de libération, à quel point vous n'êtes pas libre. Le premier mot qui aura un sens pour vous, ce ne sera pas le mot libération, ce sera le mot servitude ou emprisonnement. Ce ne sera pas le mot éveil, ce sera le mot sommeil. Je commence vraiment à comprendre, mais pas avec ma tête qui se contente d'accepter le mot sommeil parce que c'est un terme utilisé dans le bouddhisme. Je commence à ressentir de tout mon être que c'est un mot magnifiquement choisi pour décrire mon état actuel. Et ainsi de suite : connaissance et ignorance, vision et aveuglement. C'est une certitude vécue et reconnue de tout mon être : pour l'instant, je suis dans l'ignorance, pour l'instant je suis dans l'aveuglement. Généralement, quelqu'un qui va dans un hôpital ou chez un médecin est tout à fait conscient qu'il est malade. Il a des varices qui le gênent horriblement ; il est réveillé toutes les nuits par des quintes de toux et il va chez le médecin, conscient réellement qu'il est malade. Or la plupart des personnes qui s'engagent, ou qui prétendent s'engager ou qui voudraient s'engager, sur un chemin dit « spirituel » ne sont pas convaincues de tout leur être qu'elles sont réellement en prison, endormies, aveugles et ignorantes. Elles pensent seulement qu'elles sont assez bien comme ça mais que cela pourrait aller encore mieux, que leur vie se déroule mal parce qu'elles n'ont pas eu de chance, ou qu'elles ont été déformées autrefois par une éducation déficiente, ou qu'on ne reconnaît pas leurs capacités.

Quelle que soit la question qui est posée, ce que je viens de dire, ce sont les préalables à la question elle-même : que la question soit bien posée ou non, est-ce qu'elle est posée seulement avec votre tête ou avec votre être entier ? Et deuxièmement : Est-ce que la réponse que nous allons donner est immédiatement valable pour vous en sortant de cette salle, ou est-ce que c'est le but vers lequel vous marchez, le but qui vous est proposé ?

Je vais parler de « l'acceptation de ce qui est » – thème commun au taoïsme, au bouddhisme, au christianisme – et je vais en parler au niveau le plus immédiat, parler pour celui à qui l'acceptation est le plus difficile, en faisant simplement certaines ouvertures sur ce que cela pourra être un jour quand la situation se sera complètement retournée.

Cette idée d'acceptation, on la retrouve dans tous les enseignements et elle est généralement mal comprise. Elle correspond à ce que l'on appelait autrefois soumission à la volonté de Dieu. Mais ce langage théologique, nous ne l'acceptons plus volontiers aujourd'hui et il se trouve que Swâmiji avait un langage aussi peu religieux que possible. Comme celui d'un maître zen ou d'un maître du vedanta, son langage était presque athée. Mais l'enseignement est le même. Le mot islam lui-même est un mot arabe qui signifie soumission et c'est le mot que Mohammed avait choisi pour désigner la religion qu'il révélait. En Inde vous entendriez bien souvent, en anglais, « *complete surrender to God's will* », reddition complète à la volonté de Dieu. Mais qu'est-ce que cette volonté de Dieu ? Chacun va l'interpréter à sa façon. La volonté de Dieu, c'est ce qui se produit à chaque instant, c'est tout. Tout le reste est mental et mensonge. Voilà la première vérité qu'il faut entendre, recevoir en pleine figure comme un « *challenge* », un défi à accepter ou à ne pas accepter. La « volonté de Dieu » c'est ce qui se passe à chaque instant. Si tout d'un coup le magnétophone qui m'enregistre tombe en panne, c'est la volonté de Dieu. Après, vous pouvez agir pour réparer le magnétophone et le remettre en marche. Et c'est sur ce plan de l'action que la différence est radicale – je dis bien radicale, c'est-à-dire jusqu'à la racine – entre le comportement qui peut vous être proposé tout de suite et le comportement qui sera un jour le vôtre, quand vous serez situés au-delà de la dualité, libres de l'illusion que c'est vous qui êtes, péniblement et laborieusement, l'auteur de vos actions.

Vous savez que la parole du Christ qu'on traduit généralement par « que ton oui soit oui et que ton non soit non » est en fait, dans le texte latin, légèrement différente. La parole du Christ, en vérité, est la suivante : « Dis c'est, c'est, ce n'est, ce n'est pas – *Est, est, non, non* (sous-entendu *non est*) – car tout le reste vient du Malin. » Et la volonté de Dieu, c'est ce qui est d'instant en instant. En anglais, dans la bouche d'un maître hindou : « *it is* », et tout le reste vient du Malin, du mental, et c'est par le mental que le Malin intervient et que personne n'est d'accord, que chacun se met à « chérir des opinions », suivant l'expression connue du zen, à vivre dans son monde au lieu de vivre dans le monde. Plus personne ne se comprend, plus personne ne parle la même langue. C'est le mythe de la Tour de Babel. Ce qui est d'instant en instant : voilà la volonté de Dieu. C'est tout. Et, à partir de là, nous nous pouvons agir. Mais ce principe ne supporte pas d'exception. Sinon c'est le mental qui recommence à intervenir et, si le mental peut glisser entre la vérité et nous « l'épaisseur d'un cheveu », nous ne sommes plus un avec cette réalité de chaque instant. Je parle là non pas de la Réalité absolue mais de la réalité relative du monde phénoménal, du monde que nos cinq sens et notre mental nous font découvrir. L'enseignement de Swâmiji à cet égard tenait en deux formules très brèves : « *Not what should be but what is* » et « *no denial* ». « Pas ce qui devrait être, mais ce qui est. » Et je prends l'exemple, qui n'a rien de tragique, d'un magné-

tophone qui tomberait en panne aujourd'hui, mais cette vérité est la même s'il s'agit d'événements que notre conscience ordinaire considère comme intolérables, bouleversants, dramatiques, inacceptables. Pas ce qui devrait être mais ce qui est.

No denial. Ce mot *denial*, je n'ai pas trouvé un seul terme qui le traduise parfaitement en français. Prenez un dictionnaire anglais, vous verrez refus, négation, dénégation, désaveu, reniement. Le *denial*, c'est tenter d'affirmer que ce qui est n'est pas. Quelqu'un, interrogé par la police, affirme qu'il ne se trouvait pas le mardi soir à vingt heures sur les lieux du crime, que ce n'est pas lui qui avait acheté la veille le revolver chez l'armurier qui l'a vendu. S'il ment, il est dans le *denial*. Il se défend en mentant. Mais ce *denial* peut aussi se produire de façon semi-consciente ou de façon complètement inconsciente. À ce moment-là, ce *denial* devient ce qu'on appelle en psychologie moderne censure, refoulement (repousser ce qui nous déplaît dans l'inconscient), ce que Swâmiji appelait simplement *repression*, répression. *No denial.* Ne jamais nier, dénier, renier, refuser, désavouer ce qui est. Ce *denial* est la forme la plus terrible du mensonge. Je ne suis plus dans la vérité. Je peux être tout à fait sincère à la surface et être dans le *denial* en profondeur. Je refuse de voir certaines vérités extérieures à moi, ou je refuse de voir certaines vérités intérieures à moi, certains amours, certaines haines, certains désirs, certaines peurs, tout ce qui me gêne. J'essaie de faire comme l'autruche – comme on nous dit que font les autruches, je ne suis pas spécialiste de cet animal! – l'autruche qui, paraît-il, enfouit sa tête dans le sable pour ne pas voir le danger qui la menace. Eh bien, nous, ce n'est pas notre tête que nous enfouissons dans le sable, c'est ce qui nous menace que nous essayons d'enfouir dans le sable du *denial* pour ne plus le voir. À partir de la naissance, pratiquement, une existence humaine est fondée sur le *denial*.

Supposez qu'il y ait quelque chose qui sente très mauvais dans ma chambre – la chatte a vomi ou a fait ses excréments, ou bien il y a un rat mort qui commence à se décomposer – et ce que je trouve de mieux à faire c'est de le cacher sous le lit pour ne plus le voir. Le problème est résolu, si bien résolu que la chambre va continuer à empester. Et ce *denial*, le mental n'est bon qu'à ça. Vous pouvez accepter cette équation : le mental c'est le *denial*, toujours autre chose que ce qui est : ça devrait être, ça ne devrait pas être. L'acceptation, c'est la reconnaissance de ce qui est. « *See and recognize* » : « Voyez et reconnaissez » que ce qui est, est. Si vous en étiez tout de suite capable, vous vivriez sans émotions. Vous pouvez poser une autre équation : « Satan, c'est l'émotion », l'émotion qui m'emporte, qui m'émeut, qui m'arrache à moi-même et qui m'impose une certaine orientation de mes pensées, par conséquent une certaine action qui ne mérite en fait que le nom de réaction.

Maintenant je vais répondre à un argument que le mental soulève tout de suite : « Mais alors, si j'accepte, le monde s'arrête. Si j'accepte que les malades soient malades, je ne les soigne plus ; si j'accepte d'être chômeur je ne gagne plus un centime et je laisse mes enfants mourir de faim. » C'est un non-sens qui est une des armes les plus grossières mais les plus solides du mental. Notamment, en tant que mental collectif de la société occidentale moderne, c'est le mensonge avec lequel les Occidentaux ont interprété toutes les civilisations des pays du tiers monde et les civilisations traditionnelles : « Ils ne foutent rien, ce sont tous des paresseux, ils vivent dans la crasse, la maladie, assis par terre à contempler un brin d'herbe ou à regarder passer les nuages dans le ciel, c'est la résignation, le fatalisme. » Dieu sait si les Européens se sont dressés contre le monde musulman à propos du fameux : « C'était écrit et je me soumetts à la volonté de Dieu. » J'ai vu de mes yeux, lors d'un dîner amical, à Kaboul, en Afghanistan, une infirmière du Service de Coopération technique qui a

éclaté et qui a crié : « Je ne peux plus, je ne peux plus, je ne peux plus le supporter. » Elle ne pouvait plus supporter d'être dans un hôpital où, chaque fois que quelqu'un mourait, la famille disait seulement : « C'est la volonté de Dieu. » « Quand les mères voient mourir leur enfant », répétait en tremblant cette Française, « tout ce qu'elles font c'est de dire : Dieu l'a donné, Dieu l'a repris ». Une certaine acceptation musulmane de la volonté de Dieu, qui en fait épargnait aux mères les émotions et les rendaient beaucoup plus disponibles pour s'occuper des enfants restés vivants, était insupportable à cette infirmière.

Je vais donc répondre au niveau le plus simple, c'est-à-dire pour celui qui est au début du chemin, parce qu'à cet égard, la situation sera absolument retournée au point d'arrivée. Le même Swâmiji qui disait : « *accept, accept* », utilisait aussi deux expressions en anglais : « *It can't be tolerated* » ou « *It will not be tolerated any more* ». « Ça ne peut pas être toléré », ou : « Ça ne sera plus toléré à l'avenir. » Alors quelle nuance faisons-nous entre accepter et tolérer ? Swâmiji utilisait deux mots différents, pour être tout à fait clair. Soyons bien précis : accepter c'est reconnaître que ce qui est, est. Tolérer implique l'action et concerne non pas l'instant immédiat, mais le futur. Par exemple – et je vais prendre un exemple vraiment simple pour que le mental ne réussisse pas à créer encore une confusion : J'entre dans ma salle de bains, je m'aperçois que ma salle de bains est inondée parce que les robinets sont ouverts et la baignoire a débordé. Je sens déjà que le plafond de la dame du dessous doit être pourri et ensuite il me vient à l'esprit que je n'ai pas contracté d'assurance pour le dégât des eaux. Tout ça, ce sont des faits qui doivent être totalement, à cent pour cent, acceptés. Pas ce qui devrait être, mais ce qui est. Par contre – et je continue avec mon exemple si simple – *it will not be tolerated any more* ou *it can not be tolerated*, cela ne peut pas être toléré et, immédiatement, je ferme les robinets. L'acceptation ne consiste pas à laisser les robinets ouverts jusqu'à ce que toute l'eau qui dessert la ville de Paris ou de Lyon ait coulé dans ma propre salle de bains. Avec un exemple aussi simple vous êtes d'accord. Mais dès qu'on se trouve inséré dans l'existence, le mental crée de nouveau une confusion et on recommence à dire : « Je ne peux pas accepter, je ne peux pas accepter. »

Nous utiliserons ici, puisque ce sont les mêmes mots en français, le même vocabulaire : accepter et tolérer. Je vais vous donner un autre exemple. Il concerne un sage que j'ai bien connu – si on peut oser dire qu'on a bien connu un sage – dont les livres ont été traduits par Jean Herbert. Il s'agit du Swâmi Ramdas, mort en 1963. Tant qu'il était sannyasin, c'est-à-dire qu'il errait, vagabondait, fou aux yeux des hommes et sage aux yeux de Dieu, sur les routes de l'Inde, Ramdas ne faisait qu'un de ces deux expressions, accepter et tolérer. Je m'explique : tout ce qui arrivait à Ramdas, il le laissait arriver. Quand on l'a rossé à coups de bâton, il n'a pas fait un mouvement pour éviter les coups de bâton. Quand il est tombé malade, il n'a pas fait un geste pour se guérir. Nous sommes là dans une situation tout à fait particulière et qui ne concerne aucun de vous aujourd'hui. Aucun de vous n'est sannyasin, aucun de vous n'est considéré comme totalement mort au monde, mort à la société, anonyme. Mais cet exemple peut vous aider à comprendre quelque chose de très important. Tant que Ramdas était ce qu'on appelle en Inde sannyasin, il vivait, selon une expression hindoue, comme la feuille morte emportée par le vent sans aucune résistance. Il était dans une grotte ; un de ces saddhous charlatans, comme il y en a beaucoup en Inde, lui a volé le peu de choses qu'il possédait. Il s'est retrouvé, autant que je me souviens, entièrement nu. Il n'a pas fait un geste pour empêcher le saddhou de lui voler ses affaires. C'est une attitude

limite dans laquelle accepter et tolérer sont confondus mais qui n'est jamais justifiée que pour le sannyasin, celui qui est hors de la Loi juste, hors du *dharma*.

Par contre, j'ai vécu auprès de Ramdas arrivé au bout de son chemin, responsable d'un ashram. Je vous assure qu'il y avait bien des choses dont Ramdas manifestait *it cannot be tolerated*. Ramdas a chassé des gens de l'ashram. Ce petit homme si doux et si souriant a manifesté des colères apparentes (inutile de vous dire qu'il était bien totalement sans émotion à l'intérieur). Un jour où un brahmane qui était en séjour dans son ashram (où on ne respectait pas les règles des castes) et qui célébrait une puja (culte) avait brutalement repoussé un « intouchable » qui s'était approché de lui, Ramdas a pris tout le matériel de ce brahmane, son eau sacrée, ses fleurs, sa cloche et a tout jeté par terre. C'était le comble de la profanation. Vous voyez d'abord que ce chétif vieillard souriant, toujours souriant, avait en lui, sous un corps frêle, une force de lion et ensuite qu'il intervenait de nouveau ; il n'était plus sannyasin, il était gourou, animant un ashram. Il était de nouveau dans le dharma. Apparemment, Ramdas intervenait, agissait, selon le principe *it can not be tolerated* ou *it will not be tolerated any more*. Vous pouvez être sûr qu'intérieurement il agissait sur la base de l'acceptation totale que ce qui est soit, sans émotion, sans penser que les choses auraient dû ou même auraient pu (ce qui est la façon la plus pernicieuse de penser) être autrement. Vous ne pouvez pas vous représenter l'état intérieur du sage qui agit, jette les objets rituels du brahmane, chasse un autre homme qui crée trop de perturbations en faisant la cour à toutes les femmes, etc. Swâmiji, sous mes yeux, est intervenu aussi sévèrement de temps en temps... même à mon égard.

N'essayez pas, pour l'instant, de comprendre l'action du sage. Peut-être avez-vous lu dans des livres concernant les doctrines orientales l'expression le « Non-Agir » du taoïsme ou du zen (qui a beaucoup emprunté au taoïsme) ou bien avez-vous lu dans un livre sur l'hindouisme : *Free from I-am-the-doer illusion*, « libre de l'illusion : je suis l'auteur des actions ». Peut-être avez-vous lu ces phrases ? Pour comprendre vraiment ce qu'elles signifient, il faut longtemps. Voyez et acceptez d'abord le comportement extérieur sans chercher à penser que vous pouvez interpréter les actions de Ramdas en les ramenant à la mesure de vos propres actions et de votre propre façon de voir les choses. L'action apparente de l'homme qui n'a plus d'ego, plus de mental et qui ne vit plus dans la dualité est tout à fait différente de l'action de l'homme qui a encore un ego, un mental et qui vit encore dans la dualité, même si c'est un homme plus vigilant et plus conscient que la marionnette emportée par les émotions et qui s'identifie à elles, jour après jour, du matin au soir.

Pour l'instant, soyons bien clairs : l'acceptation n'empêche pas d'agir. Pour l'instant, au niveau relatif où vous êtes et quelle que soit la réalité que vous ressentez, que vous comprenez, que vous percevez, l'acceptation n'empêche pas d'agir. Je viens de prendre l'exemple si simple de la baignoire qui déborde, vous pouvez l'appliquer à toutes les circonstances de l'existence, sur la base du oui à ce qui est. Ne laissez plus jamais votre mental créer la confusion en disant : « Mais si j'accepte je suis perdu. Alors je vais accepter que mon enfant soit malade ? » Dans certains mouvements religieux oui ; on a essayé, dans certains mouvements religieux, d'appliquer à la vie en société les règles concernant les sannyasins, c'est-à-dire : « Mon enfant est malade, je ne le soigne pas, c'est à Dieu de le guérir, c'est à Dieu de le faire mourir, ce n'est plus mon problème. » Mais il y a là un piège parce que je peux aussi dire : « Je ne mange plus. C'est à Dieu de me mettre la nourriture dans la bouche. » Oui, ne souriez pas, si nous nous engagions dans cette direction : « Je ne mange plus, c'est à Dieu de

mettre la nourriture dans ma bouche. » C'est ce que fait Mâ Anandamayi. Cela fait soixante ans qu'elle ne mange plus et qu'on lui met la nourriture dans la bouche. Dieu la lui met à travers les mains de certaines femmes brahmanes qui l'entourent. C'est la volonté de Dieu que mon enfant soit malade mais c'est aussi la volonté de Dieu qu'il y ait un excellent médecin dans le quartier.

Ramdas, autrefois, ne mangeait que si on lui donnait à manger. Un sannyasin véritable ne mendie pas sa nourriture. Ce sont les gens dans les villages qui sont attentifs à regarder s'il n'y a pas à l'horizon un sannyasin errant à qui on va offrir la nourriture. Mais s'il n'y a personne pour lui offrir, il meurt de faim. Dans le cas du sannyasin, l'acceptation doit être totale, il se laisse mourir de faim, cela lui est égal. Il atteindra le nirvana en mourant ou il aura une incarnation plus favorable dans sa prochaine existence. Et beaucoup d'hindous ont pris très au sérieux l'attitude dont je parle. Ce n'est pas uniquement pour faire de jolies phrases dans les livres.

Mais si on essaye d'appliquer la règle du sannyasin à la société, ce n'est pas juste. Tant qu'on est dans la société on est soumis au *dharma*, un dharma de brahmane, un dharma de kshatriya, de vaishya, c'est-à-dire de bourgeois ou de commerçant, un dharma de shudra, c'est-à-dire un dharma de travailleur. Le rôle d'un père de famille, soumis au dharma, c'est de soigner son enfant s'il est malade, mais en acceptant, d'instant en instant, ce qui est : qu'il soit malade. En acceptant que, malgré les médicaments, il ne guérisse pas. Et, s'il le faut, en acceptant que, malgré les médicaments, il soit décédé, en acceptant que le corps physique ait cessé d'être animé par pranamaya kosha, la vitalité.

Cette acceptation, c'est ce qui est exprimé par le mot *amen*, dans l'islam, le judaïsme et le christianisme, et par la combien célèbre syllabe *aum* dans le vedanta. Aum et amen peuvent être à bien des égards rapprochés. Malgré la différence qui existe entre les langues du tronc arabe et hébraïque et du tronc indo-européen-sanscrit, phonétiquement amen et aum ont même consonance semblable, alors que l'alphabet arabe, l'alphabet hébreu et l'alphabet sanscrit sont tout à fait différents.

La Chandogya Upanishad dit, à cet égard : On dit Aum lorsqu'on acquiesce, on dit Aum pour montrer que l'on est d'accord, on dit Aum pour montrer l'assentiment. « En vérité, cette syllabe exprime l'assentiment, car chaque fois que l'on est d'accord avec quelque chose, on dit simplement Om (Aum). Ce qui est acquiescement est accomplissement (satisfaction). » (Ch. Up. I. 1. 8.) Aum c'est l'acceptation de chaque petit incident de la vie. C'est aussi l'acceptation totale, définitive, une fois pour toutes, de *tout*. A représentant Brahma, la création, la naissance ; U représentant Vishnou, ce que nous appelons généralement la vie mais qu'on ferait mieux d'appeler l'existence ; et M signifiant Shiva, ce que nous appelons la mort. Ce que nous appelons la naissance, la vie, la mort, c'est le jeu indéfini, perpétuel de la naissance, de la mort, de la mort, de la naissance. Aum représente donc l'acceptation, l'union complète avec la totalité de la réalité de l'Univers. Je dis oui à Brahma, je dis oui à Vishnou, je dis oui à Shiva pour le temps et pour l'éternité, pour l'éternel maintenant, l'éternel présent. Aum, Amen, Oui, Ainsi soit-il, Qu'il en soit ainsi. Et, à partir de là, j'agis.

La tragédie vient de ce Malin dénoncé par le Christ. « Dis : c'est, c'est, ce n'est pas, ce n'est pas, car tout le reste vient du Malin. » Mais le Malin est là et c'est pourquoi il y a tout le reste. Regardez en vous et autour de vous, partout il y a confusion, désordre, souffrance, conflit. Le Malin est à l'œuvre. Parce que le *denial* est à l'œuvre. Je refuse que ce qui est soit. Parce que le *should not be* est à l'œuvre : ça ne devrait pas être. Et c'est ce Malin ou ce mental

qui vous coupe de la réalité du monde phénoménal. Si vous n'êtes même pas en relation directe immédiate avec le monde phénoménal, avec la réalité relative, comment pouvez-vous prétendre être en relation avec la vérité absolue, l'atman, le brahman, la Nature-de-Bouddha ?

Parfois, cette non-acceptation est flagrante. Demandez à quelqu'un qui n'est pas très avancé sur le chemin d'accepter comme ça, sans broncher, qu'il a perdu son portefeuille le jour où il est allé retirer de la banque 6 000 F en billets, il vous enverra promener. Prenez l'exemple qui a été considéré dans toutes les traditions et tous les enseignements comme le plus cruel qui puisse frapper un être humain vivant encore dans la dualité, la perte d'un petit enfant pour une mère. Demandez à une mère, sauf si c'est une mère musulmane comme celle qui révoltait tant l'infirmière de Kaboul, de dire « Aum, Amen, Ainsi soit-il », devant le cadavre de son enfant, elle fera plus que vous envoyer promener, elle vous chassera avec horreur. Et pourtant c'est la seule attitude juste et tout le reste vient du Malin. Dites c'est, c'est, il y a là un cadavre d'enfant. Ce n'est pas, ce n'est pas un enfant vivant et souriant. Et tout le reste vient du Malin.

Ici intervient la compréhension réelle du mécanisme de l'émotion et du mental. Pour l'instant, vous pouvez considérer comme synonymes le mot émotion et le mot mental. Dans les petites choses comme dans les grandes choses, le Malin intervient. Je ne dis plus « c'est, c'est, ce n'est pas, ce n'est pas », tout mon être – je dis bien tout mon être, ma pensée, mon cœur et mon corps – manifeste *it should not be*, ça ne devrait pas être. Et sur ce qui est, sans que je m'en rende compte, et je ne m'en rendrai compte que comme fruit d'un long entraînement, le mental superpose – on dit, en anglais, *super-imposes*, surimpose – autre chose, ce qu'on peut exprimer aussi en disant : le mental crée toujours un second. Alors que la vérité, et pas seulement la vérité métaphysique, la vérité est toujours, en toute circonstance, en toute occasion, une-sans-un-second. Il y a là, sous les yeux de cette mère, un corps d'enfant décédé ; mais le mental surimpose sur le corps de l'enfant décédé l'image de l'enfant qui hier encore regardait en souriant, faisant entendre sa voix claire et joyeuse, appelait « maman, maman ». Et c'est cette superposition ou superimposition qui est intolérable, qui crée l'émotion, l'émotion atroce et qui fait que la mère suffoque dans sa souffrance et va peut-être s'enfermer cinq heures dans sa chambre en refusant d'en sortir, en refusant de manger. J'ai pris à dessein l'exemple que le Bouddha et tous les autres enseignements ont considéré comme l'exemple suprême de la souffrance. Pourquoi s'arrêter à mi-chemin ? Et c'est cette vérité qu'il faut avoir le courage de voir en face : la non-acceptation soulève l'émotion.

L'émotion n'est jamais justifiée. Croyez-vous que les sanglots de cette mère, sa suffocation vont ressusciter cet enfant ? Non, l'émotion va seulement interdire à cette mère de poursuivre son dharma, c'est-à-dire d'être une mère. Elle ne pourra plus être une mère pour ses deux ou trois autres enfants qui sont là, vivants, très traumatisés par la mort du petit frère, et qui ont tellement besoin en cet instant que leur mère soit présente et disponible pour les aider à dépasser ce traumatisme. En manifestant une telle émotion et une telle souffrance, leur mère va tuer psychologiquement ses trois autres enfants que le destin ne lui a pas tués physiquement. Sans émotion, elle eût été disponible pour aimer ses autres enfants, les comprendre, les aider. L'émotion est purement égoïste, elle crie « moi, moi, ma souffrance, ma souffrance, ma souffrance à moi ». Quant aux souffrances de mes trois enfants, je ne la vois même plus.

Je sais très bien que, si je parle ce langage, le mental (enraciné dans l'inconscient) et les émotions s'indignent. Le mental réagit : « Comment ? Vous voulez faire de nous des êtres sans cœur, comme les nazis qu'on entraînait systématiquement à tuer des enfants sous les yeux de leur mère, jusqu'à ce qu'ils soient tellement endurcis qu'ils puissent prendre un petit enfant juif par les pieds et fracasser son crâne sur un tronc d'arbre. Voilà, monsieur Desjardins où vous nous conduisez. » Je connais ce genre de raisonnement. Une fois de plus : le mental, l'émotion. C'est faux. Je vous dis que la mère qui n'aurait pas d'émotion parce qu'elle serait complètement dans la vérité : « l'enfant est mort », et non pas dans le mensonge : « l'enfant devrait être vivant », je vous dis que cette mère serait une mère pour ses autres enfants, serait une épouse pour son mari qui vient de perdre son enfant lui aussi, serait une fille pour ses parents qui viennent de perdre leur petit-fils. Elle remplacerait l'émotion non par le cœur de pierre que nous attribuons aux nazis, mais par ce que j'appelle, pour utiliser un mot français, le sentiment. L'émotion est toujours égoïste, elle crie « moi, moi, moi, ma souffrance, ma souffrance ». Le sentiment n'est jamais égoïste, le sentiment dit toujours « l'autre, l'autre », les autres enfants, le mari. Une mère qui vivrait dans le sentiment (et non plus dans l'émotion), dans la vérité, dans la sagesse, dans la liberté, dans l'amour, serait même capable de sentir qu'un des employés des pompes funèbres qui viennent mettre le petit corps dans le cercueil a un air triste ou malheureux et de réussir à lui sourire et à lui donner un peu de paix. Le sentiment est toujours tourné vers l'autre, l'émotion est toujours égoïste. Et vous pouvez faire l'équation : non-acceptation égale émotion.

Il en est de même des émotions dites heureuses dans la mesure où ce sont des émotions. L'émotion heureuse crie aussi, « moi, moi, mon bonheur, ma joie, mon bonheur ».

Celui qui est sous le coup d'une émotion heureuse éprouve le besoin de venir vomir son prétendu bonheur sur tous ceux qui l'entourent. Il n'est même plus capable de voir que des gens sont peut-être malheureux autour de lui. « Ah ! dis donc, la vie est belle, c'est formidable ! C'est merveilleux ! Tu sais la nouvelle ? », tout ça à quelqu'un qui a peut-être un cafard terrible. « Mon bonheur, mon bonheur. » L'émotion oscille sans arrêt du prétendu bonheur à la prétendue souffrance. C'est exprès que j'emploie ce mot prétendu qui doit vous sembler bien étrange. Je vous prouverai que du point de vue de la vérité, il est parfaitement juste de parler ainsi.

Sur le plan de l'émotion bonheur/malheur correspondent toujours ces contraires, ces *dvandva*, dualités, paires d'opposés, sur lesquelles l'Inde insiste tellement. Le sentiment, lui, n'a pas de contraire. Il dit toujours oui. C'est le positif absolu en face duquel ne se dresse aucun négatif. Regardez bien toute l'expérience que vous pouvez avoir depuis votre naissance – sauf certains moments si rares et si brefs qu'on les oublie même si on sait qu'on les a vécus et qui ne peuvent pas changer notre existence. Tout ce que vous avez vécu a toujours comporté un contraire. Toute votre expérience de vous-même et toute votre expérience de la réalité autour de vous a toujours comporté un contraire. Heureux/malheureux, en bonne santé/malade, reposé/fatigué, en pleine forme/déprimé. Toujours : Arrivée/départ, union/séparation, construction/destruction, réussite/échec. Vous allez me dire : vous enfoncez une porte ouverte. Je suis d'accord. Le chemin est fait de vérités de La Palice dont on tire toutes les conséquences, au lieu de les entendre d'une oreille distraite et de passer à autre chose. Le but auquel vous êtes tous appelés – ce n'est pas réservé à Mâ Anandamayî, à Ramana Maharshi et à Kangyur Rinpoché – c'est d'atteindre un état d'être, un plan de conscience *qui ne comporte pas de contraire*. Et je vous dis : c'est une expérience que vous n'avez

encore jamais faite, sauf à certains moments très rares et qui ne peuvent pas être pris en considération pour juger une existence. Le but c'est d'atteindre un état, une qualité d'être, une expérience intérieure, qui ne comporte pas de contraire. Tant qu'il y aura tantôt acceptation, tantôt non-acceptation de la réalité, toutes vos expériences comporteront toujours un contraire. Je me réjouis aujourd'hui qu'il fasse beau et chaud, parce que je n'accepterai pas demain qu'il pleuve et qu'il fasse froid. Je suis heureux aujourd'hui que mon enfant soit gai, souriant, heureux parce que je n'accepterai pas demain qu'il soit mort. Dans les petites choses comme dans les plus tragiques, ce double mouvement est là.

La seule réalité qui n'ait jamais de contraire, c'est tout simplement l'acceptation – du moins c'est ce que vous pouvez comprendre aujourd'hui – avec ce que ça a d'apparemment cruel. Et tout de suite se lève en vous : « Quoi ! Il faudrait que j'accepte tel ou tel événement horrible s'il se produisait, ou il faut que j'accepte rétroactivement que tel ou tel événement affreux se soit produit, que j'aie été trahi, violenté, bafoué ? » Je sais bien ce que ce mot d'acceptation soulève tout de suite la peur. Et je vous demande d'utiliser votre *buddhi*, votre intelligence, et de ne pas laisser le mental créer ses constructions illusives, je vous demande d'utiliser votre *buddhi* et de regarder où est la faille dans ce que je suis en train de dire en ce moment. Où est-ce que je mens ? Et, si ce que je dis est vrai, comment pouvez-vous espérer atteindre la paix ou la liberté sans vous soumettre à la vérité ? *Omnia vincit veritas*, disaient les anciens : La vérité est toujours victorieuse, la vérité est victorieuse de tout.

Avant d'essayer d'accepter, voyez bien d'abord le mécanisme du refus et de l'acceptation. Vous ne vous lancez pas à conduire une voiture sans avoir appris à conduire, vous ne vous lancez même pas à conduire une voiture neuve et que vous ne connaissez pas, sans avoir minutieusement regardé où se trouvent les clignotants, le starter, les essuie-glace. Voyez d'abord le mécanisme de l'acceptation et le mécanisme de la non-acceptation. Voyez comment cette création, par le mental, d'autre chose que ce qui est, joue aussi bien dans l'émotion dite heureuse que dans l'émotion malheureuse.

Avant d'espérer dépasser vos propres émotions, regardez bien en face le mécanisme même du mental et de l'émotion.

Jusqu'à ce que vous soyez convaincus, non pas à 95 % (« ce que dit Arnaud est intéressant ») mais convaincu à 100 %. Et vous n'y arriverez que progressivement. Il faudrait que vous soyez particulièrement mûrs pour pouvoir tout de suite appliquer cette vérité aux situations qui vous paraissent aujourd'hui les plus déchirantes. Pour l'instant, il n'est plus question de demander à une mère d'accepter l'idée de son petit enfant mort, de demander à un père de famille d'accepter l'idée du chômage, etc. Encore que, pour l'enfant mort, on ne puisse rien faire et que, dans le cas du chômage, on puisse très activement chercher du travail. Et moins on aura d'émotion, plus on en trouvera.

Je vais donc prendre un exemple très simple. Contre lequel vous ne vous révolterez pas et qui ne soulèvera pas d'émotion profonde dans vos inconscients respectifs. Imaginons une jeune fille d'un milieu social moyen, disons bourgeoisie moyenne, ni la fille de Rothschild, ni une fille vivant dans la pauvreté. Elle passe son bachot. Elle a un parrain qui ne lui fait plus de cadeau depuis qu'elle n'est plus une petite fille, qui a même oublié la date de son anniversaire et qui lui dit : « Écoute, si tu es reçue à ton bachot de terminale, je te fais un très beau cadeau. Il y a longtemps que je ne t'ai rien donné, ça fait des années, j'ai des tas de cadeaux en retard, je te fais un très beau cadeau. Qu'est-ce que tu voudrais ? » La fille dit : « Parrain, je n'ose pas te le dire, c'est un très beau cadeau. » – « Et quoi ? » – « Un vélomoteur pour

jeune fille. » – « Ça coûte combien ça ? Mes prix sont peut-être dépassés. » – « 1 500 F. » – « Écoute, dit le parrain, tu réussiras bien à compléter et, si tu es reçue, je te donne 1 000 F. » C'est un très beau cadeau pour une fille de dix-sept ans. La voilà très heureuse mais, comme elle n'a pas encore ce bachot de terminale, elle n'a donc pas les 1 000 F et elle n'est pas emportée par l'émotion. Elle travaille bien, elle est reçue et elle demande à ses parents : « Qu'est-ce que je fais ? » Les parents lui répondent : « Écoute, c'est nous qui allons prévenir parrain, c'est plus discret. » Les parents préviennent parrain. Suivez bien cette petite histoire inoffensive, le chemin, la vérité, la sagesse suprême, tout est contenu dans cette petite histoire. Voilà qu'arrive une enveloppe de format allongé, comme celles où l'on met un chèque qu'on ne veut pas plier et, sur l'enveloppe, l'écriture du parrain. Notre jeune bachelière l'ouvre. Il y a un petit mot de l'écriture de parrain et un chèque. Elle lit le petit mot : « Bravo ; reçue ; je suis fier de toi ; voilà le cadeau promis ; sois heureuse. Parrain. » Sur le chèque, il y a marqué en chiffres et en lettres : « Payez 500 F à l'ordre de Mlle Sophie Dupont. » Quelle émotion ! Suivez-moi bien. Cette petite histoire, c'est la vie de l'humanité jour après jour, minute après minute. Voilà que cette jeune fille est désespérée de recevoir 500 F. 50 F ce serait déjà beau, 500 F c'est magnifique. Vous croyez qu'elle est heureuse de recevoir 500 F ? Ah ! son cœur se serre et la voilà malheureuse. Pourquoi ? Parce que sur le chèque de 500 F qui est la seule réalité – « c'est, c'est ; ce n'est pas, ce n'est pas » – le mental surimpose un second : le chèque de 1 000 F qui n'a aucune réalité d'aucune sorte, ici et maintenant. Et c'est cette surimposition, cette création d'un second par le mental, qui produit l'émotion douloureuse. Si la jeune fille pouvait être « un avec » le chèque de 500 F, sans qu'il y ait entre elle et le chèque de 500 F l'épaisseur d'un cheveu de non-adhésion, le chèque de 1 000 F n'aurait aucune possibilité d'intervenir dans la situation et cette fille n'aurait pas de « mental ». Elle serait une avec la réalité relative du monde phénoménal, elle serait sans émotion, elle aurait un sentiment réel. « Un chèque de 500 F, c'est magnifique, il y a tant de filles qui ne les ont pas et je vais pouvoir faire beaucoup de choses avec cet argent. » Elle aurait aussi la possibilité d'agir sans émotion : « Voyons, parrain m'avait promis 1 000 F, il m'envoie 500 F ; est-ce qu'il a été distrait, est-ce qu'il oublie ? Je n'ose pas trop en reparler, qu'est-ce que je peux faire ? » Ses parents lui auraient peut-être dit : « Écoute, nous sommes assez intimes avec parrain pour, au moins, lui poser la question. »

Je reprends ma même histoire. Un parrain dit à sa filleule : « Qu'est-ce que tu voudrais, si tu es reçue au bachot ? » Le parrain veut faire un très beau cadeau. – « Ah ! une motocyclette. » – « je te promets 1 000 F. » La fille reçue au bachot, on avertit parrain, arrive une enveloppe du format allongé qu'on utilise si on veut envoyer un chèque sans le plier. À l'intérieur de l'enveloppe se trouve une petite carte avec l'écriture de parrain et un chèque. Sur la carte, il est marqué : « Reçue, je te félicite, je suis fier de toi. Voici un peu plus que le cadeau promis, comme ça tu pourras faire entièrement la dépense prévue. » Et sur le chèque il y a marqué 2 000 F. Je mets au défi cette jeune fille de ne pas être emportée par une émotion intense de bonheur. Cette jeune fille est condamnée au bonheur. Comme une marionnette dont quelqu'un, de l'extérieur, tire les fils. Elle ne se sent plus de joie. « À ces mots le corbeau ne se sent plus de joie », dit La Fontaine, à ce chèque la jeune fille ne se sent plus de joie. Pourquoi, pourquoi y a-t-il émotion ? Pourquoi est-elle emportée par l'émotion ? Parce que sur le chèque de 2 000 F, le mental surimpose le chèque de 1 000 F attendu. Celui-ci n'a aucune réalité d'aucune sorte, la seule réalité c'est le chèque de 2 000 F. C'est. *It is*. Et tout le reste vient du Malin.

L'émotion négative superpose « Ça ne devrait pas être » sur ce qui est, l'émotion heureuse superpose « Ça pourrait ne pas être » ou « Ça aurait pu ne pas être » sur ce qui est. Dans les deux cas, il y a tout, sauf « c'est, Aum, Amen ». Voilà donc notre jeune fille condamnée à l'émotion heureuse. Le soir, coup de téléphone de parrain : « Ah ! dis-moi ma pauvre filleule, tu as dû me trouver complètement gâteux. Ton vieux parrain est tellement distrait » – le parrain ne se doute absolument pas de l'effet que va produire son coup de téléphone ; il ne voit qu'une chose, il avait décidé de faire son geste amical pour la filleule – « dis-moi, nous avons parlé de la Ciao qui devait coûter 1 500 F. Distraitemment, je me suis trompé, j'ai fait un chèque de 1 500 F pour le plombier et mon chauffe-eau de deux cents litres. Alors, fais une chose, je t'envoie les 1 500 F que je ne t'avais pas laissé espérer mais qu'au fond j'avais bien l'intention de te donner. Déchire le chèque de 2 000 F, je l'annule sur mon carnet. Je vais faire un autre chèque de 2 000 F pour le plombier et je te poste tout de suite le chèque de 1 500 F qui t'était destiné. Voilà. Tu es contente, hein ? Tu as une bonne surprise ? Tu ne t'attendais pas à ça ? » Il n'écoute même pas la réponse. « Eh bien, dis-moi, j'espère que tu vas être raisonnable en conduisant. » Il raccroche, tout heureux d'avoir offert à sa filleule 1 500 F au lieu des 1 000 F promis. Voilà notre jeune fille qui, non seulement avec 1 000 F aurait reçu un magnifique cadeau mais avec 1 500 F a reçu un plus magnifique cadeau encore – malheureuse, déçue, déçue, déçue. C'est tout juste si elle ne va pas faucher des tranquillisants dans le sac de sa mère pour pouvoir s'endormir parce qu'elle n'a plus que 1 500 F au lieu des 2 000 F qu'elle a cru posséder tout l'après-midi. Sur le chèque, maintenant le seul réel, celui de 1 500 F qui va arriver demain ou après-demain, le mental superimpose le chèque de 2 000 F qu'elle a tenu en main tout l'après-midi mais qui n'a plus aucune réalité. La réalité, c'est 1 500 F, et sur cette réalité le mental crée un second : 1 500 F, plus 2 000 F. Voilà le fonctionnement du mental, voilà le fonctionnement de l'émotion, voilà le fonctionnement de la non-acceptation. Et maintenant je vais raconter l'histoire si exemplaire de la leçon donnée par un enfant de six ans à un adulte.

J'avais déjà écrit un certain nombre de livres, j'avais déjà, pendant des années et des années, médité, prié, eu chaud en Inde, eu froid au Japon, voyagé sur les routes d'Asie et même connu Swâmiji. À cette époque-là, nous allions, mon épouse, notre fille, notre fils et moi, à peu près tous les week-ends, près de Nemours, dans une propriété appartenant à un ami qui avait les mêmes idées que nous (il était disciple d'un maître tibétain) et nous nous retrouvions là-bas. Après une semaine de Paris, une heure d'autoroute du Sud, nous quittions l'autoroute à Nemours et c'était, tout d'un coup, la vraie campagne. Et nous prenions, pour arriver à cette propriété, un « raccourci », qui, en fait, rallongeait de deux ou trois kilomètres mais qui serpentait à travers un bois. Il n'y avait pas de fossé à cette route, l'herbe, les buissons, les arbres mêmes croissaient à la limite du goudron. J'aimais bien cette route parce qu'elle me rappelait une route que j'avais souvent parcourue en auto et qui réunissait Rishikesh à Dehra-Dun aux Indes. Voilà déjà une extravagance du mental, apprécier une route du Bassin parisien par comparaison avec une route de l'Himalaya. Mon mental superimposait sur cette route, qui était la seule réalité, une route de l'Himalaya qui n'avait aucune réalité. Mais l'histoire est plus grave et plus exemplaire que cela. À ce moment-là, je vivais encore dans le mental et les émotions, la dualité, les paires d'opposés, et cette folie bien partagée qui consiste à adhérer à un enseignement et à oublier de le mettre en pratique quand c'est le moment de le mettre en pratique. J'étais à l'avant avec mon fils de six ans, sa mère et sa sœur étaient derrière. Cette route, je la prends un jour, fin novembre ou début décembre : gris,

noir, maussade, pluvieux, triste, cafardeux, tout y était. Je laisse échapper : « Évidemment, c'est moins beau qu'il y a deux mois.

– Ah ! dit le garçon, je ne trouve pas. Pas du tout.

– Comment tu ne trouves pas ?

– Non, je ne trouve pas.

– Mais c'est beaucoup moins beau qu'il y a deux mois. Rappelle-toi, il y a deux mois, c'était si beau, la lumière, les couleurs, toutes les feuilles. Il y en avait des rouges, des oranges, des jaunes. »

Au bout d'un moment, l'enfant finit par comprendre l'esprit tortueux de l'adulte. Il éclate de rire et il dit : « Ah ! bien sûr, pour une forêt en automne c'est complètement raté, mais pour une forêt en hiver, je trouve ça très réussi. » C'est un des très grands moments de ma sadhana vécus en dehors d'un ashram hindou. Je l'ai entendu. J'aurais dû arrêter la voiture et faire le pranam à cet enfant de six ans. J'ai été touché. À la fois dans l'émotion – parce que j'ai réagi, j'ai senti un choc dans la poitrine, j'ai eu un frisson – et dans le sentiment. Quelle leçon. Première leçon : Comment il est possible de violer de façon aussi flagrante un enseignement qu'on a soi-même exposé dans des livres en toute honnêteté. Deuxièmement : Comment ce sont les adultes qui empoisonnent les enfants, les arrachent au réel, et les obligent à vivre dans le monde irréel du *should be, should not be*, ça devrait être, ça ne devrait pas être. Ce sont les adultes qui apprennent aux enfants à superimposer autre chose sur la réalité. Et j'ai vu, j'ai entendu : « Pour une forêt en automne, c'est complètement raté. » J'ai cessé de superimposer cette forêt en automne. J'ai cessé de superimposer tout ce que l'hiver et le temps gris avaient de triste et même d'horrible pour mon inconscient – par rapport à mon enfance partagée entre le soleil de Nîmes qui représentait le bien absolu et le mauvais temps de Paris qui représentait le mal absolu – et, pour la première fois de ma vie, j'ai vu de mes yeux une forêt en hiver, une forêt sous la pluie, une forêt sans feuilles, une forêt par temps gris : « Pour une forêt en hiver, c'est très réussi. » J'ai vu, sans mental, combien c'était parfait. De ce jour-là, tout ce qui était tristesse de l'hiver, des jours qui raccourcissent, de la pluie a disparu. Les jours raccourcissent ; très bien. Les jours s'allongent : très bien. Il pleut : très bien. Le soleil brille : très bien. Il y a des feuilles aux arbres : très bien. Il n'y a pas de feuilles aux arbres : très bien. L'hiver c'est beau, le printemps c'est beau, l'automne c'est beau, l'été c'est beau. Le changement c'est beau, le cycle des saisons c'est beau, les jours qui allongent c'est beau, les jours qui raccourcissent c'est beau. Tout caillou est un diamant pour celui qui sait voir.

Voilà deux petites histoires, une que j'ai inventée pour les besoins de la cause, celle du vélomoteur de la bachelière, et l'histoire vraie de l'enseignement donné par un enfant de six ans à un adulte : « Pour une forêt en automne c'est complètement raté, mais pour une forêt en hiver je trouve ça très réussi. » « Dites ; c'est, c'est, ce n'est pas, ce n'est pas ; car tout le reste vient du Malin. »

S'il ne vous est pas possible, tel que vous êtes aujourd'hui, d'accepter que ce qui est soit, dans certains cas et dans certaines conditions, parce que c'est trop atroce ou parce que vous le ressentez comme trop atroce, le « *denial* » – la négation, la répression – ne sera jamais un chemin. Ce qui est possible alors c'est d'accepter la souffrance puisque souffrance il y a, d'accepter complètement la souffrance, l'émotion douloureuse. C'est toujours possible, pour celui qui est vraiment engagé sur le chemin, qui a le courage nécessaire et qui est vraiment dé-

cidé à progresser. C'est toujours possible pour celui qui a une vocation de disciple ou, au moins, de candidat-disciple.

Je vais maintenant vous raconter une histoire vraie, qui est arrivée à deux disciples de Swâmiji.

C'est un couple qui a perdu un bébé. Ce couple s'était rejoint, marié, après beaucoup de difficultés, et ce bébé, c'était une grande bénédiction ; cela prouvait que le long tunnel avait enfin débouché sur la lumière et que la grâce de Swâmiji avait mis un terme aux souffrances et puis... un matin, le bébé était mort dans son berceau.

C'est d'autant plus terrible qu'une mère peut toujours se dire : « Si je m'étais levée cinq fois dans la nuit au lieu de quatre, ou quatre fois au lieu de trois, peut-être aurais-je pu éviter que le bébé s'étouffe dans ses draps, ses couvertures... » Le bébé était mort et c'était insoutenable. Mais ils se sont conduits comme des disciples ; ils ont mis l'enseignement de Swâmiji en pratique. Swâmiji leur a envoyé un télégramme : « *Farewell, my son, farewell* » – « Adieu, mon fils, adieu. » J'étais encore dans les émotions à ce moment-là et cela m'a paru terrible. Mais Swâmiji sait ce qu'il fait. Alors, et c'est d'eux que je le tiens, ils ont mis l'enseignement en pratique. L'enseignement de Swâmiji à cet égard tient en deux phrases : « Tout ce qui vous arrive vous correspond ; c'est votre destin, c'est votre karma ; d'un certain point de vue, vous l'avez attiré. » Et : « Tout ce qui vous arrive vous arrive comme un défi et comme une opportunité. » Comme un défi : « Alors ? Vous allez vous conduire comme vous vous seriez conduits si vous n'aviez jamais reçu cet enseignement ? Ou vous allez vous comporter comme quelqu'un qui a reçu l'enseignement ? » Et comme une opportunité, si douloureuse soit-elle : voilà, vous pouvez progresser vers la lumière, la vérité, l'amour, la liberté.

Ils ont mis l'enseignement en pratique. Puisque leur souffrance était immense, ils ont accepté leur souffrance et, au lieu de nier, ils regardaient le bébé et ils reconnaissaient (appelons-le « Michel » – ce n'était pas son vrai prénom) : « Michel est mort. » Et puisqu'ils ne pouvaient pas accepter la mort du bébé, ils acceptaient leur souffrance, complètement, au lieu de se débattre contre leur souffrance. Tout le secret est là. Et ils pleuraient, sanglotaient, suffoquaient. Et puis l'émotion pleinement acceptée se dissipait un peu. Alors ils disaient : « Est-ce que je peux accepter le fait ? » Et ils retournaient à ce bébé mort dans le berceau. C'était insoutenable. Alors de nouveau, ils acceptaient la souffrance et puis, avant qu'on soit venu prendre le bébé pour le mettre dans un petit cercueil, ils ont été capables de voir le bébé mort – sans refoulement, sans répression, sans mensonge. Ils ont eu un autre enfant quelque temps après, que je connais, qui est beau, prospère. Et l'émotion a fait place au sentiment, c'est-à-dire qu'ils savent ce qu'est la vérité de la naissance, de l'existence et de la mort, que ce qui a un commencement a une fin, que ce monde comprend les deux aspects : « *good and bad, favourable and unfavourable* » – « bon et mauvais, favorable et défavorable », et ils ont, lui et elle, beaucoup progressé. Cela c'est toujours possible dans les grandes, grandes souffrances, dire : « Bien, j'accepte ma souffrance, je suis un avec ma souffrance, complètement, et je retourne à cette chose horrible et je recommence à souffrir. » Et, quand la souffrance a été pleinement acceptée, alors cet incompréhensible miracle se produit, qu'il est possible de voir ce qui nous apparaît comme l'horreur sans émotion et de dire : « C'est, c'est ; ce n'est pas, ce n'est pas, car tout le reste vient du Malin. »

Par contre, s'il y a répression, ce qui est réprimé demeure très actif dans la profondeur, dans l'inconscient, et à partir de là, se manifestera ou s'exprimera non plus à visage découvert mais à visage de caricature, c'est-à-dire que notre comportement devient entièrement mensonger parce qu'il est coupé de ses causes profondes. Rappelez-vous les paroles terribles de Swâmiji :

« Vos pensées sont des citations,
Vos émotions sont des imitations,
Vos actions sont des caricatures. »

Ce ne sont plus des actions, ce sont des réactions. Le but, c'est de pouvoir atteindre l'acceptation permanente, de seconde en seconde, de ce qui est. AUM, Amen, Ainsi soit-il... Toujours ! Alors, je ne suis emporté ni dans l'émotion dite « positive », c'est-à-dire l'émotion heureuse, ni dans l'émotion « négative », c'est-à-dire l'émotion de souffrance, comme la jeune fille à qui son parrain envoie plus ou moins que prévu – que promis – pour son succès au bachot.

Je vous ai dit que ce AUM, ce Amen, ce Ainsi soit-il, ce Oui, devait devenir permanent, ce qui représente la disparition du mental et l'adhésion totale, d'instant en instant, de nous-même avec ce qui arrive, c'est-à-dire la coïncidence parfaite de notre monde avec le monde. Cette adhésion d'instant en instant doit être aussi parfaite que celle d'agrandissements photographiques qu'on colle sur du contreplaqué et qui ne font aucune boursofflure nulle part. Est-ce que vous connaissez Lucky Luke, le héros des bandes dessinées ? Est-ce que vous vous souvenez quelle est la devise de Lucky Luke ? : « L'homme qui tire plus vite que son ombre ! » C'est très bien trouvé pour un héros de western. Eh bien, le disciple de Swâmiji, c'est « l'homme qui dit oui plus vite que ses émotions ».

Mais je veux ajouter une précision : « L'homme qui dit oui plus vite que ses émotions » – pas : « L'homme qui déconnecte ou qui disjoncte plus vite que ses émotions. » Ce point est très important. Dans les installations électriques se trouve, à côté du compteur, un disjoncteur qui coupe le courant quand il y a une demande trop intense. Et il arrive qu'à notre insu, sans qu'il s'agisse d'un comportement conscient, le disjoncteur fonctionne quand une souffrance est trop forte. Vous rencontrerez des gens qui ne ressentent aucune émotion à la mort de leur enfant : toute l'émotion a été immédiatement emmagasinée dans l'inconscient, sans que le conscient en ait trace. L'émotion réprimée demeure là, dans cette mémoire que les hindous appellent *chitta*, et elle y exerce ses ravages.

Il arrive aussi qu'une sadhana mal comprise soit mise au service non pas de la vérité mais de la peur de la souffrance, et que l'on s'exerce à réprimer jusqu'à ce que l'on ait réussi à établir, en soi-même, ce mécanisme du disjoncteur. Si quelque chose est trop terrible, je réussis à ne pas le sentir du tout et ainsi j'évite la souffrance. Ce n'est pas cela, le « oui » aux émotions ! Ce n'est pas cela le « oui » à ce qui est, d'instant en instant ! Ce « oui » à ce qui est vient quand on n'a plus aucune peur de la souffrance, *quand on a été suffisamment jusqu'au fond de sa souffrance pour savoir qu'existe en nous cette profondeur intouchée et intouchable de la Pure Conscience*. Quand on a, ne serait-ce qu'une fois, été jusqu'au fond de sa souffrance dans des conditions atroces, qu'on a pu voir en face le fait qui nous était si cruel et que la souffrance a disparu sans tranquillisants, sans mensonge, sans fuite, sans aveuglement, sans refus – quand on a pu faire cette expérience une fois et qu'on a vu qu'au moment où on acceptait d'être « tué », on se découvrait en vérité indestructible, cette attitude devient plus facile. Un jour vient où ce AUM peut être vrai. Mais ne vous y trompez pas. N'oubliez pas ce dou-

ble mécanisme du disjoncteur : celui qui se fait de lui-même, très souvent, et d'abord dans l'enfance où la répression est immédiate et totale. Et puis le disjoncteur qu'on a laborieusement réussi à mettre en place pour soi-même. J'ai connu quelques personnes qui, à force de yoga de leur fabrication, arrivaient à garder imperturbablement sur les lèvres un faux sourire de Bouddha. Vous auriez pu leur dire : « Votre femme est morte. » – « Euh... oui.... » – « Votre enfant est mort. » – « Euh... oui. » Le disjoncteur fonctionnait. Le mensonge et la caricature triomphaient. C'est tout à fait différent de ce « oui » immédiat donné consciemment par celui qui a compris cette vérité : l'émotion n'est jamais justifiée.

L'événement arrive *parce qu'il ne peut pas ne pas arriver*. Si vous comprenez vraiment cela de toute votre intelligence, vous vous indignerez moins, vous accepterez plus. Il est nécessaire que vous réfléchissiez un peu plus à cette grande vérité difficilement compréhensible : *nous attirons* les événements de notre vie. « *Your being attracts your life* » : ce que nous sommes, conscient et *inconscient*, attire les événements de notre vie. De deux manières : ce que nous désirons attire et ce dont nous avons peur attire.

Il se peut que la première chose inacceptable pour vous soit le mot acceptation lui-même. Pour un disciple dont c'était le cas, Swâmiji l'avait remplacé par : « *See and recognize* », « Voyez et reconnaissez ». Vous pouvez aussi utiliser le terme adhésion, dont je parlais à propos des grandes photographies collées sur du bois. Swâmiji disait aussi : *to be one with*, être un avec. Ce terme rejoint cette non-dualité dont je vous parlais l'autre soir. Vous devez bien comprendre que « être un avec » et « être emporté par » sont non seulement différents mais le contraire l'un de l'autre.

L'enseignement de Swâmiji demande d'être *un avec* ce qui se passe, avec ce qui nous arrive, avec tout. À partir de ce moment, qui est là pour regarder, pour constater ?

L'enseignement de Gurdjieff, par la voix d'Ouspensky dans le livre : *Fragments d'un enseignement inconnu*, paraît indiquer le contraire, l'exercice de la division de l'attention : Je suis là, je prends de la distance vis-à-vis de ce qui m'arrive, de ce qui se passe. C'est la « non-identification ». En fait, quelle est la différence ? C'est une réelle question pour ceux qui ont commencé à s'engager sur le chemin. Surtout, cela nous amène à préciser le sens des expressions et à ne pas nous contenter de mots sans savoir, par notre propre expérience, ce que recouvrent ces mots. C'est d'autant plus important que, si l'on commence à lire des ouvrages en français ou en anglais sur l'hindouisme, sur le bouddhisme zen ou tibétain, l'on rencontre d'apparentes contradictions qui font qu'on est vite perdu entre les expressions utilisées par les uns et les autres.

« Être un avec », *to be one with*, qu'est-ce que cela signifie ? En vérité, au début du chemin, il n'y a même pas une véritable dualité. Il y a identification. Ne confondez pas le mot identification avec le mot identité. Suivant les textes et les traductions, le mot identification est utilisé dans des sens tout à fait différents, incompatibles les uns avec les autres. De toute façon, c'est un mot français, ce n'est pas un mot sanscrit ni arabe. On dit que l'idéal pour un méditant est de « s'identifier avec l'objet de sa méditation ». Le mot est alors employé comme synonyme de « être un avec ». On emploie d'autres fois le mot absorption : On est absorbé par l'objet de sa méditation. Mais Swâmiji utilisait le mot *absorption*, qui est le même en anglais, ou le mot *identification*, pour désigner cet état de confusion partout appelé prison, sommeil, aveuglement. Il faut au moins avoir une certaine rigueur de vocabulaire et ne pas se contenter de se faire plaisir avec des mots qui ne correspondent à aucune expérience.

Le sommeil, c'est l'identification. La Conscience ou le véritable et pur « Je suis », ou même l'atman, se prend pour, se confond avec des phénomènes changeants, limités. C'est ainsi que l'illimité se limite, que l'infini devient fini, du moins en apparence, du point de vue de l'expérience courante, celle de l'homme vivant dans le relatif et le monde phénoménal. Dans les *Fragments d'un enseignement inconnu* l'identification, c'est surtout l'identification avec les objets, les événements, les êtres extérieurs à nous, par lesquels nous sommes entièrement pris et nous ne sommes plus conscients d'être. L'analyse orientale, bouddhiste ou hindoue, montre que l'identification est toujours l'identification avec la forme que prend notre pensée, notre émotion ou notre sensation à un moment ou à un autre. L'identification se fait toujours à l'intérieur de nous. La pensée prend une forme, puis une autre, puis une autre, sans qu'il y ait rien de stable, de continu ou de permanent. Vos yeux se fixent sur le radiateur, et toute votre conscience d'être est confondue avec la forme du radiateur. Ensuite votre regard se tourne vers la statue, votre pensée prend la forme de la statue, et toute votre conscience d'être est confondue avec la statue.

Une fois encore, comme je l'ai répété souvent, le point de départ du chemin et le point d'arrivée du chemin peuvent s'exprimer à travers des expressions très semblables pour ne pas dire identiques, mais désignant exactement le contraire. Dans l'état ordinaire de confusion, d'absorption ou d'identification au sens strict de ces termes, je suis entièrement pris par ce sur quoi se porte mon attention. Et *être entièrement pris par*, c'est exactement l'opposé de *être un avec*. Quand nous entendons ou disons une expression, nous devons vraiment comprendre de quoi il s'agit et ce qu'elle veut désigner. Ai-je moi-même une expérience qui me permet de savoir de quoi il est question ?

Partons de la situation habituelle de l'homme moderne ordinaire. Les conditions de son existence, de son éducation, font qu'il est absolument privé d'un certain état d'être, d'une certaine conscience de soi, qui devraient pourtant être les nôtres et qui peuvent le devenir. Cette conscience de soi a été désignée de diverses façons. On l'a parfois appelée la position de témoin ou celle du spectateur par opposition au spectacle. Mais, direz-vous, s'il y a discrimination du spectateur et du spectacle, il y a deux. Que devient alors la célèbre doctrine de la non-dualité, l'advaita, l'Un sans second ? Je vous donne peut-être l'impression de vous noyer encore plus, mais mon but est pourtant de vous aider à y voir clair. Qu'est-ce que cette non-dualité, qui est la grande affirmation du vedanta, du bouddhisme et de toute une partie du soufisme (ce qu'on appelle en arabe *wahdat al-wudjud*, l'unicité de l'être) ? Vous allez comprendre : confusion ; discrimination du spectateur et du spectacle ; non-dualité ou être un avec. D'autant mieux que vous ne le comprendrez pas seulement avec votre tête, mais avec votre expérience.

Si vous pratiquez certaines disciplines bouddhistes de vigilance, qui demandent une grande attention, *awareness* en anglais ou ce qu'on appelait autrefois en termes chrétiens, « présence à soi-même et à Dieu », vous constaterez à votre grande surprise, comme une étonnante découverte, que vous n'avez aucune conscience de vous-même, sauf à de rares moments, et que la condition dans laquelle se déroule toute votre existence est une condition qu'on a appelée parfois « sommeil », et qui est celle que Swâmiji comme Gurdjieff appelait identification. Swâmiji disait : « *You are nowhere* », « Vous n'êtes nulle part. » C'est très désagréable à entendre. « Comment ? Je ne suis pas présent, conscient du matin au soir ? La preuve en est que je peux vous dire ce que j'ai fait ce matin comme aussi cet après-midi. Je suis bien conscient que je suis là, en face de vous ! » Si l'on me dit que je ne suis pas cons-

cient, cela attire mon attention sur moi-même, et, pendant une seconde, je vais justement être conscient, sans réfléchir qu'un instant après je ne le serai plus. L'argument de la mémoire (« la preuve que je suis vraiment conscient, c'est que je me souviens ») est un très mauvais argument, car si l'on regardait attentivement, on verrait au contraire à quel point on se souvient peu. On se souvient de certaines circonstances qui nous ont particulièrement frappés, mais essayez de retrouver tout ce que vous avez fait pendant la journée, vous verrez beaucoup de trous. Quant à savoir ce que vous avez fait hier ou avant-hier, c'est presque oublié. Qui serait capable de dire ce qu'il a mangé au déjeuner d'hier ou au dîner d'avant-hier ?

Mais il y a plus précis que cela. Pour que vous puissiez mieux suivre, je vais m'exprimer à la première personne. Si je porte mon attention sur moi-même un instant, je réalise tout d'un coup que j'existe, d'une façon nouvelle, qui n'était pas là une seconde auparavant. Je peux avoir une certaine sensation de moi-même, sensation qui peut se préciser et s'affiner immensément avec l'exercice. Je peux éprouver « Je suis ». Ma pensée prend ma forme. La forme de ma pensée n'est plus le radiateur, la dame qui passe, le bruit qui retentit, mais moi. Même si je suis sous le coup d'une émotion, une petite part de moi est capable de participer à cette prise de conscience, et j'éprouve : « J'existe, c'est moi, je vis, je suis là. » Et, du fait même que j'éprouve : « Je suis là », si je porte mon attention vers ce qui m'entoure, je le vois d'une façon nouvelle. Parce que je deviens plus conscient de moi, je deviens aussi plus conscient de ce qui m'entoure. Je suis là, je suis en train de regarder cette statue. Il y a donc une certaine division de l'attention, une part de l'attention est portée sur *je suis moi*, une part de l'attention sur *la statue* que je suis en train de regarder. Je suis là en train de regarder : c'est une part de l'attention. Par rapport à l'état habituel dans lequel l'homme ordinaire vit toute la journée, l'état que je décris est inhabituel même si, avec une attention aiguë, tout le monde peut en faire l'expérience.

Mais la vérité est que cette division de l'attention est pratiquement impossible à maintenir. On peut s'y exercer pendant des années : si les conditions ne sont pas exceptionnellement favorables, on n'aboutira à rien de durable. Conditions exceptionnellement favorables : celles d'un monastère zen, par exemple, dans lequel tout est fait pour rappeler l'attention vers soi-même. Tout est organisé pour ramener à cette « présence à soi-même et à Dieu » que recherchent tous les moines de tous les enseignements. Quand chaque geste doit être accompli de façon particulière, quand la journée est ponctuée de prosternations, de moments intenses de recueillement, quand, pour saluer, manger, ouvrir une porte, fermer une porte, entrer dans une pièce, sortir d'une pièce, aborder quelqu'un, quitter quelqu'un, il y a une étiquette ou un cérémonial, ces règles, qui interviennent dans le courant habituel de l'existence, favorisent cette division de l'attention entre ce qu'on fait, ce qu'on voit, ce qu'on entend, et cette présence à soi-même, cette conscience. « Je suis là et j'entends. Je suis là et j'accomplis ce geste. Je suis conscient de moi en train d'agir. » Cela est très flagrant dans les monastères zen, mais c'est perceptible dans tous les monastères où toute la vie est organisée pour permettre cet état de vigilance, de contemplation ou d'oraison permanente.

Dans les conditions ordinaires de la vie, pour celui qui va vivre au milieu de gens non attentifs, c'est une tâche presque impossible. Pourtant cette attention, cette vigilance, ont quelque chose de contagieux. Si cinq ou six personnes qui ont une petite expérience de la méditation ou de la présence à soi-même sont prises dans leurs pensées ou par ce qu'elles regardent, sont absorbées, identifiées, confondues, sans conscience de soi, et que l'une d'elles s'éveille pour un moment et, pour un moment, accède à la conscience de soi et s'y maintient,

au bout de quelques instants, ceux qui l'entourent ressentent, perçoivent quelque chose, s'ils ne sont pas totalement emportés. Ils sont ramenés à la conscience d'eux-mêmes, sentent et perçoivent que l'un d'entre eux est en état de vigilance. C'est une expérience que j'ai faite d'innombrables fois, pendant des années. Il n'en reste pas moins que cette division de l'attention est impossible à maintenir. Dans des conditions exceptionnelles, déroutantes, nouvelles, surprenantes, elle se maintient d'elle-même quelque temps. La première fois qu'un étranger qui n'a jamais voyagé pénètre dans un ashram où tout est nouveau pour lui, il n'a aucun point d'appui dans ses attitudes coutumières. Des émotions nouvelles se lèvent en lui, des pensées nouvelles : tout est neuf, inhabituel, et l'on se rend compte qu'on est là, on perçoit qu'on est là. Généralement d'ailleurs, cela provoque un certain malaise. On n'est pas habitué à être conscient de soi et l'on ne sait plus trop comment se tenir ni se comporter. Mais au moins, on est conscient. On éprouve intensément : « Je suis là en ce moment, dans cet ashram. Voilà tout ce décor inhabituel. Qu'est-ce qui m'attend et qu'est-ce qui va se passer dans une seconde ? » Chacun pourrait trouver quelques exemples dans l'aventure, le danger, l'amour, la nouveauté, où il a ressenti « Je suis, j'existe et je me trouve dans ce contexte. » Mais, je le redis, cette division de l'attention, dans les conditions habituelles, ne peut pas être maintenue.

Je regarde la statue et je n'existe pas. Je suis identifié à la statue, absorbé par elle. Ma sensation, ma pensée, mon émotion ont pris la forme de la statue. C'est-à-dire que je la trouve affreuse, pénible à voir, gênante, ou, au contraire, magnifique, attirante, merveilleuse : mon émotion a pris la forme de la statue telle que je la ressens, et non pas telle qu'elle est ; et je n'existe plus. C'est la condition ordinaire. Et puis, comme je l'indiquais tout à l'heure, je peux sentir : « Je suis ici en train de regarder la statue. » C'est tout à fait différent. C'est comme une lampe qui s'est éclairée à l'intérieur de moi ; la différence est aussi grande qu'entre une pièce où la lumière est éteinte et une pièce où la lumière est allumée. Je perçois : « Je suis là. » Et parce que je perçois « Je suis là », la statue devient beaucoup plus présente, elle aussi, et je vois cette pièce, ce tapis, cette porte d'une façon nouvelle ; cette porte vraiment existe, et je me rends compte que je ne l'avais jamais vraiment vue, que je ne l'avais vue que dans la brume de mes états de conscience précédents. Elle est là intense, neuve. Parce que j'apparais à l'existence en tant que moi-même, que je ne suis plus absorbé, confondu avec tout, le monde qui m'entoure apparaît aussi à l'existence d'une façon nouvelle. Mais cet état ne dure pas et, une ou deux minutes après, je suis entièrement repris, toute conscience de moi a disparu. Et me voilà de nouveau soumis comme une marionnette aux stimuli extérieurs et aux sollicitations. Si je me rends compte qu'il y a là un état de sommeil et que je veux m'éveiller, cela devient une lutte désespérante, parce qu'au bout de plusieurs années j'ai à peine progressé. Comment recouvrer cet état de présence à soi-même de façon définitive et permanente, à quelques rares exceptions près ? C'est-à-dire que ce qui était l'exception devient la règle, et ce qui était la règle devient l'exception. Au lieu de vivre sur seize heures de « veille » (!) 15 h 30 ou 15 h 45 dans l'identification, et un quart d'heure dans la vigilance, je vis 15 h 45 dans l'attention et un quart d'heure maximum sans attention. Et encore y a-t-il un moment où même ce quart d'heure disparaît. Comment y arriver ?

Cet état de conscience, de vigilance, dans lequel je ne peux être emporté, qui est le contraire de l'identification, de la confusion ou de l'absorption, *deviendra un état de non-dualité*. Qu'est-ce que cela signifie ? Il y a le phénomène, quel qu'il soit, et la Conscience pure qui l'éclaire, qui le perçoit. *Mais cette Conscience n'a plus la forme particulière d'un ego*. Il

n'y a plus moi avec ma forme particulière, mes peurs, mes désirs, mes préjugés, mes particularités propres qui font que je vis dans mon monde et non pas dans le monde. L'ego, le moi individualisé limité, conditionné, déterminé, fini, s'est effacé. C'est toute la différence entre « Je Suis » sans rien d'autre, et « Je suis moi ». L'expérience habituelle, c'est toujours *je suis moi*. Quand nous disons « je suis », c'est toujours *je suis moi*. Le pur « Je Suis », absolument sans aucun attribut, condition ou limitation, nous n'en avons pas normalement l'expérience, sinon, parfois, par l'absorption de certaines drogues ou substances chimiques ou encore après des moments d'intenses prières ou de méditations exceptionnellement favorisées. Cela nous apparaît comme des états inoubliables peut-être, mais tout à fait privilégiés. Nous sommes tout le temps dans la distinction : moi avec mes goûts et mes refus, et puis ce qui est là, hors de moi, que j'aime ou n'aime pas, et puis, en moi, les sensations agréables ou désagréables. Personne n'aime souffrir d'une rage de dents ou de coliques néphrétiques, personne n'aime être triste, inquiet, angoissé ou désespéré. Il y a donc, en dehors de moi et en moi, ce que j'aime et ce que je n'aime pas. Nous sommes deux : moi qui aime et qui n'aime pas, qui refuse, désire, crains, qui qualifie tout le temps de favorable ou défavorable, de bon ou de mauvais, et puis les événements et les phénomènes. C'est cette dualité qui peut s'effacer et disparaître par une transformation radicale de ce « Je », dont les refus, les désirs s'effacent, dont s'effacent les contours et la forme. Par l'acceptation, ce JE devient peu à peu plus vaste, jusqu'à devenir infini. Conscience, mais pure conscience, sans nul aspect particulier ni limitation particulière. S'il y a une forme particulière, toute autre forme est exclue, donc il y a limitation. Il n'y a illimitation ou infini que s'il n'y a rien, comme le ciel vide, immense... Et il est possible de s'approcher de cette Conscience en laissant de côté peu à peu ses préférences et ses refus et en reconnaissant d'abord, de façon neutre, que ces préférences et ces refus sont encore en vous.

Peu à peu, le témoin neutre apparaît. Le témoin ne prend pas parti, il est semblable au miroir qui voit tout, accepte tout, ne refuse ni ne déforme rien, ne juge pas ni ne qualifie, voit exactement ce qui est là. La comparaison s'arrête en ce point parce que le miroir n'agit pas, tandis que l'être humain agit. Il agit sur la base de la vision claire, objective, de ce qui est, ou sur la base faussée par les préférences, les refus, les préjugés, les opinions, l'attente, la crainte, l'espoir, etc. *Être un avec*, ce n'est pas du tout la même chose qu'être identifié avec, ou emporté par, ou absorbé par. Être emporté par, être identifié signifie que je n'existe plus. (« *You are nowhere* », « *You are a non-entity* » de Swâmiji.) Il n'y a que des pensées, des émotions, des sensations qui se succèdent les unes, aux autres ; plus une certaine forme physique qui subsiste, le corps, et une définition, le nom. Parce que le corps est là, toujours le même corps, parce que le nom est là, toujours Paul Dupont ou Sophie Martin, il y a cette illusion d'être de façon constante. Il faut par moments avoir pris conscience de soi et vraiment éprouvé « Je suis », au vrai sens du mot, pour comprendre, par comparaison, que ce « Je suis » n'est jamais là. Vous pouvez tous en faire l'expérience. Prenez conscience « Je suis ». Je suis là, assis. Je suis là, j'existe, je le sens, je le ressens, je suis conscient de moi ; et maintenant, tout en gardant cette conscience de moi, je vais regarder ce qui m'entoure. Et vous verrez, ou bien que vous revenez à la conscience de vous parce que vous êtes sur le point de la perdre – mais alors vous ne pouvez plus prêter attention à ce qui vous entoure –, ou bien que vous êtes pris complètement par ce qui vous entoure et que vous avez complètement perdu la conscience de vous-même. Je ne peux pas demeurer longtemps conscient de moi en train de regarder : « je suis là, et voilà l'objet ». Je ne suis pas capable de cette division de l'attention

plus de quelques secondes, ou de quelques minutes, si les conditions sont favorables, et ensuite c'est fini, j'oublie même jusqu'à cette possibilité, et je m'en souviendrai peut-être demain, juste au moment d'entrer dans la salle de réunions, parce que cela me fera penser qu'hier Arnaud en a parlé. C'est l'identification, la confusion, l'absorption. Je n'existe plus.

La non-dualité, c'est tout à fait différent. L'ego n'existe plus, lui qui d'ordinaire est tout le temps là pour réagir, apprécier, refuser, critiquer, s'enflammer, s'emporter, être emporté par l'émerveillement ou par la peur (ce que les Orientaux désignent sous les termes généraux attraction et répulsion), plus ou moins, mais tout le temps. Si vous êtes très attentifs, vous pouvez voir que vous n'êtes jamais complètement neutres. De tout ce sur quoi se pose votre attention, demandez-vous vraiment : « J'aime ou je n'aime pas ? » Vous verrez qu'il y a toujours soit j'aime, soit je n'aime pas. Si l'on répond : « Cela m'est absolument indifférent, ni j'aime, ni je n'aime pas », ce n'est pas vrai. Demandez-vous un peu mieux : « J'aime ou je n'aime pas ? Ce tapis, cette poignée de porte ou cette poignée de fenêtre, j'aime ou je n'aime pas ? »... Je ne suis jamais véritablement neutre. Vous verrez, vous pourrez faire l'expérience. C'est cela l'ego.

Il est possible d'être conscient, sans que l'ego intervienne. On ne peut plus être emporté par l'émotion ni par la réaction ; on ne peut plus parler sans être conscient qu'on parle, de ce qu'on dit, pourquoi on le dit, à quel moment on le dit, à qui on le dit et dans quelles conditions. On ne peut plus ne pas être conscient. Comment arriver à ce résultat, puisqu'en essayant de diviser son attention, de la maintenir sur soi-même, tout en portant une partie de cette attention sur le dehors, c'est si difficile que je retombe dans le sommeil de l'identification ? Comment ? En prenant appui, de seconde en seconde, de millième de seconde en millième de seconde, *sur ce qui est là*, en dehors de moi ou en moi (telle sensation, telle émotion). Si je veux prendre appui sur une certaine conscience de moi *qui n'est pas là*, le temps de retrouver cette conscience de moi – une seconde, deux secondes – m'écarte du mouvement perpétuel du monde phénoménal.

Comprenez-moi bien. Je fais l'expérience d'un certain état de conscience où je suis là, calme. Je sens que je lève mon bras et que je le rabaisse. Ce n'est pas mon bras qui se lève tout seul à mon insu. Dans cet état, il n'est pas possible de faire des gestes non contrôlés comme de tambouriner sur la table, de croiser et de décroiser les jambes sans s'en rendre compte ; dans cet état de présence à soi-même, ces gestes inutiles ne sont pas possibles, certaines réactions violentes ne le sont pas davantage, certains mots qui dépassent ma pensée ou que je regretterai d'avoir dits ne sont pas possibles non plus. J'ai goûté cet état, je désire le retrouver, mais aujourd'hui, il ne m'est pas naturel. J'ai donc à le recréer. Généralement, cet état comporte un point d'appui physique : sensation du corps, relâchement des muscles, conscience centrée dans le *hara* (le centre de gravité dans le bas-ventre), sensation de soi, présence à soi-même dans un corps physique situé là. Puis un minimum de calme émotionnel qui me permet de résister à l'emportement, que ce soit dans le sens de l'enthousiasme ou dans celui de la crainte, et une pensée tournée vers moi pour éprouver « Je suis ». Même avec de l'entraînement – je ne parle pas d'un débutant – deux ou trois secondes me seront nécessaires pour bien asseoir en moi cette conscience, cette présence à soi-même. La conscience de moi que je peux acquérir en un clin d'œil n'est pas assez marquée pour être durable et, presque tout de suite, je vais devoir l'approfondir un peu, la renforcer par un certain exercice que je vais effectuer tout en regardant, en marchant, en écoutant, en parlant, mais qui prendra une part de mon attention et m'empêchera de bien suivre le courant de la vie. Ou alors,

je ne vais pas faire cet effort afin de mieux suivre le courant, mais ma présence à moi-même sera trop faible et je me retrouverai emporté par le courant. Si je veux vraiment sentir : « Je suis là, attentif ; je suis vigilant, conscient », cet état ne m'étant pas naturel aujourd'hui, il me demandera un effort qui ne sera pas inscrit dans l'instant même et le courant de la vie va trop vite.

Le bouddhisme zen a particulièrement insisté sur cette adhésion dans l'instant au courant de la vie, magnifiquement illustré dans l'ésotérisme des arts martiaux japonais. Il faut être complètement un avec les mouvements de l'adversaire. Le mental n'a absolument pas le temps de réfléchir et de peser le pour et le contre. La réponse juste doit venir immédiatement, *spontanément*. Cet enseignement des arts martiaux est vrai en toutes circonstances tant que nous conservons la moindre conscience de la dualité. Par conséquent, nous devons trouver un point d'appui qui soit là, de seconde en seconde, *et ce point d'appui, c'est justement le flux, le courant perpétuel du monde phénoménal, auquel nous pouvons adhérer consciemment : Si je suis très conscient de ce qui m'entoure, je deviens par là même conscient de moi*. Et la conscience de soi est le chemin de la conscience du Soi.

Première vérité d'expérience : si je suis présent à moi-même, conscient de moi-même, le monde extérieur devient lui aussi présent et réel. Deuxième vérité, la réciproque de celle-ci : si le monde extérieur est *vu*, vraiment vu, je deviens présent à moi-même en moi-même. Vous pouvez toute la journée vous surprendre en train de « décrocher » de ce qui est, de surimposer, de « créer un second » et, toute la journée, revenir à l'adhésion. Et, peu à peu, cela vous amènera à être, toute la journée, en état de conscience de soi, en état de vigilance (*awareness*). On dit aussi en anglais : *to remember oneself*, se reprendre, se ressaisir. *Remember* signifie le remembrement, le rassemblement, par opposition à *dismember*, le démembrement, au propre et au figuré. Maya est un démembrement, l'adhyatma yoga est d'abord un remembrement.

Je le répète, la conscience de moi ne m'est pas naturelle, elle va me demander quelques secondes à établir ; et l'adversaire, comme dans les arts martiaux, a déjà remporté la victoire. Au contraire, si je prends appui sur ce qui m'entoure et si j'en suis intensément conscient – ce qui est possible, puisque tout ce qui m'entoure est là tout le temps – cette conscience de ce qui m'entoure me ramène à la conscience de moi. Et la décision d'être conscient de ce qui m'entoure me conduira, au bout de quelque temps, à vivre en permanence dans la conscience de moi. Tout le temps et de façon aisée. Mais cela demande une réelle conscience de ce qui m'entoure, impliquant une adhésion à ce qui m'entoure, donc l'effacement de toutes les émotions, *l'effacement du mental*.

Adhésion ne signifie pas identification. Dans l'adhésion à ce qui m'entoure, c'est-à-dire au monde tel qu'il est et non pas tel qu'il devrait être ou tel que je voudrais qu'il fût, je ne disparaîs pas, je ne suis pas emporté. Cela demande une vigilance aiguë, en ce sens que, dès que je décroche du monde tel qu'il est, je repars dans le mental et les émotions. Je ne suis plus attentif au monde et je n'ai plus aucune chance de devenir présent à moi-même.

Il faut que je sois décidé à accepter d'instant en instant le monde tel qu'il est, non seulement à dire, mais à vivre le « C'est, c'est, ce n'est pas, ce n'est pas », enseigné par le Christ, à dire le *Amen*, « Ainsi soit-il », le *Aum*, acquiescement. L'adhésion à ce qui est ne préjuge pas de ce qui sera dans deux ou trois minutes ; je peux faire quelque chose pour changer l'avenir, du moins comme je vois la réalité aujourd'hui. Je parle de l'adhésion à ce qui est, juste dans l'instant, *simplement parce que cela est*. Je suis d'accord pour que Catherine ait la main gauche

crispée ou que Christian mâchonne son crayon, d'accord pour qu'Albert me regarde en fronçant les sourcils. Je n'ai pas la moindre intervention du mental pour penser, souhaiter, imaginer que cela puisse être autrement. Mon accord et mon adhésion sont totaux, parfaits – je ne dis pas à 99 % mais à 100 % – avec ce qui est. Oui, oui, oui. Or, observez bien – Je ne suis pas d'accord pour que quelqu'un me regarde fixement, pas d'accord pour qu'un autre me regarde de travers, je ne suis jamais d'accord... Je ne suis pas d'accord pour que cette femme soit coiffée avec la raie au milieu, pas d'accord pour que celle-ci ait les cheveux courts, pas d'accord pour que Jean-Marie ait une barbe, pas d'accord pour que ce prêtre ait un pantalon de velours ni pour que mon beau-frère ait un pull-over rouge vif. Je ne suis pas d'accord pour qu'une personne transpire, pour qu'une autre se gratte, pour qu'une autre tousse ou éternue et ainsi à l'infini. Je ne suis pas d'accord pour qu'il y ait un tissu qui ne me plaît pas sur les banquettes du café dans lequel je suis entré. Je ne suis jamais dans le monde tel qu'il est. Généralement on ne s'aperçoit guère de ce que j'affirme là, mais une observation loyale de vous-même peut vite vous en convaincre.

Après avoir lutté seize ans pour essayer de vivre attentif et vigilant en prenant appui sur la présence à moi-même et avoir finalement échoué à sortir du monde des émotions, de l'emportement, des hauts et des bas, du sommeil, après avoir échoué en tentant de prendre appui tout le temps sur une conscience de moi qui n'était jamais là, je vous affirme qu'en prenant appui sur ce qui est de seconde en seconde, à condition d'être extrêmement vigilant, je suis arrivé en quelques années à ce qui ne m'avait jamais été possible en seize ans. Je ne dis pas que c'est devenu tout de suite facile : c'est possible.

Et, un beau jour, on se rend compte que cet état de conscience de soi devrait en effet nous être normal et naturel, qu'il n'y a aucune raison pour qu'on soit tout le temps emporté, identifié, absorbé. Je prends appui sur ce qui est, et je suis là, attentivement conscient de ce qui m'entoure. Ce qui nourrit cette conscience, c'est ce désir d'adhésion et la constatation de toutes les émotions, même légères, qui se lèvent et qui m'arrachent à cette adhésion. Je me surprends en flagrant délit de non-acceptation que ce qui est soit, de non-acceptation du sourire d'une personne, du regard d'une autre, du geste d'une autre, de la coiffure d'une autre, du vêtement d'une autre, de la réflexion d'une autre. Or chaque fois que je ne suis pas d'accord, je décroche de la réalité.

Cela demande une grande vigilance – je ne dis pas qu'on puisse le faire en rêvassant – mais cette vigilance est possible parce que le point d'appui est là. J'entre dans le salon et je vois un désordre indicible, des balais qui n'ont pas été rangés, des pull-overs par terre. Bien. Immédiatement : « oui », et non pas : « oh ! » Et maintenant, qu'est-ce que je fais ? J'agis, j'interviens. Vous verrez que, de seconde en seconde, les moments où vous n'êtes pas totalement d'accord sont la presque totalité du temps. Les moments où vous êtes vraiment d'accord sont tout à fait rares. Dès que je décroche, je repars dans mon monde et, dès lors, je n'ai plus de point d'appui pour voir vraiment ce qui m'entoure. C'est cette vision du monde réelle parce que non émotionnelle qui me ramène à la conscience de moi et fait que je ne peux plus être emporté ni identifié, que je ne peux plus être tout le temps confondu avec tout, emporté par tout.

Par conséquent, au point de départ du chemin, il n'y a même pas la dualité, il y a une fausse unité, celle de l'identification et de la confusion. Ensuite, il y a un certain effort qui est la claire conscience de la dualité : il y a tout ce qui est autre que moi et la preuve de cette altérité est que rien n'est exactement comme je le voudrais. Sans cesse, je reconnais cette

dualité, je lui donne le droit à être. Je vis enfin dans la vraie dualité : il y a moi, il y a cette pièce qui, normalement, d'après moi, devrait être en ordre et que je trouve dans un désordre indicible ; j'ai une demi-seconde de non-adhésion, quelque chose se soulève qui dit non ; je le constate, je vois la dualité, la pièce, moi et je reviens à l'adhésion, c'est-à-dire à la non-dualité. Un jour, cette non-dualité s'est établie : comme le miroir, je suis toujours un avec tout sans être absorbé ou confondu avec quoi que ce soit. Il y a bien la discrimination du spectateur et du spectacle, *mais le spectateur n'est pas un « autre »*. Le spectateur est tellement d'accord que, tout en étant parfaitement conscient, il n'est pas « un autre ». Ce n'est pas facile à comprendre, mais, peu à peu, par l'expérience, cela vous deviendra clair. Le miroir n'est pas « un autre ». Si vous regardez dans le miroir, vous voyez exactement l'image qui est en face. Si je mets face à face la lampe et les fleurs, il y a deux. Mais si je mets face à face le miroir et la lampe il n'y a qu'un : dans le miroir, il y a la lampe, et quand je mets le miroir en face des fleurs, il y a les fleurs dans le miroir. Le miroir n'est pas un autre que la lampe quand il est en face de la lampe ni un autre que les fleurs quand il est en face des fleurs. Comparaison bien souvent employée et très utilisable. Et pourtant, en même temps, le miroir reste toujours lui-même, il n'est pas affecté. La preuve en est que, dès qu'il a fini de regarder la lampe, il est disponible pour les fleurs. Cette non-dualité, c'est la pleine et parfaite conscience de tout ce qui est, d'instant en instant, avec un fil directeur continu, qui échappe au temps parce qu'il échappe au changement, et qui est la Conscience, l'élément essentiel parce que non changeant, parfaitement d'accord pour voir et reconnaître ce monde phénoménal tel qu'il est, du moins en apparence. Cette conscience est la Conscience, qu'on a comparée à l'écran de cinéma jamais affecté par le film projeté, ou la lumière incolore du projecteur jamais affectée non plus par le film, bien qu'en prenant les formes successives.

À partir du moment où il y a cette vision absolument nouvelle du monde phénoménal, premièrement, dans un accord absolu avec ce qui est d'instant en instant, deuxièmement dans la permanence de cette Conscience identique à elle-même, et toujours présente – Conscience consciente d'elle-même, sans forme particulière, infinie, miroir de tous les phénomènes – ce monde phénoménal se révèle sous un jour tout à fait nouveau et tout à fait différent de l'expérience habituelle. Ce monde phénoménal révèle ou manifeste la Grande Réalité. *Le jour où la surface est réellement perçue, la profondeur commence à se révéler. Le jour où l'apparence est réellement perçue, l'essence commence à se révéler.* Toutes les promesses faites dans les enseignements ésotériques nous disent que le monde n'est pas ce que nous croyons qu'il est, qu'il est irréel, qu'il n'est que la manifestation de la Grande Réalité, qu'il est la danse de Shiva. « Le samsara, c'est le nirvana. » Il existe de nombreux textes, traduits en anglais et en français, qui enseignent que le monde phénoménal n'est pas la réalité et qu'il est possible de voir au-delà du voile des apparences. Entre parenthèses, et comme ça l'a été souvent signalé, c'est exactement ce que nous dit la physique moderne qui réduit à rien le monde des apparences et pour laquelle n'existent que des particules naissant du vide et retournant au vide, un mouvement permanent de tout ce que nos cinq sens ne nous font voir que sous une certaine coupe. Nous n'entendons pas les ultra-sons, nous ne percevons pas l'infra-rouge et l'ultra-violet, il y a des bandes d'ondes que nous ne sommes pas aptes à percevoir, pas plus que nous ne percevons avec nos oreilles Radio-Luxembourg ou Europe 1 et avec nos yeux la deuxième ou la troisième chaîne de télévision, qui pourtant traversent cette pièce. Sans poste, nous ne les captions pas. Nos cinq sens ne captent qu'une toute petite partie de la réalité totale.

Il est exact que, quand cette première étape a été accomplie, que nous sommes adhésion et conscience parfaite de ce monde changeant, celui-ci apparaît sous un jour nouveau. Il apparaît réellement comme l'expression changeante d'une réalité non changeante, comme l'expression multiple d'une réalité non multiple. Nous sommes dans la situation du spectateur d'un film qui, tout en voyant le film, serait en même temps conscient de l'écran immuable et inaffecté, grâce auquel le film prend forme.

C'est une question de déplacement de la conscience. Parfois, la conscience est entièrement dans le film, mais c'est avec la certitude inoubliable qu'il s'agit d'un film et que l'écran est là, derrière les images. Ce qui change tout. Il n'y a plus d'émotion possible dans ces conditions. Parfois, un léger déplacement de l'attention fait percevoir le film avec l'écran derrière, et parfois l'écran seulement, c'est-à-dire uniquement l'aspect brahman de la réalité, puisqu'il est dit : *sarvam kalvidam brahman*, « Tout l'univers est brahman ». La conscience peut aussi voir vraiment, complètement, cet univers multiple, mais à partir d'une expérience inoubliable, qui ne pourra jamais être mise en question, et qui est toujours prête à se manifester à volonté ; c'est-à-dire la vision de l'écran. La conscience a la possibilité d'évoluer librement dans ces plans. De toute façon, la vision du monde est changée. Prenez les sages les plus illustres, ceux dont on vous affirmera avec le plus de certitude qu'ils vivent sur le plan de conscience du brahman, de l'atman, qu'ils ont réalisé le Soi : d'un certain point de vue, nous pouvons bien être d'accord qu'ils ont aussi accès à ce monde phénoménal, puisqu'ils appellent les gens par leurs noms, ils leur adressent la parole : – « Vous avez l'air un peu fatigué aujourd'hui, est-ce que ça ne va pas ? » absolument comme tout le monde. Quand Shankara dit que lorsque l'on a perçu le brahman, on n'aperçoit plus ce monde qui s'est évanoui comme une illusion, cela signifie qu'on ne peut plus percevoir ce monde comme on le percevait avant.

Le chemin n'est possible que d'instant en instant, ici et maintenant, comme vous l'avez lu partout ; juste ici et juste maintenant. Je ne peux pas avoir d'autres points d'appui. Pour reprendre la comparaison du voyage en Inde par la route, que je prends souvent en connaissance de cause, tout le chemin se fait de cinq centimètres en cinq centimètres, c'est-à-dire les cinq centimètres par lesquels le pneu appuie sur la route. Par conséquent, si je fais 10 000 kilomètres pour aller de Paris à Bénarès, ces 10 000 kilomètres se font de cinq centimètres en cinq centimètres. La même voiture, qui est garée rue Soufflot, à Paris, sera garée au fond de Bénarès, près de l'ashram de Mâ Anandamayi, la même voiture qui a parcouru sans autre solution de continuité que le Bosphore les 10 000 kilomètres qui séparent Paris de Bénarès. Les 10 000 kilomètres de routes françaises, suisses, italiennes, yougoslaves, bulgares, turques, iraniennes, afghanes, pakistanaises et indiennes. De la même façon, le chemin qui va de l'irréel au réel, du non-vrai au vrai et de la mort à l'immortalité, se fait de cinq centimètres en cinq centimètres, de cinq secondes en cinq secondes, d'une seconde en une seconde, en prenant appui sur l'instant vécu.

À partir de maintenant, tout est le chemin, et chaque fois que je décroche de ce qui est, c'est comme si la voiture dérapait ou patinait, que les roues n'adhéraient plus à la route. La voiture ne continue pas à progresser. C'est dans cette adhésion à la réalité que je fais le chemin comme la voiture adhère à la route. Nous voulons des pneus qui adhèrent à la route pour pouvoir avancer, et nous, nous devons adhérer à la réalité pour pouvoir avancer aussi. Quand nous patinons, nous continuons d'exister, c'est-à-dire que nous nous marions, nous divorçons, nous allons au restaurant, nous concluons des affaires, mais nous ne progressons

plus sur le chemin qui va du sommeil à l'éveil, de l'ignorance à la connaissance, de la multiplicité à l'unité, de l'inquiétude et du conflit à la paix et à la sérénité.

De seconde en seconde. La seconde est faite de ce qui est là. Si je décroche, c'est exactement comme si, en voiture, je dérapais sur du verglas. Fini le voyage, je n'adhère plus. Adhèrez à la réalité du monde phénoménal, comme vous voulez que vos voitures adhèrent à la route avec de beaux dessins de pneus tout neufs. Et voyez, comment, sans arrêt, vous cessez d'adhérer. Supposez que quelqu'un vous regarde de travers. Vous n'adhérez plus. Pourquoi est-ce qu'il me regarde comme ça ? Un autre vous regarde. Qu'est-ce qu'il a à rire, celui-là ? Et chaque fois, je cesse d'adhérer. J'entre dans la chambre. J'ai laissé le radiateur allumé, alors que je voulais l'éteindre. Quelle chaleur !... Je n'adhère plus. Ou, au contraire, j'ai oublié d'allumer le radiateur. Quel froid !... Je n'adhère plus. Le chemin s'arrête. Je cesse de progresser. Cette comparaison de la route est très connue. Mâ Anandamayi parle des « Pèlerins sur le chemin de l'immortalité ». C'est parce que j'ai eu l'occasion de faire tant de voyages que le symbole du chemin a été très éloquent pour moi, et que j'ai appelé certains livres *Les Chemins de la sagesse*. Le mot très concret qui signifie « rue » en Inde, *marg*, signifiait déjà « chemin spirituel », il y a deux mille ans. Au lieu de dire *bhakti yoga*, on dit *bhagti marg*, le chemin de la bhakti. La voie, c'est bien le même mot aussi, c'est le chemin, et un chemin ne peut se parcourir qu'en y adhérant. Quand il n'y avait pas de voiture et qu'on marchait à pied, on mettait des clous aux chaussures pour ne pas glisser sur le verglas. C'est la même chose. Les pieds adhèrent au sol et poussent le sol en arrière pour propulser le marcheur vers l'avant.

Adhèrez à ce qui est, au lieu de chercher sans arrêt un état de calme, de sérénité, qui vous échappe tout le temps, parce que le courant de la vie continue à vous emporter sans arrêt et que vous n'adhérez plus. Chercher la paix en soi en restant dans le conflit à l'extérieur de soi, c'est impossible. Il faut une fois pour toutes vivre réconcilié avec ce monde. Cela n'exclut pas l'action. Je rentre dans ma chambre : elle est glacée. Tout de suite, j'adhère. Je suis absolument d'accord pour qu'elle soit glacée. Comme les pneus adhèrent à la route, moi j'adhère au fait que la chambre soit glacée. Alors, je peux ouvrir le radiateur, mettre un chandail de plus, rajouter une couverture à mon lit ; toutes sortes d'actions me sont possibles. Mais sur la base de l'accord et non pas du conflit. C'est très simple, ainsi exprimé. Mais pourquoi ne le met-on jamais en pratique ?

Adhèrez même complètement au fait que les autres aient toute la journée l'attitude contraire et critiquent tout. Si vous pensez que les autres ne devraient pas faire le contraire toute la journée, vous retournez dans votre monde, vous n'êtes plus dans le monde, vous n'adhérez plus. L'acceptation des incidents matériels est plus facile que l'acceptation du comportement des êtres humains. Je presse l'interrupteur, la lampe ne s'allume pas ; est-ce le fusible ? L'ampoule ?... Toujours est-il que je manœuvre l'interrupteur et que la lumière ne s'allume pas. Au lieu de refuser, j'adhère, je dis oui, la lumière ne s'allume pas. D'accord. Et maintenant, je prends ma lampe de poche, je vais changer le fusible, vérifier l'ampoule. Mais il reste que le plus difficile, c'est d'accepter le comportement des autres.

Si vous ne voulez vraiment plus faire comme les autres, acceptez-les tels qu'ils sont. Parce que personne n'accepte personne, sauf quand cela nous convient. Croyez-vous qu'il est facile pour une femme d'accepter son mari vingt-quatre heures sur vingt-quatre, pour un mari d'accepter sa femme vingt-quatre heures sur vingt-quatre aussi ? Pour une mère, d'accepter ses enfants et pour des collègues de bureau, d'accepter leurs collègues de bureau, leurs

inférieurs qui donnent l'impression de ne jamais bien faire le travail, leurs supérieurs qui donnent l'impression d'être toujours exigeants ou injustes, etc. Le plus difficile n'est pas d'accepter les faits matériels : j'accepte plus facilement la foudre qui met le feu à ma grange, que je ne peux accepter une dispute grave avec mon frère ou une réflexion injuste de mon épouse.

Il n'y a pas d'exception à ce qui doit être vu, reconnu et accepté. La suprême habileté du mental, c'est de dire : l'enseignement de Swâmiji c'est remarquable mais voici justement une exception. Alors d'exception en exception, le chemin n'existe plus. Il n'y a aucune exception, jamais ; à la vérité de ce que j'ai dit ce soir et à la nécessité de le mettre en pratique. C'est pourtant ce que je vois tout le temps. Certains sont tout à fait d'accord avec cet enseignement, qu'ils commencent à bien connaître. Mais, dès qu'il s'agit de le mettre en pratique, c'est tout différent : « Je suis toujours d'accord, j'adhère toujours, mais je ne peux tout de même pas ne pas me révolter quand... » Je n'ironise pas. J'ai entendu cela d'innombrables fois. On me redit : Aum, c'est-à-dire OUI à tout ce qui est. « C'est, c'est, ce n'est pas, ce n'est pas, et tout le reste vient du Malin. » On me récite la phrase comme un disque, et quand c'est fini on conclut : « Mais je ne peux tout de même pas admettre ce qui s'est passé ce matin !... » J'ai droit à vingt-cinq minutes de citations d'Arnaud ou de Swâmiji et je vous assure qu'on recommence : « Mais, je m'excuse, vous êtes un homme, et moi je suis une femme, et, là, vous ne pouvez pas savoir de quoi je parle. » Peut-être, mais ça n'a rien à voir. « Si vous étiez une mère... » Et, de nouveau, c'est la justification de ne plus mettre en pratique l'enseignement avec lequel on prétend être d'accord. C'est aussi gros que cela, la ruse du mental. Sinon, ce serait très simple. On ferait trois réunions, on se dirait au revoir, et l'on repartirait tous libérés. Non ! Il faut pratiquer, il faut s'exercer. Au début, il y a effort, plus ou moins intense suivant les circonstances. Il y a effort de vigilance, et parfois c'est un effort qui doit être bien appliqué, très fort et très vite, au bon moment, au bon endroit. Mais cet effort peu à peu aboutira à l'état-sans-effort.

Le garant de votre conscience, c'est l'adhésion. Ne cherchez pas autre chose. Faites des efforts de conscience, une demi-heure par jour, en méditation. Mais dans la vie, le chemin de la conscience c'est l'adhésion et, par l'exercice, l'adhésion devient totale. Il faut être complètement d'accord avec tout, parce que Maya est très forte et complique diaboliquement la situation. Il faut arriver à l'adhésion réelle qui est une adhésion complète, sans marchandage. Je dis oui à la sonnerie du téléphone au milieu du repas, je dis encore oui au fait qu'en me levant pour répondre au téléphone, je fais tomber mon assiette pleine. Mais quand ma femme ajoute : « Je t'en prie, ne reste pas longtemps à l'appareil ! », alors là, je ne peux plus dire oui, ce n'est pas supportable et j'éclate : « Ah ! non alors ! Au milieu du déjeuner on me téléphone, et de plus je sais qui c'est, c'est encore cet idiot de Grégoire. » Je me lève et, avec ma serviette, je trouve le moyen d'accrocher mon assiette : tout tombe et j'en ai plein mon pantalon. Et ma femme dit : « Je t'en prie, ne reste pas trop longtemps à l'appareil. » « Oh, merde ! » Et il n'y a plus d'adhésion. Il faut que l'adhésion soit totale, absolue, sans réserve, à tout. Absolument tout. Tout à la fois ! Vous dites oui. Dans l'instant. Au début, c'est vrai, cela vous demandera un effort – énorme par moments. Je vais vous citer deux phrases de Mâ Anandamayi : « *Sustained effort ends in effortless being.* » « L'effort soutenu débouche sur l'état sans effort. » Ou encore « *What has been gained through sustained effort is finally transcended and then spontaneity comes.* » « Ce qui a été gagné à travers l'effort soutenu est finalement transcendé, et alors survient ce que les hindous appellent "spontanéité". » Cette spontanéité-

là ne veut pas dire donner un coup de poing à celui qui me bouscule sans le faire exprès ; cela n'est pas la spontanéité mais l'emportement. La vraie spontanéité est le fait que la réponse juste à la situation vienne aisément et immédiatement, comme la riposte dans les arts martiaux.

CINQ

L'état sans désirs

De temps à autre, Swâmiji me demandait : *Do you know what is moksha, Arnaud ?* – « Savez-vous ce qu'est la libération, Arnaud ? » Je me gardais bien de répondre et de donner une des définitions classiques de *moksha*, pour attendre sa réponse à lui. *Moksha*, le suprême accomplissement possible à l'homme, est toujours décrit en termes de transcendance, d'infini, d'illimitation, d'éternité. Swâmiji en donnait des définitions beaucoup plus simples, beaucoup plus accessibles et beaucoup plus bouleversantes, que je recevais toujours comme un choc en plein cœur. Un jour, à ce : « *Do you know what is moksha, Arnaud ?* » – « Savez-vous ce qu'est la libération, Arnaud ? » Swâmiji répondit : « *Complete release of all tensions, physical, emotional and mental* », – « Le relâchement complet de toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales. »

Et j'ai réalisé, en un instant, que toute mon existence n'était faite que de tensions physiques, émotionnelles et mentales, avec par moments, après une heure d'*asanas*, d'exercices sur le hara, de « méditation » ou quand un désir était momentanément satisfait, un peu de détente à la surface.

Au fond, je le savais, et qui ne le sait ? Mais je ne l'avais jamais vu en face et accepté à ce point. Ce complet relâchement, cet abandon complet de toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales, était une définition à la fois simple et terrible car elle montrait que, tant que ces tensions seraient là, la libération ne serait qu'un rêve. Ce mot *release* signifie d'ailleurs plus que relâchement des tensions, il signifie « libération ». *Release*, c'est libérer un prisonnier par exemple. Libération de toutes les tensions signifie donc ne plus les maintenir, ne plus les garder en nous, car c'est nous qui sommes les gardiens consciencieux de notre propre prison. Cette définition de la libération est à rapprocher d'une autre, plus classique : « La libération, c'est la disparition définitive de tous les désirs et de toutes les peurs. » En effet, dès qu'il y a désir ou peur, il y a tension – tension physique, tension émotionnelle et tension mentale.

Si l'on nous propose comme but la complète suppression de toutes les tensions, nous adhérons tout de suite. L'ego ne voit rien là qui puisse le menacer. Qui ne souhaiterait être profondément détendu ? Mais quand on nous dit que cette détente complète, cette disparition de toutes les tensions, est synonyme de l'état-sans-désir, l'ego s'affole, puisqu'il n'est fait que de désirs. Pourtant, si nous regardons un peu attentivement, avec une *buddhi* quelque peu vigilante, nous voyons bien que cette disparition de toutes les tensions, ce merveilleux

relâchement, cette détente ne peuvent se produire tant que subsistent, manifestés ou « latents » (c'est-à-dire non conscients) les désirs et les peurs.

L'existence ordinaire est tension, conflit et, en même temps, tout le monde rêve de paix et de détente. Autrement dit, l'ego veut la paix mais sans renoncer aux conflits, l'ego veut la détente mais sans renoncer aux tensions, ce qui est manifestement impossible.

Tous les enseignements, pas seulement *l'adhyatma yoga*, ont insisté sur cette disparition des peurs et des désirs. Vous trouvez ce thème dans l'ancienne tradition chrétienne : ne rien désirer d'autre que ce que Dieu donne et n'avoir aucune crainte, parce que « tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu ». C'est évidemment plus facile à dire qu'à vivre. Vivre sans aucune peur, l'ego est d'accord ; sans aucun désir, cela lui paraît horrible : la mort. C'est effectivement la mort de l'ego. Et cette mort de l'ego, c'est la Vie Éternelle. Un texte des Upanishads est formel à cet égard : « Quand tous les désirs dans le cœur ont été abandonnés, immédiatement le mortel se révèle immortel. » (Brihadaranyaka Up. IV 4.7. et Katha Up. II. 3.14.)

Cette disparition des désirs, c'est la grande question. Il existe dans une certaine tradition – qu'on retrouve dans toutes les religions – une façon déviée de comprendre cette question. Elle s'exprime à travers des formulations comme : « Il faut tuer les désirs. » On ne tue pas les désirs, ou l'on se tue soi-même. On ne peut rien tuer et le commandement « Tu ne tueras point » s'applique toujours, partout, en toutes circonstances. On ne peut pas tuer les désirs, on peut seulement les transformer. Effectivement, la transformation représente la mort de ce qui était, pour faire place à ce qui est. La transformation de l'enfant en adolescent, c'est la mort de l'enfant, qui a disparu, remplacé par l'adolescent, et le passage de l'adolescent à l'adulte, c'est la mort de l'adolescent remplacé par l'adulte.

Dans les Upanishads, il est dit : « Quand tous les désirs ont été abandonnés », qu'on les a laissés tomber. La libération ne sera jamais le fruit de la frustration et de la mutilation. Plus on s'oppose par la force aux désirs de l'ego, plus on renforce l'ego. C'est ce qui se passe notamment dans l'enfance : plus on s'oppose à un enfant, en essayant de briser ses caprices, ses violences et ses demandes, plus on renforce son ego, plus on hypertrophie son ego. Un ego humilié, un ego qui doute de lui, la tête en bas, les jambes en l'air, c'est toujours un ego hypertrophié. La disparition des désirs ne peut se faire que par un certain accomplissement des désirs, un minimum d'accomplissement des désirs, et une compréhension aiguë – dont le mental ordinaire est bien incapable – de la nature même du désir.

L'expression « la mort de l'ego » est moins fallacieuse que celle de « détruire l'ego ». Il faut n'avoir vraiment jamais mené la « Grande Guerre Sainte » contre son égoïsme pour employer à la légère de telles formules. Certes, dans la réalisation de l'atman, le sens de la séparation ou du moi individualisé a disparu mais on peut aussi dire légitimement que dans l'adulte le bébé est mort. (Je ne nie pas que, trop souvent, l'enfant frustré subsiste dans le psychisme, comme le montrait Swâmiji, mais physiquement parlant, dans l'adulte le bébé a disparu.) Rien ne se crée, rien ne se détruit, jamais, nulle part. La destruction, c'est la transformation. La chenille doit mourir pour que le papillon se révèle, mais écraser une chenille fera un cadavre de chenille et non un papillon.

L'ego ne se transformera en atman, en Soi, on ne révélera le Soi que s'il est convenablement traité. Un ego brimé dans l'enfance et ensuite brimé par l'existence ne fera jamais place au Soi. Et, s'il y a trop de frustrations de l'ego, la spiritualité sera viciée. Elle deviendra simplement une compensation et elle peut mener à une inflation énorme de l'ego. Pour que le

grain se transforme en arbre, il faut bien que le grain, en tant que grain, meure. Mais cette mort est un accomplissement. Le grain portait l'arbre, potentiellement, en lui-même. C'est justement pour cela que le chemin commence avec l'amour de soi-même, et non avec la mutilation ou la destruction de soi-même. Et toute une part du chemin consiste à s'occuper avec amour de l'ego, pour lui permettre de s'effacer, de grandir et de se transformer. D'être moins crispé, moins tendu. L'ego ne mourra jamais que de son plein gré. Plus on veut détruire l'ego, plus on le renforce.

Sur le vrai chemin, l'ego devient de plus en plus fin. L'ego est un voile, un revêtement qui recouvre et qui limite l'Infini en nous, et ce voile devient de plus en plus ténu jusqu'à disparaître. Ou bien on peut aussi considérer que l'ego devient de plus en plus vaste, qu'il inclut de plus en plus de réalités en lui, qu'il comprend au vrai sens du mot comprendre qui signifie inclure, qu'il *comprend* de plus en plus de réalités. Un ego vaste est le contraire d'un ego hypertrophié. Un ego qui devient de plus en plus vaste, comprenant, comprenant toujours plus, est un beau jour devenu si vaste qu'il inclut l'univers entier. Il n'y a plus d'ego, puisque l'ego c'est la distinction de moi et de tout ce qui n'est pas moi. Le jour où tout ce qui n'est pas moi se trouve indus dans mon ego, cette distinction a disparu et l'état-sans-ego a été atteint. Ce chemin est très bien décrit dans la tradition hindoue, et à ce chemin se rattachait l'enseignement de Swâmiji.

Il faut que l'ego se sente accompli, achevé. Quel est le critère qui va nous permettre de dire que l'ego est achevé ? L'un ne sentira son ego achevé que s'il est Président de la République ; s'il est seulement ministre ou Premier ministre, il va encore être frustré.

C'est très relatif. Pour que l'ego se sente accompli, il faut qu'il se sente libre des vieux désirs frustrés de l'enfance. Si les désirs des adultes ne sont que la forme mensongère d'un désir d'enfant oublié, ce désir d'adulte ne sera jamais satisfait. C'est le tonneau des Danaïdes, la passoire dans laquelle on peut mettre de l'eau tant qu'on veut sans jamais la remplir. Le vrai désir est là dans les profondeurs, masqué, latent, caché. Les désirs de substitution peuvent être satisfaits les uns après les autres, le désir fondamental oublié, remontant à l'enfance ou même à des vies antérieures, ne l'étant pas, la soif n'est jamais désaltérée. Ce qui est important c'est de trouver ce qui désaltère à tout jamais (selon une expression que l'on rencontre aussi dans tous les enseignements), ce qui fait qu'on n'aura plus jamais soif. Quand le Christ dit à la Samaritaine : « Je te donnerai à boire de l'eau qui fait que tu n'auras plus jamais soif », cela veut dire que l'ego sera entièrement comblé. Qu'il n'y aura plus aucune demande. Aucune satisfaction relative ne peut combler complètement cette soif, mais une certaine satisfaction est nécessaire. Si le Christ dit cela à la Samaritaine, s'Il lui fait cette promesse, c'est que celle-ci sera tenue, c'est donc que celle à qui Il l'a faite est telle que la promesse soit tenue. C'est une fantastique promesse que le Christ lui fait, c'est celle du plus haut accomplissement spirituel. Et le Christ la fait à une femme « qui a eu cinq maris ». Le Christ lui dit : « Et l'homme avec qui tu vis maintenant n'est pas ton mari. » Toute une tradition donne une explication psychologique à cet enseignement. Ces cinq maris correspondent aux cinq sens et ce sixième homme avec qui elle vit correspond à ce que beaucoup de doctrines ont appelé le sixième sens, c'est-à-dire le mental. Par conséquent c'est une femme qui a une expérience de la vie, qui n'est pas uniquement frustrée. Cette expérience lui a donné quelque chose mais n'a pas été suffisante pour étancher sa soif. La Samaritaine est mûre pour s'orienter vraiment dans la direction de l'être et non plus de l'avoir. Mais tant que subsistent en nous les vâsanas, les tendances profondes, enracinées, nous croyons encore que c'est dans la satisfaction des

désirs que nous allons trouver la plénitude. Une certaine satisfaction des désirs est alors indispensable. Quelques hommes n'en ont pas eu besoin parce que ces désirs n'existaient pas en eux. Ils les avaient peut-être tous accomplis, assouvis dans des vies précédentes, mais il faut que ces désirs tombent les uns après les autres, tombent d'eux-mêmes. Vouloir brutalement supprimer ses désirs ne fera que les renforcer. Soyons au moins, pour nous-même et vis-à-vis de nous-même, un bon père, une bonne mère et un bon éducateur. Le chemin commence avec l'amour intelligent de soi-même, un amour intelligent de son propre ego, et ensuite l'ego est dépassé.

La souffrance, le long du chemin, est une souffrance qui correspond à celle de la chirurgie. Au moment même où je subis une opération chirurgicale, ce n'est pas dans le but de souffrir, c'est dans le but de me libérer d'une souffrance. Mais je sais que, quand je me réveillerais de l'opération, j'aurais mal et certains traitements faits par les infirmières seront douloureux. Cette souffrance chirurgicale est indispensable sur la voie mais pas la souffrance atroce, insoutenable et que personne n'a jamais pu accepter, qui est l'impression qu'on est en train de se tuer. Si on n'avance pas sur le chemin avec l'espérance de la vie, comment pourrait-on avancer ? Encore un mensonge de présenter la spiritualité comme une action purement destructrice : l'ego doit mourir, je dois mourir, je dois mourir au monde, je dois mourir à mes désirs. Qui pourrait accéder à un tel enseignement s'il est simplement décrit de cette façon-là ? Ceux qui le font, c'est vraiment par névrose, par réaction, par peur et cela ne conduira à rien.

La sadhana ne consiste pas à détruire l'ego. Pas du tout. Elle consiste à faire tout un travail extrêmement habile, extrêmement subtil en faveur de l'ego. Pour que cet ego se transforme dans l'atman. Voilà la vérité. N'entendez jamais le mot mort sans le mot résurrection. N'entendez jamais le mot souffrance sans le mot joie. Bien sûr. Sinon il n'y a plus de chemin.

Maintenant il y a aussi les souffrances inévitables qui ont lieu de toute façon parce qu'elles font partie du karma que vous avez accumulé pendant des existences et des existences ou tout simplement dans cette existence-ci. Il n'y a pas à discuter. Si je ne me sens pas bien, je vais chez le médecin. Si, quand il a fait les radiographies, il me dit : « Monsieur, vous avez une tuberculose avancée avec plusieurs cavernes dans le poumon droit », il faut bien faire face au fait que je suis malade et que je n'ai plus qu'à guérir. La souffrance, nous la voyons autour de nous et ce n'est pas la faute du chemin ou de la voie. Le Bouddha a dit : « Je n'enseigne que deux choses, la souffrance et la suppression de la souffrance. » Qu'une certaine souffrance *consciente* soit nécessaire le long du chemin, tous les enseignements le disent. Mais n'entendez jamais ce mot souffrance, jamais, sans entendre en même temps le mot Joie. Sinon tout est faussé.

Vous savez, ceux qui se sont engagés sur le chemin spirituel, personne ne les a jamais forcés. On a pu forcer autrefois, paraît-il, des jeunes filles à entrer au couvent, mais ça ne s'appelle pas s'engager sur le chemin spirituel. Ceux qui se sont vraiment engagés sur la voie, en acceptant les souffrances que cette voie comportait, on ne les a pas obligés. C'est donc qu'ils y trouvaient leur joie. Mais qu'est-ce qui, de génération en génération, a motivé le plus solidement et le plus sainement l'engagement sur le chemin spirituel ? C'est l'exemple de ceux qui étaient déjà engagés et qui faisaient envie. Aujourd'hui, vous n'avez plus autour de vous tellement d'exemples d'hommes et de femmes qui se sont engagés sur le chemin et qui vous fassent vraiment envie. C'est très important. Ou alors ce sont des êtres qui vous parais-

sent tellement loin de vous. On vous dit qu'un certain frère convers dans un monastère de Trappistes est rayonnant. Vous allez dans ce monastère, vous voyez ce moine arracher les mauvaises herbes, il lève le visage et il vous sourit et ce sourire vous fait monter les larmes aux yeux. Mais vous n'êtes pas tous faits pour devenir frères convers dans un monastère de Trappistes. Ou bien vous rencontrez, au cours d'un voyage en Inde, Mâ Anandamayi et sa grandeur divine vous bouleverse mais vous paraît inaccessible. Mais autour de nous, nous n'en voyons pas tellement des hommes et des femmes dont nous puissions dire qu'ils sont sortis de ce cercle de souffrances et d'émotions, de chocs ou de conflits, qu'ils ne sont plus secoués par la vie comme une salade dans un panier à salade ou un cocktail dans un shaker de barman. Or, ce qui a fait longtemps la valeur des engagements spirituels dans la voie, c'était l'exemple d'êtres épanouis, « réalisés », beaucoup plus nombreux qu'aujourd'hui. En ce XX^e siècle encore, un enfant hindou peut connaître, en dehors des sages célèbres, des dizaines d'hommes réellement transformés par cette vie spirituelle qui est en train de disparaître du monde. Quand on a connu des dizaines d'hommes et de femmes réellement transformés par la sadhana, on ressent : « Moi, c'est cela qui m'intéresse. Je crois que c'est vrai, puisque je l'ai vu incarné par d'autres sous mes yeux. » Mais aujourd'hui quels modèles avez-vous ? Bernard de Clairvaux, saint François d'Assise, vous ne les avez pas sous les yeux. La tragédie des jeunes chrétiens aujourd'hui, c'est qu'ils ne voient pas tellement de chrétiens qui leur fassent vraiment envie, même dans le clergé : « Moi je n'envie pas Belmondo, je n'envie pas Giscard, je n'envie pas le Président-Directeur Général de la société Rhône-Poulenc. J'envie cet homme et cet homme représente pour moi une espérance. » Alors, après, on peut me dire : « Il y a les austérités sur la voie, il faut payer le prix. » Je suis d'accord. Je suis d'accord parce que j'ai la conviction que ce but existe et que je l'ai vu incarné par d'autres et que je veux le vivre à mon tour.

Tant que je poursuivais un certain idéal auquel je ne croyais pas et qui était le fait d'une éducation mal assimilée et de l'embellissement de toutes mes peurs et de toutes mes faiblesses, je n'avais pas une conviction réelle. À partir du moment où j'ai commencé à rencontrer en France, et surtout en Orient, des gens qui m'ont vraiment fait envie par ce qu'ils étaient et non pas par ce qu'ils avaient, j'ai senti : « Mais pourquoi pas moi ? Bon, s'il y a un gros prix à payer je suis d'accord. Ce qui m'attend en moi, je l'ai vu chez d'autres. »

Mais jamais un chemin juste ne peut simplement se ramener à l'injonction : « Mourez, souffrez, renoncez à tout, frustrez-vous de tout » Qui pourrait entendre ce langage-là ? Personne. Il faut que le chemin, vous l'entendiez d'abord comme une promesse. Ensuite il y a certaines conditions à l'accomplissement de cette promesse. Mais l'ego nié, frustré, blessé, mutilé ne se transformera jamais et ne révélera jamais le Soi. Il restera à se débattre dans ses souffrances, c'est tout.

En même temps, accomplir tous les désirs, tous les caprices, tous les infantilismes de l'ego ne constitue pas non plus le chemin. Du courage, des efforts intenses, des disciplines rigoureuses, une persévérance inlassable sont et seront indispensables. C'est en cela que le chemin est délicat et qu'il est nécessaire d'être guidé, guidé par un enseignement et guidé par un guide en chair et en os. Pour que l'ego soit satisfait mais satisfait d'une manière qui l'amène à s'effacer et non pas à se renforcer. Tout est là. L'ego doit être satisfait. Il y a une façon de le satisfaire qui l'amène à se renforcer de plus en plus, et ce n'est pas la bonne. Et il y a une façon de le satisfaire qui l'amène à s'élargir, à devenir plus vaste et peu à peu à disparaître. Et ça, c'est la bonne façon. *Fulfill*, c'est-à-dire accomplir les désirs, disait Swâmiji. Et

vous qui connaissez bien *Les Chemins de la sagesse*, peut-être vous souvenez-vous d'une phrase de Swâmiji : La libération vient le jour où l'on peut dire : « J'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai reçu ce que j'avais à recevoir, j'ai donné ce que j'avais à donner. » *I have done what I had to do, I have got what I had to get, I have given what I had to give.* Tant qu'il reste un besoin de donner on n'est pas encore libre. On va vouloir donner à tout prix. On va vouloir trouver des gens à qui donner.

Vous voyez bien que ce sont des paroles d'accomplissement, pas de frustration. « J'ai fait ce que j'avais à faire », ce sont des paroles d'accomplissement. « J'ai reçu ce que j'avais à recevoir », ce sont des paroles d'accomplissement. « J'ai donné ce que j'avais à donner », ce sont des paroles d'accomplissement. Mais voyez bien aussi des hommes qui ont passé leur vie à satisfaire leurs désirs, qui y sont même assez bien arrivés et qui, à un certain moment, vont reconnaître : « Eh bien, tout compte fait, je n'ai pas fait ce que j'avais à faire, je n'ai pas reçu ce que j'avais à recevoir, je n'ai pas donné ce que j'avais à donner. » Heureux sont ceux pour qui ce moment vient avant l'instant de la mort. La recherche devient vraie.

J'ai entendu une fois une parole fort juste dite par la chanteuse Dalida dans une interview de Jacques Chancel : « L'argent ne fait pas le bonheur, mais je ne le sais vraiment que depuis que je suis riche. » C'est très vrai. Ce n'est pas le cri de la frustration extérieure. Ça ne m'a pas rendu heureux. Donc il faut encore chercher. Mais ce *fulfill* a sa place sur le chemin de la libération. Alors, un jour, on voit que pour *fulfill*, il ne suffit pas de gagner de l'argent, il ne suffit pas d'être considéré comme ayant réussi dans son métier, il ne suffit pas d'avoir des succès féminins ou masculins nombreux, il ne suffit pas de tout ce que l'on a souhaité dans sa jeunesse.

Qu'est-ce que ce mécanisme des désirs, dont la satisfaction vous est si importante, dont la non-satisfaction vous est si douloureuse, et pourquoi ne pouvez-vous envisager votre bonheur, plus même : votre être, votre vie, qu'en termes de désirs ou de frustrations ?

En vérité, par un examen vigilant de la question, il est possible de faire des découvertes qui changent profondément la situation et qui peuvent être acceptées sans qu'on ait l'impression que ce n'est pas seulement l'ego qui meurt pour faire place à la béatitude infinie mais soi-même que l'on mutile et détruit.

Quand on éprouve un désir, c'est avec le but de le satisfaire. Et quand le désir est satisfait, on se trouve sans désir. Il y a déjà, dans cette simple remarque, de quoi faire réfléchir : quand on éprouve un désir, c'est avec le but de le satisfaire ; or, satisfaire un désir, c'est le faire disparaître. Par conséquent, quand on éprouve un désir, c'est avec le but de se trouver sans désir par la satisfaction du désir qu'on a éprouvé. Alors ? Ne serait-il pas possible de vivre sans désir, c'est-à-dire de vivre tout le temps dans cet état de satisfaction ? Pratiquement non ! Quand un désir a été satisfait, il y a un moment de plénitude où l'on se sent content, au vrai sens du mot content qui signifie : rempli ; puis un nouveau désir apparaît.

Désir et peur sont intimement liés. S'il y a peur, il y a désir de tout ce qui pourra me protéger de cette peur ; et s'il y a désir, il y a peur de tout ce qui pourra empêcher la satisfaction de ce désir. Si j'ai le désir de la santé, j'ai la peur de la maladie ; et si, inversement, j'ai peur de la maladie, j'ai le désir de la santé, ou celui de la guérison.

L'existence humaine ou animale n'est faite que de désirs. Ces désirs étant, chez l'homme en tant qu'animal et chez l'animal : « manger, s'accoupler, dormir ; plus, dans la même citation, avoir peur ». J'avais été si frappé par cette citation, que lors de mon dernier voyage en Inde, je me suis décidé à aller passer deux jours dans une jungle. Et je me suis rendu compte,

en effet, que toute la vie des animaux ne consistait qu'à manger ou chercher à manger : certains broutent du matin au soir et du soir au matin ; dormir ou chercher à dormir : se construire des gîtes, des tanières, des terriers, des nids ; s'accoupler ou chercher à s'accoupler : danse nuptiale des femelles, combat des mâles ; et avoir peur. C'est le plus saisissant. Si vous signalez votre présence en tant qu'être humain, en toussant, en parlant, vous entendez et voyez des centaines d'animaux – lièvres, sangliers, léopards, biches, cerfs – qui courent, affolés, dans tous les sens, les uns de gauche à droite, les autres de droite à gauche ; simplement parce qu'un homme a signalé sa présence. L'ancienne sagesse hindoue nous dit que c'est là l'exacte description des hommes qui n'ont pas dépassé la condition humaine habituelle dans la peur et le désir.

Cette peur commence à la naissance même et elle n'est jamais rassurée. À partir du moment où il y a l'apparition d'un autre que moi, ce qui se révèle avec les premières contractions qui vont expulser le bébé, et, plus encore, après la venue au monde, la peur s'est installée. L'ego, c'est la peur. Et, pour compenser cette peur, il n'y a que le désir, qui prend la forme des désirs sans cesse changeants suivant les âges, suivant les conditions et les tempéraments, les caractères héréditaires et l'éducation, suivant les *samskaras* qui façonnent un être. Qui éprouve ces désirs ? « Je veux ceci », « j'ai peur de cela » ? Quel est ce « je » prisonnier de cette alternance de peurs et de désirs ? Est-il possible d'être sans désir, donc sans peur, sans aucune tension physique, émotionnelle ou mentale ?

Si vous pouvez vous souvenir de moments où vous vous êtes vraiment trouvés sans aucun désir, vous verrez qu'en fait ce sont, et de très loin, les moments les plus heureux que vous ayez connus. Parfois, dans des circonstances très simples. Dans la détente des vacances, en regardant le ciel ou l'eau, on peut se trouver, fugitivement, sans désir ni peur, sans tension. Et cette absence de désir, de peur et de tension libère un avant-goût de cette « paix qui dépasse tout entendement » et de cette « joie qui demeure » promises par le Christ, de cette *ananda* promise par le vedanta. Le désir fait agir les êtres humains, de minute en minute ; et le désir vous exile de cette paix qui est votre nature profonde, qui est l'expression même de votre être. La satisfaction d'un désir est uniquement la révélation d'un tout petit peu de cette paix que nous portons en nous, par l'effacement d'un des désirs qui nous en exilent sans cesse – jusqu'à ce qu'un nouveau désir apparaisse.

La satisfaction de certains désirs est absolument nécessaire à la libération. C'est pour cela qu'un ordre social juste tient compte de la satisfaction des désirs. Dans les Quatre Grands Buts de l'existence humaine reconnue par la tradition hindoue, il y a *kama*, le désir, *artha*, les moyens nécessaires à la satisfaction des désirs, *dharma*, le cadre, la loi juste, à l'intérieur de laquelle cette satisfaction des désirs pourra s'accomplir, et *moksha*, la libération par l'effacement de tous les désirs et de toutes les peurs. Tout était prévu, dans l'ordre traditionnel hindou, pour que l'enfant, d'abord, soit reconnu, ne soit pas frustré, brimé dans des désirs essentiels : à commencer par un besoin physique du corps chez le bébé, besoin de caresses, besoin d'être réconcilié avec ce corps qui a été si secoué par la naissance. Les mères hindoues savaient caresser et même masser leur bébé. Le docteur Leboyer, auteur de *Naissance sans violence*, et d'un film sur la façon dont il fait accepter au bébé le fait d'être né, a beaucoup étudié cette question en Inde. Il a même tourné un autre film sur le massage des bébés par les mamans hindoues.

Les désirs essentiels de l'enfant sont normaux. La tradition hindoue veillait à ce qu'ils soient satisfaits. Un enfant frustré ne pourra pas être un candidat à la libération. Il est dit

dans les anciens textes : « Deviendra un sage, celui qui aura eu une mère, un père (une mère qui soit une mère, un père qui soit un père), et un instructeur. » Et aussi : « Une mère vaut mille pères et un père vaut cent précepteurs. » Ces phrases fortes montrent combien sera compliquée la tâche du gourou si les pères et les mères de ses aspirants-disciples n'ont pas été pleinement des pères et pleinement des mères. Or, la société actuelle rend pratiquement impossible aux pères, même pleins de bonne volonté, d'être des pères, et aux mères, même pleines de bonne volonté, d'être des mères.

Les désirs de l'adolescence doivent être également satisfaits. La tradition hindoue distingue quatre âges de l'existence : l'âge de l'étudiant, avec une discipline assez stricte, prépare vraiment les adolescents à être des adultes, et pas seulement les esclaves de leurs impulsions et de leurs émotions ; l'âge de l'homme marié, qui satisfait ses désirs – désir sexuel, désir de vie sociale, désir de réussite professionnelle ; l'âge de celui qui commence à se retirer de l'existence (par exemple, en abandonnant toutes ses affaires et la direction de sa maison à un fils aîné, en se retirant dans une petite cabane dans le fond de son jardin, ou en allant vivre à tout jamais dans un ashram) ; enfin l'âge du *sannyas*, du renoncement complet, que bien peu ont atteint dans l'histoire. Certains êtres exceptionnels sont mûrs pour passer directement de l'âge du *brahmachari*, de l'étudiant, à l'âge du sannyasin, qui a laissé de côté tous les désirs autres que l'unique désir de l'infini et de l'illimité.

Si les désirs essentiels, normaux, de l'homme-animal ne sont pas accomplis, le sentiment de manque est trop grand. Aucune vigilance, aucune compréhension de la *buddhi* ne pourront effacer ces manques et dépasser le plan des désirs et des peurs. Nous avons réussi ce prodige de construire une société qui n'a que les mots « libération » et « émancipation » à la bouche, une société de consommation qui prétend tout offrir, tout rendre possible, et qui ne produit en fin de compte que des êtres complètement frustrés. C'est là un paradoxe éclatant à nos yeux. Des sociétés que nous accusons d'être des sociétés de carcans et d'asservissement produisaient au contraire des êtres profondément comblés. Je ne parle pas de ces sociétés dans leur forme dégénérée actuelle, à commencer par la majorité de l'Inde, qui se détruit aujourd'hui dans ses conflits, ses contradictions et ses reniements, au contact du monde moderne et industriel, et qui n'a rien à voir avec l'ancienne société hindoue.

Il n'y a pas de culpabilité à satisfaire de façon légitime les désirs normaux inhérents à la nature humaine. A partir de là, le dépassement des désirs et des peurs peut être envisagé. Quelqu'un a dit un jour à Swâmi : « *When did Swâmi renounce the world ?* », « Quand Swâmi a-t-il renoncé au monde ? », et Swâmi a répondu : « *Swâmi never renounced the world* », « Swâmi n'a jamais renoncé au monde ». Comme il vivait tout seul dans un petit ashram, ne demandant, ne cherchant, ne possédant rien, la personne l'a regardé un peu surprise. Swâmi a dit : « *No, no, Swâmi never renounced the world, the world renounced Swâmi* », « Swâmi n'a jamais renoncé au monde, c'est le monde qui a renoncé à Swâmi. » Ce n'est pas du tout la même chose. De temps en temps le monde dit : « J'en tiens assez entre mes mains pour en laisser échapper un ou deux. » Vous pouvez regarder la photo de Swâmi, ce n'est pas le visage d'un homme qui à force de se mutiler, de se brimer, de se conduire à coups de trique a réussi à se libérer. Cette libération-là n'existe pas. « Un saint triste est un triste saint. » Ce n'est pas un saint, c'est un homme qu'on appelle saint parce qu'il a renoncé à tout. Il s'est mortifié sur toute la ligne. Il est triste. Il a raté. C'est tout.

Il n'y a donc, dans le détachement, aucun sacrifice au sens austère ou douloureux du mot. « Détachement » est un mot plus utilisable pour nous que « renoncement ». Parce que

« renoncement » a une telle consonance de privation que, tout de suite, une réaction se lève. Tandis que « détachement » : ne plus être attaché, est un mot qui a une consonance positive. Qui, en effet, étant attaché, ne voudrait pas être détaché ? Comment être détaché des désirs et des peurs ? Avec un certain accomplissement légitime du désir. Et nous nous trouvons, dans cette société de consommation, à vingt, trente, quarante ans, très mal placés sur le plan de la satisfaction des désirs. Ce n'est pas parce que les filles ont la permission de faire l'amour à seize ans, qu'elles seront épanouies en tant que femmes, nous pouvons en être sûrs. Ce n'est pas parce que les jeunes ont un poste à transistors, une chaîne haute fidélité, une motocyclette, qu'ils se sentent dans la plénitude des désirs fondamentaux satisfaits. Les désirs ne peuvent être satisfaits que dans une société soumise au *dharma*, dans une société soumise à l'Ordre ou à la Loi juste. Vous devez redécouvrir l'Ordre, après vos crises de rejet et de fausse émancipation. Quand les désirs légitimes, qui sont d'abord des besoins, des nécessités, ne sont pas satisfaits, ils se transforment en désirs déviés, en désirs mensongers, qui sont encore plus difficiles à satisfaire, parce que ce sont des désirs de remplacement du vrai désir fondamental. Un enfant qui n'a pas été reconnu par ses parents cherchera toute sa vie à être reconnu ; et aucune notoriété, aucune gloire même ne pourra le satisfaire, parce que demeurera toujours en lui, dans l'inconscient, cette revendication d'enfant : ce que je veux, c'est que maman regarde les dessins que je fais à l'école ou que papa écoute, quand je lui raconte ce que Gontier a dit à la maîtresse. Si, chaque fois que l'enfant montre son dessin, maman lui dit : « Plus tard, je n'ai pas le temps », ou : « Oui, c'est très joli », sans même le regarder ; si, chaque fois que l'enfant dit à papa : « Tu sais ce qu'il a dit, Gontier, à la maîtresse ? » papa lui dit : « Écoute, j'ai autre chose à faire », toute sa vie, l'enfant, à travers un corps et un cerveau d'adulte, un sexe et des capacités d'adulte, cherchera la satisfaction de ses désirs infantiles frustrés. Ici, la psychologie moderne rejoint l'ancienne connaissance, non pas en essayant de voir comment les erreurs peuvent être évitées, ce qui est le but d'une société juste, mais comment des erreurs qui n'ont pas été évitées peuvent, éventuellement, être réparées à travers une thérapie.

Ainsi, l'homme vit dans la tension. Les muscles sont contractés. Tous ceux qui voyagent dans un pays sous-développé sont surpris de voir comme les visages sont plus sereins, moins ridés que chez les Européens. J'ai connu en Inde des visages de femmes qui n'ont jamais fait aucun traitement de chirurgie esthétique et qui, à soixante ans, n'ont pas une ride. Et dans la mesure où j'ai pu, ce qui est plus difficile, connaître des femmes qui ont vécu réellement dans le monde de l'Islam (qu'un étranger ne rencontre pas facilement), j'ai vu ces mêmes visages. Les Indiens traditionnels donnent l'impression d'être tous souples, d'avoir une extraordinaire capacité à se relâcher ! Cette détente, on l'a assez reprochée aux Orientaux qui sont là « à se chauffer au soleil » : « Secouez-vous un peu, bande de flemmards ! » Il n'y a qu'à les voir marcher, faire un geste, pour se rendre compte qu'ils vivent beaucoup plus détendus.

Cette tension permanente – à laquelle remédient bien mal les techniques de relâchement, de training autogène, les postures de yoga, et tout ce qu'on peut utiliser aujourd'hui – se manifeste à travers deux attitudes, exprimées par les mots « prétendre » et « attendre ». Dans ces deux mots, il y a *tendre* et *tension*. « Prétendre » est une forme de tension, « attendre » en est une autre. L'homme ordinaire vit toujours dans *l'attente*. Quand ce n'est pas l'attente des catastrophes, c'est l'attente de ce que les uns ou les autres devraient faire en conformité avec ce qu'il pense ou ce qu'il désire. Et cette attente est tout le temps surprise. Je

m'attends à ce qu'une personne soit gaie, heureuse, quand je prononce un mot aimable, ou que je lui fais un cadeau, et mon attente est surprise. Je m'attends à ce que... Tout le temps. Cette attente est une tension perpétuelle, inconsciente, dont on ne se rend pas compte. S'il n'y a plus aucune attente, il y a une détente complète, une disponibilité parfaite dans l'instant, dans le « ici et maintenant », pour tout ce qui peut se produire. Si je rentre chez moi, je ne m'attends pas à ce que mon appartement ait été cambriolé. Je m'attends à trouver mon appartement tel que je l'ai laissé. Et parce que je suis dans cette attente, qui n'est pas consciente, je reçois un choc, un *stress*, comme on dit aujourd'hui, si je vois tous les tiroirs vidés et retournés, les lits défaits, selon la technique habituelle des cambrioleurs qui cherchent où l'on a pu cacher l'argent ou l'argenterie.

Mais surtout, on attend de l'autre : les enfants attendent des parents un certain comportement, les parents attendent des enfants un certain comportement, les conjoints attendent l'un de l'autre un certain comportement. Cette attente vous prive de la disponibilité, vous maintient dans une certaine tension. Et, comme cette attente est, en fait, pratiquement tout le temps surprise – ça ne se passe jamais exactement comme vos mécanismes inconscients ont prévu que ça allait se passer – cette attente conduit toujours à une nouvelle tension, dans la réaction à la surprise ou à la déception. Il y a les tensions violentes, manifestes où je me sens tendu, contracté à l'extrême et il y a le fait qu'on n'est jamais complètement relâché. Je parle d'une tension qui est tout le temps là. Le complet relâchement de toutes les tensions, physiques, émotionnelles et mentales ne sera jamais là tant que les sources de tensions, les *vasanas* et les *samskaras*, sont encore actifs dans les profondeurs.

Regardez bien tout ce qui est contenu dans cette simple phrase : « l'homme attend toujours, ou s'attend à ce que... ». J'entends encore Swâmiji dire : « *Because you expect* » (*expectation*, « attente »). Vous attendez de l'autre tant que vous n'avez pas vu, reconnu et accepté que l'autre est *un autre*, et que l'autre est différent de vous. L'autre ne pense pas comme moi, ne sent pas comme moi, ne voit pas comme moi, ne veut pas comme moi, et ne réagit pas comme moi. C'est seulement si cette attente a complètement disparu, que la disponibilité peut être là, l'absence de tension, l'absence de désirs et, immédiatement, la perception de l'éternité, ce qu'on a appelé « l'éternel présent », *timeless time*. C'est la liberté ou la libération par rapport à ces différents niveaux de fonctionnement en nous que le vedanta appelle les *koshas*. Chaque *kosha* représente un système organisé de peurs, de désirs – et d'attente.

La tension se trouve aussi exprimée par le mot « prétendre ». Dans le triste résultat de la formation ou de l'éducation que nous avons reçue (ou plutôt que nous n'avons pas reçue), nous prétendons. Il y a toujours des exceptions, mais d'une façon générale, je peux témoigner que dans les sociétés traditionnelles non dégénérées – le bouddhisme des Tibétains tels qu'ils sont arrivés du Tibet et tels que je les ai connus, l'Islam en Afghanistan, certains milieux hindous –, il n'y a, comparé à l'Europe, pas de *prétention*. On ne cherche pas à prétendre quoi que ce soit, à être quoi que ce soit d'autre que ce que l'on est. Les gens sont eux-mêmes. Ainsi, ces soufis que j'ai connus, non pas les grands maîtres mais les disciples : le boulanger de Maïmana, le garagiste de Kandahar, le tailleur de Tcharikar, le rétameur du bazar de Kaboul... Des hommes qui ne prétendent pas, qui sont eux-mêmes, donc qui sont détendus. De même les Tibétains, les hindous qui ne se comparent pas à la société occidentale et qui n'ont pas le complexe d'infériorité de l'ancien colonisé ou de celui qui pense que, s'il veut vraiment avoir un nom dans son pays, il lui faut un diplôme d'une université anglaise ou américaine. Comparés aux Orientaux (c'est-à-dire aux représentants d'une société

traditionnelle), les Occidentaux vivent dans la prétention. Leur insécurité intérieure est telle qu'ils sont tout le temps obligés de porter des masques, de prétendre être quelque chose, au lieu de ne rien prétendre du tout et d'être vraiment. Cette prétention, qui n'est même plus consciente, constitue aussi un facteur d'impossibilité à vivre dans le complet relâchement de toutes les tensions. L'abandon de cette tension particulière et tragique de la prétention voudrait dire renoncer à tous les masques, à tous les mensonges dont on s'est affublé, dont on se protège, pour redevenir simplement soi-même, pareil à un petit enfant, dénudé.

La prétention est là physiquement, dans la démarche, les gestes mensongers, les caricatures. Elle est même là dans les émotions et toutes sortes d'émotions pourraient tomber immédiatement si l'on cessait de s'en nourrir, parce qu'elles font partie de notre personnage. On pense à tort que, sans ces émotions, on n'existerait plus. Ces émotions ne sont en fait que les imitations d'émotions que l'enfant a vues se manifester chez les grandes personnes et dont il a pris l'habitude. La prétention est aussi d'ordre mental ou intellectuel. C'est une « aliénation » (au vrai sens du mot : devenir *étranger* à soi-même). Si cette prétention n'est pas complètement abandonnée, on peut toujours se relaxer plusieurs heures par jour, on ne sera jamais détendu. Pendant qu'on va bien relaxer ses jambes, la jambe gauche, puis la jambe droite, ce sont immédiatement les épaules qui vont se recontracter. Ces masques auxquels on se cramponne sont une prison. Quand le gourou les arrache, nous hurlons, tant nous y sommes habitués. Je me souviens d'une phrase de Swâmiji : « *Swâmiji tears off the masks* », « Swâmiji arrache les masques ». Tant que ces masques sont là, il ne peut y avoir aucune détente.

Après peuvent venir les autres définitions de *moksha*. *Moksha*, c'est échapper au *samsara*, au cycle des naissances et des morts (ce qui naît meurt, ce qui meurt naît à une autre forme de vie) ; c'est transcender la dualité du sujet et de l'objet, ou du connaissant, de la connaissance et du connu. Il existe de magnifiques définitions métaphysiques auxquelles vous adhérez éventuellement, mais qui ne vous concernent pas directement, non qu'elles ne soient pas vraies mais parce que « Je suis Shiva, je suis brahman, je suis illimité », ça n'est pas pour vous un défi. Par contre : « *Do you know what is moksha, Arnaud ? – Complete release of all tensions* », c'est une phrase terrible. Lâchez ces tensions, ne les conservez plus, ne les entretenez plus, laissez-les tomber. « Je ne peux pas. » Je réalise que je suis un prisonnier qui aspire à la libération, le prisonnier de mes tensions. C'est clair, je ne peux pas en douter, je ne peux pas le nier. Je vis tendu, tendu émotionnellement, jamais complètement détendu. Si je me détends, je suis obligé d'organiser un système tout à fait extraordinaire qui consiste à me détendre sans me détendre, parce que si, par hasard, je me détendais pour de bon, je sentirais la puissance en moi des tensions profondes. Si je réussis à escamoter les tensions de surface, je découvre les tensions profondes, latentes comme disent les hindous, cachées, ce qui signifie inconscientes. Donc, il faut que je réussisse à détendre mes tensions de surface, mais sans me détendre vraiment parce que, à ce moment-là, les tensions profondes commenceraient à se révéler, les peurs et les désirs profonds. Vous voyez quelle acrobatie cela demande, qui est une prétention de plus ! C'est une prison tragique.

Il n'est possible de s'évader d'une prison que quand nous la voyons. Il y a eu des évasions réussies des camps de prisonniers. Mais il ne suffit pas à un officier qui veut quitter l'oflag de se précipiter devant les sentinelles en criant « Vive la France, vive la liberté ! » À la troisième sommation, on tire. Il faut étudier minutieusement le camp de prisonniers : le mirador, les projecteurs, les chiens, les tours de garde, les clôtures électriques, les barbelés, l'ouverture et

la fermeture des portes ; il faut pendant des semaines étudier la prison. Alors une évasion devient possible. Une carte ou un guide précieux pour étudier votre prison, c'est d'étudier la tension, de se rendre compte qu'on est prisonnier des tensions ; et là, on peut pressentir que ce serait merveilleux d'être libéré de toutes ces tensions ; qu'au fond, c'est vraiment à cela qu'on aspire. Peut-être même, cet ego qui hurle dès qu'on lui parle de vivre sans désirs, peut-il au moins avoir ce désir-là, de vivre libéré de toutes les tensions, et à partir de là avec beaucoup d'habileté vis-à-vis de l'ego (avec qui il faut être très habile et plein de compassion parce que l'ego, c'est d'abord l'enfant frustré), l'ego va peut-être admettre que, s'il pouvait se trouver libéré de la plupart de ses désirs, il pourrait réaliser ce merveilleux désir de vivre sans tension. Alors, il peut entendre ce langage : « Regardez la nature même du désir. Qui désire ? À quel niveau ? Pourquoi ? Pourquoi n'est-il pas possible de se décharger des désirs ? Quel est ce mécanisme de l'attente ? Quel est ce mécanisme de la prétention ? » Et, peu à peu, laisser tomber tout ça comme des vêtements dans lesquels nous suffoquons de chaleur. (Comment peut-on vivre en plein été au Sénégal avec une quinzaine de pull-overs sur le dos ?)

La satisfaction nécessaire des désirs est tout à fait relative. Il n'est pas nécessaire à tout le monde d'être très riche, très célèbre, très puissant, pour pouvoir sentir : « J'ai fait ce que j'avais à faire. » Il n'y a pas à imiter du dehors, à copier. Ce qui est très important justement, pour pouvoir être libéré, c'est de revenir à la vérité de soi-même. De nombreux désirs sont des désirs imités, tellement artificiels, qui ne correspondent à rien en nous, qui ne seront jamais satisfaits, et qui n'ont aucun besoin d'être satisfaits pour que nous soyons libres. Ce sont des désirs névrotiques, qui disparaîtront d'eux-mêmes sans avoir jamais été satisfaits, par un certain travail intérieur de mise en ordre et de perte d'illusions. Alors il ne reste à satisfaire que les vrais désirs qui correspondent à notre nature propre. Si on m'a mis en tête que je devais être riche pour ne pas être un idiot, je vais finir par le croire. Mais ce désir pourra un jour tomber de lui-même. Quel besoin en ai-je vraiment ? De nombreux désirs, le mental pense qu'ils n'ont pas été satisfaits, mais un certain travail intérieur, qui ne passe pas par la satisfaction concrète de ces désirs, va en faire tomber d'innombrables. Il ne reste donc que les désirs qui nous correspondent réellement, et ces désirs, par le fait même qu'ils nous correspondent réellement, peuvent être au moins partiellement satisfaits.

En fait, un premier point doit être vu clairement, c'est que, si nous sommes absolument certains qu'un désir n'a aucune possibilité d'être réalisé, nous pouvons parfaitement le dépasser. C'est parce que l'on conserve quelque part l'impression qu'il pourrait quand même être réalisé qu'on demeure attaché. Nous savons tous que nous ne pouvons pas nous envoler en agitant les bras, comme l'oiseau avec ses ailes. Aucun être humain n'a vraiment souffert et ne peut dire qu'il est resté prisonnier de l'attachement parce qu'il a dû renoncer à s'envoler comme les oiseaux. Je pense qu'un exemple aussi gros montre bien ce que je veux dire. Pour nous qui voyons, le fait d'être aveugle nous paraît atroce, mais il se trouve que les aveugles, en général, statistiquement parlant, ne sont pas des gens spécialement malheureux. Il y a beaucoup d'aveugles qui sont heureux, souriants, qui ont accepté d'être aveugles parce qu'il n'y a pas tout le temps en eux l'idée qu'ils pourraient ne pas l'être. Seulement celui qui est sans argent a tout le temps l'idée qu'il pourrait en avoir. Celui qui est frustré d'amour a tout le temps l'idée qu'il pourrait être aimé, etc. C'est ça qui fait le désir à la fois insatisfait et douloureux. Quand nous savons qu'un désir ne peut pas être satisfait, nous l'abandonnons.

Et ce qui fera souffrir un aveugle, ce n'est pas d'être aveugle, ce sera d'autres désirs dont il se dit que ceux-là pourraient être satisfaits.

Si j'ai réellement tenté de satisfaire mon désir, si j'ai fait tout ce que je pouvais, si j'ai vu qu'il ne pouvait pas être satisfait, alors, à ce moment-là, j'abandonnerai le combat sans regret. Trop souvent, vous savez que vous n'avez pas essayé de faire vraiment ce que vous voulez. Vous sentez que vous avez été inhibé par des défenses extérieures – mes parents qui s'y sont opposés – ou inhibé par des mécanismes intérieurs – je portais en moi cette capacité, j'aurais pu « faire », mais ma timidité m'en a empêché, mes complexes m'en ont empêché, mes faiblesses m'en ont empêché. Et on se révolte. Mais ces nœuds peuvent être dénoués par certaines méthodes. Alors restent les vrais désirs simples et je sens que rien ne m'empêche d'essayer de les satisfaire. J'essaie. Je n'y arrive pas. Eh bien, au bout de quelque temps, j'abandonne. J'accepte, je suis sans regret. Je n'ai pas pu. Rien ne m'a empêché d'essayer. Je ne garde pas ce contentieux : « Ah j'aurais pu, si... si les conditions avaient été différentes, si je n'avais pas été traumatisé par mon père, si je n'avais pas été complètement étouffé par mon éducation trop religieuse, si... etc. » Tant que ces récriminations demeurent, il n'y a pas de satisfaction des désirs, pas d'accomplissement, pas de libération de l'ego. Si ces mécanismes artificiels tombent, on en arrive aux vrais désirs qui correspondent vraiment à notre nature et qui nous sont réels. Je ne me sens plus empêché de les réaliser par des obstacles que je ressens comme surajoutés. Je me sens empêché par des obstacles que je reconnais réels et concrets. Et je dis : « Ce n'est pas possible. » Comme un montagnard qui voit : « Non, sans piolet, sans crampons, sans corde, pas de possibilité de monter cette paroi absolument verticale. »

Et on peut parfaitement renoncer à des désirs qu'on n'a pas accomplis, parce qu'on est tout à fait convaincu que ce n'est pas possible. J'abandonne. Il n'y a pas frustration.

Si nous essayons réellement de satisfaire un désir, c'est-à-dire si nous sommes prêts à nous donner le mal nécessaire pour cela, nous devons accepter les conséquences de cette tentative de satisfaction. Par exemple, si j'ai un désir de voyage, si je voyage et que j'attrape une maladie tropicale, je dois l'accepter. Si nous essayons réellement de satisfaire un désir, nous pouvons voir qu'en ce qui nous concerne, il ne peut pas l'être ou qu'il peut l'être. Et, si nous voyons et reconnaissons que ce désir ne peut pas être satisfait parce que nous avons fait tout ce que nous pouvions et que cela n'a pas été possible, nous commençons à dépasser cet attachement – à nous trouver un jour dans la situation de celui qui ne risque pas de souffrir parce qu'il est incapable de s'envoler comme un oiseau ou de vivre sous l'eau comme un poisson.

Seulement, le mental reste toujours flou, ne fait jamais de mise au point rigoureuse. Et il vit dans son monde où tout, en effet, peut être imaginé ; d'où les souffrances et les regrets. Parce qu'on n'a pas dépassé le flou du mental et qu'on reste dans les émotions. J'ai connu beaucoup d'artistes professionnels, d'écrivains qui ne sont pas édités, d'auteurs de pièces qui ne sont jamais jouées, d'acteurs convaincus qu'ils ont le talent de Jean Gabin mais qui n'ont jamais pu dire quinze lignes dans un an, de peintres invendables qui savent que les directeurs de galerie et les critiques se sont toujours trompés (la preuve : Van Gogh, qui n'a été célèbre qu'après sa mort). En restant dans le mental, on peut souffrir toute sa vie de désirs non réalisés. Les désirs de réussite artistique sont des sources sans fond de souffrances et de regrets. Si l'on dépasse le plan du mental et si l'on accède à celui de la *buddhi*, à celui de la vraie intelligence, on peut sortir de ce flou illusoire et, avec une attitude adulte, voir : « Oui ou non,

est-ce que ce désir peut être réalisé ? » – Et je vous affirme que si vous avez la conviction absolue : « Ce désir ne peut pas être réalisé, je l'ai vu », vous pourrez le dépasser. Ce qui fait souffrir, c'est le désir dont on n'est pas convaincu qu'il est irréalisable et qui, malgré tout, d'année en année, ne se réalise pas, même avec tous les conditionnels, tous les « si ». Très souvent, inversement, quand une épreuve ne peut plus être évitée, elle est vraiment acceptée. C'est quand on croit qu'on va pouvoir encore l'éviter, qu'on souffre. C'est la même réalité vue sous l'autre face. Il y a beaucoup de désirs dont le mental pense qu'ils n'ont pas été satisfaits, mais en dépassant le mental avec rigueur, ces désirs peuvent disparaître.

Quant à la satisfaction des désirs nécessaire pour que l'ego ne soit pas seulement un cri de frustration, elle doit être une satisfaction consciente et unifiée. Si, au moment même où je satisfais un désir, une part de moi n'est pas d'accord, il n'y aura pas satisfaction. Le désir ne sera jamais satisfait. On peut avoir fait l'amour cinq fois par semaine toute sa vie avec les hommes les plus séduisants ou les femmes les plus belles, et à soixante-cinq ans, être encore là à regarder avec trouble des photos dans *Lui* ou *Playboy*. Des hommes séniles et sans aucune possibilité d'activité sexuelle après avoir fait une carrière de séducteur, ont encore une sexualité dans le mental. Je prends cet exemple, car c'est le plus flagrant. Mais il y en a d'autres : désir insatiable de succès, de gloire, d'argent, parce qu'en fait, le véritable désir n'a jamais été satisfait. Un désir doit être satisfait consciemment. De même que pour agir, il faut qu'il y ait un agissant – *to do, there must be a doer* – un *karta* ; pour avoir l'expérience d'une satisfaction, il faut qu'il y ait un sujet conscient, un appréciateur, un *bhokta*.

Quand on a vraiment et pleinement l'expérience d'une chose, on est en mesure de se libérer du désir. Jusque-là, non, parce qu'il reste dans l'inconscient la certitude qu'on n'a pas vraiment connu cette chose et qu'il faut absolument la connaître. Cette question de *bhokta*, celui qui a l'expérience, est très importante. *To do, there must be a doer*, « pour agir consciemment, il faut quelqu'un qui soit là ». Et pour avoir l'expérience de la vie, l'expérience des satisfactions et des souffrances, pour avoir une vie pleine et savoir vraiment ce que c'est que ce monde et cette existence, il faut qu'il y ait aussi un sujet, et non rien, personne, *a non-entity*, comme disait Swâmiji. *You are nowhere*, « vous n'êtes nulle part ». Si le désir est satisfait sur un fond de « sentiment de culpabilité », aucune satisfaction ne sera possible. Au-delà de *karta* et *bhokta*, il y a *mahakarta* et *mahabhokta*. Je vous en reparlerai.

Swâmiji m'a raconté plusieurs fois (et à tous ses disciples, autant que j'ai pu en juger) la même histoire, toute simple, une histoire à laquelle il paraissait attacher une grande importance d'enseignement. Il passait très peu de monde à l'ashram de Swâmiji. C'était un ashram retiré des circuits du Gange ou de l'Himalaya, mais dans tous les villages avoisinants, on savait qu'il y avait un ashram ; et un jour y arriva un jeune sannyasin, un homme qui avait renoncé à tout, y compris à son identité, et qui allait de temple en temple, de lieu de pèlerinage en lieu de pèlerinage, complètement abandonné, recevant ce qu'on lui donnait, couchant où on lui donnait la possibilité de coucher et pratiquant sa discipline particulière. Les sannyasins peuvent rester trois nuits sous le même toit mais pas plus. Comme il n'y avait à ce moment-là qu'un ou deux disciples dans l'ashram de Swâmiji, celui-ci reçut lui-même ce brahmachari. « *He was so earnest* », disait Swâmiji : « Il était si consciencieux, si sérieux. » Le sannyasin déclara à Swâmiji : « Swâmiji j'ai un problème. » Ce problème va faire sourire des Occidentaux, mais essayez de vous mettre à la place d'hindous encore imprégnés d'une civilisation où Dieu tenait une si grande place. Le jeune sannyasin était plus désireux de Dieu qu'un jeune homme français aujourd'hui n'est désireux de l'amour ou de la gloire ou de l'ar-

gent ou de l'aventure. Il avait tout quitté pour Lui, dans un désir intense. Il dit à Swâmiji : « J'ai un problème de gourmandise, je pense tout le temps aux *rasgoulas*. » (Ce sont des pâtisseries bengalies très sucrées, nageant dans du sirop.) « Récemment, j'ai vécu une chose indigne d'un brahmachari. J'ai vu par terre une pièce de quatre annas (cela fait 25 centimes, mais il faut savoir ce que 25 centimes de l'époque représentaient) ; je l'ai ramassée avec l'idée que j'allais acheter des *rasgoulas*. Puis je l'ai jetée au loin en pensant : c'est indigne de moi. Mais ensuite, furieux de l'avoir jetée, je l'ai cherchée pendant une demi-heure sans la trouver, et j'en aurais pleuré de contrariété... »

Ce jeune brahmachari *so earnest*, « si consciencieux », souffrait de cet attachement inguérissable aux *rasgoulas*. « Bien », dit Swâmiji, « voilà votre pièce de quatre annas ; je vous la donne, allez manger des *rasgoulas*. » — « Oh, Swâmiji, it is a sin ! — *If it is a sin, Swâmiji will go to Hell.* » « Swâmiji, c'est un péché ! » — « Si c'est un péché, c'est Swâmiji qui ira en enfer. » La prestance et la dignité de Swâmiji avaient de quoi en imposer à un jeune brahmachari et celui-ci décida d'aller à la ville. Je connais bien cette ville, Burdwan, je connais même le magasin où il a été, je pense que je l'ai connu vingt ans après, mais passons... Il revint à l'ashram.

« Alors », dit Swâmiji, « vous avez aimé les *rasgoulas* ? » — « Oui » (un oui qui signifiait tout, sauf oui) ; « C'était bon ? » — « Oui. » Swâmiji savait très bien ce qu'il faisait et ce qu'il allait faire en trois jours pour ce jeune brahmachari. Il dit : « Allez, dites-moi tout. » — « Eh bien, Swâmiji, j'étais quand même très gêné, et quel exemple je donne ! Un brahmachari n'a pas à avoir de l'argent dans sa poche pour aller dans les pâtisseries acheter des *rasgoulas*. Je pensais que je déshonorais l'ordre des sannyasins, alors je regardais quand même si on ne me voyait pas trop et j'ai fait assez vite... »

Bref, *to do there was no doer et to enjoy there was no enjoyer* ; « pour agir, il n'y avait aucun agissant », et « pour avoir l'expérience des *rasgoulas*, il n'y avait aucun sujet d'expérience conscient ». Le conflit, l'hésitation. Le jeune moine n'était pas un être entier, capable de dire : « Je veux ce que je veux. Je suis ce que je suis, je fais ce que je fais. » — « Ah, dit Swâmiji, vous voyez. Comment pouvez-vous être libre d'un désir que vous n'avez pas satisfait ? Vous avez encore envie de *rasgoulas* ? » — « Oui, bien sûr !... » — On ne peut pas dire qu'il en avait mangé : en lui sa bouche avait mangé. Peut-être les avait-il avalées d'un seul coup pour aller plus vite. « Bien, dit Swâmiji, alors, voici ce que vous allez faire. Voilà dix roupies (une somme énorme), et vous allez acheter des *rasgoulas* pour l'ashram et pour offrir à Swâmiji. Ce sera le *prasad* de Swâmiji, demain » (le *prasad* est la nourriture partagée avec le gourou, qui a un caractère sacré en Inde).

À un gourou on peut offrir ce qu'on veut parce que lui est complètement libre du désir ou de la peur. Vous pouvez offrir un luxueux sari de soie tissée d'or de Bénarès à Mâ Anandamayi, mais celui qui l'aura offert verra peut-être Mâ Anandamayi l'offrir immédiatement à quelqu'un d'autre, et il devra l'accepter. Donc, pour le gourou, on peut acheter des *rasgoulas*, c'est normal. Swâmiji dit : « Voilà l'argent, vous allez aller au magasin et acheter des *rasgoulas* pour Swâmiji, pour le *prasad* qui sera offert demain à l'ashram. »

Swâmiji insista : « Choisissez bien, choisissez-les comme pour vous, c'est comme cela que vous les choisirez le mieux. » Le brahmachari entra tête haute dans le magasin ; il dut y passer trois quarts d'heure tant il se sentait justifié, examinant chaque *rasgoula* : « Celle-ci est un peu plus grosse, celle-là est plus belle, qu'est-ce que je prends, des blanches ou des beiges ou des violet foncé ? Un peu de chaque », absolument unifié dans son acte puisqu'il les ache-

tait non plus dans la honte, mais dans la dignité. Donc, il vit avec ses yeux, sentit avec son nez ces *rasgoulas*. Je l'imagine entrant et disant très fort : « Je viens acheter des *rasgoulas* pour Swâmi Prajnanpad de l'ashram Channa, donnez-moi ce qu'il y a de mieux. » Il revint et offrit à Swâmiji les *rasgoulas* qu'il avait achetées, bien présentées dans leur boîte. Swâmiji l'ouvre. Lui qui, pourtant, mangeait très peu, prend par amour une *rasgoula*, la mange : « Oh ! comme vous les avez bien choisies ! délicieuses ! » – Swâmiji regarde la *rasgoula*, la mâche, se régale. Swâmiji était, comme tous les gourous que j'ai connus, un très bon acteur, et il jouait magnifiquement cette scène. Alors, Swâmiji prit une autre *rasgoula* d'une autre couleur et déclara : « *So tasty, so sweet !..* » – « Oh ! c'est exquis ! Swâmiji s'est tellement régalé ! C'était si doux, si sucré¹ ! » – Là-dessus, il dit au brahmachari : « Allez-y, servez-vous, c'est le *prasad* du gourou, la nourriture consacrée par le gourou. » Ce brahmachari plongea les mains dans le paquet. Swâmiji dit : « Non, pas comme ça ! » La présence même de Swâmiji irradiait la conscience, l'unification ; il n'était pas possible d'être distrait ou absent de soi-même en face de Swâmiji. « Regardez-les, ces *rasgoulas*, comme vous les avez achetées avec amour pour Swâmiji, comme elles sont belles ; regardez les brunes, les violettes, les blanches ; regardez-les, sentez-les. Maintenant, représentez-vous le goût, le goût des blanches, le goût des violettes, le goût des brunes ; maintenant, touchez-en une. » Les hindous mangent avec leurs doigts et sentent au bout des doigts si la nourriture est liquide, dure, craquante, molle. « Touchez ces *rasgoulas*, goûtez, appréciez. »

Pour la première fois, le brahmachari mangea – c'était une action, non une réaction, une action unifiée et consciente – une *rasgoula*, sans complexe, sans honte ni conflit. « Une autre, dit Swâmiji qui en avait pris deux pour lui donner l'exemple, prenez-en une autre, d'une autre couleur. Oui, mangez-la, mâchez-la, goûtez-la. » Le jeune moine en mangea trois ou quatre. Swâmiji dit alors : « Une autre, une autre ! » – « Non, Swâmiji, ça suffit. » – « Bien, alors, demain. » Et le lendemain, le moine mangea encore des *rasgoulas*. Le surlendemain, le jour où il devait partir, il dit à Swâmiji : « Je sais maintenant que je peux accepter l'idée de ne plus jamais manger de *rasgoulas*. » Swâmiji lui dit : « Tenez, voilà encore les quatre annas que vous avez ramassés et rejetés. Si, un jour, vous avez encore envie de *rasgoulas*, vous les mangerez comme *prasad* de Swâmiji. »

Cette petite histoire, je l'ai entendue une fois : je l'ai trouvée pas mal. Deux ans après, je l'ai encore entendue : intéressante. Je l'ai encore entendue une troisième fois, et, quand l'histoire a été finie, une émotion insoutenable est montée en moi, et j'ai éclaté en sanglots, serrant la main de Swâmiji, inondant son dhoti de larmes, en entendant vraiment et comprenant ce que Swâmiji avait voulu dire. Jamais, je n'avais jamais rien expérimenté, rien goûté, je n'avais rien connu, rien reçu, jamais je n'avais été complètement conscient, unifié. J'ai surtout compris que, si je ne m'étais jamais libéré de certains désirs, c'est parce que je ne les avais jamais exaucés.

Mal accomplir ne sert à rien. Celui qui est engagé sur le chemin de la vérité doit se demander : « Vais-je l'accomplir ou non, ce désir ? Et si je l'accomplis, que ce soit consciemment. » Si vraiment vous savez : « Je ne peux pas y renoncer, ça n'est pas possible, je ne peux pas ne pas l'accomplir, je suis trop attaché aujourd'hui », alors, prenez votre gourou à témoin, Dieu, Jésus-Christ, le Bouddha, Mâ Anandamayi. Quelle que soit l'action, même celle qu'on accomplit plein de culpabilité depuis la masturbation jusqu'à tout ce que vous

¹ Comme beaucoup de sages hindous, Swâmiji ne parlait de lui qu'à la troisième personne.

voudrez même celle qui est considérée comme péché. Si je sais que je ne peux pas ne pas accomplir cet acte, pourquoi me mentir ? Je vais le faire (quoi que ce soit) ? Je le fais complètement et je le prends comme un prasad de Swâmiji. Ou bien, ne le faites pas. Alors, au lieu d'accomplir pendant quarante ans le même désir en pensant qu'on ferait mieux de ne pas l'accomplir, et de n'en être jamais libre, on est ce que l'on est, on ne prétend plus. On dit : « Puisque je l'ai accompli, je l'ai accompli sous le regard même de Dieu, de Jésus-Christ, de mon gourou, de tout autre symbole de pureté, de perfection et de liberté qui puisse me toucher jusqu'au fond de moi-même. » – « Blasphème ! Scandale ! » – « Comment, blasphème ? scandale ? Est-ce que Dieu est si cruel et si injuste qu'Il puisse vous réduire à l'impasse, c'est-à-dire vous laisser dans le désir dont vous ne pouvez pas vous libérer et vous interdire cette libération ? » Celui qui pourrait accomplir – peut-être pas une seule fois, mais quelques fois suffiraient – un désir, si « coupable » soit-il, avec la même attitude d'unification que le brahmachari guidé par Swâmiji, a une chance d'en être libre. Tout le reste est mensonge. L'enfer est pavé de bonnes intentions. La prison est pavée de conceptions pseudo-morales. Ou bien je n'ai accompli pas telle action, ou bien, si consciemment je sais : « Je ne peux pas ne pas l'accomplir », eh ! bien alors je l'ai accompli unifié, complètement unifié, comme une instruction de mon gourou. C'est l'un ou c'est l'autre.

De cette façon consciente, il est possible de devenir vraiment libre des désirs et, un jour, de vivre dans le relâchement et la détente ; plus de tensions physiques, émotionnelles et mentales, parce qu'il n'y a plus de désir. Il y a d'autres aspects de la sadhana, tout n'est pas là : sous une forme ou sous une autre, il y a toujours un travail qui doit toucher ce qui est dans l'inconscient et qui doit être ramené à la surface. Mais la question du désir, *kama*, du moyen de satisfaire les désirs, *artha*, a sa place dans une tradition juste, et non pas faire semblant, tout de suite, de supprimer tous les désirs comme si l'on était déjà arrivé à la sainteté. Swâmiji ne connaissait pas la phrase célèbre : « Qui veut faire l'ange, fait la bête. » Quand je la lui ai traduite, Swâmiji a trouvé cela si bien exprimé qu'il l'a immédiatement répétée dans la journée à deux autres disciples indiens, plus âgés que moi, qui se trouvaient à l'ashram, et qui tous deux sont venus me le raconter.

Voyez bien les différents points de ce que j'ai dit ce soir et comment ils s'articulent : complet relâchement de toutes les tensions ; tant qu'il y a peur et désir il y a forcément tension ; les deux formes les plus insidieuses de la tension sont attendre et prétendre. Le dépassement des désirs (et non pas la mutilation en tuant les désirs) se fait par un minimum de satisfaction réellement consciente des désirs et par une compréhension aiguë de la nature même du désir, désir physique, désir émotionnel, désir intellectuel. Qui désire ? Est-ce que vraiment je désire ? Pourquoi est-ce que je désire ? Mais prétendre faire disparaître les désirs en les reniant, ce n'est qu'une manière de se tendre, de se tendre encore un peu plus.

Les hindous disent *let go* ; c'est le « lâcher-prise », directement lié au domaine des tensions et de l'abandon des tensions. Un minimum de satisfaction des désirs est nécessaire et une question vient à l'esprit : « Mais les désirs qui ne pourront jamais être satisfaits ? » C'est en effet une question qui se pose. Ou bien on bute dessus avec son mental, ou bien on peut voir plus loin que le mental et le dépasser. S'il fallait un minimum de satisfaction de tous les désirs, cela voudrait dire que ceux dont certains désirs ne pourront jamais être satisfaits sont condamnés à rester enfermés dans la prison. Il est vrai que beaucoup, dans cette existence, resteront dans la prison. À chaque génération, tout le monde ne se libère pas de l'attachement au désir d'exister comme une entité individualisée, comme un ego coupé du Tout.

Mais il n'y a jamais d'injustice et celui qui veut, à tout prix, la vérité et la liberté ne se trouve jamais réduit à une impasse.

Il existe une possibilité de libération sans passer par la satisfaction, qui demande une grande rigueur d'approche. C'est de se représenter complètement, avec une grande capacité d'attention et de visualisation, toute la satisfaction d'un désir particulier. « Voyons : ce désir est satisfait, à ce moment-là je suis heureux. Alors, que se passe-t-il ? » Il est possible d'avoir une satisfaction des désirs par l'imagination consciente. Mais, à cet égard il faut être bien précis, car la plupart des êtres humains satisfont leurs désirs dans les phantasmes, les rêveries, les illusions, ce qui n'a jamais libéré personne. Je ne parle pas d'une imagination passive, par laquelle on est emporté, dans laquelle on se berce, on se drogue et l'on se fait plaisir. Je parle d'une imagination extrêmement active. Il y a un moment où il devient possible d'attaquer de cette façon-là la réalité d'un désir. Que se passe-t-il, si ce désir est satisfait ? Avec une grande concentration, d'attention à laquelle l'être entier participe – on le sent dans son corps, dans son cœur, dans sa tête – on se représente la satisfaction de ce désir. J'y suis ! Je vis la représentation de ce désir satisfait avec autant de conscience que le sannyasin pour manger ses *rasgoulas*.

Supposons que je désire avoir une luxueuse voiture, un modèle ultra-coûteux que mes moyens ne me permettront jamais de posséder parce que je suis professeur de lycée et qu'un traitement moyen ne me permet pas d'acheter une voiture de 80 000 francs. Je visualise avec une grande conscience d'attention : « Je l'ai, cette voiture, elle est là, je la vois, je monte dedans, je dépasse toutes les autres voitures... » Je peux me représenter absolument tout ce qui m'attend si j'achète cette voiture, tout ce que j'en espère, et comprendre que le désir peut être comblé sans avoir été satisfait. Cela demande une capacité d'attention extrêmement concentrée, dans laquelle on ressent ce qu'on essaie de se représenter, la sensation, l'émotion qu'on éprouverait. Cela n'a rien à voir avec les rêvasseries qui ne sont au contraire que la forme la plus pernicieuse du sommeil. C'est une technique très rigoureuse, qui permet le dépassement de certains désirs, en en vivant complètement la satisfaction, sans avoir pour de bon la voiture, pour de bon du succès, pour de bon d'autres accomplissements, quels qu'ils soient.

Enfin, il y a encore un point. Si, réellement, un désir ne peut pas être satisfait, si je sais qu'il ne pourra jamais l'être, et que c'est une souffrance qui demeure même quand j'ai accepté qu'il ne le serait jamais, l'enseignement concernant l'émotion s'applique aussi à ce moment-là. J'accepte l'émotion de souffrance, la souffrance en tant qu'émotion, en tant que phénomène émotion au niveau de *pranamaya kosha* et de *manomaya kosha*.

Je suis complètement un avec cette souffrance, j'y adhère, je la ressens, je la vis, je pleure, je crie, je gémiss, je suffoque, mais je vais jusqu'au bout de cette vérité qu'est la non-satisfaction de ce désir avec la souffrance qui en découle. *Si l'adhésion à la souffrance est totale, parfaite, la souffrance s'efface toujours*. Il n'y a plus que la souffrance et plus personne pour souffrir, parce que je suis passé totalement du côté de la souffrance. Comme la souffrance est toujours le fruit d'un conflit, une fois le conflit disparu et la réunification réalisée, la souffrance s'évanouit. Il est possible alors de considérer de façon neutre, sans émotion, la réalité du désir qui ne sera jamais satisfait, comme toute autre réalité considérée comme douloureuse.

Celui qui veut vraiment atteindre la libération dans cette vie – et non pas se faciliter la tâche avec une fausse modestie qui consiste à dire : « Non, la libération, c'est pour les grands

sages de l'Inde et les grands yogis tibétains, ce n'est pas pour moi, pauvre pêcheur » – celui-là peut savoir qu'il n'y a pas d'empêchement rédhibitoire à cette libération. Le seul empêchement, c'est le manque de détermination, c'est une vague envie tiède de se libérer. De l'intense désir de libération rien ne peut empêcher la satisfaction. C'est un travail complexe, un travail d'ensemble, mené généralement sous la direction du gourou qui est plus vigilant que le mental confus et incertain du disciple.

Ce chemin comporte : la satisfaction des désirs qui peuvent être satisfaits ; la compréhension que chaque désir est en vérité un désir d'absolu ; la certitude qu'aucun désir ne sera satisfait vraiment parce qu'on est toujours déçu du fait qu'on a comme critère inconscient l'Absolu (on attend l'Absolu et l'on est déçu, sauf si l'on a accepté que cet Absolu se révèle dans la pleine adhésion au relatif en tant que relatif) ; la compréhension que chaque désir amène un certain nombre de conséquences inévitables et non prévues ; l'analyse du mécanisme du désir : la visualisation consciente de la satisfaction du désir qui permet souvent d'éviter les frais de la réalisation complète ; une attitude cohérente et consciente, (faire tout ce qu'on peut pour réaliser les désirs que l'on considère comme importants – et c'est seulement par là que l'on pourra découvrir qu'ils sont irréalisables). Une fois cela accompli, j'ai fait ce que je pouvais faire et je ne regrette rien. Enfin, ce que Swâmiji appelait : « *Annihilate the distinction between you and your emotion* », « Annulez la distinction entre vous et votre émotion » ; ne plus souffrir de souffrir, ne plus se désespérer d'être désespéré ; adhérer à la souffrance : tel désir ne sera jamais résolu. Je souffre, j'accepte ma souffrance et cette souffrance-là, parce qu'elle n'est pas réprimée, se dissipera comme les autres.

Vous voyez qu'en face de la puissance des désirs deux comportements sont possibles : aller de désir en désir, de sa naissance à sa mort, comme la presque totalité des gens – ou aspirer à la réalisation de l'atman, laquelle implique l'effacement de tous ces désirs. Une ascèse cohérente, bien comprise intellectuellement, trouvant un écho dans le sentiment, poursuivie avec détermination et persévérance, portera ses fruits tôt ou tard. Et ce sont des fruits si merveilleux qu'ils méritent tous les efforts.

Cet effacement des désirs, ce relâchement de la fascination ou de la répulsion qu'exerce sur vous le monde, a une double implication : psychologique et métaphysique. Il n'y a désir que parce qu'il y a mental (*manas*) et il n'y a mental que parce qu'il y a désir. Le désir fondamental est le désir d'exister. Même ce désir peut disparaître. Alors, au lieu d'exister, on est. Pour qu'il y ait désir, il faut qu'il y ait deux. Il faut qu'il y ait en face de nous, un monde – merveilleux ou horrible. C'est la double réalité de ce « monde » et de ce « nous » que le bouddhisme et le vedanta mettent en question, affirmant que l'un et l'autre sont des productions ou des créations du mental.

En fait le mot *manas* est utilisé à deux niveaux différents. Parfois ce terme désigne un aspect des fonctions psychiques de l'homme. Le vedanta dit que ces fonctions psychiques sont *ahamkar*, le sens de l'ego, du moi individualisé, le sens de la séparation. Ensuite *chitta* qui est le réceptacle de toutes les impressions qui nous ont marqués et qui subsistent sous forme de *vasanas* et de *samskaras*. *Chitta* qui est, parfois traduit par mental, pensée, esprit, d'une façon assez confuse, signifie plus particulièrement cette mémoire, en grande partie inconsciente, dans laquelle est emmagasiné tout ce qui nous constitue. C'est à travers *chitta* que nous sommes soumis au passé ou dépendant du passé. Ensuite *manas* qui signifie le mental en tant que pensée égocentrique, susceptible d'erreur. Quand on hésite, quand on n'est pas sûr, c'est le mental. Enfin une fonction d'intelligence qu'on appelle *buddhi* et qui

correspond, dans une autre terminologie, à *vijnana*. C'est au contraire une pensée claire, lucide, qui rapproche les vraies causes et les vrais effets et qui fait sur le monde une mise au point rigoureuse. Mais, envisagée de cette façon, la description de ces quatre fonctions : ahamkar, manas, chitta et buddhi, ne dépasse pas le niveau humain habituel. C'est une description de l'être humain. Ce n'est pas une description qui pointe vers la réalisation métaphysique.

Ces quatre fonctions ensemble sont désignées d'un terme générique que vous trouverez dans tous les livres sur l'hindouisme, *antahkarana*, qu'on traduit généralement par « l'organe interne ». On n'est pas beaucoup plus avancé quand on a employé ce mot, organe interne.

Mais il arrive aussi que manas soit utilisé à un autre niveau, comme pratiquement synonyme de cet *antahkarana* et que manas comprenne toutes les fonctions psychiques de l'être humain. Pris dans ce sens, manas comprendra tout ce que nous pouvons appeler pensée, intellect, intelligence, perception, conception, mémoire. Tout devient inclus dans manas. Manas se traduirait alors, au sens le plus large, par psychisme.

L'expression *manonasha* destruction du mental, ou *manolaya* dissolution du mental, est vraie dans les deux sens de ce mot manas, qu'il représente simplement une des fonctions psychologiques, la plus incertaine, ou que manas signifie tout le psychisme. Dans cette seconde acception, il peut paraître surprenant qu'on parle de la destruction de cette fonction.

C'est cela que nous allons voir d'un peu plus près.

La définition qui peut être donnée du mental est vraie à tous les niveaux : le mental a pour propriété à la fois de voiler (*avarana*) et de créer (*vikshepa* ou *adhyaropa*). Le mental a une double fonction : une fonction d'occultation ou d'obnubilation, c'est-à-dire qu'il cache ce qui est ; une fonction de projection ou de création, c'est-à-dire qu'il crée ce qui n'est pas. Pour cacher ce qui est, il crée quelque chose qui n'est pas.

Cette façon de s'exprimer est sûrement peu claire pour ceux qui n'y sont pas habitués, mais je vais reprendre l'exemple combien célèbre, que vous connaissez probablement tous, de la corde et du serpent. Dans la pénombre du crépuscule, marchant dans un champ, je vois un serpent. En fait, il n'y a pas de serpent, il y a une corde et je l'ai prise pour un serpent. Je crois qu'il y a un serpent, je suis convaincu qu'il y a un serpent, je vois un serpent. La corde c'est le brahman, c'est-à-dire, le vide, l'absolu, l'ineffable, l'indéfinissable et le serpent c'est le monde phénoménal, multiple et soumis au temps. C'est à partir du serpent qu'on peut voir la corde et à partir du monde phénoménal qu'on peut voir brahman.

En Inde, c'est une méprise qui arrive assez souvent et cet exemple a pris un sens très réel pour moi le jour où cela m'est vraiment arrivé, où j'ai vraiment « vu » un serpent. En m'approchant de ce serpent, en faisant du bruit, en lui lançant des pierres, je me suis rendu compte qu'il ne bougeait pas, j'ai pensé qu'il était peut-être mort, je me suis approché et, brusquement, j'ai vu que c'était un morceau de corde abandonné par terre. À ce moment-là, bien sûr, je n'ai plus vu le serpent.

Quelques années auparavant, j'avais fait la même expérience, en voyant une énorme araignée tropicale sur le plafond de la chambre où je couchais, à l'ashram de Swâmiji, à Namkum, dans la banlieue de Ranchi. Et cette araignée m'a préoccupé énormément. J'en avais peur. J'essayais de me convaincre que je n'en avais pas peur, je voulais me persuader que cette araignée était l'atman, la réalité suprême, donc n'était pas un autre que moi, et que j'avais là une très bonne occasion à saisir pour dépasser la dualité, et pour essayer d'atteindre un niveau beaucoup plus profond en moi-même. Puis le malaise que je refoulais revenait à la sur-

face. Ensuite j'ai décidé finalement que j'allais essayer de tuer cette araignée. J'ai été chercher une table, en essayant de la porter et non pas de la traîner pour ne réveiller personne dans l'ashram où tout le monde était couché, j'ai placé une chaise sur cette table, j'ai fait une grosse boule de chiffons pour écraser l'araignée d'un seul coup, et, quand j'ai eu le nez sur cette araignée, j'ai vu brusquement qu'il n'y avait aucune araignée mais simplement une craquelure en étoile au plafond. J'avais redécouvert spontanément la fameuse comparaison de la corde et du serpent.

Par conséquent regardez bien, d'après cet exemple, comment fonctionne le mental.

Le mental a deux fonctionnements. Le premier, c'est de me cacher, de me voiler la réalité de la corde ou la réalité de la craquelure, ce que j'ai appelé une fonction d'occultation. Je ne peux plus voir la corde et je ne peux plus voir la craquelure dans le plâtre du plafond. Et la seconde fonction du mental c'est de me faire voir une araignée qui n'existe pas, de me faire voir un serpent qui n'existe pas. C'est vrai à tous les niveaux. Mais dans les textes classiques du vedanta la comparaison de la corde et du serpent est donnée non pas à un niveau de psychologie mais à un niveau de métaphysique. Le mental voile la réalité, que les hindous appellent brahman au neutre – ou encore l'atman, le Soi, qui n'est pas autre chose que brahman selon l'affirmation de toutes les grandes paroles des Upanishads.

Le mental nous cache la Réalité (nous cache l'atman, nous cache le brahman) et il la cache en nous faisant voir un monde qui est multiple au lieu d'être unique, soumis au temps au lieu d'être éternel, dans lequel tout est toujours effet d'une cause, dans lequel rien, jamais n'existe par soi-même.

Voilà les trois caractéristiques de ce monde : le temps (le changement), l'espace (la multiplicité, la distance, la séparation des objets) et la causalité. Nous ne pouvons, à ce niveau-là, rien voir qui échappe au temps, qui échappe à l'espace et qui ne soit pas l'effet d'une cause. Ce monde est celui de la mesure. Rien n'existe qui ne soit pas mesurable dans une unité de mesure ou une autre.

Métaphysiquement, le mental ou manas inclut donc l'ensemble de toutes les facultés psychiques de l'homme, même ce que les hindous appellent *lower buddhi* c'est-à-dire la buddhi inférieure, car il existe une *higher buddhi* qui est une fonction transcendante, dépassant complètement la norme ou la mesure humaine. Même la buddhi, s'exerce à l'intérieur de cet aveuglement, puisque cette buddhi s'applique au monde phénoménal. Et c'est quand cette buddhi est capable de percer l'apparence du monde phénoménal qu'elle devient ce que les hindous appellent *higher buddhi*. Si c'est le même mot buddhi qui est utilisé, il y a bien une raison. La buddhi est une fonction d'intelligence qui, d'abord, s'exerce à l'intérieur du monde phénoménal et du monde multiple, du monde du temps, de l'espace et de la causalité, et qui a aussi la capacité de dépasser ce monde et de voir plus loin. C'est par la buddhi que nous pouvons, tout d'un coup, découvrir qu'il n'y a pas de serpent mais une corde, qu'il n'y a pas d'araignée au plafond de la chambre de l'ashram mais une craquelure en étoile dans le plâtre du plafond. C'est la buddhi qui fait le lien entre ces deux mondes : le monde physique et le monde métaphysique.

Mais si buddhi est pris simplement au sens d'intelligence objective et comme synonyme de vijñana, l'intelligence scientifique, cette buddhi-là reste à l'intérieur du monde phénoménal et par conséquent c'est une buddhi qui s'applique non pas à la corde mais au serpent.

Le mot sanscrit utilisé pour désigner cette fonction de création est traduit en anglais par *superimposition*. Ce mot *superimposition* n'existe pas en français. Certains auteurs, dont j'ai

fait partie, traduisent par surimposition. En fait, le mot surimposition signifie un excès d'impôt au sens fiscal. On est surimposé quand on a à payer plus d'impôts qu'on en payait jusque-là ou qu'on devrait en payer. Le mot surimposition, bien qu'il soit utilisé pour traduire le *superimposition* anglais, est donc impropre si nous voulons être très stricts dans l'usage de la langue française. On pourrait dire superposition ou recouvrement. Ce mot recouvrement est peut-être le meilleur que nous pourrions utiliser. Un recouvrement qui cache. J'ai recouvert la craquelure par mon araignée et j'ai recouvert la corde par mon serpent.

Mais cette fonction du mental est vraie à tous les niveaux. C'est la même buddhi qui intervient d'abord à l'intérieur du monde de la multiplicité, comme intelligence réelle, non émotionnelle, et puis ensuite qui nous mène au-delà de ce monde des formes et des apparences, et c'est le même mental qui, à tous les niveaux, depuis le plus grossier jusqu'au plus raffiné, voile et superpose.

La forme la plus grave du mental, c'est la psychose dans laquelle un être humain délire, voit un assassin et se sauve en hurlant là où il n'y a qu'un homme absolument paisible et inoffensif. Ensuite le même mécanisme de superimposition, de recouvrement, existe dans la névrose, par laquelle un homme, au lieu de voir simplement son patron, voit l'image de son père dont il a si peur au fond de son inconscient. Par conséquent il ne voit plus réellement son patron, il voit quelqu'un d'autre. Le patron est peut-être bienveillant et l'employé voit un ennemi hostile. Donc il ne voit plus l'homme réel et le mental crée à la place un homme artificiel.

Et puis vient un moment où nous dépassons le niveau de la psychologie. Le mental me montre un être humain que j'ai devant les yeux mais que je fabrique parce que je le vois par comparaison inconsciente à d'autres expériences antérieures, qui me font constater qu'il est grand par opposition à petit, qu'il est gros par opposition à maigre. Je ne vois pas réellement ce que j'ai sous les yeux. Je vois toujours – mais d'une façon beaucoup plus subtile qui ne vous deviendra évidente que peu à peu – quelqu'un de ma fabrication. Et personne ne voit exactement de la même façon. C'est ce qui permet de dire que personne ne vit dans le monde et que chacun vit dans son monde. Vous pouvez être sûr que, si vous prenez l'un d'entre nous, Jean-Louis, personne ne voit le même Jean-Louis. Chacun voit Jean-Louis en fonction de son mental, de chitta, de ses souvenirs, des impressions qui l'ont marqué. Personne n'a une vision objective, chacun voit son Jean-Louis, chacun voit sa Christiane. Le mental fonctionne, recouvre ce qui est de ce qui n'est pas, de ce qui est inventé.

Plus le mental devient raffiné, purifié, plus il se rapproche de cette buddhi, la vraie intelligence, et, plus la buddhi devient aiguë, subtile, plus elle peut enlever des voiles et voir plus profondément à l'intérieur de la réalité. C'est une démarche parallèle à la démarche scientifique qui, partie du monde de nos cinq sens, un morceau de bois, un bloc de pierre, a découvert un jour la structure de l'atome, le noyau, les particules, les rayons gamma, l'énergie fondamentale dont tout cet univers est une expression. Mais bien avant la démarche scientifique appuyée sur des instruments scientifiques de plus en plus perfectionnés, la démarche des rishis hindous, du Bouddha, des grands yogis d'autrefois, avait découvert que le monde, tel que nos cinq sens le perçoivent, n'est qu'une convention et que la réalité du monde est une réalité unique apparaissant comme multiple. Seulement, au lieu d'utiliser des instruments extérieurs, c'est l'être humain lui-même qui devenait l'instrument et les fonctions de l'être humain qui étaient perfectionnées à un point oublié aujourd'hui. Non pas qu'un savant n'ait

pas besoin d'avoir une intelligence assez aiguisée, mais il n'a pas besoin de se transformer lui-même autant que le fait le grand yogi hindou ou tibétain.

Nous avons oublié à quel point un être humain est transformable, à quel point notre fonction du sentiment peut être perfectionnée pour devenir un instrument de connaissance, à quel point notre intelligence, notre buddhi, peut être perfectionnée aussi pour devenir un instrument de connaissance. Et, si la buddhi est suffisamment aiguë, subtile, elle peut voir au-delà de la vision habituelle dont tout le monde se contente, et faire des découvertes, au vrai sens du mot « découverte », c'est-à-dire enlever les voiles qui recouvrent et voir ce qui est là, mais qui n'avait pas été encore vu. *Démasquer le serpent pour voir la corde, s'effectue à des séries de niveaux successifs, de plus en plus intérieurs, de plus en plus subtils.*

Donc l'expression « destruction du mental » a deux significations. Un sens psychologique : destruction d'une fonction confuse et mensongère, centrée sur l'ego, sur le désir, sur la peur. Un sens métaphysique : destruction de tout le psychisme dans la mesure où celui-ci nous maintient asservis à ce monde de convention que nous appelons, nous, la réalité, mais que les hindous qualifient d'illusoire, de maya, réalité illusoire comme le serpent est une réalité illusoire par rapport à la corde. Manas (au sens vaste du mot) est, à l'échelon individuel, l'équivalent de maya à l'échelon universel ou cosmique.

Mais il n'est possible de dépasser ce mental, de voir au-delà du voile des apparences et découvrir que ce monde phénoménal n'est qu'un recouvrement du brahman, que si l'on a d'abord détruit le mental à son niveau le plus grossier. Imaginer qu'on peut encore rester prisonnier du mental, au sens grossier et psychologique du mot, vivre dans les illusions, l'aveuglement, la subjectivité et que, sans cette première purification, on va découvrir l'ultime secret, c'est-à-dire l'atman, est un rêve impossible.

Tout le temps, tout le temps, le mental est à l'œuvre, à des niveaux plus ou moins subtils, dans cette double ligne : empêcher de voir ce qui est, faire voir ce qui n'est pas.

Je vais reprendre l'exemple que je viens de donner : la craquelure au plafond dans laquelle on perçoit une araignée. Vous allez voir à combien de niveaux le mental peut jouer.

J'ai donc vu une araignée au plafond. Mais même cette araignée, qui était déjà une création du mental, le mental l'a encore recouverte et transformée en autre chose. En ce sens que, même s'il y avait eu au plafond une véritable araignée – ce qui aurait pu arriver, dans un pays comme l'Inde où il y a des araignées beaucoup plus grosses que celles que l'on voit en France – je ne l'aurais encore pas vue, cette araignée. Je l'aurais vue à travers mes peurs, mes souvenirs, et c'est ce qui s'est passé. À partir du moment où j'ai vu une araignée au plafond quand il n'y en avait aucune, même cette araignée-là le mental a commencé à la recouvrir à travers des imaginations, des représentations. « Cette araignée est probablement très dangereuse. » Quelle preuve ai-je que cette araignée est dangereuse ? « Cette araignée va me piquer. Non, non cette araignée est inoffensive. Je n'ai aucune raison d'avoir peur. C'est ma peur qui va attirer l'événement : si j'ai peur elle me piquera. Si je suis sans crainte, elle ne me piquera pas. » Toutes sortes de pensées se sont succédé à propos de cette araignée : « Le sage dans une jungle n'a aucune crainte ; les scorpions, les serpents passent sur lui, sans jamais lui faire de mal. Par conséquent, si je suis absolument sans crainte cette araignée ne me fera rien du tout. » J'ai superposé à l'araignée, d'abord une araignée dangereuse, ensuite une araignée inoffensive. Tout ça, c'était encore des superimpositions qui me cachaient l'araignée : une araignée au plafond, c'est tout. Tant que j'étais dans ces superimpositions de mon cru, je ne

voyais même pas l'araignée au plafond que j'avais déjà inventée. Je n'avais donc aucune chance de dissiper cette illusion. Je ne pouvais que broder, tourner en rond.

Quand j'ai cessé de fabriquer cette araignée émotionnelle, et que je me suis rapproché de l'araignée, ce qui était déjà un premier progrès, j'ai voulu la voir en elle-même et j'ai découvert qu'il n'y avait aucune araignée. Mais je n'ai découvert qu'il n'y avait aucune araignée que quand j'ai mis le nez dessus. Tant que je me contentais de « penser » à propos de l'araignée, je ne risquais pas de découvrir qu'elle n'existait pas. C'est ce que fait le mental : à propos de ce qu'il a lui-même créé, il pense. C'est pour cela que vous verrez, dans certains textes, cette phrase un peu surprenante : détruire la pensée, détruire les pensées. Qu'est-ce que cela veut dire ? Le mental pense au lieu de voir. Il est certain que quand Swâmiji disait *to think* ou *thinking*, c'était péjoratif. Nous avons pris l'habitude de considérer le fait de penser, de cogiter, comme la plus noble fonction de l'homme. Ce n'est pas du tout l'opinion des Orientaux. Le *cogito ergo sum*, « je pense donc je suis » de Descartes, n'a rien qui puisse acquiescer l'adhésion d'un sage hindou ou bouddhiste.

Cette destruction de la pensée, qui est une autre façon de parler de la destruction du mental, s'exerce donc à bien des niveaux successifs. Tout d'abord dans le monde multiple, le monde des apparences, dont la conscience est prisonnière : cesser de penser pour voir. Sentir avec le cœur et voir avec l'intelligence.

Mais il faut maintenant que ces mots prennent un sens pour vous. Pas seulement parce que vous les avez entendus répétés bien souvent. Il faut que vous fassiez, chacun pour vous-même, la différence, que vous vous rendiez compte des moments où vous êtes en train de penser au lieu de voir, de penser à l'intérieur de ce monde phénoménal, qui est lui-même une pensée, une création de la pensée.

La pensée la plus importante de toutes, la première création du mental, c'est la pensée « je suis moi ». Si c'est à la totalité des fonctions de pensée, de représentation, de conception, de formulation, de cogitation, qu'on donne le nom de manas, la première création de manas c'est l'ego. Nous quittons la psychologie pour la métaphysique. Cette certitude qui n'est pas remise en question – oui, bien sûr, je suis moi – autour de laquelle s'organise toute l'existence, cette certitude, c'est déjà une pensée. C'est la pensée fondamentale. C'est la première qui apparaît et c'est la dernière qui disparaît à l'aube de la réalisation. Pour l'Occidental moderne d'aujourd'hui, voici un langage surprenant, étrange, qui paraît peut-être gratuit ou arbitraire, mais c'est l'affirmation répétée de siècle en siècle par le vedanta et par le bouddhisme. La certitude « je suis moi », l'ego, est une pensée, la première création du mental qui nous voile, chacun pour soi, notre véritable réalité, c'est-à-dire l'atman. En ce qui nous concerne personnellement et non plus en ce qui concerne le monde extérieur à nous, cette double fonction du mental, d'occultation de ce qui est, de création de ce qui n'est pas, s'applique aussi à la conscience que vous avez de vous-même. Le mental cache en chaque homme l'atman qui correspond, dans l'exemple célèbre, à la corde, et le recouvre par l'ego qui correspond, dans l'exemple célèbre, au serpent.

L'ego, moi, qui est pourtant la certitude de tout être humain, n'existe pas plus ou, disons, n'existe ni plus ni moins que le serpent que je vois au lieu de voir la corde. Il n'y a aucun serpent d'aucune sorte. Mais la conscience a été prise à un mirage. Maya veut dire mirage, tour de magie. Nous sommes pris, éblouis par un tour de prestidigitation qui nous fait voir un serpent là où il n'y a qu'une corde et qui nous fait voir un ego, là où il n'y a que l'atman. L'ego voile l'atman, l'ego n'est pas réel. Cela peut être découvert. C'est la grande dé-

couverte et c'est sur cette irréalité de l'ego que l'enseignement de Ramana Maharshi, le plus célèbre au XX^e siècle, ou celui de Ramdas insistent tellement.

Si on cherche vraiment à voir de près cet ego, il disparaît de la même façon que, si je cherche à voir de près le serpent, celui-ci disparaît brusquement, et il ne reste plus que la corde. Et, si avec la même acuité, je poursuis mon enquête, je regarde de quoi il s'agit : « Qu'est-ce que cet ego ? Qui suis-je ? » (ce qu'on appelle en sanscrit *atma-vichara*, *self-inquiry*), l'ego révèle son inexistence. Il n'y a que des fonctionnements auxquels la conscience s'identifie.

Il n'est pas possible de voir la corde si on ne commence pas par regarder objectivement le serpent. Si on s'affole, tellement on a peur, ou si, au contraire on est tellement heureux qu'il y ait un serpent – quelle valeur a sa peau pour la maroquinerie – dans la répulsion comme dans l'attraction, le serpent tel qu'il est n'est pas vu, et le subterfuge ne peut pas être découvert. C'est en étudiant le serpent qu'on peut découvrir la corde, c'est en étudiant réellement ce monde phénoménal qu'on peut découvrir qu'il s'agit d'un subterfuge, et c'est en étudiant réellement l'ego qu'on peut voir un jour : « Alors ça ! Et où est-il passé ? Où est-il passé ? Il a disparu ! Eh bien alors, pendant quarante-cinq ans, non seulement l'ego n'avait pas disparu, mais il paraissait absolument impossible et incompréhensible qu'il puisse disparaître. Et tout d'un coup, où est-il passé ? Disparu ! » Mais, s'il disparaît en effet tout d'un coup, c'est rare qu'il disparaisse de lui-même. Généralement l'ego disparaît après qu'on s'est beaucoup intéressé à lui. Beaucoup s'intéresser à lui, ne veut pas dire être emporté par lui, être soumis à lui ou être identifié à lui.

Vous voyez, ce mot mental, ces méfaits du mental, cette destruction du mental, s'appliquent à des niveaux différents, niveau psychologique, niveau métaphysique. D'un certain point de vue, il y a une grande différence entre les deux. Ou nous parlons encore du niveau psychologique, ou nous parlons du niveau métaphysique transcendant. D'un autre point de vue, c'est bien le même mot mental, manas, qui est employé, le même mot manonasha, destruction du mental. C'est une même enquête qui se poursuit et qui s'approfondit de plus en plus. Une première superimposition est découverte, révélée, elle a perdu son pouvoir, on atteint un niveau un peu plus intérieur, un peu moins éloigné de la Réalité. Et puis, cette étape est à son tour dépassée, et on atteint un niveau encore un peu plus intérieur, encore un peu plus proche de la Réalité. Insensiblement, le paysage change. On commence à abandonner le monde dont on était autrefois tout à fait prisonnier et à découvrir des surimpositions plus subtiles qu'on ne percevait pas au départ. Mais c'est un mouvement continu.

Et puis il y a une étape ultime qui est l'ultime manonasha, l'ultime destruction du mental. Quel que soit le sens que vous donniez à cette comparaison de la corde et du serpent, il n'y a que le brahman, seul le brahman est réel, et le monde phénoménal est irréel. « *Brahma satyam, jagan mithya*. » « Le brahman est réel, le monde est illusoire. » La corde et le serpent sont une seule et même chose, à tous les niveaux. S'il n'y avait pas de corde, il n'y aurait pas de serpent. Le serpent n'a pas une existence indépendante de la corde, c'est la corde elle-même qui apparaît comme serpent. C'est pourquoi l'enseignement métaphysique suprême dit, en termes bouddhistes, que le nirvana c'est le samsara, le samsara c'est le nirvana. Ou encore le vide c'est la forme et la forme c'est le vide. Le serpent c'est la corde et la corde c'est le serpent. Ou encore l'atman c'est l'ego, l'ego c'est l'atman. Il ne faut pas établir une différence irréductible comme s'il y avait *deux* : l'atman d'un côté, l'ego de l'autre. C'est pourquoi cet enseignement est appelé *advaita*, non-deux, non-dualisme, non-dualité. Il n'y a qu'un

sans un second. Le serpent n'est pas autre que la corde. Voilà la métaphysique de Shankaracharya, voilà la métaphysique du vedanta. Si on distingue trop formellement l'ego et l'atman, l'ego impuissant, l'ego limité et l'atman, on se trompe. L'ego c'est l'atman et l'atman c'est l'ego. De la même façon que le serpent c'est la corde, et la corde c'est le serpent, le vide c'est la forme et la forme c'est le vide... Chaque fois que vous percevez l'ego, en fait, sans vous en rendre compte à cause de cette illusion, vous percevez l'atman. L'ego n'est pas un autre que l'atman. C'est l'ego qui, à la fois, cache l'atman, et révèle l'atman. Au moment où l'ego révèle l'atman, en effet l'ego n'est plus vu tel qu'il était vu jusque-là, puisqu'il n'est plus vu que comme un mirage. Mais il ne faut pas considérer que cet ego c'est l'ennemi irréductible, même s'il doit disparaître. L'ego est le chemin qui nous conduit à l'atman, à condition de ne plus en être dupe.

Est-ce que vous pouvez entendre cet aspect-là de l'enseignement, vrai aussi au niveau qui vous est le plus immédiatement accessible ? Avouez que c'est quand même un peu extraordinaire. Que penseriez-vous du comportement de l'homme qui a dans son terrain un bout de corde et qui, à cause de cette corde, tremble de peur, se ruine en sérum antivenimeux, éloigne ses enfants pour éviter qu'ils soient piqués, mobilise une quinzaine de personnes pour organiser une battue, va acheter un fusil dont il n'a aucun besoin sauf pour tuer le serpent, tout cela pour une corde. Voyez ce que cela représente comme malentendu, mal-vu plutôt, quelle inanité ! Voilà l'image du comportement humain. Voilà pourquoi on aime, on déteste, on construit, on détruit, on va, on vient, on s'unit, on se sépare, on se bat, on se réconcilie : pour un serpent qui n'existe pas. Et toute la vie de l'homme, la vie intime de l'homme, ses espoirs, ses souffrances, ses joies, ses révoltes, ses projets, ses plans, ses actions, ses réactions, sont tout aussi dérisoires que l'agitation de cet homme tournant autour d'un serpent qui n'existe pas. Voilà le suprême enseignement du vedanta. C'est un enseignement qui présente la vie humaine comme un délire. Le mental est toujours pathologique, pas seulement quand il s'agit d'un malade relevant de la psychiatrie pure et simple, ou du delirium tremens des alcooliques qui voient des monstres venir les attaquer dans leur chambre. Le mental est toujours une forme de délire. Du point de vue de la sagesse ultime, toute la vie humaine est un délire. On dit parfois aussi un rêve dont il est possible de s'éveiller. Et, en même temps, ce délire n'est pas fondamentalement un autre que la réalité suprême, que la sagesse suprême, puisque le serpent n'est pas fondamentalement un autre que la corde.

Quel enseignement surprenant, ce vedanta hindou ! Bien. Acceptez-le, si vous voulez, comme doctrine métaphysique et commencez à *voir*, au niveau où vous êtes, en allant de plus en plus profond vers l'intérieur, vers la vérité. Commencez à voir comment fonctionne le mental, comment fonctionne le délire, comment vous pensez, comment le mental est là avec sa double capacité à cacher ce qui est et à faire voir ce qui n'est pas. Et, bien sûr, vous verrez d'abord ce fonctionnement au niveau que nous appelons psychologique.

Comme aucun d'entre vous n'est un grand délirant, vous le verrez au niveau de ce qu'il est convenu, dans notre langage moderne, d'appeler non pas psychose, qui est l'aspect le plus grave, mais névrose. Vous verrez ce que les psychologues ont redécouvert et nous décrivent sous les termes de transfert et de projection. Ces mots de transfert et de projection, en anglais, Swâmiji les utilisait aussi. Sur tous les plans, même les plans les plus subtils, le mental projette et transfère. Et ce que je peux dire c'est que, si ce travail qui consiste à démasquer le mental au niveau où il opère est poursuivi, de fil en aiguille, le dernier recouvrement disparaît, et un jour la corde se révèle. L'ultime corde, au-delà de laquelle il n'y a plus rien à dé-

couvrir. Cette tâche, elle se poursuit en dehors de nous, en essayant de voir de mieux en mieux la réalité, de la voir de plus en plus profondément, de traverser l'apparence pour aller vers l'essence. Et elle s'accomplit aussi en nous pour comprendre de mieux en mieux ce qu'est cet ego, dépasser l'apparence de l'ego, dépasser la pensée « je suis moi », l'identification au nom et au corps, et voir : « Qu'est-ce que je suis vraiment ? » Regardez encore mieux et vous verrez, vous verrez comment c'est votre pensée qui fonctionne, tout le temps, et vous verrez les couches successives tomber les unes après les autres : je ne suis pas ces pensées qui changent ; je peux voir passer ces pensées, mais je ne suis ces pensées ; je peux être témoin de cette sensation, je ne suis pas cette sensation qui est là aujourd'hui et qui disparaîtra demain.

Témoin ! Vous savez bien que vous ne pouvez pas être témoin si vous prenez parti, c'est-à-dire si vous appréciez, si vous aimez ou si vous refusez, ou vous critiquez. Que ce soit en dehors de vous ou en vous. Cette position de témoin est essentielle. Témoin (*sakshin*) est un des termes clés du vedanta. Je suis témoin, et tous ces phénomènes se déroulent en moi. Et ces phénomènes n'ont aucune existence indépendante en dehors de l'atman. Pas plus que le serpent n'a une existence indépendante en dehors de la corde. C'est pourquoi on emploie l'expression atman-shakti, l'énergie de l'atman, le pouvoir de l'atman d'apparaître comme ego. Un beau jour l'ego se transforme dans l'atman. L'ego révèle l'atman comme le serpent révèle la corde.

Cette comparaison de la corde et du serpent, elle est si riche d'enseignement, elle est inépuisable. Tout le chemin consiste à revenir, c'est un chemin en arrière, on rebrousse chemin. Il y a des superimpositions successives qui nous éloignent de plus en plus de la réalité, de la corde, et il faut faire une « désuperimposition », un chemin à l'envers, pour retourner à la corde. Suivant votre tempérament, vous serez enclins à faire porter l'essentiel de votre effort d'investigation à l'extérieur, sur le monde qui vous entoure, sur les autres, et à « voir » de plus en plus profondément, ou bien à faire porter votre effort sur l'intérieur, c'est-à-dire à rentrer en vous-mêmes, à méditer et à regarder avec un œil pénétrant : « Qu'est-ce que je suis ? » À prendre une liberté par rapport à toutes ces émotions, ces souffrances, ces désespoirs, ces violences auxquels vous vous identifiez. À doser, à équilibrer la démarche vers l'extérieur et la démarche vers l'intérieur.

Mais commencez à utiliser cette comparaison. Dites-vous qu'elle a un sens et un sens réel. Ce n'est pas seulement une formule philosophique. Vous n'allez pas tout de suite réaliser que c'est vrai au niveau ultime, mais utilisez souvent l'image de la corde et du serpent. Rendez-la vivante pour vous. Je vois un serpent. Si, en plus, il y a un peu de vent et que la corde remue, alors l'illusion est complète. Comment voulez-vous que je puisse douter qu'il y a bien là un serpent ? Je vous souhaite à tous de faire une erreur de ce genre-là. Je vous souhaite à tous de prendre une fois une craquelure au plafond pour une araignée, une fois une corde pour un serpent, une fois un poteau dans un champ pour un être humain immobile, pour que cet exemple devienne très éloquent pour vous. Et puis ensuite ne l'oubliez pas. Dites-vous : « Mon mental est encore en train de me montrer ce qui n'est pas et ce qui n'est pas me cache ce qui est », et cherchez à voir plus profondément en vous et hors de vous. Dites-vous : « Ce que je vois n'est pas la Réalité Ultime et n'est pas non plus autre chose que la Réalité. » Il n'y a pas un serpent d'un côté et une corde de l'autre. Il n'y a pas une corde et un serpent ayant un niveau de réalité égale, sinon cela voudrait dire que, dans le même champ, il y a une vraie corde et un vrai serpent. La corde a un niveau de réalité absolu, le serpent n'a qu'une réalité d'un autre ordre. Vous ne pouvez pas donner au serpent la même réalité qu'à

la corde. Il n'y a pas de serpent sans la corde, le serpent n'est pas un autre que la corde. De tout ce que vous voyez, vous pouvez dire : « Ce n'est pas un autre que la réalité suprême. Je ne vois pas la réalité suprême mais je sais qu'elle est là. » Essayez, essayez ! Cela vous mènera quelque part. Je ne vous dis pas que, quand vous êtes dans l'autobus, il faut dévisager la personne qui est en face de vous et, que si elle vous demande : « Mais qu'est-ce que vous avez à me regarder comme ça ? » il faut lui répondre : « Madame, je vous vois comme un serpent et je voudrais vous voir comme une corde. C'est dans le vedanta hindou, Madame. » Elle pensera : « Encore une secte dont la télévision ne nous a pas parlé. » Et pourtant c'est vrai.

Swâmiji disait : « Ce sont les mêmes yeux qui vous font voir le serpent et qui vous feront voir la corde. » On parle toujours du troisième œil, l'œil de la sagesse, l'œil de la vision, et je pensais en effet que ces yeux, ces yeux avec lesquels je vois les formes, étaient par définition limités. C'est un aspect très intéressant de l'enseignement de Swâmiji. Quand je lui ai raconté l'histoire de l'araignée et de la craquelure et celle du serpent que j'ai vu vraiment dans le champ et sur lequel, pendant vingt minutes, j'ai lancé des cailloux pour le faire bouger, Swâmiji m'a dit : « Maintenant, est-ce que vous comprenez que c'est avec les mêmes yeux que vous avez vu le serpent et que vous avez vu la corde ? » C'est la même buddhi qui étudie le serpent, qui découvre la corde. Swâmiji avait la possibilité de nous faire voir simplement *is, est*. Pas « c'est », parce que ce « c apostrophe » représenterait une forme. Ce *est, asti* en sanscrit, est le meilleur terme par lequel vous puissiez aujourd'hui désigner la corde, le brahman : simplement « est », la réalité commune à tout : « *est* ». Il ne faut pas dire « c'est », parce que ce c apostrophe, déjà, recouvre le brahman. Si vous pouvez faire disparaître le c apostrophe, alors tout ce qui est temps, tout ce qui est espace et tout ce qui est causalité, s'effacent brusquement comme s'efface le serpent. *Est* se révèle, un *est* qui échappe à tout ce que le mental superpose dessus d'habitude.

Mettez-vous en chemin. Le premier travail sur le mental est celui qu'on effectue sur le plan psychologique, à l'extérieur et à l'intérieur, à l'extérieur pour essayer de voir qu'on projette partout son père, sa mère, son petit frère et même, éventuellement, les situations qui nous auraient marqués dans une vie antérieure et qu'ainsi, on ne voit plus ce qui est là. Ce premier travail, c'est déjà mettre le pied à l'étrier de la grande métaphysique, c'est déjà le commencement. C'est pourquoi nous l'accomplissons avec Swâmiji. C'était le premier travail sur le mental, le premier effort. Si vous commencez et que vous le faites bien, vous ne pouvez plus vous arrêter en chemin. Est-ce que vous voyez que votre vision n'est pas encore suffisamment purifiée, que c'est encore une pensée, que c'est encore une convention, aussi bien en dehors de vous que pour la connaissance de vous-mêmes ? Ne vous identifiez pas, ne vous débattez pas, ne refusez pas, ne recouvrez pas le « est » (*asti*) indéfiniment, de plus en plus, de plus en plus. Le mental rajoute des couches, et encore des couches, et encore des couches. Le mental n'arrête pas de recouvrir, de recouvrir.

Il est tout le temps en train de recouvrir. Et il est possible de commencer à découvrir. Le travail se fait à l'intérieur de vous, en vous libérant de l'identification aux divers fonctionnements. Le mécanisme le plus grossier du mental est le mensonge qui refuse ce qui est, et qui le recouvre par quelque chose de son invention : « Je suis nerveux », et je recouvre par : « Ce n'est pas vrai, je suis très calme. » Et allez-y ! Une superimposition de plus. Enlevez déjà la superimposition : « Je suis très calme », et vous arrivez à : « Je suis nerveux. » Bon, et puis cela ne va pas s'arrêter là ! Et puis, un beau jour, vous verrez que vous arriverez, à force de dépouillement, au véritable « Je suis » intérieur, à la Conscience.

Si vous comparez les premières démarches sur le mental et l'ultime démarche, elles vont paraître tellement différentes qu'on distinguera deux domaines irréductibles l'un à l'autre. Ce n'est pas vrai. Il y a un fil continu, une progression continue, depuis les premiers efforts de vigilance sur les formes les plus grossières du mental jusqu'à la découverte ultime. C'est très important de comprendre cela. Et c'est bien normal puisque le serpent n'est pas un autre que la corde et tout ce monde illusoire, conflictuel, n'est pas un autre que le brahman et toutes ces émotions ne sont pas un autre que l'atman. Mais vus de travers. Et je reviens – parce que c'est ce qui peut être dit de plus fort – à ma comparaison de tout à l'heure : Mais qu'est-ce que vous penseriez d'un homme qui, ayant une corde dans son jardin, irait acheter un fusil, irait appeler le garde champêtre et la police et les pompiers, irait acheter des sérums antivenimeux, préviendrait le jardin zoologique qu'il y a une capture intéressante à faire, et allons-y, et allons-y ! Tout cela pour une corde. Voilà l'existence qu'admet la presque totalité des êtres humains.

Karma et dharma

Chaque fois que vous êtes dans l'émotion, vous êtes dans l'aveuglement. A propos d'une action fâcheuse que j'avais accomplie, Swâmiji m'a écrit : « *Carried away by your emotional blindness, you have gone down below human level* », « emporté par votre aveuglement émotionnel, vous êtes descendu plus bas que le niveau humain ». Vous verrez peu à peu que l'émotion, c'est-à-dire la qualification, est toujours là, jusqu'à ce qu'ait été accomplie la « destruction du mental ». Émotion légère peut-être mais qui va de pair avec le sens de l'ego, avec l'aveuglement, avec le sommeil.

La première étape du chemin est l'érosion des émotions, l'adhésion à ce qui est, l'acceptation. Mais je vous ai dit bien souvent : l'acceptation n'empêche pas d'agir, la suppression du mental n'empêche pas d'agir.

La question de l'action n'est compréhensible que reliée à tout le reste de l'enseignement. Toute la vie humaine consiste à agir et les hindous comprennent sous le nom d'action (*karma*) non seulement un acte matériel, comme de prendre un objet et de le déplacer, mais également les pensées. Nous nous exprimons, nous nous manifestons, nous dépensons une certaine quantité et une certaine qualité d'énergie, et nous agissons. Respirer est une action, manger est une action, éliminer est une action. Mais il doit être compris que cette question n'est pas si simple qu'elle en a l'air. Il existe bien des niveaux d'actions, bien des qualités d'actions, et aussi, bien des niveaux et bien des qualités d'acteur. J'entends par là celui qui agit. L'action, en sanscrit, se dit *karma* (c'est un mot que tout le monde connaît), celui qui agit s'appelle *karta* et il y a, dans la science ésotérique, toute une connaissance au sujet de l'action et au sujet de celui qui agit, dont une part au moins est bien oubliée aujourd'hui.

Je vais parler très simplement et du point de vue de celui qui cherche à progresser sur le chemin de la liberté intérieure. Le mot « karma » qui vient de la racine sanscrite signifiant « agir », a pris peu à peu un sens très riche et très complet. Le karma, c'est l'acte rituel. Vous savez qu'à l'origine, l'hindouisme était une religion essentiellement composée de rites. Le karma, c'est aussi l'acte ordinaire, toute action. Et c'est aussi le fruit ou le résultat des actions. « On moissonne ce que l'on a semé », « Qui sème le vent récolte la tempête », dit notre propre tradition, et l'enseignement hindou est confirmé par tous les autres enseignements spirituels sérieux.

Nous agissons sans cesse, tout le temps, mais l'homme, ordinairement, n'agit pas consciemment. Ses actions ne sont pas des actions mais des réactions à des stimuli ou à des chocs venant de l'extérieur. Ce que je dis là n'est pas vrai seulement quand c'est évident et que cela

saute aux yeux. On me bouscule dans la rue et je lance un gros mot à la personne qui m'a bousculé. Tout le monde sera d'accord pour dire que c'est une réaction. Une mère nerveuse gifle brutalement un enfant qui a simplement fait tomber un objet par terre sans même le casser : elle reconnaîtra qu'elle a été emportée et n'a pu s'empêcher de réagir. Mais en vérité, tout ce que les hommes et les femmes qui ne sont pas passés par une véritable discipline (sadhana) appellent action ne mérite que le nom de réaction. Ces réactions produisent des effets, des conséquences qui sont celles que nous avons voulues, et encore pas toujours, mais qui sont aussi toutes sortes de conséquences que nous n'avons ni voulues, ni prévues. Pour échapper à ces conséquences de nos actions, nous allons nous engager dans d'autres actions qui porteront encore des fruits que nous n'aurons pas voulus, et ainsi de suite...

Une existence humaine, depuis les premières heures – je dis bien depuis les premières heures – du bébé, est faite de ces séries d'actions et de réactions produisant des conséquences non prévues et non voulues auxquelles on cherche à échapper dans cette vaine poursuite du bonheur. Le Bouddha a dit : « Tous les êtres cherchent le bonheur, que ta compassion s'étende donc sur eux tous. » La seule et unique motivation de tous les êtres, c'est la recherche du bonheur, mais tout le monde n'a pas la même conception du bonheur, ne cherche pas le bonheur dans la même direction, et un proverbe, témoin de l'ancienne sagesse, dit que « chacun prend son plaisir où il le trouve ». Toutes les actions des êtres humains sont accomplies en vue de leur bonheur et ces actions ont pour résultat de maintenir les êtres humains dans l'insécurité, l'insatisfaction, le conflit et la nécessité d'autres actions. L'un agira parce qu'il met son bonheur dans le fait de devenir chevalier ou officier de la Légion d'honneur ; un autre parce qu'il met son bonheur dans le fait de se venger d'un ennemi ou d'éliminer un concurrent ; un autre parce qu'il met son bonheur dans le fait de s'enrichir de façon aventureuse, c'est-à-dire par le hold-up ou l'escroquerie ; un autre mettra son bonheur dans le fait de bien élever ses enfants. Chacun agira selon ses motivations personnelles, égoïstes - c'est-à-dire relevant de l'ego, même si ces actions sont ce que nous appelons des actions altruistes – et ensuite devra en porter les conséquences.

Pour les Orientaux, hindous et bouddhistes, cette succession d'actions, conséquences de l'action, nouvelles actions motivées par les conséquences, s'étend non pas sur une seule existence, mais sur plusieurs existences et l'explication hindoue ou bouddhiste courante est que bien des événements peu compréhensibles de cette existence s'expliquent par l'action du karma accumulé dans les existences précédentes. Mais il n'est pas indispensable, concrètement et pratiquement, pour les besoins du chemin, d'adhérer à la doctrine des vies successives. C'est une doctrine qui imprègne tout hindou depuis sa naissance et dont les Occidentaux ne s'imprègneront jamais de la même façon, même s'ils y adhèrent intellectuellement. L'hindou est tellement convaincu que ce qui se passe aujourd'hui est le fruit de ce qui s'est passé pendant je ne sais combien d'existences antérieures que cela contribue, sans aucun doute, à façonner sa mentalité, et l'Occidental, même s'il donne son adhésion à cette doctrine des « vies successives », n'en sera jamais convaincu au point que cela détermine sa façon de sentir, sa façon de réagir et sa mentalité. Même si cela est vrai. Il est parfaitement possible de progresser sur le chemin sans faire intervenir cette doctrine. Celle-ci, d'ailleurs, doit être bien comprise et elle peut donner lieu à des contresens énormes qui nous limitent et qui nous aveuglent, beaucoup plus qu'ils ne nous font progresser intellectuellement et spirituellement.

Rendez-vous compte : « J'agis tout le temps, mais qu'est-ce qui motive mon action ? De quelle manière est-ce que je l'accomplis ? Qui est-ce qui agit en moi ? Est-ce que mes actions sont vraiment voulues, conscientes ? Est-ce que je suis capable de bien prévoir la réaction que mon action va faire lever en face d'elle ? » C'est une loi générale qui est vraie partout, en physique comme dans la vie spirituelle : toute action soulève en face d'elle une réaction de force égale et opposée. Est-ce que nous sommes capables de prévoir quelle va être la réaction que va soulever notre action ? Quel est le sens d'une action qui sera effacée par la réaction qu'elle aura soulevée en face d'elle !

Toute cette question de l'action et du karma n'est compréhensible que dans la perspective de l'ego ou de l'effacement de l'ego, de la dualité ou de la non-dualité. La conscience d'être s'exprime en nous par : « Je suis. » « Je suis » simplement. Bien sûr, quand nous disons « je suis », nous pensons à la phrase de Descartes, « Je pense donc je suis » que nous avons tous apprise en classe, mais le « je suis » est beaucoup plus simple. Je pourrais dire « je ressens, donc je suis », « j'éprouve, donc je suis », « je souffre, donc je suis ». Peut-on dire qu'un petit bébé pense ? Non, un bébé de quelques heures ne pense pas et pourtant il est. Il ressent. Et nous pourrions dire aussi, et ce serait également vrai : « Je suis et à partir de là j'agis. » Quelle action ? Je suis donc je ressens, je suis donc j'éprouve, je suis donc je veux, je suis donc j'aime, je suis donc je désire, je suis donc je refuse, je suis donc j'agis, et dans cette direction se trouve la possibilité de l'évolution, du changement et de la libération. Tant que ce « Je suis » est identifié à l'ego – « moi avec mes conditionnements et mes déterminismes » (abondamment étudiés par les sciences humaines actuelles) – l'action sera d'une certaine nature. À mesure que cette identification de « Je suis » à « moi » avec *ma* nature, *mon* tempérament, *mon* passé, *mes* expériences, *mon* inconscient va se relâcher, l'action va changer. Le jour où cette identification aura disparu, où la motivation personnelle, égoïste, oscillant entre le désir d'avoir ce que nous aimons et le refus d'avoir ce que nous n'aimons pas, aura disparu, l'action deviendra tout autre, prendra un sens tout à fait différent.

Tout cela est minutieusement décrit dans toutes les traditions spirituelles et notamment la tradition hindoue, mais je veux le rendre le plus accessible possible pour quelqu'un qui est encore au début du chemin. Celui qui agit, le *karta* en sanscrit, en anglais le *doer* (il n'y a pas de mot français qui traduise exactement ce mot anglais *doer*, acteur agissant, auteur des actions), n'est pas le même chez l'être humain ordinaire et chez le sage. La bien célèbre phrase de saint Paul : « Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi » peut être exprimée aussi : « Ce n'est plus moi qui agis, c'est le Christ qui agit en moi. » Est-ce que c'est « moi » en tant qu'ego avec tous les conditionnements que cela suppose, ou est-ce que c'est une réalité d'un autre ordre qui agit ou qui s'exprime à travers moi ?

Toutes nos actions ont des conséquences. Cherchons nos exemples non pas chez les sages ou dans la tradition hindoue, mais dans ce monde si loin de la sagesse qu'est le monde moderne dans lequel nous vivons, autour de nous et en nous, dans notre propre histoire.

Dans combien d'actions (qui n'étaient, en fait, que des réactions) ne nous sommes-nous pas engagés, actions importantes ou moins importantes, actions à résultats immédiats ou actions à résultats lointains, dans combien d'actions ne nous sommes-nous pas lancés qui ont eu des conséquences que nous n'avions pas prévues ? Un garçon jeune, impulsif, ne prévoyait pas que la fille qu'il a réussi à conquérir et avec qui il a passé la nuit sera enceinte. Je choisis un exemple connu, qui n'a pas besoin d'être cherché très loin. Ces résultats vont vous amener à intervenir et à agir encore, toujours sur une base de dualité : ce qui me convient et

ce qui ne me convient pas. Et ces nouvelles actions vont, elles aussi, porter des fruits, produire des réactions, avoir des résultats qui ne correspondront pas non plus à votre attente. C'est un cercle vicieux qui n'a pas de cesse, si une nouvelle compréhension, fruit d'un enseignement libérateur, n'intervient pas.

Si un être humain est simplement mené par ce qu'il aime, ce qu'il n'aime pas, ses envies et ses craintes, il n'y a pas de fin à cet enchaînement des actions, des effets des actions et de la nécessité de nouvelles actions. Il n'y a là qu'aveuglement tragique, irresponsabilité, absence totale de liberté : des marionnettes mises en marche par des circonstances extérieures, essayant de parer les coups de minute en minute ou d'accomplir des desseins qui montent de la profondeur de nous-mêmes à la surface et qui nous emportent. On moissonne ce que l'on a semé, et il est impossible de briser les chaînes de causes et d'effets et d'empêcher les actions de produire leurs fruits. La plupart des prières consistent à demander à Dieu que les causes ne produisent plus leurs effets, autrement dit que nos actions ne produisent plus leurs résultats normaux. Je n'ai pas travaillé pendant l'année scolaire mais je prie pour être reçu quand même à mon examen, ou j'ai tout fait pour tomber malade et je prie pour rester en bonne santé.

La première erreur, ou la première de ces illusions au pluriel qui composent la grande illusion au singulier, c'est de considérer que, dès le départ, sans être passé par une discipline qui est une véritable éducation ou rééducation, vous êtes unifié pour décider et pour agir. La psychologie moderne a suffisamment montré l'importance et la réalité de l'inconscient pour que plus personne n'ait de doute à cet égard, mais cette réalité de l'inconscient est à la source de toute l'ancienne connaissance de l'homme. Qui agit vraiment en vous, qui décide vraiment en vous ? La petite part de votre psychisme qui est consciente ou apparemment consciente, ou l'immense part de votre psychisme qui est inconsciente, c'est-à-dire non connue de vous ?

Dans son très remarquable livre sur le bouddhisme, Mme Alexandra David-Neel rapporte une parabole tibétaine qui compare l'homme à un parlement. C'est une comparaison très juste. Un être humain n'est pas unifié, n'a pas une volonté unique qui l'engage entièrement. Il change de moment en moment comme dans une assemblée où des députés divers, avec une majorité et une opposition, prennent la parole et se querellent. Un député, un moment, a la cote ou la vogue. Ses discours enflamment tout le monde. Ensuite, il perd son crédit, il retourne à l'obscurité. Les députés du centre sont prêts à s'allier avec l'opposition ou à s'allier avec la majorité. Combien d'actions ne vous engagent que partiellement. Au moment où vous accomplissez l'action, la majorité de ces nombreux éléments qui vous composent est d'accord pour accomplir cette action, mais l'opposition n'est pas d'accord et ensuite l'opposition en vous fera tout pour que vous ne teniez pas une décision que vous aurez prise, ou que vous sabotiez vous-mêmes une action que vous aurez commencé à entreprendre. Vous avez tous entendu parler de ce que l'on appelle les actes manqués en psychanalyse qui sont des actes manqués du point de vue du conscient, et qui sont des actes, au contraire, tout à fait réussis du point de vue de l'inconscient.

Quand il s'agit d'un parlement, on connaît les forces en présence, on voit bien ce qui est la majorité, ce qui est l'opposition, comment certains députés de l'opposition seront parfois d'accord avec la majorité, et la situation n'est encore que relativement grave. Par exemple, vous pouvez intellectuellement prendre une décision : je vais faire de la gymnastique tous les jours pour me maintenir en bonne santé, mais votre corps lui-même et sa paresse représen-

tent l'opposition et vous ne ferez jamais cette gymnastique que vous avez décidé de faire. Vous pouvez décider de ne plus fumer mais votre corps devient l'expression d'une émotion qui est comblée par le fait de fumer et vous ne tiendrez pas non plus cette décision. Tout cela se passe au grand jour et vous reconnaissez bien que vous êtes un parlement. Certes, l'habileté avec laquelle le député qui, en vous, prend la parole réussit à vous faire oublier tous les autres, l'habileté avec laquelle une partie de vous peut vous faire croire qu'elle parle au nom de la totalité de vous-même, est immense.

Certains hommes, certaines femmes ont deux, trois, quatre personnages qui cohabitent en eux et ne communiquent pas. Certains hommes qui ont une double vie sentimentale et sexuelle sont absolument un autre suivant qu'ils se trouvent en face de leur épouse légitime ou de leur maîtresse. En toute sincérité, en toute sincérité apparente, ils vont dire certaines choses à leur maîtresse et certaines choses à leur épouse qui ne concordent et ne coïncident à aucun égard.

On pourrait donner bien des exemples pris dans l'expérience courante de la vie humaine. Ce qui est plus grave, c'est que non seulement vous êtes un parlement, mais c'est qu'une bonne part des forces qui agissent en vous agissent dans la clandestinité, exactement comme, dans un État, un parti politique qui n'est pas représenté au parlement parce qu'il est interdit et qui agit en cachette, se réunit en cachette, imprime les tracts en cachette, sabote les chemins de fer en cachette, fait exploser les bombes en cachette. Il y a une partie de l'être humain qu'on ne peut même plus représenter comme la cacophonie d'un parlement dont les députés ne sont pas d'accord mais comme un parti politique interdit et clandestin – ce qui est absolument censuré, réprimé, refusé, refoulé et qui, pour vous, est véritablement inconscient, non conscient, pas momentanément oublié mais réellement inconscient et inconnu. Et ce parti politique clandestin peut être extrêmement efficace pour vous contraindre à agir, en se déguisant, en prenant des masques différents, en vous trompant, en vous mentant, en vous aveuglant, en sabotant les actions qu'une partie apparemment plus consciente de vous a décidées.

Cet inconscient est encore bien plus vaste que celui que les psychologues de la psychologie des profondeurs, qu'ils se rattachent à Freud, à Jung ou à d'autres écoles moins célèbres, ont étudié. Il existe chez tout être humain un appel vers la libération, l'effacement de la prison de l'ego, fût-ce par une ascèse dure, fût-ce par des épreuves, fût-ce par la souffrance, mais cette voix n'est pas toujours consciente. On peut dire qu'il existe deux inconscients, ou deux partis non reconnus et qui agissent dans la clandestinité. L'un c'est l'inconscient ordinaire qui a des désirs particuliers, limités, très relatifs, désirs qui vont chercher à s'exprimer à travers les actes manqués. Tout le monde connaît l'exemple célèbre, donné par Freud lui-même, du cadre supérieur qui lève son verre pour la promotion d'un directeur et qui, au lieu de dire : « Je bois au succès de notre directeur », dit : « Je bois à la mort de notre directeur. » Il s'agit là d'un désir bien précis : prendre la place du directeur en question. Il y a de nombreux exemples que chacun peut trouver en observant autour de lui, ou trouver en lui-même, sans avoir besoin de dépouiller une bibliothèque entière de psychanalyse.

Mais il y a un autre inconscient qui a un seul but et un but qui n'est plus relatif ou limité, comme de devenir l'amant de sa belle-sœur, voir mourir son directeur, voir échouer un concurrent, mais un but absolu, la libération : se libérer de toutes les limitations, de tous les conditionnements, pour accéder à cette complète mort à soi-même qui est la plénitude de la Vie, que vous l'appeliez nirvana, libération, vie éternelle ou royaume de Dieu. Ce désir entre

en conflit avec les désirs limités qui n'en sont que des déformations ou des dégénérescences. Ce désir, c'est le désir du vrai bonheur absolu, en face duquel n'existe aucun malheur et aucune souffrance, et non pas d'un bonheur qui porte toujours en lui la possibilité de la souffrance par le non-accomplissement d'un désir. Ce grand but de libération n'est pas toujours conscient non plus et il peut agir en nous à l'insu de notre pseudo-conscience. Par exemple, un être humain peut se donner apparemment beaucoup de mal pour réussir dans une entreprise qui va lui assurer un bonheur relatif, un bonheur partiel, un bonheur momentané, un bonheur qui relève encore de la cause et de l'effet. Un être humain va se donner beaucoup de mal pour réussir une entreprise de ce genre et ce Grand Inconscient dont je parle maintenant va saboter et faire échouer son entreprise parce que ce bonheur humain serait en fait, un arrêt, une stagnation sur le chemin de l'absolu. Il y a en chacun une force qui dit « non, cela ne me suffit pas » et qui sait, avec une intelligence qui n'a rien à voir avec l'intelligence ordinaire, que ce n'est pas dans les buts limités que se trouvent le vrai destin de l'homme, le vrai sens de son existence. Cela doit être vu et reconnu car ce que je dis là peut expliquer une part de ce qui vous est arrivé. Après tout, ceux qui écoutent parler Arnaud Desjardins ou qui lisent ses livres sont des personnes qui ont déjà un peu précisé leur recherche dite spirituelle, et ce dont je parle maintenant s'adresse particulièrement à eux.

Vous pouvez voir peut-être que certains échecs de votre existence s'expliquent par le fait que ce Grand Inconscient en vous-même a fait échouer ce qu'une part plus superficielle tentait à tout prix de faire réussir, parce que cet échec était nécessaire à votre progression spirituelle, à votre détachement, à votre approfondissement de vous-même et de l'existence. Mais pendant longtemps, cette grande aspiration à l'absolu agit dans la clandestinité par rapport à votre conscient habituel. Et, dans le chemin de la connaissance de soi, les deux inconscients, peu à peu, deviennent moins mystérieux et moins inconnus, l'inconscient ordinaire, celui des psychologues, et cet Inconscient-là. Peu à peu, s'établit une unité en nous et une collaboration peut naître entre ce Grand Inconscient qui n'a plus besoin d'agir à l'insu de notre comportement de surface et ce comportement de surface. Ce Grand Inconscient reconnaît que son but, c'est-à-dire la libération, sera d'autant mieux accompli qu'un certain nombre de désirs relatifs auront été satisfaits. Alors, peu à peu, nous ne sommes plus le « royaume divisé contre lui-même » dont parlait le Christ.

Vous voyez à quel point la connaissance de soi est importante, quand on parle de ce thème de l'action. Qui agit en moi ? « J'ai fait ceci parce que j'avais décidé de le faire. » Ce n'est pas si simple que cela. Quelle part de moi a pris cette décision ? Quelle part de moi n'est absolument pas concernée par cette décision ? Quelle part de moi est franchement opposée à cette décision ?

Est-ce que je suis entièrement unifié dans mon action, ou est-ce que mon action est une action qui ne m'implique que très partiellement ?

Bien sûr, quand on a été jusqu'au bout du chemin de la connaissance de soi, de la réunification de soi-même, quand il n'y a plus le conscient de surface qui agit dans une direction, l'inconscient des psychanalystes qui agit dans une autre direction, et le Grand Inconscient, qui agit dans une troisième direction, le problème de l'action est complètement transformé.

Tous ceux et toutes celles qui ont décidé de vivre plus consciemment, plus conformément à la dignité réelle de l'être humain, se trouvent immédiatement face à face avec cette question de l'action, cette question du karma. Et, dès le départ, vous pouvez commencer à voir un peu comment les choses se passent en général et comment elles se passent pour vous

en particulier. Examinez votre propre existence à la lumière de ce que je dis là. Vous n'avez pas arrêté d'agir, que ce soit une petite action : donner un coup de téléphone, écrire une lettre, ou que ce soit ce qui vous est apparu comme une grande action : demander quelqu'un en mariage ou abandonner une profession que vous avez exercée pendant vingt ans. Voyez : je n'ai pas arrêté d'agir, d'agir sur quelle motivation ? Pourquoi ? Et ensuite, qu'est-ce que mes actions m'ont rapporté ? Est-ce que je suis vraiment satisfait de la condition dans laquelle je me trouve aujourd'hui ? Il faut voir la vérité en face : tout ce qui fait ma vie, c'est à moi que cela arrive et je récolte ce que j'ai semé, ce que j'ai attiré. J'ai commencé à agir, dès les premières semaines, dès les premières heures de mon existence et ensuite j'ai été pris dans cette chaîne d'actions et de réactions. Même si cela ne pouvait pas être autrement, il n'est jamais trop tard pour bien faire. Il est encore temps de faire demi-tour, de cesser de continuer dans une direction fautive qui ne fait qu'aggraver la situation et de retourner à une tentative d'action plus juste.

Comment est-ce que l'action a commencé ? L'action commence tout de suite, dès la naissance. Crier est une action. Qu'est-ce que le bébé a à sa disposition ? Il peut gesticuler, mais si maladroitement. Couchez-le sur le dos, il ne réussira pas à se mettre à plat ventre ou à se tourner. Il ne peut qu'agiter les bras et les jambes. Mais il peut crier. La première action de l'être humain, c'est de crier pour exprimer une insatisfaction, un mécontentement, une souffrance. Qu'est-ce donc que l'action ? Une tentative que nous faisons pour agir sur ce que nous considérons comme extérieur à nous ou autre que nous. Pour la mentalité habituelle, dualiste, rien n'est neutre, tout nous attire – nous aimons, nous voulons – ou nous repousse – nous n'aimons pas, nous refusons. L'action est toujours une tentative d'agir sur ce que nous considérons comme « un autre que nous ». Très vite, l'enfant commence à le comprendre. Le bébé commence à se rendre compte que s'il crie, sa mère vient, le berce, l'allait, le nettoie. À partir de là, simplement en devenant plus complexe, ce mécanisme constitue la totalité d'une existence. Il y a ce que vous aimez, il y a ce que vous n'aimez pas. Cela a commencé chez le bébé, cela a continué chez le petit enfant, chez l'enfant plus grand, et l'enfant a agi et ces actions ont attiré des conséquences. Ces conséquences d'abord venaient essentiellement du père et de la mère, et surtout de la mère. Elles n'étaient pas toujours celles qu'il avait souhaitées. Il y a eu les gronderies, les reproches, les gifles, peut-être les punitions. Il y a eu les réactions, les émotions du père et de la mère, surtout de la mère : un visage mécontent de la mère, un visage hostile, un visage manquant d'amour, un visage effrayant, insoutenable pour l'enfant, visage qui était le plus souvent une conséquence de ses propres actions ; mais il n'y avait là aucun élément conscient. Pour essayer de rétablir la situation, de retrouver la paix du cœur, la paix du corps et la paix de l'esprit, la détente physique, la détente émotionnelle, la détente mentale, le petit enfant agit plus ou moins clairement, en comprenant plus ou moins, et ce mécanisme ne cessera plus de se poursuivre. C'est le même mécanisme qui continue et qui devient simplement de plus en plus complexe ou de plus en plus compliqué.

Une vie entière peut se dérouler comme cela, sans liberté et sans conscience. Mais il est possible, possible à dix-huit ans, il est possible à trente ans, il est possible à cinquante ans, il est possible même plus tard, de se rendre compte : « En quoi a consisté mon existence ? À agir : des petites actions et des grandes actions qui ont attiré des conséquences et ces conséquences m'ont encore obligé à agir dans tous les domaines, familial, sentimental, sexuel, professionnel », toujours pour fuir un état d'être ressenti comme douloureux ou simplement insatisfaisant et pour essayer de retrouver une détente, une paix, une aisance, un bien-être.

Ce qui est saisissant, c'est que tant d'êtres humains aient accompli leur existence entière sans avoir jamais réfléchi aux vérités toutes simples dont je suis en train de parler en ce moment, et se soient laissé entraîner, emportés dans le torrent de l'action et de la réaction, sans jamais s'être arrêtés un moment et avoir pris la peine de voir et de réfléchir : « Où cela m'a-t-il mené ? Est-ce que vraiment je suis dans la paix ? Est-ce que vraiment je suis dans la sérénité, dans la joie qui demeure ? Non ». Alors vais-je continuer, de la même façon, ce qui ne m'a pas réussi pendant dix ans, ce qui ne m'a pas réussi pendant vingt ans, ce qui ne m'a pas réussi pendant trente ans, vais-je continuer, agir aveuglément sans savoir pourquoi j'agis, sans savoir quelles seront les conséquences de mes actions, et faire tout le temps de nouvelles « dettes » ? Un retournement complet d'attitude devient possible mais qui est lié à tout le reste du chemin. Vous ne pouvez pas changer complètement votre comportement vis-à-vis de l'action, si vous ne comprenez pas en même temps comment fonctionne le désir, la peur, comment apparaissent les émotions, comment subsiste et même se renforce cette conscience de l'ego, « moi » séparé de tout le reste, menacé par ceci ou protégé par cela. On est toujours ramené à la question fondamentale de la dualité et de la non-dualité, et à la connaissance de soi, la vraie conscience de soi, c'est-à-dire « je suis » par rapport à tout ce qui conditionne, limite, emprisonne ce « je suis ». « Je suis » s'arrête ici et, après, cela n'est plus moi et ce non-moi qui apparaît, qui se dresse en face de moi, va m'être favorable ou défavorable. C'est sur cette base que nous agissons *et c'est cette base-là, elle-même, qui peut être changée et transformée*. Vous pouvez comprendre que l'action a pour but de vous faire trouver le bonheur ou la paix, que l'action telle qu'elle a été menée aujourd'hui ne vous a pas donné le bonheur et que ce bonheur, cette plénitude et cette sérénité ne peuvent être trouvés que dans une autre direction.

Les actions ordinaires, non conscientes, de celui qui n'a jamais entendu parler d'une discipline spirituelle, ont toujours pour but d'avoir ou d'éviter d'avoir, et uniquement d'avoir ou d'éviter d'avoir. Regardez, observez, prenez des exemples courants. Le chemin commence là où chacun de vous se trouve situé et pas directement à un niveau très élevé. Observez autour de vous, observez en vous. Toutes les actions ordinaires ont pour but d'avoir ou de ne pas avoir quelque chose, mais il y a un autre type d'action que les êtres humains ordinaires n'entreprennent pas. Ce sont les actions qui relèvent non plus de l'avoir mais de l'être, qui vont vous permettre de libérer peu à peu votre être de la nécessité d'avoir ou de ne pas avoir, d'avoir ce que vous aimez et de ne pas avoir ce que vous n'aimez pas. Je dis bien un nouveau type d'actions qui vont permettre peu à peu de libérer votre être de la nécessité d'avoir. Je ne dis pas d'actions qui vont vous permettre « d'être » parce qu'il pourrait y avoir tout de suite un grave malentendu ; des actions qui vont me permettre d'être plus intelligent, d'être plus instruit, d'être plus harmonieux, d'être plus efficace, cela relève toujours de l'avoir. Ne serait-ce que d'avoir des résultats. Je parle d'actions d'un type très particulier qui, peu à peu, permettront de libérer la conscience d'être de la nécessité d'avoir et de la peur de ne pas avoir.

« Être », au vrai sens, au sens traditionnel du mot, c'est être libre d'avoir, libre du désir d'avoir, de quelque avoir qu'il s'agisse, matériel, mental, émotionnel, intellectuel et même spirituel. Mais – c'est la règle du jeu, c'est ainsi – cette liberté n'est pas donnée immédiatement à l'être humain. Ce qu'on appelle en Inde « sadhana » est un nouveau type d'action, d'action consciente, reposant sur des fondations autres que la réaction, la crainte, le désir et les émotions. C'est une possibilité de liberté qui s'est transmise de génération en génération mais qui se gagne selon des connaissances bien prouvées, bien confirmées. Il n'y a rien de

flou, d'arbitraire, ni de subjectif là-dedans. Il s'agit vraiment d'une connaissance, d'une science, transmise généralement de maître à disciple.

Peu à peu, l'action va changer, devenir de moins en moins l'expression de motivations subjectives, devenir de plus en plus impersonnelle. Et c'est dans cette impersonnalité de l'action – l'action juste – que se trouve notre garantie de bonheur. J'emploie très à dessein ce mot « bonheur », qui peut être un bonheur profane, c'est-à-dire un bonheur instable, menacé, jamais satisfaisant, ou qui peut être cet *ananda*, cette félicité ou cette béatitude, que promettent tous les enseignements spirituels.

Avant de chercher à deviner en quoi pourrait consister l'action du sage « libéré », il faut d'abord que vous regardiez courageusement en quoi consistent les actions ordinaires et perdiez à cet égard une illusion qui, pour être bien partagée, n'en est pas moins tragique. L'action ordinaire, dont se contente la presque totalité des gens, est une action de marionnette. Vous vous attribuez – et vous attribuez aux autres – une liberté qui n'existe pas. Si vous le voyez et le reconnaissez, vous pourrez commencer à comprendre ce que les hindous appellent le *dharma*, la loi universelle, l'ordre juste, cosmique ou humain, auquel les êtres non encore « libérés » ont tout intérêt à soumettre leur comportement. Et vous pourrez peut-être commencer à entrevoir comment il est possible de s'affranchir ensuite du *dharma* et, par l'effacement total de l'ego, devenir à soi-même sa propre loi.

Avant d'acquérir des idées justes, il faut d'abord accepter de mettre en question un certain nombre de fausses certitudes. Il faut perdre beaucoup de croyances erronées en ce qui concerne la capacité des hommes à agir librement.

Vous serez d'autant mieux en mesure de comprendre le mot « libération » que vous regarderez en face une vérité inadmissible pour l'ego : le déterminisme, l'absence de liberté, l'enchaînement implacable des causes et des effets. Il pleut aujourd'hui sur l'Auvergne parce qu'il ne pouvait pas ne pas pleuvoir et chacun de vous est ici, ce soir, à m'écouter parce qu'il ne pouvait pas ne pas être là.

Quand une vérité est vraiment importante, il faut accepter que vous ne puissiez pas la comprendre tout de suite. Nous avons l'habitude, quand nous avons étudié quelque chose, d'être satisfaits si nous avons compris ce qui nous a été dit, compris l'addition, les fractions, ou $ax^2 + bx + c$, et nous pouvons passer à l'étape suivante. Mais en vérité, quand on aborde un enseignement ésotérique, il faut au contraire admettre que l'on ne comprendra que peu à peu, à travers les mois et les années. Il faut recevoir certaines vérités et se dire : « Je ne les comprends pas, je ne peux pas les comprendre aujourd'hui, je les garde en réserve et, à mesure que je vais me transformer intérieurement, je vais les comprendre de mieux en mieux. »

L'enseignement traditionnel est très clair, très net : le but, c'est la « libération ». Par conséquent, on n'est pas libre. En tant qu'atman, l'homme est libre et il a donc une possibilité de se libérer ; hormis cette possibilité de se libérer, de donner un sens à l'existence humaine, de faire de l'homme un être conscient, éveillé, il n'y a pas de liberté. L'homme qui n'est pas libéré, n'est pas libre du tout. L'enseignement oriental est catégorique : « Ce qui doit arriver arrivera quoi que vous fassiez pour que cela n'arrive pas et ce qui ne doit pas arriver n'arrivera pas, quoi que vous fassiez pour que cela arrive. » Quand le courant de la Manifestation et vos désirs coïncident, vous avez l'impression que vous avez librement réussi dans une entreprise ; vous oubliez le nombre d'occasions où vous n'avez pas réussi. Il y a des chaînes de causes et d'effets que rien ne peut briser arbitrairement. Toute cause produit un effet, toute action soulève une réaction. L'univers forme un « Tout » (cosmos) dans le temps et

dans l'espace ; à l'intérieur de ce Tout, les événements se déroulent tels qu'ils ne peuvent pas ne pas se dérouler. Ils obéissent à des lois et l'homme en tant qu'homme n'est pas plus libre que le reste de l'univers.

S'il n'y avait pas des lois, pas de soumission aux lois, donc pas d'absence de liberté, aucune science ne serait possible ; la science est fondée sur la prévision ; si on connaît les lois et on réunit certaines conditions, certains résultats se produiront. Toute la science appliquée, toute la technique, est fondée sur cette possibilité de prévoir ; puisque les résultats apparaissent tels que nous les avons prévus, c'est qu'ils ne peuvent pas ne pas se produire, ils ne sont pas libres de ne pas se produire. Si les conditions sont réunies, les résultats se produisent. Si les conditions sont réunies, un moteur de voiture démarre, mais il arrive que les conditions ne soient pas toutes réunies et que le moteur de voiture ne démarre pas. Il en est ainsi pour tout ce que les hommes ont accompli en matière de technique, en application de lois connues et auxquelles les événements sont soumis.

L'homme lui-même est soumis à ces lois et à l'accomplissement de ces lois ; il est soumis à des chaînes de causes et d'effets, d'actions et de réactions : il n'a pas de liberté, il a une illusion de liberté liée à la conscience de l'ego (*ahamkar*) et cette illusion fait que l'homme dort et ne s'engage pas dans la recherche de sa propre libération. Un assez grand nombre d'exercices, notamment bouddhiques, consistant à tenter de se comporter autrement qu'on en a l'habitude ont pour but de convaincre complètement de leur absence de liberté les débutants sur la voie. Le moi individualisé essaye encore de se défendre : « Oui, je reconnais en effet que dans ce cas-là, dans ces conditions-là je ne suis pas libre, mais malgré tout j'ai quand même une liberté. » Si on va jusqu'au bout de la vision de la vérité, on voit que non : il y a une possibilité de libération – et une immense illusion qui fait dire à chacun : « Ce n'est pas vrai, je suis libre. La preuve que je suis libre c'est que je peux décider librement de lever ou ne pas lever ma main. Je décide que je la laisse baissée ; maintenant, je décide que je la lève. » Je vous réponds : « Oui, mais pourquoi, tout d'un coup, avez-vous décidé de me donner cette démonstration de votre liberté ? Parce que des séries de chaînes de causes et d'effets vous ont amené, à un certain moment du temps et en un certain point de l'espace, inexorablement, à me dire : “Je vais vous montrer que je suis libre.” Si ces chaînes de causes et d'effets n'avaient pas fait qu'aujourd'hui nous ayons un entretien sur la liberté, vous n'auriez pas été amené à dire : “Je vais vous montrer que je suis libre.” Ce n'est pas librement que vous me montrez que vous êtes libre, et que vous dites : “Je peux lever la main ou décider de ne pas la lever.” Et d'ailleurs, qu'est-ce qui fait même que vous décidez de la lever ou de ne pas la lever ? »

À tous les niveaux du monde phénoménal par lesquels nous sommes toujours en relation avec l'ensemble de l'univers, d'innombrables chaînes de causes et d'effets se renforcent, s'opposent les unes aux autres, s'entrecroisent et produisent tous les événements, tous les faits, tous les phénomènes : la neige accrochée dans le sapin, la pluie, le vent, et aussi une pensée, une idée, une action, un accouplement, une naissance, une mort – les grands événements comme les petits. Vous devez voir et comprendre que dans le monde manifesté, à tous les niveaux, y compris à des niveaux subtils, « astral », « éthérique » et tout ce que vous voudrez, si ces niveaux existent et s'il s'y passe quelque chose, c'est aussi dans la soumission aux lois, dans la causalité. Il n'y a que sur le plan réellement métaphysique – incompréhensible par le mental et la pensée habituelle – que quelque chose mérite d'être appelé liberté.

Il n'est pas possible de s'éveiller ou de se libérer en tant qu'être soumis à une forme, mais en tant que Conscience. Une Conscience existe en vous qui est libre des phénomènes,

comme l'écran du cinéma est libre du film projeté. Il est possible de devenir conscient, en vous, d'un niveau qui n'est pas affecté du tout par tous les événements qui se passent sur les différents plans de la Manifestation. C'est en cela que consiste la libération. Mais, à part ce niveau-là, à chaque plan du monde phénoménal, il n'y a pas de liberté. Tout s'enchaîne sur le plan du corps : la fatigue + un virus + un changement de température + un refroidissement vont déterminer certains phénomènes pathologiques avec certains symptômes ; ensuite certains mécanismes feront qu'il y aura ou qu'il n'y aura pas guérison, etc. C'est vrai pour le corps physique et c'est vrai pour le corps subtil. Dès qu'il y a manifestation, dès qu'il y a phénomène, dès qu'il y a mesure, il y a causes et effets. Et s'il n'y avait qu'une seule chaîne de causes et d'effets qui agisse pour produire un phénomène, mais il y en a d'innombrables !

La vérité, c'est que l'Univers (macrocosme) forme un Tout (cosmos) dans le temps et dans l'espace beaucoup plus que vous ne vous en rendez compte, de même qu'un corps humain forme un tout. L'œil n'est pas indépendant de l'anus et si l'anus ne servait pas à éliminer les excréments, au bout de quelque temps l'œil ne pourrait plus fonctionner. Chaque élément de l'Univers est une cellule liée à toutes les autres comme chaque cellule de notre corps est liée à toutes les autres. Chaque petit phénomène insignifiant fait partie de ce Tout. Il se trouve une conséquence de ce Tout. Et, si quoi que ce soit était changé quelque part, ce Tout serait changé. Un petit phénomène qui se produit aujourd'hui est le résultat de tout ce qui s'est passé depuis l'origine des temps : si le système solaire n'avait pas été créé, si la planète terre ne s'était pas refroidie, si la vie humaine n'était pas apparue à la surface de la terre, il est évident que l'événement en question, qui nous concerne comme être humain, ne se produirait pas. L'événement en question se produit parce que nous nous trouvons, à un certain moment, dans un certain réseau de relations et dans un certain état intérieur. Pourquoi est-ce que ces conditions sont réunies ?

Un proverbe dit : « Si le nez de Cléopâtre avait été plus court, la face du monde aurait été changée. » C'est tout à fait vrai. Si Cléopâtre n'avait pas séduit César, Antoine et Octave, le monde méditerranéen et occidental ne serait pas ce qu'il est. Et si ce monde n'était pas aujourd'hui ce qu'il est, aucun de nous n'aurait exactement l'existence qu'il a aujourd'hui, ni n'aurait subi les influences qu'il a subies, lesquelles ont composé son être et déterminé son comportement. Tout se tient. S'il n'y avait pas eu l'Empire romain, puis son effacement, la Renaissance après le Moyen Âge et la révolution industrielle, le monde d'aujourd'hui ne serait pas ce qu'il est. De même, s'il n'y avait pas eu Pearl Harbour, l'entrée de l'Amérique en guerre, le plan Marshall, la crise pétrolière au Moyen-Orient, le monde ne serait pas ce qu'il est, et, si le monde était autre que ce qu'il est, nous serions autres que nous ne sommes. Tout est lié. Du point de vue psychique aussi, un immense réseau, *network* en anglais, existe, dans lequel tout est interconnecté, dans le temps et dans l'espace. Des chaînes de causes et d'effets innombrables, qui se renforcent, se contredisent, s'entrechoquent, se dévient, sont à l'œuvre. La liberté est une illusion complète, et c'est pour cela que le but de tous les enseignements est la libération.

Tout réagit sur tout. La vérité, c'est qu'à propos de chaque petit événement et chaque petite action même insignifiante, on est en droit de dire : l'ensemble de toutes les chaînes de causes et d'effets qui composent la trame de l'univers depuis l'origine des temps fait qu'en un certain point du temps, *maintenant* en un certain point de l'espace, ici, ce phénomène se produit parce qu'il ne peut pas ne pas se produire. Comme disait le Bouddha : « Ceci étant, cela se produit. » Qu'est-ce qui fait que chacun d'entre vous se trouve ici ce soir, dans cette

pièce ? Si vous étiez nés Chinois, Japonais ou Congolais ou Mexicain, vous n'y seriez probablement pas. Si vous aviez été exposé à un froid glacial et que vous ayez pris une très grosse grippe, vous ne seriez pas venu. Si vous n'aviez jamais lu *Les Chemins de la sagesse*, vous ne seriez pas venu. Pourquoi avez-vous lu *Les Chemins de la sagesse* ? Parce que justement votre cousine vous en a parlé ? Pourquoi avez-vous dîné avec votre cousine ce soir-là ? Pourquoi est-ce cette fille-là, votre cousine, plutôt qu'une autre ? Des chaînes de causes et d'effets font qu'on se trouve à un certain endroit et qu'il se passe quelque chose. Rien n'est libre, rien. Mais vous, vous dites : « C'est librement que j'ai tout fait, c'est librement que j'ai été ce jour-là chez ma cousine et c'est librement que je suis venu ici ce soir. » Non. Plus on regarde, plus on voit et plus on comprend, plus on peut échapper à cette très habile et très tenace illusion de liberté et accepter qu'à chaque niveau du monde phénoménal et de l'ego il y ait des actions produisant des réactions et des causes produisant des effets. S'il n'y avait pas eu les émissions d'Arnaud Desjardins à la télévision, si la télévision n'avait pas été inventée... Pourquoi la télévision a-t-elle été inventée ? Par ce que certains ingénieurs ont fait certains types de recherches. Pourquoi Arnaud Desjardins a-t-il été en Inde, pourquoi y a-t-il été avec une caméra, pourquoi a-t-il voulu faire du cinéma, qu'est-ce qui lui a donné la possibilité d'être son propre cameraman ? Toujours, toujours, vous trouverez une cause à chaque effet.

Chacun d'entre vous n'est qu'une cellule dans une immense totalité, sans aucune liberté. Mais n'en concluez pas au « pessimisme des existentialistes », à « l'absurde philosophique de Camus ». Vous savez très bien que nous ne sommes ici qu'au nom d'un enseignement qui fait des promesses dépassant tout ce que les démagogues et les imposteurs les plus audacieux ont osé promettre à l'humanité. Il n'y a pas un démagogue de gauche ou de droite qui ait osé promettre ce que je vous promets à la suite de tous les maîtres et de tous les sages et de tous les êtres sublimes, le Bouddha, le Christ bien sûr, qui ont éclairé des millions d'hommes, à travers les siècles.

Voici comment s'exprimait Swâmiji : « *Act is right even if action is wrong* », « l'acte est juste même si l'action est fausse ». Cela ne peut pas être vraiment compris tout de suite. Un homme, à bout de nerfs, à bout de souffrance, emporté par ses émotions, en arrive, dans son désespoir et sa colère, à saisir un revolver dans un tiroir et à tirer sur son épouse. En tant qu'action, l'action est fausse : un père ne tire pas sur la mère de ses enfants. Que veut dire Swâmiji, enseignant que, dans un tel cas, l'acte est juste même si l'action est fausse ? S'il y a, dans le vocabulaire de Swâmiji, une différence entre l'acte et l'action, c'est qu'il ne s'agit pas d'un être arrivé au bout de son propre chemin, en qui l'acte et l'action sont toujours une seule et même chose, mais d'un être qui se situe encore dans la dualité, dans le mental et dans le conflit. C'est là, au moins, un point auquel vous pouvez accéder tout de suite. « L'acte est juste même si l'action est fausse », cela ne peut pas concerner le sage. Le sage n'accomplira pas une action fausse. L'acte sera juste et l'action sera juste.

Le comportement de celui qui n'est pas encore libéré, donc n'a pas de liberté, est l'expression de chaînes de causes et d'effets inexorables (ou de chaînes d'actions et de réactions : *action and reaction take place*). Tout un ensemble de chaînes d'actions et de réactions innombrables est à l'œuvre dans chaque acte de chaque homme. Innombrables comme les grains de sable de l'océan, ces chaînes de causes et d'effets contribuent à faire qu'à un certain moment, à un certain endroit, une certaine action se produit. En ce sens, cette action est *juste*. Exactement comme lorsque vous dites : 325 multiplié par 262, moins 64, plus 18, divisé par 7,

etc. Vous finirez par trouver un certain résultat qui est *juste*. Une action humaine se produit parce qu'elle ne peut pas ne pas se produire à cause d'un ensemble incalculable de chaînes de causes et d'effets. Certaines de ces chaînes sont connues et vérifiables, hérédité du côté de la mère, hérédité du côté du père, gènes, chromosomes, traumatismes éventuels de la petite enfance, éducation, conditions économiques et culturelles dans le contexte d'une société donnée. Toutes ces explications concurrentes sont toutes vraies : la théorie marxiste sur l'appropriation des moyens de production dans une société donnée, l'explication biologique des Prix Nobel de l'Institut Pasteur, l'explication psychanalytique des tenants du freudisme strict – toutes les explications qui constituent l'ensemble des « sciences humaines » et qui étudient les déterminismes et les conditionnements de l'homme – sans d'ailleurs montrer comment échapper à ces déterminismes et à ces conditionnements – sont toutes vraies et se renforcent pour prouver qu'un être humain agit parce qu'il n'est pas libre d'agir autrement.

Mais ce point de vue encore limité doit être dépassé et le déterminisme doit être considéré comme une vérité métaphysique : *toutes* les chaînes de causes et d'effets, infiniment nombreuses dans le temps et dans l'espace, font qu'un certain acte se produit à un certain moment. En ce sens, ce résultat est forcément un résultat juste. C'est tout. « Père, pardonne-leur parce qu'ils ne savent ce qu'ils font », dit le Christ. Aucun jugement ne peut être porté. Un certain chef de gang blesse un certain policier au cours d'un certain hold-up dans une certaine banque. Innombrables chaînes de causes et d'effets d'ordre cosmique, planétaire, social et individuel qui ont produit la naissance de cet homme avec une certaine hérédité, soumis à certaines influences familiales, à certains mécanismes mentaux, à un certain contexte social et culturel qui fait que certaines émissions de télévision ou certains films policiers, etc., plus une certaine déception amoureuse qui l'aura dégoûté à tout jamais de la vie à dix-huit ans. Pourquoi a-t-il rencontré cette jeune fille ? Chaînes de causes et d'effets. Ces innombrables chaînes font qu'inévitablement, tel homme, tel jour, se trouve attaquant telle banque, avec tel type de revolver, au moment où tel policier se trouve à tel endroit, et ce policier est mortellement blessé. Chacun a son propre karma et chacun est l'instrument du karma de l'autre.

Swâmiji exprimait le même enseignement en disant : « Personne n'a jamais agi avec la conviction de faire le mal, chacun a toujours agi en sentant sur le moment que c'était bien. » Cette question du bien et du mal est tellement inextricable, tellement mensongère et confuse (et l'on se contente tellement d'être dans la confusion et le mensonge à cet égard !) que cela demande déjà un minimum de précision, sans penser que nous allons tout éclairer en un soir. Vous savez que, dans le mythe de la Genèse, l'homme apparaît exilé du Paradis pour avoir goûté le fruit de l'Arbre de la Connaissance du Bien et du Mal, c'est-à-dire pour avoir distingué le Bien et le Mal, au lieu d'être dans le Paradis de la non-dualité. Ce que vous appelez le bien et le mal, sur quoi les hommes n'ont jamais été d'accord, c'est ce que vous ressentez comme bon et mauvais par rapport à vos émotions, à vos attractions et à vos répulsions. C'est bien pour cela qu'il est dit que le sage est au-delà de cette distinction du bien et du mal. Pour les partisans de l'avortement, le bien, c'est la légalisation de l'avortement libre et gratuit. Pour les catholiques convaincus, le mal, c'est l'avortement. Pour les femmes qui ont signé le Manifeste des 340 signatures : « Nous avons le courage d'affirmer que nous nous sommes fait avorter », le Pape est l'instrument du mal. Ce Manifeste était assorti d'un commentaire, publié dans divers journaux, traitant le Pape de « criminel ». Pour d'autres, le Saint-Père est l'incarnation du bien qui maintient envers et contre tout la morale

de la Sainte Église catholique. Et ainsi à l'infini. Toute l'histoire de l'humanité est l'histoire du conflit entre les différentes conceptions que les hommes se sont faites du bien et du mal. Il importe par conséquent de voir que cette distinction émotionnelle du bien et du mal n'a aucun sens. Mensonge, cause de toutes les souffrances. *Le véritable Bien est tout autre chose : la soumission consciente aux Lois universelles par l'effacement de l'ego.*

Personne n'a jamais accompli aucune action avec l'idée précise de faire le mal. Chacun agit parce qu'au moment où il agit, il considère que ce qu'il fait est bien. Monseigneur LeFebvre fait le bien, Paul VI aussi, tous les prêtres intégristes aussi et tous les curés marxistes aussi. Pour quelqu'un qui se noie, qu'est-ce que le bien ? Être sorti de l'eau dans laquelle il étouffe et ramené sur le sol ferme. Pour quelqu'un qui meurt de soif, qu'est-ce que le bien ? Avoir de l'eau à boire. Qu'est-ce que le mal ? Mourir de soif. Chacun ressent le bien, c'est la santé ; le mal, la maladie ; le bien, c'est la vie ; le mal, c'est la mort. Le bien, c'est la fortune ; le mal, la pauvreté. On érige en bien et en mal universels ses propres opinions. Pour des moines, le bien c'est la pauvreté et la chasteté ; pour d'autres hommes, le mal c'est de ne pas avoir d'argent et d'être privés de femmes. Vous voyez à quel point cette notion de bien et de mal est relative et peut prêter à confusion. Pour l'homme qui se noie, le bien est d'être sauvé de la suffocation, pour l'homme qui va mourir de soif, le bien est qu'on lui donne à boire. Sauf s'il est passé « au-delà du par de-là de l'au-delà », comme dit la *Prajnaparamita*. Pour celui qui commet un hold-up, le bien, c'est qu'il se procure de l'argent sans travailler ; le mal serait de travailler. Le mal, c'est qu'on soit obligé de travailler dans les usines ou dans les bureaux. Le bien, c'est de ne pas travailler. Le bien, c'est qu'il réussisse son hold-up ; le mal, que le hold-up rate. Le bien, c'est qu'il réussisse à s'échapper ; le mal, qu'il se fasse prendre par des barrages de policiers suffisamment organisés.

Je sais que ce que je vous dis là est surprenant ; il vous faudra longtemps y réfléchir, comprendre un peu, ne plus comprendre ; le lendemain, comprendre à nouveau et huit jours après, se dire : « Je croyais avoir compris, mais ma compréhension n'était pas la bonne, j'étais passé à côté » ; et ainsi pendant un certain temps. Cela paraît simple, ne paraît peut-être même pas tellement intéressant par rapport à vos vrais problèmes : « Mon mari ne m'aime pas », ou « Je suis chômeur », ou « J'ai des angoisses nocturnes », mais ce sont pourtant des clés fondamentales du véritable enseignement ésotérique. Ce que quelqu'un fait, c'est ce qui lui apparaît comme le bien. Et le mal serait qu'on ne lui permette pas de le faire, ou qu'il échoue dans ce qu'il entreprend. Toujours. Cela est vrai pour celui qui lutte aujourd'hui en faveur de l'avortement libre et gratuit, comme pour celui qui lutte, au nom de « Laissez-les vivre », afin que la « loi inique » qui permet de tuer des bébés dans le ventre de leur mère ne soit pas votée. C'est au nom du bien que Lénine et les autres chefs communistes ont voulu détruire la religion, « opium du peuple », et c'est au nom du bien que des prêtres et des moines de l'Église orthodoxe se sont laissé déporter en Sibérie. C'est au nom du bien qu'au lieu de dormir confortablement ou de faire l'amour avec une fille, des jeunes gens passent leur nuit à coller des affiches sur les murs de Paris pour le Parti Communiste Français et d'autres pour des partis maoïstes anticommunistes et d'autres encore pour des partis qui sont tous en désaccord les uns avec les autres. Tout le monde agit toujours selon sa compréhension du bien et du mal purement émotionnelle et mentale, qui n'a rien à voir avec le sentiment, la *buddhi* et l'éveil. C'est une cacophonie de contradictions. On pourrait multiplier les exemples à l'infini. Ce qu'il faut comprendre, c'est que c'est toujours vrai.

Cette absence de liberté permet la prévision en matière de sciences humaines comme dans les autres sciences. Ces prévisions seront d'autant plus exactes que les lois seront mieux connues et les paramètres mieux dénombrés et précisés. Les sciences humaines modernes, aussi imparfaites et bornées soient-elles, rendent possibles bon nombre de prévisions exactes, utilisées en économie, en marketing, en politique. On prévoit combien de voyageurs utiliseront les chemins de fer à une certaine date et combien de touristes se rendront aux Baléares à chaque mois de l'année. Bien entendu, c'est « librement » que le voyageur et le touriste exécutent ce que les experts ont énoncé à l'avance !

Toutes les sciences traditionnelles, exprimées dans les différentes écritures sacrées, ont prévu l'évolution – plus exactement la dégradation spirituelle – de l'humanité pour les siècles ou les millénaires à venir, et nous avons là une illustration frappante de ce déterminisme sur lequel j'insiste aujourd'hui : « Le jour où les castes seront mêlées et où, la famille elle-même sera détruite. » Ce jour prévu n'est-il pas venu ?

Le bouleversement actuel du monde, que les hommes sont persuadés de mener librement, a été décrit en Inde longtemps avant Jésus-Christ. La tradition hindoue décrivait très exactement tout ce qui se passe dans le monde à l'heure actuelle, du point de vue de l'évolution politique, et comment les différentes « castes » se volent successivement l'autorité les unes aux autres. Alors où est la liberté si on a pu prévoir 2 500 ans à l'avance ce qui allait se passer ? Est-ce que le lait que je mets dans une casserole, sur le feu, a la liberté de bouillir ou de ne pas bouillir, de verser ou de ne pas verser ? Aucunement. Sinon, il n'y aurait ni science, ni technologie. De la même façon, si on peut prévoir, c'est qu'il n'y a pas de liberté. La vraie clé qui permet de comprendre l'évolution du monde se trouve aussi dans un texte musulman qui m'a été traduit lorsque je séjournais dans des confréries soufies d'Afghanistan, et qui décrit parfaitement l'époque actuelle. Vous verrez que « les temps sont arrivés », selon les termes de l'Évangile de saint Jean : « Il y aura des guerres et des bruits de guerres, des phénomènes effrayants. » Le texte musulman est saisissant parce qu'il insiste beaucoup sur la technologie, qui était totalement ignorée des musulmans il y a 1 400 ans. Entre autres, il y a cette phrase : « Le jour où la terre en gémissant livrera les trésors qu'elle contient dans son sol et que les hommes n'avaient pas le droit de lui voler. » C'est d'autant plus étonnant qu'il s'agit d'un texte musulman et que c'est dans les pays arabes qu'on a foré le pétrole. Puis il y a d'autres descriptions décrivant les hauts faits de la technologie. Ce ne sont pas des « prophéties », ce sont simplement des prévisions, comme nous en faisons aussi en science appliquée, ou alors je suis moi-même prophète puisque je peux dire, lorsque je mets une casserole de lait sur le feu, que, dans cinq minutes au plus tard, le lait aura versé et inondé le fourneau. Ce ne sont pas des prophéties, ce sont les prévisions de gens qui ont des yeux pour voir : la certitude des choses invisibles.

Cette approche peut vous montrer qu'il n'y a aucune liberté, ni dans l'ensemble, ni dans le détail. Dans les petites choses d'une existence humaine, tout se déroule par des chaînes de causes et d'effets dans lesquelles nous sommes emportés. Mais celui qui est vraiment convaincu qu'il n'est pas libre peut s'engager sur le chemin de la libération personnelle, individuelle. Cela n'empêchera pas l'univers de continuer à suivre son cours. L'idée qu'on peut librement modifier le cours de l'univers est complètement illusoire. Autrefois, on avait moins d'illusions. Dans la Chine ancienne, dans l'Égypte pharaonique qui a subsisté deux mille cinq cents ans, dans l'Inde de l'an 3000 avant Jésus-Christ jusqu'à l'an 1947 après Jésus-Christ, les gens ne passaient pas leurs nuits à coller des affiches. On n'avait pas d'énergie à

perdre là-dedans. Pendant trois mille, quatre mille ans, les gens se sont accommodés du régime qui était là, et l'Égypte, l'Inde, la Chine, l'Islam, le Moyen Âge chrétien ont produit des civilisations splendides dont nous avons gardé des témoignages, des textes, des œuvres d'art. Aujourd'hui le cours des événements change, c'est certain, mais ceux qui croient le changer librement sont dans l'illusion. Lénine, Trotski, tous les leaders russes, qu'ils aient été ou non condamnés par Staline, ont accompli le scénario décrit deux mille ans auparavant. C'est un fait qu'il faut accepter pour être dans la vérité et trouver la liberté qui est d'un autre ordre, sur un autre plan. Le Christ a dit « Mon royaume n'est pas de ce monde, vous aurez des tribulations par le monde, mais prenez courage, J'ai vaincu le monde. » On a demandé au Bouddha : Combien de temps va durer l'ordre juste du bouddhisme ? Il a répondu : deux mille cinq cents ans. Du temps même du Bouddha, il y a eu beaucoup de désordres. Chaque fois qu'on en signalait un au Bouddha, il proclamait un nouveau règlement, une nouvelle loi. Toute une partie des écritures bouddhistes consiste en des lois destinées à remédier au désordre. De nombreuses paroles du Bouddha décrivent comment la *Sangha* va dégénérer, avec, par moments, des sursauts, des ressaisissements, mais selon un mouvement inévitable de dégradation. Effectivement, dans le monde, le bouddhisme, en tant que religion mondiale, se dégrade partout, lui aussi.

Tous les enseignements ont conservé, soit cachées, ésotériques, soit beaucoup plus ouvertes, des descriptions de ce qu'allaient être l'évolution et l'ordre du monde au cours des siècles futurs. Alors, où est la liberté ?

La première étape sur le chemin, c'est de se convaincre qu'on n'a pas de liberté, de s'en convaincre avec sa tête et sa pensée, avec son cœur en voyant comment on est entièrement au pouvoir des émotions, avec son corps en voyant comment on est emporté dans ses gestes et ses actions. Aucun de vous ne sait à quoi il va penser ce soir avant de s'endormir, aucun de vous ne connaît les premières associations d'idées qui vont lui venir demain en se réveillant, quelle va être la journée de demain : Sophie va avoir une émotion parce que Jean-Paul, mené par des chaînes de causes et d'effets, va tout d'un coup faire une réflexion, un geste, une plaisanterie ; cela va soulever une émotion et cette émotion va entraîner une action, un autre geste, un sourire, une grimace, une réponse. Puis cette action va soulever ailleurs une autre réaction. Cela va se dérouler comme ça, de seconde en seconde. Quelle différence y a-t-il entre un sage et un homme non sage, entre un homme « libéré » et un homme non libéré ? *L'homme libéré sait qu'il n'est pas libre. Et l'homme non libéré se croit libre. Voilà la différence.* « L'esclavage complet, c'est la liberté parfaite. » Un acteur qui joue une pièce dont le quatrième et le cinquième acte sont déjà écrits et qui, de répliques en répliques, se laisse porter par le texte, ressent intérieurement une impression merveilleuse de liberté qui fait que c'est extraordinaire pour lui d'être en scène tous les soirs. Si quelqu'un me lançait : « Et vous, monsieur Desjardins, vous êtes libre ? » Je répondrais – « Non, pas du tout. Je ne suis libre ni de vieillir ou de ne pas vieillir, ni d'attraper une maladie quelconque si je respire des microbes, ni de devoir faire face aux événements qui vont venir : une convocation du percepteur, un coup de téléphone, un incendie qui se déclenche, n'importe quoi, tous les événements qui vont arriver et qui vont se dérouler. Mais, intérieurement, oui j'ai la conscience d'être libre. Je peux être conscient de l'écran sur lequel le film se projette, lequel écran n'a pas une éraflure de balle même si on a tiré à la mitrailleuse pendant tout le film. »

Regardez maintenant d'un peu plus près en quoi consiste cette non-liberté dans votre existence de tous les jours, plus même : de tous les instants. Vous ne pourrez commencer à

comprendre les différents aspects du chemin vers la liberté que si vous avez d'abord bien vu et reconnu votre servitude. En même temps, je vous donnerai déjà quelques indications sur les possibilités qui s'offrent à vous pour commencer à desserrer l'étreinte de cet esclavage. Ne vous attendez pas à des révélations mystérieuses sur la haute méditation. Mais les vérités simples que je vais vous transmettre ont le mérite d'être praticables, de donner des résultats et de contribuer, pour leur part, à l'indispensable « destruction du mental ».

J'ai dit bien souvent, et je le redis encore : les mêmes termes peuvent être utilisés pour décrire le point de départ et le point d'arrivée du chemin ; les mêmes expressions peuvent désigner la liberté et l'extrême asservissement. En voici encore un exemple. Au début du chemin, l'homme change sans arrêt, il n'a aucune permanence, à chaque instant il est un autre en fonction des conditions et des circonstances. Je reprends exactement cette même phrase et je dis : « Au bout du chemin, l'homme change sans arrêt, il n'a aucune permanence, à chaque instant, il est un autre en fonction des conditions et des circonstances. » La même phrase, exactement la même. Je peux la commenter comme désignant l'inexistence, le non-être de l'homme au début du chemin, et la parfaite liberté de l'homme au bout du chemin. Comprendre pourquoi les mêmes mots peuvent désigner deux réalités si différentes est tout à fait essentiel.

Au début du chemin, l'homme est un kaléidoscope. Chaque fois que les circonstances extérieures agissent sur lui, il change, comme le kaléidoscope dont les figures se décomposent et se composent indéfiniment. Avec un certain nombre de morceaux de verre de couleurs, toujours les mêmes, d'innombrables figures peuvent être formées, déformées, indéfiniment. Il en est exactement de même pour l'être humain. Les hommes n'en sont pas conscients, ils sont convaincus d'avoir en eux une stabilité, une permanence, ce qui est absolument faux. L'observation de soi, attentive, impartiale, qui seule peut mener à la connaissance de soi, permet de s'en rendre compte. Vous êtes décomposés et recomposés sans cesse, exactement comme le kaléidoscope. La sonnerie du téléphone retentit, vous êtes à l'instant même un autre que celui que vous étiez avant que la sonnerie n'ait commencé à retentir. Vous entendez un timbre de voix au bout du fil : suivant que cette voix sera connue ou inconnue, agréablement reconnue ou désagréablement reconnue, vous serez encore un autre. Et ainsi de suite... Vous sortez de la chambre, vous entrez dans la grande salle ; suivant que cette salle est chaude ou glacée, c'est un autre personnage qui apparaît à la surface. S'il y a quelqu'un dans cette salle, suivant ce qu'il est en train de faire, un autre personnage en vous va apparaître à la surface. Comme cela, indéfiniment. Les instants se succèdent, dans lesquels, tant sur le plan physique (les jeux de contraction et de relâchement musculaires), que sur le plan vital (les fonctions physiologiques) et que sur le plan émotionnel et mental, il y a toujours *modification*. L'être ordinaire n'est rien d'autre que l'ensemble et la suite de ces modifications. Il est transformé comme un kaléidoscope par les influences venues de l'extérieur qui l'attirent ou le repoussent ; il est comme une marionnette dont les stimulations extérieures tirent les fils. Parfois, c'est assez conscient, parfois c'est inconscient. Il faut une grande habitude de l'observation de soi et de la vigilance pour se rendre compte comment notre état d'être ou état de conscience se modifie sans cesse. Il n'y a là aucune liberté. Tout est jeu de l'action et de la réaction, de la cause et de l'effet.

Observez un dîner. Même si vous avez renoncé aux relations mondaines, faites-vous inviter une fois à un dîner « mondain », regardez et voyez : Ceux qui arrivent les premiers et qui sont ennuyés d'être les premiers ; celui qui arrive en retard et qui est ennuyé d'arriver le

dernier ; les gens qui se connaissent déjà, ceux qui ne se connaissent pas ; certains qui se sont vus récemment, d'autres qui ne se sont pas vus depuis longtemps. Et voyez comment les choses se passent. Parce qu'apparaît une femme assez jolie et qu'il n'avait jamais vue, le monsieur qui parlait sobrement de ses inquiétudes sur l'évolution actuelle de la médecine se trouve brusquement changé. Son sourire, son timbre de voix, sa gesticulation sont modifiés, uniquement parce que cette femme assez jolie et qu'il ne connaissait pas est entrée dans le salon. Par contre, regardez comment cette autre femme, moins belle et qui se considérait jusqu'à présent comme la reine de la soirée, se trouve brusquement changée en ayant vu entrer une rivale possible. Dans chaque détail, vous allez voir se révéler la façon dont les uns et les autres sont emportés. Il se trouve que la jolie femme aborde un sujet de conversation qui est justement le seul où un monsieur un peu timide se sent à l'aise. Immédiatement, le voici changé, car il est dans son élément, tandis qu'un autre sent le vedettariat de la conversation lui échapper. Ensuite, c'est un silence que personne ne supporte et par lequel chacun est intérieurement modifié. Quelqu'un dit enfin quelque chose : tout le monde est de nouveau changé, parce que la situation s'est détendue. D'instant en instant, sans que personne ait décidé de quoi l'on allait parler, sans aucune conscience, un sujet de conversation apparaît, puis un autre, quelqu'un place une histoire, tout le monde est entraîné. Si vous pouvez ne participer à l'action qu'au minimum nécessaire pour être correct et ne pas vous faire remarquer, tout en restant vigilant intérieurement, vous aurez, en trois ou quatre heures, appris autant qu'en lisant trois cents ouvrages sur la condition humaine. Pour peu que vous ayez un minimum d'attention, vous assisterez à un dîner de kaléidoscopes. Chaque fois qu'un plat est présenté, les kaléidoscopes réagissent. Il y a ceux qui aiment beaucoup, ceux qui aiment moins ou qui s'attendaient à autre chose. « Ah ! Quelle bonne idée vous avez eue de servir le canard avec du pamplemousse, et non pas toujours avec de l'orange. » À quoi l'un ajoute : « Mais vous savez qu'en Chine, on mange le canard laqué », et celui qui n'a pas été en Chine veut immédiatement placer : « Oui, au Mexique », parce qu'il a été au Mexique et qu'il ratrape la situation de cette façon-là. Après quoi, vous pouvez dire qu'il n'y a aucune raison pour que vous soyez la seule exception à cette loi tragique.

Pour un moment de vigilance et d'attention, de présence à soi-même et de conscience, que d'heures et d'heures dans lesquelles vous n'êtes rien d'autre que ce kaléidoscope, au niveau physique, vital, mental, intellectuel, et même au niveau d'*anandamaya kosha*. Chaînes d'actions et de réactions, chaînes de causes et d'effets, un point c'est tout. Mais quant à un être conscient, *karta*, le *doer*, celui qui est là pour agir, *bhokta*, celui qui est là pour connaître, expérimenter, goûter, apprécier : plus personne ! « *You are nowhere* », « *You are a non-entity* », « Vous n'êtes nulle part », disait Swâmiji, « Vous n'êtes rien, vous n'êtes pas. »

Ce dont je parle là a été particulièrement décrit dans toute une littérature bouddhiste. De nombreux exercices des différentes écoles du bouddhisme sont destinés à faire naître et augmenter cette vigilance et cette présence à soi-même dont parlent, avec plus ou moins d'insistance, tous les enseignements. Le disciple sent : « Je suis conscient que je marche », lorsqu'il marche ; « Je suis conscient que je respire », lorsqu'il respire ; « Je suis conscient que je mange », lorsqu'il mange. Cela est bien connu dans le *hinayana*, et vous le retrouvez aussi à chaque instant dans les monastères zen. C'est aussi très bien décrit dans l'enseignement, assez connu en Occident, de Georges Gurdjieff. Voyez ses ouvrages et ceux de son élève Ouspensky. Quelque part, M. Gurdjieff compare l'être humain à un caméléon qui sur une feuille devient vert, et rouge sur une brique, change de couleur suivant l'endroit où il se

trouve. Dans les *Fragments d'un enseignement inconnu*, Ouspensky utilise des expressions très fortes et bien choisies pour décrire cette inexistence de l'homme : « On ne fait rien, tout arrive. » Ce verbe « faire », si important chez Gurdjieff, le terme clé de son enseignement, est le même *to do* que Swâmiji employait.

On ne peut pas dire « Je parle », mais « en quoi ça parle ». J'ai en ma possession une lettre de Swâmiji où il confirme que le « *it speaks* » (« ça parle ») de M. Gurdjieff « *is a very happy expression* », « est une expression très heureuse », pourvu, précise Swâmiji, que vous ne fassiez pas de ce *it* une entité réelle, durable, et que vous lui donniez bien son sens d'inexistence. Si vous observez, dans un dîner comme je vous l'ai décrit tout à l'heure, les convives, vous observerez leur inexistence complète, leur caractère de caméléon, le même monsieur brusquement changé parce qu'une jolie femme vient d'entrer dans le salon, un autre complètement modifié parce que la conversation vient de tomber sur le thème où justement il se sent à l'aise, tout le monde complètement changé à l'apparition d'un plat un peu original qu'on n'a pas l'habitude de servir dans des repas français.

À l'autre bout du chemin, le changement est de nouveau incessant, et l'on pourrait aussi dire du sage qu'il est comme un caméléon. Ce terme, utilisé par M. Gurdjieff dans un sens si péjoratif, va être maintenant employé dans un sens tout à fait favorable. Deux comparaisons sont généralement utilisées. L'une est celle du miroir qui réfléchit ce qu'on lui montre. Si je tourne le miroir vers un visage, il prend la forme de ce visage, si je le tourne vers le plafond, il prend la forme du plafond, vers le tapis, la forme du tapis. Le sage est comparé à un miroir qui réfléchit toutes les formes, qui n'est jamais figé, ni raide, qui a une souplesse d'adaptation parfaite, une disponibilité totale. Le mot *disponibility* n'existe pas en anglais, et je l'avais fabriqué un jour. Swâmiji ne comprit pas ; il m'a fait répéter le mot quatre fois, et je m'avisai alors que *disponibility* n'existait pas en anglais. Swâmiji retint ce mot et l'utilisait ensuite avec un sourire. Swâmiji l'avait adopté comme un mot anglais. « Disponibility », c'est un terme essentiel de l'enseignement : la disponibilité du miroir est parfaite. Vous me direz que la disponibilité du caméléon est parfaite elle aussi, puisqu'il est vert sur une feuille, rouge sur une brique. Le sage aussi ! Mais il s'agit de comprendre la différence.

Une autre comparaison est celle de l'eau. Prenez un litre d'eau, mettez-le dans des récipients de formes aussi diverses qu'on peut en trouver dans le commerce ou dans un laboratoire de chimie : cylindriques, en serpentin, plats, bombés. L'eau prendra les formes de tous les vases sans être plus affectée que ne l'est le miroir. Le film d'un appareil photographique est affecté : tout ce que vous lui montrez s'imprime, et si vous exposez un film une dizaine de fois, vous aurez dix images inextricablement impressionnées les unes sur les autres (avec, en plus, une surexposition). Si vous mettez de la pâte à modeler dans un vase, elle prendra et gardera la forme de ce vase. Mais l'eau ou le miroir ne sont pas comme le film photographique, ils ne sont jamais affectés. Toujours disponibles, prenant toujours la forme qui leur est demandée, ils sont immuablement non affectés.

Il en est de même de l'être qui a trouvé la liberté intérieure, qui EST. D'instant en instant, il change, parfaitement adapté aux changements des conditions et circonstances. Et, en même temps, il est immuable, inchangé. Toute la différence entre l'être emporté d'instant en instant et le sage, c'est que l'être emporté n'a rien en lui qui soit immuable, stable, pareil à soi-même, sans changement, alors que le sage a en lui un élément qui est immuable, stable et pareil dans le changement. Tout change, sauf la parfaite acceptation du changement. La parfaite adaptation au changement représente un élément aussi immuable que l'est le miroir.

Un fil est là qui échappe à la succession des instants puisqu'il est toujours identique à lui-même. S'il n'y a aucun changement, il n'y a plus de temps. Temps ou changement sont synonymes. Et cette Conscience, parfaitement adaptée au temps, échappe au temps du fait qu'elle est, elle-même, sans changement. Mais elle n'existe que dans la fluidité, la souplesse complète, dans l'acceptation complète de ce mouvement du monde relatif et c'est une acceptation *consciente*. C'est toute la différence entre une pièce obscure dans laquelle vous ne voyez rien et la même pièce éclairée par une lampe allumée.

Cette brève évocation que je viens de faire du point de départ et du point d'arrivée donne déjà beaucoup d'indications sur le chemin, sur la façon d'être encore dans la dualité, mais d'être dans la dualité de façon responsable, adulte, digne de l'homme. L'ego, moi par opposition au Soi, se modifie d'instant en instant sous la pression des stimuli, extérieurs, que cette pression s'exerce comme attraction ou comme répulsion. En même temps, cet ego n'a ni souplesse ni disponibilité, ou si peu. Il est comparable à un mauvais comédien qui, incapable d'entrer dans la peau de son rôle, comme on disait autrefois, serait toujours le même, quel que soit le personnage qu'il interprète. En même temps que l'ego n'a aucune permanence et change de seconde en seconde, il n'a non plus aucune capacité à s'adapter consciemment, librement, parfaitement aux circonstances qui l'entourent. Il n'est capable que de répéter indéfiniment : « Moi, moi, moi, moi... », pendant une vie entière. Moi par rapport au sujet de conversation ; moi par rapport à la dame qui vient d'entrer ; moi par rapport au plat qu'on vient de servir ; moi par rapport à la personne qui me sourit ; moi par rapport à la personne qui ne me sourit pas — et moi dans mes grands élans de générosité et de philanthropie. Rappelez-vous le titre d'une chanson qui a eu quelque succès ces dernières années : « Six cents millions de Chinois... et moi et moi et moi. » L'Univers entier, et moi et moi et moi... Des millions de tragédies tous les jours, des millions de morts tous les jours, et moi et moi et moi. Quand l'ego a assez regardé mourir au Vietnam, au Biafra, au Chili, sur son écran de télévision, il arrête son poste et dit : « C'est pas tout ça, qu'est-ce qu'il y a à bouffer ce soir ? » Dans une société fondée sur l'hypertrophie de l'individualisme, il n'y a rien d'autre à attendre de l'ego. Dans une société traditionnelle, fondée sur le dharma, une société qui conduit non pas à de plus en plus d'asservissement mais à de plus en plus de liberté intérieure, l'ego de l'enfant apprend peu à peu la disponibilité. L'enfant apprend à devenir un bon *acteur*, qui joue bien le rôle dans lequel il est distribué. C'est maintenant de plus en plus difficile. Les ego deviennent tellement figés qu'ils n'ont plus qu'un seul rôle à leur disposition : Moi, toujours Moi, quelles que soient les conditions et circonstances, au lieu de jouer le rôle exact dans lequel la vie me distribue d'instant en instant. Et la situation, d'une façon générale ou collective, s'aggrave d'année en année.

Pour parler d'une activité que j'ai beaucoup étudiée, celle du comédien, il est saisissant de constater comment, en cinquante ans (et ici, je complète mon expérience par celle de personnes qui étaient jeunes du temps où Paul Mounet était professeur au Conservatoire et avec lesquelles j'ai pu parler quelques années avant leur mort), il est saisissant de constater comment l'« emploi » des comédiens devient de plus en plus étroit. Il y a cinquante ans, il existait bien déjà des « emplois » : un même acteur, généralement, ne jouait pas les jeunes premiers et les valets de comédie. Le même acteur ne jouait pas Scapin de Molière et Oreste de Racine. Mais les comédiens avaient un emploi assez large ; ils pouvaient jouer des personnages, des rôles différents, et se transformer entièrement avec leur rôle. C'est ce qu'on attendait d'un comédien. L'expérience de la profession montre que, peu à peu, à mesure que

le nombre des comédiens augmente parce que les débouchés augmentent, l'incapacité des comédiens à changer de rôle augmente ; au point qu'aujourd'hui, les comédiens sont étroitement spécialisés. Sur les fichiers de certains imprésarios ou agences qui proposent des comédiens à des utilisateurs, un acteur devient complètement spécialisé. Il ne joue plus que les méchants ; et à l'intérieur des méchants, les fourbes mais pas les perfides. C'est tout à fait étonnant. Un acteur n'a pratiquement plus aucune possibilité de jouer autre chose qu'un rôle type très précis. Si l'on a besoin d'un fourbe, on s'adresse à un imprésario qui vous dit : « Oui, j'ai un acteur qui peut jouer les fourbes. » Par contre, s'il faut jouer les traîtres : « Ah non, mon acteur qui joue les fourbes ne pourrait pas jouer les traîtres. Mais j'ai un autre acteur qui peut jouer les traîtres. » Je vous assure que je grossis à peine ! Les comédiens sont strictement répartis, certains acteurs jouent les « drôles », d'autres jouent les « gais », d'autres jouent les « comiques ». J'ai été tout à fait surpris de voir à quel point ce dont j'avais eu l'occasion de parler avec ces vieux comédiens n'a fait que s'accroître. C'est un signe de cette société actuelle, où la prison intérieure est devenue telle qu'il n'y a plus aucune disponibilité ou possibilité d'adaptation.

Cette expression « jouer un rôle » est très employée dans les enseignements orientaux. En France, quand on dit de quelqu'un qu'il joue un rôle, c'est plutôt péjoratif. Il semble manquer de sincérité. Et, en effet, il y a une façon non sincère et très artificielle de jouer un rôle. En Inde, au contraire, jouer un rôle est un terme qu'on retrouve abondamment dans toute la tradition. Celui qui joue un rôle, nous l'appelons un acteur. Acteur signifie actif ; il est celui qui agit. Et l'homme doit être un acteur qui joue un rôle sur la scène du monde, qui joue celui dans lequel il est distribué, pas celui du voisin, et qui le joue bien. Vous connaissez probablement le texte publié au début des « Études sur Ramana Maharshi » dues comme tant d'autres ouvrages à Jean Herbert, et qui est extrait d'un livre assez volumineux appelé le *Yoga Vashishta* : « Agis en te jouant dans le monde, ô Raghava, libre à l'intérieur, mais extérieurement très actif, non impliqué mais agissant comme quelqu'un qui est impliqué, va en te jouant dans le monde, ô Raghava... » Un ego non hypertrophié, capable de comprendre, de s'effacer peu à peu, est capable de jouer un grand nombre de rôles. Essentiellement, il est distribué dans le rôle d'un brahmane, ou d'un kshatriya, ou d'un vaishya, dans le rôle d'un religieux ou d'un guerrier ou d'un commerçant, mais, à chaque instant, jusqu'à ce que la réalisation de la non-dualité soit accomplie, à chaque instant, l'ego se trouve en relation. Cette relation, comment va-t-il la vivre ? Tout le chemin peut être décrit en tant que transformation de la relation entre le moi et le non-moi, ou le moi et l'autre, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de relation parce qu'il n'y a plus de distinction, parce qu'il n'y a plus que l'unité, la non-dualité, *oneness*. Jusque-là, il y a relation avec celui qui m'attire, relation avec celui qui me repousse, relation avec celui que je considère comme mon ami, relation avec celui que je considère comme mon ennemi.

Toute l'existence dans le monde phénoménal est faite de relation, et la purification de cette relation constitue le chemin. L'ego se trouve toujours en relation, et il doit pouvoir jouer parfaitement le rôle que cette relation implique : être vraiment fils avec son père et fils avec sa mère, frère avec son frère et sa sœur, ami avec ses amis, employé avec son patron, patron avec ses employés, époux avec sa femme ou épouse avec son mari, père avec ses enfants, grand-père avec ses petits-enfants, et ainsi de suite. À chaque instant, l'ego est en relation, et ces relations se diversifient encore : époux d'une femme en bonne santé ou d'une femme malade, époux d'une femme en pleine forme ou d'une femme fatiguée, époux d'une

femme comblée ou d'une femme frappée par le destin. Si ce rôle est bien joué, il ne sera pas joué de la même façon stéréotypée en face de l'épouse, suivant que celle-ci est favorisée par l'existence ou qu'elle traverse une épreuve douloureuse. Le mari qui serait toujours le même en face de sa femme, montrerait un ego figé. Or, c'est généralement ce qui se passe. Si vous observez attentivement, vous verrez que, de plus en plus, un homme joue toujours le même rôle et le même personnage qu'il porte en lui. Par exemple, il a besoin de se faire rassurer par sa femme, par ses parents, par ses enfants. Il existe des parents qui prennent appui sur leurs propres enfants, pour les prendre à témoin de leurs malheurs et qui attendent de leurs enfants d'être rassurés. Tout cela, parce que cette forme unique a été fixée dans l'enfance, suivant certaines conditions qui ont fait que l'enfant s'est figé sur un certain moment ou une certaine situation-clé : « Je suis trahi », « je ne suis pas aimé », « je suis incompris », « je suis délaissé », « je suis admiré ». Au lieu d'apprendre à s'adapter, à dépasser son ego, à vivre les situations réelles, l'enfant se crispe dans une forme dont il ne sera guère capable de s'évader. Apparemment, oui, mais en profondeur, non ; jamais parfaitement adapté au rôle qu'il doit jouer.

Plus on progresse, plus on peut, tout en restant profondément identique à soi-même – comme l'acteur, qui est toujours le même, qu'il joue Scapin ou qu'il joue Oreste – jouer parfaitement le rôle dans lequel on est distribué, d'instant en instant. Comme l'eau qui prend forme de tous les vases ou le miroir qui prend la forme de toutes les images réfléchies. Le dharma d'un prunier, c'est de produire des prunes, et le dharma d'un pommier, c'est de produire des pommes. Le dharma d'un médecin, c'est de soigner, celui d'un professeur d'enseigner. Le dharma d'un père, c'est d'être un père, et celui d'un fils, d'être un fils.

Un homme est chirurgien et il a comme infirmière principale, dans sa salle d'opération, son épouse ou sa maîtresse (peut-être plus souvent sa maîtresse que son épouse). Quand ils sont revêtus de la blouse blanche et du masque, ils sont chirurgien et infirmière en chirurgie, non plus amant et maîtresse. S'ils se faisaient des clins d'œil, des regards amoureux pendant l'opération, ils trahiraient gravement leur dharma. En Inde, ce serait ressenti par tout le monde, y compris par les fautifs, comme un manquement terrible à l'Ordre juste, à l'Ordre cosmique. En France, cela paraît beaucoup moins choquant. Si vous observez autour de vous, vous verrez d'innombrables exemples de ces confusions de dharma. Rôle mal joué, exactement comme l'acteur qui se mettrait à éclater de rire et à faire le pitre en jouant un rôle triste dans une pièce triste.

Imaginez encore un homme malade dans une clinique, et sa femme ou sa maîtresse se trouve infirmière dans cette clinique. Elle termine son service à dix-huit heures. À dix-huit heures moins dix, elle doit lui faire une piqûre d'antibiotique dans la fesse. Il est là en tant que malade, elle est là en tant qu'infirmière. Elle entre dans la chambre du malade, soulève le drap, baisse un peu son pyjama pour la piqûre et elle en profite pour lui embrasser le dos ou le sexe. Elle a trahi le dharma. Elle était dans la chambre en tant qu'infirmière soignant le malade numéro 127, un point, c'est tout. À dix-huit heures, elle met sa blouse d'infirmière dans un petit placard métallique, sort sa veste ou son cardigan, ferme son cadenas à clé et rentre dans la chambre du malade, non plus en tant qu'infirmière mais en tant qu'amie. Si la santé du malade permet à celui-ci d'embrasser sa femme ou sa maîtresse sur la bouche, elle peut l'embrasser tant qu'elle veut. Un quart d'heure avant, la plus petite caresse eût été un manquement au dharma.

À cet égard, dans la société actuelle privée de dharma, société d'un « ordre non conforme aux lois » ou un « ordre anormalement établi », comme l'écrit Gurdjieff, ces confusions sont incessantes. Personne, ou bien rarement, n'est parfaitement dans son dharma, ne joue parfaitement le rôle qu'il a à jouer, réplique après réplique, jeu de scène après jeu de scène. C'est pourquoi le monde est une cacophonie de plus en plus douloureuse.

C'est dans cette adaptation au rôle, aux circonstances, que se trouve la possibilité de dépasser la prison de l'ego. Il y a là un défi permanent. Méditer, fermer les yeux, entrer en soi-même, se demander « Qui suis-je ? » ou répéter « Je suis Shiva », peut exercer la concentration, permettre d'atteindre un état de calme intérieur, mais ne résoudra pas forcément la question essentielle, la relation du moi et du non-moi dans le monde relatif de la dualité. Les conflits, les émotions continueront.

Il y a plus. Le chemin, l'enseignement sont faits de vérités de La Palice, mais dont on tire toutes les conclusions et toutes les conséquences. Ou bien je suis dans une situation, ou bien je n'y suis pas. C'est ou l'un ou l'autre, il n'y a pas de troisième terme. Ou bien je fais une chose, ou bien je ne la fais pas. C'est sûr. Et si je fais une chose, je dois la faire bien, la faire complètement, la faire comme un bon acteur, un bon actif, un bon agissant. Si, par exemple, bien malgré moi, j'attends l'autobus sous la pluie, je me trouve, juste maintenant, distribué dans le rôle de l'homme qui attend l'autobus sous la pluie. Ce rôle, je dois le jouer de façon parfaite. Si vous observez votre propre existence ou celle des autres, vous verrez combien cette plénitude dans l'instant est rare, combien de minutes s'écoulent dans lesquelles vous refusez de bien jouer votre rôle, dans lesquelles vous n'êtes pas ce que vous êtes apparemment, dans lesquelles vous ne faites pas ce que vous faites apparemment. Je suis apparemment quelqu'un en train d'attendre l'autobus sous la pluie. Intérieurement, je suis tout, sauf cela. Je suis quelqu'un qui refuse d'attendre l'autobus sous la pluie. Swâmiji disait : « *Be what you appear to be* », « Soyez ce que vous paraissez être. »

Je parle en ce moment un langage que l'ego est très peu disposé à entendre ; ou qu'il entend en s'arrangeant pour ne pas être du tout concerné. L'ego rêve de « l'état-sans-ego » parce que cet état-sans-ego, qui est celui de tous les sages et qu'on associe à l'immortalité, à l'infini, à la béatitude, offre quelque chose d'enviable et de flatteur. L'ego rêve de l'état sans-ego, mais à condition de ne pas perdre son égoïsme. Il n'y a pas d'état-sans-ego qui soit en même temps l'état avec égoïsme, et si l'ego ne veut pas renoncer à son égoïsme, il n'atteindra jamais l'*egoless state* promis par le vedanta, le bouddhisme, le taoïsme et le soufisme. L'ego ne veut pas entendre ce langage de disponibilité, d'adaptation parfaite aux conditions et circonstances. Si l'ego n'est pas content d'attendre l'autobus sous la pluie, il veut se réserver le droit de maugréer, de refuser et d'être en conflit intérieur et extérieur pendant une demi-heure.

De plus en plus, l'ego est tout simplement infantile. C'est le même rôle, la même demande chez un homme de quarante ans à chaque instant de la vie, derrière des apparences quelque peu différentes : « Je veux être admiré ou je veux être rassuré ou protégé ou écouté ou compris. Je veux être aimé. » L'une de ces formules est là tout le temps. L'ego réussit ce tour de force, ce paradoxe d'être aussi changeant qu'un kaléidoscope ou qu'un caméléon, et d'être incapable de changer consciemment, c'est-à-dire de s'adapter. Comme un acteur qui, étant triste au moment d'entrer en scène, serait triste pendant trois heures, alors qu'il est distribué dans une pièce gaie où il doit jouer le rôle d'un homme heureux ; ou encore, un acteur tout excité parce qu'il a eu une bonne nouvelle dans la journée, et tellement emporté par son

émotion qu'il ne cesserait pas de sourire et de se frotter les mains pendant les cinq actes d'une pièce où il est supposé jouer le rôle d'un homme désespéré. On en arrive à l'acteur qui dit : « Je ne peux en effet jouer que les rôles d'hommes gais, jamais je ne pourrai jouer le rôle d'un homme triste », ou plutôt, ce qui est beaucoup plus fréquent à l'heure actuelle : « Je ne peux jouer que les rôles tristes. »

C'est là une grande vérité du chemin, une vérité fondamentale. C'est une façon très très claire d'attirer l'attention sur cette prison atroce dont il s'agit de se libérer. Observez-vous, observez les autres, et vous verrez comment certains sont tellement figés. Ils vont voir leurs parents : que leurs parents soient fatigués ou reposés, que leurs parents aient reçu le matin une bonne ou une mauvaise nouvelle, qu'ils soient en bonne santé ou malades, eux sont toujours les mêmes, figés, sans souplesse, sans disponibilité. Vous pouvez même constater comment quelqu'un qui a le besoin de parler d'un certain sujet aujourd'hui, s'il va voir ses parents, il leur parlera de ce sujet ; s'il va voir son frère, sa sœur, un ami, à chacun il parlera de ce sujet, et il réussira encore à en parler à ses enfants, si ce sont ses enfants qu'il rencontre. Voyez comment l'ego n'exprime que lui dans l'ignorance et l'inintérêt pour ses partenaires. Quelques intonations imitées : « Bonjour, maman, ça va, maman ? » ou : « Bonjour mon petit, ça va mon petit ? » Sorti de là, un comportement mécanique et superficiel, rien de vrai, *rien de profond*, et surtout pas cette disponibilité toujours neuve, dans l'instant.

Il n'y a plus que répétition. Les jours se succèdent pareils les uns aux autres ; on les trouve monotones s'il n'y a pas ce que nous appelons des sensations fortes. Alors que dans cette fluidité de l'eau, dans cette disponibilité du miroir, chaque instant est absolument neuf et la vie est une fête perpétuelle de nouveauté et de renouvellement. Il y a toujours changement mais, généralement, ce changement n'est pas reconnu comme nouveauté. « On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve » disait Héraclite. On ne rencontre jamais deux fois la même personne. De seconde en seconde, celui que j'ai en face de moi est un autre. Par conséquent, c'est toujours nouveau. Si la disponibilité est totale, c'est toujours nouveau. Combien d'hommes ont pris 300 multipliés par 10 = 3 000, multipliés par 3 = 9 000, 10 000, 15 000, combien d'hommes ont pris 15 000 petits déjeuners avec leur épouse, qui ont été quinze mille fois le même petit déjeuner ? Même si c'est tel jour un petit déjeuner en rigolant, et le lendemain, un petit déjeuner en se disputant. Alors qu'en fait, quinze mille petits déjeuners avec la même épouse, ce sont quinze mille petits déjeuners tous uniques et tous différents, qui me permettent toujours cette même fraîcheur, cette spontanéité, cette disponibilité, cette vie dans l'instant, toujours neuf. Mais cette prison de l'ego, son incapacité à être fluide, souple, disponible, fait qu'il y a répétition, non plus nouveauté. Il n'y a plus cette vie d'instant en instant, où chaque instant est si plein, si parfait, que l'éternité y est présente.

Pour atteindre cet « éternel présent », dont la description fait envie à l'ego, qu'il n'a aucune raison de refuser, il faut que l'ego lâche complètement son caractère sclérosé, sans souplesse, qu'il cesse d'être crispé, cramponné à certaines émotions, à certaines opinions toujours en arrière-plan. Certains vivent avec un seul comportement : « Je ne suis pas admiré, il faut absolument que je le sois. On me prend pour un minable, je vais leur montrer que ce n'est pas vrai. » Et ce comportement est là une fois pour toutes à l'arrière-plan, toujours là, dans toute condition, toute circonstance et en face de n'importe quelle relation avec laquelle on se trouve en présence. On ne s'en rend évidemment pas compte et ceux qui ne sont pas

engagés sur le chemin de l'honnêteté et de la vérité n'accepteront jamais ce que je dis là et prouveront que cela n'est pas vrai.

Je parle à ceux qui cherchent vraiment la vérité, et surtout veulent échapper à l'étouffement de l'ego ; qui veulent découvrir cette merveilleuse Réalité que tous les enseignements nous promettent, ici et maintenant, *here and now*. « Le nirvana c'est le samsara, le samsara c'est le nirvana », le relatif c'est l'absolu, l'absolu c'est le relatif. C'est là l'extrême aboutissement de cette fluidité et de cette disponibilité dont je parle. Cela commence avec la ferme décision de bien vivre l'instant, et de bien jouer d'instant en instant le rôle dans lequel le Destin nous distribue – considérons-le comme l'auteur de la pièce et le metteur en scène –, ce qui implique une prise en considération de plus en plus parfaite de l'autre. Suis-je en face de mes parents ? Je suis donc un fils, je dois bien jouer le rôle de fils. Suis-je en face de mes enfants ? Je suis donc un père et je dois bien jouer le rôle du père. Voyez ce que cela implique : un *individu* peut être triste, un *père* ne l'est jamais. Ce que Swâmiji appelait un individu, c'est quelqu'un qui refuse de jouer ces rôles. « Je ne joue qu'un seul rôle, c'est *moi*. Toujours et partout. » Un individu peut être triste. Un père n'est jamais triste, triste devant ses enfants. Ou alors, il n'est plus un père. C'est aussi aberrant qu'un acteur qui arrive triste en scène pour jouer un rôle gai. Un époux peut être triste, parce qu'une épouse peut comprendre et partager la tristesse de son époux (je parle, bien entendu, d'êtres qui sont encore dans les émotions), pas un père. Or, aujourd'hui, un père se croit père, alors qu'il est triste et montre un visage triste à ses enfants, en leur faisant par là du mal. Une mère n'est jamais triste. Une épouse peut être triste ; une mère en tant que mère : jamais ! Être un père ne consiste pas seulement à dire : « J'ai des enfants. J'entends qu'ils soient bons élèves en classe et qu'ils ne m'énervent pas quand je rentre fatigué du travail. » Voilà des vérités qui n'ont fait aucun doute pour l'humanité pendant des milliers d'années, et qui paraissent aujourd'hui incongrues, aberrantes, ineptes. L'ego se révolte : « Vous n'allez pas m'empêcher d'être triste devant mes enfants si j'ai envie d'être triste ! » Bien. Vous n'êtes plus un père, vous n'êtes plus une mère. L'égoïsme est devenu tel que le dharma est sans arrêt trahi. J'ai connu un cas de médecin psychiatre qui prenait ses propres malades, perturbés s'il en est, comme confidents de ses déboires avec la direction de la clinique ou avec ses confrères. Peut-on dire qu'un tel médecin est un médecin, qu'il joue son rôle de médecin ? Vous voyez jusqu'où peut aller la trahison du dharma !

Qu'est-ce donc que l'état-sans-ego ? Si l'ego accepte à chaque instant de jouer le rôle qui lui est demandé, il disparaît. Je ne peux jamais être moi-dans-mon-ego, si je suis à chaque instant ce qu'il m'est demandé d'être. Si je suis en train de jouer parfaitement le rôle du père avec mes enfants, je ne joue pas *mon* rôle, le rôle de mon ego. Si je joue parfaitement le rôle du fils avec mes parents, je ne joue pas *mon* rôle, le rôle de mon ego. Ensuite, si je joue parfaitement le rôle du mari avec mon épouse, je ne peux toujours pas jouer le rôle de mon ego, et, si je joue parfaitement le rôle du supérieur avec mes inférieurs hiérarchiques, je ne peux toujours pas jouer le rôle de mon ego, et si je joue parfaitement le rôle de l'inférieur vis-à-vis de mes supérieurs, je ne peux toujours pas jouer le rôle de mon ego. Et ainsi de suite. L'éducation juste amenait les êtres humains à trouver ce que je dis là juste et normal, donc à n'avoir que peu d'ego, sauf à certains moments, comme dans le cas de l'acteur qui a un trou de mémoire en scène. Son honneur de comédien n'est pas brisé pour si peu, ni sa carrière. Un homme qui n'est pas un sage peut une fois flancher. Un jour où c'est trop cruel, il a exceptionnellement un visage triste devant ses enfants. Cette fois-là, il n'aura pas été un père

(ou elle n'aura pas été une mère). Un jour, IL N'AURA PAS ÉTÉ. Mais le mot *être* (et Dieu sait si les chercheurs spirituels en ont plein la bouche) n'a aucun sens en dehors de ce dont je parle ici. Ou alors vivez seuls dans une grotte, et jouez parfaitement votre rôle d'ermite. Mais à partir du moment où je suis dans une situation, je ne suis pas, je n'existe pas, si je ne joue pas parfaitement le rôle de cette situation. Que suis-je en ce moment ? Un monsieur qui attend l'autobus. Si je ne suis pas un monsieur qui attend l'autobus, de tout mon être et de tout moi-même, je ne suis pas. Dix minutes après me voilà rendu chez moi. À ce moment, mes enfants sont là, je suis un père. Et si je ne suis pas un père, je ne suis pas. Alors le mot *être* sera toujours pour demain. Une espèce de rêve : « Je suis », *Soham*, « Je suis cela », *Shivoham*, « Je suis Shiva ». Vous savez que Shiva s'exprime par sa fameuse danse, qui consiste à prendre toutes les formes de l'univers. Si donc je suis Shiva, je peux au moins prendre la forme qui m'est demandée à l'instant. Voilà comment peut s'effacer l'égoïsme, donc l'ego. Demeure un être qui a toutes les formes parce qu'il n'en a aucune, qui n'a aucune forme parce qu'il les a toutes, qui a donc transcendé la limitation des formes par le fait même de sa parfaite et totale disponibilité. Comme l'eau. Comme le miroir. Un être qui s'adapte d'instant en instant pour jouer le rôle de l'instant et qui, par le fait même de cette adaptation, n'est prisonnier d'aucune forme, qui est là comme Être pur, Conscience pure, Témoin (*sakshin*).

Vous n'aurez pas accès à l'atman, à la réalisation du Soi, en violant ces vérités.

SEPT

Mahakarta, Mahabhokta

Le chemin se poursuit dans le relatif, c'est-à-dire que chaque situation est reliée à de nombreux éléments et que, par conséquent, elle ne doit pas être envisagée d'un point de vue absolu sans que ce soit un mensonge. Personne ne peut agir au-delà de ce qu'il est, sauf en imitation, de façon artificielle et qui ne pourra pas avoir de suite. C'est une vérité qui doit être acceptée.

Il faut distinguer trois sortes d'action pour commencer à voir un peu clair : l'action de celui qui est emporté par le courant des événements, qui n'est pas engagé sur un « chemin » ; l'action de celui qui mérite de s'appeler un disciple, qui est engagé sur un chemin ; et l'action de celui qui est arrivé au bout de son propre chemin.

Ce qui est faux, c'est de vouloir, d'emblée, se trouver situé au point d'arrivée, par conséquent de vouloir, tout de suite, agir d'une façon parfaite comme on imagine qu'agirait un sage, sans être situé intérieurement comme est situé le sage. Parmi les illusions qui permettent au mental de demeurer tout-puissant et à la souffrance de continuer à régner sur le monde, se trouve la conviction qu'on peut « agir » et que les autres autour de nous peuvent « agir » aussi. On se demande toujours pourquoi ils ont agi de cette façon-là, qui nous paraît coupable ou fâcheuse, et pourquoi ils n'ont pas agi d'une autre façon qui nous paraît plus juste. En vérité, ni les autres ni vous, si vous n'avez pas accompli tout un chemin intérieur, n'agissez. Vous réagissez seulement.

Comme tous les gourous, Swâmiji était catégorique à cet égard : « *To do, there must be a doer.* » « Pour agir, il faut qu'il y ait un agissant. » Ou encore, « *first the doer, then the deeds* » ; « d'abord celui qui agit, et ensuite les actions ». Il ne peut y avoir d'action digne du nom d'action qu'à partir du moment où il n'y a pas d'émotion. Tant qu'il y a la moindre émotion, soit de peur, soit d'enthousiasme, l'action n'est qu'une réaction. Au niveau du mental et de l'émotion, il ne peut y avoir que réaction. L'action commence au niveau de la *buddhi*, c'est-à-dire de la véritable intelligence, et au niveau du sentiment. La réaction est faite pour moi en tant qu'ego, l'action est accomplie en fonction d'une nécessité qui dépasse les attractions et les répulsions de l'ego. La différence la plus manifeste entre la réaction et l'action, c'est que la réaction ne tient jamais compte que d'un tout petit nombre d'éléments ou paramètres d'une situation donnée. L'action juste tient compte de *tous* les éléments qui composent la situation. Le mental ne voit que certains éléments, ceux qui lui font particulièrement peur ou ceux qui l'attirent particulièrement, et il est aveugle aux éléments qui ne concernent pas

ses émotions. La *buddhi*, au lieu de *penser* une situation, la *voit* et la reconnaît telle qu'elle est. Elle tient compte de la totalité de cette situation de façon neutre, objective.

À mesure qu'on progresse sur le chemin, qu'on est de plus en plus libre vis-à-vis de ses émotions, de ses refus et de ses désirs, qu'on est de moins en moins égoïste, l'action change. Un sentiment nouveau de dignité personnelle commence à intervenir, par lequel on trouve sa satisfaction dans la valeur même de l'action. C'est un des aspects de ce que les hindous appellent le *dharma* : voilà ce qui m'est demandé à moi, dans la situation présente. En attendant d'être libre, d'incarner en soi-même la vérité, la justice, le bien et la loi, l'homme qui veut servir cette justice se soumet au *dharma*, qui lui enseigne comment agit un père en tant que père, un fils en tant que fils, un patron en tant que patron, un employé en tant qu'employé. Les motivations impulsives et individualistes de l'ego s'effacent peu à peu et une conviction grandit, qu'il est au-dessous de notre dignité d'agir comme un enfant emporté. Nous voulons – non pour nous soumettre à une autorité que nous ne comprenons pas et qu'au fond de notre cœur nous refusons, mais au contraire très délibérément – agir de façon juste. Peu à peu l'inspiration vient de l'intérieur, vient de nous-même. C'est une question de dignité. Je ne peux plus agir comme un enfant, je ne peux pas ne pas commencer à agir comme un adulte. L'adulte ne voit pas seulement le monde en fonction de lui et de ses intérêts personnels. L'adulte trouve sa dignité dans l'élargissement de ses préoccupations. Au lieu de penser que l'univers entier doit vivre pour lui, comme le fait le petit enfant, il pense que le moment est venu où il peut commencer à vivre pour les autres et trouve normal d'agir pour un bien autre que le bien exclusif et limité de son ego. Peu à peu, la réaction fait place à l'action. L'enfant cherche seulement à recevoir, l'adulte est prêt à donner. L'enfant trouve sa joie à recevoir, l'adulte trouve sa joie à donner. C'est donc une forme nouvelle d'action. L'*individu* est devenu une *personne*, en relation avec tant d'autres, située dans un *dharma*, fils ou fille en face de ses parents, père ou mère en face de ses enfants, et ainsi de suite. C'est une notion qui a pratiquement disparu de la société d'aujourd'hui, où l'égoïsme infantile et névrotique règne en maître, n'apportant la paix et la joie à personne.

Mais cette action relève encore de l'effort. Il y a conscience d'un ego avec ses désirs et ses refus, qui sont simplement moins contraignants. Il y a conscience que les refus et les désirs de l'ego ne sont pas tout, qu'ils sont un élément dont il est juste de tenir compte, mais un élément seulement, de chaque situation. Celui qui agit, le *doer*, devient plus ferme, plus structuré en nous, capable de se situer à l'intérieur des émotions, des peurs et des désirs, et de chercher consciemment à agir de façon de plus en plus juste. Mais il y a encore impression de responsabilité personnelle, de difficulté, de lutte, d'effort qui disparaîtront au troisième stade. À ce niveau, l'homme se demande : « Qu'est-ce qui est juste ? » – Non pas : « De quoi est-ce que j'ai envie ? Qu'est-ce que je voudrais faire ? », ou même : « Que vais-je faire ? », mais simplement : « Qu'est-ce qui doit être fait ? Qu'est-ce qui est juste ? » Et cette notion de justice, ou de justesse, est beaucoup plus précieuse que la notion si dangereuse de bien et de mal. Le bien et le mal sont si facilement interprétés subjectivement que cette distinction a conduit aux pires conflits. Tant qu'un homme vit encore dans l'illusion, dans l'aveuglement, ce qu'il appelle « Bien », c'est ce qui lui convient, ce sont les opinions qu'il chérit. Mais, en face de lui, un autre homme appellera « Bien » d'autres opinions qu'il chérit également. Une action n'est accomplie que parce qu'elle est ressentie comme ce qui doit être fait. Seulement cette façon de ressentir ce qui doit être fait peut être uniquement impulsive, émotionnelle, aveugle, ou au contraire consciente. C'est toute la différence.

Le seul critère de l'action, tant qu'on est encore sur le chemin, c'est de se demander d'instant en instant : « Qu'est-ce qui est juste ? » – Mais comment le savoir ? Juste, au sens le plus précis du mot : 3 fois 5 = 15 ; c'est juste ; 3 fois 5 = 19, ce n'est plus juste. Juste, comme les calculs d'un ingénieur qui veut construire un pont, juste comme une série d'opérations arithmétiques. Seulement comment savoir ce qui est juste ? Uniquement en dépassant le plan du mental et des émotions, incapables de saisir ce qui est juste en soi. L'émotion nous emporte toujours, et le mental n'a jamais de peine à prouver la vérité de ce que l'émotion a ressenti. Le mental ne voit pas : il pense. Il ne voit pas la situation telle qu'elle est, il la pense telle que ça l'arrange qu'elle soit. Si l'on demande à l'intelligence combien font 3 fois 5, l'intelligence répond : 15. Que dirions-nous d'un mental qui, à la même question, répondrait : 12 ? – « Comment, 12 ? » – « Oui, 12 : les 12 mois de l'année, les 12 signes du Zodiaque, les 12 apôtres du Christ. » Dans ces conditions, plus moyen de parler le même langage : c'est la Tour de Babel, la confusion des langues. « Comment, 3 fois 5 = 12 ? » – « Eh bien oui, 12 ; il n'y a pas 12 apôtres du Christ ? » – « Si, il y a bien 12 apôtres du Christ. » – « Alors, tu vois bien ! » – Vous ne pouvez plus parler : le mental a toujours raison. Demandez à cet autre : « Combien font 3 fois 5 ? » et imaginez qu'il réponde : 7. « Comment, 7 ? » – « Oui, 7 : les 7 notes de la gamme, les 7 jours de la semaine ; Mohammed n'a-t-il pas été conduit au Septième Ciel ? » – « Ça n'a rien à voir. » – « Comment ? Il n'y a pas 7 notes de la gamme ? » – « Si, il y a bien 7 notes. » – « Tu vois bien !... » Une fois de plus, vous ne pouvez pas parler. Le mental ne veut rien savoir.

Tous les jours, à chaque minute, la vie nous pose une demande : la demande d'une action, d'une action juste. La vie nous demande une action comme on nous demanderait combien font 3 fois 5 et notre action sera la réponse adéquate, appropriée, juste, à cette demande, la demande des conditions et circonstances dans l'instant. Tant qu'il y a mental et émotion, la réponse sera n'importe quoi qui nous satisfasse, que nous croirons juste, et qui ne le sera pas. Que se passe-t-il ? Cette réaction, absolument indigne du nom d'action, qui ne correspond pas à la réalité d'une demande, mais simplement à notre aveuglement, va produire des résultats que le mental n'aura pas su prévoir et qu'il refusera ensuite. On moissonne ce qu'on a semé et nos actions ont d'innombrables conséquences. Chacune de nos actions met en jeu une nouvelle chaîne de causes et d'effets, d'actions et de réactions. Ce mécanisme, bien connu de tous ceux qui ont étudié les doctrines hindoues ou bouddhistes, le mécanisme du *karma*, fait que l'ego, tout en cherchant et en ne cherchant que sa satisfaction et son bien-être, se trouve, de jour en jour et d'année en année, dans des situations difficiles, imprévues, décevantes, et que le bonheur parfait lui échappe toujours. Il n'y a dans cette direction aucune espérance de paix ni de joie qui demeure.

À mesure que le mental se dissout (*manolaya*, dissolution du mental), à mesure que les émotions deviennent de moins en moins fréquentes, de moins en moins fortes et de moins en moins durables, il est possible de commencer à entendre les véritables demandes, et par conséquent de donner la réponse juste. Peu à peu, le mécanisme ordinaire, la réaction impulsive, fait place à une tout autre approche ; une approche libre, qui vient de l'intérieur, dans laquelle les marques trop fortes de l'éducation, qui constituent une part du mental, sont remplacées par la compréhension et la conscience. Je ne veux plus me laisser emporter par mes réactions. Je ne prends plus comme critère de mes actions mon intérêt immédiat, mes craintes, mes dégoûts, mes désirs. Je passe au-delà de ce plan si limité mais tout-puissant de l'ego, et je veux donner la réponse juste à la situation du moment. À mesure que les émo-

tions diminuent, à mesure que je vis moins dans *mon* monde et un peu dans *le* monde, cette réponse juste commence à apparaître et c'est à cette réponse que l'on commence, de tout son cœur, à se soumettre. S'il m'est demandé combien font 3 fois 5, et si je ne suis pas fou, je n'ai pas le choix : je ne peux répondre que 15 et non 7 ou 12. Ma dignité exige que je sois dans le monde réel, non pas dans mon monde subjectif, et que j'agisse – au lieu de réagir – de façon juste.

Tant qu'il reste une hésitation, quelle est l'action juste ? Je ne suis pas capable de la voir ni de la sentir. Tant qu'il reste un conflit, j'ai bien l'impression que l'action juste serait celle-ci, mais elle est absolument au-dessus de mes forces, je ne l'accomplirai pas, j'en accomplirai une autre qui est la seule dont je sois capable pour l'instant. On reste dans le relatif, on reste au plan de l'effort. Je porte le fardeau de ma propre existence, j'essaie de progresser, de devenir moins infantile et plus adulte, moins esclave et plus libre, moins égoïste et plus vaste. Cet effort, cette lutte, c'est ce qu'on appelle le chemin, la voie, *mārgā* ou *sadhana*. C'est là que réside la première dignité humaine : ne plus exister comme un animal mais comme un homme. Ce n'est pas l'étape ultime.

Au départ, il n'y a aucune possibilité de choix. C'est l'impulsion intérieure qui l'emporte toujours avec une illusion de liberté. On dit en anglais *to be compelled*, ou *compulsion*. Une obligation intérieure impose la réaction, comme un simple réflexe, action / réaction, stimulus extérieur / réaction de ma part. On est entraîné par ces chaînes de causes et d'effets. Ensuite seulement apparaît une possibilité de choix ou, plus exactement, l'impression d'une possibilité. Est-ce que je fais ceci ou non ? Qu'est-ce qui est juste ? Qu'est-ce qui m'est demandé ? Un conflit existe entre les impulsions les plus immédiates et le désir de progresser, c'est-à-dire de dépasser la soumission aveugle à ses impulsions. Il y a une apparence de choix qui pose un problème. Si l'on me demande quelle est la plus belle ville d'Italie, on me pose un problème. « Est-ce que c'est Naples ? Non !... C'est Venise ? Venise, c'est la plus célèbre. La plus belle... c'est Sienne ; Sienne ou Florence ? » Je n'en sors plus. Si l'on me demande en revanche quelle est la capitale de l'Italie, je n'ai pas le choix, je réponds Rome. Il en sera de même pour l'action.

Au début du chemin, je n'ai pas le choix, je ne peux donner comme réponse que ma réaction mécanique. À mesure que je progresse sur le chemin, de nouveau le choix diminue : je sens de mieux en mieux la demande, donc la réponse. À chaque instant, une seule réponse est la réponse juste, dans le relatif ; je ne dis pas la réponse juste qui serait la même pour tous, je dis la réponse juste de ma part, tel que je suis, selon mon *svadharma*, mon *dharma* personnel. Cette réponse juste n'est pas dictée par l'imitation, par un modèle, un « idéal », des souvenirs d'éducation où l'on impose toujours aux enfants d'être aussi intelligents qu'Einstein et aussi courageux que le Chevalier Bayard, où on leur propose un idéal que les éducateurs n'ont jamais été capables de réaliser. L'action ne doit rien à une image illusoire de surhomme, mais elle est, pour moi, la réponse juste à la situation, laquelle est la somme de tous les éléments qui la composent. Parmi ces éléments, se trouvent mes possibilités, mes limites, mes capacités, mes incapacités. Si quelqu'un s'adresse à moi dans la rue en japonais et que je ne parle pas un mot de japonais, la réponse juste qui m'est demandée ne peut pas être de lui parler japonais. C'est peut-être de lui demander s'il parle anglais, de sortir un papier et un crayon pour voir s'il peut dessiner quelque chose... La réponse juste n'est pas une réponse juste en soi, décidée une fois pour toutes et à l'avance, c'est une réponse juste qui est sentie en tenant compte de tous les éléments de la situation, moi y compris.

Peu à peu, cette demande de la situation et cette réponse juste l'emportent complètement sur les anciennes motivations impulsives de l'ego. Cette soumission à la justice de la situation devient spontanée, chaleureuse. « Le cœur y est. » L'hésitation, le conflit diminuent puis disparaissent. Quand la destruction du mental et la disparition des émotions sont définitivement achevées, il n'y a plus jamais de doute. Tant que les émotions et le mental sont là, il y a doute, et tant qu'on est dans le doute, il est très difficile de se représenter ce que ce sera quand on ne sera plus dans le doute. Jusque-là, vous imaginez l'action parfaite en fonction de critères extérieurs à vous, vestiges des modèles qu'on vous a proposés dans votre éducation. Quand le mental a disparu, règne ce que les hindous appellent la *spontanéité*, ce qui ne veut pas dire l'impulsivité non contrôlée mais la liberté. Et cette véritable liberté, aussi paradoxale que cette expression puisse paraître, c'est la *soumission absolue et totale à la nécessité*.

Je vais reprendre la comparaison avec le comédien. Qui, à part le sage, est plus libre que l'acteur de théâtre entièrement soumis au texte écrit par l'auteur et à la mise en scène ? L'ego de l'acteur est provisoirement laissé dans la coulisse. L'acteur ne s'identifie pas au personnage qu'il joue, il est conscient à l'intérieur de ce personnage, mais libéré de son ego à lui auquel il est totalement identifié hors de la scène. À l'intérieur de cette soumission complète au texte et à la mise en scène, par le fait même de cette soumission, il vit pendant deux ou trois heures (pour peu qu'il ait un rôle important) dans une extraordinaire et merveilleuse liberté. Une liberté qui fait d'ailleurs la fascination de ce métier, de l'avis de ceux qui l'exercent et qui ont l'impression de vivre vraiment durant les quelques heures qu'ils passent journalièrement sur scène. L'acteur n'a pas le choix, il est donc sans problème. Il est porté par le texte et par la mise en scène, et comme il n'a aucune préoccupation d'aucune sorte pour l'avenir – à la seule condition qu'il connaisse son rôle par cœur, sans trou de mémoire ! –, il vit rigoureusement d'instant en instant, certain que l'instant suivant sera aisé et harmonieux puisque, pour paraphraser une formule célèbre de l'Islam, « tout est écrit ».

Il en est de même pour celui qui a dépassé le plan du mental et de l'ego : la vie se déroule pour lui comme une pièce de théâtre. L'adhésion à la situation est totale, de seconde en seconde, et c'est la situation elle-même qui, de seconde en seconde, nous souffle, à la manière d'un souffleur au théâtre, la réplique et le jeu de scène qui nous sont demandés. Toute question de crainte, d'hésitation, de doute, de peur, d'appréhension a disparu. Il n'y a plus aucune fausse liberté, *puisqu'une seule action est possible, l'action juste, et nulle autre*. Si l'on me demande combien font 3 fois 5, il y a des milliers de chiffres possibles, mais je n'ai pas la possibilité de les donner en réponse. Je n'ai qu'une possibilité, c'est de répondre 15. Cette comparaison simple peut vous permettre d'entrevoir le secret de l'action. Il n'est plus question de savoir ce qui me plaît, ce qui ne me plaît pas, ce dont j'ai envie, ce qui me fait peur, ce qui m'attire, ce qui me repousse, ce qui m'inquiète ou ce qui me rassure. Il est uniquement question de savoir ce qui doit être accompli dans une soumission consciente, heureuse, à l'ordre des choses.

Cet enseignement est l'unique enseignement. Il peut être exprimé en langage dualiste et théologique : soumission complète à la volonté de Dieu, renoncement complet à sa volonté propre ; ou en termes de taoïsme ou de bouddhisme zen : soumission à l'ordre des choses, non-agir. On dit parfois en anglais *action in non-action*. Qu'est-ce que cela signifie ? Que l'acteur en scène est libre et en paix. Le sentiment paisible et serein du comédien demeure, quelles que soient les vicissitudes du rôle. Au moment même où un acteur joue en scène sa

trahison, sa mort prochaine, sa ruine, il demeure parfaitement serein, même si les spectateurs sont bouleversés par son jeu. Sinon, aucun acteur n'aurait jamais accepté de jouer un rôle tragique, en disant : « Non, je souffre trop », alors que les rôles tragiques sont très volontiers acceptés par les comédiens. De la même façon, l'homme qui a complètement dépassé le plan de la motivation individuelle vit dans cette paix perpétuelle, du fait de cette adhésion parfaite au mouvement général de l'univers. Et cette adhésion est possible. « Je fais ce que je veux » est devenu « Je veux ce que je fais » ; et ce que je fais, c'est ce qui doit être fait. Quand le mental et les émotions ont disparu, ce qui doit être fait est évident, certain. Il n'y a plus aucune appréhension pour l'avenir, aucune crainte. Quelles que soient les conséquences des actions, elles sont d'avance acceptées, parce qu'il n'y a aucune peur, aucun conflit. L'adhésion à ce mouvement général de l'univers et à la demande qui va m'être faite à chaque moment est si totale que l'acteur, l'agissant, se trouve en parfaite sécurité comme le comédien qui joue un rôle.

On peut aller plus loin dans cette comparaison. Si le mental a totalement disparu, il n'y a même plus, selon l'expression traditionnelle, « l'épaisseur d'un cheveu » entre moi et le monde, entre ma volonté et la marche de l'univers : les deux ne font plus qu'un. Je me trouve alors dans la situation de l'auteur-acteur, qui joue un rôle dans une pièce qu'il a composée lui-même et dont il a écrit tous les rôles. Si un auteur-acteur a écrit une pièce dans laquelle il joue un rôle, mais qu'il a aussi écrit les autres rôles, quand le personnage dont il a écrit le rôle lui vole la moitié de sa fortune, ou quand la femme dont il a écrit le rôle le trompe ou l'abandonne, il demeure en parfaite harmonie. Tous ceux dont l'ego s'est effacé, qui ont atteint *l'état-sans-ego* (*egoless state*), se trouvent dans cette situation. L'accord est si parfait avec le cours des choses, que l'on se trouve autant d'accord que si l'on était soi-même l'auteur de la grande comédie universelle. Et absolument d'accord pour toute réplique qui puisse être dite par qui que ce soit. Tout événement qui vient m'atteindre, j'y adhère de façon parfaite. Je suis dans l'instant, il n'est plus question de durée, de passé ou de futur. Je suis, d'instant en instant, d'accord, totalement d'accord. Je ne me situe plus au cœur d'un ego individualisé, limité, comme il y en a quatre milliards à la surface de la planète (bientôt sept), je me situe non plus au centre d'un ego, mais au centre de la marche même de l'univers, dans le AUM ou le Amen permanent. *Karta*, l'agissant, a fait place à *mahakarta*, le Grand-Agissant, qu'on appelle aussi, d'une façon également juste, le Non-Agissant. Le facteur individuel a disparu, l'impression d'être là à devoir agir, à porter le fardeau et la responsabilité de ses propres actions, avec un élément de crainte : « Qu'est-ce qui va se passer ? Que va-t-il m'arriver ?... » ont disparu. Toutes ces émotions qui sont le pain quotidien de l'existence humaine ont disparu. Au cœur même de l'action se trouvent la paix et le repos de la non-action, parce que toute crainte a disparu. Ceci doit être fait, cela doit être fait, c'est tout. Ceci doit être accompli maintenant, c'est tout. Il n'y a plus « l'épaisseur d'un cheveu » par où le mental qui nous sépare du reste de l'univers pourrait encore s'insérer.

Tout ce que je dis là est surprenant. Je ne l'ai pas compris, la première fois qu'un doigt a pointé pour moi dans cette direction. C'est un aspect de renseignement de Swâmiji que j'ai entrevu peu à peu et qui ne devient expérience vécue que comme fruit d'une transformation radicale de sa façon de percevoir ou de sentir le monde. Swâmiji disait : « *Complete slavery is perfect freedom* » : « l'esclavage complet, c'est la liberté parfaite. » Voilà une parole qui peut paraître incompréhensible, mais j'ai essayé de vous en faire entrevoir le sens réel. Qu'est-ce qui vous interdit cette parfaite liberté qui est la parfaite soumission et aussi la paix et la joie

qui demeurent ? Ce sont le mental et les émotions. Qu'est-ce qui vous interdit l'accès définitif à cette liberté ? Ce sont le mental et les émotions, qui vous ramènent dans la dualité, dans la peur, dans les désirs, dans la crainte et l'anxiété, dans la projection du passé sur le futur. Un jour, cette soumission ou, si ce mot sonne mal à vos oreilles, cette adhésion à la réalité deviendra évidente. Qu'est-ce qui doit être fait ? Quelle est l'action juste maintenant ? Où l'anxiété, où la crainte, où l'appréhension pourraient-elles trouver place ? Vous jouez le rôle dans lequel vous êtes distribué. Et pas le rôle du voisin, ni un rôle idéal, imaginaire, de votre cru, dans lequel vous seriez supposé plus intelligent qu'Einstein, plus efficace en affaires qu'Onassis, plus beau qu'Alain Delon, etc. Non, non : dans le relatif, à votre limite, le rôle dans lequel vous êtes distribué, c'est tout.

Toute crainte disparaît, parce que le mental n'a plus la possibilité d'intervenir. Il n'y a plus « mais... », « si... », « mais qu'est-ce qui va se passer ?... » Tous les « mais » ont disparu. Je suis fatigué ? Je suis fatigué. Je suis malade ? Je suis malade. Je suis d'accord, toujours d'accord, et dans cet *accord parfait* se trouve la paix. Il se peut que je sente que l'action qui m'est demandée est de me soigner, ou que l'action qui m'est demandée n'est pas maintenant de me soigner, que quelque chose d'autre doit être fait d'abord. Mais alors, ma santé ? Ma maladie va s'aggraver ? Cela n'a aucune importance. Il vaut mieux être malade et heureux qu'en bonne santé et malheureux. Il vaut mieux être ruiné et heureux que prospère et malheureux. Et je vous affirme qu'il est possible d'être heureux dans des circonstances qu'autrefois nous aurions considérées comme adverses. D'ailleurs, tout le monde le sait : qui n'a pas eu sous les yeux l'exemple d'un homme ou d'une femme apparemment comblé, et qui se sent horriblement malheureux ; celui d'une femme ou d'un homme apparemment frappé par le destin et parfaitement serein ? Je vous ai déjà parlé d'un soufi que j'ai connu au Maroc et qui, dans sa jeunesse, était si intelligent qu'il était chargé de cours à la Sorbonne et si beau qu'on l'avait pris comme vedette pour la version marocaine d'une coproduction dont la vedette française était Georges Marchal. Il était devenu intégralement paralysé, à part l'avant-bras droit. Sa mâchoire ne lui permettait d'émettre que des sons incompréhensibles, on lui mettait la nourriture dans la bouche, il remuait seulement la main droite et l'avant-bras droit... Son regard était aussi lumineux que celui de Ramana Maharshi ! Alors ? Pourquoi pas moi ?... A ce moment, bien sûr, l'ego s'affole et hurle : je veux ma santé, je veux ma capacité à faire des conférences, je veux mes succès féminins, je veux...

Aujourd'hui, dans le contexte qui est le nôtre, quand on dit de quelqu'un qu'il joue un rôle, c'est sans nul doute péjoratif. En Inde, c'est extrêmement favorable. On joue le rôle dans lequel on est distribué ; le brahmane, celui du brahmane ; le guerrier, celui du guerrier. En outre, chacun est distribué dans le rôle bien particulier qui est le sien selon son *svadharma*. Jouer un rôle avec autant de conscience professionnelle et de talent qu'un comédien, et autant de non-identification et de liberté intérieure que lui. Ceux qui connaissent un peu les gens de théâtre savent que les rôles marqués par la souffrance sont tout aussi appréciés que les rôles gais. Dites à un acteur : « Est-ce que tu es libre pour jouer un rôle dans un film pour la Télé ? » – « Ce serait pour quand ? C'est difficile, je n'ai pas signé de contrat mais je suis moralement engagé : je dois faire un juge dans un nouveau film de Cayatte. » – « Dommage ! C'était un rôle assez beau. C'est quelque chose sur la tragédie implacable du monde moderne, où les gens sont broyés ; au début, tu es en pleine santé, très riche, tout te réussit, tu es très aimé par une femme et à la fin de l'histoire, tu meurs d'un cancer, complètement seul, tout le monde t'a abandonné parce que tu es ruiné. » – « Ah ! ça, c'est un rôle

fantastique !... Écoute, je vais m'arranger avec Cayatte. C'est le rôle de ma vie !... Tu dis que je meurs d'un cancer, à la fin, ruiné, absolument abandonné ? Jamais on ne m'a proposé un aussi beau rôle !... »

Vous voyez que j'essaie de rendre simple, accessible, le plus haut enseignement, l'enseignement suprême. Cette action réelle, ou cette non-action, c'est l'action par laquelle on n'est jamais affecté, qui jamais ne suscite aucun regret pour le passé, aucune préoccupation pour l'avenir, ni pour la journée, ni pour la seconde suivante, même si l'on est amené à prendre des mesures concrètes qui auront des répercussions le lendemain, telles que de louer une place dans une agence de voyages, fixer un rendez-vous, décider une vente, signer un contrat, etc. L'ego a disparu en chemin. L'adhésion à l'ordre des choses est devenue définitive. La paix intérieure ne peut plus jamais être troublée. À condition qu'il n'y ait même pas « l'épaisseur d'un cheveu » de mental entre l'ordre des choses et celui qui agit. L'impression « moi », avec tout ce que cela comporte de limitation, de poids, de fardeau à porter, de crainte d'échouer, d'impatience, d'anxiété, de peur, de vanité, de honte, de doute, a disparu.

Avant de pouvoir entrer dans le détail concret du problème de l'action pour celui qui est encore dans le relatif ; encore sur le chemin, encore prisonnier de l'ego et du mental, il faut que ce cadre soit clair. Au départ, pour l'enfant ou pour l'adulte infantile, celui qui ne s'est jamais préoccupé d'un chemin quelconque ou d'une quelconque éducation des émotions, il n'y a aucune possibilité de choix. C'est l'homme « qui ne sait ce qu'il fait ».

Ensuite vient l'impression que l'on peut choisir, que l'on peut se rendre responsable d'un choix, faire un effort dans une vraie dualité, non dans la fausse dualité où l'on est emporté, mélangé, confondu, inexistant. Puis, l'effort poursuivi, soutenu, persévérant, aboutit à ce qu'on appelle l'état sans effort, « être libre de l'effort », *effortless being*, en anglais. L'impression d'effort, qui est une émotion pénible, a disparu. Cet état sans effort a été souvent comparé à la liberté des petits enfants – qui n'ont pas de crainte pour l'avenir et qui ne se posent pas de problème – avec l'éveil ou la sagesse de surcroît. Swâmiji disait : « *The sage is an enlightened child* » : « Le sage est un enfant, avec l'illumination en plus, un enfant qui a reçu l'illumination. »

Je vais maintenant vous lire et vous commenter un extrait d'une traduction anglaise du *Yoga Vashishta*. Il fait intervenir trois termes qui étaient importants dans le langage de Swâmiji mais que l'on ne voit pas couramment dans les ouvrages sur l'hindouisme. Ils ont, bien entendu, une origine traditionnelle, puisque le *Yoga Vashishta* a été inséré dans le Ramanaya, et ces textes sont antérieurs au christianisme.

Dans l'état de conscience ordinaire, qui est celui de la dualité du moi et du non-moi (et qui, affirment les maîtres hindous et bouddhistes, peut être dépassé), l'action est l'expression de « moi ». Je me ressens moi, en tant que *moi*, en tant qu'*ego*, comme l'auteur de l'action, responsable de l'action à tous les égards, comme celui à qui l'action est imposée par les circonstances extérieures, comme celui qui décide d'accomplir l'action, comme celui qui décide d'accomplir cette action-*là* plutôt qu'une autre, c'est-à-dire qui choisit, comme celui à qui incombe d'accomplir l'action, comme celui qui peine, qui souffre ou qui lutte ou qui se réjouit dans cet accomplissement, et comme celui, ensuite, qui va en moissonner les fruits, fruits de succès ou fruits d'échecs selon les circonstances. Et mes actions se croisent, s'entrechoquent avec les actions des autres. Mon concurrent fait une action, j'en fais une autre pour parer à l'action de mon concurrent, chacun avance ou recule ses pions dans tous les domaines de l'existence.

L'enseignement du vedanta met en cause cette conscience habituelle de « je suis moi », je suis Claudine T... je suis Robert S..., je suis Arnaud Desjardins. Il met en cause aussi deux autres notions : la notion de celui qui agit (*karta*) et la notion de celui qui a l'expérience des choses (*bhokta*). Une existence consiste à avoir l'expérience des choses, expérience agréable ou expérience désagréable. Nous agissons pour avoir l'expérience de certaines choses ; je m'inscris à un tennis-dub pour avoir l'expérience de celui qui bondit sur un court avec une raquette à la main ; je m'inscris dans un club aéronautique pour avoir l'expérience de celui qui pilote un avion ; je m'inscris à un club de voile pour avoir l'expérience de celui qui fait virer de bord son bateau dans le vent ; je fais la cour à une fille pour avoir l'expérience du sourire de cette fille, des caresses de cette fille, des relations sexuelles avec cette fille ; j'installe une nouvelle maison pour avoir l'expérience de celui qui habite cette maison, qui la regarde, qui en jouit. Le mot jouissance pourrait très bien être utilisé si vous ne lui donnez que son sens technique, celui qu'on utilise en droit, l'usufruit d'un bien ; n'y voyez aucun sens péjoratif. En anglais : *to enjoy*, ou *enjoyment* ou *the enjoyer*, celui qui a la jouissance d'une chose, n'ont pas cette résonance-là. On dit aussi en anglais : *the experienter*. C'est pratiquement synonyme pour traduire le mot sanscrit *bhokta*. *Karta* signifie celui qui agit, et *bhokta* celui qui recueille les fruits de l'action, celui qui a l'expérience des choses. Trouvons un équivalent français pour ces deux mots, l'agissant d'une part, et l'expérimentant ou l'appréciateur de l'autre (il n'y a aucun mot qui soit vraiment satisfaisant) ou conservons les mots sanscrits. Swâmiji gardait les mots sanscrits dans ses conversations anglaises. Si l'existence peut être profondément transformée, si la conscience que nous avons de nous-mêmes peut être profondément transformée, il est bien certain que ces deux piliers de notre existence seront transformés aussi. Le *Yoga Vashishta* fait intervenir deux autres notions : *mahakarta* et *mahabhokta*. Je cite aussi ces mots en sanscrit parce qu'ils sont très importants dans cet adhyatma yoga de Swâmiji.

Mahakarta signifie (maha signifie grand) le Grand-Agissant et mahabhokta signifie le Grand-Jouissant, le Grand Appréciateur des choses. La petitesse ou la médiocrité de l'expérience habituelle est dépassée. Je dis petitesse et médiocrité de l'expérience habituelle parce qu'en fait, on n'est jamais totalement satisfait. Jusqu'à ce qu'on soit blasé et qu'on ait, par usure, renoncé à tous ses rêves, on sent toujours qu'on passe à côté de quelque chose qu'on avait pressenti, que cela devrait être plus grand, plus beau, plus intense, plus convaincant, même quand cela nous paraît réussi. Ça ne nous paraît pas réussi si souvent, ce qui fait que le pourcentage des moments vraiment heureux dans une vie, vraiment heureux, est infime.

Cette conscience de moi – c'est moi qui ai l'expérience des choses, c'est moi qui agis pour avoir des expériences agréables et éviter des expériences désagréables – n'est pas la conscience ultime. Cette conscience est limitée, insatisfaisante et elle peut être dépassée. Elle est très exactement ce que les hindous appellent l'illusion ou l'aveuglement.

Un passage du *Yoga Vashishta* dit : « Ô Râma sois engagé dans l'accomplissement d'actions sans ce sens de l'ego limité (*ahamkar* en sanscrit), sans l'orgueil et sans les autres émotions : jalousie, peur... (on ne les cite pas toutes chaque fois). Ayant libéré ton mental de tous les doutes qui viennent de l'illusion et étant établi dans la certitude, puisses-tu vivre comme le Grand Agissant (*mahakarta*) et le Grand Appréciateur (*mahabhokta*) et en même temps comme le Grand Renonçant de tout (ce qu'on traduit parfois aussi comme le Grand Sage). » Qu'est-ce que ça signifie, être à la fois le Grand Agissant, le Grand Appréciateur (celui qui a réellement la jouissance des choses) et le Grand Renonçant de tout ? Il semble

qu'ou bien je renonce, ou bien j'agis pour avoir l'expérience. Le mental va dire : « Si j'ai soif, ou bien je renonce à mon verre d'eau et alors je ne vais pas remplir mon verre au robinet de la cuisine, ou bien je ne renonce pas à mon verre d'eau, mais je ne vois pas la compatibilité entre les deux. » En fait c'est ce qui doit être vu ou ce que vous devez commencer à tenter de voir. A ces mots de Vashishta, c'est-à-dire son gourou, Râma demande : « Quels sont ces trois points : le fait d'agir, le fait d'éprouver ou de ressentir et la renonciation ? » – La réponse vient quelques lignes plus loin, après certaines digressions que je saute. « Il faut d'abord avoir détruit tous les doutes. » En une demi-page, cette expression « détruire tous les doutes et s'établir dans la certitude » revient deux fois. Nous nous trouvons de plain-pied dans l'enseignement de Swâmiji, qui demandait une rigueur intellectuelle, une conviction qui ne laisse pas place au flou et à l'incertitude.

« Après avoir détruit tous les doutes, accroche-toi à la vérité. » C'est la seule chose ou la seule réalité à laquelle on puisse s'attacher ou s'accrocher : la vérité, où qu'elle soit, quelle qu'elle soit. Et ce mot vérité signifie, dans ce langage du *Yoga Vashishta* : *ce qui est* – et non pas ce qui pourrait être, ce qui devrait être ou ce qui n'est pas. Et ce *Yoga Vashishta* cite lui aussi l'exemple célèbre du serpent ou de la corde : dans la pénombre je prends une corde abandonnée dans un champ pour un serpent, mon cœur se met à battre et je me sauve en courant. La vérité c'est la corde, la non-vérité c'est le serpent. Déjà la corde n'est pas la vérité ultime, puisque la vérité ultime n'est que du vide et des particules, n'est que brahman dans une corde comme dans toute autre chose. Du point de vue suprême, la corde n'est pas la vérité ultime, c'est une perception et une conception produites par nos cinq sens et notre mental. Mais si, en plus, au lieu d'une corde je vois un serpent, je suis doublement dans la non-vérité. S'accrocher à la vérité, c'est s'accrocher à ce qui est, en ne laissant pas le mental faire intervenir sans arrêt des inventions à lui qui viennent recouvrir la vérité et la transformer en autre chose qui n'est pas.

« Après avoir détruit tous les doutes, accroche-toi à la Vérité, et tu deviendras le Grand Agissant, le Grand Appréciateur et le Grand Renonçant en même temps. » Râma demande encore : « Qu'est-ce que cela signifie exactement le Grand Agissant, le Grand Appréciateur et le Grand Renonçant ? » – « Il est le Grand Agissant celui qui est indifférent aux fruits de l'action », qui agit et qui sait qu'il y a tant d'éléments en jeu, tant de chaînes de causes et d'effets en œuvre, que son action produira ou ne produira pas les fruits escomptés, et qu'il accepte d'avance. Cela ne veut pas dire qu'il agira moins attentivement, moins consciencieusement pour cela, mais qu'il agit avec un état d'esprit tout à fait différent de l'état d'esprit habituel. « Il est le Grand Agissant celui qui est indifférent aux fruits de l'action, qui est libre de la distinction du plaisir et de la peine, qui est libre – ce point-là doit être bien compris, parce qu'il fait trop souvent l'affaire de l'ego et du mental – libre de la distinction de ce qui est dans l'Ordre (dharma) et de ce qui n'est pas dans l'Ordre », libre de la distinction du bien et du mal qui est trop souvent une prison parce qu'elle nous tient lieu de conscience. Mais se libérer de la distinction du bien et du mal sans que la Conscience réelle se soit éveillée, ce n'est pas se situer au-dessus du dharma, c'est se situer au-dessous. « Il est le Grand Agissant, celui qui accomplit les actions sans le moindre désir, celui qui étant intérieurement silencieux, est libre de la conception du moi, et de l'identification avec les objets, celui qui accomplit les actions sans jamais se décourager et sans jamais avoir peur ; qui est sans désir pour les objets, qui est toujours un pur témoin de tout, avec une vision égale sur tout. Son

esprit n'est jamais perturbé, que ce soit par la naissance ou la mort de quoi que ce soit, l'apparition ou la disparition de quoi que ce soit. »

« Il est *the great enjoyer*, le Grand Jouissant, le Grand Appréciateur, celui qui ne rejette rien et ne recherche intensément rien, celui qui, sans émotions, *apprécie* pleinement et complètement toutes les choses qui viennent à lui. » Ici nous retrouvons un enseignement important : tout ce qui vient à nous vient à nous parce que nous l'avons attiré, consciemment ou inconsciemment, par les chaînes de causes et d'effets dont nous participons. Tout ce qui vient à nous nous correspond. C'est à nous que cet événement arrive, ce n'est pas à notre voisin. C'est une vérité qui doit être vue, vue et acceptée, et qui ne doit plus être remise en cause : c'est à moi que cela arrive, et il ne sert à rien de le refuser, je ne peux pas ne pas y faire face. Tout ce qui vient à nous, vient à nous parce que nous l'avons attiré, et tout ce qui vient à nous, vient à nous comme une possibilité d'être emporté par l'émotion (l'enthousiasme ou le refus) ou, au contraire, comme une possibilité de progresser dans le sens de l'enseignement donné à Râma dans la forêt.

« Il ne perd jamais l'équilibre de son esprit, même quand il est en train d'apprécier des plaisirs et des souffrances en vérité illusoire, qui normalement font vivre dans la crainte et non pas dans la béatitude. »

Cet enseignement est très dense. La façon habituelle de vivre a pour but de nous faire vivre dans la joie, le plus heureux possible. C'est ce que chacun recherche : heureux de boire son verre d'eau s'il a soif, heureux d'habiter sa nouvelle maison si c'était cela son but, heureux de s'inscrire dans un club de voile s'il en a longtemps rêvé. En fin de compte, si on regarde bien, on peut voir que la dominante d'une existence, dominante qui est tout le temps niée et refoulée mais qui reste là, c'est la crainte. On ne se sent jamais parfaitement en sécurité : « Et si je tombe malade, et si on augmente les impôts, et si le dollar est dévalué, et s'il y a des troubles politiques en France, et s'il y a une nouvelle guerre entre Israël et les Arabes, et si... » que sais-je ?

La manière habituelle d'approcher les joies et les peines, en distinguant très précisément ce qui nous rend heureux et ce qui nous rend malheureux, ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas, fait que notre vie n'est pas installée dans la béatitude mais installée dans la crainte. Et voilà qu'il est dit : « Celui qui apprécie pleinement ces joies, en fait illusoire, et ces peines, en fait illusoire. » Voilà encore qui mérite un moment d'attention. D'abord que signifie illusoire, dans ce contexte ? Cela signifie : qui n'a pas la réalité que nous lui attribuons. Revenez à l'exemple si simple du film : le film n'est pas une illusion complète, mais c'est relativement une illusion, puisqu'en fait il y a un écran, qui n'est même pas mouillé ou déchiré quand le film de pêche sous-marine ou de guerre est terminé. De la même façon, ce que vous fuyez désespérément et qui vous terrifie, ce que vous voulez si intensément et qui vous fascine, n'a pas cette réalité absolue que vous lui attribuez. Et c'est cela qui peut être vu, compris. Plus on le voit et plus on le comprend, plus on se trouve dégagé intérieurement de cette double tension d'attraction et de répulsion, de peur et de désir. Ce caractère illusoire peut être compris à bien des niveaux. Il peut être compris d'abord à un niveau simple et psychologique : les choses changent, passent, elles ne durent pas, il y a tout le temps de nouvelles chaînes de causes et d'effets qui interviennent pour les remettre en question. À un niveau métaphysique, correspondant à un plan de conscience plus élevé, toutes ces formes changeantes sont simplement des expressions prises par une unique réalité sous son aspect d'énergie (*atman shakti*), sous son aspect dynamique ou manifesté.

Mais ce qui est peut-être encore plus étonnant, pour celui qui découvre un enseignement pareil, que le caractère « illusoire » des joies et des souffrances, c'est le fait qu'il soit demandé de les apprécier également. Vous reconnaissez cet enseignement essentiel de Swâmiji : ne plus refuser la moitié de l'existence qualifiée de souffrance, ce que Swâmiji appelait *half life and full life*. Est-ce que vous voulez la totalité de la vie, ou est-ce que vous pouvez vous contenter d'une moitié de vie ?

Vous ne pouvez découvrir le Secret de ce monde et de vous-même que si vous avez tous les éléments qui permettent de le découvrir. Si on me donne la moitié des pièces constituant un moteur de voiture, comment puis-je reconstituer ce moteur ? Si on me donne la moitié de l'énoncé d'un problème, comment puis-je résoudre ce problème ? S'il y a une erreur d'imprimerie dans les textes du baccalauréat et qu'on n'a donné aux candidats que la moitié de l'énoncé du problème, on fait repasser les épreuves de mathématiques. Nous pourrions prendre de tels exemples concrets à l'infini. Comment est-ce que je peux découvrir le secret de l'Être, le secret de la réalité, le secret de l'univers, le secret de Moi-Même, si je n'accepte que la moitié des données du problème ? Tout ce qui est négatif, tout ce qui est insatisfaisant, je ne veux pas en entendre parler, je le refuse. Le problème ne sera plus *jamais* résolu. La compréhension réelle de l'homme, de ses motivations, de sa naissance, de son existence, de sa mort, de sa conscience, de son sens, de sa Réalité avec un « R » majuscule, tout ceci vous échappera *toujours* si vous ne voulez que la moitié des données du problème pour résoudre celui-ci, si vous refusez Shiva, le « Destructeur ».

Le « Grand Appréciateur », c'est celui qui apprécie, comme un vrai appréciateur de vin de Bordeaux goûte les vins, en humant, en regardant la couleur, en gardant le vin dans sa bouche pendant un moment. Quand on apprécie, on ne boit pas un grand cru à toute vitesse, comme des enfants qui se jettent sur un verre d'eau après avoir transpiré en jouant. Le Grand Appréciateur, qui sait déguster, apprécie *tout*, aussi bien une bonne souffrance qu'une bonne joie. Voilà un enseignement étrange, révoltant à bien des égards, contre lequel le mental a une armée d'objections : « Ah ! je vous vois venir », et chacun va donner son objection. Le psychanalyste va dire : « Masochisme, besoin de se faire souffrir, trouver son plaisir dans la souffrance », toute une ligne d'explications. « Ah, ah ! dira l'homme qui s'intéresse non plus aux problèmes individuels mais aux problèmes collectifs, très bon le coup de faire apprécier les souffrances. C'est comme la grosse duperie du christianisme : Suez sur terre pour les riches, vous serez heureux au ciel tandis que les riches iront en enfer. Voilà un enseignement aussi pernicieux : appréciez vos souffrances. Quel moyen d'exploitation des faibles par les oppresseurs ! » Chacun, suivant sa ligne d'approche de l'existence, va trouver à redire à un enseignement pareil. Et pourtant, c'est le Grand Enseignement. Vous ne le trouvez pas seulement exprimé dans le *Yoga Vashishta*. Je le redis une fois de plus, s'il s'agissait de « l'enseignement de Swâmiji », cela ne m'aurait pas paru intéressant. Si on me dit : je vais vous enseigner les sciences naturelles de Mlle Dupont, professeur au lycée de Béziers, ces sciences naturelles-là ne m'intéressent pas. Ce qui m'intéresse, ce sont les sciences naturelles tout court, ou la physique tout court, ou la géographie tout court, pas la géographie de M. Martin, professeur de géographie au lycée Henri-IV ; si c'est sa géographie à lui, ça n'a plus de valeur, et si c'est « l'enseignement de Swâmiji » ça n'a plus aucune valeur : ou bien c'est la vérité, ou bien ce n'est pas la vérité. Ce même enseignement, vous le trouveriez exprimé dans d'autres langages, qu'ils soient religieux et dualistes ou métaphysiques et non dualistes.

Je continue la description du « Grand Appréciateur » : « Il considère dans la même lumière ce qui conduit à la vieillesse, à la mort, ce qui conduit au triomphe, ce qui conduit à l'adversité. Il goûte pleinement, sans joie et sans chagrin, les choses délicieuses et les autres, qu'elles soient amères, acides, aigres, ou trop salées. Il fréquente aussi facilement celui qui est vertueux, que celui qui est considéré comme vicieux. » Voilà le Vrai Appréciateur.

Et voici maintenant la description du Grand Renonçant, ou du Grand Sage : « Sache qu'une telle personne est ce que j'appellerai une personne réellement intelligente, qui abandonne complètement les distinctions de dharma et de non-dharma (les distinctions du bien et du mal), la distinction du plaisir et de la souffrance, la distinction de la naissance et de la mort. » Si vous abandonnez complètement toute distinction de ce qui paraît vous maintenir en vie et de ce qui paraît vous tuer, toute distinction de ce qui est plaisant et déplaisant, frustrant et gratifiant, alors vous pouvez abandonner aussi sans crainte la distinction du bien et du mal, sans qu'il en résulte quoi que ce soit de fâcheux pour vous et pour votre prochain. Il ne s'agit pas d'abandonner la distinction du bien et du mal parce que tout d'un coup cela arrangerait votre égoïsme.

« Il n'est effleuré ni par le désir, ni par le doute, et les Écritures disent que son cœur est libre de cette distinction du bien et du mal, des pensées et du sens de l'action égoïste. Il a supprimé de son mental toutes les pensées à propos des choses visibles. » Voilà bien le genre d'affirmation qui peut être complètement mécomprise si on ne connaît pas la réalité de ce genre d'enseignement. Il est bien évident que la sagesse ne peut pas consister dans l'ablation du cerveau. Or, si on prend ce genre de texte au pied de la lettre, c'est à cela qu'on arrive : « Disparition complète de toutes les pensées au sujet de quoi que ce soit. » Bon, alors cela veut dire ou bien l'ablation du cerveau, ou un encéphalogramme avec le tracé plat de la mort, ou au maximum le grand tracé ample de la pensée qui n'accroche rien, et puis ?... et puis ça peut durer douze heures, vingt-quatre heures, quarante-huit heures, mais... pas indéfiniment.

« Il a arraché de son mental toutes les pensées au sujet des choses visibles. » Au lieu de *penser* le monde à travers le mental, il le *sent* et il le *voit*, directement, immédiatement, sans que la fonction de pensée habituelle intervienne. Le « mental » peut être détruit (*manonashā*). Je ne dis pas que ce soit un enseignement facile à saisir tout de suite. Il faut d'abord prêter l'oreille et puis essayer de comprendre : Qu'est-ce que c'est que ce mental ? Je voudrais constater sur moi ce que vous appelez « mental » ? Je voudrais bien, moi, voir dans mon fonctionnement à moi ce qui relève du mental, et ensuite essayer de comprendre en quoi, comment, est-ce que j'aurai avantage et bénéfice à ce que ce mental soit détruit. Et l'enseignement continue : « Ayant développé par la pratique persévérante cette vision, puisses-tu, ô Râma, être le protecteur de tes sujets (puisque Râma n'appartient pas à la caste des brahmanes, mais à la caste des souverains.) La Réalité est brahman, seul, Cela qui est toujours lumineux, qui n'a ni commencement ni fin, qui est toujours immaculé et toujours Un-sans-un-second. En vérité il n'y a rien d'autre qui soit réel, que ce brahman. Vois-le, alors tu seras imprégné de béatitude, et alors tu pourras accomplir toutes les actions avec une paix de l'esprit absolument inébranlable, qui non seulement existera en toi, mais imprégnera les autres qui t'approcheront. Détruis l'*ahamkar* (c'est-à-dire le sens de l'ego, le sens du moi), détruis-le entièrement, avec la ferme conviction qu'il n'y a rien qui ne soit *Cela* (*tat* en sanscrit) et même la distinction de l'être et du non-être, du réel et de l'irréel ne te touchera plus. Et, ô Râma, tu seras libre de ce sens de l'ego en développant la connaissance de soi par la recher-

che et la prise de conscience à l'intérieur de soi, et en rendant l'intérieur et l'extérieur harmonisés, coïncidants. » Que mon monde intérieur et le monde extérieur coïncident absolument, qu'il n'y ait plus jamais de dualité et de conflit entre le dedans et le dehors, qu'il n'y ait plus qu'un. Et dernier point : « En n'étant plus affecté par le résultat des actions passées. »

Vous avez là, en trois pages, un condensé, dans les mots mêmes où il a été donné il y a deux mille ans, de l'enseignement de Swâmiji.

Il y a les actions ordinaires, accomplies de la façon ordinaire, avec la mentalité ordinaire ; et il y a l'autre action, qui n'est plus l'expression de la peur et du doute, mais l'expression de la liberté, de la force, de la certitude. Il y a l'expérience ordinaire, qui est cette expérience toujours dualiste, jamais complète parce qu'elle est imprégnée de crainte ; et il y a l'expérience réelle de tout, instant après instant, qui est libre de la crainte. Vous pouvez être certain, mais il faut peut-être des années et des années pour en faire l'expérience, qu'au niveau ordinaire – celui de « karta » et de « bhokta », je veux avoir l'expérience heureuse d'une chose et j'agis pour pouvoir faire cette expérience – on est toujours déçu, parce que, à l'arrière-plan et dans le fond, dans l'inconscient, la crainte est là. On vit sur un fond de crainte, parce qu'on est marqué par cette dualité : Il y a ce qui est favorable, il y a ce qui est défavorable. Il y a ce que j'aime, que je veux, dont je me réjouis, il y a ce que je n'aime pas, que je ne veux pas, dont je ne peux pas me réjouir et qui me menace. Et cette menace, elle sera toujours là. Ce qui fait que non seulement on ne goûte pas, on n'apprécie pas les expériences dites douloureuses, puisqu'on les refuse de tout son être ; mais on n'apprécie pas et on ne goûte pas non plus les expériences dites heureuses, parce qu'on n'est pas complètement – tête, cœur, corps, conscient, inconscient – unifié dans l'expérience. Le fait de refuser l'aspect négatif, cruel de l'existence, parce qu'on le sent trop comme insupportable, nous frustre aussi de l'aspect heureux. Voilà la grande découverte qui peut être faite et le grand enseignement. Swâmiji me disait : « Oh ! Arnaud, vous pouvez vous contenter de *half-life and miss full life*, vous pouvez vous contenter d'une demi-vie, d'une moitié de vie, et manquer la plénitude de la vie ? » – Cela voulait dire : Vous pouvez vous contenter de la moitié des données du problème ?

Mais, je vais plus loin. Je vous dis que ce n'est même plus la moitié des données du problème ; même cette moitié disparaît. Quand nous refusons l'autre moitié, la moitié que nous acceptons ne peut pas être là non plus, du fait que nous la vivons émotionnellement, dans cet état d'esprit d'attachement : pourvu que ça ne m'échappe pas, pourvu que ça dure, pourvu que ça ne se transforme pas en son contraire, pourvu que les souffrances ne reviennent pas. La distinction de la souffrance et de la non-souffrance est à l'intérieur de nous. Or il se trouve qu'il est possible, concrètement possible, pour celui qui a vraiment une vocation de disciple et qui s'engage sur le chemin, de faire une expérience prodigieuse, bouleversante, parfaitement faisable mais que presque personne n'a faite parce que presque personne n'a voulu la faire. C'est faire l'expérience que *la souffrance n'est pas douloureuse*, que c'est une « opinion », une conviction fautive et une illusion. Il est possible de faire l'expérience que la souffrance n'est pas douloureuse. Ce qui change tout, parce que cela libère, de plus en plus profondément, d'une façon absolument nouvelle, qui nous rend méconnaissable même à nous-même, cela libère de cette crainte et de cette peur dans laquelle les hommes comme les animaux passent leur existence. Si vous regardez attentivement les enseignements (les disciplines ésotériques, spirituelles ou yogiques sérieuses) ayant une certaine autorité, vous retrouverez toujours cette vérité, qu'il s'agisse du vrai christianisme et de la tradition ascétique

et mystique, qu'il s'agisse du bouddhisme des Tibétains, avec le double aspect des divinités tantriques terrifiantes et bienveillantes, qu'il s'agisse du bouddhisme zen, et de tous les autres enseignements, vous verrez toujours qu'on amène le disciple à se situer d'une façon absolument nouvelle vis-à-vis de la souffrance, vis-à-vis de l'opposition entre bon et mauvais, favorable et défavorable, heureux et malheureux. Ce n'est ni du sadisme de la part des gourous ou des abbés de monastère, ni du masochisme de la part des yogis ou des moines, c'est la conquête de la compréhension, de la certitude, de la liberté, et c'est la disparition de la peur.

Je peux faire cette expérience dans des choses simples : je vais manger un plat que je considère comme horriblement mauvais et immangeable. Et je m'aperçois que si je le goûte complètement, si je vais jusqu'au bout de l'appréciation, ce plat s'avère mangeable, sans qu'il y ait expérience de la souffrance. Il y a seulement un goût amer, un goût aigre, un goût acide. C'est une expérience qui peut être faite et tout le monde sait que, dans la plupart des enseignements spirituels, il y a de nombreuses règles qui permettent de briser, aux niveaux les plus élémentaires, ces distinctions dans lesquelles nous sommes installés et dont nous sommes prisonniers : j'aime – je n'aime pas, j'aime – je n'aime pas, j'aime – je n'aime pas. Peu à peu, il est possible de se familiariser consciemment, librement, avec l'autre moitié de l'existence. Jusqu'à présent, je n'ai jamais accepté qu'une moitié de la réalité du phénomène goût, et à partir du moment où le produit que j'absorbe n'est pas dangereux pour l'organisme, je peux découvrir que je suis libre de cette dualité du goût et du dégoût, que jamais plus je ne pourrai me trouver soumis au dégoût, c'est-à-dire obligé de manger des choses « que je n'aime pas », et à ce moment-là seulement je peux vraiment apprécier de manger les choses « que j'aime », parce que je sais que je suis également prêt à apprécier de manger les choses « que je n'aime pas ». Puis il est possible de passer à des réalités de l'existence plus importantes.

Avant de comprendre que les événements tragiques ne sont pas douloureux, il est possible de comprendre que la souffrance *en tant qu'émotion* n'est pas douloureuse, c'est-à-dire approcher et aborder sa propre souffrance d'une façon absolument nouvelle. Sous une forme ou sous une autre, vous trouverez cette vérité dans tous les enseignements qui peuvent vraiment mener à la liberté – toujours – et ça ne peut pas être autrement. Comment voulez-vous qu'un enseignement mène à l'absence définitive de peur, à la sérénité ou à la béatitude immuables, tant que cette distinction de ce qui est favorable et défavorable est maintenue ? C'est impossible. Ce que nous appelons le défavorable ne disparaîtra jamais. Aucun yogi, aucun moine, aucun ascète, aucun ermite, aucun disciple du plus grand maître ne peut être certain que l'univers va faire exception pour lui, qu'il ne vieillira jamais, qu'il ne sera jamais malade, qu'il ne sera jamais trahi, qu'il ne mourra jamais, etc. Par conséquent, il n'y a pas besoin de réfléchir longtemps pour comprendre que ou bien ce dont je parle aujourd'hui et qui est enseigné dans ce texte est vrai ; et alors il y a peut-être une chance de paix, de sagesse, de libération. Ou bien ce qui est enseigné dans ce texte n'est pas vrai, mais alors abandonnons tout de suite la partie, et que plus personne ne perde une heure auprès d'un maître zen, un maître tibétain, un maître yogi, un maître hindou, ou à étudier d'anciens textes d'ésotérisme chrétien ou de soufisme musulman. Cela ne peut être autrement, c'est ou l'un ou l'autre.

Pourquoi ne pas faire l'expérience ? Je pense à un médecin, titré, notoire, qui était très opposé aux vérités transmises par le docteur Frederick Leboyer à propos de la naissance sans violence, et qui, un jour, presque en cachette, s'est dit : « Je vais faire l'expérience une fois. »

Ayant fait l'expérience une fois, en une fois il a complètement changé d'opinion. Ce médecin m'a écrit : « Ce fut une telle révélation qu'après avoir été un des détracteurs les plus actifs de Leboyer, je suis devenu maintenant son partisan et son défenseur le plus convaincu, ce qui m'est facilité par mes titres universitaires et ma participation à différentes associations scientifiques. » Moi je vous dis : pourquoi ne pas faire, une fois, l'expérience d'approcher la souffrance avec un œil nouveau, complètement nouveau ? Quelque chose me rend véritablement malheureux, me fait vraiment souffrir ? Eh bien je vais aborder ma souffrance en sachant : « Voilà, c'est une moitié de l'énoncé du problème, et je ne laisserai pas échapper cette moitié de l'énoncé du problème, afin de comprendre le secret de moi-même, le secret de la Réalité, le secret de l'univers, le secret que la science recherche, dont les philosophes discutent et que les sages connaissent depuis toujours. C'était si simple, mais il fallait y penser. Je n'y arriverai jamais avec la moitié de l'énoncé du problème, voilà que la vie met à ma disposition l'autre moitié. Je ne la laisse pas échapper, j'en profite. Heureuse, bienheureuse souffrance qui va me permettre d'avoir l'énoncé total, donc d'avoir la réponse. » Je dis « heureuse, bienheureuse souffrance » quelle que soit la motivation extérieure de la souffrance. J'y suis, dans la souffrance. Eh bien, je l'approche d'une façon absolument nouvelle. Je vais en avoir l'expérience, la goûter, en avoir la jouissance, pleinement, sans crainte, sans refuser, *sans souffrir de souffrir*. C'est une conversion totale : la porte ne s'ouvre pas en la poussant et en trouvant une meilleure manière de la pousser, la porte s'ouvre en la tirant. La porte ne s'ouvrira jamais en refusant la moitié de l'énoncé du problème, la moitié de la réalité. Elle s'ouvrira en appréciant la vie, non plus sur la base tellement limitée de cet ego, qui n'est fait que des bons et des mauvais souvenirs du passé, des refus ou des enthousiasmes du moment, et des espérances ou des craintes diverses pour l'avenir, mais en dépassant cette mentalité dualiste et bornée de l'ego et en abordant l'existence d'une façon résolument nouvelle, au-delà de cette opposition, au-delà de ce conflit. Et c'est possible. Tous les enseignements, d'une façon ou d'une autre, l'ont dit, l'ont promis, en ont montré le chemin. Seulement, l'habitude mentale de distinguer ce qui nous plaît et ce qui nous déplaît, les bons et les mauvais souvenirs, est si forte que personne ne veut entendre ce langage. On se bouche intérieurement les oreilles à cet enseignement, comme les médecins se bouchent intérieurement les oreilles aux propos du docteur Leboyer, et se bouchent les yeux aux images de ses films et de ses livres. Et puis, si un, une fois, fait l'expérience, quelle révélation ! Quelle découverte ! Quel émerveillement !

Vous voulez une clé pour comprendre tout enseignement authentique ? C'est celle-là : Je vais voir comment cet enseignement montre à ses adeptes le chemin concret et pratique pour dépasser l'opposition de ce que j'aime et de ce que je n'aime pas, et je vais voir comment cet enseignement permet, de façon concrète et pratique, à ses adeptes de faire l'expérience de la souffrance comme non douloureuse. C'est évidemment la plus grande découverte qui puisse être faite, « Ah... ! La souffrance n'était pas douloureuse ? Et ça fait cinquante mille ans que l'humanité affirme le contraire ! » Ah non ! Pas toute l'humanité.

Il y a toujours eu des enseignements de sagesse qui tiennent le langage du *Yoga Vashishta* et de Swâmi Prajnâpad. La souffrance n'est pas douloureuse et je ne le savais pas. Je pense à la fameuse réplique de Monsieur Jourdain dans le *Bourgeois gentilhomme* : « Ces choses-là existent et je ne le savais point. Ah ! mon père et ma mère, comme je vous veux du mal. »

« Comment ? Cette chose-là existe ? La souffrance n'est pas douloureuse, et je ne le savais point ! » Eh oui. Ce n'est pourtant pas faute que tous les maîtres, les initiés, les sages,

l'aient dit et proclamé. Mais, qui les écoute ? Qui a des oreilles pour entendre ? Et, ensuite, qui fait l'expérience, ne serait-ce qu'une fois ?

« *What do you want ?* », demandait si souvent Swâmiji. Que voulez-vous ? Est-ce que vous le voulez vraiment ? Est-ce que vous en ressentez la nécessité impérative ? Voulez-vous vivre le chemin, ou le rêver ? Voulez-vous, oui ou non, vous évader de la prison ?

HUIT

L'amour

Je voudrais parler aujourd'hui d'un thème grave et même trop souvent douloureux. C'est la confusion qui existe au sujet d'un mot fréquemment employé dans les voies religieuses et spirituelles, qui est tout simplement le mot amour. Dans la plupart des langues, il existe plusieurs termes bien différents que nous traduisons en français par le seul mot amour. En grec il existe *eros* et *agapé*. Les Anglais sont légèrement avantagés parce qu'ils ont communément *love* et *like*. *Love* qui signifie vraiment aimer d'amour et *like* aimer comme on aime les peintures de Picasso ou le chocolat au lait plutôt que le chocolat aux noisettes. En fait, en France, le mot « j'aime » et le mot « amour » sont employés dans des contextes tellement différents et dans des sens tellement différents que nous avons pris l'habitude, depuis l'enfance, de nous contenter de ce mot, de l'utiliser sans savoir vraiment quel sens nous lui donnons. Je vais dire des choses extrêmement simples et qui pourtant ne sont guère comprises puisqu'elles ne sont guère mises en pratique autour de vous ni même, si vous regardez bien, par vous-même. Il est certain que l'usage des mots, la façon de penser à travers des mots, peut conduire à des situations graves si ces mots ne sont pas utilisés consciemment. Or, s'il y a un mot qui n'est pas prononcé consciemment, qui est pris en vain, c'est bien celui d'amour, ou le verbe aimer. Que nous puissions employer le même terme pour le véritable amour et pour le fait, comme je le disais à l'instant, d'aimer les peintures de Picasso ou d'aimer les chocolats aux noisettes, c'est déjà aberrant. Ce même mot est utilisé pour désigner deux réalités absolument différentes, l'une qui est totalement non égoïste ou supra-égoïste et l'autre qui est totalement égoïste ou égotiste. Ou bien ce qu'on désigne par le mot amour exprime une relation dans la non-dualité, ou bien ce qu'on appelle amour exprime une relation dans la dualité. C'est la grande et essentielle différence, que le langage ordinaire ne marque nullement.

Le plus souvent « j'aime » signifie « j'ai besoin d'être aimé » et « je t'aime », adressé à un autre être, signifie « aime-moi ». Cet amour-là n'est qu'une émotion. C'est un amour qui implique la crainte, c'est-à-dire la crainte de n'être pas payé de réciprocité et, quand ce besoin d'être aimé n'a pas été satisfait, apparaissent la violence, l'agressivité et la haine. Ce qu'on appelle ordinairement amour n'est pas un sentiment mais une émotion qui a pour contraire la haine. Cette haine est plus ou moins acceptée consciemment, plus ou moins réprimée, parce que c'est une des émotions les plus universellement condamnées par la morale, mais elle n'en est pas moins à l'œuvre partout dans le monde et de plus en plus. Tant que l'ego subsiste, c'est-à-dire la distinction bien établie du moi et du non-moi, et que cet ego

est soumis à l'alternance de l'espérance et de la peur, que cet ego est soumis au mécanisme sans cesse à l'œuvre de j'aime / je n'aime pas, j'aime / je n'aime pas, le mot amour désigne seulement un désir. Mais, comme c'est le même mot qui est utilisé pour désigner le véritable amour, on peut de bonne foi se trouver dans la confusion et penser qu'on éprouve un sentiment profond, noble, religieux même, alors qu'on éprouve tout simplement une émotion. Le texte le plus ancien du tchan, c'est-à-dire du zen quand il était encore purement chinois, donne deux définitions célèbres et reprises de siècle en siècle et de maître en maître : « La voie consiste en ceci : cessez de chérir des opinions. » Et : « La voie consiste en ceci : cessez d'opposer ce que vous aimez à ce que vous n'aimez pas. » Si vous regardez – sans avoir besoin de beaucoup d'acuité de vision – vous pouvez reconnaître que l'existence consiste à opposer ce que vous aimez à ce que vous n'aimez pas. Et ce mot amour, ce j'aime, qui comporte son propre opposé : je n'aime pas, n'est pas le véritable amour dont parlent les textes ésotériques ou spirituels. Si on les confond, on ne peut plus comprendre le sens véritable de ces enseignements et on les dénature, on les ramène au monde de l'ego, du mental et des émotions. J'aime me sentir bien dans ma peau, je n'aime pas être malade ou mal à l'aise ; j'aime être dans la paix, heureux, je n'aime pas être perturbé ou angoissé. J'aime qu'on me satisfasse. L'ego a besoin de sécurité, de dignité et de liberté. Tout ce qui me paraît garantir ma liberté, ma dignité et ma sécurité, je l'aime. Tout ce qui me paraît menacer ma dignité, ma liberté et ma sécurité, je ne l'aime pas. Ce que j'aime, je le considère comme le bien, ce que je n'aime pas je le considère comme le mal. Et c'est cette distinction absolument arbitraire, je dis bien absolument arbitraire du bien et du mal, qui règne toute-puissante dans l'humanité et qui constitue le sommeil, la prison, l'ignorance, l'illusion. Le texte de la Genèse est parfaitement clair à cet égard. Adam et Ève ont été chassés du Paradis pour avoir goûté « le fruit de l'arbre de la connaissance du Bien et du Mal ».

Qu'il y ait un Bien absolu ; c'est certain. Un Bien en face duquel ne se situe aucun Mal, et ce Bien est promis par tous les enseignements spirituels, tous : un Bien absolu qui ne comporte pas de contraire, que vous l'appeliez Ananda, Nirvana, Moksha, Vie éternelle, Royaume des Cieux. Mais la conception ordinaire, celle qui doit disparaître, ramène ce Bien transcendant, transcendant les contraires, transcendant les dualités, à ce que nous, nous appelons le bien. Et ici commence la confusion. Si la vigilance n'est pas extrême et si on n'est pas réellement engagé dans un chemin de dépassement de soi-même, il n'y a aucune issue. L'instruction du zen : « Cessez d'opposer ce que vous aimez à ce que vous n'aimez pas » est complétée par l'autre instruction qui se trouve dans ce texte assez court et si riche : « Cessez de chérir des opinions. » Les opinions essentielles que nous chérissons concernent justement ce que nous considérons comme le bien et ce que nous considérons comme le mal. Si nous sommes communistes, le bien c'est le triomphe de la gauche, si nous avons des idées de droite, le bien c'est l'échec de la gauche aux élections. Vous pouvez regarder collectivement, socialement, individuellement : l'existence n'est que le heurt, la cacophonie, la Tour de Babel des conceptions tout à fait différentes que les hommes se font du bien et du mal. Cette conception est parfaitement subjective, personne n'a jamais été d'accord. L'unanimité n'a jamais été faite, sauf au niveau de ce qu'on a appelé réalisation, libération, éveil.

Ces deux thèmes sont intimement liés : notre propre opinion sur ce qui est le bien et ce qui est le mal, et l'utilisation du mot amour. Ce que nous aimons, nous l'appelons le Bien ; ce que nous n'aimons pas, nous l'appelons le Mal et dans cette opposition de ce que nous considérons comme bien et ce que nous considérons comme mal, de ce que nous aimons et

de ce que nous n'aimons pas, se trouve la source de toutes les tragédies et de toutes les souffrances. Il existe bien l'Amour véritable. C'est un amour qui ne demande rien. Quand un homme qui n'est pas mort à lui-même dit qu'il aime, cela veut dire qu'il demande que son amour soit comblé, depuis « j'aime le chocolat » jusqu'à « j'aime cette femme », et Dieu sait si l'on peut souffrir à cause de ce mot amour. C'est là que le Malin a ses armes les plus efficaces et ses positions les plus solides : dans ce qui nous paraît de grands sentiments d'amour, qui ne sont en fait que des émotions, qui nous dressent les uns contre les autres. La vérité c'est qu'avant un long cheminement, une grande transformation, il n'est pas possible d'aimer au vrai sens du mot amour. Cette vérité doit être vue et reconnue, et un homme peut se fixer comme but d'atteindre la plénitude de l'état humain, c'est-à-dire la réelle capacité à l'amour.

L'amour ne demande rien. Est-ce que vous pouvez concevoir un amour qui ne veut rien, n'espère rien, ne demande rien ? Je dis bien « n'espère rien », parce que le texte célèbre de saint Paul dit que l'amour espère tout et qu'il faut bien comprendre à quel point, une fois encore, le piège des mots peut jouer. L'amour espère tout signifie que l'amour nous maintient dans l'espérance absolue, l'espérance qui ne nous quitte jamais, l'espérance de cette totalité à laquelle rien ne manque et rien ne peut être ajouté, que promettent tous les enseignements. Cela ne veut pas dire que, dans le détail relatif, l'amour espère tout, c'est-à-dire j'espère que ceci, j'espère que cela, tout ce qui me fait plaisir et tout ce dont j'ai envie. Comme il faut être vigilant, vigilant dès qu'on utilise un mot. Le véritable amour est un sentiment qui n'a pas de contraire, qui ne peut pas vaciller, quoi qu'il arrive. On a souvent utilisé la comparaison de la flamme d'une bougie qui vacille tout le temps s'il y a du vent et qui devient presque immobile s'il n'y a aucun souffle d'aucune sorte, pour désigner les états mentaux et émotionnels de l'être humain. Ils sont tout le temps remuants comme la flamme d'une bougie. Le véritable amour est absolument stable. Vous reconnaissez là tous les enseignements que vous connaissez déjà. Ce que je dis est tout à fait simple, mais pourquoi est-ce tellement méconnu ? Quand il est dit : « Aimez vos ennemis », il n'est pas dit : « Aimez ceux qui vous aiment. » Quel est l'ego qui peut véritablement aimer de façon stable ses ennemis, c'est-à-dire les hommes du camp adverse, les CRS s'il s'agit de gauchistes et les gauchistes s'il s'agit de CRS, les Arabes s'il s'agit d'Israéliens et les Israéliens s'il s'agit d'Arabes ? Mille et un détails de la vie quotidienne viennent heurter votre ego et vous apparaissent donc comme des ennemis.

Tout ce qui va contre les intérêts de l'ego est considéré par l'ego comme son ennemi, depuis l'augmentation d'un droit de douane jusqu'à la dévaluation de la monnaie, en passant par le temps qu'il fait, la grève du courrier ou, au contraire, le nombre de lettres qui sont arrivées ce matin avec le facteur. L'ennemi est tout le temps là. Le commandement « aimez vos ennemis » pourrait tout le temps être mis en pratique mais ne peut jamais l'être par l'ego. Il est impossible à un ego d'aimer ses ennemis. S'il y a amour des ennemis, c'est qu'il n'y a plus d'ego. Tant que cet état-sans-ego n'a pas été accompli, cet amour des ennemis est un leurre et le pire leurre. Le plus grand mensonge est d'utiliser le mot amour et de parler d'amour quand on n'a pas encore atteint le niveau qui y correspond. Mais comme ce mot amour est mis à toutes les sauces, on trouve tout à fait normal de l'utiliser à tort et à travers. Vous devez voir clairement que, pendant longtemps, il n'est possible de connaître que l'amour-émotion, c'est-à-dire le non-amour de ce que je n'aime pas. Il faudra gagner, mériter le droit au plus grand bonheur qu'un être humain puisse connaître, le droit au véritable amour, un amour que plus rien ne peut atteindre, plus rien ne peut diminuer. Un amour ab-

solu et non plus relatif. Et seul l'amour absolu mérite le nom d'amour. Le reste, c'est ce qu'en anglais on appelle les *likes and dislikes*, les sympathies, les antipathies, les préférences, les répulsions, tout ce qui caractérise la relation de l'ego dans la dualité. Tous les enseignements appellent à l'état qui réconcilie les contraires ou qui fait coïncider les opposés, *coincidentia oppositorum*.

Tant que cette réconciliation des contraires n'a pas été accomplie, l'homme n'a accès qu'à l'amour dans la dualité, l'amour qui espère, mais pas au sens de saint Paul, qui espère être payé de retour. Il n'y a plus d'amour. Il y a un désir et une demande. Il n'y a pas l'amour-sentiment mais l'amour-émotion. Ayez le courage de regarder en face que l'ego est partout, donc l'égoïsme est partout, donc le véritable amour n'est jamais là et les élans d'amour qui vous paraissent les plus généreux et les plus désintéressés peuvent retomber brusquement parce que celui ou celle que vous avez « aimé » vous déçoit. À commencer par vos parents, vos conjoints, vos enfants, les groupes ou les associations que vous avez aimés, c'est-à-dire par lesquels vous avez eu besoin d'être aimé, et, *last but not least*, pour ceux qui s'intéressent à ce qu'on appelle la vie spirituelle, le gourou. Personne encore sur le chemin ne peut avoir un véritable amour pour qui que ce soit, pas plus pour son gourou que pour qui que ce soit d'autre. Le chemin consiste justement en la claire vision de cette vérité jusqu'à ce qu'elle soit dépassée.

Parce que l'amour que j'avais pour Swâmiji était un amour égoïste, un amour qui attendait, qui demandait, qui espérait, c'est un amour qui a été bousculé, mis en cause et s'est bien souvent changé en déception et en rancune plus ou moins réprimée. Je vous assure que Mâ Anandamayi a soulevé des révoltes et des haines, même dans son entourage. Elle disait récemment : « Il y a maintenant trop de gens qui souhaitent la mort de "ce corps" » (c'est ainsi qu'elle parle d'elle). Pouvoir enfin n'en faire qu'à leur tête, faire leurs trente-six mille volontés, au lieu de se sentir plus ou moins contrôlés par Mâ Anandamayi !

J'ai longtemps voulu réussir à aimer Swâmiji. Par moments je pensais que j'allais enfin réussir à aimer parfaitement quelqu'un. Et, au moment où j'allais enfin être capable d'aimer, Swâmiji faisait quelque chose que je ressentais comme hostile à mon ego et j'avais pour lui l'émotion la plus cruelle qu'on puisse avoir : « Il m'a frustré de la possibilité que je sentais à portée de main d'aimer vraiment. Il m'a même volé ça. » Vous devinez quelle amertume cela peut faire naître. « Il a osé me dire ça, si durement, il a osé me faire ça. » Au dernier entretien que j'ai eu avec lui, un mois avant sa mort, j'ai pu me dire : « Maintenant je sais que mon amour pour lui est parfait, nous ne sommes plus deux, mais un. » Parce que, la veille encore, dans l'avant-dernier entretien, il m'avait « tiré dessus à boulets rouges » et mon amour pour lui n'avait pas vacillé.

En 1967, Swâmiji a été malade et nous attendions des nouvelles de Delhi. Nous étions à Paris, inquiets, d'autant plus que les nouvelles étaient très contradictoires. Et un jour le facteur a sonné ; il apportait un type de télégramme que je connaissais bien, puisque j'étais souvent en rapport avec l'étranger, qui n'est pas le télégramme verdâtre des postes françaises mais un télégramme blanc avec des caractères d'imprimerie bleus, le télégramme international. Et j'ai tout de suite compris que ce télégramme venait de l'Inde. J'ai appelé mon épouse, j'ai ouvert ce télégramme. Il disait : « *Swâmiji much better, no room for anxiety* », « Swâmiji beaucoup mieux, il n'y a pas de souci à se faire. » Et tout d'un coup, j'ai constaté, je me suis vu, je me suis rendu compte que ce télégramme, dès que je l'avais saisi de la main du télégraphiste, m'avait plongé dans une grande joie, alors qu'en fait je ne savais pas quel en était le

contenu. Comment se fait-il que je me sois senti si joyeux avant de savoir que Swâmiji allait mieux, alors que nous étions tous si inquiets ? Et j'ai vu en face que toute une part de moi avait senti : « Ça y est, c'est fini, plus de Swâmiji, j'ai gagné. Je n'aurai pas à m'avouer que ce chemin est trop dur pour moi, que je n'en veux pas. Je pourrai vis-à-vis de moi-même, vis-à-vis de mon existence, continuer à me lamenter que mon cher gourou est mort et m'a abandonné en chemin », et, l'ego criait de joie, fini, plus de Swâmiji, je vais enfin pouvoir faire ce que je veux. Si Swâmiji était mort, l'ego aurait sauvé sa peau. Je l'ai vu, je l'ai reconnu. Oh, ce n'était pas encore le miracle, mais ça m'a aidé. Je l'ai écrit à Swâmiji, il m'a aidé à l'accepter complètement, à comprendre que c'était « *but normal and natural* », que ce n'était que normal et naturel. Puisqu'il y avait ego, puisqu'il y avait peur, il y avait désir que celui qui devait me conduire au-delà du désir, au-delà de la peur, au-delà de l'ego, disparaisse car il représentait à la fois l'espérance de la vérité et la crainte de quitter ce monde de mensonges et d'illusions dans lequel j'étais emprisonné.

Où est le véritable amour ? J'aurais juré mes grands dieux que j'aimais Swâmiji. Ah oui, j'aimais Swâmiji égoïstement, j'attendais de lui, je demandais de lui, je voulais de lui. J'avais besoin, l'ego avait besoin, l'enfant frustré avait besoin. Il n'y a pas de chemin sans vérité et il n'y a pas de vérité dans le fait que la langue française ne nous offre qu'un seul mot pour désigner l'amour, le vrai amour, et ce non-amour qui porte en lui, et ne peut pas ne pas porter en lui, le germe de la haine puisque c'est un amour qui demande et que cette demande peut être frustrée. L'exemple le plus connu, et qui n'en est pas moins douloureux pour cela, c'est celui de l'homme et de la femme qui se sont dit : « je t'aime » en tremblant, « je n'aime que toi, je t'aimerai toujours » et qui, quelques années après, s'insultent – parfois même devant leurs propres enfants – et se battent haineusement à travers avocats et avoués interposés pour une procédure de divorce. Et puis ce sont les mères qui n'aiment plus leur enfant parce que cet enfant est odieux, mauvais élève, agressif... L'amour qui conduit à brûler ce qu'on a adoré, adorer ce qu'on a brûlé et traîner plus bas que terre ce qu'on a porté aux nues. Et chaque fois, nous utilisons le mot j'aime et le mot amour. Quand je parle comme cela, ça paraît tout simple, vous êtes bien d'accord que ce n'est pas le même amour qui a inspiré le Bouddha et Jésus-Christ, et qui fait dire : « j'aime les brunes », « j'aime les blondes » ou « j'aime le chocolat aux noisettes ». Et pourtant, dans la pratique de la vie, les deux amours sont inextricablement confondus.

La grande vérité, c'est la grande incapacité à aimer. Or, le fait qu'on emploie tout le temps le mot « j'aime » vous dupe et vous maintient dans l'illusion que vous avez une capacité à aimer. Vous vous croyez capables d'aimer, mais ce n'est pas vrai. L'amour viendra plus tard. Aimer, cela veut dire aimer ses ennemis, l'enseignement du Christ est clair à cet égard. Quel mérite y a-t-il à aimer les gens qui vous font du bien, qui vous gratifient comme disent les psychologues ? Le vrai amour, c'est l'amour immuable pour ce qui vous gratifie et pour ce qui vous frustre, c'est-à-dire qu'il n'y a plus perception d'une gratification ou d'une frustration. Alors seulement l'amour peut commencer.

Soyez observateurs, soyez vigilants, soyez exigeants à cet égard et vous verrez comment vous êtes tous emprisonnés par cette opposition de ce que vous aimez et de ce que vous n'aimez pas. Bien, acceptez-le puisqu'il existe un enseignement qui conduit à la libération. Cette opposition vous manœuvre comme des marionnettes dont on tire les fils. Vous êtes *obligés* d'aller vers ce que vous aimez et de lutter contre ce que vous n'aimez pas. Là se trouve la prison. Et cette prison, il est possible de s'en évader. Cette libération n'est ni un leurre ni

un mensonge, tous les enseignements sont, à cet égard, unanimes ; et ceux qui ont mis ces enseignements en pratique ont été assez nombreux à chaque siècle pour que vous puissiez en avoir des exemples si vous les cherchez.

Vous pouvez vous dire : « Si je suis dans l'attente, donc tendu dans une certaine direction, je suis encore frustré du véritable Amour. » Sachez-le, voyez-le et que ce véritable Amour devienne votre but. L'amour ordinaire est égoïste. On aime pour soi. Le mot même le dit. « J'aime », c'est ça que j'aime, donc c'est ça que je veux, c'est ça qu'il me faut. Et le contraire de ce que j'aime, je ne l'aime pas. Le véritable Amour est un sentiment qui ne doit plus rien à ce qu'on a ou à ce qu'on n'a pas, mais qui est, comme la Béatitude ou la Conscience, l'expression de l'être lui-même. C'est pour cela qu'on a pu dire « Dieu est amour » et on peut dire aussi de celui dont l'ego s'est effacé, dont le mental s'est effacé, qu'il est amour. Il n'y a plus d'offense à pardonner. Pardonner les offenses c'est déjà être sur le chemin mais, au bout du chemin, il n'y a plus d'offense à pardonner. Il n'y a plus personne qui soit là pour être ou ne pas être offensé, pour ressentir ou ne pas ressentir l'offense. Il n'y a plus d'ennemi. Tant que nous sentons que nous ne pouvons pas pardonner aux personnes qui nous ont offensé, que nous ne pouvons pas pardonner à ceux qui ont fait de nous ce que nous sommes, à commencer par nos parents à qui nous reprochons de ne pas nous avoir épanoui, éduqué, rendu fort mais de nous avoir rendu timide ou complexé, tant que ces sentiments de rancune sont là, il n'y a pas d'amour. Et celui qui peut encore ne pas aimer qui que ce soit ou quoi que ce soit, ne peut jamais aimer au vrai sens du mot amour. Entendez-moi bien : celui qui peut encore ne pas aimer qui que ce soit ou quoi que ce soit, ne peut jamais aimer au vrai sens du mot amour. Il ne peut qu'aimer au sens ordinaire du mot amour. Le vrai Amour commence quand il n'y a plus aucune possibilité d'aucune sorte de ne pas aimer qui que ce soit ou quoi que ce soit. Alors l'Amour est là, permanent, immuable, comme la flamme de la bougie qui ne vacillerait jamais.

Il y a un sentiment d'amour qui est le privilège de l'humanité même non encore transformée, c'est l'amour pour les tout petits enfants, particulièrement celui de la mère. Pourquoi ? Parce que, du petit bébé, la mère n'attend rien. Qu'il tousse, qu'il vomisse, qu'il crache, qu'il salisse ses couches, n'a pas d'importance. La mère ne demande rien et n'attend rien du petit bébé. Elle met en pratique les paroles de saint Paul. Elle comprend tout, elle accepte tout et son amour est un sentiment, mêlé de quelque émotion mais comprenant une part de sentiment réel. Et puis, au bout de quelque temps, la mère commence à attendre du bébé, attendre qu'il ne crie plus la nuit, attendre qu'il ne salisse plus ses couches et quand le petit enfant déçoit son attente, la mère commence à l'aimer moins. Le sentiment fait place à l'émotion. On en arrive aux colères (qui sont seulement des émotions et nullement des techniques d'éducation) et parfois au cri du cœur « je ne t'aime plus », d'une mère à son enfant, lorsque l'enfant s'est conduit d'une façon inacceptée. L'amour qui peut se transformer en « je ne t'aime plus », n'est pas l'amour. L'amour qui peut être une cause de souffrance pour celui qui prétend aimer, n'est pas l'amour. Celui qui aime, au vrai sens du mot amour, ne peut jamais souffrir. Si ce que vous appelez amour est pour vous une cause de souffrance, c'est seulement une émotion.

Il y a un amour dont on a beaucoup parlé, l'amour pour Dieu. Cet amour pour Dieu a conduit à la sainteté et il a conduit aussi à des désastres, des aberrations, des vies gâchées. Alors ? Ou bien on fait retomber la faute sur Dieu et sur ceux qui ont parlé en Son nom et on devient athée ou même militant antireligieux. Ou bien on se demande : est-ce qu'il faut

voir plus loin, est-ce qu'il y a plus à comprendre ? Oui et c'est même très simple. L'amour dualiste émotionnel peut très bien se muer en amour de Dieu, un amour qui est fondé lui aussi sur le désir, sur la peur et sur la faiblesse de l'ego. Tant qu'il y a perception de la dualité, moi et non-moi, tant qu'il y a deux, il y a peur. La dualité apparaît avec la naissance. Cette dualité se renforce à travers les années de la vie. Elle diminue quand la mère prend le bébé dans les bras, le caresse, lui donne le sein. L'enfant est tout le temps ramené à la séparation, à la peur, à cette distinction enracinée en lui dans les vasantas et les samskaras, peut-être même enracinée depuis bien avant cette naissance-là, entre ce qu'il trouve bon et ce qu'il trouve mauvais. Il a le besoin d'être aimé et rassuré et ce besoin infantile subsiste chez l'adulte. Il peut parfaitement se faire que l'aspiration spirituelle réelle, profonde, qui existe en chaque être humain, prenne la forme d'un amour de Dieu extrêmement mêlé d'impuretés.

L'aspiration spirituelle existe en tout être humain, parce que l'Esprit, le Soi, l'atman, est la réalité essentielle de tout être humain. Tout être humain, quelque part en lui, le sait et tout être humain mesure toutes les expériences qu'il fait avec le critère de l'absolu. Toutes nos expériences sont toujours insatisfaisantes parce que nous portons en nous le critère de l'absolu et de l'illimité. Ce n'est jamais assez beau, jamais suffisant, et il faut toujours autre chose parce que nous n'avons jamais été comblé. Cette aspiration à l'infini, à l'illimité, à l'absolu, elle existe en tout être humain. Le plus souvent elle est déviée parce que cet absolu est cherché dans l'avoir – avec des expériences toujours décevantes – et non pas dans l'être. Donc il est compréhensible que ce désir d'absolu devienne plus conscient chez certains, ce qui est la source de la vocation spirituelle, contemplative, yogique, ascétique. Mais cette vocation n'efface pas immédiatement la dualité tragique de ce que nous aimons et de ce que nous n'aimons pas ni ce besoin d'être aimé dans lequel « je t'aime » signifie « aime-moi », avec tout ce que nous mettons dans ce mot aime-moi : comprends-moi, protège-moi, console-moi, prends sur toi mes fardeaux, résous mes difficultés, permets-moi de redevenir comme un petit enfant qui se repose entièrement sur ses parents. Un petit enfant pour qui tout est possible, tout est permis, tout est facile. Je t'aime signifie aime-moi, et bien des gens, bien des hommes, bien des femmes qui « aiment Dieu » ont simplement besoin de se sentir aimés. Aimés par Dieu. Ou par le Christ, ou par un saint patron, ou par Marie, ou par Krishna. Le christianisme est plus sujet à cette faille que les autres religions. Dans les autres religions on ne répète pas toute la journée : Dieu vous aime, Jésus vous aime. On répète : aimez Dieu. L'insistance est mise sur le fait que nous, nous aimons Dieu et pas tout le temps sur le fait que Dieu nous aime. En étant imprégné de cette idée « Dieu m'aime », il y a un danger pour la mentalité dualiste qui a besoin d'être aimée, qui aime être aimée. Je peux très bien aimer Dieu ou qui représente Dieu, c'est-à-dire une Divinité des religions dites polythéistes ou bien Marie ou le Christ dans le christianisme, d'une façon infantile qui justifie la critique que Sigmund Freud a faite aux religions monothéistes : la projection dans l'absolu de la nostalgie d'un père parfait et d'une mère parfaite. Ce n'est plus Dieu qui a créé l'homme à Son image, mais l'homme qui a créé Dieu à son image.

Il faut être aussi clair à cet égard qu'il faut l'être à l'égard de notre amour ou prétendu amour pour les autres qui n'est que le besoin d'être aimé par les autres. Il faut avoir le courage de voir que cette utilisation du mot amour qui signifie j'aime égoïstement, peut parfaitement bien imprégner l'amour de Dieu. Il ne faut pas s'étonner qu'au nom de l'amour de Dieu, il y ait eu de tels conflits, de telles incompréhensions, et tant de déceptions, de frustrations, de regrets. S'il vous a été donné de connaître des êtres qui ont consacré leurs vies à

Dieu et qui vieillissent amers et désabusés, c'est tragique. Parce que cet amour de Dieu était un amour qui demandait, qui attendait, au niveau de l'ego. Le vrai amour de Dieu n'est pas cette relation infantile. C'est difficile à comprendre pour les chrétiens du fait que le Christ a employé l'expression Père pour désigner Dieu. Cette expression a un très grand sens, un très grand contenu. Mais en même temps, elle représente un piège.

Les mystiques, dans un langage dualiste ou plus encore non-dualiste, ont toujours dépassé ce niveau. Mais beaucoup d'êtres religieux ne comprennent pas que ce plan doit être dépassé et qu'il peut être dépassé. Les mystiques ont affirmé que Dieu est amour, et nous pouvons vivre aussi au niveau d'être et de réalité qui est l'Amour. Le véritable amour pour Dieu se situe au-delà de la dualité, au-delà de la distinction d'une créature faible et d'un Créateur tout-puissant. Tant que cette distinction existe et qu'elle est maintenue comme un postulat, le danger d'une spiritualité déviée, d'une spiritualité récupérée par l'ego est toujours là. De nombreux textes chrétiens peuvent être donnés à l'appui de ce que je dis : « la mort complète à soi-même », « ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi », montrent qu'il n'y a plus dualité. On peut s'ingénier à trouver un mot plutôt qu'un autre, dire union, participation, fusion sans confusion. Les subtilités théologiques sont infinies. C'est le problème des théologiens, formuler. Mais l'expérience est simple, elle illumine ceux qui la vivent et, à travers eux, éclaire ceux qui les approchent : le sens de l'ego, avec sa petitesse, ses failles, ses manques, ses besoins a disparu. On n'attend plus rien de Dieu, on ne Lui demande plus rien, on est totalement comblé parce que toute crainte a disparu, tout désir insatisfait a disparu. C'est la plénitude. Dieu est la plénitude. Beaucoup de mystiques nous ont laissé des prières qui disent : « Je ne demande rien d'autre que Dieu lui-même ; je ne demande ni la santé, ni la consolation, je ne demande rien d'autre que Dieu lui-même. » C'est la vraie spiritualité. Mais il y a une certaine façon de demander à être aimé par Dieu qui ne sera jamais satisfaite. Tant que l'ego subsistera, il ne sera jamais satisfait et la plus grande grâce que Dieu puisse accorder, c'est l'effacement de l'ego.

Alors la réalisation s'accomplit que Dieu est à l'œuvre partout, au-delà du bien et du mal. Le bien et le mal existent, mais ce n'est pas la vérité ou la réalité ultime. La réalité ultime est au-delà du bien et du mal. Cette réalité ultime au-delà du bien et du mal, c'est Dieu. Tant que votre relation avec Dieu est fondée sur votre distinction du bien et du mal et votre opposition de ce que vous aimez et de ce que vous n'aimez pas, selon la formule du zen que je cite si souvent, cet amour de Dieu est faussé. Vous allez buter sur des problèmes sur lesquels tout le monde a buté : « Ah, pourquoi est-ce que Dieu permet que... mon enfant soit mort, mon mari soit chômeur, mon père ait un cancer ? » Pourquoi est-ce que Dieu permet ? Pensez un instant aux millions de prières non exaucées. Des prières ont été exaucées : une demande unifiée, instantane, fervente attire la réponse. Parfois les prières les plus fortes sont les prières non formulées. Parfois les prières sont exaucées parce qu'elles ont été des demandes très intenses et tant pis pour nous : ce que nous recevons et pourquoi nous sommes prêts à remercier Dieu, nous nous apercevons vite que cela n'a qu'une valeur très limitée et peut même nous conduire à nous emprisonner de plus en plus dans ce monde du karma, des causes et des effets, des demandes et des refus et des dualités.

Je cite dans *Ashrams* une prière qui m'avait beaucoup frappé et qui a été vraiment ma grande prière, celle d'un moine du mont Athos : « Surtout mon Dieu n'exaucez jamais mes prières. » Ce moine savait que montaient en lui des demandes et que, comme il était unifié, concentré, ses demandes auraient sûrement attiré leur réponse. Méfiant de son ignorance et

de son aveuglement, il avait pris comme mantram : « Surtout mon Dieu n'exaucez jamais mes prières, surtout mon Dieu n'exaucez jamais mes prières. » Mais pensez aux milliers, aux millions de prières non exaucées : les mères qui ont prié pour que leurs fils ne meurent pas, les femmes aussi bien allemandes que françaises, qui ont prié pour que leur mari ne meure pas, dans la longue guerre si meurtrière de 1914-1918, et dont les maris et les fils sont morts. Pensez aux millions de prières non exaucées. Alors il y a déception, déception que l'on n'ose pas s'avouer, qui obligerait à remettre en cause la religion sur laquelle on a fondé son existence. Vous arrivez à une impasse. Par contre, demandez à Dieu ce qui transcende la dualité, l'Amour qui n'a pas de contraire, la Paix qui dépasse tout entendement, la Joie qui demeure. Comment pourrait-il y avoir Joie qui demeure et Paix qui dépasse toute compréhension s'il n'y a pas Amour ? Ces demandes qui dépassent la dualité, elles peuvent être exaucées sans déception. Et elles le sont, à condition qu'elles deviennent vraiment une prière. Mais, même si un être religieux prie pour cette Réalité qui dépasse la dualité, toute une part de lui plus ou moins inconsciente continue à prier pour toutes les relations et les accomplissements dans la dualité. Et on ne sort pas d'un certain cercle. Avec des satisfactions relatives et une insatisfaction absolue.

Cet « amour de Dieu », cette certitude « Dieu m'aime » est très facilement récupérée par le mental et l'ego et c'est grave. Mais pour celui qui cherche vraiment la vérité, tous les enseignements religieux sont clairs. Mon expérience m'a montré un danger plus précis dans le christianisme que dans les autres religions, mais les autres religions ont aussi leurs dangers auxquels le christianisme échappe. Et surtout, toutes les religions et toutes les spiritualités, si on cherche avec exigence la Vérité, finissent par nous la dévoiler. Vous finirez par trouver le commentaire des Écritures, l'explication, le texte qui vous éclairera et surtout qui mettra votre recherche dans un cadre en parfaite harmonie avec la recherche du soufi musulman ou du moine zen.

Il n'y a qu'une question, c'est : Ego encore là ou effacement de l'ego ? Dualité ou non-dualité ?

Tous les commandements de tous les enseignements, qu'ils soient un but vers lequel on marche, qu'ils soient des règles s'appliquant à toute la société, qu'ils soient réservés aux moines et aux yogis, disparaissent quand l'amour s'est établi. C'est-à-dire qu'ils sont tous accomplis dans l'Amour. Qui pourrait aimer et convoiter le bien de son prochain, qui pourrait aimer et voler ? Qui pourrait aimer et ne pas honorer son père et sa mère ? Et ainsi de suite. Le plus grand commandement, a dit le Christ, est : « Tu aimeras le Seigneur Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta pensée – c'est-à-dire de toutes les fonctions de l'être mises sous le même joug dans cet amour – et tu aimeras le prochain comme toi-même. » Celui qui est complètement mort à lui-même est installé dans l'amour immuable et ne peut plus agir qu'à partir de l'amour. Le Bien véritable, le Bien absolu qui n'a pas de contraire, c'est cet Amour. Tout le monde connaît la phrase célèbre *Ama et fac quod vis*, Aime et fais ce que tu veux – mais quel amour ? Seulement l'Amour total, absolu, sans aucune exception, sans aucune limite. Quand cet amour-là est établi, il n'y a plus place pour les émotions et, effectivement, cet amour c'est le commandement, c'est la loi suprêmes. Aime et fais ce que tu veux, se retrouve dans tous les enseignements. Une sentence zen dit : « Sois complètement mort quand tu es encore vivant, et fais ce que tu veux, tout sera juste. » Bien entendu « ce que tu veux » n'a plus rien de la volonté habituelle de l'ego. Quand c'est l'ego qui entend cette parole-là il ne peut, même avec la meilleure bonne volonté du monde, que la ramener à

son niveau d'expérience actuelle. Quand l'ego a disparu, on ne veut plus rien. Alors effectivement on peut faire ce qu'on veut, c'est-à-dire qu'on n'est plus tenu de se soumettre au dharma, à la loi qui nous guide et nous indique ce qui est juste dans les différentes conditions d'existence. Celui qui est complètement mort à lui-même est devenu à lui-même sa propre loi. Mais tout est dans ce « aime », cet amour absolument impersonnel. Il n'y a plus trace de demande, ni demande d'obtenir quelque chose, ni demande d'être protégé de quelque chose. Cela ne veut pas dire qu'on n'aura plus que des malheurs, que des malheurs, et que ça nous est égal. Cela veut dire que tout sera bien, que notre monde coïncidera avec le monde, que l'intérieur coïncidera avec l'extérieur et que notre conscience sera située dans l'axe, l'axe de la roue autour duquel la roue tourne, ou l'axe du pendule autour duquel le pendule oscille. C'est une réalité, un niveau d'être qui est parfaitement décrit dans tous les enseignements. Tant que subsiste l'ego, donc tant qu'il reste une demande, l'amour dont parle saint Augustin ne peut pas régner. Le Bouddha l'a dit si simplement, si complètement en deux phrases : « Être uni à ce que l'on n'aime pas est souffrance, être séparé de ce que l'on aime est souffrance. » Tout est là. Tant que le refus et le désir n'ont pas été dépassés, le véritable Amour n'est pas possible. Comment pourrai-je considérer que cette injonction « aime et fais ce que tu veux » s'applique à moi, tant que j'ai encore une demande et une peur ? Ce que « je veux » va être de satisfaire mes demandes, va être d'éviter ce dont j'ai peur, et va me ramener à un comportement égoïste. Je ne peux plus me trouver dans la vérité, et ce précepte devient un non-sens. S'il suffit que j'aime un certain nombre de choses pour avoir le droit de faire ce que je veux, il ne faut pas s'étonner que le monde soit si conflictuel. Ce commandement, il est appliqué en fait par tout le monde : les gens « aiment » une chose ou une autre, la religion, l'athéisme, la généralisation de l'avortement, l'interdiction de l'avortement. Les gens ont des idées, des opinions, ils « aiment » et ensuite ils font ce qu'ils veulent, ils font ce qu'ils désirent, ils agissent pour faire triompher ce qu'ils aiment. Aime et fais ce que tu veux n'est possible que quand il n'y a plus de demande et plus de refus : la justesse de chaque action est certaine, puisqu'il n'y a plus que l'Amour.

Aimer notre prochain comme nous-même cela a deux sens : aimer notre prochain comme nous nous aimons nous-même et aimer notre prochain comme étant nous-même. Dans la réalisation de l'atman, dans la non-dualité, notre prochain nous apparaît comme nous-même. Si tout cet univers est brahman, si je suis brahman, l'autre c'est moi et je suis l'autre. Comment puis-je aimer mon prochain comme moi-même si je ne reconnais pas que l'autre est moi-même, si je ne mets pas ma joie dans la joie de l'autre et mon soin ou mon souci dans les problèmes de l'autre ? Et comment puis-je aimer l'autre comme moi-même si je ne m'aime pas moi-même ? Le premier amour véritable, c'est l'amour de soi : se pardonner tout, se réconcilier avec tout soi-même, s'aimer enfin. Celui qui ne s'aime pas lui-même ne peut pas aimer l'autre. Oh ! en effet, le seul commandement qui soit réellement mis en pratique, c'est « Tu aimeras ton prochain comme toi-même », parce que nous aimons notre prochain aussi mal que nous nous aimons nous-même ! Parce que vous n'êtes pas réconciliés avec vos propres mécanismes qui vous ont tant déçus, tant trahis, tant fait souffrir : Enfant, je n'étais ni le plus intelligent, ni le plus silencieux, ni celui qui se tenait le plus droit, ni le mieux élevé, ni le moins bavard, ni le meilleur élève, ni le premier en gymnastique, ni le plus gracieux. Rien, jamais. Et à force de croire que je ne pouvais être aimé vraiment que si j'étais si parfait, je me suis haï d'être si imparfait. L'amour commence par l'amour de soi-même. Le vrai amour de soi-même, pas cette obsession égoïste de mon propre intérêt fondée sur l'at-

traction ou la répulsion, mais le véritable amour, dans lequel je m'aime de tout mon cœur, avec compassion, avec charité, même imparfait comme je le suis. Dans cet amour réside la perfection, la vraie, pas la perfection illusoire et infantile dont rêve l'ego à cause des exigences exorbitantes qui ont pesé sur lui dans son enfance. L'amour ne comporte aucune exception, il ne distingue plus entre les joies et les peines, il est égal dans ce qu'il est convenu d'appeler les souffrances et dans ce qu'il est convenu d'appeler les joies. Dieu est amour et, l'homme étant créé à l'image de Dieu, il faut retrouver cette image originelle, retrouver sa vraie nature, qui est amour.

Mais comment s'aimer soi-même quand on est enfermé dans l'ego ?

Vous devez bien voir que l'ego c'est, à la fois, l'obsession de soi et le non-amour de soi. Ce qu'on appelle l'amour de soi, en ce qui concerne l'ego, n'est pas de l'amour. L'amour est un sentiment parfait, sublime, simple, sans émotion, alors que cet égoïsme est fait d'émotions. Au lieu d'« amour de soi », qui n'est pas vrai, on ferait mieux de dire « égoïsme », c'est-à-dire demande, demande et peur et crainte et refus. C'est l'égoïsme qui crée la souffrance pour soi-même et pour les autres. L'amour de soi, c'est simplement un aspect de l'amour. Si l'amour est là, l'amour est là pour tout. Pour tout ce qui est. Tout ce qui est, est perçu dans l'amour, y compris mes caractéristiques particulières sur le plan relatif, conditionné, des différents *koshas*. Je vais avoir de l'amour pour ce corps qui est peut-être laid, ou bossu ou infirme. S'il y a identification de l'atman à ces différents *koshas*, il ne peut plus y avoir amour. Comment avoir de l'amour pour soi malade, quand on voudrait tellement être en bonne santé, pour soi limité intellectuellement, quand on voudrait être brillant ? L'incapacité à aimer les autres commence avec cette impossibilité de nous aimer nous-même. Et, cet apprentissage de l'amour, c'est le chemin. L'amour s'enseigne, l'amour s'apprend. Le progrès spirituel, c'est un progrès dans l'amour.

Quand Swâmiji séjournait à Bourg-la-Reine, en 1966, notre fille Muriel avait alors neuf ans. Elle avait déjà l'expérience de deux longs séjours en Inde et avait rencontré bien des sages, des gourous, des swâmis et des saints pendant ces voyages. Elle m'a fait traduire à Swâmiji : « Est-ce que Swâmiji a des pouvoirs miraculeux ? », ce qu'on appelle des charismes dans la chrétienté ou des *siddhis* en Inde. Swâmiji a répondu non. Comme Mâ Anandamayi en avait, sans aucun doute, comme Ramdas en avait, sans aucun doute, Muriel a été un peu surprise. Alors Swâmiji a dit – je me souviens très bien, c'est moi qui traduais : « Swâmiji a eu des pouvoirs, mais ils n'ont pas subsisté. » Ceci est très courant. Il y a toujours dans la *sadhana* un moment (mais c'est un sujet que je ne traiterai pas aujourd'hui) où il est nécessaire de se mener très durement, où les *tapas*, les austérités, doivent intervenir pour mettre en marche le processus de la transformation. Ces austérités, ces exigences développent en nous une force nouvelle, une énergie nouvelle, que nous pouvons utiliser pour notre progression, et, souvent aussi, des capacités extraordinaires. Sans cette énergie, nous ne pouvons que piétiner, mais elle peut aussi se manifester sous la forme de phénomènes que l'on considérait jusqu'à maintenant comme miraculeux et qu'on commence à étudier dans les domaines de la parapsychologie, télépathie, phénomènes métapsychiques, etc. Puis, quand on atteint un état plus naturel, ces phénomènes dits miraculeux disparaissent d'eux-mêmes.

Tous les maîtres ont été unanimes à dire que ces phénomènes sont les signes d'une certaine transformation en cours mais n'ont qu'une valeur très relative. Vous connaissez peut-être une histoire qu'on attribue au Bouddha (et à d'autres sages hindous) à propos des phénomènes miraculeux. Je ne me détourne pas de la réponse de Swâmiji que je raconte main-

tenant, au contraire. Un jour, le Bouddha traversait une rivière avec ses disciples en faisant appel au passeur. Et à ce moment-là un grand yogi se met à traverser le fleuve en marchant sur les eaux. Les disciples du Bouddha (pareils à tous les disciples du monde, c'est-à-dire prêts à douter de leur gourou et de son enseignement) commencent à prendre peur. « Ah, le maître nous fait monter dans la barque, il ne nous a jamais appris à marcher sur les eaux et ce yogi marche sur les flots. » Un des disciples fait ce qu'on fait dans ces cas-là, quand on veut se rassurer, s'aveugler et étouffer immédiatement un doute ; il se met à dire : « Ça n'a aucune valeur, ce genre de pouvoir miraculeux. » – « Si, dit le Bouddha, ça a une valeur, tout a une certaine valeur. » – « Ah oui, quelle valeur est-ce que ça a ? » – « Je ne suis pas en mesure de te le dire, je te le dirai tout à l'heure. » Quand la barque a gagné l'autre rive, le Bouddha demande au passeur : « Combien est-ce qu'on te doit ? » Et celui-ci répond : « Vingt-cinq centimes par personne. » Le Bouddha dit au disciple : « Voilà, ce pouvoir miraculeux vaut vingt-cinq centimes. » Ce pouvoir miraculeux vaut vingt-cinq centimes. En marchant sur les eaux, le yogi a économisé vingt-cinq centimes. Par conséquent, ces pouvoirs miraculeux qui fascinent tous les lecteurs occidentaux de livres sur les yogis, d'abord sont beaucoup moins difficiles à acquérir qu'on ne le croit pour celui qui voudrait s'y consacrer avec acharnement, ensuite n'ont qu'une importance très secondaire.

La réponse « Swâmiji a eu des pouvoirs mais ils ont disparu » n'était encore pas satisfaisante pour l'enfant. Alors Swâmiji a dit : « Si, Swâmiji a deux pouvoirs miraculeux. » Vous pensez si j'ai tendu l'oreille. « *Infinite love, infinite patience* » : un amour infini et une patience infinie. Comme je traduais, j'ai réprimé mon émotion. Deux pouvoirs miraculeux : *infinite, infinite*, comme l'infini du ciel bleu, non relatif, absolu, *infinite love, infinite patience*. De ce jour-là je n'ai plus eu, jusqu'au fond de moi-même, le moindre reste de désir du moindre pouvoir autre que ceux-là. Les connaissances mystérieuses, la maîtrise des forces occultes, tout cela est tombé. C'était déjà tombé au moins à 50 % auprès de Ramdas (je raconte une petite anecdote à ce sujet dans le livre *Ashrams*) et les 50 autres pour cent sont tombés ce soir-là. Il n'y a que deux pouvoirs miraculeux qui méritent qu'on les convoite, *infinite love, infinite patience*. L'Amour est infini, sans limite, non relatif, absolu, ou ce n'est pas l'amour mais simplement – il faut avoir le courage de le voir – le désir. Je désire cette femme, je désire que mon enfant corresponde à mon attente. Cet amour n'est que le désir. Quand tous les désirs sont tombés en cours de route, les Upanishads nous promettent la réalisation du brahman et l'immortalité. Mais le verset que je cite souvent aurait pu nous promettre aussi l'état d'amour. En face de « l'autre », je n'ai plus d'autres demandes que son bien. À ce moment-là, il y a amour. Cet amour est un état d'être. Il est là tout le temps pour tout. Il est comme le soleil dont l'Évangile nous dit qu'il éclaire aussi bien les bons que les méchants. Il est là pour ce qu'on appelle beau et pour ce qu'on appelle laid, pour ce qu'on appelle aimable et pour ce qu'on appelle ingrat ou antipathique. Pour ceux qui sont heureux et pour ceux qui souffrent. Il est là non seulement pour tous les êtres humains mais pour le moindre objet. Il n'y a qu'un seul sentiment, c'est cet amour, et cet amour est la seule fonction normale du cœur, tout autre fonctionnement du cœur est un fonctionnement anormal. Il est normal que le corps refuse : si par inadvertance je mets ma main sur une plaque chauffée au rouge et que je l'enlève immédiatement, je n'aurai qu'une brûlure au second degré et pas la main carbonisée. Il est normal que le corps refuse, c'est juste et normal. Il est normal que la tête refuse. Si on me dit que je vais avoir un matériau défectueux pour construire tel bâtiment, ma tête dit non. Il est anormal que le cœur refuse. La vraie fonction du cœur, c'est uniquement d'aimer.

D'ailleurs le langage ordinaire qui contient tant de vestiges de l'ancienne sagesse, parle bien de « l'intelligence du cœur ». C'est la vraie intelligence. « Le cœur y est... » ou le cœur n'y est pas. Si le cœur y est, vous aimez ; si le cœur n'y est pas, vous n'aimez pas. Quand nous aimons vraiment, le cœur y est toujours, l'intelligence du cœur est toujours là.

Par conséquent, ce mot amour qu'on emploie tant, que vous employez tous et que vous entendez employer partout, vous devez le réentendre comme si c'était la première fois de votre vie qu'on le prononçait et voir de tout votre être, de tout votre cœur, la vérité. Aujourd'hui l'amour, le vrai, ne vous est pas encore donné. Parce que vous pouvez aussi ne pas aimer. Quoi que ce soit. Qui aime les coliques néphrétiques ? Ou les trahisons ? Et que cet amour devienne votre but. Maintenant mon but est clair. C'est un but que je peux comprendre, ce n'est pas un but incompréhensible, traduit du tibétain ou du chinois classique. Mon but c'est de vivre dans cet état d'amour, *infinite love, infinite patience*. Tout enseignement conduit à cela. Le triomphe et le règne de cet amour sont indispensables pour l'ultime étape, celle qu'on a appelée la connaissance ou la sagesse, *prajna*.

Prajna est parfois traduit par Connaissance, par Intelligence, par Sagesse, par Conscience, toujours avec des majuscules. Cette sagesse et cette connaissance qu'ambitionnent tous les chercheurs spirituels, tous les disciples ou candidats-disciples, ne viendront jamais sans que le règne de l'amour, du vrai amour, ait d'abord été établi. Tant qu'il reste un ennemi, qu'il soit dans le passé, dans le présent ou dans nos craintes pour le futur, la connaissance ne viendra jamais et c'est la grande illusion de beaucoup de chercheurs, de penser pouvoir trouver la connaissance en faisant l'économie de l'amour. Ramana Maharshi qui, entre tous au XX^e siècle, s'est manifesté comme l'incarnation de la voie de la Connaissance, l'a dit lui-même : « *bhakti jnana mata* », l'Amour est la mère de la Connaissance. Les hindous distinguent le saint et le sage et dans leur langage placent *the Sage* au-dessus de *the Saint*. On peut considérer que le Saint est celui qui s'est établi à jamais dans cet Amour infini et immuable et qu'il y aurait une étape encore plus élevée qui est la Gnose, *prajna*. Mais personne ne peut devenir un sage sans être d'abord un Saint au sens que les hindous donnent à ce mot. Il n'y a pas possibilité d'atteindre la Connaissance que vous l'appeliez éveil, libération, sagesse, conscience supérieure, avant que se soit établi cet amour immuable, qui n'attend rien, qui ne demande rien, qui ne distingue plus – et qui ne s'établira pas tant que subsisteront les émotions. Dans cet amour, l'enseignement qu'on a appelé exotérique et l'enseignement qu'on a appelé ésotérique se rejoignent. Il m'a été donné, vous le savez, de séjourner souvent dans un monastère trappiste en France, plusieurs monastères zen, plusieurs communautés et monastères tibétains, plusieurs confréries soufies et bien des ashrams hindous. Le fond commun que j'ai toujours, toujours retrouvé, a été cet amour, cet amour terrible parce que l'homme souffre tellement d'en être privé, parce que tout homme porte au fond de lui-même la nostalgie de sa véritable nature, que cette nature est amour et que l'enfer de l'homme c'est de, si souvent, ne pas aimer. Un des mots qui sont le plus souvent prononcés en vain, c'est celui d'amour. C'est le mot qui nous fait peur à la mesure même où il nous fascine. C'est le mot qui fait le plus de bien et le plus de mal.

Qui oserait encore répondre aujourd'hui : « Qu'est-ce que vous étudiez ? » – « J'apprends à aimer. » Saint Bernard appelait les monastères cisterciens des écoles où l'on enseigne l'amour. Cette définition, c'est celle de tous les monastères, de tous les ashrams.

S'il y a un mot qui ne doit pas être pris en vain, c'est bien le mot amour. Le commandement dit : « Tu ne prendras pas le nom de Dieu en vain », mais Dieu est amour, Amour est un des noms de Dieu et tu ne prendras pas le mot amour en vain.

Le nom Swâmi Prajnânpad signifie « Le support de la connaissance suprême ». Swâmi Prajnânpad n'a pas répondu qu'il avait un pouvoir miraculeux : la connaissance suprême, la connaissance ésotérique. Il ne s'attribuait que deux pouvoirs miraculeux, l'amour infini et la patience infinie. Je sais maintenant qu'à travers toutes nos peurs, tous nos infantilismes, tous nos besoins d'être aimé ou nos prétendus amours, ce que Swâmiji nous a vraiment enseigné, c'était l'amour, notre véritable nature, dont nous sommes exilés par les peurs, les désirs, les émotions, le mental. Mais de ceux-ci, vous pouvez vous dévêtir peu à peu. À ceux-ci, vous pouvez cesser de vous identifier.

Vous n'atteindrez jamais au véritable amour à travers les ferveurs émotionnelles, les attendrissements, les nobles enthousiasmes et autres états affectifs. L'amour est le fruit d'une ascèse rigoureuse et persévérante de « mort à soi-même » et de réalisation « non duelle ». Nous allons en parler une fois encore. Essayez de m'entendre comme si c'était la première fois, comme si tout était nouveau pour vous.

L'identification fondamentale c'est l'identification à l'ego. La Conscience, la pure Conscience se prend pour l'ego, un certain personnage, certains *koshas* particuliers, un certain corps physique photographiable, un certain corps subtil reconnaissable à son mode de réaction. La pure conscience s'identifie à l'ego et le « Je suis » devient « Je suis moi », donc je ne suis pas tout ce qui n'est pas moi. Physiquement je m'arrête à la limite de mon corps. Quarante centimètres plus loin se trouve un objet que je peux peut-être toucher avec ma main mais qui n'est pas moi et que je vais aimer ou craindre.

Je me souviens que, quand je faisais mon Droit, on nous expliquait la différence entre les sociétés et les associations, et le professeur de Droit nous avait dit : « Pour vous souvenir de cette différence, vous n'avez qu'à vous rappeler une chose : c'est que l'Association la plus célèbre dans le public, c'est la Société Protectrice des Animaux. » Il nous la donnait comme type de ce qui justement n'est pas une société, mais une association. Eh bien, de la même façon, je dirai que le type de ce qui n'est pas une identité mais une identification, c'est ce que nous appelons la carte d'identité. La carte d'identité de quelqu'un, c'est la carte d'identification en lui de la Conscience avec l'ego. Nom, prénom, fils de et de... né le... à... adresse... profession... Ce sont les caractéristiques les plus évidentes de l'ego et cette carte d'identité, c'est la carte d'identification. La Conscience se prend pour ce personnage et, quand il arrive des malheurs à ce personnage, la Conscience souffre ou du moins paraît souffrir, car la grande vérité c'est que la Conscience n'est jamais atteinte, de la même façon qu'aucun bruit ne peut atteindre le silence et, quand les bruits s'arrêtent, le silence est là sans cicatrice, sans marque, sans trace. Si je n'entends que le bruit, je perds la conscience du silence qui est là, immuable, inaltérable comme toile de fond du bruit. Et la toile de fond de l'atman est toujours là, inaltérable et inaltérée, indéfiniment vierge et inchangée. De même que le silence est primordial, est là avant les bruits, est là sous les bruits et sera là identique à lui-même après les bruits. Et dans le silence il n'y a pas de temps, pas de durée parce qu'il n'y a pas de changement. Le silence est éternellement pareil à lui-même. Le temps s'arrête. Il n'y a de temps que pour les bruits, il n'y a de mesure que pour les bruits. La pure Conscience, ou le pur Je Suis ou l'atman échappe à toute mesure quelle qu'elle soit. Tandis que tout ce dont il est question dans notre carte d'identité est mesurable.

Je mesure ma date de naissance en années, en heures et en minutes. Je mesure mon adresse en latitude et en longitude. Je mesure ma profession en gains mensuels, en échelon hiérarchique, en nombre de subordonnés.

Ce que nous appelons notre identité, c'est donc l'identification fondamentale. Et cette identification fondamentale a pour conséquence toutes les identifications successives de la Conscience aux vicissitudes de cet ego. Il n'y a plus de Conscience, il n'y a plus que des humeurs, des états d'âme, des pensées, des sensations qui se suivent, qui changent suivant des chocs extérieurs. Ces stimuli extérieurs exercent parfois leur action de façon consciente : je comprends bien pourquoi, ayant reçu une très mauvaise nouvelle, je me sens triste, déprimé ou furieux. Mais je ne comprends pas toujours pourquoi ni comment la vue d'un objet, l'audition d'un son, a pu, à mon insu et en touchant directement mon inconscient, affecter mon état d'âme et me rendre soit gai, soit triste. Certaines sensations vous frappent, vous troublent ou, au contraire, vous rassurent sans que vous vous en rendiez compte. Et vous constatez que vous êtes heureux ou malheureux. Parfois le stimulus extérieur est encore plus subtil mais, de ce fond de la mémoire, du réceptacle des *vasanas* et des *samskaras*, montent des pensées, des émotions plus ou moins acceptées, plus ou moins réprimées et avec lesquelles cette Conscience s'identifie. L'être humain est pareil à un kaléidoscope qui, avec un certain nombre d'éléments toujours les mêmes, bleus, noirs, jaunes, compose et décompose des images toujours changeantes, toujours changeantes. Dans ces conditions, il n'y a pas de Conscience, il n'y a pas de « Je », il n'y a pas d'auteur des actions, *il n'y a personne pour aimer librement.*

Il est possible de trouver en soi l'élément permanent, immuable, c'est-à-dire non ému, toujours pareil à lui-même donc qui ne change pas, donc qui échappe au temps. Et c'est seulement cet élément permanent donc réel qui est votre véritable identité. Votre véritable identité, ce n'est pas vos noms, prénoms et qualité, ni votre taille, ni votre poids, ni votre profession, ni votre adresse, ni votre niveau de culture, ni votre qualification de célibataire, de veuf, de divorcé. Votre véritable identité c'est l'atman, cela que vous êtes réellement. Par rapport à la réalité de l'atman, tout le reste est relatif. On s'est parfois exprimé en ces termes : par rapport à l'être le devenir est relatif. Ce monde phénoménal, c'est seulement le devenir et l'être vous échappe. Et pourtant sans l'être le devenir n'existerait pas. Mais cet être, cette identité, échappe complètement à l'homme qui n'est pas passé par une discipline d'ashram, de monastère ou d'enseignement.

Par une ascèse persévérante, les forces d'agitation en vous peuvent être tariées, et vous pourrez à volonté obtenir le silence et l'immobilité totale de toutes vos fonctions. Alors vous pourrez atteindre la Conscience et l'Énergie fondamentale, la *shakti*, non seulement sous sa forme spécialisée en pensée, sensation ou émotion, mais même à sa source, à l'état non encore différencié en pensée, émotion, sensation, énergie sexuelle. C'est le chemin de la méditation, mais il est rendu pratiquement impossible par la vitalité de ces *vasanas* au fond de votre *chitta*, de votre mémoire inconsciente. D'autre part, ce chemin ne résout généralement pas votre relation avec ce que vous ressentez encore comme extérieur à vous, comme le non-moi, le monde phénoménal. Même si vous avez pu, un moment, faire le silence de la pensée, le silence du corps, le silence du cœur et le silence de l'énergie sexuelle et entrevoir, dans ce moment exceptionnel de méditation, ce que peut être votre véritable identité, cet état n'est pas durable. Vous pouvez avoir acquis une certaine expérience de la méditation à force de vous exercer tous les jours, avoir assez souvent des moments de grand calme intérieur, cela

ne veut pas dire pour autant que votre relation avec le monde extérieur est transformée en non-dualité, paix, sérénité, amour immuable. Vous pouvez être exercé à la méditation et avoir encore des moments de découragement, de dépression, de désespoir. Il y a vingt-cinq ans maintenant que j'ai commencé à suivre un enseignement puis un autre et je connais plusieurs exemples d'hommes et de femmes entraînés à la méditation, qui ont vraiment cru aux résultats qu'ils avaient obtenus, dont les résultats paraissaient assez spectaculaires pour convaincre leur entourage, mais qui ont été soignés en clinique psychiatrique pour dépression nerveuse ou même qui se sont suicidés.

La tentative de trouver la paix en soi en fuyant le monde phénoménal qui vous entoure, la tentative d'établir une vie de méditation ou une vie spirituelle *contre* une réalité qui vous est ingrate ou douloureuse est une voie sans issue. C'est certainement une tentation pour tous ceux qui sont un peu doués pour la rentrée en soi-même, mais c'est une voie sans issue. Auprès de tous les maîtres que j'ai connus ou avec qui j'ai étudié, qu'ils soient maîtres zen, maîtres tibétains, soufis, hindous, l'insertion dans les détails quotidiens de l'existence joue un rôle immense. Tous les témoins de ces différents enseignements l'ont dit et écrit, mais on peut l'oublier. La première grande vérité, c'est le pouvoir que le monde extérieur exerce sur vous aujourd'hui, pouvoir d'attraction ou de répulsion, à travers l'identification à chaque instant mouvante et changeante de votre conscience, parce que vous n'êtes pas établi dans votre véritable identité. D'instant en instant, vous êtes emporté par tout ce qui vient frapper votre mental à travers un ou plusieurs de vos cinq sens. Vous êtes attiré, vous êtes repoussé, vous êtes dans une émotion heureuse, vous êtes dans une émotion malheureuse. Tant que ce mécanisme durera, tout-puissant, aucune relation réelle, donc aucun amour véritable, ne sera possible avec ce qui vous entoure. Tous les enseignements traditionnels enseignent la non-dualité et que ce qui m'entoure n'est pas fondamentalement différent de moi puisqu'il n'y a qu'une seule unique Énergie qui s'exprime à travers tant de formes différentes, qu'une seule unique Conscience qui se démembre à travers tant de formes différentes. Mais cette vérité métaphysique échappe à l'homme qui est encore prisonnier de l'ego, de la dualité et du mental.

Le chemin vers l'Unité passe d'abord par une vraie dualité. Au lieu d'être complètement pris, emporté instant après instant, ballotté à droite et à gauche par mes émotions, obligé de réagir par mes émotions, mené par mon inconscient, je vais pouvoir au contraire agir et non plus réagir. Et dans cette vraie dualité apparaît un *doer*, une conscience. Je suis là, je vois, j'accepte, je reconnais et je comprends. En matière de vie spirituelle, la grande loi est toujours vraie : On est libre de ce que l'on accepte, de ce à quoi on dit oui. On est prisonnier de ce qu'on refuse, de ce à quoi on dit non. Qu'est-ce qui est libre ? Qu'est-ce qui est prisonnier ? La conscience. Plus vous dites non, plus vous êtes identifié ; plus vous acceptez, moins vous êtes identifié. Si j'accepte que ce qui est soit, d'instant en instant, je commence à être. Au lieu d'être emporté, je deviens peu à peu le témoin immuable, non affecté, neutre, qui ne prend jamais parti. C'est comme une lampe qui s'éclaire en moi. Au lieu que tout se passe dans l'obscurité, tout se passe à la lumière d'une lampe qui s'est éclairée et cette lampe c'est ce que le Bouddha appelait la vigilance. Tout l'enseignement concret du Bouddha est centré sur cette idée de vigilance. « Ceux qui sont vigilants ont déjà la vie éternelle, ceux qui ne sont pas vigilants sont déjà morts. »

Cette vigilance me situe dans une véritable dualité. Je suis là et en face de moi se trouve quelqu'un d'autre que moi. *C'est en acceptant complètement l'altérité, en acceptant que l'autre*

n'est pas moi, que je découvrirai l'unité et réaliserai que l'autre c'est moi. Comprenez-moi bien. Quand je parle de l'autre et quand je parle de moi, est-ce que je parle de l'ego, de la forme, ou est-ce que je parle de l'atman ? L'atman est unique, toujours identique à lui-même mais la forme est toujours différente, il n'y a jamais deux formes identiques. Au point de vue relatif, dans le monde phénoménal, s'il y a deux, deux sont toujours différents et l'autre est toujours un autre que moi. Mais, si je vais jusqu'au bout de l'acceptation de la différence, si je donne totalement à l'autre le droit d'être un autre que moi, je le vois tel qu'il est et non plus tel que je voudrais qu'il soit. *C'est l'aube de l'amour véritable.* J'entre réellement en relation avec l'autre en tant que phénomène du monde relatif. J'entre enfin en contact avec la surface des êtres et des choses et le chemin vers la profondeur s'ouvre devant moi. J'entre enfin en contact avec l'apparence des êtres et des choses et le chemin vers l'essence s'ouvre enfin devant moi. Par conséquent, en ne vous laissant plus emporter, en n'étant plus identifié d'instant en instant à vos humeurs et à vos états d'âme changeants, vous pouvez vous distinguer de la masse de vos émotions, de vos sensations et de vos pensées. Vous pouvez vous situer dans une véritable dualité avec l'autre et reconnaître ce qui est : reconnaître que l'autre vous attire (ce que nous appelons aimer) ou vous repousse (ce que nous appelons ne pas aimer), que l'autre soulève en vous une émotion d'un type inquiétant ou une émotion d'un type rassurant.

Je me tiens, je me situe à l'intérieur de mes émotions. Plus je les reconnais, moins je suis emporté par elles. Plus je donne aux êtres, aux choses, aux événements, le droit d'être ce qu'ils sont, moins j'ai d'émotion. Plus je suis en contact, en relation réelle avec l'autre, moins j'ai d'émotion, et cette vraie dualité, d'où les émotions disparaissent peu à peu, me conduit à ma véritable identité, c'est-à-dire « Je suis », la pure Conscience, et non plus seulement cette tristesse de maintenant, cette joie de tout à l'heure. Je retrouve ma véritable identité et je reconnais la véritable identité de l'autre. Je reconnais que derrière sa forme physique vieillissante, derrière sa forme émotionnelle changeante, sa forme mentale fluctuante, il est lui aussi une expression de l'Unique Énergie, la shakti, lui aussi une expression de l'Unique Conscience, lui aussi une expression de l'atman. Je réalise que la véritable identité de l'autre c'est ma véritable identité à moi et, quand j'ai établi une vraie dualité avec l'autre, une dualité consciente, en débarrassant complètement cette dualité consciente de toute trace de mental et d'émotion, j'établis avec l'autre la réalisation de notre identité : fondamentalement et essentiellement il n'est pas un autre que moi. C'est le véritable amour.

Sur le plan de l'apparence, « l'autre » est complètement un autre que moi, sur le plan physique il est un autre que moi, sur le plan des goûts, des dégoûts, des répulsions, il est un autre que moi, il vit dans son monde, il a son mental. Il a ses vasanas, ses samskaras et son inconscient. Mais si je suis libéré de mon mental, si je suis libéré de mes samskaras (*chitta shuddhi*), si je suis libéré de l'influence de mes vasanas (*vasanakshaya*, érosion des vasanas), si je suis libéré de mon mental (*manonasha*), si ma pensée est totalement neutre, juste, objective, impartiale, je vois parfaitement l'autre, je réalise ma propre identité, je réalise l'identité de l'autre et non pas cette conscience de surface à laquelle lui-même s'identifie. Alors que l'autre est peut-être encore identifié à son ego, donc à ses émotions, à son mental et ne se connaît pas dans sa liberté et sa plénitude, alors que l'autre se ressent comme un homme limité, conflictuel, je le vois comme l'atman, comme ayant la Nature-de-Bouddha, comme étant la Nature-de-Bouddha. L'autre se voit peut-être encore comme un homme, une femme, faible, emporté, malheureux, je le vois déjà dans sa véritable identité, c'est-à-dire

être pur, conscience pure, béatitude pure. C'est la réalisation de l'identité suprême : il n'y a plus d'altérité. Il n'y a plus qu'une réalité le Un, le brahman, l'atman, la Nature de Bouddha, se manifestant et s'exprimant à travers les formes innombrables et changeantes qui composent le monde phénoménal.

Il y a donc, à côté du chemin de la méditation, du silence intérieur, de la rentrée en soi-même, le chemin de la relation avec l'autre, de la purification de la relation avec l'autre jusqu'à l'Amour parfait. Quand je dis « l'autre », comprenez essentiellement les autres êtres humains, mais aussi les objets usuels, le portefeuille, les clés de la voiture, la viande trop cuite ou trop crue qu'on me sert au restaurant, l'orage, la pluie, l'ampoule qui s'éteint au moment où j'ai besoin d'être éclairé.

Cette réalisation de l'identité représente par rapport à la mentalité ordinaire un accroissement infini de la Conscience, mais, chaque fois qu'on veut décrire cette réalisation en termes de la mentalité ordinaire, on est obligé de la trahir. C'est pourquoi tout enseignement verbal, discursif, ne peut donner qu'une approche. « Un doigt pointe vers la lune, tant pis pour ceux qui regardent le doigt. » Le véritable enseignement se transmet parfois par des mots, parfois par un geste, parfois par un silence, parfois par un regard. Il se transmet au-delà des mots. Le zen est la tentative ultime d'enseignement sans passer par les mots, uniquement par l'expérience de vie, de conscience à conscience. Une conscience éveillée peut éveiller d'autres consciences à son contact, comme une bûche enflammée enflamme d'autres bûches. Les mots ne sont jamais que « le doigt qui pointe vers la lune ». Par contre l'expérience réelle passe parfois à travers les mots, tout d'un coup, si vous entendez les mots avec la totalité de votre être, si vous comprenez de quoi ils sont le véhicule. Pendant un instant je ne pense plus, je ressens, en anglais *not to think but to feel*. Tant que le mental et les émotions sont tout-puissants, vous ne vivez pas votre existence, vous la pensez. Toutes les anecdotes du zen qui vous émerveillent sont des témoignages sur la possibilité, tout d'un coup, de ne plus penser son existence mais de la vivre. Mais généralement cela n'est possible qu'après un long travail de purification, de destruction du mental. « Si ton mental vit, tu meurs et si ton mental meurt, tu vis. » Si votre mental meurt, vous pourrez enfin aimer. L'état de Béatitude n'est pas autre chose que l'état d'Amour immuable pour tous et pour tout.

Pour en savoir plus

Le centre animé par Arnaud Desjardins disposant maintenant de structures d'accueil plus vastes, si vous souhaitez approfondir l'enseignement décrit dans cet ouvrage, vous pouvez entrer en relation avec l'association « Les Amis d'Hauteville », à Saint-Laurent-du-Pape, Ardèche.

Au Québec :

Mangalam, 120, chemin Verger Modèle, Frelighsburg, Québec, Canada, JOJ1CO.

*Arnaud
Desjardins*

AU-DELÀ
DU MOI

À la recherche du Soi

Volume 2

ÉDITIONS DE LA TABLE RONDE

ARNAUD DESJARDINS

Au-delà du moi

À la recherche du soi II

La Table Ronde
7, rue Corneille, Paris 6^e

Sommaire

Introduction	4
1. L'état-sans-ego	5
2. Egoïsme et infantilisme	39
3. La vigilance	62
4. Le « yoga de la connaissance »	84
5. Un-sans-un-second	113
6. Vivre consciemment	137
7. Jouer son rôle	160
8. Le prix de la liberté	177

Introduction

Ayant délibérément choisi pour cet ouvrage un titre que je considère comme un non-sens métaphysique, je veux m'expliquer en quelques mots à cet égard.

Ce deuxième tome d'« À la Recherche du Soi » répond à une demande. J'ai été souvent sollicité pour préparer un livre donnant des directives simples qui puissent être mises en pratique dans l'existence quotidienne. J'ai donc réuni certaines causeries facilement accessibles.

Le présent ouvrage adopte le point de vue du lecteur qui aspire à la « sagesse » mais dont la conscience demeure conditionnée par le temps, l'espace et la causalité. De ce point de vue, le titre Au-delà du moi est justifié. Mais le Soi est beaucoup plus en deçà de l'ego qu'au-delà. La réalité non dépendante est primordiale, originelle.

En vérité, le Soi (atman) n'est ni au-delà, ni en deçà, ni au-dedans, ni au-dehors. Il transcende toute situation et toute relation. La mentalité ordinaire, par contre, ressent et conçoit la Conscience suprême comme un but à atteindre et la plupart des pages qui suivent sont une concession à cette vision conditionnée qui situe le Soi au-delà du moi. Puissent ceux et celles qui les liront découvrir un jour que l'ego qui voile l'atman est aussi la manifestation qui le révèle et que la nature essentielle de tout homme est non dépendante, immuable, parfaite en elle-même. Pourquoi se cramponner à ses propres chaînes, à ses limites – et à ses souffrances – alors que le Soi est libre, intemporellement libre, et que le vedanta, de siècle en siècle, redit à chacun : « Toi aussi, tu es cela » ?

A. D.

UN

L'état-sans-ego

Si nous en croyons le vedanta hindou lui-même, le terme le plus important sur un chemin d'éveil est le mot « libération », qui traduit aussi bien le sanscrit *moksha* que le sanscrit *mukti*. Certains textes traduisent par « émancipation » ; pourquoi pas ? Si le but ultime proposé aux êtres humains est une certaine « libération », vous pouvez vous demander de quelle libération il s'agit. Qu'est-ce qui doit être libéré et de quelle prison ou de quelle servitude ? Il est facile d'entendre le mot « libération » ou d'apprendre que les sages, en Inde, sont désignés par l'appellation de *jivanmukta*, « libérés dans cette vie ». Il est un peu plus difficile de se rendre compte par soi-même et pour soi-même de quelle libération il s'agit exactement.

Bien sûr, vous allez répondre : c'est *ma* libération ; mais encore ? Qui, vous ? Et libéré de quel esclavage ? Il y a une approche psychologique à cette question, c'est celle qui vous amène à voir de mieux en mieux tous vos conditionnements. Mais Swâmiji (Swâmi Prajnânpad) nous propose aussi une définition de la libération plus originale et qui nous introduit au cœur de l'approche hindoue de la vérité : « *To get rid of all matter, both gross and fine, is the essence of the quest.* » Ces termes sont éloquentes : « Se débarrasser de toute matière, aussi bien subtile que grossière, est l'essence de la recherche. » Ou, si vous préférez : « Être libéré, c'est être délivré de toute matière grossière ou subtile. » Qu'est-ce qu'une matière subtile, quelle différence y a-t-il entre une matière grossière et une matière subtile ? En quoi est-ce que ma servitude, c'est d'être prisonnier de la matière, grossière ou subtile, et comment puis-je en être libre ? Si nous voulons préciser cette définition, nous pouvons dire, mais ce ne sera peut-être pas beaucoup plus clair pour vous : « être libre de toute identification à la matière grossière ou subtile ».

N'oubliez pas que, pour la tradition hindoue ou bouddhiste comme pour la recherche scientifique contemporaine, la matière n'est pas figée : elle est toujours en mouvement, en transformation. C'est la première vérité qui doit être rappelée pour que vous puissiez réfléchir de façon juste à ce que je viens de dire. Voyez cette matière non pas comme quelque chose de fixe, stable mais comme un processus, un flux, un courant. Peut-être pourrait-on dire, au lieu de « matière », « matérialité ».

Matière grossière, vous savez tous de quoi il s'agit ; c'est ce que vous pouvez toucher, manipuler, que vous pouvez voir avec vos yeux, c'est ce que vous appelez la réalité concrète. Et la matière subtile est, pour nous, émotionnelle et mentale. Les hindous emploient le mot *sharir*, qui veut dire « corps », et, vous le savez, ils distinguent trois corps contenus l'un à l'in-

térieur de l'autre, qu'on appelle corps grossier, corps subtil et corps causal. La Conscience est située dans le corps grossier quand nous sommes à l'état de veille ; elle est située dans le corps subtil quand nous sommes dans l'état de sommeil avec rêves ; elle est située dans le corps causal quand nous sommes en état de sommeil profond, de sommeil sans rêve. La conscience de ce corps causal n'est qu'imparfaite dans l'état de sommeil ; toutefois elle existe puisque nous pouvons dire : « j'ai bien dormi ; j'ai très bien dormi cette nuit » ; nous savons que c'est nous qui avons bien dormi.

Ces corps sont composés de cette manière physique ou de cette matière subtile. Parfois Swâmiji employait l'expression corps physique, corps émotionnel et corps mental : *physical body*, *emotional body* et *mental body*. Que ce soit le mot sanscrit *sharir* ou l'anglais *body*, ces mots de « corps » et de « matière » étaient choisis délibérément par Swâmiji, qui fut de formation, un scientifique et qui enseigna la physique et la chimie. Libération par rapport au corps physique, au corps subtil, au corps causal ; ou, si vous préférez, dans une autre terminologie, libération par rapport au corps physique, émotionnel et mental. Ces corps sont appelés corps parce qu'ils sont composés de matière mais l'idée de matière subtile, familière aux hindous, est moins familière à l'Européen qui découvre le vedanta ou le yoga.

Cette matière grossière ou subtile que votre expérience ordinaire vous fait voir comme compartimentée, discontinue, est en fait une totalité dont tous les éléments réagissent les uns sur les autres. Physiquement, vous êtes beaucoup trop identifiés à votre corps physique pour réaliser combien ce corps physique est moins indépendant que vous le pensez et combien il n'est, en vérité, qu'une cellule de l'univers entier. De même que chaque cellule de notre corps humain, microcosme à l'image du macrocosme, est liée à toutes les autres et qu'il y a interdépendance entre les cellules de celles du foie et celles du muscle cardiaque, pour faire une totalité qui est un être humain, de même au plan physique, nous sommes une cellule de la totalité de l'univers. Notre corps physique n'est produit que des matières de l'univers absorbées par notre mère puis absorbées par nous ; nous échangeons avec l'univers à travers l'alimentation, l'excrétion, l'inspiration, l'expiration et d'autres communications plus subtiles qui sont des échanges d'énergie et qui commencent d'ailleurs à être étudiés aussi selon les méthodes de la recherche scientifique contemporaine.

Si nous parlons du plan physique ou du corps physique, nous devons donc nous souvenir que l'homme est une cellule de cet Univers. Mais chaque homme, chacune de ces cellules, résume la totalité, l'univers entier. Il y a un corps physique universel, c'est celui que les Grecs appelaient *physis*, la nature, et celui que notre physique ou notre chimie étudient. Regardez. Tout ce que vous voyez, les nuages, les sapins, les montagnes, c'est ce corps physique universel et notre corps en fait partie ; il est composé des mêmes éléments, des mêmes substances. On trouve tout dans le corps humain, fût-ce en très petite quantité, fût-ce à l'état de trace.

De la même façon, si nous franchissons un échelon, le corps subtil d'un être humain fait intimement partie du corps subtil universel. Et le corps causal, encore plus intérieur, de l'être humain, est une cellule aussi du corps causal universel. Ce corps causal correspond à la réalité suprême quand elle devient créatrice. Pour les hindous, l'Absolu existe soit sous forme statique, non manifestée, au-delà de tout, qu'on appelle *nirguna brahman* (brahman sans aucun attribut), soit sous forme dynamique, *saguna brahman* (brahman avec qualifications), qui nous apparaît comme le Dieu créateur, Ishvara, et qui se manifeste sous les trois formes de Brahma, Vishnou et Shiva.

Dès qu'il y a Création ou Manifestation, il y a matière : matière subtile, plus ou moins subtile, ou matière grossière. La distinction entre matière et énergie n'a aucun sens du point de vue traditionnel hindou. De même, la distinction entre matérialité et spiritualité demeure très floue et très vague. On confond trop souvent la matière subtile et la spiritualité. Les grandes émotions, les pensées élevées, sont facilement considérées comme « spirituelles », alors qu'en fait il s'agit de productions matérielles, mais de cette matière raffinée. Nous pouvons utiliser en français le mot « psychique », qui désigne les phénomènes relevant de cette matière subtile. Il n'y a aucune séparation irréductible entre la matière grossière et la matière subtile. Cette affirmation est d'abord vérifiable par l'expérience intérieure et elle est fondamentale pour comprendre toute l'approche védantique ou yogique et tout le chemin de la libération.

Ce qui est proprement spirituel, donc plus du tout matériel, relève d'un ordre différent de tous les phénomènes et dont on n'a généralement pas l'expérience. Ne confondez pas matière subtile et spiritualité.

La « libération » est la libération par rapport à l'identification à toute matière grossière ou subtile, c'est-à-dire l'identification à nos différents corps ou, dans une autre terminologie, à nos différents koshas. La recherche du Soi, qu'on appelle en sanscrit *atmâ vichara* et, en anglais, d'une expression bien connue en Inde, *Self-Inquiry*, est la découverte de cette réalité totalement immatérielle mais qui ne se révèle à nous, d'abord, que sous forme matérielle. Cette réalité spirituelle se manifeste, s'exprime à travers cette matérialité subtile ou grossière et c'est celle-ci qui, inévitablement, sera d'abord votre point d'appui pour découvrir ce qui transcende toute matérialité.

Je veux insister sur l'importance de la racine sanscrite *ma* qu'on trouve dans *manas*, le mental et dans *maya*. « *Maya* » signifie étymologiquement « mesure » et il y a là une donnée essentielle. Cette même racine, vous la retrouvez dans toutes les langues indo-européennes y compris la langue anglaise ; vous la retrouvez en latin, vous la retrouvez en grec, vous la retrouvez en français. Vous la rencontrez dans les différents mots qui signifient la *mer* (l'océan), dans différents mots qui signifient la *mère* (la maman) ; *maternel*, *maternité*, *matrice* ; vous la retrouvez dans *matière*, *matériau*, dans le mot français *madrier*, l'espagnol *madera* qui signifie le bois. Le bois a été souvent, dans le symbolisme et les analogies, considéré comme la représentation de toute la matérialité ; c'est pourquoi l'arbre joue un si grand rôle dans la plupart des traditions ; c'est pourquoi le bois de la croix, dans le symbolisme chrétien, représente la possibilité de dépasser la matière en prenant appui sur elle. Et c'est aussi une racine qui se trouve dans notre mot français *mètre* ou dans l'anglais *meter*. Mesure, mère, mer, matière, matériau, tous ces mots ont une origine commune et vous découvrirez un enseignement très riche si vous vous penchez sur la signification de cette parenté.



Voilà que, dans l'infini, apparaît la mesure. Une certaine iconographie chrétienne nous montre le Christ dessiné dans le vide (ou, pour exprimer le vide, sur un fond de ciel), tenant à la main un immense compas : le Christ, « Logos par quoi toutes choses ont été faites », est représenté comme introduisant la mesure dans l'illimité et dans l'infini. C'est une iconographie qui n'a rien de secret et de mystérieux, même si elle est moins courante et connue que le Crucifix lui-même. Voici que, dans l'illimité, la mesure apparaît. Et considérez ces deux

mots : mesure ou matière, comme synonymes. Matière physique, matière grossière, matière psychique, matière causale, matière émotionnelle, matière mentale, cela signifie : *ce qui est mesurable*.

La libération, c'est la libération par rapport à toute mesure – quelle qu'elle soit. Alors, je peux vous regarder chacun et chacune dans les yeux, et vous demander : « Est-ce que vous vous sentez soumis à la mesure ? » Qui de vous, même sans réfléchir longtemps, pourrait répondre autre chose que : « oui » ? Bien. Vous voyez déjà ce que pourrait être votre libération : ne plus vous sentir soumis à la mesure. Je ne précise pas, je ne vais pas plus loin ; il suffit de poser la question et chacun l'entend et la ressent comme il veut.

Est-ce que vous vous sentez soumis à la mesure ? Je suis certain que vous répondrez tous « oui » mais je suis sûr qu'ensuite, vous donneriez tous une précision différente. Celui qui est tout petit de taille et qui en souffre dira : « Oh oui, alors, je me sens soumis à la mesure ! Vous croyez que c'est drôle, pour un homme, de mesurer 1 mètre 55 ? » Un autre, qui a manqué d'argent toute sa vie, dira : « Oh oui, je me sens soumis à la mesure ! Je n'ai jamais pu, même pas une fois, me payer des 1^{res} classes pour savoir ce que c'était, jamais pu aller dans un hôtel de plus d'une étoile, jamais pu acheter le vêtement un peu luxueux dont j'avais envie ; j'ai étouffé toute ma vie, moi ! » Un autre va écouter avec des yeux ronds ce genre de réponse et dire : « Bien sûr, je me sens soumis à la mesure ! Mais c'est que j'ai une telle aspiration à la beauté, à l'amour, et que je trouve ma vie si mesquine, si pauvre ! » Chacun ressentira la mesure à sa façon. Mais, tous, vous savez que c'est cela, votre prison : être soumis à la mesure. Tout vous paraît mesuré. C'est pourquoi vous trouverez si souvent, dans les enseignements spirituels, les mots « richesse » ou « trésor » ; la plus immédiate de l'extension de cette mesure, c'est le mot « richesse ». Seulement il existe une certaine richesse « que les voleurs ne peuvent pas dérober, que la rouille ne peut pas détruire », et qui, elle, n'est en aucune façon mesurable, en aucune unité de mesure. La science pourra déterminer de nouvelles unités de mesure en définissant des phénomènes psychiques ou énergétiques de plus en plus subtils, mais aucune unité ne pourra jamais mesurer l'atman ou le brahman.

Sans votre mère qui vous a conçus, vous n'auriez aucune mesure. Ce geste fait par le Christ dans l'iconographie chrétienne, d'introduire la mesure dans l'infini, chaque mère l'accomplit quand elle conçoit. Par rapport à l'illimité, au tout, un point mesurable et limité est apparu, qui est d'abord simplement une cellule : fusion d'un ovule et d'un spermatozoïde ; puis voilà le petit embryon, et vous pouvez mesurer le nombre de cellules qu'il comporte, au bout de quelques heures, au bout de quelques jours ou de quelques semaines. Vous pouvez mesurer depuis combien d'heures il existe ou, tout au moins, faire une évaluation, même si l'on ne peut pas déterminer, à une seconde près, l'instant de la fécondation. La Création, par Dieu, c'est celle de la mesure et la procréation par chaque femme c'est aussi celle de la mesure mais pour une entité précise, particulière, qui va quitter l'utérus maternel au bout de neuf mois.

Vous voyez déjà pourquoi ces mots « mère », « matrice », « maternel », ont la même origine que le mot mesure. C'est de cette mesure que vous êtes prisonniers et c'est de cette mesure que vous souffrez. Si vous voulez une vérité simple, qui résume tout et dans laquelle tout est inclus, c'est celle-là. Nous dirons que telle mère a « mesuré ses caresses », « mesuré son amour », « mesuré sa tendresse » ; elle donnait peu, elle donnait chichement. Et notre psychologie moderne a mis à la mode le mot « frustré ». Comment pourrait-il y avoir frus-

tration s'il n'y a pas mesure ? Toutes les frustrations sont des limitations à l'intérieur de la mesure et la prison, c'est la soumission à cette possibilité d'être frustré parce que limité.



La recherche du Soi commence par la prise de conscience de votre identification ou de votre liberté par rapport à ces différents corps et à ces différentes matières. Cette recherche, personne ne peut la mener pour vous : vous seul pouvez l'accomplir et c'est elle qui vous conduira à la découverte suprême. Si vous voulez chercher directement l'ultime en vous, sauf rarissimes exceptions, ce sera trop difficile. Si vous tournez toute votre attention vers l'atman, vous risquez de le voir vous échapper sans cesse. Pendant des heures, des jours, des semaines peut-être, vous serez repris par les identifications à ces différents corps. Puisque le mot atman signifie « Soi » – on l'a parfois traduit en français par « Moi » – voyez ce que c'est, de la façon la plus simple, que « moi ». Ne cherchez pas au-delà de vos possibilités ; ne cherchez pas au-delà de votre expérience, sous prétexte que Ramana Maharshi l'a dit ou que c'est écrit dans les Upanishads. « *Self Inquiry* » signifie « enquête sur soi-même » ; pratiquez cette enquête. Qu'est-ce que c'est, « moi » ? C'est le corps... une matière, une mesure, une limite, et voyez votre identification au corps. Je suis ce corps ? Je vieillis si le corps vieillit ? Je suis contrefait si le corps est bossu ? Alors, vraiment, je ne suis pas du tout libre de la matière physique !

Et puis poursuivez votre enquête. Vous allez découvrir que vous êtes un corps subtil, un corps émotionnel, un corps mental. Toute votre vie affective est soumise à la mesure : heureux, très heureux, très très heureux ; malheureux, très malheureux, très très malheureux. Je suis assoiffé d'amour, je suis sevré d'amour, ou, au contraire, je suis débordant d'amour. La mesure peut être aussi négative : « Ah, j'ai eu mon compte d'humiliations. » Ou vous avez trop de ce que vous n'aimez pas ou vous n'avez pas assez de ce que vous aimez. Et rappelez-vous, mesure = matière ; matière = mesure.

Vous voilà identifié à cette matière subtile. Est-ce vraiment vous ? C'est vous, tout de suite ; c'est vous, d'abord. Mais est-ce que vous n'êtes vraiment que mesure et que changement ou est-ce que « vous », au sens le plus profond de ce mot, « je », au sens le plus profond de ce mot, pouvez être sans mesure et sans changement ? La réponse de tous les enseignements spirituels est : oui. Mais ce « oui » doit devenir votre découverte personnelle. Vous ne pouvez pas vivre par procuration, à travers le Bouddha, Ramana Maharshi, Mâ Anandamayî, Karmapa ou Kangyur Rinpoché ni même Jésus-Christ.

L'univers se trouve résumé en chacun de vous. De ce point de vue-là, nous sommes tous semblables : il n'y a pas des êtres humains en qui l'atman n'existe pas et d'autres êtres humains en qui l'atman existe. Plus ou moins développés, tout être humain a un corps physique, un corps subtil et un corps causal. Vous découvrirez l'atman en passant par la prise de conscience de ces corps, de ces matières auxquelles vous vous identifiez et qui, pourtant, ne sont pas votre ultime réalité. Voyez pour vous comment vous vous situez par rapport à l'affirmation : « je suis le corps » ou bien : « je ne suis pas ce corps ». C'est vous, pas les Upanishads, qui devez répondre. Mais ne répondez pas hâtivement, prématurément ; il faut des années pour étudier la mécanique automobile, il en faut bien davantage pour étudier la mécanique humaine. Comment voulez-vous vous étudier vous-même en quelques tentatives rapides de méditation ? Comment voulez-vous connaître quoi que ce soit sans l'étudier ? Et

comment allez-vous découvrir en vous le Soi, autrement qu'à travers ce que vous êtes ou ce que vous croyez être aujourd'hui ?

Puis voyez l'identification au corps subtil, qui s'exprime pour vous à travers les pensées, les émotions. Sentez-le : partout, je retrouve la mesure. Partout où il y a mesure, il y a matière. Vous pouvez ressentir pour vous-même : c'est cela, la prison ; c'est cela, la servitude. Ce n'est plus un mot, c'est mon expérience concrète. Le mot « libération » ne peut avoir tout son sens pour vous si le mot « servitude » n'a pas tout son sens pour vous. Si vous pouvez découvrir votre servitude, c'est parce qu'en vous existe, dans la profondeur, l'aspiration à la libération. Au fond de votre conscience, vous savez que vous êtes libres mais vous êtes emprisonnés dans les formes mesurables. Si vous sentez : « je – suis – emprisonné », vous êtes sauvés parce que vous savez d'où vous partez, vers quoi vous allez et quel peut être votre chemin. Cela doit être aussi simple, sinon tout sera compliqué, intellectuel ; vous serez enrichis de beaucoup d'idées intéressantes et vraies mais des idées qui relèvent aussi toujours de la mesure.

Il n'y a pas une pensée, aussi noble et élevée soit-elle, qui ne soit pas matérielle, qui ne soit pas à l'intérieur du monde de la mesure. Par conséquent, ce n'est pas avec l'intellect que vous sentirez ce que sont la prison et la libération. Mais vous pouvez prendre conscience : « je suis prisonnier de cette mesure ». Et si vous le sentez, c'est la promesse de la libération.

Pourquoi ? Comment ? Pourquoi suis-je prisonnier ? De quelle façon suis-je prisonnier ? Vous aspirez tous à ce qui ne se mesure pas et à ce qui ne change pas ; donc vous aspirez à être affranchis de toute matérialité. Et pourtant vous êtes identifiés à ces fonctionnements mesurables. Ce mot « identifié » était un des mots les plus importants de l'enseignement Gurdjieff, par lequel, dans ma jeunesse, j'ai découvert tant de vérités précieuses et c'est un mot qui revenait très souvent dans le vocabulaire même de Swâmiji. « Identifié », « confondu avec », « se prendre pour » ce que vous n'êtes pas réellement. Se prendre pour ce corps physique ou ce corps subtil.

Concrètement, cela veut dire quoi ? Se prendre pour ce dont vous avez l'expérience, ici et maintenant. Le corps physique est toujours là, en changement, en vieillissement. Si vous n'en êtes absolument pas conscients, vous ne sentez pas que vous en êtes prisonniers. Il ne représente pas du tout pour vous une servitude. Après tout, quand vous dormez profondément, vous êtes bien libres du corps physique. Quand on a mal, ou bien l'on trouve un analgésique qui nous permet de supprimer la douleur, ou bien on trouve un somnifère qui nous permet de dormir et, au moins pendant qu'on dort, on ne souffre pas. Nous ne percevons donc plus cette matière grossière pendant notre sommeil, que ce soit le sommeil avec rêves ou le sommeil sans rêves.

Ces corps existent pour vous uniquement sous la forme de la perception que vous en avez, ici et maintenant. Votre corps, vous le sentez comme une sensation ou une autre et cette sensation, elle se manifeste dans l'instant puis elle disparaît. Quand un homme qui souffre d'être petit regarde un film qui le passionne, pendant 1 h 30 il ne souffre plus d'être petit. Si l'on a mal aux dents, il suffit de se laisser prendre par un film captivant pour ne plus sentir son mal de dents pendant 1 h 30. Ne vous emprisonnez pas avec une idée trop vaste : « Ma prison, c'est l'identification au corps physique, au corps subtil, et au corps causal. Ma prison, c'est l'identification à la matière grossière ou à la matière subtile. » Soyez plus précis : ma prison, c'est l'identification avec la conscience particulière que j'ai de moi, *juste dans l'instant*. Les sensations vont, disparaissent ; les pensées viennent, disparaissent ; les émotions

viennent, disparaissent, selon certaines lignes de causes et d'effets qui vous sont propres. Vous vieillissez, c'est sûr, mais vous ne changez pas du tout au tout d'un jour à l'autre et il arrive que, dans une photo d'un homme prise à vingt ans, on puisse reconnaître l'homme que nous avons approché quand il en avait soixante-dix.

Donc votre prison, c'est l'identification à cette conscience mesurée et mesurable que vous avez de vous, à cette matérialité mais sous la forme d'une sensation précise, d'une pensée précise, d'une émotion précise, ici et maintenant ; il n'y a rien d'autre et c'est donc seulement dans ce « ici et maintenant » que vous pouvez poursuivre votre *Self-inquiry*, « enquête sur soi-même ». Et c'est cette enquête sur vous-même qui vous conduira à l'atman, au Soi.

Si on admet ces idées, si on constate intellectuellement et si on a le sentiment qu'on pourrait être libre de ces identifications, on ne peut plus rester dans les idées générales qui ne mènent nulle part. Le chemin n'est jamais dans le général mais toujours dans le particulier. S'il n'y a aucune peur de quoi que ce soit, où est pour quelqu'un le problème de la peur ? À chaque seconde suffit sa peine ; à chaque seconde suffit son « oui » ; à chaque seconde suffit sa non-identification, jusqu'à ce que celle-ci soit établie à tout jamais. Ce qui vous aide, c'est ce à quoi vous vous identifiez dans l'instant : une certaine sensation du corps, une certaine pensée, une certaine émotion. Dans l'instant, je me sens soumis à la mesure. Il n'existe rien d'autre que l'instant. Je n'insisterai jamais trop là-dessus. Tout le reste, c'est le mental. Si vous pouvez l'entendre, vous êtes sauvés. Mais, je le sais bien, parce que je suis passé par là, comme l'instant est « tout petit », nous n'arrivons pas à comprendre la valeur de l'instant et nous cherchons quelque chose de plus vaste, une grande perspective concernant notre passé ou notre futur.

Il n'y a rien d'autre que l'instant. Ce n'est pas la peine de chercher autre chose et c'est ce « tout petit », cet *infiniment petit* de l'instant présent qui peut vous révéler l'*infiniment grand* de l'éternité. L'instant et l'éternité se rejoignent parce que les deux sont infinis. Si vous n'êtes pas dans l'instant, vous revoilà dans le temps et vous revoilà dans une certaine forme de mesure. Si vous êtes exactement dans l'instant, vous échappez à la mesure.

Essayez de sentir qu'il y a « je » et la prison. Cela viendra brusquement, puis cela disparaîtra, puis cela reviendra plus souvent. Il y a « je », le pur « je », et la prison ; et cette prison n'est pas autre chose que l'identification de « je » avec la pensée ou la sensation ou l'émotion de l'instant. Quelle prison, qui vous limite de toute part ! Quel esclavage et quelle servitude, qui a le pouvoir de vous entraîner ici, de vous entraîner là, de vous pousser, de vous tirer, de vous élever, de vous rabaisser, de vous condamner à agir. « *It is the status of a slave* », disait Swâmiji. « C'est un statut d'esclave. » Alors qu'en vérité, vous êtes libre, destiné à la liberté, héritier du royaume.

Ici je voudrais attirer votre attention sur une querelle de langage qui a perturbé inutilement d'innombrables chrétiens lorsqu'ils ont découvert le vedanta hindou. Le grand Swâmi Vivekananda, qui, à lui tout seul, a fait plus que tous les Orientalistes et tous les autres swâmis pour faire connaître l'hindouisme vivant à l'Occident, s'est plusieurs fois élevé contre la doctrine chrétienne du péché originel affirmant que l'homme, créé à l'image de Dieu, est déchu, est né dans le péché. Je me souviens, en effet, d'un texte que j'ai récité en chœur dans une paroisse protestante pendant les années de ma jeunesse : « Nous reconnaissons et nous confessons devant ta sainte Majesté que nous sommes de pauvres pécheurs, enclins au mal, incapables par nous-mêmes de faire le bien. » Vivekananda disait : « Si vous persuadez un être humain qu'il est un vermisseau indigne, il finira par le croire ; si vous le persuadez qu'il

est né dans la corruption, enclin au mal, incapable de faire le bien, déchu, marqué du sceau du péché, il finira par le croire. » On devient ce qu'on croit, on devient ce qu'on pense. « Non ! », tonnait Vivekananda, qui avait paraît-il une voix magnifique, « vous êtes libres, vous êtes purs, vous êtes parfaits, vous êtes l'atman ! Croyez-le et vous deviendrez l'atman que vous êtes déjà ».

D'innombrables chrétiens ont été bouleversés en lisant cette parole de Vivekananda. Seulement, les mêmes enseignements hindous qui nous disent : « Vous êtes l'atman, pur, sans tache, illimité, éternel, jamais affecté », parlent d'aveuglement, *avidya*, d'ignorance, *aj-nana*, de sommeil. Alors ? Et, inversement, l'enseignement chrétien vous déclare fils du Père Éternel, héritiers du Royaume, promis à la résurrection et à la Vie Éternelle, créés à l'image de Dieu.

Souvenez-vous de ce qui est commun à tous ces enseignements : vous êtes parfaits, libres, complets, accomplis, mais, d'une certaine manière, exilés de cette perfection. Cet exil, il est décrit avant tout comme une servitude. Vous pouvez l'entendre dans les termes que j'utilise aujourd'hui : « Vous êtes sans changement, sans mesure, sans aucune matérialité ; et vous êtes emprisonnés dans l'identification à la mesure et au changement mais vous pourriez être libres, à l'intérieur de la mesure, à l'intérieur du changement, totalement libres. » Si vous ne voulez pas errer pendant des années dans les méandres de la complexité psychologique, si vous voulez que votre démarche soit efficace, active, aussi rapide que cela peut être, ne perdez pas cette vérité centrale : Je Suis (*aham*) et à ce « je suis » vient s'ajouter une mesure, une limite, une identification à la matière. Vous pouvez être libres de cette identification. La matière, ou la mesure continuera selon ses lois propres, mais *vous* ne vous sentirez plus limités ni soumis à la mesure ; au cœur de votre conscience, au centre de vous-même, vous vous sentirez libres de toute matière. Ce qui se produit au plan matériel, matière grossière ou subtile, ne pourra plus vous toucher dans votre être, dans votre essence.



Maintenant, revenez à la situation actuelle, c'est-à-dire : me voilà prisonnier de cette sensation, de cette émotion, de cette pensée ; me voilà prisonnier de la mesure ; me voilà prisonnier du changement. Et voyez l'importance de ces deux mots : mesure et changement – voyez-le en vous. « Cherchez et vous trouverez. » Toute souffrance est faite de limitation. Voyez-le une fois. Voyez-le une autre fois. Toujours ici et maintenant, dans le particulier, jamais dans le général. Et puis voyez que l'autre réalité relative est étroitement associée à cette mesure : c'est le changement. Ce sont les deux aspects d'une même apparence que vous pouvez appeler simplement la forme, par opposition à l'absence de toutes les formes. Me voilà heureux, me voilà triste, me voilà inquiet, me voilà rassuré, me voilà vexé, me voilà humilié, me voilà flatté, me voilà détendu, me voilà tendu, me voilà en avance, me voilà en retard ; toujours une forme.

Vous êtes toujours hors de chez vous. Puisque le mot ultime est le mot « atman » qui veut dire le Soi, tout pronom personnel prend sur ce chemin une grande valeur. Quand vous dites « je », vous devez sentir ce qu'il y a de grave et d'important dans ce pronom. Et quand je dis « vous », nous devons sentir ensemble ce qu'il y a de grave et d'important dans ce pronom ; je dis « vous » parce que nous sommes quelques-uns dans cette salle mais je devrais

dire « toi ». Vous connaissez la belle parole : « Je t'ai appelé par ton nom. » Cela s'adresse à chacun.

Vous êtes toujours absents de chez vous. Que de comparaisons, de paraboles, d'allégories, pour illustrer cette vérité – depuis celle de l'enfant prodigue qui avait quitté la maison de son père, jusqu'à celle du fils du roi qui a été perdu enfant et qui vit presque miséreuse-ment en ramassant des fagots dans la forêt pendant que les émissaires de son père le recherchent dans tout le royaume – en passant par les paroles des soufis : « j'ai cherché dans le monde entier et le bien-aimé m'attendait dans ma propre maison » ; ou : « j'erre assoiffé sur les routes du monde et la cruche est pleine dans ma demeure ». Toutes ces paroles signifient : je me répands dans les choses extérieures, alors que la réalité parfaite, la satisfaction parfaite, n'est pas dans les choses mesurables et n'est pas dans les choses changeantes. Elle est dans cette ultime Conscience qui échappe à toute matière, donc à toute mesure et à tout changement.

Ce que je vais raconter maintenant est un peu surprenant, mais vous vous en souviendrez d'autant mieux. Une des plus grandes paroles de sagesse que j'ai entendues – mais je n'ai pas du tout compris ce jour-là que c'était une parole de sagesse – a été prononcée vers 1950 dans une émission de radio qui avait la prétention d'être drôle, qui l'était en effet, et qui a rendu célèbre le fantaisiste et comédien Francis Blanche. Celui-ci parsemait cette émission de slogans publicitaires les plus stupides possibles, dans le genre : « Vous qui désirez planter des arbres fruitiers dans votre appartement, adressez-vous au greffe du parquet »... Et parmi ces slogans il y avait, caricature d'une publicité célèbre de l'époque « Et pour rentrer chez vous, une seule adresse : la vôtre ! »

Quinze ou seize ans après, cette boutade de Francis Blanche m'est revenue à l'esprit comme le résumé de tout le bouddhisme zen, de tout le bouddhisme tout court, de tout le vedanta hindou, de tout le yoga et de tout le christianisme. « Pour rentrer chez vous une seule adresse, la vôtre. » Et vous vivez toujours en dehors de chez vous, dans une forme, une autre forme, alors que votre réalité ultime est sans forme. Forme implique changement ; forme implique mesure ; forme implique matière grossière ou subtile.

Vous êtes comparable à un homme ou une femme qui aurait son appartement à lui mais que sa vie professionnelle obligerait à n'être jamais chez lui. Il y a bien un appartement qui est le vôtre, avec ce meuble qui se trouvait déjà chez votre grand-père et votre grand-mère que vous aimiez tant et dont vous avez hérité, avec ce tapis qui vous a fait tellement envie et qu'un jour vous avez fait la folie d'acheter alors qu'il était fort coûteux, avec ce tissu que vous avez ramené d'un voyage au Sikkim ou au Bouthan et que vous avez tendu au mur, avec ces photographies familiales. Et une nuit, vous couchez au Sheraton de New York, une nuit au Hilton de Téhéran, une nuit chez le premier secrétaire de l'ambassade de France à Tokyo, une autre nuit dans un foyer mis par le gouvernement afghan à la disposition des experts étrangers. Bref, votre vie professionnelle fait que vous ne vivez jamais chez vous. Peut-être même avez-vous été amené à coucher dans des hôtels absolument miteux où vous avez été dévoré par les punaises qui vous ont empêché de dormir toute la nuit !

L'essentiel, dans ma comparaison, c'est que vous n'êtes jamais chez vous. C'est toujours différent, toujours différent. Et puis, de temps en temps, bien rarement, vous retournez chez vous et, là, vous sentez : « Ici, c'est chez moi, c'est mon port d'attache, c'est chez moi. »

De la même façon, vous n'êtes jamais vous-même. Moi gai, ce n'est pas moi ; moi triste, ce n'est pas moi ; moi impatient, ce n'est pas moi ; moi rassuré, ce n'est pas moi ; moi in-

quiet, ce n'est pas moi, etc. Comment allez-vous redécouvrir « moi » qui n'est rien de tout cela ?

Ce « moi », ce vrai « moi » qui n'est rien de tout cela, il s'accompagne d'un certain sentiment (*swarupa*). C'est un sentiment non-dépendant qui émane de l'être ; ce n'est pas une émotion causée par une bonne nouvelle ou une mauvaise nouvelle ; ce n'est pas une émotion causée par une gratification ou une frustration. C'est un sentiment non-dépendant et c'est pour cela que c'est vraiment vous. Vous pouvez l'appeler sentiment de vous-même – sentiment d'être revenu à vous-même, sentiment de vous être retrouvé. Et souvenez-vous de ma comparaison avec votre studio dans lequel vous ne seriez presque jamais. Sachez reconnaître : « ce n'est pas moi – moi. C'est moi, soumis à une forme ». Est-ce que vous allez indéfiniment être identifié à ces formes, prisonnier de ces formes ? Ou est-ce que vous pouvez retrouver ce point fixe que vous reconnaîtrez en vous ?

Chaque forme est différente ; ce « sentiment de soi », lui, il est toujours le même. Bien sûr, des formes peuvent se ressembler : les tristesses, les joies, sont les tristesses ou les joies ; les impatiences sont les impatiences. Mais, en vérité, jamais un phénomène ne se reproduit identique à lui-même : chaque tristesse est la tristesse de maintenant ; chaque joie est la joie de maintenant – joie mesurable, joie matérielle, joie dépendante. Cela ne peut pas être l'atman. Ce « sentiment de soi », lui, vous le retrouvez. Vous en avez été exilé plusieurs heures, plusieurs jours, plusieurs semaines : cela n'a pas d'importance ; vous le reconnaissez. Et puis, de nouveau, il disparaît. Comment ne plus en être exilé ? Comment être installé (en anglais on dit « *to dwell* », résider, demeurer) dans ce sentiment de soi non-dépendant qui ne varie pas ? Parce qu'il est non-dépendant, il échappe à la mesure. Rien ne lui manque et rien ne peut lui être ôté. Et vous découvrirez que, si les émotions disparaissent de votre existence, le sentiment de soi, lui, peut s'établir et se maintenir.

Si ce sentiment de soi est présent, vous pouvez avoir vraiment le sentiment de l'autre et non pas une émotion que l'autre fait lever en vous : émotion de répulsion s'il vous insulte, s'il vous blesse – ou émotion d'attraction s'il vous dit des mots d'amour ou des paroles rassurantes. Si les émotions disparaissent, le sentiment de soi ne sera plus voilé et recouvert. Et si ce sentiment de soi est permanent en vous, c'est-à-dire que vous ne vous quittez plus vous-même pour un oui ou pour un non, si vous demeurez en vous-même, vous serez un jour « établi dans le Soi », « demeurant dans le Soi ». Vous pourrez éprouver le sentiment de l'autre, qui n'a rien à voir avec l'émotion suscitée par l'autre. C'est la communion avec l'autre par le cœur ; c'est la reconnaissance de l'autre ; c'est l'union avec l'autre ; c'est la conscience complète de l'autre, non seulement de son apparence et de sa forme momentanée mais celle de sa profondeur permanente et divine.

Si vous êtes prisonnier d'une forme momentanée de vous-même, vous n'aurez accès qu'à la forme momentanée de l'autre en face de vous – toujours, minute après minute, heure après heure, journée après journée. Et c'est ainsi que se déroule la presque totalité des existences. Vous vivez prisonniers d'une forme momentanée de vous-mêmes et vous ne prenez conscience que de la forme momentanée de l'autre. Limite contre limite, surface contre surface, moment éphémère contre moment éphémère. Quelle tragédie !

Si vous êtes établis dans le sentiment de vous, si vous n'êtes plus tirés à gauche et à droite, si vous n'êtes plus formés et déformés sans cesse comme un kaléidoscope, si vous n'êtes pas prisonniers d'une forme momentanée de vous-mêmes mais établis dans votre centre, vous ne serez plus prisonniers de la forme momentanée qui apparaît à vos yeux – quelle que

soit cette forme, et en particulier la forme momentanée d'un être humain. Vous ne verrez plus seulement sa méchanceté du moment, sa gentillesse du moment, sa nervosité du moment, sa colère du moment ; vous verrez sa réalité profonde, identique à la vôtre, ce qu'il y a en lui d'illimité et d'éternel.

Ce « sentiment de soi » n'est pas compatible avec les émotions. Si l'émotion vient, le « sentiment de soi » disparaît : vous n'êtes plus dans votre appartement, vous revoilà dans un hôtel miteux bourré de punaises ou dans un luxueux Hilton, quelque part dans le monde mais partout sauf chez vous, partout sauf en vous. « Et pour rentrer chez vous, une seule adresse : la vôtre ! »

Ce « sentiment de soi », s'il est incompatible avec toutes les émotions, est compatible avec tous les sentiments. Seulement ne confondez pas « sentiment » et « émotion ». « Sentiment », c'est sentir par le cœur, avec l'intelligence du cœur, la réalité qui est en face de vous. De cette façon, vous découvrirez l'unité qui est dans la multiplicité, l'union qui est dans la séparation à la surface. Vous reconnaîtrez vraiment l'autre comme vous-même. Aucune forme de vous n'est vous-même ; aucune forme de l'autre n'est lui-même et, bien sûr, aucune forme de vous n'est l'autre et aucune forme de l'autre n'est vous. Mais si vous êtes établi dans le sans-forme en vous et que vous voyez le sans-forme en l'autre, si derrière la surface changeante vous voyez la profondeur éternelle, quelle différence y a-t-il alors entre l'autre et vous ? Dans le Soi, par le Soi, dans le sans-forme, par le sans-forme, l'autre est vous et vous êtes l'autre. Il y a identité. Jamais il n'y aura deux formes identiques. Mais le sans-forme est toujours identique. Et ce « sentiment de soi » peut être définitivement établi en vous ; plus rien ne pourra vous arracher à vous-même, vous faire sortir de vous-même, vous exiler de vous-même, quelles que soient les conditions et circonstances. Il n'est plus question d'attraction ; il n'est plus question de répulsion ; il est question d'union ou de communion, « union avec ». Et l'autre, même s'il n'a jamais lu une ligne d'un livre de sagesse, y sera sensible. À travers ses émotions de surface, ses révoltes, ses doutes, il sentira quelque chose de nouveau : celui que j'ai en face de moi n'est pas une forme dressée en face de ma forme, celui que j'ai en face de moi n'est pas un autre que moi. Et c'est vrai. Il commencera à sentir que lui aussi est l'atman, que lui aussi est bien plus que les formes momentanées auxquelles il n'a pas cessé de s'identifier.

Alors, quel peut être le chemin ? Voyez. Voyez cet incessant exil de vous-même : me voilà encore emporté à gauche, emporté à droite, encore identifié à une forme, à une matière, à une mesure. Je veux revenir à moi-même.

Vous le pouvez. Cela a été l'existence de tant de moines bénédictins au VI^e siècle, de tant de moines zen au Japon, de tant de yogis hindous ou tibétains, et de tant d'autres, dans des voies diverses, spirituelles, initiatiques, ésotériques. Mais il faut que les différents points que j'ai regroupés aujourd'hui soient un peu clairs pour vous, sinon la vieille routine de l'identification continuera à vous mener et vous ne saurez pas, par votre propre compréhension, ce qui est servitude, ce qui est libération, ce qui est liberté. Ensuite, si ce que je dis aujourd'hui est bien certain pour vous, les autres aspects du chemin vont jouer leur rôle. Vous allez constater les identifications les plus puissantes pour vous, constater que ces identifications ont un allié dans la place, comme une « Cinquième Colonne » : c'est votre inconscient, au moins sur certains points, dans certains domaines.



La vérité est immensément simple. Le mental est indéfiniment complexe et la Vérité est infiniment simple. La Vérité, c'est l'atman. C'est : « je suis sans mesure, libre de toute matière, sans changement, établi en moi-même, dans le sentiment de soi et en communion avec le Soi, ou le sans-forme, qui est partout à l'intérieur des formes changeantes ». C'est simple, si simple ! La liberté est simple ; c'est la prison qui est complexe. Oh, puissiez-vous vous sentir prisonniers, très simplement, mais pas en tant qu'ego prisonnier des emmerdements, prisonnier des difficultés, prisonnier des complications, prisonnier de votre réseau de relations, de votre métier, des nœuds familiaux dans lesquels vous êtes engagé ! Pas en tant qu'ego : en tant que Soi – fondamentalement prisonnier.

Toute forme est prison, belle ou laide, *si vous vous identifiez*. La prison et la libération, c'est plus simple, plus radical que tout ce que peuvent vous proposer l'ego et le mental. Le corps est là sous la forme d'une sensation douloureuse – un mal de tête, peut-être, ou au contraire d'une sensation de bien-être mais dont l'expérience vous a montré qu'elle n'était jamais durable : je me sentais si bien dans ma peau ce matin, et voici que je me sens mal... Alors ? Une pensée, de l'instant ; une émotion, de l'instant. Et le « sentiment de soi », si proche, est devenu tout d'un coup apparemment si lointain, si oublié !

Vous savez, dans certaines traditions, notamment celle des soufis, le mot : « oublié » et le mot « souvenir » sont des mots-clé. Si oublié ! Si proche ! Toujours proche – toujours. Ce « sentiment de soi », même si vous n'en n'êtes pas conscient, vous l'emprenez partout où vous allez. Ce n'est pas comme ma comparaison de tout à l'heure car vous n'emprenez pas votre appartement si vous êtes en mission à Mexico ou à Tokyo. Le « sentiment de soi », vous pourriez y revenir quelles que soient les conditions et circonstances. C'est votre bien inaltérable. Les tribulations du monde peuvent tout vous prendre mais pas le « sentiment de soi ». Et vous verrez, ce sentiment, il est réellement libre de toute matière, de toute mesure – libre, absolument libre. Il est liberté. Et vous verrez que *votre* Soi, votre Soi à vous, Catherine, à vous Martine, à vous Michel, c'est *le* Soi – plus d'ego. Le Soi en tous. Si je peux prendre le langage bouddhique, je dirai : « le vide est le même en tous ». Si je préfère le langage hindou : « la plénitude est la même en tous ». Le sans-forme est toujours identique à lui-même ; il n'y a plus « deux ». Mais seulement dans ce sentiment, il n'y a plus « deux ».

J'ai dit dans le premier livre que nous avons publié depuis que je suis au Bost : « On ne devrait pas utiliser l'expression “mes semblables”. Ouvrez les yeux, regardez, la vérité c'est “mes dissemblables” : tout le monde est différent ; tout le monde est unique, seul et unique – d'où les désillusions, d'où les dissensions, d'où les heurts, d'où l'impression que personne ne nous comprend ». Essayez donc de comprendre tout le monde, au lieu de vous plaindre que personne ne vous comprend ! « Mes dissemblables »... Par contre, si vous êtes installé dans la profondeur de vous-même et que vous avez donc accès à la profondeur de l'autre, ce n'est même plus « mes semblables », c'est « moi-même », identique, identité, « l'identité suprême ». En toute vague, quelle qu'elle soit, hier, aujourd'hui, demain, sur les côtes de France ou celles de Floride, l'eau est toujours l'eau. « Mes semblables », je trouve que ce mot ne veut rien dire. Ou bien dites « mes dissemblables » si vous voyez la surface, ou bien dites « moi-même » si vous voyez la profondeur. En l'atman, nous sommes « un ».

En vérité, il y a un corps physique universel, un corps subtil universel, un corps causal universel et un atman unique, universel. Et, selon la parole combien célèbre : « *tat twam asi* », « Cela, tu l'es », qui s'adresse à chacun, chacun de vous, heureux ou désespéré, est cela.



Parler d'atman éternel et infini, de corps causal universel, lire des ouvrages sur le vedanta qui nous parlent de *brahman*, *avyakta*, *Ishwara*, *Hiranyagarbah*, *karana* et *karya*, *viraj* et *vaishnavara*, c'est bien beau. En vous épargnant les termes sanscrits, c'est vers ces réalités que « le doigt qui pointe vers la lune (et tant pis pour ceux qui regardent le doigt) » a pointé aujourd'hui. Mais quel sens ces considérations peuvent-elles bien avoir, si vous ne voyez pas avec certitude ce que vous pouvez mettre en pratique dans vos existences ? C'est cela qui importe. Regardons encore pourquoi vous n'êtes jamais vous-même, pourquoi vous ne pouvez pas vous établir consciemment dans le corps causal ou *anandamaya kosha* – et encore moins dans l'atman.

Il est une réalité immuable, qui n'a aucune forme particulière, qui n'a donc aucune limite, qui n'a pas de devenir – c'est-à-dire qui n'a pas d'histoire, qui ne change pas, qui est la même hier, aujourd'hui, demain, qu'on a parfois décrite comme « *Satchidananda* » (« être-conscience-béatitude »), et que désignent un certain nombre de termes à peu près synonymes : le Soi, le témoin, le spectateur du spectacle, « le connaisseur du champ dans tous les champs », selon l'expression de la Bhagavad Gîta. Cette réalité elle est là, en vous ; vous êtes déjà cette réalité.

Il existe aussi, à un degré moindre de réalité parce que c'est un monde perpétuellement en changement, en flux, en devenir, ce qu'on appelle communément en Inde « le monde phénoménal ». Les événements se produisent hors de nous ou en nous – mais, en vérité, ils se ramènent toujours à des événements qui se produisent *en nous* : ce qui arrive au-dehors n'a de réalité pour nous que comme une modification de notre conscience, qui prend la forme de ce que nous voyons, percevons, entendons. Ces événements se déroulent selon des lois, des chaînes de causes et d'effets, des chaînes d'actions et de réactions.

Entre ce monde immuable et ce monde perpétuellement changeant, apparaît une étrange fonction appelée « l'ego » (*ahamkar*) dont on peut dire qu'elle n'a aucune réalité parce que cette fonction peut disparaître un beau jour sans laisser la moindre trace. Or ce qui est ne peut pas disparaître mais peut seulement se transformer ; rien de ce qui est ne peut cesser d'être – et ce qui n'est pas ne peut pas brusquement exister. Il n'y a que transformation, transformation incessante. Entre la Conscience immuable, parfaite et le monde phénoménal intervient cette illusion de l'ego, à partir de laquelle vous avez l'impression que *vous* êtes soumis à des événements, à des vicissitudes, et que *vous* voulez, ou que *vous* refusez. C'est cet ego qui s'exprime en disant « je », alors que le véritable je est d'un tout autre ordre.

Cet ego est aussi illusoire qu'un mirage dans un désert. Le mirage paraît exister mais, en vérité, il n'existe pas et, plus nous avançons vers l'horizon, moins nous découvrons ce lac que nous avons cru voir scintiller dans la lumière. Toutes les comparaisons désignant une illusion ont été utilisées pour dénoncer cet ego, cette impression de « moi » qui vit ces phénomènes, qui en est affecté, qui est le responsable de toutes les actions, et la libération ou l'éveil est la disparition de ce sens de l'ego. Des phénomènes vont continuer à se produire au niveau des différents *koshas* (revêtements du Soi) mais ils ne sont plus ressentis de façon personnelle ou, disons le mot : égoïste. Pour montrer que cet ego ne se confond pas strictement avec ce que nous appelons ordinairement « égoïsme », on a parfois employé le mot : « égotisme » – conscience égotiste. Il peut y avoir un ego généreux, un ego relativement non-

égoïste, mais c'est toujours un ego, c'est-à-dire que l'impression « moi », moi individualisé, moi séparé du reste de la manifestation universelle, subsiste.

La tradition hindoue utilise depuis toujours les deux mots sanscrits « *mukti* » et « *moksha* » qui signifient très précisément « libération ». Et l'ego s'imagine libéré un jour, ce qui n'a aucun sens. Aujourd'hui, cet inutile, vain, irréel et encombrant ego est là. C'est cet ego qui intervient tout le temps pour tout prendre de façon individuelle et, quand nous parlons de libération, l'ego se voit déjà « libéré ». Il se dit que cela doit être un état en effet très heureux, mais l'ego ne peut aucunement se représenter en quoi consiste cette libération, puisque la libération est précisément la disparition de l'ego. Comprenez bien ce paradoxe, pour éviter de fonder pendant des années votre sadhana – votre chemin – sur une énorme erreur : l'ego s'imaginant, lui, ego, libéré. C'est impossible.

Mais vous pouvez déjà entrevoir ce que pourrait être cette libération si vous réfléchissez à une vérité qui va peut-être vous paraître surprenante – tant mieux, parce qu'elle vous frappera plus. La libération que vous, en tant qu'ego, pouvez déjà concevoir consisterait à ce que *vous*, vous libériez tout ce que vous avez fait prisonnier. Entendez cette étrange phrase : la libération, *votre* libération consisterait à ce que vous, vous libériez tout ce que vous maintenez prisonnier. C'est le propre de l'ego de s'emparer de tout ce qui existe, d'instant en instant, pour en faire quelque chose de personnel, pour le prendre personnellement.

Le véritable mécanisme de l'ego est une projection du « moi individualisé » sur tout ce qui n'est pas moi. J'emploierai même l'expression d'impérialisme. L'impérialisme de l'ego est absolu. Le monde entier est perçu en fonction de cette impression de soi-même dont je dis et répète qu'en vérité elle est illusoire. Tout est pris de manière égocentrique. Ce mot le dit bien : c'est l'ego de chacun qui devient pour lui le centre du monde. S'il n'y a plus d'ego, ce centre-là a disparu et je pourrais employer une autre expression : « cosmocentrique ». C'est le centre même de l'univers, de la manifestation universelle, qui devient notre propre centre. Et ce centre de l'univers, lui, il est partout et il n'est nulle part, il est le même en chacun de vous, en chacun de nous. L'effacement de l'ego est la perte de cette perspective égocentrique et la réalisation de cette perspective cosmocentrique où nous sommes en communion totale et parfaite avec la marche même de l'univers – autrement dit, dans un autre langage, dans laquelle notre volonté se confond parfaitement avec la volonté divine.

Si vous regardez bien – et vous pouvez regarder, vous pouvez voir – le mécanisme consiste en une appropriation du non-ego par l'ego. Ce que j'appelle impérialisme est comme une pieuvre qui étend partout, dans toutes les directions, ses tentacules, et qui se précipite sur tout ce qui se présente pour l'annexer, en faire une affaire personnelle et créer une confusion inextricable entre la réalité et cette intervention de nous-même que nous avons accolée, ajoutée, surimposée à cette réalité. Swâmiji disait : « *Ahamkar*, c'est le sceau du moi apposé sur le non-moi. » Personne ne vit dans *le* monde, chacun vit dans *son* monde – personne ne voit Alain ou Christian, chacun voit *son* Alain ou *son* Christian.

Vous pouvez vous surprendre vous-même dans ce mécanisme. Si vous êtes vigilant, brusquement vous découvrirez en toute certitude ce dont je parle aujourd'hui. D'instant en instant, un événement est là, un fait est là, et sur ce fait vous surimposez quelque chose de vous-même – et ce vous-même est constitué de peurs, de désirs, de « j'aime / je n'aime pas », d'attraction et de répulsion. Chaque fois qu'il y a « j'aime », vous avez créé cette confusion entre le phénomène et vous-même ; chaque fois qu'il y a « je n'aime pas », vous avez créé cette confusion entre le phénomène et vous-même. Ce mécanisme n'est pas de temps en

temps à l'œuvre, il est tout le temps à l'œuvre. Si vous n'êtes pas vigilant et si vous ne commencez pas par le découvrir, vous ne lui échapperez jamais.

De tout ce qui existe vous faites votre affaire personnelle et tout devient soumis au pronom possessif – pas seulement ce qui vous appartient légalement. Vous ne pouvez pas regarder un sapin sans que cela devienne votre sapin et qu'il y ait une confusion entre vous-même et le sapin – l'ego et le sapin. Si vous pouviez laisser le sapin être lui-même sans vous mêler indûment à ce sapin, sans projeter sur lui votre inconscient, vos attractions, vos répulsions, pour la première fois vous verriez le sapin.

Regardez les fleurs qui sont dans cette salle. À l'instant même où je regarde ces fleurs, je m'en empare – parce que je les aime, parce que je les trouve jolies. Ou, au contraire, je m'en empare en ne les aimant pas, en les refusant. C'est cette avidité, cette convoitise, qui est le péché fondamental. Et peut-être pouvez-vous déjà un peu mieux comprendre mon affirmation : ce qui sera *votre* libération sera la libération par vous-même de tout ce que vous maintenez prisonnier de cet impérialisme et dont vous avez fait votre monde personnel – même ce qui ne vous appartient pas en propre et dont vous ne pouvez pas dire « ma voiture, ma maison, mon bureau, mon fils, ma fille ou ma femme ». L'ego s'empare de tout.

Pouvez-vous laisser quoi que ce soit – quoi que ce soit, y compris les êtres humains – libre d'être soi-même ? Ceci est un peu subtil et je vous demande de l'entendre avec un réel désir de comprendre. Laisser un être humain libre, cela ne veut pas dire le laisser libre de faire n'importe quoi. Je ne vais pas, sous prétexte de ne pas être « impérialiste », laisser mon enfant mettre le feu aux rideaux pour jouer avec des allumettes ; je ne vais pas, sous prétexte de ne pas être impérialiste, laisser mon fils faire des dépenses inconsidérées et déséquilibrer complètement le budget du foyer ; je ne vais pas, sous prétexte de ne pas être impérialiste, laisser ma secrétaire expédier une lettre bourrée d'erreurs et d'inexactitudes. Le mental aura vite fait de ramener ce que je dis au niveau le plus grossier et de vous proposer un certain nombre d'arguments qui démentiront complètement ce dont je parle. Tant que vous sentez que vous pouvez intervenir, tant que vous avez conscience d'être l'auteur des actions et d'avoir une certaine influence sur les événements, agissez. Même quand ce mécanisme de l'ego aura disparu, vous serez toujours en mesure d'agir et, comme je l'ai dit souvent, j'ai vu des sages « libérés » intervenir, assez fermement pour interdire, réprimander, empêcher. J'ai vu Swâmiji renvoyer des personnes de l'ashram ; Ramdas aussi. Ne ramenez pas cette liberté à quelque chose de tout à fait grossier.

Un pays colonialiste, tel que la France, a renoncé à son impérialisme et a libéré peu à peu toutes ses anciennes colonies. Vous, vous avez le monde entier à libérer ; et pour cela il faut d'abord que vous vous rendiez compte comment vous vous appropriez, vous asservissez subtilement, mentalement, le monde entier. Essayez de mettre en pratique ce dont je parle aujourd'hui. Vous verrez ce sceau du « moi » sur le « non-moi ». Quand je dis « moi », je parle du « moi » en tant qu'ego limité, individualisé, personnel, et non pas de l'atman, le grand « Je suis ». Au lieu de rester à ma place et de laisser l'autre – quel que soit cet autre – à sa place, je crée ce mélange, tant et si bien que plus rien n'existe en soi-même. Je ne vois plus rien, je ne vois plus que moi partout, indéfiniment. Le sapin existe mais je le recouvre par mon sapin ; Lucette existe mais je la recouvre par ma Lucette ; Monique existe mais je la recouvre par ma Monique.

Vous pouvez peu à peu vous exercer à rendre sa liberté à l'autre et à ne plus faire cette confusion entre ce qui est moi et ce qui n'est pas moi. L'autre est un autre. Chaque être hu-

main, chaque objet, chaque événement, chaque phénomène *est*, en lui-même, sans avoir rien à voir avec moi. Si je n'étais pas là pour en prendre conscience, il serait là tout de même ; il existerait aussi bien sans moi.

Il faut que vous observiez sur le vif ce mouvement au-dehors, ce mouvement centrifuge dans lequel au lieu de rester ici, sur place, centré en vous-même, ni ému par l'attraction, ni ému par la répulsion, vous vous précipitez psychologiquement sur tout ce que vous voyez. Vous regardez simplement la poignée de porte, qui est à neuf mètres de vous, vous voilà déjà à neuf mètres, accroché à cette poignée de porte ; vous avez quitté le centre de vous-même, vous avez été à la périphérie de vous-même et vous avez été jusqu'à la porte. Vous regardez la pendule, vous voilà exilé de votre centre et situé dans la pendule. Ne croyez pas qu'il y ait là-dedans la moindre union ou communion. Il y a uniquement impérialisme. Je prends les exemples que j'ai sous les yeux, qui vous paraissent peut-être insignifiants, mais ce mécanisme est toujours à l'œuvre.

Puis vous verrez que c'est vrai aussi pour des exemples qui vous touchent plus, tels que votre femme, votre enfant, votre patron, votre employé, votre amant, votre maîtresse. C'est la situation générale. Tant que vous n'en aurez jamais pris conscience, vous ne vous douterez pas à quel point ce que je dis aujourd'hui est vrai. Si vous n'êtes pas des chercheurs de vérité, tout ceci est sans intérêt et ce doit être la causerie la plus ennuyeuse que vous ayez jamais entendue. Mais si vous avez vraiment senti que quelque chose est insatisfaisant dans votre vie, dans votre être, dans votre conscience, alors vous pouvez pressentir qu'il y a dans ces paroles une clé importante.



L'autre, quel que soit cet « autre », est un autre. Il est peut-être moi en tant qu'atman ou que brahman mais, en tant qu'ego, il n'est certainement pas moi. Le chemin du dépassement de l'ego et de la libération passe par cette nécessité de rendre à « l'autre » sa pleine liberté d'être lui-même, ce qui n'exclut pas le fait, tout en reconnaissant l'autre comme un autre, d'agir si vous sentez cette action utile et juste. *Vous* en tant qu'ego, vous pouvez disparaître complètement ; la Conscience demeure, les phénomènes continuent mais l'ego, qui fait des phénomènes une affaire personnelle, a disparu. Vous êtes là en tant que témoin immuable, permanent et les phénomènes sont là – sans confusion.

Les phénomènes ont existé pour vous depuis la conception ; ils ont même existé dans ce que nous appelons les vies antérieures ; ils existeront encore ce soir, demain, après-demain, jusqu'à votre mort – et ils existeront encore après la mort de votre corps physique. Laissez-les exister ! Et *vous*, vous en serez le témoin, le spectateur. Pour le spectateur, l'histoire est achevée. Vous, vous sentez que vous avez une histoire, un devenir, que vous avez eu des moments heureux, des moments malheureux, que vous avez eu l'impression de progresser, de ne plus progresser, peut-être même de rétrograder, de descendre la pente, de la remonter. Cette histoire personnelle n'existe que pour l'ego. Les phénomènes ne vous concernent pas réellement. Mais quand je dis : « vous », faites bien attention ; tantôt « vous » désigne l'atman, tantôt « vous » désigne l'ego. Soyez attentifs et ne confondez pas.

C'est ce sens de l'ego qui vous donne l'impression d'avoir une histoire individuelle, avec un passé et un avenir, et que vous avez changé, progressé, pas progressé. Quand l'ego disparaît, pour vous, au sens le plus profond du mot « *vous* », le devenir est terminé. Vous avez

atteint le but, vous avez atteint « l'autre rive », et, par conséquent, le voyage de l'existence est achevé. Mais, en vérité, pour la Conscience, cette histoire n'a jamais existé. Cette histoire personnelle n'a existé que pour l'ego et cet ego est un malentendu, une illusion, qui s'interpose entre le monde phénoménal (ou la réalité relative) et vous en tant que Conscience immuable.

Pour l'instant, cet ego est là. Quand vous dites : « je », vous vous confondez avec les chaînes de causes et d'effets, avec les phénomènes. Vous êtes pris, identifié, sujet au désir, sujet à la peur, sujet à la souffrance ; vous vous souvenez d'avoir eu un passé par lequel vous vous sentez très concerné et qui vous donne la conviction que vous avez un futur. Pour l'atman il n'y a aucun futur. L'atman est immuable. Il ne changera pas, quoi qu'il puisse arriver ou ne pas arriver. Mais, tant que votre conscience est celle de l'ego et non celle de l'atman, vous projetez le passé sur le futur et vous vous représentez, vous, comme ayant encore une histoire devant vous, qui sera peut-être heureuse, peut-être malheureuse ; certaines perspectives vous rassurent, d'autres perspectives vous inquiètent, alors que, pour la Conscience non-dépendante, il ne peut être question ni d'être rassuré ni d'être inquiet.

Voyez-le, cet ego, voyez-le à l'œuvre. Il y a un enseignement à suivre, il y a des découvertes à faire ; il y a des vérités que vous ignorez aujourd'hui et que vous n'ignorerez plus demain. Et dans cette connaissance ou prise de conscience se trouve tout un aspect de ce qu'on peut appeler « chemin », chemin qui concerne en fait une irréalité : cette illusion de l'ego. Pour l'atman, pour la Conscience, il n'y a aucun chemin : la Conscience est déjà là, mais elle n'est pas encore réalisée en plénitude. Attention, méfiez-vous, aujourd'hui vous êtes soumis à cette conscience de l'ego et l'ego s'imagine quelque chose sur cette libération dont il ne peut en fait *rien* se représenter, puisque la libération est la disparition de l'ego. Un ego libéré, cela n'existe pas. Un ego qui a disparu, oui. Comment cet ego peut-il disparaître, c'est toute la question.

Cet ego ne disparaît pas par la suppression, la répression, la négation – certainement pas. Cet ego disparaît en devenant de moins en moins contraignant, de plus en plus fin, jusqu'à ce que tout d'un coup, la rupture de niveau ait lieu, pareille à un éveil – le sommeil est de plus en plus léger et brusquement se produit l'éveil.

De cet effacement du sens de l'ego nous ne faisons que parler, jour après jour. Mais voyez d'abord que l'ego est là. La fleur n'a rien à voir avec moi en tant qu'ego. Que je sois Arabe, Juif ou Aryen ; que je sois vieux ou jeune ; que je sois riche ou pauvre ; que mes parents m'aient beaucoup aimé ou m'aient martyrisé – cela ne concerne pas la fleur. La fleur est là. Et déjà, si je trouve cette fleur belle, je me suis confondu avec la fleur, je me suis projeté sur la fleur – simplement en déclarant qu'elle est belle. De nouveau, ce que j'aime et ce que je n'aime pas est intervenu. Et, si je dis que cette fleur est belle, je trouverai laide une autre fleur d'un type que je n'aime pas. Je ne serai jamais libéré de ce monstrueux ego qui emprisonne toute la plénitude, toute la liberté, toute la joie, toute la paix.

Alors, puis-je regarder la fleur et la laisser être ? Surprenez-vous, malgré votre bonne volonté pour appliquer ce dont je parle, en train de ne pas permettre à la fleur d'être un autre que votre ego – complètement un autre. Au lieu de vous projeter sur la fleur, rentrez en vous-même : vous êtes ici, la fleur est là, l'autre est un autre, n'a rien à voir avec mon ego, et je lui rends sa totale liberté d'être lui-même.

Il semble par là que vous renforciez encore la dualité. Certainement, il est nécessaire d'établir d'abord très nettement la dualité entre l'ego et le non-ego ; de cette façon seule-

ment, vous pourrez réaliser la véritable non-dualité. Jamais, à la surface, vous ne réaliserez la non-dualité ; la non-dualité ne se découvre que dans la profondeur. Vous aurez beau prendre la fleur, la serrer contre vous, la caresser, l'embrasser – elle restera toujours « un autre ». Mais, si vous lui donnez le droit total de n'avoir rien à voir et rien à faire avec votre propre ego, si vous ne la voyez plus dans une perspective égocentrique mais cosmocentrique – c'est-à-dire d'où l'ego est effacé – *alors*, à un tout autre plan, vous réaliserez l'unité fondamentale qu'il y a entre vous et la fleur. Mais cette unité entre vous et la fleur, vous la découvrirez au plus profond de vous-même, et non pas en vous jetant ou en vous projetant sur la fleur.

Maintenant, nous pouvons prendre des exemples qui nous touchent encore plus qu'une jolie fleur. Nous pouvons appliquer ce point de vue aux êtres humains qui nous entourent et avec lesquels nous sommes en relation. Là, l'ego s'en donne à cœur joie – ou à cœur peine – de ne plus reconnaître à l'autre son altérité et son droit à la différence, et de ne plus maintenir cette séparation, *cette dualité sacrée* entre l'ego et le non-ego. Peut-être, comme nous avons tant parlé de non-dualisme, êtes-vous surpris de m'entendre dire : « cette dualité sacrée ». Oui, cette dualité est sacrée et c'est le crime de l'ego de ne pas la respecter. C'est le crime de l'ego de dire : « moi, moi, moi » et de tout envahir, de tout prendre personnellement, d'apposer son sceau sur tout – mon enfant, mon épouse... Non, mon épouse est une autre, mon enfant est un autre, mon patron est un autre, ma secrétaire est une autre. L'ego n'a aucune possibilité de s'approprier. Le respect sacré de cette dualité est le seul chemin qui puisse vous conduire à la non-dualité.

Deux vagues seront toujours deux vagues différentes, quoi qu'elles fassent. C'est seulement en tant qu'océan qu'elles ne sont qu'un. En tant que vagues, elles seront toujours deux. *L'ego refuse cette dualité-là*. Et le chemin veut que vous alliez jusqu'au bout de cette dualité. Voyez à l'œuvre ce dérisoire effort de l'ego pour que deux vagues ne soient qu'un – impossible. Nous souffrons de cette dualité, si bien décrite dans les Upanishads : s'il y a deux, il y a peur ; s'il y a deux, deux sont tôt ou tard séparés ; s'il y a deux, l'un des deux peut devenir mon ennemi – ou si l'autre est mon ami, il peut disparaître et me laisser seul ; s'il y a deux, il n'y a pas de sécurité et de paix immuable. Et, parce que l'ego en souffre, il essaie follement de supprimer cette dualité en essayant de prétendre : l'autre vague, c'est moi ! Non. L'autre vague, c'est l'autre vague – et, en tant que vagues, nous sommes absolument séparés et différents. Je dis que la reconnaissance de cette dualité est sacrée. Alors, vous découvrirez la non-dualité en tant qu'océan. Mais aucun ego ne peut ramener à lui un autre ego, jamais. Pas plus mon enfant que le grand amour de ma vie – ou quoi que ce soit que je dise « aimer ».

Essayez, mettez en pratique. Et de cette manière, l'ego disparaîtra sans laisser de trace. À moins que vous ne vous exprimiez en disant : « l'ego s'est transformé en atman », le fini s'est transformé en infini, le limité s'est transformé en illimité. « Transformé » : au-delà de la forme.

Il faut que vous – vous dans ce que vous avez de plus vrai aujourd'hui, de plus pur, c'est-à-dire de plus purifié, de moins mêlé de ce qui n'est pas vous –, il faut que vous regardiez très soigneusement ce mécanisme. Plus vous libérez, plus vous vous libérez ; plus vous reconnaissez que l'autre est un autre, plus vous vous rapprochez de l'unique atman, en qui la dualité est vraiment résolue. Et cette non-dualité, cette communion réelle, ce fondement commun de tout, vous ne le découvrirez jamais par l'impérialisme – même pas dans « l'amour ». Vous pouvez serrer une femme dans vos bras jusqu'à l'étouffer, vous serez toujours deux. Si vous pouvez la respecter jusqu'à lui donner la totale liberté d'être une autre que

vous, dans la profondeur de vous-même vous découvrirez que vous êtes « un ». Et si cette femme a la même attitude en face de vous – pourquoi pas ? – elle découvrira aussi qu'elle est un avec vous. Cela, c'est la véritable communion : être un avec.

Si vous ne voyez pas en toute certitude l'aveuglement de l'égoïsme, vous n'échapperez jamais à la dualité ; vous continuerez à vivre dans cette caricature de non-dualité qui est l'appropriation de l'univers entier par l'ego. C'est sans issue. J'ai retourné la question dans tous les sens, j'ai réfléchi à mes échecs d'autrefois, à ce qui m'avait maintenu dans la limitation pendant des années malgré mes efforts de *sadhana*, à ce qui un jour a fait disparaître cette limite et, je suis maintenant catégorique. Le chemin passe nécessairement par cette étape : la pleine prise de conscience de ce mécanisme d'appropriation ou d'impérialisme et de ce mélange indu, mensonger, de l'ego avec le non-ego, de « moi » avec tout ce qui n'est pas moi. Cessez ce mélange ; cessez cet adultère ; cessez de vous projeter ; cessez de vous emparer ; cessez de faire de tout votre affaire personnelle – et laissez tout ce qui n'est pas l'ego ne pas être l'ego. Or, en vérité, rien n'est l'ego. Tout est l'atman, mais rien n'est l'ego.



Ce que j'ai dit s'applique aussi à ce qui se passe à l'intérieur de vous. Cet ego a une relation également impérialiste avec les phénomènes qui se produisent en vous-même, au lieu de les reconnaître en tant que « productions ». Des chaînes de causes et d'effets produisent un mal de tête, et, au lieu de laisser ce mal de tête être là, quitte à prendre de l'aspirine – ce qui est parfaitement votre droit – vous faites de ce mal de tête une affaire personnelle. Et ici, je connais bien les réactions du mental : « Maintenant je trouve qu'Arnaud commence à aller un peu loin ! Je veux bien qu'il m'interdise de faire une affaire personnelle du comportement des êtres humains qui m'entourent, mais si, en plus, il m'interdit de faire une affaire personnelle de mon propre mal de tête, c'est un peu abusif. »

Si vous voulez être libre de ce point de vue égocentrique, il faut que vous soyez neutre à tout ce qui se passe au-dedans de vous. Certains phénomènes, c'est-à-dire les émotions, disparaîtront un jour complètement. Les émotions disparaissent avec l'ego ou l'ego disparaît avec les émotions – comme vous préférez. L'ego est fait d'émotions et, s'il n'y avait pas d'ego, il n'y aurait pas d'émotions. Si nous laissons l'autre être un autre, où l'émotion (heureuse ou malheureuse) pourrait-elle naître ? L'émotion est l'expression de cet impérialisme de l'ego. Un jour les émotions, en vous, disparaîtront totalement. Mais, pour l'instant, elles sont là. Et vous pouvez reconnaître même l'émotion en vous comme un phénomène produit par des chaînes de causes et d'effets et avec lequel vous vous confondez, dont vous vous emparez, soit pour être encore plus heureux si c'est une émotion heureuse, soit pour le refuser si c'est une émotion douloureuse.

Faites l'expérience : laissez les phénomènes se produire, donnez-leur le droit de se produire, agissez, mais sans impérialisme. Vous verrez se découvrir peu à peu en vous la Conscience non affectée, la vraie Conscience, celle qui était déjà là, qui EST là. Je ne peux même pas dire : qui était là, qui est là et qui sera là ; c'est une Conscience à propos de laquelle on peut seulement employer le présent : qui est là – c'est tout.

Cette Conscience immuable, vous la découvrirez en rendant la liberté. Rendez la liberté à un mal de tête de s'être produit parce que des chaînes de causes et d'effets ont été à l'œuvre ; rendez la liberté à une douleur dans le dos de s'être produite parce que des chaînes de

causes et d'effets ont été à l'œuvre ; et rendez même la liberté à une angoisse de s'être produite en vous parce que des chaînes de causes et d'effets ont été à l'œuvre.

C'est en refusant les souffrances que nous les aggravons, que nous les renforçons, que nous les faisons durer – et que nous n'en sommes jamais libres. Libérez cette souffrance : souffrance, tu ne m'appartiens plus, je te laisse libre. Et cette souffrance disparaîtra d'elle-même. Rendez-lui sa liberté, elle va en profiter soyez-en sûrs, et elle s'en ira. « Ce qui vient s'en va. » C'est vrai de toutes les émotions, sans exception. Une émotion n'est venue que pour s'en aller. Laissez-la libre, ne la retenez pas. Comme d'un nuage qui passe dans le ciel, ne vous en emparez pas.

Voyez ces phénomènes intérieurs à vous, avec lesquels vous vous confondez et vous vous identifiez. Voyez ces différents revêtements du Soi, ces *koshas*, physique, énergétique, mental, intellectuel – jusqu'au revêtement très fin et subtil d'*anandamaya kosha*, l'enveloppe la plus pure, la plus proche de l'atman. Au niveau de tous ces revêtements, il y a une histoire – il y a création, il y a destruction ; il y a mort, il y a naissance.



Il est dans les Upanishads une notion dont l'importance n'est pas si aisée à comprendre et qui concerne notamment le sacrifice, l'offrande en oblation. C'est celle de *anna* et *annada* : la nourriture et le mangeur de la nourriture. Swâmiji m'a dit un jour cette phrase, au premier abord surprenante, à propos de cet « *anna* » et « *armada* » : « Si vous comprenez de quoi vous vous nourrissez et à quoi vous servez de nourriture, vous avez compris ce qu'il y a à comprendre. » Et les Upanishads nous enseignent : « Le brahman est ce qui ne mange rien et qui n'est mangé par rien. »

Dans la dualité, telle qu'elle se présente, et telle qu'elle doit être pleinement reconnue – l'autre est un autre – vous essayez tout le temps de manger, de dévorer, c'est-à-dire de vous approprier, de faire vôtre ; et vous ne pouvez pas éviter d'être vous-même tout le temps mangé, et que l'autre, quel qu'il soit (être humain ou phénomène naturel), vous mange, c'est-à-dire essaie de s'approprier vous-même. La réciproque est forcément vraie. Et qui dit manger dit, par là-même, digérer, assimiler – et rejeter. Quelle est la meilleure façon de « prendre » de manière personnelle ? C'est de manger – puisque j'en fais ma propre chair et ma propre substance. Vous comprenez bien cela. Je signale en passant, et je vous propose seulement d'y réfléchir si ce thème peut vous toucher, que nous effleurons là une donnée fondamentale et peu comprise du christianisme, celle de l'Eucharistie : « Je vous donne mon corps à manger, je vous donne mon sang à boire. »

Manger, cela ne veut pas dire seulement manger des carottes ou des pommes de terre. Sinon vous allez très facilement répondre à la question de Swâmiji : « Qu'est-ce que je mange ? De la viande, du poisson, des épinards et des œufs. Mais alors par quoi est-ce que je suis mangé ? Eh bien, aujourd'hui, je ne vois pas trop mais je serai mangé par la vermine quand je serai réduit à l'état de cadavre. » Mais vous n'êtes pas composés seulement d'un corps physique ; vous êtes composés de cinq *koshas*. Et ce phénomène du mangeur et de ce qui est mangé (*anna* et *annada*) est vrai en permanence et vrai au niveau des cinq *koshas*.

Comprenez bien que cet impérialisme de l'ego dont je parle consiste à vouloir dévorer, absorber, faire mien. Ah ! Si nous y arrivions !... L'Univers entier nous appartiendrait et l'ego aurait réussi cet exploit d'imiter l'atman et, en tant qu'ego limité, d'avoir conquis l'illi-

mité. En vérité, c'est impossible. Le fini ne va jamais absorber (une autre façon de dire manger) l'infini, le limité ne va jamais absorber l'illimité. Mais, tant que vous n'avez pas vu la folie de cet ego qui tente cette vaine caricature de l'atman et de la non-dualité, vous ne lui échapperez pas. Vous continuerez à être mené par ce mouvement insensé qui cherche toujours à absorber. Vous demeurerez identifiés avec *anna* et *annada*, la nourriture et le mangeur de nourriture.

Beaucoup d'expressions du langage populaire désignent cette grande vérité de *anna* et *annada*. Vous pouvez dire que vous dévorez des kilomètres avec votre voiture ou votre motocyclette. Parfois, ce désir de l'ego se manifeste directement par le fait de manger des gâteaux dans les pâtisseries ou du fromage à la cuisine et certaines personnes en arrivent tout simplement à grossir et à être obèses. Mais cela ne rendra jamais leur corps physique capable de contenir l'univers entier ! Il en est de même pour le corps subtil. Le corps subtil ne peut pas, sur la base de l'ego, contenir l'univers entier – seulement sur la base de la compréhension : comprendre, qui signifie inclure. Mais vous ne pouvez comprendre et inclure vraiment que ce à quoi vous donnez pleinement le droit d'être ; sinon vous l'annexez, sans l'avoir vu, sans l'avoir reconnu – en vous en étant tout de suite emparé, en vous étant tout de suite projeté dessus. Alors voyez : le corps physique éprouve le besoin de manger ; le corps subtil aussi, et de bien des façons. Il essaie de se nourrir de tout. L'un préfère les pommes de terre frites, l'autre préfère les nouilles ; de la même façon, certains corps subtils préfèrent un type de nourriture tel que la gloire et le succès (nourriture qui convenait à Napoléon, conquérant de l'Europe) et d'autres vont préférer se nourrir avant tout de musique. Le proverbe dit : « Chacun prend son plaisir où il le trouve. » Nous pouvons dire aussi : chacun prend sa nourriture là où il peut la prendre.

Regardez bien comment cet impérialisme de l'ego dont je parle aujourd'hui correspond à cette notion, comprise dans un sens subtil, de manger, dévorer. L'ego cherche tout le temps à se nourrir, autant que les vaches qui n'arrêtent pas de brouter du matin au soir. Voyez la place que tient la nourriture dans la vie naturelle.

Si vous comprenez que vous cherchez tout le temps à manger, à absorber, eh bien vous devez comprendre que la réciproque ne peut pas ne pas être vraie et que, du matin au soir, les autres cherchent à vous manger et à vous absorber. Du matin au soir, en même temps que vous cherchez à vous nourrir en tant qu'ego, du matin au soir, en tant qu'ego, vous êtes « bouffé ». Un médecin est « bouffé » par ses malades, un amant est « bouffé » par sa maîtresse, certaines mères sont « bouffées » par leurs enfants. Mais l'atman, lui, ne mange rien et n'est mangé par personne.

Reprenez à votre compte la parole de Swâmiji : « Arnaud, si vous comprenez de quoi vous vous nourrissez et à quoi vous servez de nourriture, vous avez compris ce qu'il y a à comprendre. » N'en faites pas une parole tellement mystérieuse et ésotérique qu'elle ne vous concerne plus ; ramenez-la à votre niveau. Ce qui est vrai à un niveau est vrai à un autre ; les lois sont les mêmes à tous les plans. Aujourd'hui vous vivez dans cette conscience particulière de l'ego. Voyez à l'œuvre cette grande vérité des Upanishads de *anna* et *annada*, la nourriture et le mangeur de nourriture. Et saisissez que les deux phénomènes sont forcément liés. Si vous voulez manger, vous servez de nourriture à un autre ; c'est inévitable, c'est vrai à tous les plans : physique, vital, mental, intellectuel, sauf l'ultime – l'atman. Vous êtes bien d'accord pour manger tout le temps, vous nourrir de tout ce que vous aimez. Admettez aussi que l'existence se nourrit de vous, les autres se nourrissent de vous.

Physiquement, vous servirez de nourriture à la vermine mais aujourd'hui, vitalement (*pranamaya kosha*), ce qui « pompe » votre énergie se nourrit de vous ; et au plan mental (*manomaya kosha*), ce qui suscite en vous des émotions se nourrit de vous. Si vous mangez vous êtes mangé. *Ce que vous saisissez avec avidité, en même temps s'empare de vous.* Un mathématicien qui se nourrit de ses mathématiques sert de nourriture à ses mathématiques ; il est « bouffé » par ses recherches et son travail – inévitablement. Vous voulez être libre ? Libérez. Vous voulez être libre ? Ouvrez les portes. C'est vous qui êtes le gardien de la prison.

En vérité, une vision totale de ce que j'essaie de vous dire aujourd'hui vous libérerait à l'instant même. J'ai vu... C'est fini. Il y a une porte à ouvrir définitivement. Vous ne pouvez pas encore l'ouvrir parce que vous n'êtes pas encore suffisamment unifiés. Vous êtes encore faits de pièces et de morceaux. Dans les textes bouddhiques, on emploie l'expression « la grande collection » pour désigner l'être humain. Cette non-unification vous empêche de mettre totalement et définitivement en pratique ce que vous avez l'impression de comprendre, parce que la totalité de vous ne le comprend pas aussi clairement que l'intellect. Si vous pouviez voir combien ceci est vrai, vous lâcheriez prise complètement, vous libéreriez et, au même instant, vous seriez libéré. Plus d'ego. Vous accepteriez la loi naturelle, inévitable, de l'échange : vous ne pouvez pas prendre sans donner. Vous êtes amenés, c'est la loi, à vous nourrir, *dans le monde phénoménal* – et à servir de nourriture, *dans le monde phénoménal*. Mais vous découvririez ce qui, en vous, ne mange rien et n'est mangé par personne – ni physiquement, ni subtilement – c'est-à-dire l'atman. Vous découvririez que ce qui ne mange rien et n'est mangé par personne, c'est le fondement universel, immuable, de ce monde phénoménal qui consiste uniquement dans ce double mouvement de *anna* et *annada*. Tout est nourriture et tout se nourrit, au niveau de la multiplicité. Au niveau de l'unique, éternel et infini océan, rien ne mange, rien n'est mangé. Et cela, vous pouvez le découvrir en vous. C'est la sécurité absolue. La mort, c'est simplement un aspect particulièrement important de ce phénomène. Le corps physique est définitivement détruit, il a cessé de se nourrir et il va servir de nourriture. Mais au plan subtil, les phénomènes se poursuivent.

Ne transformez pas mes paroles en un non-sens impossible à mettre en pratique. Physiquement, vous mangez. Mangez ! Mangez de façon juste, ne vous empiffrez pas, mangez les nourritures appropriées – en sachant qu'un jour, c'est vous qui serez mangés. C'est la loi. Au point de vue énergétique (*pranamaya kosha*), absorbez de l'énergie. L'énergie vous vient avec l'air, avec la lumière, avec toutes les vibrations – tout est plus ou moins porteur de *prana* et ce *prana*, cette énergie, vous êtes plus ou moins capables de vous en nourrir. Nourrissez-vous artistiquement, intellectuellement. Nourrissez-vous de musique, nourrissez-vous d'œuvres d'art. Nourrissez-vous. Mais acceptez que vous servez de nourriture – ne vous révoltez pas. Acceptez, acceptez. Si vous êtes une mère, servez librement et consciemment de nourriture à vos enfants ; si vous êtes médecin, servez de nourriture à vos malades. Donnez-vous consciemment à dévorer. « Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime. » L'ego crie : « Moi, je veux manger mais je ne veux pas être mangé ! » L'atman dit : « Cela m'est égal, ni je ne mange, ni je ne suis mangé. » Quant aux phénomènes, ils se déroulent selon leur propre loi de causes et d'effets, « la volonté de Dieu », avec laquelle votre volonté, un jour, peut se confondre.

Et puis, vivez de façon juste, c'est-à-dire ne prenez que ce qui vous est nécessaire et laissez chaque chose être elle-même ; n'essayez pas immédiatement de vous en emparer. Je ne parle pas seulement des cas où, manifestement, vous êtes en train de dévorer quelqu'un par

votre insistance, vos demandes, vos réclamations. Je dis – et vous pouvez le vérifier – que du matin au soir, vous ne respectez plus la différence, vous ne respectez plus la dualité, et ce n'est pas par l'annexion que vous atteindrez jamais la communion, au contraire. Cet impérialisme de l'ego vous arrache à vous-même, vous arrache à votre propre centre, vous attire de plus en plus vers la périphérie, vers les objets dont vous voulez vous emparer.

Rendez la liberté à ce qui vous entoure et, par là-même, vous vous retrouvez centré en vous-même. Mon amour pour cette fleur m'a arraché à moi-même et me confondait avec la fleur ; ma répugnance pour ce serpent m'a arraché à moi-même et me confondait avec ce serpent. Si je rends la liberté, je me rends la liberté à moi-même. Rendez la liberté à ce que vous n'aimez pas ; rendez la liberté à ce que vous aimez. Ne décidez pas : cette fleur est belle. Vous vous en êtes déjà emparé. Non. Elle « est » ; elle EST. Le chardon est aussi beau que le glaïeul, le pissenlit est aussi beau que le chrysanthème...

Une parole de Maître Eckhart dit : « Vous pouvez profiter de toutes les bénédictions de l'existence si, au même instant, vous êtes prêt à les abandonner immédiatement tout aussi joyeusement. » C'est une autre façon de dire la même chose. Vous pouvez profiter de toutes les bonnes choses de l'existence si, au même instant, vous êtes prêt à accueillir tout aussi joyeusement un événement considéré comme déplaisant. À ce moment-là, vous êtes libre. Vous pouvez entendre cette parole à deux niveaux. Vous pouvez l'entendre – mais c'est bien difficile à comprendre avant de l'avoir soi-même réalisé – comme désignant le « jivanmukta » qui est capable d'être un avec tout, de tout apprécier, le « bon » et le « mauvais ». Et vous pouvez l'entendre comme concernant le disciple engagé sur le chemin – le disciple qui progresse, qui va continuer à vivre dans l'ego mais d'une manière beaucoup plus affinée, l'ego est encore là mais tellement moins contraignant, tellement moins crispé, tellement plus libre. Prenez déjà cette parole comme vous concernant dès aujourd'hui en tant que disciple. Pourquoi est-ce que je vis dans la peur, la culpabilité et que je me frustre ? Accueillez, accueillez ce que vous pouvez recevoir et ce qui vous est donné. Mais accueillez aussi ce que vous n'aimez pas et qui vous est donné. Accueillez les événements heureux ; accueillez aussi les événements malheureux, sans vous révolter. Et quand vous recevez une chose heureuse, prenez-la sans impérialisme, sans convoitise, sans attachement (*moha* en sanscrit), sans en faire une affaire personnelle. Je le reçois dans la liberté ; dans l'instant, c'est là. On ne peut plus dire « prendre » mais « communier ». Dans l'instant, c'est là. Peut-être que, dans une seconde, cela n'y sera pas. C'est là. Si quelque chose d'autre vient, je l'accueille aussi.

Par cette liberté intérieure vous sentirez ce qui est juste, quelle action doit être accomplie. Ce n'est plus l'expression de l'ego avec son aveuglement, ses peurs, ses désirs, son affolement. C'est la réponse neutre et objective aux circonstances, donnée sans quitter ce centre qui ne mange rien et qui n'est mangé par personne.



Le mot ego étant au singulier, il peut aisément vous induire en erreur. Le « sens de l'ego » est le dénominateur commun de la « grande collection », de la coexistence en chaque homme de facettes diverses, contradictoires, souvent incompatibles et qui ont les unes pour les autres une ignorance ou un mépris superbes.

Le chemin s'exprime très souvent en termes contradictoires – et cela, vous devez l'accepter. Nous ne sommes pas habitués à admettre que des points de vue différents puissent être

vrais en même temps. La logique occidentale affirme : ou c'est comme cela ou ça n'est pas comme cela ; ou deux choses sont égales ou elles ne sont pas égales. Mais la logique orientale est fidèle à la vie, plus complète et plus subtile : cela peut n'être ni différent ni non-différent, cela peut être à la fois différent et non-différent. Nous sommes mentalement déroutés mais c'est seulement si nous acceptons de vivre ces contradictions que nous pouvons aller au-delà.

S'il y a deux termes contradictoires et que vous choisissiez l'un en éliminant l'autre, vous restez dans la dualité, vous restez dans le conflit. Est-il possible de se situer en soi-même à un plan de conscience qui voit et qui inclut à la fois ce que normalement on sent comme opposé ou contradictoire ? Acceptez que, si vous vous en tenez aux mots, une vérité puisse être dite un jour, que le lendemain, cette vérité semble contredite par une expression tout à fait différente et que, pourtant, les deux soient justes.

Par exemple, je dis que vous devez trouver l'unification. Et je dis aussi que vous devez accepter la multiplicité. Est-ce qu'il n'y a pas une contradiction ? Je dis que l'ego doit s'effacer et disparaître ; je dis aussi que l'ego doit s'ouvrir, s'élargir, s'épanouir, s'accomplir. Est-ce qu'il n'y a pas une contradiction ? Apparemment, oui. Vous aurez à dépasser la logique ordinaire et à comprendre que la Conscience réelle ou la vie réelle inclut les contraires, réconcilie les opposés, alors que nous sommes habitués à ne penser que par élimination. Regardez bien comment fonctionne notre existence, elle est fondée sur l'élimination ; vous gardez ce que vous aimez, vous éliminez ce que vous n'aimez pas.

La réalisation se situe à un niveau tout à fait différent, non seulement du mental mais même de l'intelligence ordinaire, l'intelligence du technicien, qui est une intelligence objective non troublée par les émotions mais qui demeure encore à l'intérieur des polarités ou des dualités.

La grande question n'est pas de choisir l'unité contre la multiplicité ou la multiplicité contre l'unité, c'est de réconcilier l'unité et la multiplicité. L'unité dont nous parlons est une unité qui ne s'oppose pas à la multiplicité. Je peux reprendre une fois encore l'exemple inépuisable des vagues et de l'océan : d'innombrables vagues sont conciliables avec un seul océan. Ce n'est pas *ou* la multiplicité des vagues *ou* l'unité de l'océan, c'est *à la fois* la multiplicité des vagues *et* l'unité de l'océan. La vision juste voit la multiplicité comme expression de l'unité. La multiplicité n'exclut pas l'unité et l'unité n'exclut pas la multiplicité. Si nous ne voyons que la multiplicité, nous avons une vision partielle et si, dans un état de méditation ou de samadhi, nous ne voyons que l'unité, tout n'est pas résolu. Selon l'expression hindoue, la réalisation est « *all embracing* », incluant tout.

J'ai dit bien souvent que le point d'aboutissement du chemin pouvait être exprimé par les mêmes termes que le point de départ mais totalement inversés, comme un négatif en photo par rapport à un positif. Au début du chemin, nous nous considérons bien à tort comme une unité. Au cours du chemin, nous découvrons que nous sommes une multiplicité. À la fin du chemin, cette multiplicité se trouve indue dans l'Unité. Mais, entre le début et la fin, il y a bien un moment de retournement. Il faut savoir si nous parlons de la conscience ordinaire dans laquelle vivent les hommes « endormis » ou « aveugles », ou bien si nous parlons de la Conscience éveillée ou bien si nous parlons de la transformation qui représente le passage d'un mode de conscience à un autre.

L'être humain ordinaire n'est réellement conscient ni de sa multiplicité, ni de ses incessants changements. C'est déjà une part du chemin de voir en face cette instabilité et ces contradictions. Mais, si un être humain, brusquement, brutalement, prenait conscience *si-*

multanément de tous les aspects de lui-même, il serait réellement démantelé. Sa conscience de soi ne pourrait pas le supporter. Il serait atteint de schizophrénie ou autre perturbation grave – peut-être même incurable – qui relève de la psychiatrie et non plus de l'ascèse. La nature a fait en sorte que ces prises de conscience brutales soient exceptionnelles. Parfois elles se produisent prématurément par l'absorption de certaines drogues ; et il est arrivé, on le sait bien, que certains expérimentateurs n'aient pas pu supporter les révélations que la drogue avait apportées, n'aient jamais pu revenir à un état de conscience normale et soient demeurés définitivement incurables.

La vérité, c'est que votre conscience ordinaire inclut très peu ; non seulement elle inclut ou elle comprend très peu de ce vaste monde mais elle inclut et elle comprend très peu de ce qui vous compose. Et c'est cette vérité qui est le fondement des enseignements anciens.

Dites-vous bien que tout ce qui se passe à l'intérieur de vous, vous ne le connaissez pas. Vous êtes dans la situation de quelqu'un qui posséderait une vaste maison et un jardin mais qui aurait toujours vécu dans le jardin et n'aurait jamais pénétré à l'intérieur de la maison.

Vous connaissez les deux mots : exotérisme et ésotérisme. « Exotérisme » veut dire qui relève de l'extérieur et « ésotérisme » veut dire qui relève de l'intérieur ; on dit généralement que les enseignements exotériques concernent le grand public et que certains enseignements ésotériques concernent une minorité et une élite d'initiés. Mais ce qui est exotérique, c'est de ne connaître que la surface de nous-même ; ce qui est vraiment ésotérique, c'est de connaître l'intérieur de nous-même. Un être humain qui n'est pas engagé sur un chemin d'ascèse et d'éveil peut vivre et mourir en n'ayant jamais connu que la périphérie de son être ou de sa conscience – une toute petite part. Et l'essentiel, une part infiniment plus vaste, demeure inconnu. Un aspect important de la sadhana, c'est la mise au jour ou la prise de conscience de tout cet intérieur que vous ignorez. Le mot « ésotérisme » prend là toute sa valeur.

Tout ce qui compose l'univers se trouve à l'intérieur de vous, au moins à l'état de traces. Un certain nombre de personnages existent en vous, dans les profondeurs. C'est tantôt l'un, tantôt l'autre qui se manifeste, et certains ne peuvent jamais se manifester au grand jour ; leur expression est censurée, interdite. Même si vous êtes d'accord, ne vous dites pas : « Moi, Gisèle, ou moi, Bernard, je connais tous ces personnages. » Dites surtout : « Ces personnages ne se connaissent pas les uns les autres. » Car c'est là l'essentiel. Imaginez un médecin qui recevrait des clients à longueur de journées mais qui s'arrangerait pour que deux clients ne se croisent jamais dans les couloirs, ni la salle d'attente ni même dans l'escalier ; un rendez-vous se terminerait à 10 h et le rendez-vous suivant serait pour 10 h 05. Vous êtes dans cette situation. Un personnage apparaît en vous, parle, décide, disparaît dans les profondeurs de vous-même, et un autre, tout à fait autre, vient à la surface. Ceci est beaucoup plus important qu'on ne l'imagine pendant longtemps ; même si on en a accepté l'idée, on ne peut pas du tout se rendre compte à quel point c'est vrai – et tragique.

Peu à peu, vous faites connaissance – vraiment connaissance – avec ces différents personnages, ceux qui sont flatteurs, ceux qui le sont moins, ceux que l'opinion publique accepte volontiers ou ceux que l'opinion publique réprouve, ceux que la morale prône et ceux que la morale condamne – qui apparaissent, qui disparaissent et avec lesquels vous êtes chaque fois identifié ou confondu.

Vous êtes dans la situation d'un comédien dans un théâtre d'alternance, qui, au lieu d'interpréter tous les soirs la même pièce, joue le lundi « Le Cid », le mardi « Polyeucte » et le mercredi « Andromaque », et qui se prendrait chaque fois pour le rôle qu'il est en train d'in-

terpréter. Il oublierait chaque fois qu'il est Monsieur Paul Dupont, comédien, et par une étrange aberration, se prendrait vraiment pour Pyrrhus ou Rodrigue ou Polyeucte. Quand un protagoniste apparaît, vous vous prenez pour ce personnage ; et quand un autre protagoniste apparaît, vous vous prenez pour ce nouveau personnage en oubliant le rôle que vous avez mécaniquement, non consciemment, joué une heure avant ou huit jours avant.

Le personnage qui, de tout son cœur, prend une décision n'est pas celui qui, ensuite, agit contrairement à cette décision. Ce n'est pas le même personnage qui décide de ne plus fumer parce qu'il a été impressionné par un article sur le cancer du larynx et le même qui, le lendemain, va acheter un paquet de « Gitanes ». Ce n'est pas le même personnage qui, de tout son être, se tourne vers Dieu au cours d'une retraite sincère dans un monastère de trappistes et le même qui conduit à 160 km/h malgré les limitations de vitesse pour rejoindre une demi-heure plus tôt la femme dont il est tombé éperdument amoureux et pour laquelle il abandonne son épouse et ses enfants.

Ne croyez pas que je prenne des exemples exagérés. J'ai connu moi-même et vécu ces intenses contradictions entre les aspects de moi qui me paraissaient les plus tournés vers la sagesse ou la sainteté, et les aspects de moi qui me paraissent les plus fortement et les plus violemment insérés dans le monde du désir, de la convoitise et de la crainte. Et ceci est vrai pour tout être humain.



Est-il possible de trouver une unité compatible avec cette multiplicité de protagonistes ? Au début du chemin, vous allez faire connaissance avec tous ces personnages qui sont en vous – *vous* allez faire connaissance. Mais, si ce « *vous* » est simplement l'un des personnages, il ne fera connaissance avec rien du tout ; il disparaîtra et il sera remplacé par un autre. Bien souvent ce mécanisme n'est pas clair. Il y a un personnage qui lit passionnément Krishnamurti et va même écouter Krishnamurti quand celui-ci fait une conférence à Londres ou en Suisse. Puis ce personnage disparaît et un autre, qui n'a aucun contact avec lui, aucun, réapparaît à sa place. Ce qui, en vous, peut réellement avoir la connaissance de ces différents protagonistes ne peut pas être un personnage parmi les autres, même pas le personnage qui lit Krishnamurti ni celui qui ressent un sentiment si fort en regardant une photo de Mâ Anandamayi ou de Ramana Maharshi.

Je vous en prie, trouvez dans vos souvenirs vos propres exemples, comment, certains jours vous avez vu, pensé, senti d'une façon et comment, quelques heures plus tard, parfois quelques instants plus tard vous avez vu et senti d'une façon tout à fait différente. Il est indispensable qu'un « vous » nouveau, qui ne soit aucun des personnages en question, apprenne à les connaître ; qu'un « vous » nouveau soit là, identique à lui-même, immuable, à mesure que ces personnages se remplacent les uns les autres, et que ce « vous » soit pleinement conscient du mystique en vous, de l'ambitieux en vous, du criminel en vous, du débauché en vous, de l'assoiffé de pureté en vous, de l'enfant perdu en vous.

Souvenez-vous qu'un certain nombre de ces personnages n'ont jamais le droit à la parole directement. Ils agissent dans la profondeur, clandestinement, en cachette et ne peuvent jamais se manifester à visage découvert. Si vous voulez les connaître, il faut leur donner leur chance de s'exprimer et de dire ce qu'ils ont à dire – complètement.

Ces personnages se succèdent, se remplacent les uns, les autres, parfois très rapidement, cent fois dans la même journée. Parfois un personnage paraît avoir la prééminence pendant un mois, deux mois ; puis il disparaît complètement et un autre a la prééminence pour six mois. Ces remplacements se font à différentes échelles et différentes périodicités. Mais ces manifestations ont lieu dans le temps, dans la succession ; les circonstances, les stimuli extérieurs amènent l'un ou l'autre à la surface. Vous décidez de faire une retraite dans un monastère ; le cadre du monastère, l'architecture, le mode de vie, le silence, les offices orientent vos pensées et vos sentiments dans une certaine direction – c'est-à-dire font apparaître à la surface un personnage qui était latent en vous mais qui ne s'était peut-être pas manifesté jusque-là.

Vous allez pour la première fois dans ce monastère, et vous découvrez un aspect de vous que vous ne connaissiez pas. Vous vous connaissiez comme un séducteur assez porté au flirt, comme un ambitieux professionnel, comme un homme courageux mais assez coléreux. Et vous vous découvrez, dans ces circonstances nouvelles, des sentiments que vous n'aviez pas éprouvés, des pensées qui ne vous étaient jamais venues à l'esprit, une vision nouvelle du monde. Bien que le monastère soit propice à la présence à soi-même, beaucoup plus propice que les conditions ordinaires de l'existence, il est possible qu'une fois de plus vous soyez identifié à ce personnage, que vous vous preniez vraiment pour ce personnage en oubliant tous les autres qui, momentanément, sont dans la coulisse.

Dans certains monastères, aucune femme ne pénètre ; pendant quinze jours, trois semaines, vous oubliez complètement la réalité du sexe féminin. Puis, vous quittez le monastère, vous prenez votre voiture ; vous avez soif, vous êtes un peu fatigué ; « Tiens, je vais m'arrêter et je vais prendre un thé. » Vous gardez votre voiture, vous rentrez dans le café et il se trouve que la serveuse est assez jolie, et légèrement vêtue. Et voici qu'un tout autre personnage remplace le mystique avec lequel vous vous étiez confondu pendant quinze jours ou trois semaines. Le mystique a totalement disparu et c'est un autre visage avec des émotions différentes, des pensées différentes, des attitudes physiques différentes, qui apparaît – complètement différent ! Qui se préoccupe de savoir s'il est beau, s'il a de l'allure, s'il peut attirer et qui est très intéressé par le sex-appeal de cette femme. Et qui, s'il osait lui adresser la parole ou s'il pouvait la séduire, serait prêt à passer la nuit avec elle – quitte à donner un coup de téléphone en disant carrément à votre propre épouse « Excuse-moi mais je reste une journée de plus au monastère ». Le mensonge qui eût paru impossible, impensable deux jours avant devient naturel pour ce personnage-là.

Je pourrais prendre des exemples à l'infini. Je vous demande de trouver les vôtres dans votre propre existence. Vous verrez que des protagonistes totalement contradictoires qui ne se recourent parfois sur aucun point, existent en vous. Vous êtes l'un, vous êtes l'autre, mais jamais tous en même temps.

Certains personnages diminuent avec l'âge, avec l'expérience – et disparaissent. Le personnage de votre enfance pour qui une seule chose au monde existait, le patin à roulettes, a probablement disparu en vous. D'autres personnages apparaissent. Il y en a un qui apparaît à la puberté : c'est le coureur de femmes ou l'agucieuse d'hommes. Certains vieillissent mais sont là de la naissance à la mort, notamment ceux que nous avons amenés des samskaras d'existences antérieures.

Une première étape consiste à maintenir une conscience identique à elle-même à travers l'apparition et la disparition de ces personnages différents. Et vous comprenez bien que cette

conscience est forcément d'un autre ordre, sinon elle serait balayée. Nous ne pouvons pas dire que le personnage passionné de prières et de mysticisme qui a régné pendant nos trois semaines au monastère de trappistes soit capable d'assumer notre cheminement, puisqu'il s'est volatilisé au moment où nous sommes entrés dans le bistrot, une heure après avoir franchi la clôture. Il n'en reste plus trace que comme un souvenir, une nostalgie, un malaise à l'arrière-plan, et c'est l'homme sensuel qui l'a entièrement remplacé.

Une vision d'un autre ordre peut coexister avec l'apparition ou la disparition de ces personnages et les reconnaître. Pour cela, il ne faut ni les refuser ni les juger. Il faut avoir le respect sacré de la vérité. Cette première partie de la sadhana s'accomplira dans le temps, dans la succession. À onze heures du matin, c'est le personnage calme, serein et plein d'amour pour les enfants qui se manifeste ; à sept heures du soir, un personnage nerveux que les enfants fatiguent, qui ne les supporte plus, a pris le dessus. Je suis conscient dans un visage de moi-même, et je suis conscient dans un autre visage de moi-même. Cette conscience, qui est compatible avec tous ces visages, n'est aucun de ces visages dont l'un apparaît, l'autre disparaît.



Demandez-vous maintenant ce que serait votre conscience de vous si tous ces personnages étaient présents simultanément. Si vous essayez vraiment de vous le représenter, si vous le sentez profondément, vous ne pouvez pas ne pas dire d'abord que c'est impossible. Tels que vous êtes, pendant des années, constitués, si vous êtes honnêtes, vous devez voir que ce n'est pas possible. Ces personnages ne peuvent pas coexister simultanément. Mais l'« ésotérisme », c'est cette plongée à l'intérieur de nous-mêmes que nous n'avons jamais faite. Non seulement nous avons pris totalement conscience de ces différents aspects de nous-mêmes qui apparaissent et disparaissent ; mais nous avons pris conscience aussi des aspects de nous-mêmes qui normalement ne peuvent même pas se manifester. Nous avons été les chercher dans nos profondeurs et nous les avons ramenés à la lumière et à la surface.

Un jour l'un, un jour l'autre – et tout cela, c'est nous. Nous sommes cette multiplicité ; nous sommes cette « grande collection », ce « parlement », nous sommes ces incompatibilités, ces contradictions. Je vous assure, en pesant mes mots, que si vous pouviez tout de suite le voir, le vivre, il y aurait de quoi devenir fou. Vous avez l'illusion d'une certaine unité, d'une certaine cohésion. Si des personnages aussi contradictoires pouvaient être présents simultanément en vous, vous auriez l'impression d'être, en effet, démantelés, pulvérisés, éclatés. Et pourtant, c'est votre vérité. Il faut donc avoir déjà un très grand entraînement à la prise de conscience pour pouvoir être situé dans un axe central, qui est réellement nous (*swarupa*) et qui n'est rien de particulier ; qui n'est ni nous « bon », ni nous « méchant », ni nous « aimant », ni nous « haïssant », ni nous « mystique », ni nous « pornographique » – rien de tout cela. Qui est vraiment la Conscience non identifiée, capable de passer de l'un à l'autre, de voir l'un, de voir l'autre – Conscience réellement libre. Tant que vous vous prenez pour les sensations, les émotions, les pensées orientées dans certaines lignes de causes et d'effets qui vous définissent, vous ne pouvez pas faire face à une réalisation comme celle dont je parle. Une croissance intérieure, un éveil intérieur préalable sont nécessaires.

Il y a l'atman, le vide, la Conscience ; il y a la multiplicité et les formes ; et, entre les deux, il y a un lien qui pourrait très bien ne pas exister, et qu'on appelle *ahamkar* ou l'ego.

Dites-vous que cet *ahamkar* ou ego, c'est votre expérience habituelle, ordinaire, que pendant longtemps vous ne songez pas à mettre en cause tant elle s'impose à vous. Cet ego est appelé à disparaître, parce qu'en vérité il est inutile ; il est même illusoire, irréel. Mais c'est ce qui constitue votre seule expérience ; c'est ce que vous considérez aujourd'hui comme vous-même ; et c'est ce qui établit une apparence de cohésion entre ces différents aspects contradictoires latents dans les profondeurs.

Si les habitudes émotionnelles et mentales de cet ego sont trop brutalement mises en cause, c'est votre possibilité même de vous exprimer, de vous manifester, de vous insérer dans le monde qui est compromise. Il n'y a aucun doute que si l'on suit un chemin de connaissance de soi et de transformation intérieure qui ne se contente pas de quelques petites retouches à la surface, il y a danger. Tout ce qui est efficace est dangereux et, comme on dit en Inde, tous les poisons peuvent être utilisés comme médicaments mais tous les médicaments peuvent être des poisons.

Si vous êtes habitués à l'identification, vous êtes à peu près à l'aise quand vous êtes dans un personnage ; vous êtes à peu près à l'aise quand vous êtes dans un autre personnage. Mais cette aisance, bien sûr, n'est jamais parfaite parce que, pour un personnage qui est à la surface, les autres dans l'inconscient essaient de gratter à la porte, se rappellent à votre bon (ou à votre mauvais) souvenir et vous empêchent d'être totalement unifié. Mais votre non-unification tragique, vous ne la ressentez pas vraiment. Vous la ressentez un peu, ce qui fait que vous n'êtes jamais dans un état de perfection, jamais complètement un avec vous-même ni un avec la situation. Ces personnages à l'arrière-plan, bien que n'ayant pas droit à la parole, sont suffisamment présents dans la coulisse pour vous empêcher d'être complètement en paix.

L'expérience réelle du conflit est relativement rare. Par moments, oui, vous vous êtes sentis divisés, déchirés, entre une moitié qui veut et une moitié qui ne veut pas : J'y vais, je n'y vais pas ? Je le fais, je ne le fais pas ? Mais ce n'est pas tout le temps comme cela et, parmi ces nombreux visages, ce ne sont jamais que deux personnages qui se manifestent au même moment.

Si vous pouvez ne plus être identifiés, si vous pouvez être conscients de ce qu'il y a d'immuable en vous dans une circonstance et quand un personnage apparaît à la surface, puis de nouveau conscient de ce qu'il y a d'immuable en vous dans des conditions différentes et quand un autre personnage apparaît, vous allez vous situer de mieux en mieux dans cette Conscience libre. Celle-ci est toujours là comme possibilité mais n'est pas toujours là en plénitude, faute de vigilance. Un jour, votre liberté intérieure par rapport à toutes les formes auxquelles vous vous identifiez aujourd'hui sera suffisante pour que vous puissiez vivre *simultanément* la réalité de tous ces personnages contradictoires. Mais comprenez bien que c'est une expérience extraordinaire et dramatique. Si cette expérience venait trop tôt, elle serait insupportable – insupportable. Votre raison sombrerait dans l'expérience, tellement ce serait conflictuel et déchirant. Il faut toute une préparation, toute une habitude de se situer dans la Conscience libre – conciliable avec toutes les formes par le fait même qu'elle est sans forme – pour pouvoir assumer ces contradictions et ces conflits.

Une image m'a été donnée par l'une d'entre vous, celle d'un éventail qui se déploie. Cette image est très juste. Représentez-vous un éventail ; voyez le fermé ; toutes les parties de l'éventail sont là les unes sur les autres ; et il y a un axe qui les joint, un rivet autour duquel ces éléments de l'éventail peuvent pivoter. Vous pouvez voir un des feuillets, un autre, sur

lesquels sont certains décors. Dites-vous bien que cet éventail est assez épais et que, sur chacun de ces éléments, se trouve un des personnages en question. Sur l'un vous verriez le mystique pour qui une seule chose compte : le don absolu de soi dans l'amour de Dieu et l'amour des autres. Sur un autre feuillet, vous verriez l'être pour qui une seule chose importe : être aimé (je t'aime, tu m'aimes, oui je t'aime, dis-moi que tu m'aimes, dis-le-moi encore, oui, oui, je t'aime). Sur un autre feuillet encore, vous verriez le criminel qui existe en tout être car tout être veut tuer ce qui est pour lui cause de souffrance : votre petit frère qui en naissant vous a volé tout l'amour de votre mère, votre mari qui vous fait tant souffrir par ses infidélités, votre père qui vous a étouffé de son autorité pendant toute votre jeunesse et votre adolescence. Le criminel est en vous. Et le criminel lui-même, il est purement criminel. Il est uniquement l'expression du désir de tuer. Puissiez-vous le voir face à face... Mais, avec tout ce que l'éducation et la morale ont déposé en vous, ce serait absolument inacceptable.

En ce qui me concerne, je l'ai vu un jour, le criminel. J'étais à l'ashram, j'avais une de ces « bombes » modernes qu'on utilise pour tuer les mouches, les moustiques, les insectes et, comme un fou sadique armé d'une mitrailleuse, non seulement je tuais les moustiques mais je courais dans tout le jardin de l'ashram à la recherche de n'importe quel papillon, n'importe quelle bête inoffensive et qui n'aurait jamais pénétré dans ma chambre exactement comme un assassin déchaîné dans la vie ou dans un film. Je me suis surpris tout d'un coup, mais pendant un long moment, j'étais emporté, je ne le voyais pas, courant ici, courant là. Il n'y avait qu'une chose qui comptait : un papillon de plus ! Pschutt... jusqu'à ce qu'il tombe. Ce n'est que le lendemain, auprès de Swâmiji, que j'ai su qui vraiment je voulais tuer, au fond du cœur. Et je n'ai pas pu douter que je voulais réellement le tuer et que, si ce personnage-là en moi avait eu pleine licence pour venir à la surface, il y a longtemps que le crime aurait été commis ! Et vous savez bien que, de temps en temps, des crimes sont commis – sinon il n'y aurait ni avocats ni Cour d'Assises.

Je parle aujourd'hui d'une expérience exceptionnelle où *tous* ces personnages sont présents ensemble parce que l'éventail est entièrement déployé. D'abord vous faites connaissance avec l'un, puis connaissance avec un autre, ensuite encore avec un autre, et l'un disparaît, et l'autre revient. Vous faites connaissance dans l'existence et vous faites connaissance par la plongée dans l'inconscient pour connaître les personnages qui ne sont jamais venus à la lumière. Un jour tout ce qui vous compose apparaît simultanément à votre conscience. Il y a là une expérience déchirante dont le mental habituel est absolument incapable. Elle est le fruit d'années d'effort de connaissance de soi, de plongée intrépide dans les profondeurs et de mise au jour des visages cachés.

Cette mise au jour elle-même peut être perturbante parce qu'on cesse de dormir ; on doit s'assumer tel que l'on est, ne plus nier ce qui ne nous convient pas. Grandir, c'est acquérir une liberté à l'intérieur de soi-même, qui permet à la conscience de circuler sans entraves à travers tous les niveaux plus ou moins profonds accessibles à l'être humain, tous les plans de la réalité qui se trouvent en nous.

Autrement dit, notre conscience se situe dans cet axe autour duquel pivotent les différents feuillets de l'éventail. C'est pourquoi les Upanishads insistent tellement sur le centre, la « conscience axiale », le moyeu autour duquel tourne la roue, mais qui demeure immobile. Cette conscience est compatible avec toutes les formes mais elle n'est aucune forme particulière plutôt qu'une autre. Quand vous avez vécu, ou si vous vivez un jour, cette prise de conscience totale et simultanée de tout ce qui vous compose, au lieu de n'en avoir jamais qu'une

vue partielle même si elle plonge un peu dans la profondeur, à ce moment-là vous devenez un être total – et seulement à ce moment-là. Il me vient à l'esprit un mot anglais que j'ai entendu bien des fois, c'est le mot *whole*, qui veut dire « total » ou « complet » ; jusque-là vous n'êtes que partiel.



Si vous ne vous comprenez pas vous-même, en totalité, comment pouvez-vous comprendre le reste de l'univers ? *Vous ne comprenez au-dehors de vous que ce que vous avez déjà compris en vous.* Si vous avez, en vous, accepté le personnage religieux, vous comprenez les autres êtres religieux ; mais vous pouvez être très religieux et ne comprendre absolument pas les athées, les obsédés sexuels, les assoiffés d'argent. Vous devenez un être religieux qui, n'ayant jamais pris conscience de ces personnages-là en lui, les ayant simplement emprisonnés dans les sous-sols, refuse tous ceux qui ne pensent pas comme lui ; autrement dit, vous devenez un pharisien tel que les Évangiles nous les dépeignent et toute attitude comparable à celle du Christ, qui avait le même regard d'amour pour les publicains, les prostituées et les bien-pensants, vous paraît choquante. Vous devenez un être religieux qui ne comprend que les êtres religieux fonctionnant comme lui, et qui refuse tout le reste.

Pourtant, soyez sûrs que la totalité de l'humanité est toujours en vous, plus ou moins exprimée dans des équilibres différents. Mais ce que vous refusez d'accepter consciemment en vous, vous refusez de l'accepter consciemment au-dehors *parce que le dehors vous renvoie à vous-même et vous oblige à refuser encore plus.* Si vous avez tout accepté en vous, si vous avez vu consciemment que l'univers entier était en vous, le meilleur du meilleur, le pire du pire, *tout* – vous connaissez, au vrai sens du mot connaître qui signifie « être consciemment », tout, et par conséquent plus rien ne vous est étranger ; plus rien. Le criminel n'est pas un autre pour vous : vous l'avez rencontré en vous. L'idéaliste n'est pas un autre pour vous : vous l'avez rencontré en vous. Le mystique n'est pas un autre pour vous : vous l'avez rencontré en vous. Le vaniteux n'est pas un autre pour vous vous l'avez rencontré en vous.

C'est la même conscience qui accepte la totalité de ce qui est en vous et qui accepte ce qui est au-dehors de vous. Et vous avez découvert que la valeur suprême, c'est cette conscience-sans-ego elle-même, en laquelle et par laquelle tout est résolu – tout – puisqu'elle est libre. Seule cette conscience est vraiment vous-même. Vous avez traversé une étape où la conscience de soi habituelle, endormie, a paru en effet être démantelée, parce que tous les aspects de vous ont été présents au même moment, au lieu qu'un seul vienne à la surface. Dans la pleine acceptation de ces contradictions, vous avez découvert la totalité et vous avez découvert l'unité. Tous ces aspects de vous-même sont éclairés par la même Conscience. Ces aspects sont changeants, ne sont que l'expression de chaînes de causes et d'effets ou d'actions et de réactions ; c'est un flux ; « on ne se baigne jamais deux fois dans la même rivière ». Et qu'est-ce qui est vraiment réel, immuable ? Qu'est-ce qui *est*, en soi, par soi, ne dépendant de rien ? C'est cette conscience ou cette vision qui peut tout comprendre, dans les deux sens du mot « comprendre » : inclure, et aller au cœur même de ce que nous avons jusque-là considéré comme un autre que nous.

Alors vous pouvez dire que la phrase : « la conscience inclut l'univers entier » a enfin un sens pour vous. L'univers entier est déjà là en vous mais vous ne l'incluez pas. Si vous le comprenez, si vous l'incluez, la différence entre intérieur et extérieur n'est plus celle qu'elle

était jusque-là. Et, parce que vous avez découvert en vous le secret de l'être, vous voyez – et cette vision ne peut plus jamais être voilée – que le secret de l'être est le même en chacun. Chaque homme n'a de lui qu'une conscience partielle mais vous, vous avez de lui une conscience totale. Au moment où l'être triste est en face de vous, vous vous voyez l'être triste, l'être gai, toutes les facettes. Au moment où l'être violent, hargneux, est en face de vous, vous, vous voyez aussi l'être plein d'amour. Celui qui est en face de vous ne connaît de lui que l'aspect qui se manifeste à un moment donné. Mais vous, vous voyez la totalité de l'autre ; non seulement le personnage dont il est momentanément conscient mais tous les personnages dont lui n'est pas conscient, qui existent en lui, et dont vous avez pris conscience en vous. Quand vous êtes devenu « total », vous voyez chaque être humain comme « total » ; alors que, quand vous restez « partiel », vous voyez chaque être humain comme « partiel ». C'est vous dire à quel point votre vision est fragmentaire, pauvre, limitée ; à chaque instant, vous ne voyez qu'une petite partie de vous, vous ne voyez qu'une petite partie de l'être qui est en face de vous. C'est cette petitesse en vous qui rencontre la petitesse chez l'autre ; c'est cette surface en vous qui rencontre la surface chez l'autre.

Il est vain de vouloir comprendre les autres sans s'être compris soi-même. C'est bien pourquoi tout l'enseignement ancien, pas seulement celui de la Grèce, est fondé sur le commandement suprême : « Connais-toi toi-même », ou : « Si tu te connais toi-même, tu connaîtras le secret de l'univers entier ». Découvrez en vous la totalité, simultanément. Et découvrez la conscience libre. Dans cette découverte de la totalité, au vrai sens du mot découverte (voir ce qui était là mais qui était voilé), l'ego disparaît – puisque l'ego n'est fait que de séparation, que d'opposition, que de petitesse, que de refus. Si l'ego peut inclure la totalité de vous-même et la totalité de l'univers, où est l'ego au sens de « moi-par-rapport-à-tout-le-reste » ? L'ego a disparu. Mais il faut que vous acceptiez qu'après une préparation plus ou moins longue suivant que vous êtes plus ou moins mûr, vienne un moment où les formes habituelles, endormies, de la conscience, craqueront de partout avant qu'une nouvelle harmonie se soit définitivement établie en vous entre la conscience et les différentes chaînes de phénomènes au plan des différents corps physique, psychique, qui constituent un être humain incarné dans cette manifestation.

Il y aura inévitablement un passage que j'ai souvent comparé à la chrysalide intermédiaire entre la chenille et le papillon, et qui apparaît comme la mort du vieil homme et la naissance de l'homme nouveau, comme une transformation, comme une méta-morphose – au vrai sens de ces deux mots. La forme ancienne de la conscience s'efface et une conscience vide, libre, une conscience sans forme se révèle, à l'intérieur de laquelle les formes multiples peuvent naître et disparaître.

Si vous êtes devenu une totalité, si vous vivez dans la totalité de l'univers, si, chaque fois que vous rencontrez un être humain, c'est la totalité de vous-même qui rencontre la totalité de cet être humain, vous devinez bien que les actions ne peuvent plus être les mêmes. L'action d'un être partiel, vivant dans la peur de sa propre profondeur et rencontrant un autre être partiel, est forcément une action imparfaite. L'action d'un être total, libre de toute peur, et *rencontrant partout un autre lui-même*, ne peut être qu'une action différente. Vous ne pouvez peut-être pas encore comprendre vraiment ce qu'est cette action puisque vous n'en avez pas l'expérience, mais vous pouvez au moins sentir que l'action du sage ne répond plus aux mêmes lois que les réactions habituelles.

Certainement, un jour, tous les aspects de cette multiplicité changeante que vous êtes seront réconciliés dans cette conscience immuable ; et *les* formes de conscience seront réconciliées dans *la* conscience. Mais cette réelle unification passe d'abord par la perte de la fausse unification qui n'est qu'une illusion. Et vous aurez d'abord à assumer votre multiplicité et vos contradictions. Cela demande beaucoup de courage, de détermination, et de persévérance. Cela demande des points d'appui, un enseignement, un guide – mais c'est un chemin qui ne peut pas être évité.

Dieu sait si l'homme moderne a mis au point des techniques pour se faciliter l'existence, depuis les tracteurs et les moissonneuses-batteuses jusqu'aux machines à laver la vaisselle, aux téléphériques et aux ordinateurs. Mais, en matière de connaissance de soi et d'éveil intérieur, aucun progrès technique ne sera jamais possible et ce qui était vrai il y a trois mille ans est toujours vrai aujourd'hui. Les transformations du monde depuis quelques siècles ne concernent que la surface de la vie et ne concernent pas – et ne concerneront jamais – l'éveil intérieur et la conscience de la totalité. Et c'est un chemin que personne ne peut faire pour vous ; il n'y a que vous qui puissiez vous connaître. C'est la grande aventure de l'existence, mais c'est une difficile aventure qui n'accepte pas le dilettantisme ou l'amateurisme.



Si vous voulez découvrir l'unité, découvrez d'abord la multiplicité, la contradiction et le conflit – et n'entrez pas en conflit avec le conflit. Situez-vous dans l'axe, situez-vous au centre, situez-vous dans ce pivot ou ce rivet autour duquel se déploient tous les feuillets de l'éventail, de plus en plus, de mieux en mieux, jusqu'à ce que vous puissiez tout comprendre. Et si vous voulez tout comprendre, il suffit que vous compreniez tout en vous.

Qu'est-ce qui est mis en cause par la « libération » ? Vous le voyez bien, ce n'est pas l'intelligence – un sage ne devient pas un idiot. Ce n'est pas la capacité du cœur à aimer, à compatir – un sage n'est pas transformé en brute. Ce ne sont pas les fonctionnements physiques – un sage se meut, respire, s'exprime à travers son corps. Qu'est-ce qui est mis en cause, qu'est-ce qui peut être dissocié, démantelé ? Ce sont uniquement des mécanismes inutiles et, en vérité, irréels, surajoutés. La réalité comprend les phénomènes et la conscience qui les éclaire ; et entre les deux se trouve un certain mode de conscience limitatif qu'on appelle très précisément l'ego ou le mental, et qui vient voiler la totalité pour ne plus rendre perceptible qu'un fragment. C'est uniquement cette conscience inutile et illusoire qui est démantelée. Rien de réel n'est jamais détruit.

Le langage qui vous parle de mort et de résurrection, de destruction de l'ego, ne doit pas vous induire en erreur. Un morceau de corde traîne dans la campagne au crépuscule, vous le prenez pour un serpent, et vous organisez toute votre existence autour de ce serpent. Vous faites mettre des grillages à toutes les fenêtres de votre maison pour que le serpent ne puisse pas pénétrer et vous achetez un appareillage coûteux et compliqué pour vous emparer du serpent tellement vous êtes convaincu que sa peau va être vendue cher à un maroquinier. Et ensuite, on vous demande de renoncer à cette totale illusion qui vous a fait voir dans la pénombre un serpent au lieu d'une corde. Qu'est-ce qui est détruit ? C'est uniquement cette illusion. Mais, tant que vous êtes cramponné à cette illusion, tant que votre existence est fondée sur la réalité de ce serpent qui n'existe pas, ce qui vous rapproche de la vérité vous apparaît comme une menace – c'est tout votre monde qui est mis en cause : s'il n'y a plus de

serpent, mes protections s'avèrent inutiles et tous mes projets de vente de la peau du serpent à un maroquinier s'avèrent vains. En ce sens, vous avez l'impression de perdre quelque chose. Mais qu'est-ce que vous perdez ? Rien ! Une illusion. Qu'est-ce qui est détruit ? Rien ! Une illusion.

Si vous entendez bien le langage qui parle de mort et de destruction à propos du chemin, il n'y a jamais qu'une illusion qui peut mourir, il n'y a jamais qu'une illusion qui peut être détruite. Ce qui est réel ne peut être détruit. Détruisez le destructible – et vous découvrirez l'indestructible. Laissez l'illusion se détruire – et la réalité se révélera. Ne soyez pas impressionnés par le mot « démantèlement ». Je pense que « démantèlement de l'ego » ferait une très bonne définition du mot « schizophrénie » pour un petit dictionnaire. On n'a jamais considéré que la sadhana était destinée à conduire en clinique psychiatrique. Éveillez-vous du rêve tragique qui vous maintient dans la souffrance et retrouvez votre Être essentiel, invulnérable, indestructible, totalement libre, *egoless state*, l'état-sans-ego.

DEUX

Egoïsme et infantilisme

Il est aisé de parler « métaphysiquement » de l'ego et du bienheureux état-sans-ego (*egoless state*). Mais l'ego (*ahamkar*), c'est d'abord l'égoïsme et le non-égoïsme. Ce mot égoïsme est un peu difficile à utiliser parce que nous y sommes habitués depuis notre enfance. On nous a enseigné qu'il ne fallait pas être égoïste, que nous devions prêter nos jouets, accepter de donner aux autres, partager, et cet enseignement nous paraît un enseignement primaire, alors qu'en fait c'est le grand enseignement, la sagesse suprême. Quand vous abordez certaines vérités, sachez remettre en question ce que vous avez reçu dans votre enfance, parce qu'il s'agit d'autre chose que ce dont vous vous souvenez.

Aussi bien pour les hindous que pour les bouddhistes, la libération est la disparition de cet « ego ». Ce mot latin devenu un mot français et un mot anglais est un mot qu'on entend dans les ashrams au moins autant et probablement plus que les termes « karma », « dharma » ou « yoga ». « *Ego free* » ou « *egoless* » : libre de l'ego. Il peut y avoir un ego apparemment altruiste, apparemment généreux, mais qui demeure un ego.

Vous devez bien entendre une vérité très simple ; si vous l'entendez bien, et qu'en même temps vous êtes un peu sincères, vous ne pouvez plus ne pas vous engager sur le vrai chemin. On nous a tellement dit combien c'était un horrible défaut d'être égoïste, que nous n'admettons pas volontiers que nous le sommes. Et ce que vous devez entendre, très simplement, c'est que l'être humain – même celui qui a un peu de générosité – est égoïste. On nous a dit que c'était mal de voler – et je suis certain que vous ne volez pas ; on nous a dit que c'était mal de mentir – il se peut que la plupart d'entre vous ne mentent pas ou mentent peu. Par contre, la définition de l'homme qui n'a pas accompli un travail intérieur d'une forme ou d'une autre, c'est d'être complètement égoïste. Voilà. Tout est là.

La distinction entre égoïsme – l'égoïsme dont on dit aux enfants qu'il faut se débarrasser – et égotisme – par opposition à l'état-sans-ego, permet d'attirer notre attention sur le fait que nous pouvons être apparemment peu égoïstes, et, en même temps, vivre dans cette conscience de l'ego qui doit être dépassée. Mais cette subtile différence fait que nous pouvons facilement rêver de l'état-sans-ego, tout en ne mettant pas en cause notre égoïsme. Et il vaut mieux dire que c'est la même chose : tant qu'il y a ego, il y a égoïsme.

Le rôle essentiel de l'éducation c'est d'« éduquer » (conduire hors de) les enfants hors de cet égoïsme. Malheureusement, dans les conditions actuelles, notre éducation n'a pu être ce

qu'elle aurait dû être et ce qu'elle aurait été dans certaines sociétés et on ne nous a pas rendu le service de nous faire croître hors de notre égoïsme.

L'égoïsme, pratiquement, se confond avec les émotions. On ne vous a pas éduqués hors de vos émotions. C'est l'ego qui a des émotions et tant que ces émotions, ces souffrances, ces désirs, ces peurs, sont là, nous sommes condamnés à l'égoïsme. Tous ceux qui sont un peu familiers avec l'enseignement de Swâmiji ont observé cette opposition, sur laquelle je reviens si souvent entre ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas, qui nous condamne à tout apprécier à travers l'ego.

Cette distinction commence à la naissance et toute la vie s'organise autour d'elle. Tant que cette opposition subsiste, il y a égoïsme. Il n'y a pas seulement ego, il y a égoïsme, c'est-à-dire qu'une voix très forte en nous réclame tout le temps : moi, moi, moi. Cela, vous devez l'entendre, le comprendre et l'accepter comme une chose normale. Vous pensez que, parce que l'on vous a dit que c'était très mal d'être égoïste, vous n'étiez plus égoïste aujourd'hui. « La preuve que je ne suis pas égoïste c'est que... » et vous trouvez telle ou telle preuve. C'est normal pour un être humain d'être égoïste. Ce qui est extraordinaire et merveilleux et exceptionnel, c'est de ne plus l'être. Mais la perspective hindoue a pris le sage comme critère de la normalité et, par rapport au sage qui est établi dans l'état « naturel » (*sahaja*), l'état habituel de l'ego dans lequel nous avons été plongés dès la naissance est un état anormal ou pathologique dont nous pouvons être guéris. Bien des comparaisons, même très anciennes, rapprochent le gourou de celui qui guérit. Le Bouddha était appelé le Grand Médecin et Ramdas disait souvent de lui-même qu'il soignait une maladie bien précise qui est la maladie de l'ego.

Si vous entendez comme des banalités ce que je dis – parce que c'est apparemment beaucoup plus banal que si je vous parlais des divinités tantriques tibétaines – vous laisserez échapper des vérités qui peuvent être des découvertes fantastiques : réaliser à quel point cet égoïsme est puissant et que « ego » (par opposition à « état-sans-ego ») ou égoïsme, c'est la même chose.



Ce que les enseignements traditionnels appellent la réalité est une réalité qui ne change pas, éternelle, non-divisible, non-multiple, qui ne connaît ni le conflit, ni l'opposition, ni la contradiction et sur laquelle aucune cause ne peut produire aucun effet, c'est-à-dire qui est parfaitement libre. Cette réalité est la réalité de tout cet univers et c'est votre réalité à chacun. Et la paix, au vrai sens du mot paix, le bonheur réel, immuable, non-dépendant ne peuvent être découverts que dans la « réalisation » de cette réalité. Seulement, l'expérience commune est celle de la séparation ou de la séparativité, nous le savons bien. Chaque fois que votre émotion va vers l'unité et que votre action va dans le sens de l'unité, vous vous tournez vers la réalité. Chaque fois que votre émotion affirme la séparation ou l'antagonisme et chaque fois que votre action confirme cette séparation, vous tournez le dos à la réalité. Vous ne voyez que l'apparence.

C'est l'expérience ordinaire, l'état de conscience habituel encore soumis à l'illusion de l'ego : moi et tout ce qui n'est pas moi. Cette séparation s'exprime concrètement pour vous par les émotions. Les émotions de crainte, de refus affirment qu'il y a deux, vous et ce que vous refusez ; les émotions de désir, d'enthousiasme manifestent aussi que, pour vous, il y a

deux, vous et ce que vous voulez (et que vous ne voudriez certes pas voir vous échapper). S'il y a deux, il y a peur. Et s'il y a deux, inévitablement, tôt ou tard, « deux » seront séparés. C'est seulement dans le non-deux que se trouve la sécurité absolue.

Maintenant regardez que cette séparativité est la hantise de l'enfant. Vous avez peut-être aujourd'hui, trente ans, cinquante ans, mais vous avez tous et toutes été des enfants et l'enfant est marqué par la tragédie de la séparation. Ici, l'enseignement traditionnel est rejoint par les observations des psychologues et des pédiatres qui ont bien vu que la naissance était séparation de la mère, qu'au départ l'enfant reste encore très lié à sa mère et que, peu à peu, il doit accepter cette séparation. Il doit accepter de se sentir coupé du reste de l'univers qui est avant tout représenté pour lui par la mère mais aussi par tout ce qu'il découvre à travers ses cinq sens et les impressions qui le frappent. C'est cette séparation même qui n'a jamais été vraiment acceptée. Je ne veux pas reprendre des données de la psychologie que vous pourriez trouver dans des livres spécialisés, et de toute façon, je parle dans la perspective d'un enseignement traditionnel, mais l'enfant a peur, peur d'être laissé seul, peur de ne plus être aimé, peur qu'on ne s'occupe plus de lui. Il veut dépasser, annihiler, cette séparation, il veut retrouver la sécurité du non-deux. Et, dans chaque adulte, selon un pourcentage variable, subsiste encore un enfant. Swâmiji disait : « L'adulte parfait, c'est le sage. » Et aussi : « Un être humain, à quarante ans, est plus ou moins adulte : 15 % adulte, 50 % adulte, 70 % adulte, 80 % adulte... »

L'égoïsme commence dans l'enfance mais normalement l'être humain aujourd'hui a oublié son enfance. À part quelques souvenirs qu'il interprète à travers sa pensée d'adulte, il a oublié ses émotions d'enfant et à quel point il a pu être vulnérable. C'est la définition de l'enfant. Même si vous n'êtes ni pédagogue de métier, ni pédiatre, observez des enfants avec sympathie, et vous verrez leur fragilité. Faire peur à des enfants est la chose la plus facile qui soit. Observez comment un enfant se précipite dans les jupes de sa mère dès qu'il est effrayé. C'est la racine si profonde de l'égoïsme dans tous les sens du mot, de l'ego par opposition à l'état-sans-ego et de l'égoïsme le plus naturel, l'égoïsme moral.

Voyez les enfants. Ils sont très touchants ; quelle faiblesse, quelle dépendance, donc quelle peur. Et si vous restez, ce qui est presque toujours le cas, des enfants agrémentés d'un certain nombre de caractéristiques d'adultes telles que l'instruction, les moyens financiers et la fonction sexuelle génitale, l'égoïsme demeure tout-puissant. Souvenez-vous que vous avez tous été un enfant. Il ne peut rien par lui-même. Que peut faire un tout-petit ? Il ne peut même pas atteindre le robinet pour remplir un verre s'il a soif, il ne peut pas se beurrer une tartine, il ne peut pas se sécher quand il sort de son bain, il ne peut pas s'essuyer avec du papier quand il a été au WC et il appelle : « maman, j'ai fini ! » pour que sa mère vienne le nettoyer. Comment voulez-vous qu'un petit être humain qui vit dans une telle impuissance et une telle dépendance ne soit pas centré sur lui-même, passant tout le temps de l'émerveillement à la peur ?

Cela commence avec la naissance, cela continue avec le fait d'appeler quand on a faim et que la mère ne vient pas et cela continue quand la mère commence à s'opposer à l'enfant pour le dresser, pour lui apprendre à ne plus faire dans son lit, etc. Chacun peut se dire : j'ai été moi, un enfant perdu, car tout enfant est un enfant perdu. Dès qu'il ne se sent pas vraiment protégé, c'est-à-dire dans les bras de sa mère ou tenu par la main de son papa – à condition encore qu'il n'ait pas senti une menace venant de la mère ou du père – tout enfant est un enfant perdu. Observez les petits enfants autour de vous – c'est généralement plus

facile de voir d'autres enfants que les nôtres. Qu'est-ce qui est fait vraiment pour leur donner cette force intérieure et cette confiance en eux-mêmes qui leur permettront d'être moins égoïstes ? Égoïsme est synonyme d'infantilisme et égoïsme est également synonyme de dépendance. S'il y a dépendance, il y a demande, il y a peur, par conséquent ce « moi, moi, moi » demeure tout-puissant.

Quand on commence à découvrir le non-égoïsme et qu'on peut voir les autres, les autres adultes, avec un regard objectif ; bienveillant, sympathique on s'aperçoit de la toute-puissance de cet égoïsme. Voyez-le en vous. Ne vous laissez pas paralyser par le fait que c'est mal d'être égoïste, donc je ne peux pas voir que je le suis. Ce n'est pas « mal » d'être égoïste, pas plus que c'est mal d'être tuberculeux. C'est une maladie dont nous n'avons pas été guéris. « Moi, j'ai besoin d'être aimé ; moi, j'ai besoin d'être écouté ; moi, j'ai besoin d'être rassuré ; moi, j'ai besoin d'être protégé. Qu'est-ce qui va m'arriver à moi ? Qu'est-ce qu'on va me donner à moi ? Est-ce qu'on va me faire mal ? » Y a-t-il un soupçon de non-égoïsme chez l'enfant ? Aucun. Vous ne pouvez pas voir une trace de non-égoïsme chez un tout petit, qui ne peut envisager la vie, d'évidence, que par lui, pour lui, à travers lui, en fonction de lui – et rien d'autre. Et le petit enfant vit toujours en vous.

Cet égoïsme, c'est l'instinct vital ; pour rester en vie, je suis égoïste. Cet égoïsme, simplement, devient de plus en plus complexe avec tous les mécanismes émotionnels et psychologiques qui se cristallisent à mesure que les années passent. Qu'est-ce qu'on fait habilement, méthodiquement, intelligemment, efficacement, aujourd'hui, là, sous nos yeux, pour amener les enfants à cette si profonde transformation par laquelle ils pourront commencer à être libérés d'eux-mêmes et à ne plus se préoccuper d'eux mais des autres ? Vous verrez : pratiquement rien. On éduque les enfants, plus ou moins, en fonction des nécessités de la société ou des nécessités des parents, et généralement d'une façon qui non seulement ne peut pas permettre à l'enfant d'échapper à cet égoïsme mais qui ne peut que renforcer celui-ci. Parce qu'il sent une menace, donc une peur, dans les gronderies et dans les punitions, il demande encore plus. Son cœur crie encore plus « au secours, non, aime-moi, protège-moi, ne me punis pas » – et il s'affole.

Si vous retrouvez vraiment vos souvenirs d'enfants, vous verrez comment, même dans une famille heureuse, toute votre enfance n'a été que demande de recevoir et souffrance de ne pas recevoir – depuis le lait quand nous appelons pour téter et les caresses, jusqu'aux marques d'intérêt, au besoin d'être reconnu par les parents, au temps que nous voudrions qu'ils nous consacrent ; être rassurés, protégés, confirmés, instruits. Autour d'une donnée fondamentale comme la peur, la peur de souffrir, on voit s'organiser toutes les formes de souffrance possibles. Je souffre parce qu'on ne m'a pas expliqué certaines choses et que je ne les comprends pas ; je souffre parce que je me sens tout d'un coup inférieur par rapport aux autres, parce que tous les autres enfants savent lire l'heure quand ils arrivent à la petite école et que moi je suis le seul qui ne sait pas. L'enfant s'affole si vite qu'il voit même de travers ; il se peut que deux enfants aient dit : « je sais lire l'heure » et qu'il en conclue que toute la classe sait lire l'heure et qu'il est le seul à qui on ne l'a pas enseigné.

Rien n'est consciemment accompli pour libérer l'enfant de cet égoïsme psychologique. On lui dit : « Tu vois, c'est très mal. Si tu reçois un paquet de bonbons, tu dois en offrir à ta cousine. » On peut l'émouvoir un peu en lui racontant l'histoire d'un petit enfant qui est si malheureux parce qu'il n'a plus ni son papa ni sa maman, et que c'est si triste. Alors l'enfant va prendre peur, pleurer et, à partir d'une émotion qui relève seulement de l'ego, il va être

prêt à donner tous ses jouets – et le lendemain être furieux, et regretter amèrement sa générosité.

L'égoïsme de l'enfant continue toute la vie et les lois sont là pour tempérer le choc des égoïsmes. Un peu de loi, un peu de peur, un peu de dressage, un peu de résignation et un peu d'habileté – c'est-à-dire que l'ego se rend compte que pour arriver à ses fins, il lui faut par moments composer et que je ne peux pas toujours violer ou voler. La forme extérieure peut paraître moins notoirement égoïste chez l'un que chez l'autre mais l'égoïsme métaphysique n'est jamais guéri.

Un jour j'ai vraiment senti ce dont je parle. En être libre est vraiment devenu mon ambition. Toutes les autres ambitions que j'avais pu avoir – satisfaites ou non – s'étaient effacées ; il n'y en avait plus qu'une : je veux réussir à devenir non-égoïste, c'est une question de dignité pour moi. De même qu'un être humain peut ne plus admettre d'être maladroit au point de laisser tomber tout ce qu'il touche (ou toute autre insuffisance inacceptable) je ne pouvais plus continuer à mesurer la toute-puissance de mon égoïsme, c'est-à-dire la toute-puissance de mon infantilisme, de ma dépendance et de ma demande. Du matin au soir, je n'agissais que pour moi, je ne vivais qu'en fonction de moi. « Moi » ou « ego », c'est synonyme ; ego veut dire moi en latin, c'est tout. J'ai réalisé le rapport qu'il y avait entre cet égoïsme dans lequel je vivais sans en être si clairement conscient et « l'état-sans-ego » de Ramana Maharshi au sujet duquel je lisais des livres depuis quinze ans.

Vous n'aurez la vocation du non-égoïsme que si vous mesurez d'abord la réalité de cet égoïsme et ce qu'il a d'indigne pour un être humain. C'est là, c'est naturel, c'est normal mais c'est quand même indigne de rester dans cette dépendance, centré sur soi-même. Prenez un journal le matin, vous le lisez en fonction de vous ! Il faut voir cela, et reconnaître : s'il y a une guerre entre Israël et les Arabes, ce n'est pas la mort des enfants israéliens ou des enfants arabes qui me préoccupe, ce sont les répercussions que cela va avoir sur la France – par conséquent sur moi. Je lis le journal en égoïste. Je me réveille chaque matin en égoïste.

Tous les sentiments d'amour sont égoïstes. Mon, ma, mes, mien, le mien, tout ce qui s'exprime à travers le pronom possessif, bien sûr, est centré sur l'ego. La vie est centrée sur l'ego.



Les deux vérités, celle de la séparation ou dualité et de la non-séparation ou unité et celle de l'enfant subsistant dans l'adulte sont liées à bien des égards. Un adulte doit être capable de solitude et le sage a atteint la capacité parfaite à la solitude ; il y a d'ailleurs un mot sans-crit, *kaivalya*, qui signifie solitude ou « esseulement ». Mais quel sens allez-vous donner à ce mot ? Ce n'est pas un isolement ou un repliement égoïste, c'est simplement le fait de ne plus ressentir la dualité. S'il n'y a plus deux, s'il n'y a profondément qu'un, ce un est seul, bien sûr, et il n'y a pas « un autre » en face de lui.

Cette notion est vraie absolument, métaphysiquement, mais elle a son importance aussi dans le relatif. Dans le relatif, il y a des degrés, il y a des gradations. Un adulte est plus ou moins infantile et les adultes aujourd'hui, par les conditions même de la vie dans le monde moderne, sont bien plus infantiles qu'ils ne l'étaient autrefois. En anglais, il existe deux mots que j'ai bien souvent entendu utiliser par un sage ou par un autre ; c'est le mot *childlike* et le mot *childish*. *Childlike* veut dire « pareil à un enfant ». Il est exact que le Christ a dit : « Si

vous ne redevenez pareils à des petits enfants, vous n'entrerez pas au Royaume des Cieux » et il est vrai aussi que l'on a souvent comparé le sage à un enfant, que le sage a retrouvé la spontanéité de l'enfant, l'innocence de l'enfant. Swâmiji disait : « *The sage is an enlightened child* », le sage est un enfant éclairé, illuminé. Seulement, à côté du mot *childlike*, « pareil à un enfant », il y a aussi, dans l'anglais des ashrams, le mot *childish* qui veut dire « infantile ». Vous devez réfléchir à ces deux mots comme vous concernant tous personnellement : comment retrouver cette pureté, cette simplicité et cette spontanéité de l'enfant sans pour cela demeurer infantile ? L'adulte devrait être normalement une gradation entre l'enfant et le sage puisque l'adulte parfait, l'adulte 100 % adulte, c'est le sage.

Dans la mesure où vous êtes encore très marqués par le sens de la séparation, que ce soit sous la forme du refus ou que ce soit sous la forme du désir, dites-vous : « je suis encore infantile ». La première virilité, la première promesse de devenir vraiment adulte, c'est d'abord de reconnaître son infantilisme. Un enfant vit dans les émotions, un adulte n'a plus d'émotions. Alors combien d'adultes sont vraiment dignes du nom d'adulte si vous admettez cette définition ? Ouvrez-vous à cette vérité que vous êtes plus ou moins infantiles et que beaucoup de vos comportements que vous considérez comme des comportements d'hommes ou de femmes de vingt-cinq, trente, ou cinquante ans, sont des comportements d'enfant et vous allez prendre en charge, avec l'aide du gourou, votre propre éducation jusqu'à ce que vous soyez entièrement adultes. Il subsiste en vous des morceaux d'enfant comme si, dans un papillon, il subsistait des morceaux de chenille non résorbés, non transformés en papillon.

L'enfant vit dans les émotions parce qu'il vit dans le sens de la séparation et la peur de la séparation. L'enfant a besoin d'être rassuré à cet égard. Il a besoin de contact physique que l'homme moderne ne sait plus donner. La sensation est quelque chose qui existe et qui n'a pas à être suspectée ou méprisée ; il n'y a pas de honte à toucher un enfant, à le caresser, à le prendre dans ses bras, à le prendre par la main et, tant que l'enfant le souhaite, pourquoi le sevrer prématurément ? Un enfant a besoin de contact physique, un enfant a besoin de contact affectif, de se sentir aimé, reconnu, choyé ; il a besoin aussi de contact intellectuel, qu'on lui parle, qu'on réponde à ses questions, qu'on lui montre ce que sont les choses. Et je vais vous dire plus, mais pour l'entendre et le vivre il faut une grande simplicité de cœur : un enfant a même besoin d'une certaine sexualité infantile devant laquelle il ne faut pas avoir peur ni honte. Tout est pur à ceux qui ont le cœur pur et un père ou une mère qui reconnaît ce besoin et qui aurait un cœur pur pourrait même jouer le jeu de cette sexualité infantile sans qu'il en résulte rien de dommageable, au contraire, pour l'enfant : cela dépend de la liberté intérieure. Malheureusement, nos propres parents eux-mêmes étaient encore 30 %, 50 %, 70 % enfants ou infantiles : comment auraient-ils pu être, même avec la meilleure volonté du monde, pleinement adultes en face de nous ?

Observez les petits enfants : vous verrez, ce qui est bien connu, que le petit enfant cherche à prendre ou à détruire. Quand quelque chose s'oppose à lui, il le détruit : il détruit le pâté de sable ou la construction de cubes d'un petit camarade, il essaie de briser ce qui lui fait sentir la séparation, ce qui lui fait sentir « un autre » (l'altérité) ou il essaie de le prendre, à commencer par le mettre dans sa bouche. Comment apprendre à l'enfant à dépasser ce sens de la séparation pour réaliser peu à peu la possibilité d'unité ? C'est cette éducation qui vous a plus ou moins manqué. Non seulement l'enfant mais le *petit enfant* de un an, un an et demi, deux ans, trois ans, cinq ans, subsiste dans l'adulte et l'adulte demeure infantile. Un corps d'adulte, un cerveau d'adulte, une force musculaire d'adulte, une sexualité d'adulte de-

meurent au service du petit enfant en vous et c'est ce petit enfant qui doit peu à peu grandir de manière à ce que vous ne soyez plus 15 % adulte mais 100 % adulte.

Ce petit enfant doit grandir, mais vous ne vous en débarrasserez pas en l'écrasant. Généralement l'adulte ressent plus ou moins ce dont je parle mais il ne peut pas aller jusqu'au bout de la vérité et reconnaître : « il y a encore un enfant en moi, un enfant puissant, et à certains égards, je suis encore cet enfant ». Alors, en tant qu'adulte, il refuse cet enfant qui est en lui, cet enfant qu'il est, il essaie de l'étouffer pour s'en débarrasser. Non seulement il n'a pas reçu l'éducation parfaite qui l'aurait amené à son épanouissement mais, en plus, loin de se donner lui-même plus tard cette éducation, loin de s'occuper avec amour de cet enfant en lui, il continue à le brimer, à l'étouffer, à le martyriser. Si vous voulez devenir vraiment adultes, sachez reconnaître l'enfant en vous et l'aimer de tout votre cœur. *Et l'enfant en vous, c'est celui ou celle, en vous, pour qui la séparation est la tragédie.* Vous voyez bien que c'est le contraire de la sagesse pour qui il n'y a plus de séparation.

Le fait que l'on ait si souvent comparé le sage à un enfant peut vous induire en erreur. Selon un autre point de vue, le sage est l'exact opposé de l'enfant ; l'enfant vit dans les émotions, le sage n'a plus d'émotions, l'enfant vit dans la souffrance de la séparation et le sage a dépassé toute séparativité. Entre les deux, il y a le chemin normal qui fait de l'enfant un adolescent, de l'adolescent un adulte, de l'adulte un sage. Et puis il y a les exceptions où, à la sortie de l'adolescence, un être humain, un sur cent millions, accède immédiatement à la réalisation de l'atman ou de la nature-de-Bouddha. Vous pouvez considérer que vous vous trouvez en cours de croissance, en cours d'épanouissement, comme un mouvement continu qui aura une fin. Parfois Swâmiji nous montrait son poing serré et puis lentement il ouvrait sa main, il ouvrait sa main, il l'ouvrait de plus en plus et, quand la main est complètement ouverte : c'est fini. D'abord, le poing fermé s'ouvre et l'ego fermé s'ouvre et, quand l'ego est entièrement ouvert et déployé, il comprend, il inclut en lui l'univers entier. Il n'y a plus d'ego, il n'y a plus de distinction de moi et de l'autre, il n'y a plus de séparation.

Quelle qu'ait été votre éducation, le passé est le passé. C'est à vous d'accomplir ce qui n'aura pas été accompli, de cicatriser ce qui a été blessé, de redresser ce qui a été distordu, d'épanouir ce qui a été noué ; à vous, avec l'aide du gourou. Mais le gourou a besoin de votre aide ; on a souvent en Inde comparé le gourou à un instrument de musique. C'est le virtuose qui fait la valeur de l'instrument de musique. On dit aussi une phrase encore plus difficile à comprendre : « C'est le disciple qui fait le maître. » Le disciple ne peut pas transformer en sage un homme émotionnel mais c'est l'attitude du disciple qui permet la réponse du maître. Ne comptez pas uniquement sur celui qui vous guide, comptez aussi sur ce que j'ai appelé « le disciple en vous » pour devenir l'éducateur de l'enfant en vous. Un enfant s'éduque avec amour et je vous souhaite d'avoir tôt ou tard de l'amour pour l'enfant en vous et non plus de le sentir comme humiliant, gênant, ridicule et refusé. Bien sûr, un adulte sent que quelque chose n'est pas accompli, n'est pas juste, quand il se conduit comme un enfant, quand il a des émotions, qu'il trépigne, qu'il est emporté, qu'il veut une femme comme un enfant veut un train électrique dans la journée. Et l'adulte sent bien que ce n'est pas juste non plus d'avoir peur, de s'énerver, de refuser comme le fait un enfant. Mais, si c'est aujourd'hui votre condition, au moins soyez dans la vérité ici et maintenant.

Si vous vous souvenez de votre enfance et, encore plus, si vous pouvez ramener à la surface, dans leur fraîcheur intacte, les expériences de votre enfance, si vous pouvez rendre présent ce qui vous paraissait passé mais qui, pour l'inconscient, est éternellement vivant, vous

pouvez retrouver cette peur de la séparation et ce besoin d'être rassuré : l'enfant qui appelle « Maman, Maman, Maman, Maman ! » le soir dans la nuit pour que Maman vienne lui dire bonsoir dans son lit, l'enfant qui s'affole parce que sa mère est dix minutes en retard pour le chercher sur le trottoir de la petite école, l'enfant simplement à qui sa mère n'a pas donné la main. Vous trouveriez dans la littérature moderne toute une richesse d'informations que nous devons aux pédiatres et aux psychologues. Mais ce qui est important, ce n'est pas ce que disent les livres, c'est ce que dit votre propre cœur.

Comment faire pour dépasser cette séparation ? Comment faire pour retrouver *Oneness*, l'unité ? Quelque chose vous est possible, qui n'est pas un effort de l'ego renforçant l'ego, qui est simplement une soumission à la vérité ; quelque chose vous est possible, c'est, par la vigilance, *voir* en vous se manifester le sens de la séparation : « Je veux, je veux, je veux, je veux, je ne peux pas vivre sans ça. » Un enfant ne peut pas vivre sans sa maman et certains hommes ne peuvent pas vivre sans la femme dont ils sont amoureux ou certaines femmes ne peuvent pas vivre sans l'homme dont elles sont amoureuses : « Je ne peux pas vivre sans lui, je meurs, je deviens folle. » Cela a beau être un roman d'amour digne de se voir porté à l'écran, c'est une attitude d'enfant. Un adulte peut vivre seul, s'il le faut. Un enfant ne peut pas. Si vous ne pouvez pas accepter une forme ou une autre de solitude, c'est que l'enfant en vous est encore très puissant. Et, tant que l'enfant en vous sera tout-puissant, la sagesse vous est interdite. Des moments de méditation importants, oui, peut-être même un samadhi momentané, mais pas *sahaja state*, l'état naturel et immuable dans lequel on n'entre pas et dont on ne sort pas. L'enfant vous en fera toujours sortir. Ramana Maharshi disait : « C'est comme un seau que vous plongez dans un puits avec une corde ; le seau étant ouvert à son extrémité supérieure, quand le seau est plongé dans le puits, l'eau du seau communique librement avec l'eau du puits et la séparation est effacée ; et puis la corde tire le seau hors du puits et, de nouveau, l'eau qui est à l'intérieur du seau est séparée de l'eau du puits. » Et le Maharshi disait : « C'est le cas de samadhis momentanés ; les *vasanas* et les *samskaras*, jouent le rôle de la corde qui tire le seau du puits et de nouveau vous avez perdu ce moment d'unité. » Qu'est-ce qu'un moment d'unité auquel les *samskaras* et les *vasanas* peuvent nous arracher ? Et moi je peux vous dire aujourd'hui : c'est l'enfant en vous qui tire la corde, dans le cas où vous auriez eu des expériences de méditation que vous auriez senties comme vraiment admirables, divines, mais qui n'auraient pas duré.

Vous pouvez voir ce sens de la séparation, c'est-à-dire les émotions, et vous pouvez voir le nombre de vos paroles et de vos actions, qui confirment cette séparation. Voyez-le et rendez-vous compte que, plus vous vous enfermez dans cette séparation, plus vous affirmez cette séparation, plus vous affirmez la réalité d'un monde qu'on nous dit être *maya*, évanescent, illusoire, irréel, plus vous tournez le dos à la non-dualité ou à l'unité. Bien. Mais voyez aussi l'inverse. Il y a une autre tentative, tout à fait vaine, de dépasser la séparation avec tout ce que celle-ci représente de vulnérabilité, et d'insécurité, c'est non pas de chercher à être un avec l'autre mais d'attendre que l'autre soit un avec moi. Cela, c'est aussi l'enfant en vous.



De même que l'enfant vit dans les émotions, que l'adulte n'a plus d'émotions mais des sentiments, l'enfant est là pour demander et recevoir, l'adulte est là pour entendre la demande et donner. C'est douloureux d'écouter cela quand l'enfant en nous est encore tout-

puissant. Ne me mentez pas, je suis passé par là pendant un certain nombre d'années auprès de Swâmiji, et je sais que cela fait mal d'entendre cette phrase : « l'enfant est fait pour demander et pour recevoir ; l'adulte est fait pour entendre la demande et pour donner ». Mesurez votre existence par rapport à cette parole, et vous verrez bien que l'enfant est encore si puissant en vous puisque vous avez encore un tel besoin de demander et de recevoir et encore si peu de disponibilité pour entendre et pour donner vraiment.

Ici, j'ajoute tout de suite un correctif indispensable : donner *librement*, parce qu'il existe un besoin névrotique de donner qui est également infantile. Il existe un besoin de donner qui fait qu'on cherche les gens à qui on peut donner, un besoin d'enseigner ceux qui n'ont pas besoin d'enseignement, un besoin de parler à ceux qui n'ont pas besoin qu'on leur parle. Certaines vies philanthropiques ou charitables ont été fondées sur la névrose et le besoin de donner. C'est un besoin qui est infantile dans la mesure où il est obligatoire, « compulsif ». Nous n'en sommes pas libres. C'est une nécessité qui vient de la profondeur. Elle doit être acceptée et reconnue mais ne confondez pas ce besoin compulsif de donner avec l'acte libre.

Un jour, j'avais posé à Swâmiji la question « Que faut-il penser de ce mot si à la mode en Occident : les complexes (complexe de castration, complexe d'Œdipe, etc.) ? », puisque j'avais compris que Swâmiji avait une information assez poussée sur la psychologie des profondeurs. Swâmiji m'a souri et m'a dit : « Ne vous inquiétez pas, ou du moins inquiétez-vous d'un seul complexe : le *saviour complex*. » Celui-là n'existe pas chez Freud : le « complexe du sauveur », ce qui voulait dire, dans le cas particulier : Méfiez-vous, Arnaud, de la ferveur que vous pouvez mettre à consacrer votre vie professionnelle de télévision à des films sur la sagesse tibétaine, hindoue, soufie, ou zen, sur les ashrams et les gourous, parce que vous avez la nécessité de porter la bonne parole au public. Si cette nécessité est en vous, vous n'en êtes pas libre, vous êtes esclave. Vous avez eu un tel besoin d'être guidé, dirigé, un tel besoin qu'on vous montre le chemin, qu'on vous éduque, un tel besoin qu'on vous sauve, que l'autre face de ce besoin, c'est de vouloir sauver les autres.

N'oubliez pas que si vous avez le concave, vous avez le convexe. Toujours. Si vous avez l'amour, au sens ordinaire du mot, qui en fait n'est que la convoitise ou le désir, vous avez forcément la haine et, si vous avez le besoin d'être sauvé, vous avez inévitablement le besoin de sauver les autres. Ce n'est pas une action libre. Il y a un besoin de donner, qui est névrotique : ne vous y trompez pas. L'état vraiment adulte ou la sagesse, vous en connaissez bien une des définitions par Swâmiji : « J'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai reçu ce que j'avais à recevoir, *j'ai donné ce que j'avais à donner*. » En tant que *vasanas*, que propensions, que tendances latentes, j'ai donné ce que je portais en moi de donner. C'est fini. Dans ce mouvement de déploiement du poing fermé vers la main ouverte, il y a prendre, prendre, recevoir, recevoir, comme la fleur s'ouvre en recevant l'eau et le soleil, mais il y a aussi faire, faire ce qu'on a envie de faire, faire ce qu'on porte en soi de faire – cela varie avec les uns et les autres – et il y a aussi donner ce qu'on porte en soi de donner : si vous avez besoin de gagner beaucoup d'argent pour pouvoir être très généreux, faites-le ; si vous avez besoin de donner à l'humanité vos symphonies, composez comme Beethoven.

Cette réserve faite, je reviens à ma définition ; l'enfant a besoin de prendre et de recevoir et l'enfant est là pour demander ; le vrai adulte (et encore plus le sage, cet adulte parfait) est là pour entendre la demande et pour donner. Suivant comment se situe en vous le pourcentage de demandes et de capacité à donner librement, vous pouvez mesurer le degré de votre infantilisme ou de votre état adulte qui vous rapproche de votre état de sagesse.

Par conséquent, ou bien fondamentalement je ressens que l'autre est pour moi et je suis encore un enfant ou bien fondamentalement je ressens que je suis pour l'autre et je suis devenu un adulte, dans un pourcentage divers : 50 % enfant ou 90 % enfant, 50 % adulte ou 90 % adulte. Pourcentage divers, mais demandez-vous : « Fondamentalement, comment est-ce que je ressens l'autre ? » Et, quand je dis l'autre, ce n'est pas seulement un autre être humain, ce que les Évangiles appellent notre prochain ; c'est tout ce que nous ressentons comme extérieur à nous, comme un autre que nous. Et puis, pour ceux qui sont religieux, il y a un Autre ultime avec un A majuscule, c'est Dieu. Est-ce que je sens, si je m'exprime en termes dualistes et religieux, que, vis-à-vis de cet autre suprême, je suis indéfiniment en état de demande, auquel cas ma religion sera toujours infantile ? Ou, un jour, je suis là pour donner, c'est-à-dire pour entendre la volonté de Dieu et pour répondre à cette volonté de Dieu. L'attitude infantile peut être celle d'un être religieux, et cela jusqu'à la fin de ses jours. Il ne pourra pas devenir un sage. La religion ne doit pas maintenir dans l'infantilisme, elle doit conduire à la plénitude de l'état adulte.

Donc, toute votre existence se situe selon deux attitudes possibles. Dans certaines circonstances, c'est « l'autre est pour moi » qui crie en vous et dans ces circonstances-là, vous êtes un enfant. Dans d'autres circonstances, ce qui se lève en vous, c'est : « je suis pour l'autre » et dans ces conditions-là, vous êtes un adulte. La mère qui est une mère, c'est-à-dire qui est vraiment pour ses enfants, est adulte. Le père qui est un père, c'est-à-dire qui est pour ses enfants, est adulte. Mais certaines mères ont besoin de leurs enfants, demandent à leurs enfants de leur donner l'amour qu'elles ne trouvent pas chez leur mari, l'admiration qu'elles n'ont pas trouvée chez leurs propres parents et ainsi de suite. Ce sont donc des mères infantiles qui ne pourront pas aider les enfants à devenir adultes. Et certains pères ont besoin aussi, quand ils ont été humiliés dans leur travail, de l'admiration de leur garçon lorsqu'ils rentrent chez eux. Par conséquent, ils demandent : ce sont des pères infantiles et ils ne pourront pas aider leurs fils et leurs filles à devenir adultes.



N'importe quelle relation peut être envisagée de deux façons : qu'est-ce que l'autre est pour moi, et : qu'est-ce que je suis pour l'autre ? Or, généralement, si vous n'êtes pas vigilants, vous ne vous posez que la moitié de la question : qu'est-ce que l'autre est pour moi ? Mais toute rencontre ou relation comporte ces deux aspects.

Ne cherchons pas très loin un exemple. Vous tous aurez l'occasion d'être en relation avec un artisan – ne serait-ce que le plombier que vous avez appelé au secours. Pour vous, une certaine relation existe : Moi j'ai affaire à ce plombier une fois par an et puis j'ai un problème qui est important, c'est que mon robinet ne coule plus ou que mon lavabo est bouché. Donc le plombier représente quelque chose pour moi. Mais moi, qu'est-ce que je représente pour le plombier ? Le plombier, il a dix clients, quinze clients dans la journée à longueur d'année ; je suis un client parmi huit ou neuf cents dans l'année. Comment voulez-vous qu'il attache la même importance au débouchage de votre lavabo, qui est un lavabo parmi des milliers d'autres, que vous, qui n'avez qu'un seul lavabo, vous y attachez ce jour-là ? Vous voyez bien que cette relation double, lui n'en voit que la moitié et vous n'en voyez que l'autre moitié, et vos deux moitiés sont tout à fait différentes. Est-ce que vous êtes capables, dans chaque relation, de vous demander : « Voilà comment moi je sens cette relation, mais comment est-ce

que l'autre la sent ? Voilà comment je vois l'autre, mais comment est-ce que l'autre me voit ? »

Je pense qu'un exemple concret comme celui-là est assez éloquent. Vous insérez toute relation dans un vaste ensemble qui est la totalité de votre situation actuelle et de votre existence du moment, mais l'autre ignore complètement cet ensemble dans lequel vous insérez la relation avec lui. Il ne voit que cette relation précise et l'insère dans un autre ensemble qui est le sien et qui n'a plus aucun rapport avec le vôtre. Par conséquent, vous ne parlez pas de la même chose. Vous allez employer les mêmes mots : réparation du robinet ou débouchage de l'évier de la cuisine mais cette même expression recouvre deux réalités différentes pour vous et pour l'autre.

C'est toujours vrai. Si vous n'êtes pas vigilants, vous continuerez à voir toute relation uniquement selon votre point de vue à vous. C'est encore l'attitude infantile. L'enfant demande ; il a soif, il faut qu'on lui donne un verre d'eau ; il a mal au ventre, il appelle ; il est triste, il faut qu'on le console et vous n'allez pas demander à un petit bébé de se dire : peut-être que Maman est fatiguée, peut-être que Papa a du travail à faire en rentrant du bureau. L'enfant ne voit la relation avec l'autre, à commencer par Papa, Maman, éventuellement un frère, une sœur, strictement que de son point de vue à lui. Vous ne pouvez rien lui demander de plus. C'est tout. J'ai besoin, je demande, moi, pour moi. Vous n'imaginez pas l'enfant essayant consciemment de se mettre à la place de sa mère ou à la place de son père. Ce qui est malheureux, c'est que beaucoup de pères et de mères ne sont pas capables de se mettre consciemment à la place de leurs propres enfants et ressentent : « *mon* fils, *ma* fille, c'est *mon* fils, c'est *ma* fille », au lieu de ressentir : « je suis *son* père, je suis *sa* mère », ce qui est l'attitude réellement adulte, réellement non égoïste ou, pour employer le langage que j'utilise aujourd'hui, réellement non infantile.

Si vous ne pouvez concevoir, dans une relation, que votre point de vue à vous, vous êtes infantile. Si vous pouvez concevoir à peu près également votre point de vue à vous et le point de vue de l'autre, vous commencez à devenir adulte. Et, si vous pouvez voir beaucoup plus le point de vue de l'autre que le vôtre, vous commencez à vous transformer d'adulte en sage. « Rien que moi, moi et les autres, les autres et moi, rien que les autres. » « Rien que moi », c'est l'enfant ; « moi et les autres », c'est le commencement de l'adulte, c'est la véritable éducation ; « les autres et moi », c'est l'adulte digne de ce nom ; « les autres seulement », c'est le sage. Un langage simple comme celui-là vous permet tout de suite de vous situer à votre propre degré d'épanouissement ou de transformation, jusqu'au jour où il n'y aura plus ni degré, ni épanouissement, ni transformation, parce que le poing fermé se sera entièrement déployé. Encore, encore, encore, jusqu'au jour où l'on peut dire : « C'est fini, j'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai reçu ce que j'avais à recevoir, j'ai donné ce que j'avais à donner, par conséquent maintenant je suis disponible. » Sinon vous ne mesurerez pas un chemin possible.

Bien sûr que, tant qu'il y a chemin, vous restez dans le relatif ; bien sûr qu'il y a les vérités au pluriel et la vérité au singulier, mais un verset de la Mundaka Upanishad dit : « les vérités sont les pavés de la route vers Dieu ». Dans la vérité, il n'y a ni gradation ni progrès ; dans l'erreur, plus ou moins grande, il y a des degrés. Donc, vous pouvez dire : erreur plus ou moins grande, vérité plus ou moins grande, transformation, croissance. La libération n'est jamais le fruit de la frustration. Ce n'est pas en continuant à frustrer en vous un enfant qui a été frustré, que vous deviendrez un adulte ou un sage. La libération est le fruit de l'épanouissement complet ; un ego parfaitement épanoui se transcende lui-même. Un ego brimé sub-

siste et, comme la corde dont le Maharshi disait qu'elle tirait le seau hors du puits, cet ego brimé vous arrachera toujours à vos moments de conscience plus purs, peut-être même à vos samadhis, pour vous réinsérer dans le conflit et la dualité.

Ce que je dis aujourd'hui peut être concrètement mis en pratique. Comment allez-vous faire pour que l'enseignement imprègne vos journées du matin au soir, et pas seulement quand vous lisez un livre ou quand vous exercez à méditer ?

Toute relation, toute rencontre, tout ce qui vous fait sentir la dualité, est une occasion pour grandir, pour devenir moins infantile et plus adulte. D'abord voyez l'enfant, voyez votre réaction égoïste. Je vois la relation en fonction de moi : « c'est mon plombier ». Il faut que je voie aussi : « je suis son client ».

Cette possibilité est tout le temps là pour vous d'essayer d'avoir une vision totale de la réalité. Votre relation n'est plus égocentrique, le centre n'est plus dans l'ego, le centre est dans la vérité. Toute relation, pour être vraie, comporte deux aspects. L'enfant ne peut voir qu'un aspect : je veux ! « Maman, Maman » et, si Maman n'a pas répondu, le ton monte. « Dis Papa, mais réponds-moi Papa. » C'est normal de l'enfant et, si vous êtes adulte vous devez pouvoir répondre, au moins dans la mesure juste. Mais cela n'est plus normal de l'adulte d'être comme un enfant. Tout le temps l'enfant a besoin qu'on s'intéresse à lui et qu'on s'occupe de lui pour dépasser cette tragédie de la séparation. Mais est-ce que vous allez rester infantiles, attendant que tout le monde s'intéresse à vous, que l'univers entier soit pour vous, que les autres soient pour vous ? Alors, de nouveau, le monde devient : « ma Claudine, mon Jacques, mon Jean-Philippe » et : « mon plombier, mon charpentier ». Mais le charpentier, lui, il est en droit de dire : « Mon premier client de la journée », ou « mon client de cette semaine ».



Pour dépasser la séparativité, il y a deux attitudes possibles : une attitude vaine, qui est celle de l'ego ou de l'enfant en vous, « l'autre doit être un avec moi » – et une attitude juste, « moi, je peux être un avec l'autre ».

« L'autre doit être un avec moi. » C'est la demande de l'enfant en vous ou, si vous préférez, c'est la demande de l'ego et cette demande ne sera jamais satisfaite, jamais. De temps en temps un petit peu. Vous êtes avec une femme que vous aimez, vous dites : « Quelle merveille, cette septième symphonie de Beethoven » et la femme répond : « Oui ! (belle merveille cette symphonie de Beethoven ! » L'autre est un avec vous. Seulement, si cette femme dit : « Comment, tu aimes Beethoven ? C'est pompier comme tout ! Ah non ! Moi, la seule musique que je supporte, c'est la musique concrète de Pierre Schaeffer. » – Ah ! Quelle dualité ! L'autre n'est plus un avec moi.

La tragédie de l'enfant, c'est de découvrir peu à peu que l'autre n'est plus un avec lui : ni sa mère, ni son père, ni son petit camarade, ni sa maîtresse d'école. Plus ou moins : parfois, un grand-père a su être un avec nous. Alors, si vous pouviez retrouver votre cœur d'enfant, il vous suffirait de dire : « Papi, Papère, Pépé » pour que votre cœur d'enfant, toujours vivant en vous, se mette à battre et que les larmes vous viennent aux yeux. Parce qu'on nous a appris à devenir « un vrai adulte », c'est-à-dire un bourreau d'enfant, ces émotions ne reviennent plus à la surface, à moins que nous n'ayons le courage de retourner à l'enfant en nous, de reprendre cet enfant là où il a été abandonné, deux ans, trois ans, un an et demi peut-être,

et avec l'aide du gourou, devenir pour lui une mère et un père. Je voudrais redire encore aujourd'hui deux paroles de la tradition hindoue. L'une est dans les Lois de Manou, et l'autre dans un Shastra, c'est-à-dire un traité. « Deviendra un sage celui qui aura eu une mère, un père et un gourou. » Et encore : « Un père vaut cent acharyas – c'est-à-dire instructeur, précepteur, maître – et une mère vaut mille pères. »

Seulement nous, nous ne sommes même plus clairs sur ce que c'est qu'une mère et un père. Un jour, j'ai dit à Swâmiji, en parlant de Denise – il arrive qu'un mari se plaigne de sa femme au gourou – mais, ce jour-là, je disais à Swâmiji : « Denise est une très bonne mère. » Swâmiji m'a foudroyé du regard : « Qu'est-ce que vous venez de dire ? *Untruth!* » Non-vérité. C'était le grand mot de Swâmiji : « Vous êtes hors de la vérité, non-vérité. » « Une « bonne mère », ça n'existe pas », « *There is no good mother, no bad mother, either she is a mother or she is not a mother* », « Il n'y a pas de bonne mère ou de mauvaise mère ; ou bien elle est une mère ou bien elle n'est pas une mère. » Et le fait même que notre langage, en effet, utilise une expression comme : « C'est une très bonne mère » montre à quel point nous avons perdu toute notion du dharma. « C'est une très bonne mère parce qu'elle s'occupe très bien de ses enfants » ; ce n'est pas une « très bonne mère », c'est une mère. La définition d'une mère, c'est de s'occuper très bien de ses enfants et, si elle ne s'occupe pas très bien de ses enfants, ce n'est pas une « mauvaise mère », simplement ce n'est plus une mère. Peut-être que vos mères n'étaient pas vraiment des mères, c'était 30 % mère, 50 % mère. Par conséquent, ce n'est pas une mère. Si on vous livre 30% d'automobile, il manque le carburateur, il manque les freins, ce n'est pas une automobile, « mobile par soi-même » ; ce qu'on appelle une automobile comporte un carburateur et des freins. Une mère qui est 30 % mère n'est pas une mère. Un père qui est 70 % père n'est pas un père.

Peut-être que votre mère n'était pas complètement une mère, que votre père n'était pas complètement un père, parce que lui-même avait ses problèmes, ses émotions, son infantilisme. Bien : croyez-vous que la rancune vous rendra libre ? Croyez-vous que les récriminations vous rendront libre ? Si vous voulez être libre, libérez, ne gardez pas prisonnier vous-même, libérez le passé, rendez-lui sa liberté, autant que vous le pouvez et certaines techniques peuvent vous aider à rendre au passé sa liberté. Vous voulez être libre du passé ? Libérez le passé, laissez-le s'en aller. C'est plus facile à dire qu'à accomplir, je le sais. Votre mère a été ce qu'elle était selon ses propres chaînes de causes et d'effets. Elle aussi était créée à l'image de Dieu, elle aussi avait comme réalité essentielle l'atman et la nature-de-Bouddha et elle aussi avait ses vasanas et ses samskaras et de même pour votre père. Maintenant, c'est à vous de devenir, pour vous-même, votre propre père et votre propre mère avec l'aide du gourou. Projetez, transférez sur le gourou : faites-en une bonne mère, faites-en une mauvaise mère, faites-en un bon père, faites-en un mauvais père. Comme cela, vous pourrez peu à peu devenir adulte. Mais le gourou tout seul ne peut pas tout. Vous aussi, le disciple en vous, devez devenir votre propre éducateur. « Le disciple en vous », c'est l'adulte en vous.

Et voici que cet adulte se rend compte qu'il doit tenir compte d'un enfant, d'un enfant complexe, d'un enfant avec beaucoup de marques, beaucoup de demandes, un enfant qui ne peut pas faire autre chose que de demeurer infantile et de réclamer : « moi ! ». C'est le contraire de la célèbre prière de saint François d'Assise : « Que je ne cherche pas tant à être aimé mais à aimer » ; l'enfant dit : « je cherche à être aimé ». « Que je ne cherche pas tant à être compris mais à comprendre » ; l'enfant dit : « je veux être compris ». La prière de François d'Assise est celle d'un homme que la religion a transformé en adulte. L'enfant en vous

est totalement égocentrique, il ne peut pas se mettre à la place de l'autre et c'est cela votre prison. Si vous voulez comprendre plus concrètement ce qu'est ce fameux « ego » qui doit s'effacer pour qu'apparaisse *egoless state*, l'état-sans-ego, dites-vous : « Eh bien voilà, l'ego, l'ego qui doit s'effacer, c'est l'enfant qui subsiste en moi. »

« *Dissociate adult and child* », disait Swâmiji. « Dissociez l'adulte et l'enfant. » Lorsque Swâmiji a dit ceci, j'ai commencé par tiquer, comme je le faisais souvent : « Ah ! encore une dualité, s'il y a l'enfant et l'adulte, ça fait deux... » Non. Ça ne fait pas deux. Parce qu'aujourd'hui, ce qui est vraiment réel, c'est l'adulte qui voit les choses telles qu'elles sont et que l'enfant, lui, appartient au passé : vous n'avez plus trois ans, vous n'avez plus deux ans et demi. Si vous pouvez dissocier en vous l'adulte et l'enfant, vous pourrez être vraiment dans le monde réel, ici et maintenant, et pas dans le monde recouvert par les projections de l'enfant. Swâmiji disait aussi : « L'ego, c'est le passé qui recouvre le présent. » L'ego, c'est l'enfant en vous qui vient recouvrir le présent. Vous pouvez voir en vous l'enfant qui est toujours là, pour l'éduquer avec amour. Mais tant que l'enfant sera là, vous ne serez ni un adulte ni un sage.



L'enfant a une idée à lui, bien normale et en même temps bien illusoire : « Je sais comment je vais supprimer la séparation, je vais exiger que l'autre soit un avec moi. » Une mère est en effet un avec l'enfant pendant quelque temps : il pleure, il crie, il salit ses couches, il demande à téter, la mère est toujours d'accord. Et puis, au bout de quelques semaines ou de quelques mois, la mère ne peut plus vivre uniquement pour l'enfant, il faut bien que celui-ci apprenne peu à peu à devenir séparé. Alors, c'est la tragédie. L'enfant sent que « l'autre » n'est plus un avec lui, que l'autre se dresse contre lui ; puis s'il a envie de manger la nourriture avec les doigts et que son père exige : « on mange avec une fourchette », l'enfant sent aussi que l'autre est un autre.

C'est la tragédie tout court, la tragédie métaphysique, l'altérité par opposition à l'unité, mais c'est très concrètement la tragédie de l'enfant. Et ça continue... Regardez, regardez votre comportement d'adulte : vous souhaitez tellement, vous attendez tellement que l'autre soit un avec vous, que l'autre vienne vous rejoindre dans votre monde à vous. Alors, bien sûr, la merveille du gourou c'est que, lui, il est un avec vous, il vous rejoint dans votre monde à vous. Mais vous avez été tellement blessé que, pour un oui et pour un non, vous avez l'impression que le gourou vous trahit, ne vous comprend plus, en préfère un autre. Le gourou n'est pas là pour vous bercer dans votre infantilisme, le gourou est là pour vous aider à devenir adulte. Le gourou est là pour éduquer l'enfant et non pour se mettre au service de l'enfant. « Amour infini » ne signifie certainement pas « faiblesse infinie ».

L'enfant n'est capable que de dire « je » ou « moi » ; l'adulte est capable de dire « nous » et plus tard « eux ». Mais de moi à eux, il y a nous. Et pour l'enfant, c'est déjà si difficile de sentir qu'il a à partager avec un frère, une sœur, peut-être encore une autre sœur et encore un autre frère. Pour l'aîné qui a eu le privilège de l'amour exclusif de la mère pendant deux ou trois ans, la naissance du petit frère ou de la petite sœur est une trahison aussi terrible que si, après trois ans d'un amour sans tache, un jeune époux découvrirait tout à coup que sa femme dit : « Je t'aime » à un autre, à un amant bien-aimé. La trahison est la même pour l'aîné qui voit sa mère dire « je t'aime », en le regardant dans les yeux, à un nouveau venu. Et le

second est moins choqué en ce sens mais, lui, il a tout le temps un aîné : « Oui mais lui est plus grand, oui mais lui c'est l'aîné, oui mais toi tu es encore petit » ce qui fait que le second est jaloux de l'aîné et a aussi ses problèmes.

Pouvez-vous passer de moi à nous ? Il n'y a pas que mon ego au monde, il n'y a pas que mon ego au Bost.



Nous connaissons traditionnellement deux chemins : l'un consiste à diminuer, diminuer l'ego jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Mon fils m'a raconté une émission de télévision, l'histoire d'un homme qui rapetisse de plus en plus ; il s'aperçoit qu'il devient plus petit parce qu'un jour ses habits sont trop grands. Il rapetisse, il rapetisse. A la fin, sa taille n'est plus que celle d'une mouche et puis il devient tellement minuscule qu'il n'existe plus ! Voilà une étrange aventure sortie de l'imagination d'un scénariste. Eh bien, certaines sadhanas arrivent à diminuer, diminuer, diminuer l'ego. La conscience demeure mais sans ego, sans la dualité : moi et l'univers. L'ego a tellement, tellement disparu que c'est la totalité qui a pris le dessus.

Un autre chemin consiste au contraire à élargir l'ego. Je me souviens d'un dessin animé où un personnage devient énorme, énorme, plus grand qu'une ville entière, plus grand qu'un pays ; ensuite il est immense et la terre est comme une petite boule sous ses deux pieds. L'ego devient de plus en plus large, de plus en plus vaste jusqu'à s'agrandir aux mesures mêmes de l'univers.

Dans les deux cas, l'ego a disparu, l'ego qui dit « moi », par rapport à « tout ce qui n'est pas moi ». Je suis centré sur moi. Tout le reste n'est pas moi et tout le reste va m'être favorable ou défavorable. Soyez honnêtes, quelle que soit votre espérance de non-égoïsme, votre générosité, fondamentalement, vous demeurez égoïstes. Les moments réels de non-égoïsme que vous pouvez porter à votre crédit sont d'ailleurs ceux où vous avez été le plus unis avec vous-mêmes, le plus en paix avec vous-mêmes, le plus heureux, mais, fondamentalement, vous demeurez égoïstes ; il y a tout le reste du monde et il y a moi. Et je suis là pourquoi ? Pour m'occuper de moi, pour éviter que ce reste du monde ne m'écrase et ne me détruise ou n'écrase et ne détruise ce que je considère comme moi : ma famille, mes enfants, mon affaire, mes richesses.

La description traditionnelle de l'ego, dans tous les enseignements, correspond à l'enseignement de la dualité et de la non-dualité. Le non-égoïsme complet, c'est la non-dualité et, tant que subsiste le moindre égoïsme, demeure aussi la conscience de la dualité ; moi et l'autre. Et comment pourrais-je vraiment adopter les intérêts d'un autre ? Pour l'ego et le mental ordinaire, c'est inconcevable. On aboutit tout de suite à des impasses. « Comment ? Mais, si je ne suis plus centré sur moi-même et que je suis en concurrence commerciale avec quelqu'un d'autre, si je ne pense plus "moi" mais que je pense "lui", alors je vais faire immédiatement son jeu et je n'ai qu'à lui livrer tout de suite mon affaire ; si je me bats à la guerre et que je ne centre plus ma conscience sur moi mais sur le camp opposé, je n'ai qu'à livrer tout de suite mon pays aux ennemis. » La conscience encore limitée par l'ego ne peut pas imaginer ce qu'est la conscience libérée de l'ego et dont l'action non-égoïste, impersonnelle et libre relève d'autres lois. Ce « moi » est une prison. Ce « moi » est la prison. Si ce « moi » disparaît, la conscience, libérée de l'ego, se révèle illimitée, infinie, jamais affectée, invulnérable, échappant au temps – l'atman ou la nature-de-Bouddha.

Le chemin qu'on appelle en Inde le « yoga de la connaissance » (et vous en trouverez des équivalents dans d'autres traditions que l'hindouisme) est celui dans lequel l'ego devient de plus en plus vaste : « Je suis brahman », je suis « cela », la réalité – je ne suis pas cet être limité, mesuré, conditionné, déterminé, soumis à la destruction, à la menace et, par conséquent, au besoin de protection contre la menace. Je ne suis pas cet ego : je suis brahman. Bien entendu, il est très facile pour l'ego de répéter ce genre de mantram sans progresser d'un centimètre pour autant. Mais quand ce chemin de *jnana* est poursuivi de façon juste, la conscience devient de plus en plus vaste. Un ego vaste, c'est le contraire d'un ego hypertrophié. L'ego comprend, au sens de « inclut en lui », de plus en plus et s'efface dans la mesure où le cercle de ses intérêts s'élargit. Moi, moi et les autres, les autres et moi, les autres seulement.

Un grand chemin de non-égoïsme, dans une société traditionnelle, c'est l'amour des parents pour les enfants. Je me souviens de cette phrase d'une jeune femme hindoue – je cite seulement la conclusion de notre entretien : « Quand l'enfant est né nous ne sommes plus mari et femme, nous sommes père et mère. » Qui a vraiment le droit de dire cela parce qu'il le vit, dans notre société à nous ? Si nous suivons le chemin dans lequel l'ego s'élargit, jusqu'à pouvoir dire : « Je suis brahman » et que cela n'est pas un mensonge, nous commençons par un élargissement progressif dans lequel nous devenons, tout simplement, de moins en moins égoïstes. Il y a « moi et ma demande », mais je commence à faire mienne la demande des autres. Je comprends l'autre à commencer par mes propres enfants, mon entourage, ma famille. Je l'inclus en moi-même ; ce n'est plus moi qui suis le centre à travers lequel tout est vu et tout est apprécié. Je commence à avoir en effet plusieurs centres, ou un centre qui n'est nulle part, qui est ici, qui est là, qui est un moment centré dans l'un, un moment centré dans l'autre.

Le chemin religieux est celui de l'effacement de l'ego. Ce chemin va prendre des formes diverses. D'abord toutes les formes fausses, dégénérées, névrotiques, qui ne mènent nulle part – et aussi des formes qui conduisent au but à condition de les vivre de façon juste. On meurt à soi-même peu à peu. Dieu est Tout, Dieu est infini – et moi je ne suis rien, sans Dieu je ne peux rien. Le chemin religieux est très bien représenté en Inde, ce n'est pas une exclusivité chrétienne. Il implique la diminution de l'ego, qui s'efface, qui abandonne – qui est, comme certains le disent, « mortifié ».

Ce sont les deux grands chemins qui ont toujours existé. Ces deux chemins sont des chemins de non-égoïsme. Mais tous deux peuvent dégénérer en chemins égoïstes. On l'a vu pour la religion en général ; vous savez les infamies auxquelles ont pu conduire la plupart des croyances. Et on peut le voir dans l'existence d'un homme religieux, qu'il soit hindou, catholique ou de toute autre religion comportant des cultes, des cérémonies, avec une relation dualiste par rapport à la réalité suprême. Quant à l'égoïsme des aspirants à la connaissance (*jnana*), il est souvent exacerbé.

Retenez cela : c'est si simple. Il faut que l'ego, la distinction du « moi » et du « non-moi » disparaisse et que j'atteigne un jour « l'état-sans-ego ». Et il y a deux possibilités. Le simple bon sens le dit : il y a le tout, ce vaste univers, qui comprend des ennemis, des menaces, des dangers – et il y a moi. Et comment faire pour qu'il n'y ait plus de séparation entre cet univers et moi ? Eh bien, en effet, il faut ou bien que je m'agrandisse tellement que l'univers entier soit contenu dans ma propre conscience, ou bien que ma conscience d'ego diminue tellement que je disparaisse complètement : il ne reste plus que la conscience, d'où toute trace d'ego a été effacée. Ce chemin-là est très bien décrit dans toute la littérature reli-

gieuse. Pour le chemin de la connaissance les textes sont moins clairs et l'ego peut très facilement les prendre à son compte. « Je suis shiva, je suis brahman, je suis la réalité suprême », mais le candidat *jnani* ne fait rien de concret pour attaquer son égoïsme émotionnel, son égoïsme mental, son égoïsme psychologique et il ne fait rien pour mettre en cause sa conscience d'ego dans le courant de l'existence. Il ne suffit pas, en méditation, d'essayer de se convaincre : « Je ne suis pas ces différents *koshas*, ces différents revêtements de l'atman. » C'est une démarche juste mais qui ne touche pas toujours l'égoïsme dans l'existence quotidienne.

Vous pouvez difficilement suivre un chemin religieux dualiste sérieux, surtout auprès d'un maître dans un monastère ou un ashram sans que l'ego soit battu en brèche tout le temps. Tout est prévu pour cela : renoncer à sa volonté propre pour obéir à l'abbé et vivre à travers une vérité supérieure, supra-égoïste, qu'on appelle la volonté de Dieu. Qu'est-ce que Dieu veut que je fasse ? Qu'est-ce que Dieu attend de moi ? L'ego, tout de suite, est mis en cause et la toute-puissance de l'ego est tout de suite vue en face. Tous les moines ont buté là-dessus : « Comment ? Parce que frère Michel m'a regardé de travers j'ai été mal à l'aise toute la journée ! Voilà où j'en suis dans mon ego. Comment ? Parce que j'ai fait les moissons à côté du père Jean-Marie, et que l'abbé lui a parlé en particulier et pas à moi, cela me rend jaloux ! » Dans tous les monastères et les ashrams, vous voyez cette lutte avec l'ego, lequel se confond pratiquement avec ce qu'on a appelé le tentateur ou le malin.

Dans le chemin de la connaissance, il est très possible de laisser échapper cette expérience concrète (et indispensable) de son égoïsme. Nous sommes satisfaits par certains postulats intellectuels de non-dualité, qu'elle soit exprimée en termes bouddhistes, en termes hindous ou même en termes de soufisme. « Je ne suis pas cet être limité, je suis l'infini, je suis Brahma, je suis Shiva. Je ne suis pas ce corps périssable, je ne suis pas ces pensées fluctuantes. » Mais, sorti de là, qu'est-ce qui vient mettre en brèche l'ego ? Qu'est-ce qui vient attirer mon attention sur la toute-puissance de mon égoïsme ? Très souvent, rien. Je considère les autres comme plus ou moins irréels et vivant dans l'illusion, alors que « tout est brahman » – donc je ne m'intéresse pas outre mesure à eux... Ce chemin peut ne jamais mettre en cause l'ego sur le terrain même de l'existence quotidienne dans le relatif. Alors je peux vous dire qu'il ne mène pas loin. L'ego c'est aussi la souffrance. Tant que l'ego sera puissant, vous ne connaîtrez pas la paix du cœur. Heureux un jour, malheureux le lendemain, rassuré le matin, inquiet l'après-midi.



L'enseignement de Swâmiji s'enracinait dans les fondations intellectuelles de l'advaita – du non-dualisme – avec la force de conviction de ce gourou qui était à la fois un brahmane de naissance, un vrai, élevé à l'ancienne façon, un sanscritiste, et un scientifique, et qui avait la puissance intellectuelle que nous admirons chez Ibn Arabi, Maître Eckhart ou Shankaracharya. Mais son enseignement prenait appui dans ce monde phénoménal que Swâmiji affirmait, autant que les autres, être purement évanescents, illusion du mental, lequel voit une réalité multiple là où il n'y a que le Un. Swâmiji s'appuyait sur la métaphysique mais, en même temps, sans que le lien entre les deux soit perdu, il nous ramenait sans arrêt à la réalité de notre égoïsme et nous faisait comprendre qu'il n'y avait aucune espérance de méditation tant que cet égoïsme n'aurait pas été complètement dépassé.

Ce dont je parle aujourd'hui, l'importance de ce non-égoïsme vous paraît de la petite morale, mais Swâmiji lui donnait une grandeur et une ampleur extraordinaires. C'était la suprême sagesse qui commençait à devenir vraie et à intervenir un peu dans nos existences avec la possibilité que quelque chose change. Alors le point de départ devenait clair, le but devenait clair et la voie devenait claire ; de l'égoïsme au non-égoïsme.

Je suis sûr – je dis bien : je suis sûr – que vous n'avez pas vraiment entendu ce que j'ai dit aujourd'hui, que vous n'êtes pas vraiment convaincus et que vous ne mesurez pas la toute-puissance de cet égoïsme. Vous pensez : « Ce n'est pas vrai ! Je ne suis pas tellement égoïste, j'ai très bien soigné mon père quand il a été malade et, malgré mon travail écrasant, j'allais tous les jours le voir à l'hôpital. » Et pourtant, je peux vous assurer que ce que j'affirme est vrai. « Qu'on n'aille pas dire que je suis égoïste quand je me suis levée toutes les nuits où mon enfant était malade. » Qu'est-ce qu'il y a comme pur non-égoïsme à se lever trois fois dans la nuit quand on est une mère et que la chose qui nous paraîtrait le plus terrible, c'est que cet enfant ne guérisse pas ? Parce que je ne pouvais pas, moi, supporter que mon enfant soit malade, je me suis levée trois fois dans la nuit ! Voyez-le...

Je n'ai vu, depuis que le Bost existe, que quatre entretiens non-égoïstes. C'est toujours : « J'ai un problème, moi, avec ma femme. » « Comment, mais je n'ai pas parlé de moi ! Arnaud dit que je ne parle que de moi et je ne parle que de ma femme dans mes entretiens ! Je ne lui parle que de mes enfants ! » Oui, mais il faut voir comment vous en parlez ! Et c'est normal, je reconnais en vous ce que j'ai été auprès de Mâ Anandamayi, de Ramdas, de Kangyur Rinpoché, de Soufi Mohammed Din – et de Swâmiji.

Un jour apparaît le germe du non-égoïsme, c'est-à-dire l'entretien où réellement quelqu'un ne parle pas de lui. Il y a une façon de parler de soi à travers les autres. Les entretiens où je n'ai pas parlé de moi avec Swâmiji il y en a eu beaucoup, mais je lui parlais ou de gens que je n'aimais pas ou de gens que j'aimais, c'est-à-dire à propos de moi. Si je suis follement amoureux d'un homme ou d'une femme, selon mon sexe, et que je vais parler sans arrêt à mon gourou de la femme que j'aime ou de l'homme que j'aime, c'est complètement égoïste. Ce qui est intéressant c'est si je peux parler de quelqu'un qui, par rapport à mon ego, ne m'est rien et que je veux seulement son bien à lui.

Il ne s'agit pas, pour le libérer de l'ego, d'avoir dit à un enfant de donner la moitié de ses bonbons à son cousin et de prêter ses jouets au petit garçon de l'étage en dessous, ni de lui enjoindre : « Ne sois pas égoïste, tu vois bien que Maman est fatiguée. » Quand on dit cela à l'enfant, celui-ci s'affole intérieurement, il se culpabilise, il se sent abandonné, trahi, parce que sa maman est fatiguée ; il sent qu'il n'a plus de place, que le pire va lui arriver. Cela ne le libère pas du tout de l'ego. *Se libérer de l'égoïsme, c'est l'affaire d'une vie.* Et c'est la découverte de tout ce que nous avons vraiment cherché, c'est-à-dire la paix, la joie, une richesse et une intensité de vie que nous n'avions pas connue. Si vous saviez ce qu'on perd dans l'égoïsme, ce qu'on gagne dans le non-égoïsme, le chemin serait grand ouvert devant vous. En vérité, vous le savez, parce que les moments où vous avez été vraiment non-égoïstes, sont les moments de plus grand bonheur que vous ayez connus. Je n'ai vécu que pour un autre et j'ai tout reçu. Souvenez-vous : tout d'un coup vous avez été libéré de votre ego ! Votre « je, je ; moi, moi » n'était plus là à vous encombrer. « Je ne suis pas aimé ; je ne suis pas compris ; je n'ai pas ce que j'attends ; ça va mal tourner ; qu'est-ce qui va m'arriver ? Qui va m'aider ? Intéressez-vous à moi, aimez-moi. » Libéré de tout cela, vous avez vécu quelques instants sans ego, parce que vous avez été vraiment un avec l'autre.

Ce non-égoïsme concret est à votre portée aujourd'hui, demain. Il vous donnera un bonheur que tous les êtres vraiment religieux connaissent. C'est le commencement de l'émerveillement et du miracle, c'est le grand chemin. C'est non seulement le chemin de la *bhakti*, de l'amour de Dieu, de l'amour du prochain – mais c'est le chemin de la plus haute expérience de *jnana* – de connaissance du réel et de l'irréel.

Si vous vous sentez enclins à une voie émotionnelle, religieuse, je vous dis : c'est le chemin du bonheur ; une joie, une dilatation du cœur et une « dilatation de la poitrine », expression utilisée par les soufis. Si vous êtes tournés vers le yoga de la connaissance, c'est aussi le grand chemin. Vous essayez d'être conscients de vous-mêmes car la conscience de soi est le chemin de la conscience du soi. Si consciemment je renonce à moi-même, si consciemment je ne vis plus que pour l'autre, au moment où j'ai l'impression que, vraiment, je n'existe plus que pour l'autre, la conscience de soi se révèle ; et, au moment où j'ai le plus renoncé à moi-même, je me sens être.

Tous ceux qui se sont entraînés à la méditation hindoue ou bouddhiste, à la vigilance (*awareness, mindfulness, collectedness* en anglais) se sont sentis conscients, centrés en eux-mêmes : je sens que je suis, je perçois « je suis » et maintenant, je regarde un objet ; du simple fait que je suis conscient de moi-même, l'objet me devient très présent, devient réel à la mesure même où moi, j'apparais en moi-même et je deviens réel.

Et l'inverse est vrai. Si, au lieu de m'acharner à avoir la conscience de moi, à être présent à moi-même, je cherche simplement à être présent à l'autre au-delà de mon ego, cette conscience de soi que ceux qui vivent une ascèse essaient de maintenir à travers toute l'existence, cette conscience de soi apparaît. Le moment où je me suis le plus oublié, *consciemment*, pour l'autre, est le moment où je me retrouve le plus. C'est magnifiquement exprimé dans la prière de saint François d'Assise : « Car c'est en se perdant que l'on se trouve. » Quand l'égoïsme se perd, le soi non-égoïste se révèle. Alors, nous sommes vraiment bénéficiaires. Nous mesurons de quelle prison nous avons été prisonniers pendant si longtemps et quelle erreur, quelle illusion ce fut d'avoir essayé follement de trouver notre bonheur sur le fond de ce « moi », de sauver ce « moi », de protéger ce « moi », de rendre ce « moi » heureux, d'éviter à ce « moi » de souffrir, ce qui ne nous donnait que des satisfactions tellement limitées, alors qu'au moment où ce « moi » est entièrement effacé dans le don à l'autre et l'amour de l'autre, au moment où nous nous perdons, nous nous retrouvons. Mais non plus le petit « moi », l'étouffant ego ; nous nous retrouvons si grands ! C'est le sentiment de notre propre grandeur qui n'est fait que d'amour et de gratitude. Il n'y a plus d'égoïsme, il y a le bonheur et la gratitude qui accompagne le bonheur.

C'est difficile à transmettre. Ces vérités terre-à-terre ont l'air si simples qu'elles m'ont été difficiles à comprendre. Il m'a fallu des années. Plus c'est simple, plus c'est difficile à comprendre. On va chercher des choses extraordinaires et on laisse échapper un enseignement simple. Quand Swâmiji me donnait un enseignement apparemment complexe, élaboré, étonnant, j'avais l'impression de comprendre ; c'était même encore plus beau quand je sentais : « Cela me dépasse, je ne comprends pas, il faudra que j'arrive à comprendre demain, après-demain ou au prochain séjour. » Mais ce que je n'arrivais pas à entendre vraiment, c'est le genre d'enseignement que j'ai donné aujourd'hui – et je laissais échapper la grandeur qu'il y avait dans ces vérités.

Cette grandeur, on la découvre quand on les met en pratique. Oubliez, à propos de ce mot *ahamkar* qu'on entend tout le temps dans les ashrams, oubliez les vieilles conceptions :

si je ne suis pas égoïste, il faut que je donne la moitié de mes bonbons à mon frère. Cet aspect-là existe et vous ne pouvez pas rester un franc égoïste et en même temps devenir un sage. Mais cela va tellement plus loin – tellement plus loin que ce non-égoïsme coûteux dans lequel nous devons simplement renoncer à nos bonbons. C'est la promesse de toutes les merveilles que vous espérez et des merveilles que vous n'espérez pas parce que vous êtes bien incapables d'imaginer qu'elles existent.



Et puis, il y a une seconde forme d'égoïsme ou d'infantilisme, c'est le besoin du groupe. Les enfants forment une bande : « j'ai mes copains et j'exclus les autres ; il y a ma classe, les sixièmes et puis il y a les autres, les cinquièmes ». L'enfant vit aussi *l'égoïsme du nous*. C'est un peu moins égoïste que le moi, mais c'est encore un égoïsme. Êtes-vous capables de dépasser aussi l'égoïsme du nous ? Si c'est : « nous les disciples du Bost », quelle attitude infantile ! Regardez : le dimanche, nous sommes maintenant plus nombreux. Il y a ceux qui sont au Bost depuis l'origine, qui ont connu le Bost avec quatre personnes, cinq personnes, six au maximum. Parfois l'un d'entre vous venait exceptionnellement un week-end. Et voilà qu'aujourd'hui, nous avons quelques invités à nos réunions du soir en semaine et surtout à nos réunions du samedi et du dimanche. Alors, l'enfant en vous affirme : « Nous », c'est-à-dire un certain nombre de familiers du Bost que vous connaissez, avec qui vous avez créé des liens. « Et voilà que viennent des étrangers et des inconnus. »

C'est encore une manifestation de l'enfant et de l'égoïsme. Quand vous faites partie d'un clan, c'est l'enfant en vous. Si vous faites partie du clan de gourou Maharaji contre Maharishi Mahesh Yogi ou du clan de Maharishi Mahesh Yogi contre Gourou Maharaji, vous êtes un enfant. Si vous faites partie du « clan du Bost » et critiquez ceux qui sont disciples de Sensei Taisen Deshimaru, vous êtes des enfants. L'adulte est universel, *all-embracing*, incluant tout. « Tout cet univers est brahman », sans aucune exception, bien sûr. Comment pouvez-vous faire face à une belle parole comme celle-là, et progresser encore un peu plus loin ? Pour vous, les anciens du Bost, que représentent les visiteurs qui viennent nous voir le dimanche ? Bien. Mais pour les visiteurs qui viennent nous voir le dimanche, que représente le Bost et qu'est-ce que, vous, vous représentez ? Si vous ne voulez pas le savoir, vous êtes des enfants. Est-ce que vous voulez que l'univers soit pour vous, soit un avec vous, ou est-ce que c'est vous qui allez à la rencontre de l'univers et c'est vous qui êtes un avec l'univers ?

Cela, vous le pouvez. Croissez, grandissez. Aujourd'hui, au lieu d'employer l'image d'un chemin, d'une distance qui diminue peu à peu entre vous et le but suprême et qui n'aura complètement diminué que quand vous et le but ne seront plus qu'un, j'emploie plus volontiers l'image de la croissance ; et cette croissance a un achèvement. Un jour, ce n'est pas : plus vaste, plus vaste, plus vaste, c'est au-delà, in-fini, plus de séparation, plus de dualité, plus de limite, plus de mesure.

Mais, comment allez-vous le vivre ? Vous ne pouvez pas le vivre dans le général, vous ne pouvez le vivre que dans le particulier, ici, maintenant. Reprenons notre exemple ; il y a les anciens au Bost, les habitués, les sociétaires, si je peux dire, et il y a les invités. Et rendez-vous compte : si vous êtes enfant – je parle aux anciens – vous ne voyez qu'un aspect de la relation : « il y a moi », mais les inconnus en question, eux, ont une vision du Bost complètement différente de la vôtre et la vérité, c'est la rencontre des deux points de vue. « Rien que

moi ! » : il y a des invités au Bost, je ne veux pas le savoir. « Moi et les autres » : « Tiens, il y a des gens qui viennent au Bost ; ce sont des êtres humains comme moi, qui ont des souffrances comme moi, qui ont une espérance comme moi, qui ont lu *Les Chemins de la sagesse* comme moi et qui n'ont pas cette satisfaction de pouvoir se dire : "je suis inscrit pour trois semaines en octobre 1980". » « Moi et les autres. » Et puis, si vous grandissez : « les autres et moi ». Aujourd'hui dimanche, le Bost n'est plus pour moi, le Bost n'est plus pour nous. Serrez-vous les coudes, oui, mais pour servir ensemble nos invités. D'abord les invités, ensuite moi. Voilà comment mettre vraiment le chemin en pratique.

Les autres, ils viennent au Bost avec leurs peurs, leur espérance, leur inconscient, leurs projections, leurs transferts, leur attente, l'imagination – peut-être fausse – qu'ils se sont faite du Bost. Comment voulez-vous qu'ils n'aient pas un regard sur vous ? Comment voulez-vous que cet enjeu immense, qui est là chaque fois qu'on se trouve en contact avec la vérité ou un fragment de la vérité, ne passe pas aussi par vous ? « Comment sont-ils, les disciples du Bost ? Qu'est-ce que ça leur a apporté ? » C'est si vite fait de penser que ceux qui sont disciples depuis un certain temps doivent déjà avoir obtenu des résultats !

Si vous êtes encore des enfants, une seule chose compte : « je n'ai pas eu d'entretien aujourd'hui dimanche » ou « j'ai eu mon entretien de ce matin qui a été terrible et je ne veux rien savoir d'autre ». Si vous commencez à grandir, à être un peu adulte, vous pouvez mettre en pratique : « moi et les autres » ou « nous et les autres », puis « les autres et nous ». Si vous vous souvenez tant soit peu de vos propres souffrances, de ce qui vous a conduit ici, de ce que vous y avez trouvé, de ce que vous avez entendu, mettez-le en pratique. Pensez aux souffrances de ceux qui viennent, pensez à leur espérance, pensez à leurs peurs, pensez à leur inconscient, pensez à leurs émotions. Sinon vous vous prouvez à vous-même que vous avez perdu votre temps complètement depuis cinq ans et qu'Arnaud et Denise ont perdu leur temps. Où et quand mettrez-vous l'enseignement en pratique si ce n'est pas d'abord au Bost ? Pouvez-vous accepter d'être installé dans votre infantilisme, pouvez-vous refuser de devenir adulte alors que vous êtes aidé pour grandir ? Cela incombe à chacun et ce n'est pas un devoir, c'est un privilège. C'est ce qui vous permet de grandir. Swâmiji disait : « Ne traduisez jamais dharma par *duty*, *man has no duty*, l'homme n'a aucun devoir, jamais, *man has only right and privilege*, l'homme a seulement des droits et des privilèges. » Et vous avez le privilège et le droit d'accueillir les visiteurs qui viennent le dimanche, comme vous le pouvez, autant que vous le pouvez. Personne ne vous demande d'être déjà arrivé au stade de : « les autres seulement », bien entendu. Mais, si vous avez vraiment de l'amour pour vous-même et si vous voulez vous donner une joie profonde, stable, non-émotionnelle, passez de « moi et les autres » à « les autres et moi ». Vous verrez le miracle, le miracle de devenir peu à peu adulte, le miracle de voir peu à peu s'effacer la tragédie de la séparation, le miracle de sentir paisiblement que vous vous rapprochez du grand but dont vous rêvez mais que vous osez à peine espérer : être vraiment libre de l'ego, être vraiment un avec la totalité.

Dans les Évangiles, il est dit : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même », et nous, hommes modernes, nous avons beaucoup tendance à aimer tout sauf notre prochain. Nous passons notre nuit à discuter des crimes ou des injustices qui se produisent au Vietnam, au Liban, au Chili ou au Zaïre mais nous ne voulons pas savoir qu'à l'étage au-dessous ou l'étage au-dessus ou dans la maison à côté, il y a quelqu'un à qui nous aurions pu donner quelque chose. Et je vais vous dire plus. Un texte hindou affirme tout simplement : « C'est un péché - de se préoccuper du sort de ceux qui ne nous concernent pas. » C'est encore plus clair : plus

vous vous préoccupez du sort de ceux qui ne vous concernent pas du tout, plus vous êtes aveugles au besoin du prochain. « Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » Un jour, vous pourrez aimer l'humanité entière. Mais « l'humanité », c'est très facile ; c'est chaque homme en particulier qu'il est important d'aimer et de comprendre, c'est-à-dire d'inclure en vous. Est-ce que les anciens du Bost, vous pouvez être assez vastes pour comprendre vos invités ?

Qu'est-ce que vous voulez ? Vous voulez être adultes ? Vous voulez être libres de l'ego ? Vous voulez être vastes, immenses, infinis ? « *To know brahman is to be brahman* » : connaître l'absolu, c'est être l'absolu. Brahman, en sanscrit, cela veut dire extension, extension immense, immense, et vous voulez, vous, une extension à cent personnes, pas plus ? Si vous voulez cumuler des journées de séjour au Bost, vous vous conduisez en enfant. Si vous voulez grandir, devenir adultes, passez dans le camps des adultes. Vous n'êtes plus là seulement pour demander et recevoir, vous êtes là pour donner, *pour entendre la demande*. C'est un privilège si vous voulez devenir adultes, et devenir adulte, c'est le chemin pour devenir un sage. Pourquoi prenez-vous peur ? Grandissez.

Si vous êtes encore enfant, vous serez accepté enfant jusqu'à ce que vous grandissiez ; si un enfant a un peu plus de mal à grandir que les autres, est un peu en retard dans ses études, un père, une mère l'aident encore plus. Mais je vous considère tous comme de réels candidats à la liberté, comme de réels candidats à l'état adulte, comme de réels candidats au non-égoïsme et comme de réels candidats à l'amour. C'est un privilège pour ceux qui veulent vraiment grandir que les portes du Bost s'ouvrent peu à peu. Aucun de vous ne sera laissé sans soin : quand une opération chirurgicale est commencée et pas encore cicatrisée, on ne met pas le malade à la rue pour prendre un autre malade dans la clinique. Soyez sans crainte. Ne prenez pas infantilement peur. Mais comprenez que si vous voulez progresser, une opportunité vous est donnée. Commencez à devenir le grand frère ou la grande sœur.

C'est aussi votre privilège de ne plus sentir « c'est mon gourou » mais « je suis son disciple ». Vous êtes bien contents qu'Arnaud, heureusement, ressent : « Ils ne sont pas là pour moi, c'est moi qui suis là pour eux. » Maintenant commencez à retourner la situation : « je suis son disciple » ou, si le mot disciple vous paraît prétentieux, « je suis son élève », puisque *discipulus* en latin veut dire élève. C'est le dharma, le droit d'être, être un disciple. Qu'est-ce qu'un dharma de disciple ? C'est l'enfant qui réclame d'avoir un gourou. Mais l'adulte en vous se lève. Il sent que sa noblesse, sa dignité, son accomplissement, c'est d'être, non pas d'avoir.

« Arnaud est pour moi », c'est la règle du jeu au départ. « Candidat-disciple » veut dire enfant qui vient pour recevoir, pour prendre, uniquement en demandant. J'ai été moi-même tellement infantile, j'ai tellement demandé, demandé, demandé, à Swâmiji, que je ne peux pas l'avoir oublié, que je ne peux pas ne pas vous comprendre. Mais après un certain nombre d'années auprès de Swâmiji, peu à peu a grandi en moi le goût de devenir adulte. Devenir adulte, c'est cesser de demander uniquement, c'est cesser de recevoir uniquement, c'est écouter la demande et donner et répondre. Allez-vous conserver avec le gourou une relation définitivement infantile ? Rien que moi. Non. Votre privilège, c'est de grandir et commencer à sentir : « je suis pour le gourou ». Pas pour « mon » gourou, « mon » Arnaud, celui de mes projections, de mon inconscient, de mes conceptions et de mes opinions. Essayez de comprendre, vraiment, ce qu'est Arnaud, qui est Arnaud. Et s'il reçoit des invités le dimanche, je suis un avec Arnaud, donc je suis un avec les invités. Où pouvez-vous rejoindre le gourou ?

Dans sa liberté et son amour. Pensez-vous que vous pourrez être libre si vous voulez que ce soit le gourou qui toujours vous rejoigne dans votre égoïsme ? Le gourou vient à vous jusque dans votre servitude et votre infantilisme, du moins sur le chemin que Swâmiji nous a montré, mais les années passent et il faudra bien que cela se transforme. Le gourou vous rejoint d'abord totalement, immédiatement à ce niveau le plus profond de vous que vous ne connaissez pas encore et que nous appelons le soi. Ensuite, le gourou voit les recouvrements de l'atman, les samskaras, les limitations, les peurs, les désirs, l'infantilisme et le gourou vous rejoint dans ces recouvrements de l'atman auxquels vous vous identifiez. Ensuite, c'est à vous à rejoindre le gourou. Celui-ci n'est pas un autre que vous, mais vous déjà arrivé au bout de votre propre chemin. Rejoindre le gourou, c'est vous trouver vous-même – enfin.

TROIS

La vigilance

Les entretiens avec les uns et les autres, tous ces derniers temps, m'amènent à revenir une fois encore sur le thème fondamental et central de la vigilance.

Ce mot vigilance, je l'utilise pour traduire l'anglais *awareness*, un terme très riche : être parfaitement conscient de ce qui se passe au-dehors de nous et au-dedans de nous. Il faut bien que nous choissions un mot dont le sens deviendra de plus en plus complet, et le mot vigilance est précieux parce qu'il a la même racine que « veille » ou « veiller », qu'on retrouve dans tous les enseignements religieux. En dehors des heures de sommeil proprement dit, on peut vivre plus ou moins éveillé, plus ou moins endormi. Le mot vigilance pointe vers la réalisation elle-même, qui est vraiment un éveil, et en même temps c'est un mot qui a tout de suite un sens pour vous parce qu'on peut toujours être un peu plus vigilant qu'on ne l'est.

N'oubliez pas la vérité cardinale de tous les enseignements spirituels. Le but de l'existence n'est pas seulement un accomplissement dans ce monde, bien qu'il ne soit pas incompatible avec ceux-ci, mais un état d'être. Le but, c'est vous, chacun de vous, situé, élevé, à un certain état de conscience qui a été désigné par des noms divers. Tous les enseignements ont pointé vers ce but comme une réalité intérieure à nous. C'est flagrant en ce qui concerne le bouddhisme et l'hindouisme, c'est considérablement oublié en ce qui concerne le christianisme, mais, la phrase célèbre du Christ est suffisamment claire : « le Royaume des Cieux est au-dedans de vous ». « Notre Père qui êtes aux Cieux » veut donc dire Notre Père qui est au-dedans de nous.

Cette vigilance, quand elle est là, vous fait prendre conscience que vous *êtes*. Rappelez-vous ces paroles percutantes de Swâmiji, que j'ai citées si souvent : « Vous n'êtes nulle part, il n'y a pas de *je*, il n'y a personne. » L'extrême pureté de la vigilance, c'est le *aham* sanscrit, le pur je suis. Ordinairement il n'y a pas de vigilance, il y a seulement des fonctionnements au niveau des différents *koshas*, des pensées qui se succèdent selon les chaînes d'actions et de réactions, des sensations, des émotions, mais pas la conscience d'être qui, lorsqu'elle est purifiée de la dernière limitation, la dernière définition, se révèle comme-la conscience de l'atman.

Le vocabulaire hindou est explicite puisque *atman* est en sanscrit un pronom personnel traduit en anglais par *the self* et en français par le soi. La réalisation est donc la plénitude de la conscience du soi.

Le soi est impersonnel. Il n'est ni masculin, ni féminin, ni vieux ni jeune, ni heureux, ni triste, ni bourreau, ni victime. De ce point de vue, nous allons insister sur ce que la conscience du soi est différente de la conscience de soi. Si quelqu'un s'efforce à la conscience de soi, il va d'abord prendre conscience de lui-même comme un homme ou une femme, en bonne santé ou malade, vieux ou jeune, alors que le soi, la réalité essentielle de tout être, n'est « ni ceci ni cela ». C'est la conscience à laquelle on ne peut ajouter aucune qualification ou attribut, lequel serait forcément une exclusion ou une limitation. Si je suis un homme, il est évident que je ne suis pas une femme ; si je suis un adulte, il est évident que je ne suis plus un enfant ; si je suis un Français il est évident que je ne suis ni un Anglais ni un Japonais. Chaque fois que je suis quelque chose, je ne suis plus « tout le reste ». Mais le soi n'est rien, par conséquent il est compatible avec tout.

Le soi n'a pas de forme et ce que nous appellerons la conscience de soi est une forme. On prend conscience de soi avec une forme. Mais ce que vous devez entendre aussi, d'un autre point de vue, c'est que la conscience de soi est le chemin de la conscience du Soi. Comment cette transcendance, métaphysique conscience du Soi, pourrait-elle bien tout d'un coup se révéler ? Et pourquoi est-ce qu'elle se révèle à certains qu'on appelle en Inde libérés, éveillés ou réalisés mais pas à tout le monde, loin de là ? La conscience de soi de plus en plus affinée est le chemin de la conscience du Soi. Mais penser qu'un jour la conscience du Soi, de la vie éternelle, de la nature-de-Bouddha, va se révéler en vous sans que vous ayez jamais eu la moindre conscience de soi, c'est impossible. Cela ne se produira jamais, ou alors une fois par siècle, pour un génie de la spiritualité. C'est l'exception qui confirme la règle et dont vous ne pouvez pas tenir compte en ce qui vous concerne.

Cette conscience de soi, elle n'est pratiquement jamais présente et c'est pour cela que la conscience du Soi n'a aucune chance de se révéler.

Le travail de prise de conscience, c'est bien le mot, tournée vers l'intérieur pour atteindre ce Soi ultime ou ce Royaume des Cieux, c'est tout le chemin. Seulement tout le monde n'est pas en mesure de passer le plus clair de son temps immobile en méditation, cherchant à descendre de plus en plus profondément en lui-même. Tout le monde n'en a pas les moyens matériels et tout le monde n'a pas les qualifications requises pour une voie essentiellement contemplative. Il est possible de mener une vie active tout en faisant une large part à la conscience de soi, et cette conscience de soi vous pouvez la prendre comme synonyme de vigilance. Il n'y a pas de vigilance s'il n'y a pas une conscience de soi. Comme vous êtes amenés à vous manifester pendant la plus grande partie de votre temps, vous ne pouvez pas accepter de ne consacrer à la recherche du royaume intérieur qu'une demi-heure par jour que vous réserveriez à la méditation. Et il se peut aussi que cette demi-heure soit stérile parce que vous êtes agités, parce que vous avez des distractions, des associations d'idées et que vous n'arrivez pas à descendre profondément en vous-même à la rencontre de ce royaume qui est au-dedans de vous, mais qui n'est pas si facilement accessible. Il est indispensable de trouver la possibilité de conserver la conscience de soi tout en étant, en même temps, actif et conscient de ce qui se passe à l'extérieur de vous.

Si vous n'êtes pas suffisamment convaincus de ce que je dis là, si vous n'en ressentez pas l'inévitable nécessité, vous ne poursuivrez aucun effort dans ce sens. Cela vous paraîtra des

tentatives laborieuses que vous ferez de temps en temps, que vous abandonnerez et on ne peut attendre aucun résultat d'efforts sporadiques qu'on lâche presque aussitôt. Vous connaissez tous des gens qui ont eu un temps la vocation du judo, ils ont passé la ceinture jaune et ils ont abandonné ; ensuite ils ont eu la vocation de l'aïkido, ils ont aussi abandonné ; ensuite ils ont voulu faire du karaté, ils ont abandonné... Si on s'exerce un petit peu et qu'on abandonne, ça ne mènera nulle part. Les résultats, que ce soit pour devenir un pianiste virtuose ou une ceinture noire quatrième dan de judo, s'obtiennent par la persévérance.

Tous les maîtres ont insisté sur cette vigilance. C'est même la grande différence que j'ai découverte peu à peu entre des enseignements réels et des enseignements qui ont perdu leur valeur, comme des batteries sans courant. Bien qu'ayant reçu une éducation chrétienne, je n'avais jamais compris l'importance de cette conscience de soi. Je connaissais bien les Évangiles et ce qui est dit dans les Évangiles, que les vierges folles dormaient, que les vierges sages veillaient. Je connaissais la parole « Veillez et priez ». Je croyais que « veiller » voulait dire rester une partie de la nuit sans dormir – ce que cela peut éventuellement signifier d'ailleurs – et j'ai découvert les ouvrages sur le yoga, l'hindouisme, le bouddhisme. À cet égard, je dois beaucoup au premier enseignement que j'ai connu, l'enseignement de Gurdjieff. J'ai compris que cette présence à soi-même, ce « rappel de soi » était essentiel. Je me suis demandé pourquoi on ne m'en avait jamais parlé dans le protestantisme. On m'avait parlé de Dieu, on m'avait parlé du Christ, on m'avait parlé d'amour du prochain, on m'avait parlé de bien et de mal, de péché, on m'avait donné des notions de théologie, on m'avait dit ce qu'il fallait faire, ce qu'il ne fallait pas faire. Je me voyais illustrer magnifiquement la parole de saint Paul : « Je ne fais pas le bien que je veux et je fais le mal que je ne veux pas », mais Dieu était toujours recherché comme au-dehors. Il y avait moi et, au plus haut des cieux, Dieu. Dieu est aussi au-dedans de moi peut-être, mais je ne comprenais pas comment je devais me situer. Plus tard je me suis rendu compte que, pour une partie du christianisme, la branche proprement ascétique et mystique, cette vigilance ou cette conscience de soi était fondamentale.



Je vais vous lire un petit texte vieux de mille quatre cents ans puisqu'il date du VI^e siècle, qui est consacré à saint Benoît, père de la célèbre Règle de saint Benoît et fondateur de toute la tradition non seulement des bénédictins mais des trappistes, puisque l'ordre de Cîteaux, ou cistercien, est simplement une réforme de l'ordre bénédictin. Il s'agit d'un livre, traduit du latin, de Grégoire le Grand, qui est devenu pape et canonisé : *Vie et miracles du vénérable saint Benoît – deuxième livre des dialogues de saint Grégoire le Grand*. Ce sont de petites histoires concernant saint Benoît, présentées sous forme de dialogues. Saint Benoît a vécu à une époque où la vie des monastères était très intense en Europe. Cette vie a commencé en Orient, elle s'est répandue dans l'Europe entière, et saint Benoît était lui-même héritier d'une tradition monastique qui remonte à ce que l'on appelle les pères du désert.

Grégoire dit : « Et seul sous le regard du souverain juge, il (Benoît) habita avec lui-même. »

Pierre : « Je ne comprends pas bien ce que veut dire “il habita avec lui-même”. »

– « S'il n'avait pas habité avec lui-même, il se serait délaissé lui-même (...) car chaque fois qu'une préoccupation trop vive nous entraîne hors de nous, nous restons bien nous-même et pourtant nous ne sommes plus avec nous-même. Nous nous perdons de vue et

nous nous répandons dans les choses extérieures. » Rien qu'avec ces cinq lignes tout est exprimé. « Ainsi peut-on dire qu'il était avec lui-même celui qui s'en alla dans un pays lointain (c'est la parabole de l'enfant prodigue), dissipa la part d'héritage qu'il avait reçue, et réduit à se mettre au service d'un habitant du pays, fut employé à garder ses pourceaux. Il voyait ceux-ci manger des cosses tandis que lui-même avait faim. Cependant, comme dans la suite il se mit à penser aux biens qu'il avait perdus, il est écrit de lui : « Revenu à lui-même, il dit "Combien de mercenaires dans la maison de mon père ont du pain en abondance". S'il avait été avec lui-même, d'où serait-il revenu à lui-même ? Par contre, j'ai pu dire que cet homme vénérable (saint Benoît) habitait avec lui-même puisque, *toujours* attentif à veiller sur soi, se tenant *constamment* en présence de son Créateur, s'examinant *sans cesse*, il ne laissait pas se distraire au-dehors le regard de son âme. »

Qui d'entre vous peut dire qu'il habite en lui-même, qu'il ne laisse pas se distraire au-dehors le regard de son âme, qu'il n'est pas aspiré par les choses extérieures, répandu dans les choses extérieures ? Les traductions varient quelque peu. J'ai trouvé aussi : « le regard de sa conscience » au lieu de « le regard de son âme », et, en comparant les différentes traductions, le texte devient de plus en plus explicite. C'est ce que, dans la tradition chrétienne, on a appelé « présence à soi-même et à Dieu ». Si vous admettez la métaphysique hindoue, l'ultime soi, absolument impersonnel, c'est Dieu lui-même, au-delà de l'ego, au cœur de l'homme. Par conséquent la présence à soi-même va de pair avec la présence à Dieu. Au niveau ultime le Soi et Dieu se révèlent être la même réalité, la déité de Maître Eckhart, échappant au temps, échappant à la multiplicité, éternelle, infinie. Que vous utilisiez l'expression « présence à soi-même et à Dieu », ou « conscience de soi » ou « vigilance », c'est la même vérité qui est exprimée.

Si vous êtes attentifs, vous verrez que, du matin au soir, vous vous laissez happer par les choses extérieures ou happer par vos rêveries intérieures et que la conscience de soi, la vigilance, a complètement disparu. La grande tragédie de tous ceux qui se sont réellement engagés sur le chemin, même si ce sont des moines, c'est le fait que notre attention se laisse prendre et se laisse distraire. J'ai trouvé dans tous les enseignements les termes qui signifient se souvenir, ne pas oublier. Le mot *dhikr* en arabe ou *zikr* en persan signifie souvenir. Il y a dans le Coran une parole, qui est le pilier du soufisme, et qui peut être comprise au niveau extérieur ou au niveau ésotérique, par laquelle Dieu dit : « Si tu te souviens de moi, je me souviendrai de toi. » Par le fait même que je me souviens de Dieu, Dieu se souvient de moi. Si je ne me souviens pas de Dieu, Dieu ne se souvient pas de moi, si je me souviens de Dieu, Dieu se souvient de moi. Que vous vous exprimiez en termes dualistes, religieux ; « il faut se souvenir de Dieu sans cesse » ; que vous vous exprimiez en termes non dualistes : « il faut se souvenir du Soi sans cesse », c'est le même enseignement. Comment voulez-vous vous souvenir de Dieu sans vous souvenir de vous en même temps ? Et, si vous êtes engagé dans la voie de l'advaita vedanta, vous ne pouvez pas vous souvenir de vous sans vous souvenir en même temps que c'est cette présence à soi-même ou cette conscience de soi qui vous met en contact avec la réalité divine au cœur de vous-même, avec l'atman qui est au-dedans de vous.

Vous ne pouvez pas être en contact avec le Royaume des Cieux si toute votre attention est tournée vers l'extérieur. Et si votre existence se déroule jour après jour avec une attention tournée vers l'extérieur, sauf dix minutes par an pendant la cérémonie du port de la Coiffe noire de Karmapa et vingt minutes de temps à autre au cours d'une tentative de silence ou de méditation, les jours, les mois, les années vont passer et vous ne progresserez pas sur le che-

min intérieur. C'est ce que je vous demande d'entendre d'abord. Conscience de soi, vigilance, présence à soi-même, souvenir, que ce soient des termes religieux ou des termes métaphysiques, expriment la même vérité essentielle.

Je vais vous raconter une histoire exprimée en termes religieux ce qui n'était pas le langage de Swâmiji ; une histoire que j'ai entendue lorsque j'ai découvert la vie cistercienne en 1958. Élevé dans le protestantisme, je ne connaissais pas cet aspect du christianisme et j'ai fait un assez long séjour dans un monastère de trappistes. J'ai connu des vieux moines formés à l'ancienne méthode. Certains étaient rayonnants d'une façon qui faisait envie. Les moines mènent d'ailleurs une vie équilibrée puisque ce sont des agriculteurs qui travaillent aux champs en dehors des heures de psaumes et de silence dans l'église.

Il s'agissait des vœux d'un jeune moine et c'était un des plus âgés – il doit avoir plus de quatre-vingt-dix ans maintenant – qui prononçait le sermon. Il disait : « Vous autres, les jeunes, vous n'avez aucune idée de ce qu'a été la guerre de 14-18 où nous étions vraiment convaincus que nous défendions la civilisation contre la barbarie allemande, convaincus que c'était, comme on disait alors, la “der des der”, la dernière des dernières, la dernière guerre. Ça a été si cruel, si long, que la France entière ne vivait que pour la guerre, par la guerre, dans la pensée de la guerre. Et ceux qui dansaient, s'amusaient et riaient étaient au ban de la société. Il y avait le front, les tranchées, les soldats qui vivaient nuit et jour dans la boue, et ce qu'on appelait l'arrière. Presque chaque famille avait un, deux, trois, quatre morts, et bien peu de femmes pouvaient espérer atteindre la fin de la guerre sans avoir perdu un grand fils, un père ou un époux. Et on pensait que le moral de l'arrière, soutenant ceux qui vivaient en tranchée, aux premières lignes, était si important. » J'écoutais cela, un peu étonné de voir ce vieux moine commencer à parler de la guerre de 14-18 à la Trappe, dans un lieu de silence et de paix, et pour des moines qui n'avaient aucune intention de s'intéresser en quoi que ce soit à l'histoire militaire de la France. Enfin, ce père avait fort bien recréé le climat de la guerre de 14-18 que j'avais un peu connu dans mon enfance par les récits qu'en faisaient ceux qui l'avaient vécue. « Était considérée vraiment comme très coupable la femme qui n'aurait pas été fidèle à son mari pendant qu'il était dans les tranchées ou qu'il était prisonnier. Et les femmes s'engageaient comme infirmières, ou bien fabriquaient de la charpie pour les pansements avec des morceaux de tissu. » Et le moine continue : « Un jour, on a dit à une femme : “Mais vous êtes vraiment l'épouse de soldat parfaite, parce que, votre mari, vous y pensez du matin au soir.” – “Oh non, ne dites pas ça, il m'arrive de n'y pas penser”. »

Je suis resté le souffle coupé par cette parole. J'ai compris à quoi ce vieux moine voulait en venir. « Dites-moi, mais vous êtes le modèle de la femme de combattant, votre mari, vous y pensez du matin au soir. – Oh non, ne dites pas ça, il m'arrive de n'y pas penser ! » Comme j'étais déjà assez averti de la présence à soi-même par l'enseignement Gurdjieff, j'ai été bouleversé de voir ce que ce père considérait comme le plus important à dire à la fin d'une vie de moine et pour un jeune qui s'engageait sur ce chemin. Et il a continué. « Quel moine pourrait répondre : Oh, ne dites pas ça, Dieu, il m'arrive de n'y pas penser. » Il a commenté : « Qu'est-ce qu'un moine ? C'est un homme qui pense à Dieu sans interruption, qui est toujours habité par la pensée de Dieu, le souvenir de Dieu, le sentiment de l'amour de Dieu du matin au soir. Pas seulement en chantant les psaumes, pas seulement en restant immobile, mais tout le temps. »

Il n'y a pas de sentiment de Dieu qui soit juste, non-émotionnel, et qui ne soit pas identique à cette conscience du soi que recherchent les hindous, la conscience la plus pure au

cœur de nous-même. Si vous pouviez parler longuement à de vrais disciples dans des voies dualistes comme la Trappe et des voies non-dualistes comme le bouddhisme, vous verriez que l'expérience est la même. Et, si vous tentiez l'expérience dans les deux chemins, aidés par des guides des deux chemins, vous verriez que, finalement, la réalisation est la même. Cette attention, cette vigilance est le chemin en lui-même et tout le reste tourne et gravite autour de cette conscience : éliminer les obstacles à cette conscience, éliminer les forces de distraction et d'éparpillement dans les choses extérieures.

C'est la vraie prière, c'est la vraie méditation. On a demandé à Swâmi : « Quelle est l'importance de la vigilance sur le chemin ? » Swâmi a répondu « La vigilance c'est le chemin lui-même. C'est tout. »



La vigilance permet de voir ce qui est au lieu de vivre en aveugle. La vigilance me permet de voir ce qui est au-dehors de moi, la circonstance que je rencontre, les conditions dans lesquelles je me trouve, et de voir la façon dont je réagis. Je vois une émotion qui se lève en moi, je vois une crainte, je vois un refus, je le vois... Et ce Je qui voit n'est plus l'ego. C'est une vision tellement honnête et désintéressée qu'elle ne peut plus être une fonction de l'ego. Si nous sommes vigilants nous ne pouvons plus « penser », au sens péjoratif du mot penser. Nous éliminons tous les fonctionnements de l'ego qui nous coupent de la réalité. Cette réalité vient à nous et nous en prenons connaissance directement, par une communion, avec toutes nos facultés de perception, avec notre sensation, notre sentiment et notre intellect, de façon objective, impersonnelle, silencieuse. Si la vigilance est active, le mental fait place à la *buddhi*, c'est-à-dire la vraie intelligence qui voit quel acte doit être accompli, quelle décision doit être prise. C'est la nécessité même des circonstances qui vous dicte la réponse, qui décide à votre place. Sans vigilance les prétendues actions ne sont que des réactions et, comme le disait Gurdjieff, l'homme n'est qu'une machine.

Si vous ne vous mettez jamais en route et si vous attendez d'avoir atteint la conscience du soi sereine, immuable et permanente de Ramana Maharshi ou de Mâ Anandamayi, vous êtes comme celui qui dit : « Je ne me baignerai que quand je saurai nager. » Vous ne saurez jamais nager. « Je ne me mettrai au piano que quand je serai capable de jouer les morceaux les plus difficiles. » Vous ne jouerez jamais rien, même pas « Au clair de la lune » avec un seul doigt. La conscience du soi ne va pas vous tomber du ciel si, toute votre vie, vous avez été éparpillé dans les choses extérieures, éparpillé dans le courant de l'existence et dans les pensées saugrenues qui se succèdent, qui montent de l'inconscient et vous entraînent dans une crainte, une espérance, le cinéma intérieur, ce que l'on fera demain ou ce qu'on n'aurait pas dû faire hier. Tout cela s'est produit sans conscience. Il est parfaitement possible de penser sans conscience, sans conscience au sens réel du terme. Les pensées sont des formes, mais la conscience, elle, est permanente, ne change pas. Les pensées sont des formes qui n'existeraient pas si nous étions complètement inconscients, évanouis, mais qui peuvent nous emporter, nous absorber. Un philosophe ou un écrivain peut mourir sans avoir eu la moindre expérience de présence à soi-même, de conscience de soi, et de tout ce qui se découvre dans cette conscience. Je dis bien : et de tout ce qui se découvre dans cette conscience, qui se découvre forcément dans cette conscience et qui ne se découvrira jamais en dehors de cette

conscience. Et là se trouve le cœur de toutes les disciplines, que ce soit le monastère de trapistes ou le monastère zen : comment faire pour ne pas oublier, pour ne pas être emporté, pour ne pas être éparpillé dans les choses extérieures ? *Carried away* disait Swâmiji. Emporté. « La vigilance est la voie de l'immortalité, l'inattention la voie de la mort », a dit le Bouddha, « Soyez éveillés parmi les endormis. »

La conscience de soi est le chemin de la conscience du Soi. Cette vigilance n'est concrètement réalisable que si vous pouvez être à la fois conscient de l'extérieur, des gens qui vous parlent, des situations existentielles dans lesquelles vous êtes inséré et conscient de vous-même en train de vivre ces situations, conscient de ce qui se passe en vous. Vous devez avoir un regard à la fois sur l'extérieur et sur vous-même afin qu'aucune de vos réactions ne vous échappe. C'est le cœur du chemin, croyez-moi, et tout le reste n'est que des à-côtés destinés à intensifier cette conscience de soi et à diminuer la puissance du sommeil et de l'identification avec les formes.

Cette véritable présence à soi-même, c'est à cela que les moines et les disciples s'exercent, de deux façons : soit dans la vie, soit dans des moments particuliers de recueillement. Mais on ne peut pas passer douze heures sur douze en méditation et, si une fois sorti de la méditation, on est de nouveau complètement emporté, on n'a rien gagné. Cette méditation était fautive, ce n'était qu'une réaction.



Voyez qu'il existe des degrés. Il y a la véritable conscience de soi que vous pouvez ressentir à un moment où vous éprouvez vraiment de tout votre être « Je suis ici, je me sens être, je suis bien conscient de ce qui se passe, je suis bien conscient de ce que je fais ». Il peut y avoir une plénitude de conscience de soi et il peut même y avoir une transcendance de la conscience de soi, la conscience du Soi, appelée supra-conscience ou conscience supra-mentale, la conscience où toute trace d'ego, toute trace de limitation a disparu. Il y a les moments où vous êtes un peu plus éveillés qu'à l'ordinaire. Et, à l'autre extrémité, il y a le fait d'être complètement emporté, sans la moindre attention, sans la moindre vigilance.

Vous avez en fait deux points d'appui : le point d'appui que vous pouvez trouver en vous-même et celui que vous trouvez hors de vous-même. Ces deux points d'appui sont utilisables et tous deux se renforcent. Certains atteindront la vigilance en prenant surtout appui sur ce qui se passe en dehors d'eux-mêmes et en le vivant de façon très consciente. D'autres prendront plutôt appui sur la conscience de soi proprement dite telle qu'elle s'affine et s'approfondit dans les moments de méditation.

En ce qui concerne la vigilance en prenant appui sur soi-même, cette vigilance est active quand vous êtes conscient de ce qui se passe dans votre pensée. Vous n'êtes pas absorbé par les pensées. Vous êtes le témoin des pensées. Quand vous êtes conscient de ce qui se passe dans votre cœur : tiens voilà une tristesse, tiens voilà une peur, tiens voilà une impatience, et que vous n'êtes pas emporté. Et conscient de votre corps : j'ai un peu mal au dos, j'ai une certaine fatigue, j'ai envie de vomir, j'ai les muscles des épaules contractés. Mais vous n'êtes pas identifié. Vous êtes conscient à la fois de votre présence physique, de votre présence émotionnelle et de votre présence intellectuelle. Les trois fonctions sont mises ensemble sous le même joug, ce qui est le sens étymologique du mot yoga.

En relisant les Évangiles, il m'est apparu que la phrase « Si deux ou trois sont réunis en mon nom, Je suis au milieu d'eux » ne signifiait pas seulement : si deux ou trois personnes sont réunies pour prier, mais que ces « deux ou trois » c'étaient la pensée, l'émotion et le corps. Si la pensée se rejoint avec le corps, ou si l'émotion se rejoint avec la pensée « en mon nom », c'est-à-dire au nom du Christ, au nom de la vérité, au nom de l'atman, le Christ, lumière qui éclaire tout homme venant en ce monde, est présent en nous. Une conscience nouvelle se révèle en nous quand la pensée, le corps et l'émotion sont réunis. Beaucoup de techniques poursuivies pendant des années ont pour but d'établir et d'affiner cette présence à soi-même.

La vigilance peut aussi prendre comme point d'appui les situations concrètes dans lesquelles vous vous trouvez. Et cela, voyez-vous, c'est un point d'appui très efficace. J'ai cru pendant longtemps que le seul point d'appui réel était la conscience du corps à travers le relâchement musculaire et la sensation, la conscience de l'énergie, la conscience de la pensée, la conscience du cœur. Mais, tant que les vasanas et les samskaras demeurent actifs dans l'inconscient, on est constamment distrait, absorbé, emporté. On tient cette présence à soi-même quelques minutes, on la perd pendant des heures, on la retrouve.

De ce point de vue c'est ou l'un ou l'autre, de même qu'une lampe est soit allumée, soit éteinte mais elle n'est pas à moitié allumée, à moitié éteinte. Ou bien la conscience de soi est là ou bien elle n'y est plus. Je ne dis pas que cette approche n'ait pas sa place, elle a sa place et tout ce qui aide à progresser peut être utilisé. Mais, à l'époque où je m'exerçais uniquement à cette forme-là de « rappel de soi », j'étais intensément conscient quelques minutes. Alors, bien sûr, je n'aurais pas pu lever le petit doigt ou froncer le sourcil sans me rendre compte que je le faisais, et j'aurais pu empêcher ces gestes si je l'avais voulu. Seulement cela demande une telle concentration de l'attention qu'au bout de quelques minutes on est de nouveau complètement emporté. C'est tout l'un ou tout l'autre.

Je me souviens par exemple qu'à cette époque, j'avais chaque matin un long trajet à faire en autobus puis je descendais et j'achetais deux croissants dans une boulangerie. J'avais décidé : à partir du moment où je vais descendre de l'autobus et marcher jusqu'à la boulangerie, entrer, demander les croissants, les payer, sortir de la boulangerie, je serai en état de « rappel de soi ». Je me préparais dans l'autobus, mais, tout d'un coup, une pensée venait brusquement dans mon cerveau : « Oh ! là, là ! j'ai oublié d'écrire à... » et toute la conscience de soi avait disparu. Dix minutes après je me retrouvais moi-même : « C'est vrai que j'ai décidé d'être conscient. Où est-ce que nous sommes ? Quel arrêt ? » Je n'ai pas bien vu l'arrêt. De nouveau la conscience avait disparu. Elle revenait. Je descendais – Sensation du corps, contrôle de toutes les énergies, j'entrais dans la boulangerie. Je vous dis tout de suite que je n'avais pas un air tellement naturel que ça ! « Qu'est-ce que vous voulez ? » demande la boulangère. J'étais bien situé en moi-même : « Madame, je voudrais, je vous prie, deux croissants. » Mais, il suffisait que je ne trouve plus la pièce de monnaie que je croyais avoir dans ma poche pour que tout le « rappel de soi » ait brusquement disparu, comme une lampe qui s'éteint. Un quart d'heure plus tard, je me retrouvais en train d'arranger mes petites affaires dans ma salle de montage chez Pathé à Joinville, et je me souvenais... que j'avais oublié d'être présent à moi-même dans la boulangerie. J'avais été repris par l'identification.



Je me suis beaucoup exercé au « rappel de soi ». Je m'y exerçais d'autant plus que tous les livres que je lisais, en anglais ou en français, sur l'hindouisme ou sur le bouddhisme ne parlaient que de vigilance et qu'en 1958 j'avais découvert les trappistes et le texte sur saint Benoît et compris que c'était aussi l'essence de la vie mystique chrétienne. Mais je ne faisais pas de grands progrès et cela devenait une vraie souffrance. Pour beaucoup d'entre vous, ce n'est pas encore le but de leur vie d'être tout le temps présent à soi-même, tout le temps conscient. Mais un jour est venu où ce but est devenu vraiment le grand but de ma vie. Je voyais les années passer, et, je vous assure, je les voyais passer avec une émotion de plus en plus douloureuse. Je ne progresse pas, et je vais mourir et j'aurai tout manqué. C'était réellement devenu l'essentiel pour moi, parallèlement à d'autres ambitions humaines qui ne disparaissent que quand les dernières vasanas se sont éteintes, les derniers désirs, les dernières craintes de l'ego.

Il y a une toute petite minorité d'hommes pour qui le fait d'être tout le temps emporté, jamais présent à soi-même est quelque chose de tragique. Pour les autres, cela n'a aucune importance. Ils n'y ont jamais pensé ou même ils déclarent que c'est de la névrose, que c'est se fixer le nombril, que c'est artificiel, qu'il faut au contraire « s'oublier soi-même », pour ne penser qu'au prochain, arguments que le mental fournit souvent, mais auxquels il est facile de répondre. Comment voulez-vous faire quoi que ce soit de réel pour les autres si vous n'êtes pas conscient et vigilant ?

C'est avec Swâmiji que j'ai vraiment découvert la valeur du point d'appui extérieur et aussi que je pouvais trouver des degrés de vigilance, que ce n'était plus : ou bien je suis conscient ou bien je ne le suis pas, ou bien la lumière est allumée ou bien elle est éteinte.

Les années passaient. Je savais que le mot vigilance ou le mot présence à soi-même résumait tous les enseignements et j'étais presque tout le temps emporté, identifié, éparpillé, distrait. Et puis j'ai compris qu'une lampe peut être plus ou moins allumée. Jusque-là, je me répétais : « L'œil est la lampe du corps – c'est la parole du Christ – et si tout ton corps est dans les ténèbres... » Si cette vision est là, tous les corps, corps physique, corps subtil, émotion, pensée, sont dans la lumière. Si l'œil de la vision n'est plus là tout redevient dans les ténèbres. Et ou bien la lumière était allumée et j'étais vraiment présent à moi-même, j'étais vraiment installé dans la conscience de soi. Ou bien la lampe était éteinte. Et cette comparaison était très éloquente pour moi. Je passe trois fois dix minutes par jour avec la lampe allumée et le reste de la journée avec la lampe de la conscience éteinte. Et puis, un jour, j'ai regardé un rhéostat utilisé dans les studios de cinéma. On déplace une manette et le décor, qui était dans l'obscurité, devient un peu plus éclairé, de plus en plus éclairé, pleinement éclairé. Et j'ai compris : il doit y avoir une graduation dans la vigilance. Cette lampe n'est pas soit complètement allumée soit éteinte comme je l'ai cru jusqu'ici. Il y a une possibilité d'être plus ou moins vigilant. Il y a des niveaux, depuis l'absence totale de vigilance ou le sommeil absolu jusqu'à la plénitude de l'éveil.

Tout est là. Comprenez qu'il y a des degrés, comme un rhéostat : une lueur, une lueur plus brillante, jusqu'à la pleine lumière d'une batterie de projecteurs tous allumés ensemble. Voilà qui peut devenir un point d'appui pour vous, beaucoup plus souple, plus flexible. Si vous décidez que vous allez être complètement vigilant d'un côté, vous serez complètement emporté de l'autre. C'est toujours le tout ou rien de l'ego, le tout ou rien du mental. Ou bien je sens que demain je suis l'égal de saint Jean-de-la-Croix lui-même, ou bien je ne crois plus à rien et que je ne suis bon qu'à courir les filles sur le boulevard Saint-Michel. Et c'est abso-

lument mensonger, émotionnel. Si vous êtes plus souple, vous verrez toute la gamme qui existe entre l'extrême noir et l'extrême blanc et c'est grâce à cette gamme que vous pouvez arriver à cheminer. Un proverbe musulman dit : « Même si vous n'êtes pas le soleil, ce n'est pas une raison pour être un nuage. » Même si vous n'êtes pas le soleil ce n'est pas une raison pour être le contraire du soleil, le nuage qui voile le soleil.

Même si vous n'êtes pas directement le Bouddha ou Ramana Maharshi, ce n'est pas une raison pour vivre comme un animal du matin au soir. Je dis bien « comme un animal », parce que c'est cette vigilance ou cette conscience de soi qui fait l'homme. Les objets *existent* et, en tant que corps physique, l'homme existe, comme n'importe quel objet qu'on peut mesurer ou peser. Les plantes *ressentent* et, en tant que *pranamaya kosha*, enveloppe faite de vitalité, les hommes sentent. On a poursuivi des expériences de plus en plus poussées sur le fait que les plantes ressentent et le premier chercheur qui a abordé cette étude par les méthodes scientifiques modernes était un Indien. Les animaux qui ont un cerveau *pensent*. Ils sont capables d'une certaine mémoire, de reconnaître les gens, de choisir, même de demander. L'homme a une pensée plus évoluée que celle des animaux parce qu'il a un cerveau plus complexe. C'est l'homme en tant qu'animal supérieur. Mais seul l'homme est capable de sentir qu'il existe, sentir qu'il sent et de sentir qu'il connaît. Swâmiji disait : « *Only man knows that he knows*, seul l'homme connaît qu'il connaît. » Cette conscience de soi est la caractéristique de l'homme.

Mais, si vous vous enfermez dans cette tragédie que j'ai vécue si douloureusement – ou bien je suis pleinement conscient de moi, ou bien je suis entièrement emporté – c'est trop cruel, à moins que vous ne viviez du matin au soir dans un monastère zen où tout est là pour vous faire souvenir « n'oublie pas, sois présent, sois présent à toi-même ». La vie entière est organisée pour cela. Mais quand vous êtes chez Rhône-Poulenc ou chez Saint-Gobain, la vie n'est pas organisée pour vous faire souvenir, la vie est organisée pour vous identifier, vous emporter, vous disperser.

Alors comprenez que vous pouvez être plus ou moins vigilant et que la vigilance est à la fois une présence à soi-même et une présence à la situation, une prise de conscience de soi et une prise de conscience de la situation. L'un ne va pas sans l'autre. Si vous essayez d'être trop conscient, vous allez perdre le fil, vous ne serez pas naturel, et vous allez être happé. Et si vous êtes uniquement attentif à la situation, vous allez vous oublier complètement vous-même. Vous pouvez être en train de lire avec beaucoup d'attention un livre de Krishnamurti sur la vigilance et vous gratter machinalement l'oreille sans aucune nécessité ou enlever vos boutons de manchette et les remettre sans même vous rendre compte que vous l'aviez fait.

Si vous luttez directement pour maintenir cette conscience de soi qui ne vous est pas habituelle, ce ne sera jamais aisé. L'attention revient vers soi et vers un point d'appui physique, que ce soit la sensation du corps ou le *hara*, le centre de gravité dans le bas-ventre. Mais le sentiment de soi-même n'est pas là tout de suite. Pendant longtemps, vous n'aurez pas la possibilité de vous situer dans *anandamaya kosha*, et vous risquez de poursuivre une tentative artificielle. Vous revenez à vous-même, avec une réelle perception de vous-même et puis vous êtes de nouveau emporté par les situations. Mais, si vous prenez appui sur le courant de l'existence lui-même et que vous vouliez simplement vivre cette existence telle qu'elle est, *consciemment*, vous y arriverez. Je ne dis pas que c'est facile, mais c'est possible et les résultats viendront. Vous arriverez à voir comment vous réagissez aux événements et c'est la vision de vos réactions qui fera grandir en vous la conscience de soi. Vous pouvez, à chaque instant,

voir que vous réagissez aux événements extérieurs, que vous n'êtes pas neutre, que vous n'êtes pas un avec la réalité, que vous n'êtes pas d'accord pour que ce qui est, soit - cela vous pouvez le voir, et vous pourrez le voir de façon presque continue.

La réaction est là et vous la sentez bien ; il suffit de ne pas se laisser complètement emporter. En voyant vos réactions, en essayant de revenir à la réalité, d'adhérer à ce qui est, vous verrez que le déroulement même de la journée va vous ramener à la conscience de vous. J'arrive pour prendre l'ascenseur, l'ascenseur n'est pas au rez-de-chaussée mais dans les étages. Je vois bien, en moi, se lever un mouvement de désaccord. Je reviens à la vérité : oui l'ascenseur est dans les étages. Je presse le bouton pour faire descendre l'ascenseur, et je vois que l'ascenseur ne descend pas. Je vois bien se lever en moi un désaccord - il faut que je monte l'escalier et je n'ai pas envie de monter l'escalier. Je peux voir comment je réagis aux circonstances extérieures. Et si, chaque fois, j'essaie simplement d'être vrai à la situation, la situation elle-même - l'ascenseur est dans les étages, le bouton d'appel ne fait pas descendre l'ascenseur - ces incidents tout simples me ramènent de moment en moment à la conscience de moi. Simplement parce que je vois que je manque à les vivre de façon juste et que je reviens à les vivre de façon juste.



Essayez d'être plus conscient, le plus possible, le plus souvent possible. Et vous ferez de grands progrès. Peu à peu, une certaine vigilance va imprégner vos journées. Ce sera encore une faible lumière, le rhéostat n'est pas monté très haut, l'éclairage n'est pas immense, mais il y aura en vous comme une « veilleuse » - un très beau mot pour désigner une petite lampe. Ce n'est plus l'obscurité, on ne manque pas la marche de l'escalier, on ne se cogne pas et, si quelqu'un passe dans le couloir, on ne le bouscule pas. La petite veilleuse permet de voir un peu. Peu à peu cette veilleuse va devenir plus puissante. Elle fera vingt watts, quarante watts, soixante-quinze watts, elle fera cinq cents watts, jusqu'à ce qu'elle devienne la pure lumière en vous. Je vous en conjure, commencez à vous exercer à cette vigilance. Surprenez-vous emporté. Tout commence par là. Surprenez-vous le plus souvent possible emporté et, au lieu d'être vexé, déçu, humilié, essayez d'être un peu plus attentif.

Ce matin j'ai eu une « gratification », comme disent les psychologues. La seule gratification que je puisse avoir, c'est de vous voir un peu progresser les uns et les autres, puisque c'est la raison d'être du Bost et c'est ce que je vous souhaite de tout mon cœur. Paulette - elle est d'accord pour que je cite ce petit fait, je ne la prends pas au dépourvu - m'a dit : « Je me suis encore laissée complètement emporter hier au thé. » Ah ! Quand l'un d'entre vous parle ainsi je trouve toujours cela beaucoup plus intéressant que lorsqu'il m'explique : « Il y a huit jours, j'ai été d'un calme admirable pendant toute la journée. » « Pendant le thé, vous m'avez demandé des nouvelles de Jacques Bonneau. Ça fait la troisième fois depuis que je viens au Bost que vous me parlez de Jacques Bonneau en public et ça fait la troisième fois que « ça y est c'est parti ! Oui, Paulette ». » Et Paulette continue : « En plus, il y avait Ghislaine que je ne connaissais pas, je ne savais pas du tout qui elle était, et j'ai parlé comme ça, uniquement pour moi, tout ce que j'ai à dire, mes refus, mes révoltes, mes idées sur la bourgeoisie catholique et les gens bien élevés. Enfin je suis complètement partie, emportée, je n'ai tenu compte de personne et, surtout, je n'ai tenu aucun compte de Ghislaine qui s'engage sur ce même chemin que nous et que je pouvais choquer et dérouter. »

Ah Paulette, voyez-le, voyez-le vraiment, voyez que vous vous laissez emporter et que, quand vous vous laissez emporter, non seulement vous vous oubliez vous-même, mais qu'en plus vous oubliez tout ce qui vous entoure et vous pouvez induire quelqu'un en erreur, blesser quelqu'un, faire du mal à quelqu'un. L'absence de vigilance est – je reprends les paroles de Swâmiji – *atman athya*, le crime contre le Soi, contre soi et contre les autres. Swâmiji disait : « Quand vous n'êtes pas vigilant, vous semez la tentation sur le chemin des autres. » L'un d'entre vous voudrait rester silencieux lorsque j'ai demandé le silence. Un autre, par non-vigilance, commence à lui parler et, bien entendu, le premier répond et se laisse entraîner. Eh oui Paulette, ce que vous avez dit est doublement vrai. Vous vous êtes, une fois de plus, laissée emporter par votre émotion. Les samskaras et les vasanas de votre inconscient, de votre jeunesse, de votre enfance, de tout ce que je sais de vous, ont été remués. *Mais vous l'avez vu*. Et vous avez vu que, si on est emporté, on ne voit plus rien de ce qui nous entoure, on ne tient plus compte des autres. On s'abaisse au-dessous du niveau humain. Vous l'avez vu et c'est vous qui m'en avez parlé vous-même. Il y a un an ou deux, vous n'auriez rien vu et vous n'auriez pas compris : « Mais pas du tout, on a bien le droit de dire ce qu'on pense, il faut être sincère. » Je connais cet argument. La sincérité n'a rien à voir avec l'émotion et l'identification.

Le fait de l'avoir vu prouve qu'une toute petite lumière était là. Quand il n'y a aucune lueur de vigilance, on ne se souvient même pas. On est certain de ne pas avoir fait le geste ou de ne pas avoir dit les mots, on n'est pas d'accord avec ceux qui nous affirment que nous nous sommes comportés d'une certaine façon. Plus vous êtes vigilant, plus vous vous souvenez. Moins vous êtes vigilant, moins vous vous souvenez. La vraie mémoire, le souvenir précis, est une question de vigilance. Ce dont on se souvient le mieux, c'est ce qui s'est passé d'un peu extraordinaire, rompant avec la routine de la vie et qui nous a amené à être attentif. Alors voyez, Paulette, que vous vous en soyez souvenue, que vous me l'ayez dit, cela prouve que vous vous en êtes rendu compte et qu'au moins 1 % de vous était vigilant. La petite veilleuse était allumée et c'est la promesse que cette petite veilleuse va grandir. Si vous vous contentiez de faire vos exercices de yoga et vos tentatives de méditation et, à certains moments, d'éprouver : « je sens ma respiration, je sens battre mon cœur, je sens l'énergie se concentrer dans le bas-ventre, je sens... » vous ne vous seriez même pas rendu compte que vous vous êtes, une fois de plus, laissée emporter hier quand j'ai parlé de Jacques Bonneau. Ce qui est réellement important, c'est qu'il y ait eu cette petite lueur, parce que cette petite lueur est votre espérance – votre seule espérance. C'est la vision qui amène la lumière dans les ténèbres et vous avez eu un peu de vision. C'est ce qui change tout. Rappelez-vous la parole de Swâmiji : « Est-ce que la vigilance est importante sur le chemin ? La vigilance, c'est le chemin », « *It is the very sadhana which will lead you to the goal*, c'est la sadhana même, qui vous conduira jusqu'au but », le but étant la conscience du Soi, en vous et hors de vous. Dans l'Évangile de Thomas, il est dit : « Le Royaume des Cieux est au-dedans de vous, et il est aussi au-dehors. » Si vous êtes conscient de ce qui est au-dedans de vous, vous trouverez le Royaume des Cieux et, si vous êtes vraiment conscient de ce qu'il y a au-dehors, vous trouverez le Royaume des Cieux. En lui vous avez l'être, le mouvement et la vie. Seulement il faut avoir des yeux pour voir. Si vous êtes emporté, vous ne voyez plus rien ; si vous êtes un peu moins emporté, vous voyez un peu plus.

Réjouissez-vous en frères et en sœurs pour Paulette que vous connaissez bien. C'est important qu'elle ait vu l'autre – pas l'autre en fonction d'elle – qu'elle ait vu qu'il y avait Ghi-

slaine dont elle ne savait rien, ce qui lui demandait un peu de vigilance avant de partir sur ses grands chevaux et de se lancer dans ses diatribes. Autrefois Paulette ne tenait compte de rien. Elle avait ses idées, elle les claironnait partout et elle les imposait à tout le monde. C'est heureux pour vous tous que Paulette se soit vue réagir et non agir. Le progrès de chacun, c'est le progrès de tous.



Une certaine vigilance n'apparaît dans les circonstances ordinaires, en dehors d'un chemin conscient de progression et d'éveil, que si les circonstances sont un peu exceptionnelles. Si les circonstances sont nouvelles, inhabituelles, nous ne pouvons pas y faire face uniquement avec des mécanismes mis au point depuis déjà bien longtemps, et une « présence » apparaît. Mais de quelle vigilance avons-nous besoin pour ouvrir et fermer la porte, monter ou descendre l'escalier, presser le bouton de l'ascenseur, sortir la vaisselle du buffet et la mettre sur la table, couper notre viande ou remplir un verre d'eau ? Aucune. Vous êtes dressés à accomplir ce genre d'action. De quelle vigilance avez-vous besoin pour mener une discussion politique habituelle ? Vous utilisez des émotions qui existent en vous depuis toujours, un vocabulaire auquel vous êtes habitués et vous dégorgez des opinions que vous retournez dans votre tête depuis des années. De quelle vigilance avez-vous besoin ? Aucune. Vous pouvez agir comme une machine, comme un robot, simplement mû par les chaînes de causes et d'effets avec lesquels vous entretenez contact. Mais, si vous vous trouvez dans une situation nouvelle pour vous, quelle qu'elle soit, dans un milieu social, un cadre, un décor que vous n'avez jamais connu, une certaine vigilance naît en vous.

Il arrive souvent d'ailleurs que ces circonstances inhabituelles vous rendent conscients, en effet, mais avec une émotion de timidité, gêne, dont vous voudriez bien être débarrassés, parce qu'elle vous enlève votre aisance et votre spontanéité. Vous vous sentez être parce que vous vous sentez être mal à l'aise, mal dans votre peau. Mais il y a d'autres circonstances que nous avons vraiment voulues, choisies, avec lesquelles nous sommes d'accord, pleinement d'accord et qui sont aussi inhabituelles : faire une course difficile en montagne, ou accomplir une action périlleuse. Si cette conscience de soi apparaît, vous verrez que c'est une conscience à la fois de ce qui se passe en dehors et de ce qui se passe au-dedans de nous. On se sent même respirer, on sent battre son cœur, même s'il ne bat pas beaucoup plus fort. On se sent être. Si une crainte monte on la perçoit tout de suite, et on en garde le contrôle parce qu'on ne peut pas se permettre de faire n'importe quoi. Ou alors c'est l'affolement et la panique, mais c'est une autre situation dans laquelle vous êtes emporté.

J'imagine, pendant l'Occupation, deux résistants qui s'aventurent dans une gare avec des Allemands faisant les cent pas sur les quais, et qui sont venus pour fixer des charges d'explosif sous une locomotive. Le moindre bruit de leurs pas, ils l'entendent. Le moindre craquement, ils l'entendent. Ils deviennent pendant quelques instants d'une telle vigilance que rien ne leur échappe. Si leur cœur bat, ils sentent battre leur cœur, si un muscle se contracte, ils le sentent se contracter, si une voix, par hasard, résonne tant soit peu au loin, ils l'entendent. Être en état d'alerte, c'est la vigilance. À mon premier séjour auprès de Swâmiji, où celui-ci insistait tellement sur cette conscience du « ici et maintenant », j'ai dit cette phrase, en anglais : « *Of course, when I was driving on the hopeless afghan roads, I could not afford to think* », « Ah bien sûr, quand je conduisais sur les routes invraisemblables afghanes, je ne pouvais pas

m'offrir le luxe de penser ». Lors de mes premiers voyages en Asie, 1959, 1962- 63, 1964, les routes modernes n'existaient pas encore en Afghanistan. Celles qui existaient étaient faites de trous et de bosses et, pire que tout, la plupart des virages étaient penchés vers l'extérieur. Je devais donc être tellement attentif que je ne pouvais pas me permettre de conduire en rêvant. C'eût été vite l'essieu cassé et le voyage qui s'arrête. Swâmiji m'a dit : « Comment faire pour que la vie entière soit aussi intéressante que la conduite sur les routes afghanes ? » Je l'ai mal compris. Franchement, quand on est debout dans un métro, à attendre d'arriver à sa station, ça n'est pas du tout aussi intéressant que de conduire sur une route aventureuse.

Lors de mon dernier voyage en Afghanistan, en 1973, mon compagnon afghan et moi devions rouler sur un petit chemin pour retrouver un soufi perdu dans les montagnes. À cause de travaux, on avait creusé en travers du chemin un fossé profond d'un mètre cinquante et qui faisait un mètre de large à peu près. Nous avons été chercher deux poteaux en bois comme ceux dont on se sert pour l'électricité ou le téléphone, nous les avons placés parallèlement au-dessus du fossé et j'ai engagé la voiture sur ces deux poteaux. Si les roues étaient tombées, je ne risquais rien mais nous n'avions pas de grue et cela aurait pris toute la journée pour nous sortir de là. Il fallait réussir à passer. Je suis passé, mais j'aime autant vous dire que j'étais conscient, j'étais présent à moi-même. Entièrement. Mais sans tension.



Vous remarquerez que c'est à partir de tels moments d'éveil qu'apparaît une véritable mémoire. Vous pouvez vous souvenir, dix ans ou douze ans plus tard, de tel ou tel événement de votre vie où vous avez eu cette vigilance. Moi qui avais beaucoup beaucoup rêvé d'ashrams hindous, la première fois que j'ai pénétré à l'intérieur d'un ashram, en 1959, pendant au moins deux heures, j'ai été spontanément dans cet état de conscience et de vigilance. Aujourd'hui encore je pourrais me souvenir, retrouver ce sentiment, et retrouver la plupart des détails, tant je me sentais impliqué et concerné. En effet je l'étais et je ne me doutais pas ce jour-là que j'aurais l'occasion de retourner si souvent dans cette Inde dont j'avais rêvé pendant des années et à laquelle je finissais par penser que je n'irais jamais.

Seulement vous trouvez que la vie n'est pas intéressante, à part un rendez-vous d'amour ou aller placer du plastic sous des locomotives dans une gare patrouillée par des soldats allemands. Alors vous n'êtes pas vigilant et votre vie se déroule dans le sommeil. Et, faute de conscience de soi, vous n'atteindrez jamais la conscience du Soi. Vous ne sentirez pas la vraie nécessité des autres aspects de la sadhana qui tournent tous autour de cette vigilance. Je vais éroder peu à peu les obstacles à la vigilance, les émotions qui se soulèvent et m'emportent, le besoin d'exprimer qui se libère à mes dépens, les distractions et les pensées incongrues qui envahissent mon cerveau sans arrêt. Mais vous ne sentirez pas la nécessité d'enlever les obstacles à la vigilance si vous ne sentez pas d'abord la nécessité d'être vigilant.

Il faut que cela vous apparaisse : « Mais la vie est toujours fantastiquement intéressante. » Le ici-et-maintenant est tout le temps là, le Royaume des Cieux est tout le temps là, le brahman est tout le temps là, dans le métro, dans l'autobus, partout, pas seulement quand sa sainteté Karmapa porte la Coiffe noire sur sa tête, ou en face de Mâ Anandamayi. Tout repose sur votre sentiment de la nécessité d'être vigilant. Vous, chacun personnellement, avez-vous ou non ressenti profondément cette nécessité impérieuse ? La tête ne peut pas répondre pour vous, et il est vain de dire oui parce que vous adhérez à certaines doctrines. Si

vous sentez la nécessité de la vigilance, si vous sentez l'horreur de la non-vigilance, cela vous deviendra relativement aisé. Comme vous seriez vigilant dans des conditions exceptionnelles, vous serez vigilant tout le temps quand vous aurez compris que vous êtes tout le temps dans des conditions exceptionnelles. Parce qu'enfin, vous êtes tout le temps engagé dans l'aventure la plus extraordinaire qui puisse s'imaginer, celle de l'éveil ou de la réalisation du Soi. Quelle aventure plus grande pouvez-vous concevoir ? Et comment, si on le ressent profondément, ne serait-on pas vigilant ? Mais il faut bien reconnaître que les forces de sommeil sont très puissantes et vous chercherez ce qui peut vous aider à être plus conscient, ce qui peut faire grandir en vous le goût de la vigilance.

J'ai souvent rencontré, en anglais, le mot *alert, to be alert*. C'est intéressant parce que cela nous suggère immédiatement « être en état d'alerte ». Vous dormez parce que vous ne sentez pas vraiment la nécessité d'être en état d'alerte. Si vous avez lu qu'il faut être vigilant, si vous avez lu des ouvrages de l'école Gurdjieff sur « l'identification et le rappel de soi », si vous avez lu des textes de Krishnamurti sur la « vigilance sans choix et sans effort », si vous avez lu des textes chrétiens sur la présence à soi-même et à Dieu, si vous avez lu des textes bouddhistes sur l'attention (ou en anglais *mindfulness* et *collectedness*) vous penserez : « Je veux être vigilant. » Mais, en vérité, vous n'êtes pas convaincu qu'il faut l'être, sauf si vous allez déposer une bombe sous une locomotive pendant la Résistance. Le jour où vous aurez, en tant que chercheurs spirituels, la conviction « Je dois être vigilant », vous le deviendrez. Ce qui était jusque-là à peu près impossible vous deviendra aisé. Si vous sentez l'importance d'une existence humaine et la gravité de perdre son existence, si vous sentez que la non-vigilance est vraiment la mort et que la vigilance est le chemin qui vous conduira à la réalisation du Soi et au sens même de votre vie, si la question vigilance ou non-vigilance devient vitale pour vous, vous serez vigilant, c'est certain. Vous aurez le regard sur l'extérieur et sur l'intérieur, qui est en fait la vraie méditation. La vraie méditation c'est la vigilance. Vous pouvez méditer en marchant, vous pouvez méditer en mangeant.

Ne vivez plus emporté, identifié, endormi. Sentez que c'est grave. Les promesses du Christ ou du Bouddha ou des Upanishads ne se réaliseront jamais si vous oubliez la présence à soi-même et à Dieu, la conscience de soi. Mais, si vous êtes tant soit peu vigilant, la vie devient tellement plus intéressante. Je me souviens d'une expression qui m'est souvent revenue à l'esprit. Dans ma jeunesse, je ne tenais pas en place. J'ai réussi à beaucoup voyager, mais je n'étais jamais satisfait, jamais. Rien ne me suffisait et, à une époque, je voulais connaître « des gens intéressants ». Il est entendu que connaître des gens intéressants, ça veut dire connaître Maurice Bédart, connaître Monod le prix Nobel, connaître Picasso. Mais « M. Dupont, abonné au gaz », comme dit *le Canard Enchaîné*, ce n'est pas quelqu'un d'intéressant. Par mon métier de télévision, quand j'ai eu une petite réussite, j'ai été sollicité, invité, j'ai connu des savants, des ambassadeurs, des vedettes, des hommes politiques. J'ai connu des gens « intéressants ».

Mais, en vérité, chaque homme, chaque femme est admirable. Si vous regardez avec le regard véritable, il n'y a que des gens intéressants au monde, que des gens immensément intéressants. Cela je peux vous le promettre et j'en parle en connaissance de cause. Cela dépend avec quel regard on voit.

Comment faire pour que la vie entière devienne aussi intéressante que d'aller poser du plastique dans une gare bourrée de soldats allemands, ou simplement conduire sur les routes épouvantables d'il y a vingt ans en Afghanistan ? Toute l'existence est tellement riche, plei-

ne, parfaite. Le Royaume des Cieux est là au-dedans de vous et au-dehors, et vous n'y prêtez pas attention ? « Tout cet univers est brahman », et vous n'y prêtez pas attention ? C'est dans cette attention-là qu'il faut grandir. Prêtez vraiment attention, une attention ouverte. *Be aware*, soyez bien au courant, bien au fait de ce qui se passe. Qu'est-ce qui se produit au-dehors ? Qu'est-ce qui se produit en moi ? Ne cherchez pas l'impossible, vous échoueriez et vous abandonneriez. Plusieurs fois, le dimanche après-midi, j'ai fait avec toute ma force de conviction, une causerie sur la vigilance et, chaque fois, j'ai bien vu, au thé, que personne n'avait le plus petit soupçon de vigilance. Tout le monde mangeait ou buvait, agité, emporté, parlant, riant, minaudant, sans que la moindre veilleuse soit allumée en qui que ce soit. Vous avez même une espèce de pudeur qui vous fait refuser d'être vigilant. De quoi vais-je avoir l'air, si j'arrive au thé et, pendant que tous les autres sont frétilants, gesticulant, discutant, racontant, papotant, moi je suis là immobile, hiératique, centré en moi-même ? Vous vous sentirez étrange, comme si vous vouliez donner une leçon aux autres. Vous attendez toujours que ce soit les autres qui commencent. « Je veux bien être vigilant... si je suis dans un monastère zen. » C'est fantastique, si on prend le thé avec des moines zen ce qui se dégage comme intensité de présence et de conscience. Si vous étiez dans un monastère zen, vous trouveriez une joie nouvelle à boire le thé consciemment. Mais, dans un monde où personne n'est vigilant, chacun attend que l'autre commence. Vous pouvez avoir une petite vigilance. Je ne vous dis pas que vous allez mettre deux minutes pour prendre la tasse de thé et la contempler avant de boire, mais vous pouvez être un peu attentif, ne pas perdre complètement le contact avec vous-même et avoir une lueur de conscience de soi. Vous verrez la vigilance croître avec le temps. Et ceci n'est pas seulement de l'hindouisme ou du bouddhisme, c'est aussi du christianisme, c'est le vrai christianisme.



Jusqu'à présent, j'ai montré la vigilance comme une manifestation de l'attention, mais je veux maintenant bien distinguer ces deux termes. Nous devons utiliser un vocabulaire qui nous soit commun et choisir des mots dont le sens s'approfondira de plus en plus avec l'expérience.

Nous pouvons appeler attention ou concentration le fait de s'intéresser sans distraction à un objet. Vous trouverez dans la littérature hindouïsante en anglais l'expression *to focus the mind* qui signifie en effet concentrer l'attention sur un point. Et vous trouverez aussi l'exemple bien souvent repris de rayons du soleil, qui sont parallèles mais qui, passant à travers une loupe, sont concentrés sur un point et peuvent, en quelques instants, enflammer une feuille de papier.

Il est certain que cette concentration de toutes nos facultés mentales nous permet d'atteindre des résultats en matière d'études ou de recherche. C'est une attention qui rend des services dans la vie courante, mais, ce n'est pas cette attention-là qui est demandée au chercheur spirituel.

Dans cette concentration, aussi étonnant que cela paraisse, la dualité est maintenue. Il y a un objet que vous ressentez comme un autre que vous, et il y a vous qui vous intéressez particulièrement à cet objet. Vous restez là en tant qu'ego pour concentrer votre attention. Et cette concentration est limitative puisqu'elle s'intéresse à un objet seulement, comme un photographe utilise un objectif de longue focale qui isole un détail. Si, au contraire, vous

utilisez un objectif de courte focale, ce que l'on appelle aussi un grand angle, vous embrassez un champ beaucoup plus large, beaucoup plus vaste. La vigilance est une prise de conscience ouverte, totalement ouverte, et où vous ne vous projetez pas sur l'objet avec un intérêt concentré mais où vous vous ouvrez simplement aux objets. L'attitude n'est pas la même. Dans la concentration il subsiste un désir de posséder, une convoitise, quel que soit le thème ou l'objet sur lequel vous concentriez votre attention. Tandis que la vigilance est une attitude non possessive ; non pas une attitude de convoitise mais une attitude d'amour et d'ouverture.

Si vous êtes vigilant, c'est-à-dire le contraire de distrait – de même qu'attentif est aussi le contraire de distrait – vous vous situez de mieux en mieux en vous-même, dans ce qu'on appelle la position du témoin. Et ce dont vous devenez conscient et même peut-être très intensément conscient, ne laisse pas de marque en vous, ne crée pas de samskara nouveau, ne crée pas une empreinte de plus pour alourdir votre fardeau intérieur. Tandis que, dans la concentration, une impression se marque en vous. Parce que vous avez l'attitude d'un ego qui cherche à s'intéresser intensément à quelque chose d'autre, un samskara est créé. Il n'y a pas cette liberté, ce lâcher-prise, cette ouverture propres à la vigilance. La vigilance nous rend semblable à un miroir qui voit tout mais sur lequel rien ne s'inscrit, et l'attention ou la concentration nous rend semblable à un film photographique sur lequel tout ce qui passe à travers l'objectif s'inscrit à jamais.

La vigilance juste est une prise de conscience de tout ce qui peut être perçu à un moment donné. Or tout ce qui peut être perçu à chaque instant, c'est tout ce qui se passe en dehors de nous et tout ce qui se passe en nous, c'est-à-dire la façon dont nous réagissons à ce avec quoi nous sommes en contact. Est-ce que musculairement, émotionnellement et mentalement nous nous contractons ou non ? *La vigilance est la fonction qui permet d'éviter que les tensions s'accumulent.* S'il y a vigilance, il y a détente. S'il n'y a pas vigilance mais sommeil, il y a tension. L'existence humaine se déroule dans les tensions, soit tension vers – s'il y a attraction ou désir –, soit tension contre – s'il y a peur ou refus. Ces tensions sont physiques, émotionnelles et mentales. Si elles ne sont pas dé-tendues, elles s'accumulent. L'existence vous permet de détendre parfois les tensions en gueulant un bon coup, en donnant un coup de pied dans la porte ou en cassant la vaisselle, parfois en faisant du sport ou un exercice violent ou parfois en faisant l'amour, mais une part seulement des tensions sont relâchées. Vous accumulez des tensions enfouies dans la profondeur et qui rendent impossible de vivre réellement détendu. Comment pourrait-on atteindre l'état sans-effort si on vit tendu ? S'il y a vigilance, il ne peut plus y avoir tension. La vigilance est associée à la détente. S'il y a vigilance, je ne me projette plus sur les objets, je ne me contracte plus inutilement, ni physiquement ni émotionnellement, ni mentalement. Mais ce n'est pas l'attitude habituelle. L'attitude habituelle est un mécanisme d'absorption par l'objet dans laquelle vous disparaîsez complètement et il n'y a plus à l'œuvre que des phénomènes d'attraction ou de répulsion, c'est-à-dire des tensions.

C'est certainement un thème nouveau pour vous et vous devez essayer de découvrir ce dont je parle par votre propre expérience. Jusqu'à présent vous avez eu d'innombrables possibilités de constater la distraction, l'éparpillement, le manque d'attention, d'innombrables possibilités aussi de diriger votre attention dans une certaine direction. Nous avons une petite possibilité d'attention et cette petite possibilité peut grandir avec l'exercice. Mais vient assez vite un moment, sur le chemin, où cette distinction entre l'attention et la vigilance doit devenir claire pour vous. Sinon vous poursuivrez le chemin avec l'attitude ordinaire et cela

ne vous conduira pas au but. Vous pouvez mener une recherche scientifique avec l'attention concentrée, certainement, mais pas la recherche de l'atman, la recherche du Soi. Comprenez bien que cette attention, qui a sa valeur, est une fonction de l'ego. S'il y a attention et concentration, c'est inévitablement l'ego qui fait l'effort, l'ego qui se concentre. Tandis que la vigilance, même si l'initiative en vient de quelqu'un chez qui l'ego n'a pas encore disparu, vous conduit directement vers le non-ego ou le dépassement de l'ego.

Il faut que vous trouviez des cas concrets, par exemple les fleurs qui sont là. Vous pouvez prendre les fleurs comme thème de concentration ou thème de méditation mais, si votre attitude intérieure n'est pas juste, vous ne dépasserez jamais la dualité : la fleur – et moi qui essaie de concentrer toute mon attention sur la fleur. Tandis que, si vous êtes simplement vigilant en face de la fleur vous serez intensément conscient de la fleur mais dans une relation de non-dualité. En face de la fleur vous vous effacez en tant qu'un « autre » et vous n'êtes plus là que comme pure conscience pour percevoir cette fleur. Ce n'est plus un acte de convoitise, c'est un acte d'amour. Mais, parce qu'il n'y a qu'un seul mot amour en français, vous confondez très facilement la convoitise et l'amour. Le vocabulaire est bien pauvre à cet égard, je l'ai dit souvent.

D'autre part l'attention, au sens de concentration, ne vous donne pas la conscience réelle de vous-même, alors que la vigilance est une attitude qui vous rend témoin à la fois de ce qui se passe au-dehors de vous et de ce qui se passe à l'intérieur de vous. Elle vous permet de voir à quel point cet intérieur et cet extérieur sont, en fait, plus liés qu'on ne le croit au départ, combien l'extérieur n'existe que parce qu'il se manifeste en nous sous forme de sensations, d'émotions et de pensées, et combien, inversement, nos pensées sont projetées sur l'extérieur. La vigilance doit être aussi vaste que possible. En anglais on dit *all embracing* : embrassant tout, incluant tout. Imaginez que vous ayez la vue d'ensemble d'une situation, la vue d'ensemble d'une ville que vous survoleriez. La vision que vous en avez correspond à celle de la vigilance alors que la concentration élimine, écarte. Il faut que vous soyez un « surveillant ». Mais ne donnez pas à ce mot le sens pénible de celui que vous avez craint quand vous étiez élève ou collégien. Voyez au contraire à quel point ce mot est beau : « celui qui veille sur ». Surveillez tout ce qui tombe ou peut tomber dans le champ de votre conscience. Veillez sur ce qui est autour de vous, et veillez sur ce qui est au-dedans de vous.



Voyez bien que *ahamkar*, qui représente le sens de l'individuation, de la séparation par rapport à l'infini ou à l'illimité, doit le plus vite possible s'effacer, au moins dans les attitudes qui sont éminemment celles du disciple. Le point de départ du chemin il est bien dans l'ego, mais il faut qu'il soit d'un ordre particulier. C'est pour cela qu'on emploie des expressions comme « vie spirituelle » par opposition à vie profane. Dans la distinction entre l'attention et la vigilance intervient directement le thème si délicat de l'effort et du non-effort. Une vaste littérature tourne autour de cette question à laquelle est confronté chaque chercheur spirituel. Tout effort se situe dans la dualité, tout effort se situe dans la cause et l'effet, tout effort se situe dans le devenir. Comment, par l'effort, pourrait-on découvrir ce qui est au-delà du devenir, au-delà de la cause et de l'effet, au-delà de la dualité, ce qui est là déjà ? Ceci est un point délicat et à propos duquel il est facile de se tromper.

Dans l'attention concentrée il y a inévitablement effort, tandis que la vigilance peut être assez vite un état de non-effort. Au début il y aura bien un certain effort pour ne pas oublier d'être vigilant, pour ne pas se laisser reprendre. Mais la vigilance étant un silence intérieur, une ouverture, un non-désir, elle relève du non-effort. Il y a simplement le retour à une condition naturelle qui est celle du témoin ou celle de la vision. Pourquoi serions-nous obligés de vivre les yeux fermés alors que nous pouvons les ouvrir et voir ? Vigilance vient de la racine s'éveiller. Si nous sommes terriblement somnolents, il faut un certain effort pour nous éveiller mais ce n'est plus un effort dans la dualité. C'est un effort qui conduit tout droit vers la non-dualité. Je ne veux pas dormir, je veux voir. C'est une attitude absolument naturelle, et c'est pour cela d'ailleurs que le but final est appelé en Inde *sahaja samadhi*, l'état naturel, le plus simple de tous ; être situé en soi-même, éveillé, ouvert et voir ce qui est sans éliminer, sans refuser, sans déformer, sans choisir un élément ou un autre.

L'attention est un mouvement vers la périphérie, un mouvement centrifuge, tandis que la vigilance nous permet d'être conscient mais, en même temps, nous ramène de la surface vers le centre de nous-même. Dans l'attention, nous prenons possession de ce sur quoi nous concentrons notre attention, tandis que dans la vigilance, nous communions, ce qui est tout à fait différent. Au lieu de chercher la rencontre à la surface, nous cherchons la rencontre dans la profondeur. Nous laissons chaque élément de la réalité être là, à sa propre place. Nous le laissons libre, nous lui donnons le droit d'être, ni nous le voulons ni nous le refusons. Nous en devenons profondément, véritablement conscient et cette conscience, au lieu de nous emporter vers la surface de notre être, nous ramène au centre le plus silencieux de nous-même. Je vous demande de vous appuyer sur ce vocabulaire, d'utiliser le mot attention lorsqu'il s'agit de la fonction de concentration pour faire une addition jusqu'au bout sans penser à autre chose ou pour essayer de résoudre un problème un peu difficile, et d'utiliser le mot vigilance pour ce qu'ordinairement on appelle attention en désignant les pratiques du chemin ou du yoga. La confusion dans les mots peut vous induire en erreur pendant longtemps et vous maintenir dans cette attention dualiste.

L'identification est le fait d'être complètement pris sans aucune conscience de soi, complètement emporté par l'expérience qu'on est en train de vivre. Pour échapper à l'identification, il y a, au départ, un effort – inévitablement. Mais ou bien cet effort est fait avec une compréhension erronée et il vous maintiendra dans une impasse ; ou bien cet effort est fait avec une compréhension juste et il se transformera naturellement en non-effort. Tous les enseignements sont d'accord sur ce point. Cet effort est subtil et doit être bien compris et je me suis rendu compte, par ma propre expérience et par l'expérience d'autres chercheurs que j'ai connus en France ou en Asie, qu'on peut se tromper et poursuivre sa recherche spirituelle avec, peut-être, beaucoup de persévérance, mais sur la base d'une demande de l'ego. Comment l'ego pourrait-il alors être dépassé ? C'est un ego de chercheur spirituel, c'est une ambition de chercheur spirituel qui se nourrit de livres sur le yoga, sur le vedanta, qui se nourrit des œuvres de Krishnamurti ou de Ramana Maharshi. C'est l'ego.

L'ego ne connaît que l'effort. Ou il est paresseux, ou il fait des efforts. Mais cet effort spécial de non-effort est tout à fait étranger à l'ego. Il ne peut venir que d'une compréhension réellement juste qui nous touche dans le cœur et dans le sentiment. Alors vous pouvez voir clairement que le désir est en vous, la peur est en vous, donc la perception manifeste de la dualité, donc la nécessité de faire des efforts pour éviter ou pour obtenir. Et vous pouvez avoir l'aspiration à être libre, libre de la nécessité de l'effort, libre de la nécessité d'obtenir,

libre de la crainte de ne pas obtenir. Vous aspirez à passer sur un autre plan où l'action n'est plus accomplie sur la base de l'effort mais simplement comme une réponse, d'instant en instant, aux situations, avec une très grande paix et même une impression de non-activité à l'intérieur de nous-même. Il est dit : « Vous avez droit à l'action mais pas au fruit de l'action », l'action pure qui n'est pas tendue vers le résultat. Il est certain que, si nous agissons et que nos actes ne sont pas totalement incohérents, nos actes sont accomplis en vue d'un but ou d'une fin. Mais le sage n'est plus, en tant qu'ego, impliqué émotionnellement dans le désir du résultat ou de la crainte de l'échec. Il agit aussi efficacement et aussi habilement que possible mais sans être individuellement concerné.

Ramana Maharshi disait : « Ne gardez pas les bagages sur vos genoux quand vous êtes dans le train. Mettez-les dans le filet. Ils feront aussi bien le voyage. » Je vous souhaite à tous de vous rendre compte un jour qu'un radical changement s'est opéré en vous, que vous avez mis les bagages dans le filet et que vous ne les portez plus sur les genoux, c'est-à-dire que vous ne portez plus le poids de votre propre existence. Les médecins emploient parfois l'expression de « syndrome d'Atlas » pour désigner une certaine attitude courbée de la tête accompagnée d'une contraction de la nuque et des épaules qui est l'image d'Atlas portant le poids du monde sur ses épaules. Et certains ont l'impression de porter une telle charge sur le dos qu'ils arrivent à l'exprimer physiquement. Mais, en vérité, par rapport à la réalisation de sa liberté intérieure, tout être humain encore prisonnier de la mystification de l'ego a ce syndrome d'Atlas. Le syndrome d'Atlas c'est de ne pas avoir mis les bagages dans le filet. C'est de sentir qu'on porte le poids de son existence, de ses problèmes, de ses décisions, de ses actions. C'est lourd. Et ce poids-là pourrait disparaître complètement. Le sage ne porte aucun poids d'aucune sorte. Il est libre vis-à-vis du rôle qu'il joue, de l'action qu'il accomplit, des répliques qu'il prononce. Son ego s'est dissous. Il est conscient de jouer un rôle mais auquel il ne s'identifie pas. Non seulement le sage ne porte pas le poids du rôle, mais il se sent porté par le rôle, porté par le personnage, porté par les situations. C'est le fameux « non-agir » de la tradition taoïste. Et la vigilance relève directement de ce non-agir, de cette liberté par laquelle vous êtes portés au lieu de porter le fardeau.

Il faut bien voir votre façon ordinaire de percevoir et de sentir, dans la demande, dans la crainte, dans la possessivité, dans la convoitise. Vous êtes impliqués personnellement et vous ressentez en fonction de vous tout objet avec lequel vous entrez en relation. Dans cette direction se situe l'effort d'attention, tandis que la vigilance est exactement inverse. C'est une réceptivité, une ouverture, c'est un silence intérieur, c'est le seul amour véritable. Dans cette vigilance le « Je suis » peut prendre un sens, et, dans cette vigilance, nous donnons vie à tout ce qui nous entoure. Nous le laissons être, nous ne l'emprisonnons plus dans notre ego. À notre réel émerveillement, nous voyons que tout devient important, tout prend une valeur et, surtout, nous reconnaissons chaque élément de la manifestation, ou si vous préférez, chaque objet dans son unicité. Combien de fois ai-je répété que s'il y a deux, deux sont différents. Chaque objet, chaque détail est unique, chaque instant est unique. Mais vous ne voyez plus cette unicité, surtout dans un monde où la production non plus artisanale, mais en série fait que toutes les poignées de porte ont l'air identiques. En vérité, si vous êtes vigilants, vous voyez tout d'un coup le monde entier « être ». Chaque poignée de porte devient cette poignée de porte particulière, différente de toute autre. Tout devient vivant comme, lors d'un jour brumeux les nuages se dissipent, le soleil apparaît. Tout devient lumineux. Dans la vigilance, le monde entier s'éclaire et bien plus encore. Chaque instant insignifiant devient

grand, chaque objet insignifiant devient grand. Mais l'attention ne vous permet pas de découvrir cette grandeur. Vous avez beau regarder attentivement un objet, vous conservez l'attitude possessive à son égard et vous maintenez malgré vous la dualité.

Dans la vigilance, il n'y a plus d'appréciation de valeur qui distingue les moments intenses des moments mornes, les moments importants des moments insignifiants. Chaque instant est parfait, chaque instant est plein. C'est une grande différence par rapport à notre existence d'autrefois où il y avait les moments fastidieux pendant lesquels on attend que les moments heureux reviennent. Si vous êtes situé ici et maintenant, il n'y a plus de comparaison avec après ou avant. Tout ce qu'on peut espérer est contenu dans chaque instant, parce que la non-dualité est là et la conscience parfaite en elle-même est là. Pour le témoin, il n'y a plus de médiocre ni d'admirable, il n'y a que la perfection ou la plénitude du EST.

Dès le départ engagez-vous dans le chemin juste. N'ayez pas à vous engager dans le chemin juste comme fruit d'une conversion qui viendra après des années d'échecs.



S'il y a danger, il se peut que la peur s'empare de vous. Alors vous êtes jusqu'au cou dans l'effort, vous essayez de vaincre votre peur et vous faites un effort intense d'attention pour essayer d'agir correctement malgré votre peur. Mais l'expérience montre que, très souvent, dans le danger, sont apparus un grand calme et une grande détente. Beaucoup de pilotes de la dernière guerre ont témoigné que, leur avion criblé de balles par la chasse adverse, un moteur en feu, blessés à l'épaule, ils ont réussi à piloter dans un état de calme, de liberté, de conscience dont ils ont gardé longtemps un souvenir extraordinaire et la nostalgie. Les circonstances mêmes permettent un dépassement momentané de la conscience de l'ego. Beaucoup ont témoigné : « J'avais l'impression que ce n'était plus moi qui conduisais l'avion, que j'étais dans un état de grâce, que j'étais comme inspiré, que tout se faisait à travers moi avec une grande perfection. » Et puis ils retombaient à leur niveau ordinaire. J'ai lu plusieurs fois ce genre de témoignage. Mais ce sont des circonstances exceptionnelles et je les donne comme exemple pour pointer dans la direction de ce que nous pouvons appeler vigilance par opposition à sommeil. Comment faire pour que, dans vos existences telles qu'elles sont aujourd'hui, vous puissiez atteindre cet état de veille sans tension, sans effort ? N'oubliez pas que dans le mot attention se trouve la racine « tendre » qui a donné tension. Attention signifie tendre vers. L'attention ne peut pas être une fonction totalement détendue ; la vigilance oui.

Il peut y avoir trois visions : la vision distraite, la vision avec attention et la vision libre dans la vigilance. De la même manière il y a trois écoutes : l'écoute distraite, l'écoute attentive et l'écoute vigilante. C'est important que vous sentiez la nuance. Tout ce que j'ai dit tout à l'heure de la vision à propos d'une fleur, par exemple, est vrai aussi à propos d'une écoute, que ce soit l'écoute d'un enregistrement de musique ou que ce soit l'écoute de l'autre, de celui qui vient à nous et qui nous parle. Ou bien nous l'écoutons distraitement. Ou bien nous l'écoutons très attentivement mais la dualité est maintenue. Ou bien nous l'écoutons silencieusement avec une grande vigilance, nous restons centrés en nous-mêmes, nous ne sommes pas susceptibles d'être emportés par ce qu'il dit, nous le recevons en le laissant libre et il n'y a pas de samskaras qui se gravent en nous.

Voyez un point encore c'est que dans l'attention vous pouvez être surpris ; dans la vigilance, qui est un état de conscience de soi silencieux et ouvert, vous ne pouvez pas être surpris, parce que vous êtes ouvert à tout, tout le réel et tout le possible, ce qui n'est pas le cas dans la concentration. Si vous êtes vigilant en face d'un bouquet de fleurs et que je pousse un rugissement derrière votre dos vous ne sursautez pas tandis que, si vous concentrez votre attention sur un bouquet de fleurs et que je pousse un grand cri derrière votre dos vous allez sursauter. Dans l'attention concentrée, vous n'êtes plus disponible. Dans la vigilance vous êtes réellement disponible, vous ne pouvez pas être pris au dépourvu.

Je disais tout à l'heure que les hindous appellent la réalisation « l'état naturel ». En vérité la vigilance est le retour à notre état naturel. C'est pour cela que c'est un effort très particulier ou, si vous aimez mieux, un non-effort. Parce que ce n'est pas un effort pour chercher quelque chose d'extraordinaire, c'est un effort seulement pour éliminer ce qui est pathologique, vicieux, anormal et pour revenir à notre droit naturel le plus strict, puisque nous existons : la conscience de soi. Il faut que vous considériez la vigilance comme l'état naturel dont les mécanismes vous éloignent ou vous exilent. Retournez la situation. Tout le temps vous êtes arraché à la vigilance, tout le temps vous pouvez revenir à la vigilance et revenir à la vigilance c'est se retrouver soi-même. Que fait l'enfant prodigue de la parabole ? Il rentre chez lui. C'est l'histoire de tout chercheur spirituel que la non-vigilance a exilé de lui-même et qui est allé se perdre dans les objets extérieurs, comme le dit le texte de Grégoire le Grand sur saint Benoît. La vigilance vous permet de vous retrouver vous-même, de vous retrouver chez vous, de vous retrouver en vous-même, ce qui est en fait notre état naturel et notre privilège en tant qu'être humain. Et l'attention ne vous ramène pas à vous-même de la même façon.

Être vigilant ou être ici et maintenant, c'est la même attitude. S'il y a des expressions différentes c'est qu'on insiste sur un aspect ou un autre de la même attitude. Vous ne pouvez pas être pleinement ici et maintenant sans être vigilant. Vous ne pouvez pas être vigilant sans être ici et maintenant.

Vigilance signifie être en état de veille. Si vous dormez, vous ne pouvez rien voir. Si vous veillez, si vous surveillez, vous pouvez voir. Aussi important sur le chemin que le mot vigilance, est le mot *voir* par opposition à *penser*. Si vous n'êtes pas vigilant, le chemin s'arrête. La vigilance vous donne la possibilité de voir et vous verrez d'abord tous les obstacles qui vous arrachent à cette vigilance. Mais, au lieu d'être tout le temps emporté, identifié, vous pourrez voir ce qui vous maintient dans la perception de la limitation, dans la perception du temps, dans le sens de l'ego, dans la soumission au passé, dans la projection vers le futur. La vigilance est préalable au ici et maintenant. Elle seule vous permettra de voir combien le ici et maintenant vous est difficile, et de voir « Je suis encore dans le passé, je suis dans le futur, cet espoir m'emporte, cette crainte m'arrache à l'instant ». Elle seule vous permettra de revenir à la vérité.

QUATRE

Le « yoga de la connaissance »

Nous parlions hier soir de la vigilance, qui est là ou qui n'est pas là – et j'ajoute, qui est plus ou moins là, et cette vigilance est l'instrument indispensable de la « connaissance », au sens que le vedanta donne à ce mot. Sans vigilance, nous vivons, nous pensons, nous sentons, nous agissons (ou plutôt nous réagissons) ; mais une vie peut se dérouler avec ses vicissitudes, ses joies et ses souffrances et ne nous avoir apporté aucune connaissance réelle. Le mot sanscrit qu'on traduit par « connaissance » est partout cité ; c'est le mot *jnana* (ou *gnana*). C'est encore une de ces notions qui circulent à travers les livres ou les conversations, dans les ashrams, sur lesquelles on peut se méprendre et sur lesquelles je me suis mépris jusqu'à ce que je commence à connaître un peu mieux l'enseignement de Swâmi Prajnânpad.

Il existe un chemin appelé *jnana yoga*, « libération par la connaissance ». Je croyais, comme tant d'autres, que cela signifiait : libération par la connaissance de l'atman – « connaître CELA dont la connaissance fait que nous connaissons tout le reste » – qu'il y avait à tenter de connaître cet atman et que, si je connaissais cet atman, tout serait résolu. On dit – c'est une parole de Swâmiji mais ce n'est pas seulement une parole de Swâmiji : « Connaître, c'est être », « on connaît ce que l'on est ». Et les Upanishads affirment : « Connaître brahman, c'est être brahman. » Sinon, c'est simplement connaître quelque chose à propos du brahman, mais ce n'est pas connaître le brahman. Un texte dit même : « Celui qui connaît le brahman peut tout, celui qui connaît le mot brahman peut tout dans le domaine des mots. » Formule qui montre que les hindous ne manquaient pas d'humour !

Nous sommes nombreux à avoir tenté, pendant des années, de connaître ce brahman ou cet atman « dont la connaissance fait que nous connaissons tout le reste ». Oui, mais comment ? Dieu sait s'il y en a, des Indiens et des Européens décidés à consacrer leur temps et leur énergie à la grande recherche, qui restent immobiles, tournant toute leur attention vers l'intérieur, essayant de faire silence et de découvrir en eux cette révélation que la vie de Ramana Maharshi et ses paroles rendent si fascinante. Des années passaient, je continuais à interroger des swâmis, des pandits, à séjourner dans des ashrams (ceux qui étaient réputés il y a quinze ans, vingt ans bientôt) mais cette découverte de l'atman était toujours pour demain. Et quand, parfois, des circonstances un peu intenses, intérieures et extérieures, ame-

naient tout d'un coup l'irruption d'une expérience extraordinaire, cette expérience était brève et ne se reproduisait pas avant plusieurs mois.

Des « états de conscience » qui sortent du courant de la vie, j'en ai vécu quelques-uns à partir du moment où j'ai rencontré Mâ Anandamayi. Au début, ils ont été le but de ma démarche ; mais, quand j'ai compris qu'ils risquaient de continuer à se reproduire à une fréquence espacée, j'ai senti que cela ne pouvait pas être la voie et ma demande a été celle d'une réalisation peut-être moins « extraordinaire », moins « surnaturelle », mais stable, immuable, totalement non-dépendante.

C'est auprès de Swâmiji que j'ai découvert le sens tout à fait différent de cette expression « yoga de la connaissance » ou « libération par la connaissance ». « Libération par la connaissance » signifie qu'on est libre de ce qu'on connaît. Ce n'est pas qu'il y ait à connaître une réalité grâce à laquelle on sera libre, mais qu'on est libre de ce qu'on connaît vraiment. Ah !... C'était tout simple, mais étonnant à entendre ; et je n'avais jamais pensé à cette signification-là. J'avais toujours pensé que « yoga de la connaissance » signifiait « libération par la connaissance de l'atman ». Eh bien, non ! Il arrivait souvent, avec Swâmiji, que je me demande : Mais je rêve ou je ne rêve pas ? Enfin, cela fait dix ans que j'interroge des pandits, des shastris et des swâmis et, tout d'un coup, Swâmiji me dit, avec un sérieux impressionnant, quelque chose de tout simple, à quoi je n'avais jamais pensé, et qui donne un sens absolument nouveau – beaucoup plus vivant – à des expressions peut-être moins connues de vous mais qui sont le pain quotidien des ashramistes et des védantins en Inde.

« Arnaud, libération par la connaissance signifie que vous êtes libre de ce que vous connaissez vraiment. » C'est tout.

Vous voulez connaître l'atman ? Et comment voulez-vous connaître l'atman ? Comment voulez-vous, vous, fini, vous, limité, connaître l'infini et l'illimité ? Comment le fini pourrait-il connaître l'infini ? Comment le limité pourrait-il connaître l'illimité ? Vous allez vous escrimer pendant combien d'existences à essayer de connaître l'atman que vous êtes déjà ? Qu'est-ce qu'il y a à connaître ? Vous êtes la paix, vous êtes la béatitude – vous êtes l'atman. Vous avez simplement à être libre de tous les recouvrements de l'atman ; et ces recouvrements, vous ne pouvez en être libre que si vous en avez la connaissance réelle.

« Mais, Swâmiji, *to know is to be..* »

– « *Of course* » – « bien sûr. »

Dès nos premiers entretiens, Swâmiji m'avait dit : « *To know is to be* » et tout ce que vous croyez connaître, tout ce que vous avez écrit dans vos livres (mes premiers livres), vous ne le connaissez pas ; vous le dites parce que vous l'avez vu chez d'autres ou vous l'avez entendu dire par d'autres ou vous en avez entendu témoigner par d'autres. Bien sûr, *to know is to be*.

Mais alors, je ne comprends plus ! « Connaître, c'est être. » Qu'y a-t-il à connaître ? Quels sont les revêtements de l'atman ? Ce sont les pensées, les émotions, les sensations, les désirs, les peurs, bien sûr ! Et Swâmiji m'a fait comprendre : Vous n'avez aucune connaissance réelle de vos pensées, de vos émotions, de vos sensations – de tous vos fonctionnements – parce que vous n'avez jamais *été* réellement, sans dualité à la lumière de la vigilance, vos pensées, vos sensations, vos émotions. Il y a toujours eu un certain décalage ; ce qui fait que vous n'avez jamais connu ce que vous avez vécu.

Je vous assure qu'un langage simple comme celui-là était en fait nouveau pour moi. Je me demandais : Est-ce que j'ai trouvé ce que j'ai tant cherché (et c'est le miracle) ou est-ce

que cet homme est un original qui manie le paradoxe et qui prend systématiquement le contre-pied de tout ce que j'ai entendu affirmer ailleurs ?

Vous n'avez aucune possibilité de vous efforcer à connaître l'atman. C'est une découverte qui se fera d'elle-même quand vous connaîtrez les empêchements, les obstacles, les voiles qui recouvrent cette réalisation de ce que vous êtes.



Précisons encore un peu plus : qu'est-ce qui fait la différence la plus compréhensible pour vous, dès aujourd'hui, ici et maintenant, tels que vous êtes situés sur votre chemin, entre un sage et un homme qui vit encore dans la dualité ? Ce sont les émotions. Comment pouvez-vous, autrement que par un pressentiment, avoir une certitude *qui soit la vôtre*, en ce qui concerne l'état intérieur de Ramana Maharshi ? Par contre, vous pouvez comprendre avec certitude : Le Maharshi est encore capable d'avoir des sensations – ou Swâmiji – ou tout autre sage. Il peut reconnaître qu'il y a une souffrance physique dans telle ou telle partie du corps et répondre même aux questions d'un médecin si on a amené un médecin à l'ashram. Simplement, je vois que le sage n'est pas identifié à cette souffrance comme un autre être ; que c'est le corps qui souffre mais que, essentiellement, lui ne souffre pas. Je vois bien que le sage a encore une intelligence comparable à la mienne et qui fonctionne apparemment : il peut répondre à des questions ; il peut clarifier les problèmes d'un disciple ; il peut reconnaître ceux qui viennent à lui. Alors, qu'elle est la différence qui, pour moi, est la plus certaine, celle sur laquelle je ne peux pas avoir de doute ? Le sage n'a plus d'émotions – ni peurs, ni désirs ; il est au-delà du blâme et de la louange, du succès et de l'insuccès, de la réussite et de l'échec. Par conséquent, il n'y a aucun doute : ce qui me distingue, moi, aujourd'hui, du sage, c'est la présence des émotions. Si vous êtes bien rigoureux, vous arriverez à cette conclusion. Donc, comment est-ce que je peux être libre, complètement libre, des émotions ? Cela, voyez-vous, sur le chemin que nous suivons ici, c'est cardinal – impératif. Présenté d'une façon aussi catégorique, cela a été également un des apports originaux de l'enseignement de Swâmiji.

Je me doutais que le Bouddha ne pouvait pas avoir d'émotions ordinaires, mais je n'étais jamais arrivé à cette certitude, à laquelle je n'avais plus aucun échappatoire possible, que, tant que j'aurais, moi, des émotions, il ne fallait pas espérer la réalisation du Soi. Si je raisonnais en pensant que, quand je serai établi dans le Soi, je n'aurai plus d'émotions, ce serait toujours pour demain. Je peux dire aussi : quand la lumière du soleil entrera tout grand dans cette pièce, l'obscurité en disparaîtra – mais, tant que je n'aurai pas ouvert les volets, la lumière du soleil n'entrera pas tout grand dans cette pièce, donc l'obscurité n'en disparaîtra pas.

La preuve que vous n'êtes pas libres, puisqu'il s'agit de libération, ce sont les émotions. Grandes ou petites, intenses ou minimes, fréquentes ou plus rares, éphémères ou durables, ce sont les émotions. Et pourquoi est-ce que vous n'êtes pas libres de vos émotions ? Parce que vous ne les connaissez pas. Libération par la connaissance signifie qu'on est libre de ce qu'on connaît réellement ; et connaître, c'est être – consciemment. Si vous voulez être libres de vos émotions, il faut avoir la connaissance réelle, immédiate, de vos émotions. Et c'est ce qu'il y a de plus rare. Quelqu'un peut avoir passé sa vie dans les désespoirs, les angoisses, les anxiétés, les colères et les jalousies, sans connaissance réelle de ses émotions. Et on peut pra-

tiquer beaucoup d'ascèses yogiques ou méditatives sans avoir la connaissance réelle des émotions, parce que, lorsque les émotions sont là, il n'y a plus de méditation et, quand la méditation est là, il n'y a pas d'émotion. Vous êtes en méditation – ah, ça y est, je sens, il se passe quelque chose. À ce moment-là on vient vous déranger et vous rentrez en colère contre celui qui est venu interrompre votre méditation. J'ai vu un certain nombre de fois, à l'ashram de Mâ Anandamayi, des gens se fâcher parce qu'on avait perturbé leur méditation et ceci me paraissait un symbole.

Comment pouvez-vous être vraiment libre de ces émotions en les connaissant ? Comment pouvez-vous les connaître ? *En étant, sans dualité, ému.* Là je soulève une grosse question. Pratiquement, depuis votre enfance, on vous a empêchés d'être émus. On vous a reproché vos émotions. L'expression de vos émotions gênait les uns et les autres, les mettait mal à l'aise. On vous a fait honte de pleurer. On vous a répété : « Allons souris, ne sois pas triste, si tu voyais quelle tête tu as quand tu es triste ! Si tu veux être aimable et charmant, sois souriant ! Quelqu'un de triste ennuie tout le monde. » Ce qui fait que, tout en étant toujours emporté à longueur d'année par les émotions, on ne les vit plus jamais pleinement, totalement, consciemment – « sans un second », c'est-à-dire sans créer autre chose que l'émotion : je ne devrais pas être ému, je ne suis pas content d'être ému ; que c'est pénible d'être malheureux ; j'en ai assez d'être toujours triste, j'en ai assez de souffrir. Je suis en train de me ridiculiser, etc.

Je suis bien d'accord que les conditions de l'existence ne permettent pas d'exprimer les émotions n'importe où, n'importe quand, à tort et à travers. Autant que possible, vous cherchez à éviter de montrer votre désespoir à vos propres enfants ou d'avoir des colères trop violentes dans l'entreprise où vous travaillez car elles finiraient par vous faire du tort. Mais vous arrivez à cette impasse, de fuir perpétuellement les émotions qui continueront à s'accrocher à vous d'autant plus que vous les fuirez.

Il faut que vous voyiez en face cette vérité : je ne peux être libre des émotions que si j'en ai la connaissance véritable ; et connaître, c'est être. Je ne peux avoir la connaissance de la tristesse que si je suis pleinement, parfaitement triste. Et, plus difficile : je ne peux avoir la connaissance de la colère que si je suis pleinement, parfaitement en colère. Comment allez-vous être pleinement et parfaitement en colère sans exprimer celle-ci – par conséquent sans risquer de frapper, de blesser et vous retrouver devant un tribunal où vous aura traîné votre victime ?

Quelle que soit la difficulté de connaître les émotions, de connaître la colère en étant en colère, de connaître l'angoisse en étant angoissé, vous devez vous rendre compte qu'il n'y a pas d'autre issue. Alors... est-ce vraiment sans issue ? Tout dépend de votre certitude à cet égard et de votre attitude intérieure. Et vous pouvez sentir la valeur de ces trois termes, que j'ai bien souvent utilisés : expression, répression et contrôle. L'expression, le mot le dit bien, c'est ex – au dehors – pression : pousser au-dehors ce qui nous opprime ou nous oppresse. Réprimer, c'est l'enfourer à l'intérieur.

Est-ce qu'il n'y a pas d'autres possibilités que l'expression ? Dans certains contextes, dans certaines conditions, il faut exprimer et une ascèse complète comprend toujours, parmi ses différentes parties, une possibilité de connaître les émotions en les laissant s'exprimer. Mais ce n'est pas la seule possibilité d'être ému, donc de connaître réellement l'émotion. Ce qui doit être éliminé, c'est le mensonge de la répression, la tentative de suppression car c'est une tentative vaine. Toute émotion – un bonheur momentané ou une souffrance – est toujours

une forme prise par l'énergie fondamentale en vous, comme une grande vague qui se lève avant de retomber. Si vous pouvez être ému, tout en contrôlant, c'est-à-dire en ne manifestant pas ou peu – mais sans refuser – vous pourrez *être consciemment ému et avoir une connaissance de l'émotion*. Simplement, vous ne l'exprimerez pas au-dehors. La tragédie de l'émotion, c'est le refus ; c'est le *denial* – la négation ; c'est la tentative de répression. Et cette tentative est à peu près permanente ; c'est pour cela qu'il y a si peu de progrès sur le chemin. Les émotions pénibles ou douloureuses sont fondamentalement refusées ; par conséquent, vous n'êtes plus unifié dans l'émotion. Une dualité se crée ; je ne devrais pas être ému. L'émotion est elle-même le fruit d'un premier refus : ce fait ne devrait pas être ce qu'il est. Et l'émotion pénible est à son tour refusée, plus ou moins explicitement, plus ou moins consciemment ; tout votre être souffre de souffrir et crée un second conflit entre l'émotion et vous.



Dans le conflit, il n'y a aucune connaissance possible de l'émotion. On peut être réputé pour ses accès de désespoir ou pour ses colères, et mourir sans avoir la moindre connaissance réelle de ce qu'est l'émotion. On arrive simplement dans l'impasse de ce conflit qui s'exprime en français dans les tournures grammaticales bien courantes où nous distinguons « je » et « moi ». « *Je ne me comprends pas moi-même, comment est-ce que j'ai pu faire une chose comme ça.* » Ou « *Je ne sais pas ce qui m'a pris.* »

Toutes les phrases où vous employez « je » et « me » sont l'expression d'une division qui vous abuse parce que vous pouvez confondre ce « je » du langage courant avec le témoin, avec le véritable « je », et « me » ou « moi » avec l'ego. Et en fait ce n'est pas cela. Dans ce cas-là « je » signifie une moitié de l'ego que vous avez privilégiée et « me », « moi », ou « ni » signifie l'autre moitié de l'ego que vous condamnez. Cela n'a rien à voir avec la connaissance sans dualité. La vigilance, la conscience, l'œil qui est « la lampe du corps », ce regard qui éclaire nos ténèbres intérieures, n'a aucune forme particulière. Par conséquent, il n'est pas un autre que ce qui est vu.

Mais quand vous dites : « je me » – ce qui est un vocabulaire courant – vous vous emprisonnez. « Je », c'est tout ce que vous estimez bien ou bon en vous, tout ce qu'on vous a appris à trouver bien, et « me », c'est tout ce que vous avez appris à condamner. Cela n'a rien à voir avec la vérité de vous-même ! À partir de l'enfance, éventuellement même à partir de *samskaras* de vies antérieures qui se révéleront à un moment ou à un autre de votre sadhana, vous avez, comme les psychologues l'ont si bien confirmé, créé en vous un personnage fait d'imitation ou d'imitation négative de ceux qui ont compté dans votre vie faible et dépendante de petit enfant, c'est-à-dire le père, la mère, un oncle proche, une tante, les grands-parents, la maîtresse d'école, un maître que vous avez soit aimé soit haï dans vos études primaires. Et cela se poursuit : onze ans, douze ans, quinze ans. Vous continuez à vous diviser en deux : ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas, ce que vous considérez comme bien et ce que vous considérez comme mal – au mépris total de votre vérité complexe mais bien présente. Finalement se crée une image de vous. Si vous vous considérez comme engagé sur un chemin spirituel, ce qui sera le centre de cette image de vous c'est un archétype de sage. Pour l'un ce sera M. Gurdjieff, pour l'autre ce sera Kangyur Rinpoché, pour un autre ce sera Mâ Anandamayi, pour un autre encore ce sera Ramana Maharshi, etc.

C'est un pur mensonge qui ne peut que vous perdre. Vous affirmez cet archétype de sage en vous comme votre réalité ; et tout ce qui ne correspond pas à cette sagesse est rangé sous ce pronom « me » et vous voilà divisé en deux. Bien entendu, les émotions, les colères, les angoisses, les désespoirs, les rancunes, les jalousies ne font pas partie de ce *je* idéal qui s'est formé dès l'enfance, encore moins de cet idéal du sage. Ils sont refusés. Ce n'est pas ce « je », simple moitié de l'ego, qui peut avoir une connaissance réelle du « me », autre moitié de l'ego. Cette fausse distinction, n'est qu'une dualité, et n'a rien à voir avec la vigilance ou la conscience de soi. Elle doit être reconnue et dépassée.

Si vous pouvez, quand vous êtes ému, être vraiment ému – c'est-à-dire accepter complètement la réalité de l'émotion, sans créer un second (je ne devrais pas être ému) –, vous pouvez être ému sans dualité et, dans la plupart des cas, vous pouvez en même temps contrôler. Seulement, aujourd'hui, vous confondez encore le contrôle et la répression. Ce que vous appelez contrôler, c'est réprimer. Vous réussissez à ne pas vous mettre en colère ou à sourire malgré vos malheurs, sur la base irrémédiablement mensongère d'une dualité : je ne devrais pas être ému ; je suis triste, mais je ne suis pas d'accord pour être triste. Alors, vous vous changez les idées, vous allez dîner chez des amis et, au bout d'un moment, vous oubliez votre tristesse, c'est-à-dire que vous êtes emporté – le mouvement du balancier vous emmène aussi bien à gauche qu'il vous avait emmené à droite. Ou bien vous téléphonez, si vous êtes un homme, à une femme et, pendant le temps de cette rencontre, vous pourrez momentanément mieux réprimer votre émotion – émotion durable s'il s'agit d'une tristesse, d'un désespoir ; émotion brève s'il s'agit d'une colère ou d'une déception.

Comprenez bien qu'il n'y a pas que l'expression pleine et entière des émotions qui permet de s'en libérer. Ne vous laissez pas induire en erreur par les bienfaits de l'expression. D'autant plus que toutes sortes de thérapies modernes sont centrées sur la possibilité d'exprimer les émotions réprimées, à commencer par la plus célèbre : la thérapie primale du docteur Janov, ou les différentes « thérapies par le cri » dont vous avez peut-être plus ou moins entendu parler. C'est vrai que la répression n'est pas un chemin ; c'est vrai que l'expression pleine et entière des émotions libère momentanément ; et, si cette expression pleine et entière des émotions est accomplie consciemment, sans conflit, *et insérée dans l'ensemble d'un chemin de compréhension*, cette libération momentanée peut devenir un jour définitive. Mais qu'allez-vous faire des émotions que vous ne pouvez pas exprimer à travers la thérapie primale ou les différentes thérapies par le cri – ou les *lyings* de Swâmiji¹ ?

Vous manquez le point le plus important de la sadhana : dans l'existence, de minute en minute et de jour en jour, vivre consciemment les émotions – et contrôler. Je suis en colère – sans aucun doute ; il n'est pas question de créer un clivage à l'intérieur de moi, de penser que je ne devrais pas être en colère ; mais il n'est pas question non plus, dans les conditions et circonstances présentes, d'exprimer cette colère. Ce serait ne plus tenir compte des autres éléments de cette situation – ne plus tenir compte des autres humains (effrayer mes enfants, blesser quelqu'un moralement) ni des autres aspects de moi-même et, par exemple, me faire un tort qui alourdira encore mon karma.

Je vous promets, et c'est à vous de le vérifier et de le vivre, que, si vous le voulez vraiment, vous pourrez être ému tout en contrôlant. Cela n'a rien à voir avec la répression. Je suis triste – un, sans un second ; je suis triste et il n'y a rien à rajouter à cette tristesse. Ici,

¹ Cf. *Le Vedanta et l'inconscient* (La Table Ronde).

maintenant, je suis triste. De cette façon seulement, vous pouvez avoir une connaissance réelle des émotions ; et seule cette connaissance conduit à la liberté. Vous n'avez pas la preuve que c'est vrai parce que vous ne l'avez pas tenté. Jusqu'à aujourd'hui, vous avez vécu vos émotions sans en avoir la connaissance réelle puisque vous ne les avez pas vécues unifiées et conscientes, et que vous êtes entouré de gens qui les ont toujours vécues divisées, souffrant de souffrir et rajoutant dualité sur dualité. Je souffre, je souffre de souffrir, je souffre de souffrir de souffrir, je souffre de souffrir de souffrir de souffrir... L'émotion n'est faite que de refus. Ou, au contraire, dans les émotions dites heureuses, je suis heureux ; je suis heureux d'être heureux, je suis heureux d'être heureux d'être heureux – vous en rajoutez également.

Donc, réentendez cette phrase : « libération par la connaissance ». Et entendez-la dans son sens concret, réel : c'est la connaissance qui nous libère. Nous ne sommes pas libres et nous ne serons jamais libres de ce que nous ne connaissons pas. Cela s'applique, par exemple, à l'accomplissement conscient de certains désirs. Et vous savez que *vasanakshaya*, l'érosion des *vasanas*, était l'un des quatre piliers de l'enseignement de Swâmiji. Vous êtes esclaves d'une *vasana* que vous portez en vous et que vous ne connaissez pas. Mais en la vivant consciemment, vous pouvez en être libre. Voilà un aspect de moi que j'ai vécu : j'ai voulu le danger, je l'ai vécu consciemment ; j'ai voulu l'amour, je l'ai vécu consciemment ; j'ai voulu le succès, je l'ai vécu consciemment. Chacun de vous peut voir ce qu'il porte en lui, qui doit être accompli. Donc, je le connais – donc, j'en suis libre. Ce dont je ne suis pas libre, c'est ce qu'il me reste à connaître. Vous vous réincarnez dix fois, vingt fois, cent fois, tant que vous porterez en vous la nécessité de *connaître* un aspect ou un autre de la réalité totale, un aspect ou un autre de vous-même inséré dans cette réalité totale.

La grande découverte pour moi, auprès de Swâmiji, fut de comprendre que je ne connaissais pas ce que je croyais connaître, et que c'était pour cela que je n'en étais pas libre. J'avais vécu, j'avais fait des expériences ; quand j'ai rencontré Swâmiji j'avais trente-neuf ans, dont seize de recherche méthodique dans un enseignement ou un autre, et j'étais bien convaincu que je ne connaissais pas l'atman et pas le brahman même si, par l'influence de Mâ Anandamayi, j'avais vécu quelques moments « supra-normaux » mais je pensais que je connaissais tout ce par quoi j'étais passé dans ce monde phénoménal. Et ceci n'était pas vrai. Il me restait quelques années devant moi pour connaître vraiment, pour reprendre mes principales activités : continuer à voyager, à aimer, à avoir une vie sexuelle – et le connaître ; pour continuer à avoir peur, continuer à désirer ; pour continuer à être flatté par un succès, blessé par un échec – *et le connaître*.

Je me trouvais dans une situation où il n'était pas trop tard pour continuer à vivre ; l'existence m'offrait son échantillonnage – du moins, celui qui me correspondait, qui correspondait à mon karma. Je pouvais même solliciter l'existence, aller à la rencontre de certaines situations, mais en les connaissant d'une façon nouvelle ; ne plus créer de dualité intérieure, être « un avec » l'émotion, être l'émotion. Eh bien oui, il y a en ce moment émotion heureuse, dépendante, parce qu'il y a eu dans *le Figaro* un article très élogieux sur mon émission TV d'hier soir ; je ne peux nier que je n'en suis pas libre et que cette émotion est là ; je suis, consciemment, l'émotion. Je ne peux pas nier qu'il y a en ce moment émotion douloureuse ou peur ou crainte ; je suis consciemment l'émotion. Mais cela ne veut pas dire que je vais m'allonger par terre, trembler, hurler, claquer des dents, gémir, pleurer à longueur de journée.

Vos émotions empoisonnent vos existences mais elles ne sont pas réelles, parce qu'elles sont soit refusées, soit exagérées s'il s'agit d'émotions heureuses.



Je connaissais depuis les premiers jours de mon existence en Inde, c'est-à-dire 1959, un des versets les plus célèbres et les plus souvent cités des Upanishads : « *asato ma sat gamayo* » ; de *asat*, conduis-nous à *sat* ; « de l'irréel conduis-nous au réel » ; « du non-vrai, conduis-nous au vrai » ; « de ce qui n'est pas, conduis-nous à ce qui est ». Le point de départ, c'est *a-sat* – pas vrai ; du « pas vrai », conduis-nous au vrai. Donc ce qui est affirmé dans ce point de départ, c'est d'abord le vrai : *sat* ; ensuite, le *a* privatif est rajouté : « pas vrai » – Le vrai ou le réel est là, sinon nous ne pourrions jamais le découvrir ; et puis voici que nous sommes dans le non-vrai ; le vrai pour nous, est déformé, voilé. Et le vrai, c'est ce qui est. Je pensais aussi que ce *sat* se trouvait quelque part, sinon « au plus haut des cieux » du moins au plus profond du cœur ou de la « caverne du cœur » comme disent les Upanishads. Mais comment ce *sat*, cette réalité se manifeste-t-elle d'abord, pour nous ? Quelle est l'extrémité du fil d'Ariane qui avait guidé Thésée dans le labyrinthe et qui va nous guider, nous, de notre réalité relative actuelle jusqu'au bout du chemin ?

C'est la réalité telle qu'elle s'exprime ou se manifeste pour moi, extérieurement et intérieurement. Et si cette première réalité-là est faussée, c'est la porte même vers la vérité qui est faussée. Vous pensez bien que, s'il y a une porte dans le mur, que je la recouvre par un rideau et qu'à côté je peins une fausse porte sur ce mur, je ne sortirai jamais de la cellule dans laquelle je suis prisonnier. La porte de sortie de la prison, c'est la réalité immédiate. Cette réalité immédiate est à la fois le voile – et la révélation, les deux en même temps, de la grande réalité qui vous échappe.

Je croyais que c'était la grande réalité qui m'échappait, mais non la réalité relative. J'en avais assez de connaître la réalité relative et je voulais reconnaître la réalité absolue. Cette attitude est fausse. Et j'ai compris pourquoi j'avais si peu progressé.

D'abord j'établissais une dualité arbitraire entre réalité absolue et réalité relative ; s'il y a une distinction entre la réalité absolue et la réalité relative, la réalité absolue ne peut plus être absolue puisque la réalité relative a une existence à soi, autre que l'absolu. Bien. C'est un premier point qui peut être au moins compris intellectuellement, en se référant à la comparaison célèbre de la corde et du serpent : dans la pénombre du soir, un morceau de corde traîne par terre mais, moi, je n'ai pas vu la corde : j'ai vu un serpent. Cela m'est arrivé très concrètement une fois en Inde donc cette illustration célèbre est éloquente pour moi. Le serpent n'a pas une réalité indépendante de la corde ; c'est la corde qui m'apparaît comme serpent.

Aujourd'hui l'atman, le brahman, la nature-de-Bouddha vous apparaît exactement tel que vous le sentez dans votre état de conscience actuelle – et rien d'autre. Si vous n'établissez pas une dualité parfaitement vaine entre le relatif et l'absolu – ou l'atman et le monde phénoménal – l'extrémité du fil d'Ariane c'est votre « je suis » actuel, aussi mesquin, limité, frustré qu'il puisse être. À condition de ne pas surajouter à cette réalité relative un illusoire total de votre cru qui, lui, vous barre définitivement le chemin et referme définitivement sur vous la porte de la prison.

Je suis ému. Je suis triste – ma tristesse est brahman. Je suis dans un état de colère « comme ce n'est pas permis » – ma colère est brahman, Un-sans-un-second. Soyez furieux, mais contrôlez – par respect pour les autres et par intelligence. Cessez de considérer qu'une part de vous est le vrai « je » avec tout ce que vous mettez de favorable là-dedans, et qu'une part de vous appelée « me » ou « moi », c'est tout ce que vous refusez d'être. Je suis un grand disciple, plein de sagesse – malheureusement il y a ces colères, ces émotions, ces angoisses que je nie tant que je peux, auxquelles je cherche à échapper – et auxquelles vous n'échapperez jamais de cette façon-là. Vous n'échapperez jamais à ce dont vous n'avez pas la connaissance réelle. C'est une certitude. Comment pouvez-vous être libres d'un ennemi, d'un danger, d'une prison que vous ne connaissez pas ? C'est la connaissance qui donne la maîtrise et la liberté.

Donc la vraie distinction n'est pas entre un « je » orné de toutes les qualités d'un sage et un « me » qui est l'ensemble de vos défauts et dont vous voudriez bien vous débarrasser pour faire triompher votre image de sage ! C'est sans issue. La vraie « discrimination » est entre le spectateur et le spectacle, le témoin et le monde des phénomènes. Le spectateur, le témoin n'est pas « un autre ». C'est la conscience pure dont on ne peut rien dire, qui est donc infinie – je l'ai répété bien souvent ; qui, n'étant rien de particulier, peut coexister avec tout ; qui, n'ayant aucune forme, peut coexister avec toutes les formes en les éclairant, et qui se manifeste d'abord pour vous dans la possibilité de vivre consciemment ce que vous êtes. Est-ce que vous avez déjà vraiment été, de façon parfaite, désespérés ? Jamais, probablement. Vous avez toujours été désespérés en étant désespérés d'être désespérés.

Mais comprenez bien que le fait d'être ému n'est pas exclusif du contrôle. C'est le grand argument du mental : mais, si j'accepte ma colère, alors je vais frapper mes enfants jusqu'à ce que je les aie envoyés à l'hôpital ! Non – non. Sinon, cela voudrait dire qu'il n'y aurait aucune issue et que le chemin n'existerait pas. Si vous acceptez votre colère *consciemment*, la colère se dissipera sans s'être exprimée extérieurement. Et vous ferez même une découverte. Cette émotion est une forme particulière de l'énergie en vous. Un conflit entre ce qui est et ce qui, selon vous, devrait être a déterminé l'émotion ; le conflit avec l'émotion a intensifié l'émotion et voilà que votre énergie a pris la forme de cette émotion. Bien. Si vous pouvez exprimer l'émotion, cette tension, cette pression intérieure qui vous oppresse va pouvoir en effet s'exprimer – et, finalement, cette énergie va se répandre à l'extérieur. Ouf ! j'ai gueulé un bon coup, ça va mieux ! Parfois, c'est très rapide. Je suis énervé, je casse deux assiettes, je crie – et me voilà soulagé. Mais, si vous aviez été « un avec » l'émotion et que vous ayez, au plan de l'action (c'est-à-dire de la relation avec l'extérieur), contrôlé, l'émotion serait retombée comme une vague qui s'élève et qui retombe. Tout ce qui naît, meurt ; tout ce qui vient s'en va ; tout ce qui apparaît, disparaît. L'émotion est venue ; elle est retournée à sa source, *et il n'y a pas eu gaspillage d'énergie*. Votre énergie fondamentale a pris un moment la forme de la colère : vous avez été « un avec » la colère – un ; cette colère ne s'est pas exprimée, vous n'avez blessé ou insulté personne – et cette colère s'est dissipée sans dépense d'énergie.

Je connais très bien les objections qui se présentent à vous en ce moment. Elles ont été aussi les miennes. « C'est très difficile ; j'ai essayé, je n'ai pas pu ! » Vous n'avez pas vraiment essayé. Vous avez essayé sans y croire. Vous avez essayé à partir de vingt ans, trente ans, quarante ans d'expériences contraires. Vous avez toujours vécu les émotions douloureuses en les refusant – ou pratiquement toujours. Peut-être, si vous avez eu une mère pleine d'amour, avez-vous pu, de temps en temps, sangloter de tout votre cœur, dans ses bras, vous laisser

aller, accepter d'être malheureux parce que vous vous sentiez aimé et compris. Mais, le plus souvent, pour ne pas dire toujours (ou en tout cas « toujours » depuis bien longtemps, depuis qu'on ne vous permet plus d'être un enfant), vous n'avez plus été, au vrai sens du mot « être », ému. Or qu'est-ce qui se passe ? C'est que, si vous êtes émus d'être émus, vous créez une nouvelle émotion. Malheureux d'être malheureux ; voilà une nouvelle émotion. Malheureux d'être malheureux d'être malheureux ; l'émotion s'aggrave encore. Vous vous êtes toujours trouvé dans la situation de quelqu'un qui, d'une part, voulait que le feu s'éteigne et qui, d'autre part, rajoutait des bûches dans le feu. Par conséquent, votre expérience confirmée d'année en année vous dit qu'un certain type d'émotion va faire très mal, va atteindre un certain degré d'intensité douloureuse et va durer un certain nombre d'heures ou de jours. Cela, c'est ce que vous fait croire votre expérience erronée et mensongère. Mais, si vous vivez l'émotion sans dualité, sans penser que cela devrait être autrement, si vous ne vous engagez pas dans une voie sans issue, vous ferez une découverte absolument révolutionnaire – chacun pour soi. C'est que le même type d'émotion auquel vous êtes habitué, et qui, jusque-là, avait toujours eu un degré réellement pénible d'intensité et de durée, disparaît en dix minutes ou une demi-heure – parce que vous ne l'avez pas refusé. Ça, c'est le « miracle » que je ne peux vous promettre.

Faites-la, l'expérience. Vous n'avez jamais, *de tout votre être, unifié*, été malheureux ; *de tout votre être, unifié*, été déchiré ; *de tout votre être, unifié*, été mécontent, déçu, blessé – ou toute autre émotion. Et, quand l'émotion heureuse est là, vivez-la consciemment ; soyez heureux, un point c'est tout. N'aggravez pas l'émotion heureuse en faisant intervenir une comparaison : cette chose heureuse pourrait ne pas être là – ce qui renforce ce faux bonheur apparent. C'est là. Bien. Je suis emporté par l'émotion heureuse, je ne peux pas le nier, je me suis « laissé avoir », je suis encore dépendant. Ce compliment, si flatteur pour moi, cette bonne nouvelle si inespérée, a créé en moi une émotion qui n'était pas là – par conséquent cette émotion est totalement dépendante, elle n'a rien à voir avec la paix des profondeurs ou la joie qui est l'expression même de l'être. Bien. Je ne discute pas. Je suis ce que je suis. Si vous *êtes* émus, vous connaîtrez l'émotion – enfin ! Et si vous connaissez l'émotion, vous serez libre de l'émotion. Simplement, le contrôle fait intervenir la considération des autres éléments de la situation à un moment donné.

Si vous êtes seul dans votre chambre, rien ne vous empêche de taper des pieds, de donner des coups de poing dans le mur, consciemment, un avec la situation ; si vous n'êtes pas seul, vous devez tenir compte de ce que nous appelons l'autre, jusqu'à ce que cette distinction entre moi et l'autre se soit complètement transformée et que la relation entre moi et l'autre s'établisse d'une manière insoupçonnable pour l'ego qui n'a que l'expérience foncière de la dualité.

Je vais même plus loin. Il faut que vous arriviez à considérer que ce mot *sat* a une valeur sacrée, que ce qu'il désigne doit être toujours respecté et qu'aujourd'hui ce *sat* s'exprime pour vous par la réalité relative telle que vous la sentez à travers l'illusion du mental et l'illusion de l'ego. Si vous établissez une distinction nostalgique entre le monde non-duel, merveilleux de l'atman et ce monde qui ne vous convient pas, parce qu'il est dur, parce qu'il est douloureux, parce qu'il est hostile, parce qu'il est fait de souffrance, vous n'échapperez jamais au conflit. Il ne peut pas y avoir une liberté ou une non-dépendance tant que subsiste une dualité quelconque. Mais comment est-ce que ces beaux mots de non-dualité et non-dualisme peuvent avoir un sens pour vous ?

On dit aussi en Inde : « *kaivalya* » ce qui signifie qu'il n'y a plus qu'un seul. C'est un mot qui nous touche moins. Comment, un seul ? Je vais être seul au monde ? Mais c'est sinistre, cela ! C'est le désert. Et pourtant, oui, « un sans un second ». Et c'est d'ailleurs ce que l'ego ne se gêne pas pour caricaturer du matin au soir, espérant tellement qu'il y aura lui, sans un second, c'est-à-dire que tout ne sera plus que le reflet de lui, l'émanation de lui, le complément de lui. L'ego n'admet pas le second ; l'ego n'admet pas que l'autre soit un autre, qu'il pense différemment de nous, agisse contrairement à nos intérêts. L'impérialisme de l'ego est la caricature désespérée de la Réalisation : *kaivalya* – un seul, un sans un second. L'ego aussi veut proclamer : je me vois partout – tout est moi... Ah, non ! Rien n'appartient à l'ego. Tout appartient, dans l'unité, à la conscience suprême ou à atman.

Sat, c'est ce qui est, ici et maintenant – c'est tout – tel que vous le ressentez, tel que vous le percevez aujourd'hui. N'essayez pas de refuser ce qui est votre expérience actuelle au nom d'une expérience transcendante qui, dans l'instant, n'existe pas. C'est la perfection du relatif qui vous conduira à l'absolu. Ne vous y trompez pas. Tout ce que vous avez refusé, éliminé, c'était chaque fois votre chance. Tout ce qui vient à vous vient à vous ; comment pouvez-vous le nier ? C'est votre destin, c'est votre karma, c'est votre réalité ; c'est la réalité pour vous, ici et maintenant. Et tout ce qui vient à vous, c'est chaque fois le brahman qui se présente à vous ; et chaque fois, vous lui fermez la porte au nez !

D'un côté vous cherchez l'atman ou le brahman et, de l'autre, vous lui fermez la porte au nez de seconde en seconde. S'il est vrai que « *sarvam khalvidam brahman* », « tout cet univers est brahman » ; « *ek evam advityam* » « un, en vérité, sans un second », chaque incident, chaque instant du relatif est brahman – et vous refusez ! et vous refusez ! et vous refusez ! Vous êtes comme un mendiant qui refuserait les pièces de monnaie que des personnes généreuses voudraient lui mettre dans la main, comme un assoiffé qui rejetterait au loin les verres d'eau qu'on lui présenterait ! Quelle folie ! Sans arrêt, refuser...



L'important, c'est d'être libre. Comment pouvez-vous être libres en refusant ? Et libre, cela veut dire réellement libre. Si un condamné enfermé à la prison de la Santé a purgé sa peine et qu'on est venu lui ouvrir la porte de sa cellule, il n'a plus à trembler quand il voit un policier au coin de la rue ni à changer tous les jours de perruque, de couleur de moustache, et de domicile. Le lendemain, il peut aller devant la prison et faire paisiblement les cent pas ; et, si le gardien avec lequel il était particulièrement en rapport a une interruption de service entre 12 et 13 heures, il peut lui serrer la main et lui dire : « Salut, viens boire un coup », dans le bistrot qui s'appelle toujours, vous l'avez peut-être remarqué, « On est mieux ici qu'en face » – cela vaut pour les cimetières et pour les prisons ! Il emmène sans crainte son propre gardien en le prenant par le bras : « Viens c'est moi qui t'invite. »

Par contre, celui qui fuit la souffrance est comparable à un prisonnier qui a réussi une évasion : aucune sécurité, perpétuellement poursuivi, inquiet, tendu. Dès que quelqu'un le regarde il s'inquiète : ça y est, c'est un flic en civil ! Qu'est-ce que c'est que de ne pouvoir téléphoner que des cabines publiques, et ainsi de suite ? Comme on dit : « C'est pas une vie. » Ce n'est pas une vie de chercher la libération dans la fuite ; ce n'est pas une vie, si vous voulez être libres de l'attraction, de la répulsion, des désirs qui vous emportent, des souffrances qui vous brisent – de fuir. Être libre, c'est être libre ici, maintenant, quelles que soient les

conditions et les circonstances, pour toujours, à tout jamais, définitivement, de manière absolue.

Si vous êtes ouverts aux vérités du vedanta, vous allez affirmer le caractère illusoire, relatif, éphémère, irréel, de ce monde. Alors pourquoi vous débattiez-vous ? Pourquoi refusez-vous ?

Pourquoi cherchez-vous à fuir ce dont vous osez dire : tout ceci n'est qu'un aspect évanescant d'une réalité éternelle ? Soyez conséquents : si vous affirmez les grandes vérités du vedanta, les *mahavakya* (les « grandes paroles » des Upanishads), à l'instant même vous êtes libres et l'affaire est terminée ; vous n'avez plus à fuir. Quand la souffrance arrive, vous lui serrez la main.

En fait, cela ne se passe pas comme ça. Alors... que signifie *sat* pour vous ? « Ce qui est », la vérité – et « de l'irréel conduis-nous au réel » ou « du non-vrai conduis-nous au vrai » a un sens immédiat, concret, pratique. Ce qui est irréel, c'est ce que le mental fabrique à longueur de journée : un monde qui lui convient, auquel il compare ou réfère le monde véritable. Ce *asat* dont vous voulez être libre, c'est vous qui le créez, d'instant en instant ! Cessez donc de le créer, la réalité est là, tout de suite, ici, maintenant. Ah, elle devrait être là sous la forme d'une expérience divine, transcendante ! Oui, vous trouverez cette expérience sublime, à condition de ne pas vous en fermer la porte vous-même. Puisqu'il n'y a pas de dualité, puisque « tout cet univers est brahman », comment se fait-il que vous ne le voyiez pas ? C'est parce que, d'instant en instant, *vous*, vous créez cette irréalité dont vous voulez être libre ! *Sat* est là et *asat*, c'est vous tous qui le sécrétiez, qui le fabriquez, avec votre refus de tout ce qui ne vous convient pas.

Il n'y a pas de liberté dans ces conditions. Si vous êtes tristes, *sat* se présente pour vous sous la forme d'une tristesse ; et la vérité, en toutes circonstances, est une-sans-un-second ; par conséquent *sat*, la réalité, c'est : je suis triste – et rien d'autre.

Si vous pouvez vivre la vérité, cette tristesse acceptée se dissipera très vite. Seulement je connais la ruse du mental, parce que j'en ai été dupe un certain temps aussi. Elle consiste à penser : « Ah j'ai bien compris, il y a un truc pour que les tristesses ne durent pas ! » – Ce qui est la meilleure façon de ne pas les accepter vraiment. J'accepte la tristesse – et Arnaud a dit qu'elle devait disparaître ! Vous n'acceptez rien du tout. Non, ici et maintenant, vous ne discutez pas. Dans l'instant même, je suis triste, par conséquent je suis à 100 % d'accord pour être triste. « Tout à l'heure », cela ne vous regarde pas. Je suis vrai. Si ma tristesse doit durer pour l'éternité, elle durera pour l'éternité mais moi je ne mentirai pas. Il faut, chaque fois, être prêt à être triste pour l'éternité, sinon vous trichez – *tout en sachant que toute émotion, parce qu'elle a un commencement, aura inévitablement une fin*. Vous faites encore intervenir un second à l'arrière-plan : je suis triste mais je ne veux pas l'être, alors je vais mettre l'enseignement en pratique... C'est facile de se duper.

Quand je transmettais cet aspect de l'enseignement sous la forme : « dire oui à ce qui est », quelqu'un m'a déclaré : « Oh, je mets l'enseignement en pratique ! je dis oui à l'imbécillité humaine, je dis oui au fait que rien ne marche jamais... » Vos rires m'ont interrompu mais je peux continuer parce que la proclamation de foi de cette personne était plus longue – « Je dis oui au sourire stupide de Sophie, je dis oui à la bêtise prétentieuse de Marie-Claude, alors ? » Agressif : « Alors ? » Ce n'est pas ça, dire « oui » et accepter la souffrance. Ce n'est pas un « truc » : « Alors, elle passe cette souffrance ? elle passe ? Non elle ne passe pas, c'est bien ce que je disais, j'avais raison, cela ne marche pas ! »

Vous ne pouvez pas tricher avec la vérité. Vous ne pouvez rien prendre en vain. Vous ne pouvez pas prendre le nom de Dieu en vain et vous ne pouvez pas jouer avec les paroles des Upanishads. Vous ne pouvez pas jouer avec *sat*, la vérité elle est là, ici et maintenant, pour vous tel que vous êtes. Si vous faites intervenir une libération que vous comparez à votre non-libération, si vous faites intervenir une sérénité que vous comparez à votre non-sérénité, si vous faites intervenir une paix que vous comparez avec votre angoisse, vous avez créé *asat* – c'est vous qui l'avez créé. Mais, si vous ne créez pas vous-même *asat*, quoi que ce soit qui soit là, tout ce que vous appelez heureux, malheureux, tristesse, joie – tout est brahman.

C'est dans cette direction qui consiste à ne plus créer vous-même le mensonge, que se trouve le chemin de la libération, non par le triomphe de l'ego mais par son effacement. Il n'y a plus d'ego parce qu'il n'y a plus rien qui vous sépare du reste de l'univers, parce que vous êtes tout le temps et à jamais « un avec » chaque être et chaque événement. Il n'y a plus de dualité.



Pour qu'il existe un chemin, et pas seulement une espérance et aucun chemin, il faut que vous ayez une idée, compréhensible pour vous aujourd'hui, du but. N'imitiez pas un sage de l'extérieur. Qu'est-ce que vous pouvez imaginer du sage ? Vous allez faire la pire chose qui puisse exister – la pire ! – et je ne suis pas emporté par des mots qui dépassent ma pensée. La pire chose qui puisse exister pour un candidat-disciple c'est d'avoir une image de gourou qu'on porte en soi comme un archétype et qu'inconsciemment on essaie d'imiter. Vous n'êtes plus vous-mêmes, c'est fini ! Le « surmoi » des psychanalystes, « l'idéal du moi » devient, à Tiruvanamalāi Ramana Maharshi, dans les Groupes Gurdjieff, Gurdjieff, et ainsi de suite. Et vous ne pouvez plus être vous-mêmes. En permanence vous sécrétiez un irréel : vous sous la forme de ce sage à l'arrière-plan de votre mental. C'est la pire tragédie qui puisse gâcher complètement un chemin. Observez autour de vous, regardez en vous. Combien qui entourent un maître zen n'ont d'autre but que de marcher comme le maître zen, de regarder comme le maître zen, de rire comme le maître zen, de boire comme le maître zen... Quelle valeur cette imitation peut-elle avoir ? Quelle image réelle pouvez-vous avoir d'un sage, aujourd'hui, qui vous aide et ne soit pas une fois de plus, un rêve et un mensonge. Qu'est-ce que vous pouvez comprendre du sage ?

Il y a d'abord ce que vous ne pouvez pas comprendre : ne rien refuser, ne rien désirer, répondre aux circonstances d'instant en instant, être libre des contraires, établi dans l'équanimité, la vision égale sur tout, « *sama darshan* » en sanscrit. Vous ne pouvez lire un petit texte traduit plusieurs fois en français, l'*Atmā Boddha*, attribué à Shankaracharya, qui est la description du sage, et il en existe d'autres. Il y en a une très belle dans la Gîta et dans le Yoga Vashista : « celui pour qui le chaud et le froid, le succès et l'insuccès, la louange et le blâme sont égaux »...

Quel sens de telles paroles peuvent-elles prendre pour vous aujourd'hui ? La disparition des émotions. Et Dieu sait si le candidat-disciple essaie d'échapper à cet aspect de l'enseignement, parce que les émotions, c'est pénible, ce n'est pas flatteur pour celui qui voudrait être un sage, cela colle à nous, cela nous poursuit, c'est ce qui fait que la vie est douloureuse, c'est ce dont on voudrait tellement être débarrassé ! « Non, non, il doit y avoir un "truc", Arnaud se trompe, son gourou n'était pas un vrai gourou ; c'est un chemin beaucoup trop long ;

je ne veux pas entendre parler de tout cela. Moi, ce qui m'intéresse... » Si vous réussissez, comme le Maharshi, en quelques minutes, à découvrir ce qui subsiste éternellement quand le corps physique meurt, vous avez gagné. Moi, au bout de seize ans, je n'avais toujours rien gagné du tout.

Qu'est-ce que vous cherchez d'autre que ce qui est là ? Pourquoi le refusez-vous parce que vous le considérez comme pénible ou douloureux ? Pourquoi créez-vous une dualité ? Pourquoi *vous-même*, créez-vous *asat* ? *Sat* est là ! Où le cherchez-vous ? Où pouvez-vous le trouver ? Il est là en vous, en dehors de vous, tout de suite. Ayez des yeux pour voir ; ne le voilez pas vous-même. Soyez ce que vous êtes, sans dualité, et, à l'instant même, vous avez un goût de liberté. Si vous pouvez être définitivement ce que vous êtes et un avec ce qui est, l'ego a disparu. Et ce que l'ego voilait, et qui est là, se révèle.

Vous ne pouvez pas courir le monde en criant : « je cherche ma nudité » et en serrant bien la fermeture-éclair de votre vêtement. Où la trouverez-vous la nudité ? Vous êtes nus déjà sous vos vêtements ! Laissez-les tomber, enlevez-les. Et non seulement vous ne les laissez pas tomber et vous ne les enlevez pas mais, à mesure que ces vêtements s'usent et que votre nudité a une chance de se révéler, vous en tissez un autre et vous le mettez sur vous ! Ce monde irréel de conflits, de dualités, d'oppositions, de contradictions, de polarités, c'est vous et uniquement vous qui le fabriquez. La réalité est parfaite telle qu'elle est ; elle est déjà sans dualité, elle est déjà une-sans-un-second. Ce n'est pas Dieu qui crée le second, c'est vous, chacun pour soi. C'est vous le créateur de maya – chacun pour soi.

Concrètement, où est-ce que le chemin peut commencer ? Je suis ce que je suis. Je suis triste ? Je suis triste, sans un second. Vous n'arrêtez pas de vouloir tuer ; tout ce que vous n'aimez pas, tout ce que l'ego n'aime pas, vous voulez le tuer. Ne tuez pas ! « Aimez vos ennemis. » Si vous regardez bien quels sont vraiment vos ennemis aujourd'hui, ce sont vos émotions pénibles et vos émotions douloureuses ; ce sont elles qui viennent vous attaquer, vous torturer, vous gâcher l'existence. Ne tuez pas ! Aimez vos ennemis. Où y a-t-il des ennemis ? Ce sont le mental et l'ego qui qualifient d'ennemis. Tout est brahman. À tout ce qui vient frapper à la porte de votre cœur, même une tristesse, ouvrez. Ouvrez toujours, c'est toujours Dieu qui frappe. Soyez ce que vous êtes. Il n'y a pas d'autre chemin. Cessez vous-même de recouvrir ; alors, vous connaîtrez. Vous connaîtrez le brahman sous la forme de la tristesse ; vous connaîtrez le brahman sous la forme de la peur ; vous connaîtrez le brahman sous la forme de l'angoisse ; vous connaîtrez le brahman sous la forme de la passion amoureuse – et, parce que vous connaîtrez au lieu d'être emportés, identifiés, vous serez libres. Ce qu'on appelle *maya*, illusion, devient *lila* : le jeu de la manifestation.

C'est un chemin qui est tout le temps ouvert. « Comment mettre le chemin en pratique malgré les difficultés quotidiennes ? » Comment mettre le chemin en pratique *grâce* aux difficultés quotidiennes ! Ne souriez pas en pensant que celui ou celle d'entre vous qui a posé cette question n'a pas compris ; demandez-vous comment vous le vivez. Comment monter au premier étage malgré les marches de l'escalier ? Comment monter au premier étage grâce aux marches de l'escalier et comment progresser grâce à ce qui est là ? Ce qui est là est une tristesse ? La tristesse *est brahman, ici et maintenant*, si vous ne créez pas un second. Je vous promets que je ne fais pas de philosophie, que je ne joue pas avec les mots : je vous dis le chemin que j'ai suivi, vécu et qui m'a apporté ce que j'ai tant cherché et tant laissé échapper.

La Réalité n'est pas dans le futur. Les bouddhistes zen qui suivent la voie du soto zen comme Sensei Taisen Deshimaru adhèrent à cette parole bien connue de Dogen : « le zazen,

c'est le satori ». Cela veut dire : l'attitude juste, c'est la libération. Si vous placez la libération dans le futur, vous voulez faire d'elle l'effet d'une cause ; vous en faites une poursuite soumise au temps ; vous en faites un accomplissement parmi vos autres accomplissements, votre promotion d'officier de la Légion d'honneur, votre doctorat en lettres ou votre nomination au poste de directeur...

« Le zazen, c'est le satori. » La vigilance, c'est la libération. Cela ne veut pas dire que, si vous vous engagez résolument dans le chemin de la vigilance, en un instant vous serez un nouveau Ramana Maharshi ! Mais le monde sera changé. Pas demain, pas dans trois mois – à l'instant même. Soyez ce que vous êtes, ici, maintenant, dans le relatif. Il n'y a rien d'autre pour vous que cela, et toute recherche de l'absolu devient une fabrication, une projection, une comparaison. Cessez de fabriquer des conceptions, des opinions et que votre absolu ne soit pas « un second » que vous créez alors que l'absolu est là sous la forme du relatif. LE RELATIF, C'EST L'ABSOLU. « Le samsara, c'est le nirvana. » « Le vide, c'est la forme ; la forme c'est le vide. »

Soyez ce que vous êtes : fatigué ? Je suis fatigué. Triste ? Je suis triste. Un, sans un second. Et soyez « un avec » ce qui est. Ouvrez toujours : c'est toujours Dieu qui frappe. Vous fermez votre porte à longueur de journée contre vos prétendus ennemis et vous la fermez à Dieu.

Si vous n'êtes pas absolument vigilants, une part de ce que j'ai dit vous paraîtra merveilleuse, extraordinaire et par là même, lointaine et inaccessible : oh, c'est trop beau pour être vrai ! Mais regardez aussi combien c'est immédiatement réalisable, tout de suite, tout de suite ! « Tout ce qui vient à vous, disait Swâmiji, vient à vous parce que vous l'avez attiré ; cela vous correspond ; c'est votre lot ; vous n'avez aucune possibilité de le refuser : c'est là. » « Tout ce qui vient à vous, vient à vous comme un défi et comme une opportunité. » Au départ vous comprendrez « comme une opportunité de progresser » et, peu à peu, vous comprendrez qu'il n'y a même pas de progrès : comme une opportunité pour découvrir, ici et maintenant, l'éternité qui est toujours derrière le temps et l'unité qui est toujours derrière la multiplicité et les contradictions.

Alors vais-je mettre l'enseignement en pratique ou vais-je une fois de plus lui tourner le dos, le piétiner, le bafouer ? Tout ce qui vient à vous, c'est l'absolu, c'est le brahman ; sinon vous n'êtes plus fidèles aux grandes paroles des Upanishads. Si vous me dites : « Finalement, vos Upanishads ne m'intéressent pas, moi je suis chrétien et je le reste, et vous ne me convertirez pas à l'hindouisme », je répondrai. Tout ce qui vient à vous est la volonté de Dieu. « Que ta volonté soit faite et non la mienne » ; « Je suis la servante du Seigneur, qu'il me soit fait selon ta parole ».



Je vais vous lire la traduction d'extraits de deux lettres que j'ai reçues de Swâmiji en 1967. Voici la première : « S'il n'y a aucun refus de l'émotion, l'émotion se dissipe naturellement et la neutralité apparaît. Pourquoi ? Simplement parce que, lorsque vous ne refusez pas, ou plutôt lorsque vous acceptez n'importe quelle émotion, vous annihilez la division et, par conséquent, l'opposition entre vous et votre émotion ; ou, en d'autres mots : vous devenez votre émotion, vous êtes votre émotion et ainsi, comme il n'y a plus "deux", vous et votre émotion, *oneness*, l'unité, apparaît. Et c'est pourquoi l'émotion se dissipe naturellement et la

neutralité vient. Ainsi, vous voyez, n'importe quelle émotion peut apparaître quand il y a ce conflit, cette opposition entre vous et votre émotion ; en acceptant l'émotion en tant qu'émotion (en tant que phénomène émotion) sans aucun conflit de favorable et défavorable, vous devenez l'émotion, vous êtes la crainte, vous êtes la tristesse, vous êtes la joie, etc. et ainsi la "contrarité" des opposés : joie-peine, amour-haine, etc. se dissipe naturellement et la neutralité règne, suprême. La dualité disparaît, l'unité est établie : paix, paix, paix. »

Et voici des extraits de la seconde lettre, sur le même thème. « Encore quelques points au sujet de : vous êtes votre émotion. La vérité est une, sans un second, toujours, et dans toutes les circonstances. Par conséquent, quand il y a émotion (en anglais on dit « *when there is emotion* », quand l'émotion est) *it is there*, l'émotion est là, sans un second ; il ne peut pas y avoir à côté de l'émotion "je" ou "moi" ou "vous" ou "lui". Si vous dites "je" et "l'émotion est là aussi", alors vous créez une division avec le conflit qui en résulte : "cela ne devrait pas être, *it should not be, which is untruth*, qui est mensonge (non-vérité)". Et la preuve de ceci, c'est que, quand l'émotion est là, vous êtes emporté par elle et vous ne pouvez pas ne pas être emporté, montrant que vous êtes tout simplement *a non-entity*, une "non-existence". Alors acceptez le fait : vous êtes votre émotion ; et par là vous cessez de nier et de refuser l'émotion ; vous laissez l'émotion avoir son jeu et se dissiper. Sinon, en créant vous et l'émotion, vous faites intervenir le refus (*denial* – mot anglais que j'ai souvent employé sans le traduire) et, par conséquent, vous ne faites que renforcer l'émotion, et par là vous permettez au conflit de continuer dans un cercle vicieux. Aussi, soyez l'émotion. *So be the emotion*. Laissez l'émotion avoir son jeu et disparaître. Ensuite, voyez. *Pourquoi ?* Qu'est-ce qui s'est passé ? Et soyez libre ! *Thoughtlessness* : absence de pensée. » "Absence de pensée" ne veut pas dire, bien sûr, l'absence du cerveau ou son ablation, cela veut dire la disparition du mental, cette fausse pensée qui voile la réalité.

J'ai mis plusieurs années, auprès de Swâmiji, pour comprendre les deux passages que je viens de traduire. Comme je ne vous les ai pas lus en chinois ni en turc, vous pensez peut-être que vous les avez compris. Je vous connais chacun personnellement et je sais combien ce qui fut vrai pour moi l'est pour vous. Vous avez compris quand vous ne pouvez plus ne pas mettre en pratique et nous en sommes loin.

D'abord ce : « *you are fear, you are sadness* », « vous êtes la peur, vous êtes la tristesse ». Je n'arrivais pas à bien saisir la différence entre cette non-dualité et l'identification au sens que nous lui donnions dans l'enseignement Gurdjieff et que Swâmiji donnait aussi à ce mot. Mais alors, si je suis l'émotion, c'est bien ce qu'il dit, « *you are carried away* ». J'ai mis longtemps à comprendre la différence entre « être emporté par » et « être un avec ». « Emporté par » – ce que Swâmiji appelait la fausse unité ou la fausse non-dualité ; puis vient une vraie dualité, puis la non-dualité. Toute la différence se situe entre « être emporté par », « être identifié », « être bouffé », « être absorbé », sans vigilance, sans présence à soi-même, sans conscience de soi – et, d'autre part, « être un avec ». Je réconciliais mal le « être un avec » et le « rappel de soi » de Gurdjieff qui établissait en effet une non-identification : « je suis là et je ne suis pas emporté, je reste conscient de moi, présent à moi-même ».

« *You are fear, you are sadness* », « vous êtes la peur, vous êtes la tristesse ». Alors, je suis identifié ! Non : « je suis », sans dualité, sans un second – mais consciemment. « Être un avec » est le contraire « d'être emporté par ». Je l'ai déjà expliqué dans *À la recherche du Soi* et dans *Le Vedanta et l'Inconscient*. Mais maintenant je dois redire certaines vérités concrètes, applicables, concernant l'émotion.

Le but, c'est toujours de revenir à la non-dualité ; et la non-dualité n'allez pas la chercher, pour le moment, là où elle vous est totalement inaccessible. Cherchez-la ici, maintenant, en considérant qu'il n'existe rien d'autre que le brahman et que le relatif c'est l'absolu, à condition de pouvoir détruire complètement le mental et d'atteindre, dans le relatif, la non-dualité. Non-dualité avec ce qui se passe au-dehors de vous et non-dualité avec ce qui se passe à l'intérieur de vous. Pas « deux ». « Moi et mon émotion », c'est la voie sans issue ! Et le danger du « rappel de soi » tel que je l'ai pratiqué, c'est que cela reste « moi » – moi qui me rappelle moi-même, moi qui contrôle mes émotions, moi qui vais réussir à ne plus exprimer mes émotions négatives. Premièrement, je n'avais pas suffisamment compris que les émotions dites heureuses sont aussi empoisonnées que les autres, parce qu'au lieu d'être emporté à gauche on est emporté à droite. Deuxièmement, je n'avais pas découvert le Piège subtil que j'ai essayé plusieurs fois de vous signaler : une part de vous qui se décide supérieure ou que vous jugez supérieure, affirme : « le vrai "je" c'est moi » ; puis tout ce que je n'aime pas en moi, je le tiens à distance.

Vous avez créé là une dualité irrémédiable dont vous ne sortirez jamais. Et ce risque existe. Idéalement, il y a, en tout être humain, le désir d'être une espèce de héros extraordinaire – avec une prédominance : l'un voudrait être un artiste célèbre, l'autre voudrait être un grand saint, le troisième voudrait être un homme qui impressionne par « sa présence » et son « magnétisme », etc. Si vous regardez profondément vous verrez que c'est vrai, mais cette nostalgie est sinon inconsciente, du moins semi-consciente ou subconsciente.

Je vais parler pour les hommes mais les femmes transposeront aisément. Une part de nous voudrait être sublime, parfaite, supérieure – à cause des comparaisons qu'on a faites autrefois entre nous et le premier en gymnastique ou le premier en maths, notre cousin qui ne pleurait jamais, notre petit frère qui était beaucoup plus sage, notre père qui savait tout (beaucoup de mères font des comparaisons très dures pour les fils en disant : regardez votre père, ou : à votre âge votre père faisait déjà ceci). Bref, il y a en nous la demande d'être – avec des nuances, suivant les uns et les autres – aussi efficace en affaires qu'Onassis, aussi invulnérable que Tarzan, aussi influent que Chirac, aussi beau qu'Alain Delon, aussi charmeur que Belmondo, aussi intelligent qu'Einstein – et aussi saint que Ramana Maharshi ! Et allons-y !

Depuis ces souffrances d'enfant, cette nostalgie est en vous et fait que vous vous haïssez tous ; parce que vous n'êtes ni aussi beaux que Delon, ni aussi intelligents qu'Einstein, ni aussi efficaces en affaires qu'Onassis, ni aussi athlétiques que Tarzan, ni aussi rayonnants que Ramana Maharshi. Et l'ego ne peut accepter de ne pas voir cette extraordinaire perfection qui ferait de lui le premier en tout. C'est le rêve d'une perfection illusoire. Il n'est pas prouvé que Ramana Maharshi puisse faire les mathématiques d'Einstein et c'est en tout cas prouvé qu'il n'était ni athlétique comme Tarzan ni débrouillard en affaires comme Onassis. Ce héros illusoire n'existe nulle part ailleurs que dans les profondeurs de vous-même, créé à travers l'éducation et les frustrations de l'existence. S'il y a une parole du Christ qui est vraiment mise en pratique, c'est : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même » – parce que vous aimez le prochain aussi mal que vous vous aimez vous-même. Vous vous trompez sur un point : votre vraie grandeur divine n'a rien à voir avec Belmondo, Onassis, Tarzan, Chirac, Einstein – et l'image que vous vous faites de Ramana Maharshi, réunis. Votre vraie grandeur divine, sublime, n'est ni riche ni pauvre, ni intelligente, ni belle, ni vieille, ni jeune. « *Infinite* », infinie !

Seulement l'erreur, c'est que cette nostalgie d'un certain rêve que vous portez en vous (le « surmoi » en psychologie moderne, ou « l'idéal du moi ») essaie d'imiter, prétend, juge, décide, méprise. Vous vous identifiez à cette demande que vous portez en vous-même ; et tout ce qui n'y correspond pas, tout ce qui ne vous convient pas, vous le refusez. Si vous pouvez, vous le refusez manifestement ; et si vous ne pouvez pas, vous le refusez tout en subissant. Comment pouvez-vous être « un avec » si vous êtes contre ? Donc, vous êtes deux – donc, vous fabriquez et maintenez cette dualité. Je n'accepte pas d'être timide, je n'accepte pas d'être nerveux, je n'accepte pas d'être agité, je n'accepte pas d'être emporté, je n'accepte pas d'être faible en face des femmes, je n'accepte pas d'être à ce point attaché à l'argent, quand je sais que le Maharshi, lui, était libre.

Si vous êtes engagé sur un « chemin », votre idéal est quelque peu différent de celui qui n'admire que Marcel Dassault ou Giscard d'Estaing ou Jean-Paul Belmondo – je n'accepte pas de ne pas être un sage. « *Do you want to be wise or to appear to be wise ?* », « Voulez-vous être sage ou avoir l'air d'un sage ? » Parce que ce n'est pas le même but, ce n'est pas le même chemin, ce n'est pas le même enseignement.

Une part de nous ne veut pas du tout être un sage ; cela nous arrangerait tellement, et à bien meilleur compte, d'avoir l'air d'un sage. Voyez quelle dualité vous pouvez fabriquer à l'intérieur de vous ! Tout ce qui me montre que je ne suis pas Ramana Maharshi, je ne peux pas l'accepter. Bien sûr ! Le mental justifie : ce sont mes défauts, je ne vais pas les accepter ; ce sont mes faiblesses, ce sont mes attachements, ce sont mes infantilismes, je ne vais pas les accepter.

Il y a en vous un personnage qui prétend : C'est moi le vrai « je ». Malheureusement je dois tramer ces défauts, ces lacunes, ces faiblesses. Mais ce sont les défauts, les faiblesses, ma vérité à moi c'est la sagesse, c'est l'idéal. Ces défauts sont là mais, du moment que je les qualifie de défauts, je me distingue, je ne les assume pas ; je ne me vante pas d'être menteur, je ne me vante pas d'être faible en face des femmes, je ne me vante pas d'être timide et douillet, je ne me vante pas d'être nerveux, je ne me vante pas d'être emporté – je me juge sévèrement, je reconnais que c'est mal ; donc c'est comme si j'en étais libre. Ce à quoi j'accorde vraiment de la valeur, c'est la sagesse, la force... Quand vous n'êtes pas très honnête avec vous-même, ce à quoi vous accordez de la valeur c'est uniquement à être une imitation de Ramana Maharshi ; quand vous êtes tout à fait honnête, ce à quoi vous accordez de la valeur c'est d'être assez intimidant pour que les autres s'inclinent devant vous, assez fort pour jouer des coudes et faire votre chemin, assez efficace pour que tout vous réussisse et assez séduisant pour que tout le monde vous aime ! Puis, de ce personnage qui installe la dualité en vous, il ne vous reste qu'à décider : c'est ça qu'Arnaud appelle « le disciple en moi »... C'est fini !

Comment échapper à cette impasse totale dans laquelle une part de vous veut mettre à la raison une autre part de vous, c'est-à-dire pose déjà une dualité ? En comprenant comment être « un avec », ici, maintenant, dans le relatif. Et, chaque fois que le mental a cessé d'adhérer, soit très clairement soit inconsciemment, revenir à ce qui est.



Nous allons reprendre le mécanisme même de l'émotion et l'étudier dans ses détails.

Premier point : l'émotion vient du refus du fait. Prenez n'importe quel fait : je suis en retard pour un dîner important, j'ai pris ma voiture, mon pneu a crevé, il pleut, je dois sortir le cric, j'ai déjà les mains pleines de cambouis, je refuse le fait et l'émotion apparaît.

Or, ce qui est demandé, si vous voulez être dans la vérité, c'est : le fait est là « sans un second ». Vous n'avez pas à faire intervenir une comparaison du pneu crevé avec le pneu non crevé qui n'a aucune réalité d'aucune sorte. Et parce que vous ne pouvez pas dire : « le pneu est crevé, c'est tout », et que le mental vient comparer avec le pneu non crevé, l'émotion se lève. Le but, c'est de pouvoir dire : « oui, le pneu est crevé ». À ce moment-là, il n'y a aucune émotion.

Mais le mental a immédiatement fabriqué un monde immense, informe, sans contour et sans structure, de peurs, de souvenirs du passé et de projections sur l'avenir.

Je vais prendre comme exemple une situation un peu plus complexe que celle d'un pneu crevé. Je suis dans les affaires, je signe des contrats, j'obtiens des commandes à un haut niveau, et j'ai un rendez-vous très important hors de Paris ; une grande usine de la banlieue, une société allemande ou américaine en France, reçoit des experts étrangers et je dois les rencontrer. Mon statut de cadre ne me permet pas d'avoir un chauffeur personnel dans l'entreprise parce que je ne suis pas un des directeurs, mais quand c'est nécessaire, j'ai droit à une voiture de l'entreprise pour me conduire, avec un chauffeur. Bien. En plus, comme c'est un rendez-vous délicat, j'emmène ma secrétaire. Imaginons que celle-ci soit une secrétaire nouvelle. Même sans en être amoureux, je voudrais faire bon effet à ses yeux parce qu'elle me touche, elle a quelque chose qui m'attire.

Nous sommes déjà quelque peu en retard comme on l'est si facilement à Paris. Le directeur de l'usine française m'a dit : « Vous savez, ce sont des Allemands, ils ne rigolent pas, 10 h 30 c'est 10 h 29 précises. » J'ai tout juste le temps et la voiture tombe en panne. Quelques bruits de moteur... et la voiture s'arrête ! Imaginez la situation. Votre vie quotidienne est faite de cela, mais « ça n'a rien à voir avec le chemin, c'est la m... quotidienne, moi ce qui m'intéresse c'est le samadhi » ! Je rappellerai cette question qui m'a été posée il n'y a pas longtemps : « Comment progresser *malgré* les difficultés quotidiennes ? » Comment progresser *grâce* aux difficultés quotidiennes, bien sûr.

Représentez-vous bien la situation. Putt... putt... putt et la voiture tombe en panne ; le chauffeur descend et soulève le capot. Et ce rendez-vous était vraiment important pour moi. C'est le maximum de niveau d'affaires que je pouvais traiter étant donné mon rang dans cette entreprise – pour une fois ce n'est pas le grand directeur qui s'est dérangé, il m'a fait confiance. Et je vais être en retard et le patron m'a prévenu « Mais méfiez-vous, ce ne sont pas des Français ni des Italiens, ce sont des Allemands, par conséquent 10 h 30 cela veut dire 10 h 29. »

La seule « acceptation » qui est demandée, c'est : le moteur a fait deux ou trois ratés puis s'est arrêté – ce qui est certain, inévitable. Le chauffeur descend, il soulève le capot. Ce sont des faits qui ne peuvent pas être discutés. C'est cela la réalité, ici, maintenant. Brahman se présente pour moi, ici et maintenant, sous la forme d'une voiture arrêtée, d'un capot soulevé et d'un chauffeur penché sur le moteur, *sat* – ce qui est. Mais le mental n'est pas d'accord. Et puis vous vous souvenez : « Oh mais Arnaud a dit qu'il faut accepter »... Le mental a immédiatement créé un magma informe et indéfini d'émotions diverses qui font intervenir le passé et qui projettent sur le futur. Tout l'inconscient s'est déjà mis en branle en une seconde. Le temps n'est pas le même pour ce fonctionnement-là que pour la pensée logique et beau-

coup d'entre vous ont déjà fait l'expérience qu'il y a, dans la profondeur de la psyché, un temps différent et qu'en une seconde on peut voir tant de choses – comme quelqu'un qui a failli se noyer a revécu toute son existence en quelques instants avant de tomber en syncope.

Immédiatement, un tissu d'émotions se soulève : ce rendez-vous va être raté, c'est ma carrière qui est compromise... Et ensuite, l'ensemble des craintes pour l'avenir et des récriminations pour le passé : si j'avais plus d'audace, si j'étais un personnage plus important, on ne se serait pas moqué de moi en me donnant une voiture non réparée ; vous pensez que ce n'est pas le directeur qu'on aurait laissé partir dans une voiture non vérifiée !... Tout un fonds d'humiliations. C'est tellement énorme, informe, cette bouillie de craintes, d'inquiétudes, de vieilles blessures toutes ravivées en même temps. Toutes les humiliations, tous les échecs que vous avez subis depuis l'âge de six mois, sont remués en même temps dans l'inconscient.

Le mental, en une seconde, a créé cette horrible émotion de souffrance : « Il n'y a qu'à moi que cela arrive. Si c'était le directeur il n'aurait pas eu une voiture comme ça et un chauffeur qui ne connaît même pas la mécanique ! Je n'ai jamais de chance. La vie est trop difficile. » Tout n'a pas été formulé consciemment mais le passé s'est levé dans l'émotion – et les craintes pour le futur. Toutes vos vasanas et tous vos samskaras sont mis en branle au même moment. Et ensuite le mental vient susurrer : « Accepte ! Arnaud a dit d'accepter ; Arnaud a dit qu'il fallait accepter ! » Comment pouvez-vous accepter ? Arnaud n'a jamais dit qu'il fallait accepter que vous soyez un con, qu'il n'y a qu'à vous que cela arrive, que vous êtes juste bon à ce que la vie vous donne des coups de pieds au cul, que si vous étiez un grand directeur on ne vous aurait pas donné une voiture de merde, que votre carrière est fichue... Je n'ai jamais dit qu'il fallait accepter tout ceci !

Non, ne souriez pas. Depuis quatre ans, je vois cela à longueur de journées, soit que je vous regarde vivre au Bost, avec un œil ouvert, soit que je vous écoute me parler dans ma chambre. Il n'y a aucune acceptation dans ces conditions-là ! Le mental a déjà gagné, c'est fini. Il peut vous mener dix ans en bateau en vous faisant croire que vous êtes disciple de Swâmiji.

Il y a à accepter *uniquement ce qui est certain à 100 %*. Ici, maintenant, certain à 100 %, oui ou non la voiture est-elle en train de rouler ? Non, elle est arrêtée. Oui ou non le chauffeur a-t-il soulevé le capot ? Oui. Oui ou non a-t-il refermé le capot et la voiture est-elle repartie ? Non. Juste ce qui est, ici et maintenant. Comment savez-vous que dans trente secondes, le chauffeur n'aura pas vu qu'un fil de bougie s'est simplement défait, qu'il le remettra sur la bougie et que la voiture repartira ? Vous ne savez pas. Pourquoi s'inquiéter ? Attendez la seconde suivante ! Le Christ a dit : « À chaque jour suffit sa peine. » *À chaque seconde suffit sa peine. A chaque seconde suffit son oui...* Voilà le vrai sens de cette parole.

Là, un effort vous est possible, si vous comprenez avec votre *buddhi* et que vous ne puissiez plus l'oublier : mais quelle folie de vouloir nier ce qui est, et de s'entêter dans le « *should be, should not be* », « cela devrait être, cela ne devrait pas être », au lieu de se situer dans le « est ». Mais comprenez bien, premier point, qu'il n'y a aucune possibilité d'éviter l'émotion si vous n'êtes pas capable tout de suite d'adhérer, sans aucune discussion, au fait, quel qu'il soit, simplement parce qu'il est et si vous ne comprenez pas quel non-sens et quelle stupidité c'est de refuser que ce qui est, soit. Ah, je peux toujours dire « non ». S'il pleut cela ne fera pas arrêter la pluie ; et ce n'est pas en refusant que cela fera démarrer la voiture.

Donc, premier point, vous avez à être « un avec » un fait précis – extrêmement précis – qui vous a touché sous forme d'une sensation ; c'est-à-dire une forme visuelle, olfactive, auditive, tactile et d'une définition : c'est une panne, une panne d'automobile. *Nama rupa*, le nom et la forme.



Maintenant, un second point. Le fait vous renvoie toujours à vous-même. Voilà encore un des secrets de l'émotion. Le fait vous renvoie à votre problème avec vous-même. Je vous ai dit que vous aviez créé une fois pour toutes cette dualité entre « moi tel que je voudrais être », et ma réalité. L'émotion vous renvoie toujours à vous-même – toujours. Elle vous montre ce que vous ne voulez pas voir en vous, ce que vous n'acceptez pas en vous, ce que vous ne voudriez pas être – ce que vous refusez d'être. Vous voudriez être un patron si puissant que les Allemands attendent une heure au garde-à-vous s'il a une heure de retard ! Mais vous ne l'êtes pas, vous êtes un simple cadre. Vous voudriez être quelqu'un de si impressionnant qu'on ne puisse pas se permettre de lui donner une voiture non vérifiée et susceptible de tomber en panne ! J'ai pris un exemple au hasard – trouvez le vôtre. C'est trop facile de prendre un exemple qui ne vous a jamais concerné et qui ne vous concernera jamais.

Ce n'est pas le fait en lui-même qui déclenche l'émotion – c'est toujours le fait par rapport à vous. La preuve, c'est que certains n'ont aucune émotion dans certaines circonstances ; cela leur serait égal de perdre cinq mille francs sans être riche et d'autres seraient malades s'ils perdaient cent francs. Le fait vous met le nez sur ce que vous refusez en vous, vous montre ce que vous êtes, ici, maintenant, dans le relatif, en tant qu'ego, en tant que part du monde phénoménal, en tant que corps physique et corps subtil – pas en tant qu'atman bien sûr, mais en tant que personnage auquel vous vous identifiez.

Cherchez vos propres exemples, regardez-les ; chaque fois cela vous ramène à une affaire entre vous et vous. Ce n'est pas seulement comme si vous étiez unifié : « Zut, la vie me fait ça de me mettre en retard quand j'ai un grand rendez-vous ! » Cela touche le désaccord fondamental que vous avez avec vous-même, la non-acceptation de vous-même tel que vous êtes – toujours. Cela vous ramène à votre problème avec vous-même, le problème des *vasanas*, des *samskaras*, de l'inconscient et de la dualité entre l'idéal et votre réalité d'aujourd'hui.

Donc, quand je dis que le fait soulève une immensité d'émotions à l'arrière-plan, cela comprend toutes sortes d'émotions qui concernent vous-même et votre mécontentement d'être ce que vous êtes. Si j'étais plus fort, si j'étais plus efficace, si j'étais plus rusé, si j'étais plus habile, si j'étais plus influent, si j'étais plus magnétique pour que les autres m'admirent, si j'avais plus d'autorité, si j'étais plus... – le monde ne pourrait pas me jouer des tours pareils et les autres hommes me respecteraient ! Dans cette immensité que le fait soulève à l'arrière-plan, se trouvent toutes ces émotions qui ne concernent que la relation de vous avec vous et par rapport à quoi le fait joue uniquement comme une cause excitatrice. Tout ça n'est pas forcément inclus dans le fait qu'un moteur soit tombé en panne ; mais pour vous, oui – par rapport au jeu de votre émotion.

Donc, vous n'avez une chance d'accepter le fait que si vous êtes rigoureusement dans le ici et maintenant. Mais, aujourd'hui, la plupart du temps vous ne pouvez pas. Vous ne pouvez pas, l'émotion va trop vite. Et vous pleurnichez dans cette voiture, pensant à votre rendez-vous compromis, au téléphone glacial du directeur à votre patron pour dire que vous

êtes arrivé avec une demi-heure de retard et que les Allemands s'étaient fâchés. Et vous voilà en pleine émotion.

Ici intervient l'une des deux lettres dont je viens de vous lire des extraits. Vous créez immédiatement un second conflit avec l'émotion. Si vous n'aviez pas créé de toutes pièces une dualité entre un moteur qui s'est arrêté ET la voiture continuant à rouler, ce qui n'a aucune réalité d'aucune sorte, vous ne seriez pas dans l'émotion.

Vous êtes dans l'émotion. Alors ? Jusqu'à ce que vous soyez sans émotion vous ne pouvez pas mettre l'enseignement en pratique ? Ce que vous appelez mettre l'enseignement en pratique, c'est de ronchonner : oui, la voiture est en panne (c'est pas possible !), oui, la voiture est en panne (c'est une journée de foutue !), oui, la voiture est en panne (c'est pas à Martin que ce serait arrivé), oui, la voiture est en panne (de quoi vais-je avoir l'air ce soir), oui, la voiture... OH, MERDE À LA FIN ! C'est tout. Alors, c'est ça que vous appelez mettre l'enseignement en pratique ? Eh bien, dans dix ans, à quoi serez-vous arrivé ? Ah, un jour vous avez dit « oui » au fait que vous aviez perdu cent francs. Magnifique ! Mais ce n'est pas avec quelques petites victoires comme ça que vous allez changer votre vie !

Par conséquent, votre vrai problème aujourd'hui n'est pas dans l'acceptation du fait – encore que je vous souhaite d'être un avec les faits et de ne pas créer de conflit. Votre vrai problème aujourd'hui, c'est que vous êtes souvent (pour ne pas dire très souvent) é-mu. Par conséquent, lorsque vous êtes dans l'émotion, vous n'êtes plus dans votre centre, dans votre axe – vous n'êtes plus dans ce que vous pouvez considérer aujourd'hui comme l'aube de l'atman, l'aube du témoin, l'aube de la conscience. É-mu ; vous n'êtes plus en vous-même ; vous n'êtes plus vous-même. Le vrai sentiment de soi – pas « moi allant à un rendez-vous », « moi réussissant un rendez-vous », « moi ratant un rendez-vous » le vrai sentiment de soi, c'est la première étape. Vous ne pouvez pas enlever le maillot de corps avant d'avoir enlevé la veste et la chemise, vous ne pouvez pas atteindre l'atman sans passer d'abord par le « corps causal » et *anandamaya kosha* ; c'est l'ultime revêtement, le plus intérieur. Mais vous êtes é-mu, mû hors de votre centre et vous devez sentir : je ne peux plus continuer comme ça ! Je ne peux plus m'illusionner, je ne peux plus me mentir. Vous pouvez avoir des samadhis extraordinaires, divins, surnaturels, cela ne justifie pas d'avoir des émotions. Immuabilité, c'est le contraire de é-mu !

Alors, voyez ce qui se passe. Qu'est-ce qui est douloureux ? Ce n'est pas la voiture en panne. Ce n'est pas le fait qui vous fait souffrir, sinon il n'y aurait aucune libération possible. Si c'est le fait qui fait souffrir, alors Socrate est obligé de souffrir, Mâ Anandamayi est obligée de souffrir et Ramana Maharshi est obligé de souffrir quand un fait douloureux se produit. Vous croyez vraiment qu'un sage, même obscur et anonyme, qu'on emmènerait en voiture pour rencontrer le Premier ministre du Bengale va avoir une émotion si celle-ci tombe en panne ? Et vous pouvez choisir des événements qui paraissent atteindre le sage encore plus directement. Croyez-vous que Socrate va souffrir parce qu'il va se trouver dans la difficulté ? Il n'a même pas souffert quand il a bu la ciguë entouré de tous ses disciples !

Du point de vue humain, un corps physique ravagé par le cancer, même celui de Ramana Maharshi, ne peut pas subsister. Là, les lois ordinaires joueront. Mais, en ce qui concerne la souffrance, entendez bien, simplement, cette parole du Bouddha : « Je n'enseigne que deux choses, ô disciple, la souffrance et la disparition de la souffrance. » Pour le sage, la souffrance a disparu. Et aujourd'hui, à défaut du désespoir de la mère qui a perdu son enfant et qui le voit mort dans son petit berceau, la souffrance prend pour vous la forme de toutes les émo-

tions pénibles, toutes les émotions douloureuses, toutes les émotions négatives, c'est-à-dire les émotions qui sont l'expression de la négation, par lesquelles vous dites « non ! » à ce qui est.

Ce n'est pas le fait lui-même qui vous fait souffrir sinon le fait ferait souffrir le sage aussi. Ce qui vous fait souffrir, c'est le mental ! Si le mental a disparu, il n'y a plus de souffrance. Mais, aujourd'hui, le mental n'a pas disparu. Ce qui vous fait souffrir, c'est le phénomène émotion. Swâmiji, dans les lettres que je vous ai lues, dit : « *take emotion as emotion* » – « Considérez l'émotion en tant qu'émotion ». L'émotion est là ; elle a même des bases physiologiques ; c'est pour cela que les émotions finissent par détériorer le système nerveux, l'estomac, le cœur, la circulation, les glandes endocrines. L'émotion est là ! Peut-être que certains tranquillisants font disparaître les émotions ; je n'ai jamais pris de tranquillisants à l'époque où j'avais des émotions, je ne savais même pas que cela existait, je ne peux pas vous le confirmer. Mais ce qui est sûr, c'est que vous ne pouvez pas fonder une vie spirituelle sur le Valium ou le Tranxène ; il faudra bien arriver à être libre des émotions.



Vous avez refusé que ce qui est, soit, et cela a fait naître une émotion. *Et maintenant, qu'est-ce qui se passe ? Vous refusez l'émotion !* Nous entrons au cœur des lettres de Swâmiji que j'ai lues tout à l'heure : vous refusez l'émotion. Vous n'êtes pas d'accord pour être malheureux ! Vous avez beau vous répéter : « il faut dire "oui" au fait que la voiture soit en panne » – qu'est-ce que ce « oui » va vous apporter ? Rien ! Si c'est ça mettre l'enseignement de Swâmiji en pratique, ne soyez pas déçu de n'obtenir que peu de résultats ou d'abandonner la partie en affirmant : ça ne marche pas !

D'abord, comprenez intellectuellement la folie de cette dualité. Même si vous n'avez aucune ambition de découvrir l'absolu dans le relatif, comprenez le non-sens de cette création d'un « autre » par le mental. Et puis voyez : l'émotion est née, et là encore, je crée une seconde dualité, moi, qui ne suis pas d'accord pour souffrir et ma souffrance. L'émotion est là, je crée de nouveau une irréalité : moi, calme ; moi, serein – et naturellement, je refuse l'émotion. Même si ce n'est pas explicite, c'est ainsi que cela se passe. Nous démontons le mécanisme comme si l'on ouvrait une montre pour regarder les ressorts qui sont à l'intérieur.

Vous n'êtes pas d'accord pour être malheureux. Il faut une compréhension tout à fait nouvelle pour être d'accord à 100 %, ici et maintenant, simplement parce que je suis malheureux un point c'est tout, au lieu de : moi qui refuse d'être malheureux – et ma souffrance (ou toute autre émotion). Je ne dis pas que tout cela est conscient, délibéré. Le mécanisme profond c'est : je devrais être heureux, je dis « non » à la souffrance, je suis malheureux d'être malheureux. Le fait d'être malheureux soulève en moi encore une émotion, une deuxième émotion.

Alors, comme c'est très douloureux d'être malheureux d'être malheureux, je suis malheureux d'être malheureux d'être malheureux ! Et voilà encore une troisième émotion. C'est ce mécanisme que Swâmiji appelle « *a vicious circle* ». Tant que persiste cette distinction entre moi (qui ne suis pas d'accord pour souffrir) et ma souffrance, la souffrance continue. Bien sûr qu'elle continue, puisque vous ne faites que l'aggraver ! Je suis malheureux d'être malheureux d'être malheureux... ça n'a plus de cesse ! Vous voudriez que votre émotion cesse mais vous vous conduisez comme si vous vouliez que le feu s'éteigne dans la cheminée et que vous

n'arrêtez pas de rajouter des bûches. Toute l'expérience des émotions que vous avez connues jusqu'à maintenant est une expérience faussée parce qu'elle est celle de l'émotion refusée – donc de l'émotion aggravée, augmentée. Ce mécanisme a toujours été à l'œuvre. Vous n'avez jamais appris à accepter vos souffrances de tout votre cœur, à être d'accord de tout votre cœur pour souffrir, à être un avec la souffrance. La conscience, le fait d'être « un avec » au lieu d'être « emporté par », ne crée pas une dualité. La dualité, elle est entre moi qui ai une certaine forme – qui affirme « moi heureux » – et ma souffrance. Mais ce qui est simplement : « Oui » c'est la conscience. La conscience n'a aucune forme, elle a toutes les formes ; elle n'est pas « un autre ». Être « un avec » ou être conscient ou être pleinement vigilant, cela ne veut pas dire créer une dualité.

Swâmiji le dit bien : « *annihilate the distinction between you and your emotion* ». Cela ne veut pas dire être emporté par l'émotion, être identifié, cela veut dire être « un avec ». Ici, maintenant, je suis malheureux. Je suis malheureux et il n'y a rien à ajouter à cela. Et le mental rajoute : je souffre d'être malheureux, je ne suis pas d'accord pour être malheureux. Alors, vous croyez que vous n'êtes pas d'accord pour que la voiture soit en panne ? C'est plus subtil : vous n'êtes pas d'accord pour être malheureux. Parce que le jour où vous aurez échappé à ce cauchemar des émotions, même si la voiture tombe en panne quand vous avez le rendez-vous le plus important de votre vie, vous serez d'accord, simplement parce que cela est. « *It is* » ; en sanscrit « *asti* » ; « est » ; en anglais *thatness, suchness, isness* ; en français : « ainséité » (!), le fait d'être ainsi.

Vous n'avez jamais connu d'émotion simple, pure, acceptée en tant qu'émotion ; vous n'avez connu que l'émotion niée, refusée. Donc pour vous l'émotion est quelque chose d'atroce, de pénible, de douloureux, de long... Et ça commence à 5 h de l'après-midi et à minuit on y est encore, et à 3 heures du matin, ça vous réveille. Quelle émotion ? L'émotion avec laquelle vous êtes en dualité : moi qui refuse de souffrir et ma souffrance. Mais vous pouvez faire l'expérience absolument nouvelle de l'émotion simple, de l'émotion totalement acceptée, « *let the emotion have its play and vanish* » – « laissez l'émotion avoir son libre cours et disparaître ». Oui, je souffre. Cela ne veut pas dire que vous allez hurler devant le chauffeur et la secrétaire. Oui, je souffre, cela me fait mal – et vous ne discutez pas ; et ça me fait mal parce que tout mon passé est réveillé, toutes mes craintes pour le futur sont réveillées, parce que tout ce que je me reproche à moi-même est remué. Ça me fait mal. Ne discutez pas !

Vous n'avez aucune connaissance d'aucune sorte de ce qu'on appelle les émotions et de ce qu'on appelle la souffrance, parce que vous n'avez jamais été d'accord pour souffrir. Vous avez créé des hyper-émotions de votre fabrication. Je souffre de souffrir de souffrir... Vous avez toujours mis du bois dans le feu et vous avez donc une certaine expérience que les feux s'éteignent très laborieusement.

Soyez à 100 % « un avec » la souffrance parce que c'est la vérité, la réalité : ici, maintenant, je suis malheureux. Bien. « *You are fear, you are sadness* » = « vous êtes la crainte, vous êtes la tristesse », dit Swâmiji. Oui. Consciemment. Vous n'êtes plus « emporté par », vous êtes « un avec ». L'émotion est là, la souffrance est là, une sans un second.

Et cette non-dualité, ou total respect de ce qui est, « le fait d'être » qui traduit le « *asti* » sanscrit, cette vérité, c'est la vérité. Quand on dit vérité ou mensonge, « *truth and untruth* » dans le langage de Swâmiji, « *truth* » c'est : je suis malheureux – « *untruth* » c'est : je refuse d'être malheureux. Là est le mensonge.

Le réel et l'irréel, vous allez les chercher dans les nuages et vous continuez à être dans vos propres dualités de votre fabrication ! Le réel c'est : je suis malheureux ; l'irréel c'est : je ne devrais pas être malheureux. Soyez vraiment malheureux – et vous verrez ce qui se passera ; vous verrez ! Faites l'expérience, mais ne la faites pas pour faire disparaître l'émotion parce que c'est encore une « entourloupette » ! « *You cannot play* » = « vous ne pouvez pas faire "joujou" avec la Vérité ». Le respect de la vérité c'est : je suis malheureux ou non ? – Je suis malheureux ; donc : oui, je suis malheureux, consciemment. Voilà ce que vous pouvez appeler la réalité aujourd'hui. Et l'irréel, c'est tout ce que vous fabriquez avec votre mental : « c'est à moi que ça arrive ; qu'est-ce qui va se passer, j'en ai marre, on ne peut compter sur personne, je vais tout laisser tomber... » « *Only thinking* », seulement « penser » – et « penser », dans le langage de Swâmiji, signifiait « gamberger ». *Ceci, ici, maintenant* : la voiture est en panne.



Rien ne peut être exclu arbitrairement de la vérité par le mental. Vous devez être « un avec » tout et totalement. Par exemple, il se peut que votre émotion se voie : votre main se met à trembler, vous arrivez difficilement à parler et cela vous est inacceptable que votre émotion se voie et soit vue par cette secrétaire devant laquelle vous vouliez avoir une certaine allure et dont les yeux ont touché votre inconscient. C'est encore plus insupportable, je bégaye, je deviens rouge, je bouge, ma main tremble, je bafouille. Oui ou non ? Où est la vérité ? Une, sans un second ! Où est le mensonge ? Le mensonge, c'est tout ce que le mental va venir surajouter. Ça, je peux vous le dire de ma propre expérience, c'est le dernier bastion, c'est là où votre respect religieux de la vérité, votre décision de ne plus être dans le mensonge doit être vraiment forte. Mais cette conviction doit être totale, parfaite, sans faille, sans nuance ; sinon, vous n'êtes pas sur le chemin de Swâmiji.

Ah, c'est facile de répéter « *asata ma sat gamayo* » : « de l'irréel conduis-nous au réel », « de ce qui n'est pas, conduis-nous à ce qui est », du « non-vrai conduis-nous au vrai »... Qu'est-ce qui est réel ? « Oh, ce qui est réel c'est le brahman, la souffrance n'est qu'une illusion ! » Mensonge : « *Sarvam kalvidam brahman* » = « tout cet univers est brahman ». Votre émotion est brahman et vous la niez, et vous la refusez.

Qu'est-ce qui est réel, ici, maintenant ? « *Asato, ma sat gamayo* » = « de l'irréel conduis-nous au réel ». Pendant seize ans, j'ai pensé que l'irréel c'était tout ce dans quoi nous vivons, et que le « réel » c'était quelque chose d'absolument divin. Et je connaissais bien les Upanishads, que j'ai lues plusieurs fois dans différentes traductions, et je cumulais les entretiens avec des védantins...

Qu'est-ce qui est réel ? Le ici et le maintenant. Sinon vous faites une distinction entre le relatif et l'absolu ; vous prétendez que le relatif n'est pas l'absolu. Comment, le relatif n'est pas l'absolu ? Mais la corde, c'est le serpent et le serpent, c'est la corde ; il n'y a pas une corde et un serpent dans le jardin, il y a uniquement une corde que vous prenez pour un serpent. Qu'est-ce qui est réel aujourd'hui pour vous et qui est réel pour le sage en tant qu'expression momentanée du brahman ? Sinon, si ce n'est pas le brahman, et il y a « deux ». Qu'est-ce qui est réel ? La voiture est en panne ! Le réel, c'est que la voiture est en panne. L'irréel, c'est qu'elle ne devrait pas être en panne, parce que c'est trop grave. Le réel, c'est que vous êtes vraiment malheureux, déçu, ça vous fait mal, c'est pénible. L'irréel, c'est que vous ne devriez

pas vous trouver dans cette situation et que vous n'êtes pas d'accord pour souffrir. L'ultime point, c'est quand cela se voit ; et là, il ne faut pas discuter non plus.

J'ai quelques souvenirs bien précis de situations que j'ai refusées. L'émotion est immédiatement née. Je me suis trouvé publiquement ridicule, aggravant mon cas par un geste maladroit pour corriger un premier geste maladroit, bafouillant, rouge. C'est l'enfer ! Tout s'écroule. Quelque chose sur quoi je comptais est complètement gâché, cela ne va pas, cela s'aggrave ; je fais une maladresse pour corriger la première maladresse que j'ai faite, je deviens ridicule, les gens le voient, sourient... l'enfer ! Si, à l'instant, vous pouviez, de la totalité de votre être, parce que votre conviction intellectuelle est totale, savoir qu'il n'y a rien d'autre à faire que d'être « un avec », dire « oui » à ce qui est, faire l'amour avec ce qui est – à l'instant même, cette situation d'enfer dont toute votre expérience montre que cela dure des jours comme souffrance et des mois comme conséquences fâcheuses, cette situation d'enfer à l'instant même se changerait en paradis !

Je me souviens d'une certaine époque où je mettais enfin l'enseignement de Swâmiji en pratique sans jamais discuter, et d'une soirée qui était importante pour moi à bien des égards – pour moi en tant qu'ego, encore soumis au désir de réussir et à la crainte d'échouer, avec l'illusion que c'était moi qui portais le poids de ma propre existence et de ses chaînes de causes et d'effets. Je me souviens d'une soirée dans laquelle j'ai commencé à être critiqué ; je n'étais pas à mon avantage ; j'ai répondu bêtement ; une seule personne me donnait un peu raison, c'était une femme assez belle et je commençais à me trouver bien faible d'être si sensible à cette femme. Je sentais que je prenais appui sur elle et je n'acceptais pas ma faiblesse. Je n'ai rien réussi de mieux que de faire tomber la cuiller de ma tasse de café et j'avais l'impression que laisser tomber ma cuiller était la dernière maladresse qui pouvait me ridiculiser alors que j'essayais de témoigner pour l'enseignement de Swâmiji sur lequel des gens tiraient à « boulets rouges » : ce n'était pas de la métaphysique, ce n'était pas du vedanta, ce n'était que de la psychanalyse, Swâmiji n'était pas un gourou... Bien... Je fais tomber ma cuiller. Dans mon émotion, au moment de la ramasser, je renverse la moitié du café sur la robe de la dame. Cela atteignait le sommet du grotesque peut-être, mais je peux vous le garantir, le sommet de la souffrance. Vous souriez ? J'aurais voulu vous y voir. Si vous n'avez jamais vécu une situation de ce genre, vous avez un karma vraiment privilégié !

Évidemment, qu'est-ce que je faisais ? Eh bien, j'étais « deux », « deux », « deux », de plus en plus – non, Non, NON ! Et puis tout d'un coup, c'est venu avec une telle force : « QUOI ? Et tout ça parce que je suis en train de parler de l'enseignement de Swâmiji ? » OUI. Et je peux vous assurer qu'en une seconde, j'ai été dans la vérité, ici, maintenant, et qu'en une seconde l'enfer est devenu le paradis. Les gens étaient toujours là, la conversation avait atteint le niveau qu'elle avait atteint, la robe de la dame était pleine de café, ma main tremblait encore, j'étais encore rouge. L'adhésion à 100 %. Il n'y avait plus aucune comparaison, il n'y avait plus de « second ». À l'instant même, l'enfer était devenu le paradis. Je me suis trouvé situé absolument au-delà de l'ego – même pas « heureux », au-delà d'heureux et malheureux, au-delà de tout. Tout m'est apparu, en effet, comme le monde des chaînes de causes et d'effets dans lesquelles « ceci étant, cela se produit » ; et moi, j'étais enfin dans le vrai. Ce n'était pas une émotion ; je sais ce que c'est, les exaltations que suivent les dépressions. Alors, bien sûr, quand on est à ce point libre, acceptant, calme, centré, d'accord pour tout, complètement non-identifié à un personnage appelé Arnaud Desjardins qui peut être

glorifié, cela ne fait rien, ridiculisé, cela ne fait rien, la situation change dans le concret, dans le relatif.

J'ai trouvé à dire la phrase qui convenait et, en quelques secondes, pas plus, la situation s'est retournée. Je ne cherchais plus à plaider une cause : j'étais « un avec » tous les gens qui étaient là et non pas en dualité. Au lieu de parler de l'enseignement de Swâmiji, je le vivais. Ce n'était pas une émotion, c'était une vraie expérience. Et quand un certain nombre d'expériences comme celle-là se sont produites, cela devient inoubliable. Même si les circonstances étaient encore plus difficiles, ce serait encore impossible de stupidement voiler la réalité par une irréalité de mon cru.

Vous devez *tout* accepter – pas accepter juste une partie – *tout* ! Y compris que votre émotion vous fasse trembler, vous fasse bégayer, vous rende rouge, et que tout le monde le voit. Cela, c'est le plus dur ; mais puisque c'est, c'est.



Si vous relisez les deux lettres de Swâmiji à la lueur de ce que je viens de raconter, vous verrez ce que Swâmiji a voulu dire : « Si vous refusez l'émotion, vous créez un cercle vicieux ; si vous êtes “un avec” l'émotion, *let the emotion have its play and vanish.* » L'émotion s'évanouit. Si vous allez très vite, vous pouvez dire complètement « oui » à l'émotion, c'est-à-dire qu'il n'y a plus que l'émotion à l'état pur et pas l'émotion multipliée par le fait de la refuser. Puis vous allez encore plus loin : quand votre « oui » à l'émotion est total, vous dites le « oui » total à la situation elle-même. Tout d'un coup, il n'y a plus rien. À l'intérieur d'une situation comme celle que je vous ai décrite, qui pour moi devenait tellement pénible, j'ai vu se révéler ce que j'avais tant cherché, *j'ai vu...* Tout cela ne me concernait plus ! Il pouvait arriver n'importe quoi. « Arnaud Desjardins » est ridicule ? Je dis « oui », je suis d'accord à 100 % pour qu'Arnaud Desjardins soit ridicule. Alors la vérité se révèle : je ne suis pas Arnaud Desjardins. Mais si c'est l'ego qui commence à dire : je ne suis pas Arnaud Desjardins, parce qu'Arnaud Desjardins le déçoit, n'est pas ceci et n'a pas cela, c'est fini : vous n'en sortirez jamais. C'est une illusion tragique de se nourrir de certains textes : « Je ne suis pas... *neti, neti...* » Menteurs, vous l'êtes du matin au soir ! Vous l'êtes jusqu'au cou, vous le montrez, vous vous débattez, vous en souffrez ! Si vous ne l'êtes pas, vous êtes en paix. *L'émotion montre bien que vous croyez à la réalité de ce monde.* Comment pouvez-vous souffrir de quelque chose dont vous affirmez en même temps que c'est évanescant, illusoire, irréel ?

Cela, c'était l'adhésion ; ce n'était pas une partie d'Arnaud Desjardins qui écrase une autre partie ou qui n'est pas d'accord avec une autre partie ; c'était la totalité d'Arnaud Desjardins qui est vue comme n'importe quoi d'autre. C'est, ou ce n'est pas ? C'est. Adhésion à 100 % à ce qui est. Je vous promets le miracle si vous mettez en pratique ce que j'ai essayé, une fois de plus, de vous transmettre ce soir en partant de ces deux lettres de Swâmiji. Mais il faut mettre en pratique et sentez bien premièrement que ce n'est pas habituel et deuxièmement que, jusqu'à présent, vous n'avez pas vraiment mis en pratique, totalement, sans condition, et du matin au soir, ce dont je parle. Si vous mettez en pratique, vous vivrez quelque chose que vous n'imaginez même pas et que vous ne pouvez pas imaginer.

Il se peut aussi que votre vigilance et votre effort pour mettre, minute après minute, cet enseignement en pratique soient héroïques et que malgré cela, dans certaines situations précises, vous ne puissiez pas réussir. Vous constatez avec stupeur : « Mais quoi, je suis fou ? Je

continue à refuser que ce qui est, soit ? Malgré moi, un phénomène aberrant se produit contre lequel je ne peux rien, je continue à créer un second de mon propre cru, à comparer ce qui est avec ce qui n'est pas, et je ne peux pas agir autrement.» Alors et alors seulement, le « lying »¹ devient justifié. « Il doit y avoir quelque chose qui m'échappe complètement et c'est pour cela que je n'ai aucun contrôle. » Mais si, sans avoir jamais ou presque jamais tenté de mettre en pratique l'acceptation, en ayant de temps en temps dit oui, oui, du bout des lèvres et en constatant que cela ne fait pas disparaître l'émotion vous vous lancez dans les lyings, vous dénaturez, vous caricaturez l'enseignement de Swâmiji – il n'y a pas d'autres mots ! Si vous voulez vous rouler sur un matelas et crier, allez chez le Dr Janov. Vous caricaturez l'enseignement de Swâmiji, vous le bafouez, en le ramenant à pousser des cris sur un matelas. Non, l'enseignement de Swâmiji, ce n'est pas le « lying » – comme je l'ai entendu dire trop souvent. L'enseignement de Swâmiji Prajnânpad, c'est le vedanta et l'adhyatma yoga. L'enseignement de Swâmiji, c'est ce dont je parle ce soir. Si vous n'en êtes pas convaincus et si vous ne pouvez pas venir me dire : « Arnaud, jour après jour, minute après minute, j'ai mis en pratique », vous êtes indignes de faire des lyings. Vous volez pour rien le temps et l'énergie de Denise, vous volez pour rien mon temps et mon énergie. Nous ne sommes pas des « psychothérapeutes », voilà la vérité ! Le Bost est un ashram fondé sur l'enseignement de Swâmi Prajnânpad et l'enseignement de Swâmi Prajnânpad ne consiste pas à se fixer indéfiniment le nombril, ni à patauger dans ses propres émotions et sur ce que j'ai souffert dans une vie antérieure et sur ce que j'ai souffert dans cette existence et sur ce que j'ai souffert dans une autre vie antérieure. Cela consiste à aller de l'irréel au réel, à ne plus créer un second, à dire « c'est » à ce qui est, à être « un avec ».

« *Annihilate the distinction between you and your emotion* » – « annihilez la distinction entre vous et votre émotion ». Soyez dans la vérité : « *Swâmiji stands for truth.* » C'est tout ! La vérité, c'est : la voiture est en panne, arrêtée – « *truth* » ; je me suis énervé, je tremble, je suis malheureux – « *truth* » ; mon agitation se perçoit au-dehors et je sens que ma secrétaire est déçue – « *truth* ».

Où allez-vous chercher une vérité magique, miraculeuse, extraordinaire, alors que vous tournez le dos à la vérité du matin au soir ? La vérité magique, miraculeuse, elle se révèle dans la vérité relative. Le relatif, c'est l'absolu. Voilà la vérité. « SARVAM KALVIDAM BRAHMAN » : « tout cet univers est brahman » – sans un second. Vous voulez voir la vérité ? Cessez de créer un second !

Facile à dire – beaucoup plus difficile à mettre en pratique. Tout l'enseignement est là pour vous y aider : dans sa partie intellectuelle, qui peut répondre à vos questions et convaincre votre intelligence ; dans sa valeur de sentiment, qui naît de ce qui vous touche dans le cœur et pas seulement dans la tête ; dans tout ce qui est dit au cours des différentes réunions et entretiens, et même, dans certains cas, heureusement, le lying, qui est la possibilité d'aller déraciner, « *unearth* » disait Swâmiji, dans l'inconscient ce qui vous rend impossible de mettre en pratique ces vérités éclatantes, écrasantes, indiscutables.

Mais voyez bien : le lying n'est qu'une petite part de l'enseignement de Swâmiji. Il y a des Indiens qui n'ont jamais fait un lying. Il y a au moins un Français qui était disciple à part entière de Swâmiji, qui n'a jamais fait un lying. Le lying est justifié quand, sur un point précis, vous ne pouvez pas mettre l'enseignement en pratique. Le lying n'est pas une justifica-

¹ Cf. Arnaud Desjardins, *Le Vedanta et l'inconscient*.

tion pour ne plus mettre l'enseignement en pratique, à longueur de journée. Qu'est-ce que vous aurez comme heures de lying ? Cent heures (comme j'ai eu moi) dans votre existence, échelonnées sur plusieurs mois et années ? Mais l'existence ne comporte pas une centaine d'heures ! L'existence comporte des milliers et des milliers de minutes qui se suivent les unes les autres – et c'est pendant ces minutes que l'occasion est tout le temps là de découvrir l'absolu dans le relatif. Et c'est tout le temps que l'émotion est là – plus ou moins – donc tout le temps, la possibilité d'être dans le monde ou de ne pas être dans le monde, la possibilité de créer un second ou de ne pas créer un second. Tout le temps. Heureusement. Je vous en conjure, il faut que vous ayez un outil entre les mains, sinon dans quinze ans vous partirez en disant : j'ai perdu quinze ans et je me réveille !

Ce que j'ai dit ce soir résume une bonne part de l'enseignement, une bonne part du chemin. Personne ne peut le mettre en pratique à votre place – personne. Ce n'est que vous – que vous, où que vous soyez – tout seul. Vivez votre existence au lieu de la penser. *Manas*, le mental, est la forme la plus grossière du psychisme et *manas* peut être détruit (*manonasha*). Vivez pour connaître. Connaissez pour être libre. *Bhakti yoga*, le yoga de la dévotion, est la voie qui conduit au but par la dévotion. *Karma yoga*, le yoga de l'action, est la voie qui conduit au but par les actions désintéressées. *Jnana yoga*, le yoga de la connaissance, est la voie qui conduit au but par la prise de conscience non-duelle de la réalité, ici et maintenant, quelle que soit la forme finie que cette réalité infinie ait pu revêtir.

CINQ

Un-sans-un-second

Dans la voie que vous suivez ici, il n'y a pas un programme qui occupe vos journées à longueur d'année, comme si vous étiez dans une abbaye de trappistes ou un monastère zen. Il n'y a pas de rites, pas de cérémonies, de cultes, ni de liturgies, pas de techniques élaborées de méditation, de visualisation de divinités tantriques, d'exercices respiratoires ; pas de chants, d'hymnes, de prières en commun, ni d'offices. Il n'y a même pas un grand mythe comme celui de Krishna ou de Rama ni de méditation quotidienne sur la vie du Christ. Finalement, qu'est-ce qui reste ? Et pourtant, je porte témoignage qu'après avoir connu (et souvent connu de l'intérieur et pendant des années) différents enseignements tibétains, hindous et soufis, c'est cet enseignement de Swâmi Prajnâpad qui a été pour moi, et de loin, le plus efficace. Mais vous comprenez bien que cette voie ne peut pas consister simplement à écouter de temps en temps une causerie d'Arnaud ou, une fois par an, à lire un livre, ni se ramener à quelques heures d'entretien ou même de plongée dans les profondeurs de l'inconscient.

Qu'est-ce que vous pouvez accomplir pour que véritablement, et pas seulement en mots, le monde entier devienne l'ashram ou le monastère, et toute l'existence devienne la mise en pratique du chemin ?

Il est impératif que vous ayez vraiment un outil à mettre en œuvre du matin au soir. Sinon, les mois passeront, les années passeront et vous ne changerez pas, vous ne découvrirez pas ce qu'il y a à découvrir. Chaque fois que vous m'entendez parler ou répondre à une question, demandez-vous avec une grande exigence intérieure : qu'est-ce que cela me donne pratiquement quand je me retrouve tout seul ? Les progrès, ce n'est pas seulement pendant vos séjours au Bost que vous les ferez ; c'est pendant tout le reste de l'année.

Il faut qu'une fois encore vous essayiez de réentendre, comme si nous n'en avions jamais parlé, ce qui vous est demandé, ce qui vous est proposé et ce qui vous est possible.

Je pourrais le résumer en une phrase que vous avez peut-être lue dans des témoignages sur un enseignement ou un autre, qui se trouve même dans l'Évangile de Thomas : « Faire du deux, un. » Ah ! cela fait une belle phrase. Il doit y avoir quelque chose d'ésotérique ou de métaphysique là-dedans... Eh bien, en vérité, il y a quelque chose d'éminemment pratique. La grandeur d'un chemin réel c'est de rendre métaphysique chaque instant de la vie. La voie

ne consiste pas à accomplir des actions admirables ; la voie consiste à accomplir de façon admirable les actions quotidiennes.

L'existence ordinaire d'un être humain se déroule dans la dualité, comme si un être humain vivait deux existences à la fois. C'est cela que je veux vous faire toucher du doigt aujourd'hui. Pas vous le montrer dans les nuages – vous le faire toucher du doigt.

Vous m'avez entendu répéter une parole d'Héraclite : « Les hommes qui dorment encore vivent chacun dans un monde différent ; ceux qui se sont éveillés vivent tous dans le même monde. » Héraclite a dit aussi : « Les hommes qui dorment encore vivent dans deux mondes ; ceux qui se sont éveillés vivent dans un monde. » Parole qui est diversement comprise par les philosophes de profession et qui, pour moi, a un sens évident parce qu'elle illustre fort bien l'enseignement de Swâmiji. Le propre du mental – ce mental appelé à disparaître – c'est de *créer un second* et de vous faire vivre dans deux mondes. Si vous ramenez le « deux » à « un », vous vivrez dans un seul monde : le monde réel.

Je vais prendre un exemple tout à fait concret et j'en prendrai beaucoup d'autres dans cette réunion. Les murs de la chambre où je réside sont recouverts de tissu et il s'avère nécessaire de racheter un certain métrage de ce tissu pour faire une housse de coussin. Nous prenons donc un échantillon mis de côté quand mes amis décorateurs ont tapissé cette chambre, et j'envoie un petit morceau à quelques-unes d'entre vous en leur demandant : « Pouvez-vous me fournir quelques mètres de ce tissu ? » Je garde un échantillon pour moi et l'une ou l'autre m'envoie des pièces de tissu. Je compare avec le spécimen que j'ai en main et j'accepte ce tissu ou, au contraire, je le renvoie en disant : « vous vous êtes trompée », suivant qu'il sera ou non conforme au modèle. Il y a des fils violets qui n'existent pas sur l'échantillon que j'ai en main ; je compare et j'écarte le tissu où il y a les fils violets. Un autre est manifestement plus foncé ; je dis : non. Un autre est manifestement plus clair, je dis : non. Et j'accepte la pièce de tissu qui est rigoureusement conforme à l'échantillon, donc au tissu qui couvre déjà les murs de la chambre.

Cette comparaison avec un échantillon, qui permet d'accepter ou de refuser, est courante dans la pratique de l'existence. Dans l'industrie, dans le commerce, même dans la vie d'une ménagère, nous pouvons avoir un étalon, comparer, accepter ou refuser.

Le mental, lui, accomplit une opération du même ordre, à cette différence fondamentale que sa comparaison est totalement illusoire. Le mental n'arrête pas – je dis bien n'arrête pas et, si vous le regardez attentivement, vous verrez que c'est vrai – de fabriquer un monde parallèle au monde réel, de comparer le monde réel au monde de son cru, et ensuite d'accepter ou de refuser le monde réel suivant qu'il est ou non conforme au monde illusoire de sa fabrication.

Vous serez sauvés quand vous aurez vu de tout votre être, premièrement que c'est vrai, deuxièmement que c'est une stupidité que rien ne peut justifier. Oui, c'est une stupidité que rien ne peut justifier et pourtant c'est la norme des existences humaines. C'est la cause de toutes les tragédies, de toutes les souffrances, de tous les échecs. C'est la cause aussi du « sommeil », de « l'aveuglement » et de l'impossibilité de réaliser à tout jamais l'atman, la conscience libre.

Le mental crée un second. Il faut que vous vous surpreniez presque du matin au soir, dans les petites choses avant de vous surprendre dans les grandes, victime de ce mécanisme aberrant. Vous savez que j'ai été cinéaste, j'ai travaillé à la Télévision et, pour le genre de films que j'allais tourner pendant des mois dans des monastères de l'Himalaya ou des as-

hrams hindous, j'étais devenu mon propre cameraman. Je tournais avec des moyens techniques assez sommaires, et il y a une erreur douloureuse qu'un cameraman est toujours susceptible de faire au cours d'une expédition, c'est de charger deux fois la même bobine dans la caméra ; au développement il y a deux images inextricablement superposées l'une sur l'autre et il est trop tard pour les séparer. Je me souviens qu'un jour, à l'ashram de Swâmiji, quand j'ai découvert en pleine lumière ce dont je parle aujourd'hui, cette comparaison des deux images surimpressionnées sur toute la longueur d'une bobine de film m'est venue à l'esprit comme un parfait exemple de ce que j'avais découvert. J'ai réalisé que je vivais réellement dans deux mondes – deux mondes surimpressionnés l'un sur l'autre : le monde réel qui se présente à moi minute après minute et le monde fabriqué aussi minute après minute par le mental.

Je pourrais prendre une autre comparaison. Vous avez peut-être eu en mains des appareils de photographie dont le système de mise au point se fait par deux images qui ne coïncident pas et, quand ces deux images coïncident parfaitement dans votre viseur, c'est que la mise au point est rigoureuse. Et je vais même jusqu'à dire : si vous faites l'expérience toute simple qui consiste à appuyer un peu avec votre doigt sur votre globe oculaire, vous pouvez arriver à dédoubler la poignée de porte que vous avez sous les yeux, à voir deux poignées de porte l'une au-dessus de l'autre et quand vous cessez d'appuyer sur votre globe oculaire, de nouveau les deux poignées de porte ne font plus qu'une. Voilà une image simple et dont vous pouvez vous souvenir : je crée deux poignées de porte puis je ramène le « deux » à « un ».

Le mental fait cela : il crée « deux ». Et ce que vous pouvez accomplir du matin au soir, quelles que soient les conditions et les circonstances – il n'y a pas d'exception – c'est de ramener le « deux » à « un ».

Ne faites pas cette erreur tragique et bien partagée que nous avons été nombreux à faire, et qui consiste à croire que ce qui est important, c'est de séjourner dans un monastère tibétain ou de rester immobile en méditation (ou éventuellement de venir au Bost) mais que la façon dont vous prenez votre petit déjeuner ou celle dont vous vous déshabillez le soir n'ont aucune importance. De quoi est faite l'existence ? De temps en temps d'une tragédie qu'on essaie de vivre en sage, en se demandant comment le Bouddha ou Socrate aurait accueilli la mort de son propre enfant ; mais ce n'est pas de ces tragédies que votre destin est tissé minute après minute. Et, c'est minute après minute, dans les petits détails quotidiens de l'existence, que la partie se gagne ou se perd. Toute circonstance la plus banale, la plus humble, est immense pour celui qui est engagé sur le chemin. La réalité est toujours là, et il ne tient qu'à vous de la découvrir. Vous savez bien que la tradition du zen est riche en anecdotes ou en faits véridiques selon lesquels un moine zen a découvert l'illumination en balayant, en entendant une grenouille sauter dans l'eau, en entendant un bâton tomber par terre... que sais-je encore ! Ne pensez pas : « Oh, c'est l'existence quotidienne fastidieuse », et ne la laissez pas se dérouler dans le mensonge, c'est-à-dire dans la dualité dont je parle aujourd'hui.



Nous allons prendre un exemple aussi peu extraordinaire et aussi concret que possible pour que vous voyiez comment fonctionne ce mental et comment il crée de toute pièce la dualité, en comparant avec un critère qui n'a aucune réalité d'aucune sorte. Je prendrai

l'exemple d'un homme puisque je me trouve être du sexe masculin, mais un exemple à peu près plausible pour vous tous.

Imaginons un homme d'un milieu moyen, d'une situation moyenne, qui rentre chez lui à la fin de la journée, un peu pressé parce qu'il a juste le temps de changer de chemise et de se donner un coup de rasoir électrique, étant invité à dîner chez une relation qui lui a promis de recevoir en même temps que lui le frère du directeur général de l'entreprise où il travaille. Il a décidé que rencontrer le frère de son directeur général était tout à fait intéressant pour lui et que cela pouvait apporter beaucoup à sa carrière. Le voilà donc qui a probablement pensé toute la journée au dîner du soir plus qu'à ce qu'il était en train de faire, et qui est tendu vers ce dîner. Il n'est déjà pas « ici et maintenant » pendant qu'il prend le métro s'il a renoncé à utiliser sa voiture dans Paris ou pendant qu'il conduit dans les embouteillages ; il est déjà projeté sur l'avenir. Admettons qu'il réussisse à se garer. Il rentre, pressé. L'ascenseur n'est pas en bas derrière la porte. Et déjà, parce qu'il est pressé, son mental, immédiatement et à son insu, a créé un monde dans lequel l'ascenseur est en bas derrière la porte et, à ce monde où l'ascenseur est en bas derrière la porte, le mental réfère le monde réel où l'ascenseur est dans les étages. Et le mental refuse, parce que la situation ne correspond pas à celle qu'il a arbitrairement décidée.

Regardez bien. Souvenez-vous de la comparaison que j'ai prise tout à l'heure ; je refuse des pièces de tissu qui me sont proposées parce qu'elles ne correspondent pas rigoureusement à l'échantillon que j'ai entre les mains ; voyez que cette comparaison est justifiée en ce qui concerne le tissu puisque l'échantillon que j'ai entre les mains est réel ; et voyez ensuite comment la comparaison permanente accomplie par le mental n'a aucune justification d'aucune sorte, puisque le mental n'a strictement rien de réel à quoi comparer le monde tel qu'il est. Il faut que vous saisissiez ce que ce mécanisme a de stupide et d'insensé.

Continuons. J'appuie sur le bouton qui va faire descendre l'ascenseur, et, normalement, une petite lumière doit s'allumer montrant que l'ascenseur est en marche. Cette petite lumière ne s'allume pas. Immédiatement, le mental crée un monde dans lequel cette petite lumière s'allume, parce que je suis déjà un peu en retard, que je suis pressé, et que j'ai besoin de monter très vite chez moi. Et c'est à ce monde totalement inexistant, qui n'a aucune réalité d'aucune sorte, que le mental se permet de comparer le monde réel.

Je décide de monter à pied, je rentre et, au moment où je m'apprête à changer ma chemise et à me donner un coup de rasoir ma femme me dit simplement ces mots : « Mets le thermomètre au petit. » Dans le monde réel, il n'y a rien d'autre. Mais, étant donné que je suis sur le point de me préparer pour aller à ce dîner que je considère comme important, cette phrase ne correspond pas à mon attente et, le mental crée un monde dans lequel ma femme ne prononce pas cette parole à cet instant. Ensuite, il compare à ce monde illusoire le monde réel et il le refuse, comme je refusais tout à l'heure la pièce de tissu qui ne correspondait pas à mon échantillon. Le mental crée un « second » dans lequel ma femme ne prononce pas cette parole à ce moment-là. Cela va très vite. Et le mental refuse.

Voilà l'émotion, l'irréalité, le mensonge, qui commencent. Je ne suis plus du tout dans le monde réel et je ne vais plus cesser de comparer le monde réel à ce monde totalement inexistant de ma fabrication.

Quoi ? « Mets le thermomètre au petit ! » Si le petit est malade ce soir, c'est la catastrophe ! On ne peut plus le laisser dormir paisiblement dans son lit en attendant que nous revenions ! L'émotion est là. Et le mental imagine immédiatement et très vite, beaucoup plus

vite que la pensée ordinaire n'est capable de le suivre, tout un monde uniquement douloureux : le petit est malade, qu'est-ce qui va se passer, nous n'allons pas pouvoir aller à ce dîner, par conséquent je ne pourrai pas rencontrer ce frère du directeur général de la société dans laquelle je travaille, par conséquent je n'aurai pas la possibilité d'établir cette relation sur laquelle je comptais pour faciliter ma promotion au sein de l'entreprise. Rien ne marche jamais, tout est trop difficile... En un instant, le mental a imaginé toutes sortes de conséquences douloureuses qui n'ont aucune réalité d'aucune sorte non plus puisque rien de tout cela ne s'est encore produit.

En vérité, la phrase : « Mets le thermomètre au petit » ne comporte de façon certaine aucune de ces menaces ; elle les comporte peut-être mais elle ne les comporte pas de façon certaine. Mais, le mental extrapole abusivement et transforme les probabilités en certitudes. Il s'agit d'aller vite, cela me fait perdre du temps ; il ne faut surtout pas que le petit soit malade : je commence à être emporté par l'émotion.

J'ouvre le tiroir de gauche de la petite armoire de toilette dans lequel le thermomètre est supposé se trouver et je ne vois pas le thermomètre. Immédiatement, le mental a fabriqué un monde, aussi chimérique que tout à l'heure, dans lequel le thermomètre est bien en place dans le tiroir. Et à ce monde totalement inventé, il compare le monde réel, le seul, dans lequel le tiroir est vide – et je refuse. Le mental nie ce tiroir vide qui n'est pas conforme à l'autre terme de la comparaison. J'appelle ma femme : « Brigitte ! » Elle est en train de se sécher les cheveux avec un séchoir électrique qui fait du bruit et ne m'entend pas. Continuons la comparaison, c'est de seconde en seconde ! Dans le monde réel, il n'y a pas de réponse de mon épouse mais le silence ; le mental, lui, fabrique au même instant un monde dans lequel mon épouse répond : « Oui, qu'est-ce que tu veux ? » Et à ce monde illusoire, il se permet une fois encore de référer le monde réel.

Je crie plus fort, mon épouse m'entend et elle me répond : « j'ai déjà sorti le thermomètre, il est sur la table de nuit de la chambre de l'enfant ». Je mets le thermomètre à l'enfant ; une minute, deux minutes ; je le sors, je regarde. La colonne de mercure atteint 40 °C. C'est la seule réalité. Et mon mental a immédiatement créé un monde dans lequel la colonne de mercure ne dépasse pas 37° 2 ; et, par ces 37° 2 qui n'ont aucune réalité le mental juge la seule réalité : le thermomètre qui marque 40°.

Je pourrais poursuivre l'histoire de cette soirée de minute en minute, pour ne pas dire de seconde en seconde. Continuons un peu pour que vous soyez encore plus convaincus... Il ne reste qu'une chose à faire, c'est de demander à ma mère si elle peut venir garder l'enfant. Je téléphone, je compose le numéro de ma mère, cela sonne « occupé ». Il n'en faut pas plus pour que le mental crée une fois encore un monde dans lequel le téléphone ne sonne pas « occupé », compare la réalité et la refuse comme non conforme. J'attends ; je rappelle trois minutes après ; c'est la sonnerie « libre ». Ah... Pendant un instant, le mental ne crée pas un second ; ça sonne « libre ». Un coup, deux coups, trois coups... et le mental recommence à créer son monde dans lequel au bout de trois coups, on décrocherait et la voix de ma mère me dirait : « Allô ? » Quatre coups, cinq coups... Le monde du mental s'éloigne de plus en plus du monde réel. Huit coups, dix coups. Cela sonnait « occupé » tout à l'heure mais maintenant, ça sonne « libre » et cela ne répond pas. Eh bien oui, ma mère était sur le point d'aller voir ma tante, ce qui est bien son droit, ce soir-là ; au moment où elle allait quitter l'appartement, le téléphone a sonné ; avec son manteau sur elle, elle a vite répondu et dès qu'elle a raccroché, elle est partie. Il lui a fallu quinze secondes pour s'en aller et c'est après

ces quinze secondes que, moi, j'ai appelé. Situation banale. Seulement, pour moi la situation s'aggrave parce que c'est ce dîner si important chez mes amis Lambert qui paraît de plus en plus compromis. Et ainsi de suite... Imaginez le déroulement de la soirée : que j'arrive chez les Lambert à 9 heures du soir quand ils m'avaient fait promettre d'être là au plus tard à 20 h 30 ou que je doive renoncer à y aller, de toute façon, le déroulement parallèle, seconde après seconde, de ces deux mondes se sera poursuivi.

Ce que je suis en train de dire là, je le sais bien, paraît moins extraordinaire que de parler de l'éveil de la *kundalini* et du déploiement des *chakras*, ou que de vous enseigner la méditation tantrique sur le mandala de la divinité Evajra, ou que de rapprocher le sens de certaines racines arabes dans le soufisme, et de racines hébraïques dans la Kabbale. Le mental est toujours friand de ce qui peut paraître mystérieux, alors que le véritable chemin, celui qui peut réellement vous conduire à l'éveil, passe uniquement par l'instant et rien d'autre. La réalité est *toujours* une-sans-un-second quelles que soient les conditions et les circonstances. Et ce que vous pouvez appeler le sommeil, maya ou le mental crée un second. La seule chance d'échapper au conflit, à la contradiction, à l'ignorance, à l'aveuglement, c'est d'être plus vigilant que le mental, de cesser de créer un second ou, quand ce second a été créé, faire de « deux » « un », c'est-à-dire faire disparaître ce monde illusoire auquel vous vous permettez de référer le monde réel.

Si vous ne voyez pas à quel point ceci est vrai, vous n'avez jamais eu une seconde de vigilance et de conscience dans votre existence ! Ne me dites pas que ce n'est pas comme cela que vous vivez, vous m'en donnez la preuve tous les jours, à chaque entretien, à chaque rencontre. Et j'ai suffisamment vécu moi-même de cette façon pour savoir de quoi je parle.

C'est exactement comme si, après avoir affirmé notre monde irréel, avoir fait de ce néant une réalité, nous condamnions la seule et unique réalité et nous disions d'instant en instant : « Dieu s'est encore trompé. » Si je demande à Michèle de m'acheter du tissu et qu'elle m'envoie un tissu qui ne correspond pas à l'échantillon dont je lui ai donné la moitié, je peux décréter qu'elle s'est trompée. Mais le mental, lui, ne se refuse rien et il affirme carrément : « Dieu s'est encore trompé. »

Dieu s'est encore trompé : l'ascenseur devrait être au rez-de-chaussée. Dieu s'est encore trompé : le bouton lumineux devrait s'allumer. Dieu s'est encore trompé : l'enfant ne devrait pas être malade. Du matin au soir ! Comment voulez-vous, si vous vivez de cette façon-là, avoir une vie qui soit faite d'autre chose que de souffrance ? La souffrance ne vient que de cette création d'un second par le mental. Si vous viviez dans un seul monde au lieu de vivre dans deux mondes à la fois, vous ne pourriez pas souffrir. La souffrance n'est faite que de cette comparaison vaine et mensongère.



Ce mécanisme joue de façon flagrante quand le monde que vous posez et le monde réel n'ont aucun point commun. Vous affirmez que l'enfant doit être en bonne santé ce soir-là, l'enfant est malade, c'est pour vous une cause de souffrance : vous ne pouvez plus aller à ce dîner que vous considérez comme si important. Mais, si vous voulez dépasser le plan de la souffrance ordinaire, celui pour lequel on fait appel au psychothérapeute, et vous éveiller au monde réel dont parlent les enseignements initiatiques, vous devez être encore plus vigilants et constater que le mécanisme de ces deux mondes parallèles est *tout le temps* à l'œuvre, mê-

me si vous n'en êtes pas conscients. Et cette découverte, elle, vous demandera une vigilance aiguë et subtile. Même si ce n'est pas flagrant, même si cela ne crée pas en vous le déchirement, ce mécanisme est permanent. Si ce mécanisme n'était pas là, *il n'y aurait plus de mental et il n'y aurait plus d'ego*. Vous le découvrirez peu à peu.

Vous entrez dans notre salle de réunion dont les murs sont blancs. Il n'y a aucune autre réalité que cette salle telle qu'elle est, ici et maintenant. Mais, inconsciemment, votre mental a créé un monde parallèle à celui-là. Peut-être que ce sont les maisons blanches des gardians en Camargue, si vous êtes un méridional ; peut-être que ce sont les murs blancs et les salles blanches d'un sanatorium dans lequel vous avez été soigné à l'âge de seize ans et vous en avez cinquante aujourd'hui. Les modalités peuvent être très différentes mais, inévitablement, le mental vous a inconsciemment proposé un second auquel vous référez la réalité qui est là.

Vous entrez dans un café, le garçon est chauve avec une immense moustache, comme celle d'un Gaulois. Cela ne changera ni le goût de votre chocolat ni celui de votre bière, soyez-en sûrs, et pourtant, à votre insu, le mental a immédiatement fabriqué un monde dans lequel le garçon a plus de cheveux et moins de moustache ; et à ce monde de votre fabrication, il compare le monde réel. Cela se passe maintenant au plan subconscient. Rappelez-vous cette simple phrase, c'est la définition du mental : « Dieu s'est encore trompé, cela ne correspond pas. »

Dieu n'arrête pas de se tromper du matin au soir et ça ne correspond jamais – soit d'une façon flagrante, déchirante, par laquelle vous êtes emportés dans l'émotion, la colère, la souffrance, la révolte, soit d'une façon beaucoup plus subtile que vous ne remarquez même pas au passage, et pourtant qui vous interdit d'être en contact immédiat avec la réalité. Si vous cessez de créer un second, cette réalité vous apparaîtra telle qu'elle est : une-sans-un-second. Ce que les hindous appellent vérité, c'est ce qu'ils appellent aussi l'être ou la réalité, *sat* ce qui est, à l'exclusion de tout ce qui pourrait être, qui devrait être, qui aurait pu être, qui ne devrait pas être.

Non seulement si vous voulez échapper aux émotions qui vous poursuivent de jour en jour depuis tant d'années, mais, si vous voulez, au-delà même de l'effacement des émotions, accéder au monde réel qui est la porte et la seule porte de la grande réalité, le chemin tient en cette simple parole : « faire de deux, un ». Vous connaissez une des grandes paroles des Upanishads, « *sarvam khalvidam brahman* », « tout cet univers est brahman ». C'est à travers cet univers, si vous atteignez la perfection du un-sans-un-second ici et maintenant, que vous réaliserez le brahman des Upanishads. Et vous ne le réaliserez jamais si, au lieu de vivre dans un monde, vous vivez dans deux mondes. Et encore si ces deux mondes, vous leur donniez la même importance ! Mais ce qui est proprement insensé, c'est que le mental considère comme le monde véritable celui de sa fabrication, qui n'a, je ne le redirai jamais trop, aucune existence d'aucune sorte, et c'est par rapport à ce monde totalement chimérique qu'il se permet de juger le monde réel. Pour le mental, le plus important n'est pas le monde réel auquel il vient surajouter un monde irréel, c'est le monde inexistant auquel il vient comparer le monde réel. Pour le mental, la situation est totalement retournée.

C'est de ce retournement que vous devez prendre conscience si vous voulez échapper à ce mécanisme. Ma vie est fondée sur un immense mensonge : ce qui devrait être. Vous devez découvrir en vous-même cette aberration, cette folie : je fabrique un monde. Chacun fabrique le sien. Le monde réel est le même pour tous mais le monde fabriqué est différent pour chacun.

Vous sécrétez ce monde illusoire d'instant en instant. Parfois, c'est flagrant et parfois, comme je vous le disais, c'est inconscient ou subconscient.

Vous devez donc être doublement vigilants. D'abord vigilants pour vous ramener – et c'est l'effort qui vous sera demandé pendant longtemps – à l'unique réalité. Vous revenez de « deux » à « un ». Seulement, cela vous obligera à un retournement intérieur, c'est-à-dire à ne plus donner la primauté à votre monde illusoire mais au monde réel. Ma femme dit, le soir où je suis invité chez les Lambert pour rencontrer le frère de mon directeur général, ces premiers mots : « Mets le thermomètre au petit ! » – parce qu'elle est déjà en retard et n'a pas eu le temps de le faire. C'est tout. « *One without a second* » : « un sans un second ». Il faut déjà que vous opérerez ce premier retournement qui est de reconnaître que c'est ce monde-ci le monde réel, et pas celui de votre mental, afin de revenir au monde réel. Et là où il y a deux, il n'y aura plus qu'un. Ma femme, ici et maintenant, dit : « Mets le thermomètre au petit. »

Puis, avec une vigilance encore accrue, vous mettrez en œuvre ce principe, en découvrant des références qui sont d'abord inconscientes ; avec une perception intérieure aiguisée, vous verrez qu'en face d'un être qui porte la barbe, le mental vous a proposé un être imberbe ; en face d'une femme qui a les cheveux courts, une femme qui a les cheveux longs ; en face d'un être de taille petite, un être de taille plus grande ; en face d'un café dont toutes les banquettes sont revêtues de plastique rouge, le même café dont les banquettes seraient revêtues de tissu marron. C'est suffisant pour qu'au lieu d'avoir une vision claire, réellement présente, de cette réalité, vous ne la voyiez plus qu'à travers un brouillard. Et, souvenez-vous, il n'y a que cette réalité relative qui vous révélera l'absolu. Tout est brahman – TOUT. Même la grimace de celui-ci, même le sourire bizarre de celle-là, même la banquette de plastique rouge de ce café. La grande réalité s'offre à vous tout le temps. Mais le mental préfère vous faire vivre soixante-dix ans, quatre-vingts ans, dans votre monde irréel et vous frustrer de tout ce qui était grand, de tout ce qui était précieux – et même de « *Cela* » (*tat*) qui est le seul grand et le seul précieux, que vous l'appeliez Dieu ou l'atman.



Revenir de « deux » à « un » est toujours à votre disposition. Mais vous ne le mettrez en pratique que si votre conviction est totale. Tant que cela vous demande un « énorme effort », c'est que vous n'avez pas compris ce dont je parle. Sinon vous auriez, en un instant, vu que ce mécanisme tout-puissant est tellement insensé, tellement injustifié et injustifiable, tellement fou, que vous ne pourriez plus continuer. Si toutes vos ampoules électriques, tous vos mixers, tous vos rasoirs électriques sautent toujours en quelques secondes et si vous comprenez que dans votre appartement le courant est le 220 volts et non pas le 110 comme vous en étiez convaincu, vous n'irez plus acheter des appareils de 110 ou vous ne les réglerez plus sur 110.

Si vous avez vraiment compris, la situation se transforme : vous ne pouvez plus continuer à vivre comme un fou et comme un idiot. « Il faut le courage d'accepter ». Comment : « Il faut le courage d'accepter » ? Il n'y a pas de « courage d'accepter. » Il n'y a pas un mérite spécial, ni un héroïsme spécial à régler les appareils sur 220 quand le courant fait 220 volts ; il n'y a pas un héroïsme spécial ou un mérite spécial à cesser cette aberration qui consiste, seconde après seconde, à fabriquer un monde illusoire, à le prendre comme critère de la vérité,

à lui comparer le monde réel et à refuser ce monde réel, comme un vérificateur dans une entreprise refuse le matériel livré qui ne correspond pas aux normes prévues.

C'est une question de vigilance. Mais vous devez bien voir la facilité avec laquelle le mental impose ce monde irréel qu'il ne cesse de créer et d'affirmer. C'est une habitude que vous avez prise depuis l'enfance et vous en êtes aujourd'hui entièrement prisonniers. Vous n'y échapperez qu'en vous tenant strictement à des principes extrêmement simples, alors que le mental va essayer de vous proposer une démarche si compliquée que vous ne savez plus du tout ce qui vous est demandé. La vie va vite ! C'est un flux permanent ; à chaque seconde, quelque chose se propose à nous. Et c'est à chaque seconde que le mental crée « un autre » pour y référer le réel. Par conséquent, il faut être très rapide, tout à fait rapide, aussi rapide que le maître des arts martiaux l'est pour donner le coup au sabre ou porter la projection au judo.



Si cinquante fragments d'enseignements vous viennent à l'esprit en même temps, vous partez dans la « pensée » et vous n'êtes plus dans la réalité immédiate. Il faudra bien qu'un jour, tout l'enseignement sous forme d'idées ou de formules soit mis de côté et se ramène à un seul geste simple, immédiat, instantané : faire de « deux », « un ». Tout l'enseignement peut être contenu dans cette parole, en la complétant par une autre : « ce qui est, ici et maintenant ». « *This* » (ceci), « *here and now* » – et non pas : cela (de ma fabrication), hier ou demain, et ailleurs.

Autrement dit, en reprenant l'exemple de tout à l'heure, je rentre chez moi, je mets la main sur la porte de l'ascenseur, elle ne s'ouvre pas, et je constate que la cabine n'est pas au rez-de-chaussée. La réalité n'a pas d'autre forme ici, et maintenant, que : la cabine de l'ascenseur n'est pas là. C'est tout. Je ne sais même pas si elle est au premier et s'il lui faut trois secondes pour descendre ou si quelqu'un a laissé la porte palière ouverte et que l'ascenseur ne redescendra pas jusqu'à ce que j'aie monté les cinq étages à pied. Je ne sais rien. Mais le mental, lui, a immédiatement tiré un certain nombre de conclusions qui ne s'imposent pas : je vais être en retard, par conséquent le dîner va être compromis, par conséquent cette rencontre importante avec le frère de mon directeur va être compromise, par conséquent ma vie professionnelle va être compromise, et ainsi de suite. Cela va très vite ; en un instant le mental vous a déjà proposé un monde entier dans lequel « rien ne marche » et « c'est toujours la faute des autres ».

Où est la réalité ? Où est le ici et maintenant ? Ce n'est certainement pas dans vos rêves que vous trouverez le brahman ! « Mets le thermomètre au petit. » Cette simple phrase, pour le mental, a tout mis en cause : mes difficultés professionnelles depuis toujours, mes peurs de ne pas réussir, ce qui dans mon inconscient n'a pas vraiment accepté la présence de cet enfant et ce qui est toujours prêt à penser que ma femme se trompe : « Il est évident que si elle s'était mieux occupée du petit et lui avait donné, comme je l'avais toujours dit, de la Blédine et non pas de la farine Nestlé, il ne serait pas fragile comme ça aujourd'hui. »

Si vous pouviez, comme on filme au ralenti un saut à la perche, étaler sur plusieurs minutes ce qui, dans les mesures de notre temps habituel, a duré un éclair, vous pourriez voir ce que d'habitude vous ne voyez pas, c'est-à-dire tout ce que le mental a mis en œuvre ; tout un passé revient à la surface et tout un futur d'inquiétude, totalement chimérique ici et mainte-

nant. Et ensuite, vous vous souvenez tant bien que mal de l'enseignement d'Arnaud au Bost et en vous une voix lamentable murmure : « il faut que j'accepte ; il faut que je dise oui à ce qui est ». Que vous acceptiez quoi et que vous disiez oui à quoi ? Au fait que l'enfant soit malade ? Au fait que votre femme l'ait mal élevé autrefois ou mal nourri ? Au fait qu'elle n'ait pas su le maintenir en bonne santé ? Au fait que votre dîner va être raté, au fait que votre carrière est compromise, au fait qu'une fois de plus vous n'avez jamais de chance ? Et c'est à tout ça qu'il faut dire oui ? Comment allez-vous dire oui à tout ça ? Le mental vous a immédiatement proposé une masse visqueuse, sans contours, de peurs, d'illusions, de craintes, d'appréhension, de rancune, de reproches ; d'amertume plongeant leurs racines dans un inconscient que vous n'avez pas entièrement mis à jour et maîtrisé. Qu'est-ce que vous voulez « accepter » ? À quoi voulez-vous « adhérer » ? À quoi voulez-vous « dire oui » ? Vous ne le savez même plus. Et l'émotion a eu tout le loisir de se déployer. Votre affirmation d'un monde dans lequel votre femme n'a pas dit cette parole, est totale ; et votre référence du monde réel à votre monde imaginaire est totale. Ensuite il vous suffit de voir que le tiroir de gauche de la petite armoire à pharmacie de la salle de bain ne contient pas le thermomètre, pour aller encore plus loin : ma femme est désordre, on ne retrouve jamais rien, voilà encore plus de temps perdu, voilà ma carrière encore plus compromise. Et c'est à ça que je devrais dire oui ? Et c'est ça que je devrais accepter ? Il n'y a plus aucun enseignement et aucune possibilité de progresser dans ces conditions. Vous allez errer lamentablement entre deux séjours au Bost et puis revenir, et consacrer vos entretiens à raconter vos malheurs, vos déboires, l'injustice de l'existence et l'incompréhension de votre épouse.

Si vous voyez bien ce mécanisme à l'œuvre, vous comprendrez ce qui vous est possible, par conséquent, ce que la vérité vous demande. Pas ce que l'enseignement vous demande ou ce qu'Arnaud vous demande, voilà encore des paroles qui n'ont aucun sens ! *Ce que la vérité vous demande.* L'enseignement ne peut être là que pour attirer votre attention sur la vérité. Ce que la vérité vous demande, c'est de ne pas créer un second, de ne pas comparer ce qui est à ce qui n'existe pas. C'est tout. Ici, maintenant, cette phrase est sortie de la bouche de mon épouse : « Mets le thermomètre au petit. » Ici, maintenant, le tiroir de gauche de l'armoire de toilette de la salle de bain est vide. De cette façon-là, vous êtes, *seconde après seconde*, dans le monde réel, le seul. « Les êtres qui dorment encore vivent dans deux mondes en même temps ; ceux qui se sont éveillés vivent dans un seul monde. » La vérité est toujours une, *sans un second*.



Cette rigueur de l'instant et cette conviction de l'inanité du mental peuvent seules être mises en pratique. Sinon, vous continuerez à « penser ». Vous penserez assez souvent à l'enseignement mais vous ne pourrez rien accomplir. Le chemin n'existe nulle part ailleurs que dans l'instant ; et vous n'avez pas d'autre point d'appui que l'instant pour poser les pieds, faire un pas de plus, et encore un pas de plus. Là, il y a quelque chose que vous pouvez faire. Et là, il y a un effort qui ne relève pas de l'ego ; c'est le point encore que vous devez comprendre.

Puisqu'il s'agit d'atteindre la liberté, la spontanéité, de « mettre ses bagages dans le filet » comme disait Ramana Maharshi, c'est-à-dire de déposer le fardeau de son existence, comment les efforts pour obtenir des résultats pourront-ils vous conduire au-delà de la dualité,

au-delà de l'ego, au-delà de la peur ? Si vous faites des efforts pour obtenir des résultats, vous restez dans la limitation, vous restez dans la causalité, vous restez dans la dualité : effort qui réussit, effort qui ne réussit pas ; résultats qui viennent, résultats qui ne viennent pas.

Qu'est-ce qui vous est demandé là ? Uniquement d'échapper à une illusion, de dissoudre une irréalité : la fabrication d'un second par le mental. C'est le seul effort absolument pur et qui peut vous conduire tout droit à la libération. Tous les autres efforts ne peuvent être que préparatoires, parce qu'ils font encore intervenir une certaine tension vers le but à atteindre ou vers le résultat à obtenir.

Qu'est-ce que vous faites ? *Vous supprimez ce qui, de toute façon, n'existe pas* : ce second, que le mental n'arrête pas de créer artificiellement. C'est l'effort juste qui est toujours à votre disposition. Maintenant, c'est vous qui l'accomplirez ou vous qui ne l'accomplirez pas ; personne ne peut le faire à votre place. Vous voulez continuer à affirmer du matin au soir un monde illusoire et irréel, et exiger ensuite que le monde réel s'y conforme ? Ou vous abandonnez cette prétention, vous en comprendrez l'inanité et vous reviendrez au monde réel ?

C'est à ce geste intérieur, à cette attitude si simple, que les autres aspects de l'enseignement peuvent vous aider. Ils prennent leur sens et ont leur valeur par rapport à ce geste. Tant que vous n'aurez pas reconnu et admis ce que je dis aujourd'hui, les plus belles méditations ne donneront pas de résultat. Au bout de cinq ans, dix ans, vous serez obligés de reconnaître : je ne vois pas ce qui a tellement changé dans mon existence. Ah, bien sûr, si vous piétinez sur place, au bout de dix ans, vous pouvez dire : je ne vois pas ce qui a tellement changé dans le paysage autour de moi. Si vous mettez un pied devant l'autre, en un an vous allez à Jérusalem à pied !

Les journées passent. Est-ce que vous allez les vivre dans deux mondes ou est-ce que vous allez les vivre uniquement dans le monde réel ? C'est la grande sadhana. « Sadhana » signifie : « faire des efforts », « s'efforcer ». C'est la « sadhana » sur le chemin que nous suivons ici. Je suis plus vigilant que le mental : je cesse de créer un second, et je reviens au monde réel. Ce n'est pas facile, mais c'est possible. Vous avez un point d'appui : ce qui est. La phrase même, incoutable pour le mental le soir où je suis invité à dîner chez mon ami Lambert ; « mets le thermomètre au petit », c'est ma chance et c'est ma seule chance de progresser. Et je la laisse échapper ! Le tiroir vide dans lequel, quand on est déjà en retard, le thermomètre ne se trouve pas : c'est ma seule et unique chance de progresser – et je la laisse échapper ! Ce thermomètre sur lequel, à une demi-heure du rendez-vous chez Lambert, la colonne de mercure atteint 40°, c'est ma seule et unique chance de progresser, et je la laisse échapper ! Et non seulement je la laisse échapper, cette chance, mais je lui crache dessus, je la piétine. Comment voulez-vous progresser dans ces conditions ? Vous ne pouvez pas tourner le dos à la vérité et vous plaindre ensuite que cette vérité est toujours très loin à l'horizon.

Si de Paris vous prenez l'autoroute du Nord et vous conduisez tout droit vers Lille et la Belgique, vous n'arriverez jamais à Nice. C'est certain. Et c'est aussi évident en ce qui concerne la soumission à la vérité. C'est. « *Isness* », dit-on en anglais : « le fait d'être » – sans un second. Oh, Dieu sait si cette parole : « un sans un second » (« *ekam eva advitiam* ») peut être comprise à un plan strictement métaphysique ! Mais Dieu sait aussi combien il est facile de la reléguer dans les hautes sphères de la métaphysique, de se proclamer tenant du vedanta advaita (non-dualiste) et ensuite de créer soi-même, du matin au soir, une dualité de sa fabrication.

Qu'est-ce qui *est* ? Uniquement cette phrase : « Mets le thermomètre au petit. » L'échec du dîner n'a rien de certain. Seulement le mental vous l'a déjà proposé, vous êtes tombé dans le piège qu'il vous a tendu et vous êtes emporté par l'émotion. Je mets le thermomètre au petit, est-ce que je sais déjà qu'il va avoir une si forte température ? Est-ce que je sais d'avance que personne ne pourra venir et garder l'enfant pendant trois heures ? Si vous êtes emporté par l'émotion, vous verrez seulement que votre mère ne peut pas venir et vous oublierez que vous avez une sœur qui n'habite pas loin de chez vous, qui est toujours prête à vous rendre service et à qui il suffit de téléphoner. Et ainsi de suite.

Mais je vous demande de dépasser même ces arguments réconfortants, avec lesquels on essaie de se faire plaisir : « Au fond, il n'y a pas de raison de tellement s'inquiéter, c'est vrai, je me suis inquiété pour rien ; moins je m'inquiéterai, plus je serai calme à ce dîner, moins je gâcherai cette occasion qui m'est donnée de rencontrer le frère de mon directeur... » Dépassez ces arguments. Quand bien même ni votre mère ni votre sœur ne pourraient garder l'enfant et vous seriez obligé de renoncer à ce dîner ; quand bien même le fait de renoncer à ce dîner aurait des répercussions sur votre vie professionnelle, que pouvez-vous faire d'autre que de vivre dans la vérité ? Croyez-vous qu'en criant plus fort que la vérité vous arriverez à quelque chose ? Vous ne serez jamais plus fort que Dieu ! Vous aurez beau, du matin au soir, refuser le monde tel qu'il est, vous n'aurez jamais le dernier mot.

Ne vous arrêtez pas en chemin. Allez jusqu'au bout de la folie du mental. La récompense est tellement plus grande que tout ce que la réalité paraît vous faire perdre, que c'est vraiment fou de continuer dans cette erreur permanente. La récompense, vous le savez, c'est la paix, la joie qui demeure, la certitude, c'est l'absence totale de crainte – c'est ce que vous n'osez même pas espérer en vérité. Et comment avez-vous une chance, vous tous – je peux vous regarder chacun dans les yeux, vous dont je connais bien les existences – de la découvrir, cette réalité ? En écartant ce qui la voile ! Et qu'est-ce qui la voile ? C'est ce second que le mental n'arrête pas de créer. Si, pendant une seconde, le mental arrêterait totalement, consciemment et inconsciemment, de créer un second, la grande vérité se révélerait à vous instantanément. Peut-être, de nouveau, serait-elle voilée mais au moins vous auriez eu un aperçu, comme une porte qui s'est ouverte : vous avez juste eu le temps de voir ce qu'il y avait à l'intérieur de la salle et la porte s'est refermée.

Que de fois vous avez lu – et pas seulement dans des livres d'Arnaud : « Il n'y a rien à créer qui ne soit déjà là, il y a à découvrir ce qui est déjà là ; vous êtes déjà l'atman, vous êtes déjà nature-de-Bouddha. Enlevez ce qui recouvre. » Mais ce que vous devez comprendre, c'est que ce qui recouvre la vérité, c'est *vous* qui le fabriquez. C'est vous qui n'arrêtez pas de le fabriquer ; et c'est vous qui n'arrêtez pas de justifier votre fabrication. Et il n'y a rien d'autre que ce que j'ai proposé aujourd'hui ; et tout le reste est vain ; tout le reste, c'est uniquement pactiser avec le mental. Pendant une heure, une heure et demie, vous pouvez me parler des abominations de votre femme ou de votre mari, des méfaits de vos enfants et des injustices de votre patron, vous parlez pour ne rien dire ! Vous parlez uniquement pour me prouver que Dieu se trompe et que le monde réel ne correspond pas aux normes que vous avez arbitrairement fixées. Cela n'a plus rien à voir avec le chemin. Vous perdez votre temps. Voyez-le ! Les mois passent, les années passent ; soyez vraiment engagés sur le chemin réel. Sinon, vous allez ramener cet enseignement à quelques préceptes moraux auxquels vous ne croyez pas et qui vous ennuiant. « Il faut accepter, il faut dire oui. » Oui du bout des lèvres, un oui auquel vous ne croyez pas une minute. Qu'est-ce que ça signifie, « accepter » ? On dirait

qu'il y a un mérite extraordinaire à accepter ou à dire oui ! Il n'y a aucun mérite à accepter ou à dire oui. Il y a une stupidité sans nom à ne pas accepter et à ne pas dire oui, ou alors vous n'avez compris ni l'expression « accepter », ni l'expression « dire oui » telles que je les ai si souvent employées. Quel mérite y a-t-il à cesser de créer un second totalement fantastique et vain ?

Y a-t-il un tel mérite à ne plus brancher les instruments de 110 volts sur des prises de courant de 220 volts ? Aucun. Vous prenez comme critère la folie du mental, que vous posez comme la vérité et la réalité ; et puis vous essayez d'atteindre une espèce de super-réalité sublime mais qui vous demande de renoncer héroïquement à ce qui est là. Ce n'est pas cela du tout ! Vous prenez comme critère ce qui n'existe pas, ce monde trompeur du mental. Rendez-vous compte de cette folie. La réalité, elle est déjà là. Qu'est-ce que vous cherchez ? Seulement, immédiatement, vous la recouvrez !

La réalité, c'est que l'ascenseur n'est pas au rez-de-chaussée – et ceci est brahman ; la réalité, c'est que la petite lumière qui montre que l'ascenseur descend ne s'allume pas – et c'est brahman. La réalité, c'est cette phrase de mon épouse : « mets le thermomètre au petit », que je sens si lourde de menace, et qui pourtant EST brahman, ici, maintenant, une, sans un second. C'est tout. Vous, vous rajoutez, vous rajoutez ! Cessez de rajouter ! « Il faut découvrir la réalité » ; non, il faut cesser de la couvrir. Vous n'arrêtez pas de la couvrir. Et l'aberration, c'est de ne pas entendre ce que dit la vérité, c'est de vivre de façon permanente dans ce fonctionnement que je viens de décrire aujourd'hui et, ensuite, de caresser des rêves métaphysiques : « Tout ce monde dans lequel je vois le changement, la multiplicité, c'est maya »... Et allons-y. « Shankaracharya a dit que... » Et allons-y ! « Il n'existe qu'un brahman sans un second... » Et allons-y !

Comment peut-on affirmer les vérités métaphysiques telles qu'elles sont décrites dans l'enseignement de Shankara et soi-même créer un second ? C'est absolument contradictoire ! Et, croyez-moi, il y en a des advaitins fervents qui n'ont jamais mis leur mental en cause, qui ont tenté l'accès direct à l'atman dans la prise de conscience immédiate mais qui, comme tout le monde, continuent à recouvrir ce qui est. Où allez-vous le trouver, l'atman ? Où allez-vous le trouver, le brahman ? Dans le silence intérieur de la méditation ? Allez-y ! Faites-le, si vous voulez ! Je fus de ceux qui, en France, et à Tiruvanarnalaï, à l'ashram de Ramana Maharshi, ont passé des heures et des heures immobiles, « à méditer ». Je mets vraiment le mot « méditer » entre guillemets... Et nous n'avons pas, de cette façon-là, trouvé l'atman. Puis, j'ai un peu ouvert les yeux et j'ai vu autour de moi des êtres qui méditaient encore plus que nous parce que les conditions leur étaient plus favorables, et qui n'avaient pas non plus découvert cet atman tant convoité.

Qu'est-ce qu'il y a à découvrir ? C'est là, tout de suite ! Ne créez pas un second et le micro est brahman ; ne créez pas un second et Marie est brahman ; ne créez pas un second et Jean-Paul est brahman ; et qui plus est, même un Jean-Paul grimaçant, même un Jean-Paul hostile, même un Jean-Paul inamical est brahman – tout de suite, ici, maintenant. Vous recouvrez ! Vous recouvrez tout le temps ! Découvrez que vous recouvrez, c'est la première découverte à faire.

J'aurais pu continuer à vivre ainsi encore vingt ans mené par le mental qui n'a aucune difficulté à vous mener ; son mécanisme est si bien organisé ! Une fois que c'est lancé, ça n'arrête plus ! Continuez la soirée du monsieur dont je parlais tout à l'heure. Que vous imaginiez qu'il aille à ce dîner en retard, énervé, inquiet, convaincu que cela ne va pas marcher –

ou qu'il renonce à ce dîner, de toute façon il n'est plus dans le monde ; c'est fini ! Quelle qu'ait été l'issue, qu'il soit allé au dîner ou non, nous pouvons être certains que sa soirée aura été ratée. Il va dormir plus ou moins bien et se réveiller fatigué, avec une émotion de malaise, de gêne et de tristesse. Et immédiatement, à l'instant même du réveil, le mental va continuer à affirmer ce qui n'est pas, c'est-à-dire : je devrais me réveiller en pleine forme, sûr de moi, heureux, bien dans ma peau. Où est-ce que c'est, ça ? Nulle part ! Et avec ce « je devrais me réveiller en pleine forme, heureux, sûr de moi, bien dans ma peau » illusoire, le mental recommence le même mécanisme, non plus avec les situations extérieures (ma femme a dit que..., l'ascenseur a fait que...), mais avec notre situation intérieure. Et il la refuse, comme j'ai refusé tout à l'heure ces pièces de tissu qui ne correspondent pas à l'échantillon. Allez, ça recommence, Dieu s'est encore trompé ! Je lui avais proposé de me réveiller en pleine forme, ça ne marche pas, ça ne correspond pas. Quoi ? Qu'est-ce qui ne correspond pas à quoi ? La réalité ou votre fabrication de chimères ? Cessez de créer un second !

Dans votre fatigue, dans votre tristesse, dans votre malaise, ici et maintenant, vous auriez découvert le brahman. Mais le mental recommence ses confections, ma journée va être gâchée, le monde est plein de menaces... Et quand le mental a fabriqué ce monde informe de craintes, de refus, de négativité et de projections, ce mental vient vous souffler : « Il faut dire "oui", il faut accepter » – Alors qu'est-ce qui monte : un immense « merde », c'est tout ! Bien sûr... Vous souriez et pourtant, c'est tragique, c'est vraiment tragique.

Ici, maintenant, qu'est-ce qui est ? Une certaine fatigue. Bien. Une, sans un second. Une certaine émotion pénible ; reconnaissez l'émotion en tant qu'émotion. Une, sans un second. C'est tout. Quant à savoir si votre vie professionnelle est compromise, s'il n'y aura que des malheurs dans la journée qui vient – tout ceci n'a aucune réalité, c'est uniquement le fruit du mental : « penser » au lieu de « voir ».

Si vous comprenez le sens de ces deux paroles : « Un, sans un second » et « ici et maintenant », que vous avez entendu tant de fois répéter tout l'enseignement est là, à chaque instant, à votre disposition. Mais le mental vous proposera toujours de sortir de là et vous commencerez à penser. Il vous apparaîtra que, sur un point, l'enseignement ne peut pas être mis en pratique, que, quelque part, Arnaud se trompe, et que ce n'est pas possible qu'il vous demande d'accepter que votre enfant soit malade. Le mot « malade » est bien trop vague ; ce que vous devez accepter c'est que la colonne de mercure sur le thermomètre atteigne le chiffre 40 – c'est tout. Vous ne savez pas si c'est une poussée de fièvre que deux comprimés d'aspirine feront tomber ou si c'est une maladie grave – vous ne le savez pas.

Ou bien vous vous en tenez strictement à ce « un, sans un second, ici et maintenant » et l'enseignement peut être mis en pratique – tout le temps. Ou bien vous laissez le mental intervenir et l'enseignement n'existe plus ; ce n'est même pas qu'il devient difficile à mettre en pratique, il n'existe plus.



Swâmiji disait : « *Comparison is falsity* », « c'est une erreur de comparer ». La comparaison est toujours fautive. Voici une vérité essentielle sur le chemin mais difficile à saisir suffisamment bien pour pouvoir la mettre toujours en pratique. Toute l'existence ordinaire, à travers l'ego et le mental, est fondée sur la comparaison et le dépassement de l'ego et du mental, c'est l'abandon de la comparaison. Ceci est un peu délicat parce qu'il semble que la

comparaison soit juste et il faut bien se mettre d'accord sur le mot « comparaison » lui-même. Il est évident que nous trouverons tout à fait normal de comparer les prix qui sont faits pour le même article dans deux magasins différents et de choisir ensuite le magasin qui fait les prix les plus bas. Je ne vais pas donner des exemples à l'infini, vous en trouverez aisément, où la comparaison est justifiée. Ce qui est grave, c'est la comparaison de ce qui, en vérité, ne peut pas être comparé. Vous devez être très clairs et bien distinguer les deux mécanismes.

Pour qu'il puisse y avoir comparaison, il faut qu'il y ait un point de comparaison. Et si vous comprenez que, en dehors des comparaisons pratiques, concrètes, utilitaires comme le prix des articles dans des magasins différents, toute comparaison est impossible parce qu'il n'y a pas de dénominateur commun, vous serez libérés de ce mécanisme tragique. Il n'y a pas de dénominateur commun parce qu'en vérité, chaque phénomène, chaque événement, chaque objet qui vient frapper un ou plusieurs de nos sens *est unique et, par la même, incomparable*. S'il y a deux, deux sont différents. Dans le temps, chaque situation est unique, chaque instant est unique ; et dans l'espace, chaque élément de la réalité est unique. Il est l'expression originale, ici et maintenant, de la grande réalité, fruit d'innombrables chaînes de causes et d'effets. Il ne peut pas être autrement qu'il n'est ; il ne s'est jamais produit ; il ne se reproduira jamais ; et c'est par cette unicité que vous pourrez trouver dans chaque élément du monde relatif la porte d'accès à l'absolu.

Si vous pouvez *voir* comme unique quoi que ce soit que vous puissiez percevoir et concevoir, vous êtes dans la vérité. Prenez deux êtres humains : deux femmes, deux hommes... Quelle possibilité de comparer y a-t-il ? Sur quel critère vous fondez-vous ? Vous pouvez, pour des motifs pragmatiques, comparer la taille, la force physique, le quotient intellectuel, le niveau d'études, les capacités particulières pour remplir telle ou telle fonction. De ce point de vue-là, nous sommes bien d'accord que la vie ordinaire implique la comparaison. Il est évident que si je demande un chauffeur à une agence de placement et que, par erreur, on m'envoie un aveugle, je vais comparer cet aveugle avec un chauffeur de voiture véritable et j'affirmerai qu'un aveugle ne peut pas conduire un véhicule automobile.

Mais voyez qu'il y a un autre mécanisme complètement faux qui, lui, compare ce qui en aucun cas ne peut être comparé, compare un destin avec un autre, compare une situation avec une autre. À partir du moment où je commence à juger, à me comparer moi avec ceux que j'envie ou ceux par rapport auxquels je m'estime enviable – et quand je compare d'autres entre eux, c'est toujours faux. En dehors des circonstances concrètes où la comparaison est justifiée, il y a un mécanisme de comparaison consistant à demander que les choses soient différentes de ce qu'elles sont.

Marie-Françoise est Marie-Françoise, c'est tout. Lucette est Lucette ; Michel est Michel. Il faut que la comparaison vous apparaisse dans toute sa vanité comme une activité insensée, et pourtant dont vous ne vous êtes pas privés et dont personne ne se prive, à longueur de journées. C'est ce mécanisme de comparaison qui vous interdit d'être en contact immédiat avec la vérité, parce que vous faites plus ou moins consciemment – et parfois tout à fait inconsciemment – intervenir un autre élément qui n'a aucune réalité par rapport à ce que vous percevez.

Cette comparaison est à l'œuvre tout le temps, entre un moment et un autre, un être humain et un autre, un bâtiment et un autre, un pays et un autre, un lieu de villégiature et un autre, un 15 août et le 15 août de l'année précédente. Vous vous rendrez compte par

vous-même que pratiquement tout le fonctionnement du mental implique la comparaison. Tout jugement, toute interprétation subjective implique la comparaison. Chaque fois que vous dites : « c'est beau », c'est par comparaison ; chaque fois que vous dites : « c'est laid », c'est par comparaison. Chaque fois que vous dites de quelqu'un qu'il est merveilleux, charmant, con, minable – critique ou éloge – c'est toujours par comparaison. Si aucune comparaison n'intervenait, vous pourriez seulement reconnaître : c'est. À ce moment-là, vous seriez dans la vérité, vous seriez débarrassés du mental, vous seriez dans le monde et non plus dans votre monde.

Si vous voulez *voir*, il faut renoncer à comparer. Tant que vous comparez, vous ne pouvez pas voir. Je compare Lucette ce matin avec ce qu'elle était hier. Quel mensonge ! Elle était reposée hier, elle est fatiguée aujourd'hui – comment est-ce que je peux comparer ? Cette comparaison n'a aucun sens ; de nouveau, le mental fait intervenir un second. Sur la Lucette fatiguée de ce matin, je fais intervenir la Lucette reposée d'hier qui n'a aucune réalité d'aucune sorte ici et maintenant. Dès que vous voyez quelqu'un, vous le comparez avec lui-même tel qu'il était la dernière fois que vous l'avez vu ou avec quelqu'un d'autre que vous faites intervenir – une femme, selon vous plus belle, plus jolie, plus intelligente, moins belle, plus grande, plus petite, plus grosse, plus maigre... C'est entièrement mensonger. Mais, comme il y a une certaine comparaison qui, elle, pour les besoins de la vie concrète, est justifiée, vous passez sans vous en rendre compte de la comparaison justifiée (qui intervient assez rarement) à la comparaison non justifiée.

Pour qu'il puisse y avoir une comparaison justifiée, vous pouvez prendre ce critère : il faut qu'il y ait une *mesure* possible. Je peux mesurer le nombre de mots frappés à la minute par deux dactylos. Si j'ai besoin d'une dactylo très rapide, je choisis celle qui tape le plus grand nombre de mots à la minute. Je peux comparer la température de deux malades parce qu'il y a une mesure. Je peux comparer la taille de deux individus. Je peux comparer éventuellement l'intelligence de deux candidats puisqu'on a établi certaines mesures du quotient intellectuel. Mais le mental, lui, se permet tout le temps des comparaisons injustifiées parce qu'il n'y a aucune unité de mesure. Voulez-vous me dire sur quel critère je peux décider qu'Élisabeth est plus jolie que Marie-Françoise ou que Marie-Françoise est plus jolie qu'Élisabeth ? Je peux comparer leur taille, je peux comparer leur tour de poitrine mais cela ne m'amènera pas à des conclusions justes.

Si je commence à dire qu'Albert est meilleur médecin que Bernard ou non, quelle unité de mesure est-ce que je peux utiliser ? Aucune. Voyez bien que toute recherche scientifique est fondée sur la comparaison par l'utilisation de la mesure. Mais le mental, lui, compare sans avoir une unité de mesure. C'est cette comparaison-là qui n'a aucun sens mais que nous n'arrêtons pas de faire.



Le contraire de la comparaison, c'est voir les différences, c'est reconnaître que chaque être est différent. Mais je ne dis pas que l'un est mieux, l'autre est moins bien, sauf si cette appréciation est mesurable. Et surtout, je maintiens chaque élément à sa place dans la différence et je ne compare pas ce qui ne peut pas l'être, ce qui est différent et unique. Chaque être humain est unique et chaque instant de chaque être humain est unique. Le Christian de ce soir ou la Christiane de ce soir ne reviendra plus. Si Christiane est fatiguée nous aurons encore une Christiane fatiguée mais cela ne sera pas exactement la même. Le corps physique

aura un peu vieilli, les contradictions et les relâchements musculaires ne seront pas identiques, les pensées ne seront pas identiques. Aucun phénomène ne se reproduit deux fois ; cela ne s'est jamais vu dans le temps, et aucun phénomène n'a son exacte réplique dans l'espace. Ils auraient au moins cette différence, de toute façon, c'est de ne pas occuper exactement la même place. S'ils étaient identiques en tous points, ils occuperaient la même place et par conséquent se confondraient et il n'y aurait plus qu'un. Donc, vous pouvez affirmer : S'il y a deux, deux sont différents, dans l'espace et dans le temps. C'est la plus grande loi du monde de la multiplicité, du monde soumis au changement et au devenir. S'il y a deux, deux sont différents et aucune comparaison n'est justifiée.

Tant que cette comparaison se fait, vous n'êtes pas dans la vérité. « *Comparison is falsity* », « la comparaison c'est la non-vérité », « la comparaison c'est l'erreur », « la comparaison c'est le mensonge ». Et, si vous voyiez vraiment ce qui est, cette perception sans intervention du mental, c'est l'amour, c'est l'accord complet pour que ce qui est, soit. Si je vous donne le droit d'être ce que vous êtes intellectuellement mais pas physiquement, ou physiquement mais pas émotionnellement, si je fais donc intervenir un terme de comparaison en pensant que cela pourrait être autrement, il n'y a plus d'amour véritable. *L'amour véritable ne compare jamais*. L'amour ne compare jamais ; il voit, simplement, il accepte, il reconnaît. Par contre, avec le même amour, je peux engager comme violoniste dans mon orchestre un musicien qui joue bien du violon et non pas quelqu'un qui en joue fort mal – mais avec le même amour pour l'un et pour l'autre. Cet amour-là n'existe que quand le mental a disparu. Seulement, ceci va beaucoup plus loin que vous ne le pensez. Vous voyez d'abord le fonctionnement vicieux qu'il s'agit d'éliminer complètement ; mais ce que vous voyez moins bien, c'est la promesse qui est incluse dans l'élimination de ce fonctionnement. Si vous cessez de comparer et si vous pouvez être vraiment un avec chaque objet à chaque instant, vous verrez chaque élément, chaque instant dans son unicité et son incomparabilité, et, par le fait même de cette unicité et de cette incomparabilité, vous verrez chaque objet comme l'expression directe de l'absolu. Et, quand vous aurez complètement renoncé à comparer, le relatif vous révélera l'absolu.

C'est une expérience que vous ferez une fois, puis vous la perdrez ; vous la referez ; elle reviendra – jusqu'à ce qu'elle soit à votre disposition. Mais il faut d'abord que vous voyiez comment vous comparez : si je reconnais qu'une chose est petite, c'est que je l'ai déjà comparée avec une chose plus grande.

Si vous voulez bien, nous allons regarder ensemble la petite bague de fixation qui attache le câble du micro au trépied. J'ai là dans les mains un petit objet en plastique. Je ne peux pas voir cet objet sans comparer. Si je dis qu'il est petit, c'est que je le compare à quelque chose de plus grand. Si je dis qu'il est grand, c'est que j'ai vu des anneaux du même type mais plus petits. Les deux fois, j'ai fait intervenir autre chose. Au moment même où je dis qu'il est noir, je dis qu'il n'est ni rouge, ni bleu, ni blanc, ni jaune. Le simple fait de dire qu'il est noir c'est comparer avec les autres couleurs, et ainsi de suite. Je ne peux rien définir sans comparer. Mais, si je peux être conscient de ce petit objet en plastique que je tiens, là, en ce moment, dans mes mains, et que le mental n'établisse aucune comparaison, je ne peux plus dire ni qu'il est grand ni qu'il est petit ; je ne conçois plus quelle taille il a. Vous m'entendez bien ? Plus de taille. Il n'est ni grand ni petit ; et par là même, il est infini. Si je peux voir n'importe quel objet, fût-ce ce petit objet insignifiant, sans qu'aucune comparaison d'aucune sorte n'intervienne, au moment où je le regarde, où je le sens s'il a une odeur, où je l'entends

s'il émet un son, je le vois comme l'expression même de la réalité, du brahman. Il est unique, sans un second, sans mesure, infini. Toute forme, toute définition, toute conception, vient du mental qui ne fonctionne que par comparaison. Si je peux éliminer tout ce que je surimpose sur cet objet, tout ce que je pense de lui – et que je ne peux penser que par comparaison avec tout ce que cet objet n'est pas – je vois cet objet sans aucun fonctionnement du mental ; je vois disparaître tout ce que je peux en dire. Et je le vois infini. Tout d'un coup, l'objet disparaît et c'est le brahman lui-même qui se révèle, le vide, la réalité.

Ce que je vous affirme là n'est pas une petite expérience qui vous sera donnée en étant inattentifs, en regardant deux minutes l'objet en plastique. Ne croyez pas que la première fois que Swâmiji a essayé de me faire sentir ce dont je parle aujourd'hui, ce soit devenu une évidence pour moi qui ne m'a plus jamais quitté. Mais, si vous découvrez peu à peu que vous ne fonctionnez que par comparaisons – plus ou moins grossières, plus ou moins conscientes, soit manifestes, soit moins perceptibles pour vous – vous aurez ce réel désir de ne plus comparer, de voir en soi-même, ici et maintenant, sans que le mental puisse faire intervenir quoi que ce soit d'autre. Et cela, oui c'est la grande expérience.

Je vois Michèle et je sens : elle a les cheveux courts. Il y a une certaine façon de remarquer qu'elle a les cheveux courts qui la compare avec ce qu'elle était autrefois quand elle avait les cheveux longs ou qui la compare avec une autre femme qui a les cheveux longs. C'est fini, je ne vois plus Michèle – plus du tout. Je ne suis plus « un avec ». Si je la vois de toute ma sensation, de toute ma tête et de tout mon cœur, sans aucune restriction – par conséquent, avec amour – et qu'aucune comparaison n'intervienne, aucune, je ne peux plus dire : elle est grande, elle est petite, elle est grosse, elle est maigre, elle est jolie, elle est laide. Le mental se tait. Je découvre dans l'unicité incomparable de Michèle qu'il ne peut rien y avoir d'autre, qu'elle ne peut pas être autrement et que telle qu'elle est aujourd'hui – pas quand elle sera un sage libéré – elle est brahman et rien d'autre. Et que tout autre perception et conception est uniquement un certain fonctionnement de mon mental qui m'empêche de voir brahman quand je vois Michèle.

Ce qui est vrai pour Michèle est vrai pour tout. Si vous arrivez à éliminer complètement la comparaison, vous arriverez à voir le brahman partout. Mais immédiatement le mental revient à l'œuvre et vous coupe de la réalité. Alors, vous regardez Christiane et malgré vous, vous comparez Christiane avec ce qu'elle était l'année dernière, ce qu'elle était ce matin ou ce qu'elle pourrait être ou avec quelqu'un d'autre. Une autre Christiane possible ici et maintenant, ça n'existe pas. Il n'y a que Christiane ici et maintenant et rien d'autre. Et quand je vois Christiane, je n'ai pas à faire intervenir ni Michèle, ni Marie, ni Lucette. Le mental ne voit rien parce qu'il voit tout par comparaison.



Si vous voyez vraiment et si vous ne faites intervenir aucune comparaison, vous dépassez le mécanisme habituel de l'attraction et de la répulsion. Mais cela est compatible avec la réponse aux nécessités objectives ici et maintenant. Le *jivanmukta* le plus universellement reconnu comme un sage est bien capable de dire : « Bonjour Ella », si c'est Ella qui vient le voir, « Bonjour Sushila », si c'est Sushila qui vient le voir. Mais est-ce qu'on peut dire pour cela qu'il a comparé ? Il y a un fonctionnement objectif de la perception et de l'intelligence qui existe même chez le sage – du moins quand il n'est pas en *nirvikalpa samadhi*, c'est-à-

dire entièrement immergé dans le vide ou l'absolu. Mais cette reconnaissance n'est pas comparaison. Swâmiji disait aussi : « *See and recognize* », « voyez et reconnaissez ». Cela ne veut pas dire comparez. Seulement, le mental ne peut que créer la confusion dans ce domaine, parce qu'il reviendra toujours à certaines comparaisons justifiées pour les mêler à cet autre mode de comparaison qui n'a aucune justification.

Comment peut-on voir de façon juste ? Demandez-vous d'abord : comment est-ce qu'on peut ne pas voir de façon injuste ? Vous cherchez la vérité ? Cherchez à démasquer les erreurs. Vous cherchez à voir de façon juste ? Cherchez à ne plus voir de façon non-juste. C'est cela qui vous permettra de progresser réalistement. Vous êtes encore soumis à l'erreur aujourd'hui ; dépistez l'erreur. L'expression bien connue que j'ai moi-même employée, « chercheur de vérité », est sujette à caution. Il vaudrait mieux dire : soyez des chercheurs de l'erreur. Cherchez l'erreur partout où elle peut être et dépistez-la. Quand vous aurez supprimé toutes les erreurs, la vérité resplendira par elle-même.

Rendez-vous compte : je suis encore en train de comparer. Si vous décidez : « je veux voir sans comparaison », qu'est-ce qui va se passer ? C'est toujours facile de prendre une décision comme celle-ci. Et puis ? Étant donné qu'aujourd'hui le mécanisme de la comparaison est là, et bien là, ce genre de décision ne peut pas être tenue.

Ce qui fait votre souffrance à chacun de vous, quelle qu'elle soit, c'est la comparaison. Vous comparez votre sort aujourd'hui avec le sort d'une autre ; vous comparez votre destin aujourd'hui avec celui d'un autre. Vous comparez votre situation financière avec celle d'un autre ; vous comparez votre solitude avec le bonheur d'un autre d'être marié ; si vous êtes marié, vous comparez vos charges conjugales et votre fardeau familial avec le bonheur de la solitude d'un célibataire. Vous comparez ce que vous êtes aujourd'hui avec ce que vous étiez à l'âge de trente ans. C'est uniquement la comparaison qui fait la souffrance. C'est pour cela qu'il faut déceler combien cette comparaison est à l'œuvre.

S'il n'y a plus aucune comparaison, la bague du micro perd toute mesure. La mesure n'est là que par comparaison. Si vous regardez cette bague sans aucune comparaison, tout d'un coup vous la voyez enfin pour la première fois de votre vie et vous la voyez infinie – *infinie : ni grande, ni petite*. Si vous la voyez en elle-même, du fait qu'elle a perdu toute comparaison avec quoi que ce soit d'autre, vous ne pouvez plus rien en dire. Et, d'un seul coup, la bague a disparu et c'est l'absolu qui se révèle. Ceci vous paraît être extraordinaire. Mais réfléchissez bien, et vous verrez que, même si cette vision ne vous est pas possible tout de suite, il n'y a aucune raison qu'elle vous soit impossible.



Dénoncer la comparaison fait d'abord se lever chez tous une objection que je connais bien, parce qu'elle a été la mienne longtemps, c'est que nous supprimons toute question de beauté et de laideur. Eh bien, oui ; si vous ne comparez plus, vous ne pouvez plus dire qu'une chose est belle ou qu'elle est laide. Si je dis d'un pianiste qu'il joue mal, c'est par comparaison avec une possibilité de jouer autrement. Vous devez admettre qu'il y a différents points de vue ou différents niveaux dans l'approche de la réalité. La vision ultime, elle, n'a pas plusieurs niveaux. Mais les visions approximatives sont plus ou moins erronées ; et, si vous voyez avec le regard du sage, il n'y a plus ni beau, ni laid ; il y a seulement : c'est – et aucune comparaison. Cela doit être affirmé clairement.

Mais ensuite, si nous revenons dans le monde relatif, vous pensez bien que si un *jivan-mukta*, un sage est juré au concours du Conservatoire, il fera la différence entre un artiste qui joue du piano admirablement et un autre qui joue comme une casserole. C'est certain. Cela dit, nous savons bien qu'en art, il n'y a pas de mesure. Vous pouvez mesurer le rythme avec un métronome mais quant à mesurer le talent d'un artiste, c'est impossible. Si vous lisez les différents critiques, ils ne sont pas toujours d'accord, loin de là. Il y a un certain consensus général qui fait la carrière : les journalistes et le public ont admis que Ludmilla Tchérina dansait bien. Mais aucun artiste ne fait l'unanimité, et « des goûts et des couleurs il ne faut discuter ». Du point de vue ultime, il n'y a plus ni beau ni laid. D'un point de vue relatif, vous pouvez vous rendre compte qu'une génération apprécie un style que la génération suivante rejette avec mépris. L'art roman et l'art gothique ont été considérés comme horribles au XVII^e siècle, et ne sont redevenus un peu à la mode qu'à partir des Romantiques et du XIX^e siècle.

Ce qui a une valeur objective, c'est la conformité avec les lois universelles, avec le dharma. Une définition, qui est je crois bien, de Plotin, dit : « Le beau, c'est la splendeur du vrai. » C'est une remarquable définition. Ce qui est vrai, sans un second, ce qui *est* vraiment, si nous le *voyons*, est toujours beau. Et, le langage quotidien le confirme. Un médecin dira peut-être : j'ai vu un bel abcès. Si vous voyez vraiment l'abcès en tant qu'abcès, il est beau. Si vous comparez avec quoi que ce soit, c'est répugnant – de nouveau, le mental intervient.

Parfois vous sentez la conformité avec les lois. Par exemple, dans les formes modernes, qui pourtant ne correspondent plus à aucun point de vue traditionnel sur le véritable art sacré, il arrive qu'une forme, de nouveau, ait une beauté objective parce que le mental n'a pas pu se manifester, du fait qu'il s'agit uniquement de se soumettre aux lois pour obtenir un résultat juste. Quand on construit un immeuble, on peut encore très bien exprimer dans cet immeuble la névrose collective d'une société ou la névrose individuelle d'un architecte. Mais, quand on construit un avion, il y a des données scientifiques d'aérodynamisme, d'équilibre, de stabilité tellement impérieuses que les constructeurs se soumettent toujours plus à ces lois ; et peu à peu ils arrivent à découvrir une forme fonctionnelle dans laquelle l'ego et les émotions de personne ne peuvent trouver place. Et nous allons reconnaître : « cet avion est beau », parce que tout est *juste*, la longueur et la place des ailes par rapport au fuselage, etc. Pourquoi est-ce beau ? Parce que ce sont les lois elles-mêmes, les lois cosmiques, qui ont dicté la forme exacte de l'avion.

Si on admet qu'il y a des niveaux de conscience différents accessibles à l'être humain, nous pouvons admettre que certaines œuvres d'art ou certaines architectures témoignent de la réalité de ces niveaux de conscience, et non plus des émotions de tel ou telle artiste. Nous pouvons reconnaître qu'un art est véritablement un art sacré. Et nous pouvons sentir en face d'une église romane ou gothique une impression qui ne fera que s'approfondir avec notre fréquentation de ces monuments, tout à fait différente de ce que nous ressentons en voyant une église moderne construite par un architecte en vogue et illustrée par quelques peintres célèbres, mais dont aucun n'a connaissance des véritables lois de la vie spirituelle ou de la vie intérieure. D'un certain point de vue, vous allez faire la différence entre la gare de l'Est et la cathédrale Notre-Dame. Vous serez plus aidé à méditer, à rentrer en vous-même et à trouver en vous le centre immuable en allant à l'église Notre-Dame qu'à la gare de l'Est. Mais, c'est encore un point de vue relatif. Du point de vue du réel, toute comparaison est exclue.

Notre-Dame est parfaite mais la gare de l'Est est parfaite aussi. Tout ce qui est, est. Et, si vous ne comparez pas, vous êtes obligé de dire : tout est parfait.

Je reprendrai la phrase de l'enfant de six ans citée dans « À la recherche du Soi » : « Pour une forêt en automne c'est complètement raté, bien sûr, mais pour une forêt en hiver je trouve cela très réussi. » Si vous faites intervenir toutes les comparaisons possibles vous direz : c'est raté mais, quand vous atteindrez la réalité elle-même, vous direz toujours : c'est très réussi. « Pour un homme doux, pacifique, sobre – c'est complètement raté ; mais pour un homme alcoolique, saoul et en pleine crise de violence, c'est très réussi. » Je vous en prie, ne riez pas ni ne vous révoltez en entendant un langage comme celui-là : c'est le langage ultime de la sagesse. Vous ne pouvez pas atteindre la vision du sage si vous refusez ce langage et si vous vous réservez le droit de comparer. Qu'est-ce que la « vision égale », *sama darshan* ? Qu'est-ce que la vision du sage qui voit Dieu partout, qui est au-delà du bien et du mal ? C'est celle-là ; c'est celle qui ne compare plus.

C'est très facile de dire : « La vérité ultime se situe au-delà du bien et du mal ; seuls les ignorants sont encore prisonniers de la vision dualiste et de la morale. » Cela vous arrange parce que cela vous permet impunément de faire souffrir les autres autour de vous en considérant que vous vous situez au-delà du bien et du mal. Puis vous vous réservez le droit de comparer ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas à autre chose et, quand cela vous arrange, vous faites ré-intervenir immédiatement des notions de bon et de mauvais ou de beau et de laid. Ce n'est ni bien, ni mal, c'est. Mais, si vous voulez adopter ce point de vue, il faut que cela devienne une vérité et non pas un mensonge et que vous y soyez intégralement fidèle, quelles que soient les conditions et circonstances, et pas seulement quand cela convient à votre égoïsme.

C'est le point de vue ultime. Si vous atteignez ce point de vue, tout est résolu, vous verrez la splendeur partout ; vous verrez le brahman partout. Ramdas aurait dit : « Vous verrez Ram partout. » Swâmiji disait : « Vous verrez la vérité partout. »

La vision sans aucune comparaison est la porte ouverte sur la vision de l'infini. Mais vous devez tenir compte des comparaisons inconscientes que vous n'êtes pas capables de formuler, et qui s'expriment par une attirance ou une répulsion, par un malaise ou, au contraire, par l'impression d'être réconforté et rassuré. Si ces comparaisons incontrôlables sont trop fortes, vous aurez à les chercher jusque dans l'inconscient ; si elles ne sont pas trop fortes, vous pourrez les dépasser sans avoir forcément besoin d'en trouver la source inconnue. Simple-ment vous verrez que le fait même d'aimer ou de ne pas aimer, de vous sentir modifié émotionnellement par une rencontre, signifie qu'il y a eu comparaison et que vous n'avez pas vu la chose en elle-même. Vous pouvez revenir à l'objet en lui-même et, peu à peu, vous y arriverez. Si vous arrivez à être directement un avec ce qui est, sans comparer, il n'y a pas nécessité à aller chercher dans l'inconscient.



Un élan du cœur peut être l'expression de votre adhésion sans comparaison et, dans certains cas vous ne comparez pas. Mais très souvent l'élan du cœur naît au contraire d'une comparaison ; et c'est cette comparaison subconsciente ou totalement inconsciente qui détermine cet élan. Nous retrouvons la différence entre le sentiment et l'émotion. Vous pouvez être très attiré vers quelqu'un et vous allez avoir un élan d'amour vers lui parce que cette per-

sonne vous a rappelé quelque chose d'heureux. Mais, dans les mêmes circonstances à un petit détail près, vous n'auriez pas eu cet élan. Il aurait suffi peut-être que la même personne qui vient de faire ce geste touchant ait une énorme moustache noire pour que cela ait réveillé quelque émotion latente en vous et que cet élan du cœur n'ait plus été possible. Tant que nous avons un certain type de sympathie, nous avons aussi un certain type de refus, et nous restons soumis soit à l'attraction – un élan d'amour vers quelqu'un – soit au contraire à la peur, et au refus. *Vous ne pouvez aimer que quand vous ne pouvez plus ne pas aimer.* Sinon, nous ne parlons pas de la même chose. Nous parlons d'un autre amour qui n'est pas libre, par lequel nous sommes menés, et qui ne nous évitera pas cette maladie cruelle qui consiste à ne pas aimer.

Je me demande pourquoi nous nous réservons le droit de ne pas aimer, pourquoi nous y tenons tellement, pourquoi il nous semble qu'on vienne nous agresser en pleine figure si on nous dit qu'un jour nous devons renoncer à ne pas aimer, alors que ne pas aimer est la chose la plus triste qui existe. Je pourrais dire aussi : la souffrance consiste à ne pas aimer. Si vous pouviez vraiment vivre dans l'amour, vous vivriez sans souffrance. Quand on commence à parler à des chercheurs de vérité et qu'on leur montre, qu'un jour nous ne pourrions plus ne pas aimer, l'ego, tout de suite, s'indigne. « Comment ? vous me refusez le droit de ne pas aimer ? » Mais quelle folie ! C'est la grâce la plus heureuse qui puisse vous arriver, de ne plus pouvoir ne pas aimer. La libération consiste à être installé dans l'amour. Je ne dis pas cela au nom de la morale et qu'il faut aimer les autres pour leur bien ; je vous parle de votre bien à vous, de votre bonheur à vous. Vous n'aurez aucun bonheur réel, digne de ce nom, tant que vous pourrez encore ne pas aimer.

Nous serions vraiment tombés des nues si, tout d'un coup nous nous étions aperçus que Ramdas n'aimait pas quelqu'un. La beauté, avec Ramdas, c'était cet amour universel que tout le monde lui reconnaissait. Si nous avons pu sentir « Tiens, il y a quelqu'un qui arrive et visiblement Ramdas ne l'aime pas », il n'y avait plus de Ramdas, il n'y avait plus d'ashram. Nous partions le lendemain. Si vous voulez avoir la joie rayonnante de Ramdas, il faut réunir les conditions nécessaires. Vous ne pouvez pas tourner le dos à sa réalisation et, en même temps, vouloir bénéficier de son sourire immuable.

Swâmiji était intransigeant ; il ne laissait pas passer une comparaison. Alors nous étions très vigilants. Que signifie « il fait beau » ? Dites : « il n'y a aucun nuage dans le ciel ». Là, vous n'avez pas comparé. En disant : il n'y a aucun nuage, vous avez énoncé une vérité dans le monde relatif. Comment, il fait beau ? Émotionnellement nous faisons intervenir un temps pluvieux que nous, nous n'apprécions pas. Pourquoi ? C'est entièrement émotionnel. Pourquoi dire « beau temps » ou « mauvais temps » ? Que serait un pays où il ferait toujours « beau temps », toujours un ciel bleu et du soleil ? Cela représenterait un pays désertique où aucune vie ne serait possible. Des expressions comme : il fait beau, il fait mauvais, sont mensongères. Il n'y a aucun nuage dans le ciel. Le thermomètre marque vingt-trois degrés à l'ombre. C'est tout. Vous ne faites pas intervenir un jugement qui est une comparaison avec un autre possible.



« La comparaison c'est la souffrance », ou c'est l'émotion heureuse, *en tant qu'émotion*, qui ne vaut pas mieux. Je vais comparer l'article élogieux du *Figaro* sur mon récital de piano

de la veille avec celui qui a été écrit sur un autre virtuose et qui faisait quinze lignes de moins. Et me voilà heureux par un mécanisme de comparaison. Ou je compare la queue immense qu'il y a sur le trottoir devant la Salle Pleyel pour mon récital de violon avec une toute petite queue de trois personnes au guichet et, de nouveau, me voilà heureux. Mais ce bonheur totalement dépendant, qui provient de la comparaison, n'est que l'autre face de la souffrance. C'est un bonheur frelaté dont vous ne devez pas être dupes, mais vous dire : « Non, moi je veux le bonheur non-dépendant, le bonheur qui est là tout le temps, simplement parce que les choses sont ce qu'elles sont. » Si nous sommes emportés de gauche à droite, nous serons emportés de droite à gauche. Sachez aussi renoncer à toute comparaison qui vous donne un bonheur momentané. Renoncez-y. Non : *c'est*. Et l'émotion fera place au sentiment.

Vous donnez un récital à la Salle Pleyel et il y a, en effet, sur le trottoir, une queue immense. Si vous ne faites aucune comparaison, il y a simplement une queue de six cents personnes, c'est tout. Ce n'est ni beaucoup ni peu : c'est. L'émotion ne peut plus se produire, et vous vous retrouvez ramené à vous-même. Un jour, le fait d'être purement et simplement ramené à vous-même vous maintiendra dans le sentiment appelé *ananda* qui relève uniquement de l'être. La liberté, pour un virtuose c'est de pouvoir jouer avec exactement le même sentiment dans une salle à moitié vide ou dans une salle qui a refusé huit cents personnes. C'est. Je joue. Il y aurait un seul spectateur dans la salle, je jouerais de la même façon, sans aucune émotion. C'est la vraie liberté. Vous n'êtes plus les marionnettes de circonstances. Parce que la publicité a été plus ou moins bien faite pour votre concert, ou parce que, le même soir, il y avait le face à face Giscard-Marchais à la télévision, vous n'avez eu personne – et vous souffrez. Quelle dépendance ! Mais voyez bien, concrètement, le mécanisme. C'est toujours un mécanisme de comparaison.

Si vous n'êtes pas dans le monde réel mais dans un monde de votre fabrication, votre comportement demeure subjectif. Vous ne savez plus quelle est l'action juste, ce qui doit être fait, décidé, choisi, refusé. Si vous êtes totalement dans le monde réel, le monde réel vous dicte votre comportement. Dans le relatif, ici et maintenant, vous sentez : pour moi, tel que je suis, dans les conditions et circonstances présentes, voici l'action juste. Pas l'action juste dans l'absolu de notre conception ; l'action juste dans le relatif. Et cette action parfaitement juste dans le relatif, elle, est absolue. Il n'y a pas à chercher autre chose. Sinon, de nouveau, le mental va faire intervenir des fabrications et des confections de son cru. Vous trouverez l'absolu dans le relatif vu exactement tel qu'il est. Vous trouverez l'illimité dans le limité, à condition de ne pas comparer.

Vous arrivez toujours au même point et ce même point s'exprime en un mot sanscrit : « *asti* » = « est ». Même pas : « c'est ». EST. Même le « c' » tombe. EST. Si vous allez jusqu'au bout, vous découvrez l'atman, le brahman. Si je dis : c'est, le « c' » représente Christian, Alain ; mais s'il y a seulement « est », je vois plus loin que Christian ou Alain. Christian disparaît et je découvre – je dé-couvre, c'est bien le cas de le dire – le brahman. C'est la grande révélation. Christian est changeant, éphémère, évanescent – le brahman est immuable. Christian est limité – le brahman est totalement illimité. Et pourtant, si je peux atteindre cet unique point auquel conduisent tous les aspects de l'enseignement, j'arrive toujours là : est, *asti*. Moi qui comparais a disparu en tant qu'ego. C'est seulement la vision pure qui reconnaît : « est » sans aucune comparaison. Et, quand je dis : « est », ce qui était a complètement disparu aussi en tant que phénomène séparé. Tout à l'heure je vous ai montré comment la

petite bague en plastique était infinie. Il n'y a plus que « est » ; mais il n'y a plus noir, petit, grand – parce que c'était toujours une comparaison qui intervenait. Alors finalement, je disparaissais, moi ; la bague en plastique disparaît ; qu'est-ce qui demeure ? Le brahman, c'est tout. La non-dualité : UN-SANS-UN-SECOND. « Il n'y a pas place pour deux dans l'univers. »

Ce qui est intéressant, c'est qu'au lieu de prendre un objet de culte en or incrusté de pierres ou un mandala tibétain plein de mystère et d'ésotérisme, je prends la petite bague en plastique que j'ai là sous les yeux et je vous dis : voilà, l'univers entier, l'enseignement, tout est contenu là-dedans. Mais, au départ, nous avons une *buddhi* beaucoup trop lourde. De toute façon, cela ne nous intéresse pas ; on s'en f... ce qu'on veut c'est que la femme que nous aimons nous aime ou que nos ennuis financiers se terminent ou que nous soyons moins fatigué. Bon. Mais, si on s'intéressait vraiment à la réalité, ce qui est tout à fait extraordinaire c'est de penser qu'il suffit d'une bague en plastique pour découvrir l'éternel, l'infini, le brahman.

C'est simple.

Mais, même en parlant de complexité et de simplicité, nous comparons. C'est simple par rapport à la complexité et complexe par rapport à la simplicité ! S'il n'y a plus de comparaison, il n'y a plus ni simplicité ni complexité. Ce n'est ni simple ni complexe : c'est. Je ne joue pas avec les mots. Si nous trouvons qu'une chose est complexe, c'est parce que, de nouveau, nous pensons qu'elle pourrait être simple. C'est. Il n'y a plus ni complexe ni simple.

Nous sommes au cœur de l'enseignement mais vous ne pouvez pas tout assimiler en une soirée. On quitte la beauté de l'absolu dont il n'y a rien à dire que aum – et encore aum, c'est déjà trop – et on revient dans le relatif : Bon, aujourd'hui j'ai compris ; demain je ne comprends plus rien. Un jour, avec un petit morceau de gravier qu'il avait ramassé, un tout petit bout de gravier d'un ou deux millimètres, Swâmiji m'a conduit pas à pas jusqu'à ce que je voie que ce gravier n'était ni grand ni petit et qu'il était unique, sans un second, et par là-même infini et, peu à peu, en prenant comme support ce petit point de gravier, tout le mental s'est arrêté de fonctionner et j'ai vu vraiment le brahman, et que je n'existais plus et que le gravier n'existait plus. Et puis, après cela, pendant des semaines, cette vision n'est plus revenue. Swâmiji me reconduisait pas à pas mais je n'arrivais plus, je ne comprenais pas, je me tendais et j'étais déçu. Il faut une *buddhi* très affinée pour arriver à voir « Cela ». Sinon on s'arrête à mi-chemin et, dans votre torpeur, vous pensez : « De toute façon, je m'en fous ! Qu'est-ce que cela me fait de voir le brahman dans un bout de plastique. L'important c'est qu'il tienne, que le magnétophone marche, que l'enregistrement soit réussi, et c'est tout ! »

Je voudrais insister sur l'importance de votre existence dans le monde relatif. Parler de l'ordre (en sanscrit *dharma*) que nous devons apporter dans nos existences est un aspect de l'enseignement moins attrayant que ce qui paraît dévoiler la connaissance ésotérique traditionnelle hindoue. Le mental ne trouve cela ni très intéressant ni très important : si c'est pour dire ces banalités, on n'a pas besoin d'un grand gourou indien et d'un grand swâmi ; c'est de la petite morale d'école communale. En vérité, cette insistance sur la façon dont nous vivons, sur les détails, grands ou petits, de notre existence quotidienne, est essentielle, que cela fasse plaisir à notre mental ou que notre mental se cabre devant cet aspect de l'enseignement. Si nous comprenons l'importance du ici et maintenant, il n'y a pas de petits détails. La voie ne consiste pas à accomplir des actions admirables, la voie consiste à accomplir de façon admirable les actions ordinaires. Cette exigence de Swâmiji, je l'ai vécue auprès de lui soit à l'ashram, soit quand je résidais dans la même maison que lui à Bourg-la-Reine en 1966.

Dans le chemin que vous suivez ici, l'ascèse et l'existence ne font qu'un et vous découvrirez peu à peu qu'il n'est pas possible de progresser si l'existence entière n'est pas réorganisée, et qu'une vie menée dans l'incohérence ne peut pas vous conduire à la liberté intérieure.

Il y a à cela bien des raisons mais une des plus importantes est que mettre de l'ordre dans vos existences vous permet d'économiser énormément d'énergie. Vous touchez là un thème essentiel, qui peut attiser votre intérêt pour cet aspect un peu austère de l'enseignement.

Vous avez à peu près assez d'énergie pour vivre de la façon ordinaire, c'est-à-dire dans le sommeil, sans vigilance, sans conscience de soi. Et encore je dis « à peu près assez d'énergie » parce que la plaie du monde moderne, c'est la fatigue. La plupart des malades vont voir le médecin parce qu'ils sont fatigués – ils cherchent un remontant, ils cherchent un reconstituant. En vérité, pour pouvoir progresser sur le chemin, non seulement il ne faut pas être fatigué à longueur de journée mais il faut avoir beaucoup d'énergie à sa disposition. Quand la vigilance se sera établie, vous économiserez de l'énergie parce que le fait de ne pas être identifié, de rester conscient, permet d'utiliser le minimum d'énergie pour le maximum d'efficacité. Mais, pour que cette vigilance, porte ouverte sur les états supérieurs de conscience, s'établisse, il vous faut une énergie fine, subtile. Or, chaque fois que nous voulons raffiner quoi que ce soit, une grande quantité de matière grossière est nécessaire pour obtenir

une plus petite quantité de matière subtile. Il nous faut donc une grande quantité d'énergie ordinaire, d'énergie grossière, pour pouvoir disposer de cette énergie fine permettant la présence à soi-même et le sentiment de soi, qui sont le chemin de la conscience du Soi. Si vous examinez comment, du matin au soir, vous vivez, vous accomplissez toutes vos actions, travaillez, vous déplacez en voiture ou à pied, mangez, dormez, vous distrayez, vous amusez, etc. vous vous rendrez compte que vous pouvez diminuer considérablement le gaspillage d'énergie.

Il n'y a pas d'immenses possibilités d'augmenter votre approvisionnement en énergie. Vous pouvez manger un peu plus mais si vous mangez trop, vous dépensez de l'énergie pour digérer. Vous pouvez respirer profondément, l'oxygène et le prana de l'air sont une nourriture. Mais ce n'est pas parce que vous aurez pris des médicaments fortifiants comme il en existe quelques-uns ou des vitamines que vous aurez beaucoup plus d'énergie à votre disposition. Ce qui vous est possible, c'est de diminuer, dans des proportions que vous ne soupçonnez même pas, votre gaspillage d'énergie.

Imaginez une voiture qui consommerait cinquante litres d'essence aux cent kilomètres. Vous penseriez qu'il y a quelque chose d'anormal. Il faut regarder le carburateur, les bougies, il faut tout vérifier. Vous ne transformerez pas une 504 Peugeot en Rolls Royce. Mais vous pouvez transformer une 504 qui consomme cinquante litres aux cent en une 504 qui ne consomme plus que dix ou onze litres.

Cette comparaison, bien concrète, est parfaitement utilisable. Moi qui étais facilement fatigué autrefois, avec des moments de dynamisme et des moments de dépression, je vois bien que j'ai maintenant une très grande énergie à ma disposition et cela vient de ce que je ne la gaspille plus. Regardez bien les choses telles qu'elles sont et, si vous voulez vraiment réussir à vous éveiller, à ne plus être emporté par le courant, vous découvrirez qu'il y a de nombreux aspects de votre existence qui peuvent être transformés, mis en ordre. C'est ce que Swâmiji appelait la vie consciente, *deliberate living*, une vie que l'on décide, que l'on mène sciemment dans chaque petit détail.

Il ne suffit pas de méditer, ou de faire zazen une heure par jour ou de venir un mois par an au Bost. Il faut que toutes vos journées, du matin au soir, soient imprégnées de l'enseignement, deviennent le chemin, et cette existence purifiée, dont tout acte inutile est éliminé, vous conduira à cette finesse de perception, cette acuité de la *buddhi* qui permet de s'arracher à la lourdeur habituelle.

Vous pouvez sentir qu'il y a le mouvement de pesanteur qui vous maintient dans le sommeil et un mouvement qui vous élève. La comparaison a été bien souvent utilisée et je pourrais la moderniser en employant l'image de l'avion qui s'arrache du sol. Vous savez que le plus difficile, pour les lourds Boeing d'aujourd'hui, c'est le décollage, où, la consommation de carburant est la plus intense. Quand l'avion a atteint ses dix mille mètres d'altitude et sa vitesse de croisière, il consomme moins de carburant que quand il lui faut s'arracher au « sol ». Cela vous aurez tous à le vivre un jour, et à sentir que vous avez enfin quitté le niveau habituel d'action et de réaction, d'émotions, de pensées qui tournent dans le même cercle, que vous êtes passé dans une autre dimension par ce « décollage » intérieur.

Le moyen le plus efficace pour libérer cette énergie au lieu de la gaspiller à tort et à travers, c'est de réenvisager vos existences et de voir partout où vous devrez remplacer l'incohérence par la conscience et le désordre par l'ordre juste, le dharma. Mais l'insistance que j'apporte sur une attitude active tenant toujours le mental occupé ne doit pas vous induire en

erreur en vous donnant l'impression qu'il s'agit de s'acharner à travailler sans répit. Il y a une activité juste qui est la récréation au sens réel du mot récréation : une re-création de vous-même. Si vous voulez jouer aux échecs, jouez aux échecs ; jouez bien. Si vous voulez aller voir un film de Louis de Funès, allez voir un film de Louis de Funès. Donnez à vous-même, à votre corps, à votre émotion, à votre pensée, la récréation nécessaire. Tant que vous en avez besoin, ne vous sentez pas culpabilisé – du moment que vous le faites pleinement, consciemment. *Sachez faire la fête* et que ce ne soit pas un débordement non-contrôlé dans lequel vous vous laissez emporter, une série de réactions mécaniques.

Le but c'est de vivre heureux, mais voyez le résultat autour de vous et pour vous. Pourquoi est-on si peu heureux ? Il est une science du bonheur. Je ne suis pas là pour prêcher le masochisme, et la morale terrifiante de certains pensionnats ou institutions dont vous gardez un souvenir de cauchemar, quelque part dans votre mémoire consciente ou inconsciente.

Cessez de distinguer les grandes actions exemplaires ou importantes ou héroïques et les petites actions médiocres, terre à terre. L'action, c'est toujours l'action et toute action est importante. Vous avez sûrement entendu dire que, dans le bouddhisme zen, la façon de remplir une tasse de thé ou de placer une fleur sur un pique-fleur prend une grandeur sacrée. Du matin au soir, vous agissez, vous ouvrez une porte, vous mettez de la pâte dentifrice sur une brosse à dents, vous sortez les clés de voiture de votre poche pour mettre le contact et chaque action peut être consciente, d'une manière totale, complète. Dans chaque acte, engagez-vous. Ce n'est pas la peine de rêver des gestes parfaits du maître zen de tir à l'arc et ensuite, à longueur de journée, d'accomplir médiocrement des actions faites à moitié, et dans lesquelles vous n'êtes pas complètement unifié. Sentez ce qu'est un geste complet, dans lequel vous êtes entièrement présent. Faites-le ou ne le faites pas mais ne parlez pas du bout des lèvres, n'agissez pas du bout des doigts.

Si cette action, ou cette parole, vous ne pouvez pas la vivre entièrement et consciemment, ne la faites pas.

S'il y a les petits détails, il y a aussi les grandes options de notre existence, c'est-à-dire le choix d'un métier, le fait d'habiter à la ville ou à la campagne, de se marier. Cela aussi relève de *deliberate living* : vivre de façon délibérée, intentionnelle, voulue, consciente, décidée. Swâmiji employait parfois le mot calcul, *calculation*, ce qui n'est pas étonnant pour quelqu'un qui avait été autrefois connu comme mathématicien.



Je me souviens d'une parole de Swâmiji. – Mais est-ce que j'accepte une parole comme celle-là ou bien, de ce que dit le gourou, je pense qu'on peut en prendre et en laisser suivant mon gré et ma fantaisie – une parole de Swâmiji qui disait : « *What you have to do, do it now* », « Ce que vous avez à faire, faites-le immédiatement ». Nous, nous connaissons le proverbe qui dit : « Ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez faire aujourd'hui » et nous ironisons : « Ne faites pas aujourd'hui ce que vous pouvez aussi bien ne pas faire demain non plus. » Cette pirouette nous fait rire et on se croit spirituel en ricanant de ce genre de principe tout simple. Il faut bien dire qu'une petite part de l'enseignement de Swâmiji, mais une part qu'il n'est pas possible de négliger, consistait à entendre de la bouche d'un gourou, des paroles simples, connues qu'on donne aux enfants au cours d'une éducation classique, mais auxquelles Swâmiji attachait une très grande importance.

Nous devons d'abord bien comprendre que Swâmiji ne nous impose rien qui ne soit pas pour notre bien. Si nous allions auprès de Swâmiji c'était parce que nous le cherchions, nous le voulions, nous avions besoin de son aide, nous étions insatisfaits. Nos existences ne nous conduisaient pas à la sérénité, à la paix du cœur, et nous étions allés vers un gourou. La situation n'est pas du tout la même, par conséquent, que celle que vous avez connue à l'école où on vous a obligé d'aller ou auprès de parents que l'existence vous a imposés. Que nous ayons pu refuser les injonctions de nos parents ou des maîtres d'école c'est parfaitement possible, mais si nous allons de notre gré chez Swâmiji, est-ce que nous sommes prêts ou non à accepter son enseignement ? Et croyez-moi, si d'un enseignement on commence à dire : « je prends ce qui m'intéresse et je laisse ce qui me paraît moins important », le mental a tout gagné. Parce que nous ne savons pas ce qui est important et ce qui ne l'est pas, nous traitons avec condescendance certains aspects de l'enseignement de Swâmiji mais cet enseignement fait un tout. La libération ne vient que comme couronnement d'une vie satisfaisante autrement dit d'une existence, que nous, pour nous, personnellement, vis-à-vis de nous-mêmes, nous considérons comme réussie.

Qu'est-ce qui fait une existence réussie ? Le seul juge, c'est nous. Ce n'est pas ce que les autres en pensent, c'est ce que nous en pensons nous. Mais peut-être, pour que vous, vous sentiez personnellement que votre existence est réussie, vous avez besoin que d'autres aussi le pensent. Vous avez besoin d'une certaine approbation des autres pour vous sentir vraiment satisfaits.

Vous devez comprendre que le gourou ne veut rien de particulier, qu'il n'a pas besoin de vous, qu'il n'attend rien de vous. Il n'a pas un orgueil ni des inquiétudes de père ou de mère. Il est là pour guider ceux qui veulent être guidés. Si je dis « *What you have to do, do it now* », est-ce que vous l'entendez comme une parole de gourou ? « Ce que vous avez à faire, faites-le maintenant. » Cette parole ne m'a plus jamais laissé en paix. Je l'ai acceptée assez facilement et je l'ai mise en pratique assez fidèlement. Je vous la donne comme un exemple de cet aspect de l'enseignement. Ce que vous avez à faire, faites-le maintenant. Ne remettez pas au lendemain. C'est une parole de gourou, qui ne relève pas du bon sens ou de la bonne volonté mais de la grande connaissance, la connaissance sacrée. C'est en mettant cette parole en pratique que j'en ai peu à peu, à travers les années, découvert l'importance, que je ne soupçonnais pas au départ. Je pensais que, simplement, oh ! c'était une bonne habitude, comme on dit. C'est beaucoup plus que cela.

Des instructions de ce genre ont une valeur réellement « ésotérique », c'est-à-dire conduisent à notre transformation intérieure au sens le plus élevé. Les principes vous les connaissez : du conflit à la réunification, du gaspillage d'énergie à la transformation de l'énergie pour la rendre de plus en plus subtile ; de l'aveuglement du mental, qui nous voile la réalité, au monde tel qu'il est d'instant en instant.

Swâmiji utilisait non seulement les termes *deliberate living* mais *right living*, vie juste. Il m'avait, à cette occasion, parlé du bouddhisme, qu'il connaissait bien. Le bouddhisme est un chemin en huit parties et chacune de ces parties est accompagnée de l'épithète qu'on traduit en français par juste, et que Swâmiji traduisait par *perfect*. Et, parmi ces huit activités bien connues, que vous trouverez dans tous les livres sur le bouddhisme, il y a la parole juste, l'action juste, les moyens de subsistance justes, qui sont le fait des activités courantes mais qui concernent les candidats à la suprême sagesse. Les Upanishads disent que l'action juste conduit à une vie purifiée et des fonctions purifiées, et par là même, à la vision juste et à la

libération. Nous touchons là à une vérité que j'ai souvent signalée. On n'accède à l'absolu qu'à travers le relatif. En voulant nier le relatif on lui tourne le dos, on ne s'en débarrasse jamais.

Quand l'existence n'est pas juste ou n'est pas purifiée, nous ne pouvons pas être dans la vérité du relatif. Nous ne pouvons pas non plus aller jusqu'à l'extrême pointe de notre *buddhi*. Vous savez que la seule fonction qui soit là au départ et qui nous conduise jusqu'au bout du chemin est la *buddhi*. Vous avez, dès le départ du chemin, aussi contradictoire, perdu, changeant, non unifié que vous soye, un minimum de *buddhi* c'est-à-dire d'intelligence objective, libre des émotions et des colorations personnelles. Au début cette *buddhi* ne va pas bien loin et très vite elle fait place au mental et aux opinions. Cette *buddhi* doit être ce qu'on appelle en sanscrit *sukshma* et *agra*, subtile et aiguisée. Seule une *buddhi* « subtile et aiguisée », très fine, peut vous permettre de voir et non plus de « penser ». Cette *buddhi* voit le monde relatif dans sa réalité et non plus de façon illusoire, vous met vraiment en contact avec la surface et de la surface vous accédez à la profondeur.

Je croyais que je vivais dans le monde relatif et qu'il me fallait abandonner le monde relatif pour l'absolu mais j'ai compris, grâce à Swâmiji, que je ne vivais même pas dans le monde relatif, que je vivais dans un monde de ma fabrication à l'intérieur du monde relatif et que le but était de vivre enfin dans le monde relatif car alors l'absolu se révèle à moi parce qu'il n'y a plus d'empêchement. D'autre part cette existence doit vous amener à éroder peu à peu les *vasanas*, les demandes, et vous devez la sentir comme un accomplissement. Ce qui est plus difficile à comprendre, ce sont les conditions qui vous permettront, pour vous, vis-à-vis de vous, de faire de votre existence une réussite qui vous satisfasse et par laquelle vous êtes en paix, sans impression de manque, *full* c'est-à-dire plein, comblé, contenté, détendu.

Ces exigences de vie purifiée concernent le travail, le métier, la nourriture, le sommeil, les fréquentations, les entretiens ou les conversations, les distractions. Tous les aspects de l'existence concrète sont impliqués. Je peux vous donner des indications, des principes. Mais c'est dans votre vie quotidienne que vous pouvez trouver des échantillons, des échantillons d'existence, des échantillons de fonctionnement du mental, des échantillons d'attachement, d'attraction et de répulsion afin de les voir en pleine lumière, et de découvrir ce que vous n'aviez pas découvert, de comprendre ce que vous n'aviez pas compris et de voir que vous étiez, sans vous en rendre compte, dans l'erreur.

Swâmiji insistait sur la régularité, le fait d'éviter les extrêmes en matière de nourriture, en matière des impressions qu'on reçoit et dans toutes les activités physiques, et de ne travailler ni trop, ni trop peu. Vivre une vie consciente et voulue, une vie, dans laquelle on est toujours actif ; implique de n'entreprendre aucune action sans la réflexion et la délibération qui s'imposent mais ensuite de cesser complètement de « penser » une fois qu'on est engagé dans cette action. Seule la certitude que vous êtes bien en train de poursuivre le long d'une ligne juste vous conduira à votre but. Soyez actif, physiquement et mentalement, du matin au soir. Un proverbe dit : « L'oisiveté est la mère de tous les vices. » Il ne nous semble pas qu'il y ait là un enseignement qui justifie de se rendre jusqu'en Inde au prix de beaucoup d'inconfort et d'argent. Swâmiji racontait une histoire, comme un conte de fées, dans laquelle un homme trouvait qu'il avait trop à faire et avait invoqué un génie, lequel lui dit : « Je ferai tout ce que tu me demandes, je suis à ton service du matin au soir mais il faut que tu me demandes toujours quelque chose, je ne dois jamais rester inactif ; sinon j'ai le droit de te dévorer. » Cet homme accepte le pacte, comme les pactes avec le Diable dans certaines de

nos légendes, et il donne un ordre à ce génie qui l'exécute immédiatement. Alors il demande encore autre chose et ce génie exécute l'ordre tout de suite. Ce qui fait qu'au bout de quelque temps cet homme commence à vivre dans la terreur, avec l'impression qu'il ne va pas réussir à tenir ce génie occupé à une action concrète et que celui-ci va le dévorer. Eh bien ce génie, ce *bhuta*, c'est le mental. Si votre mental est occupé à une action concrète, vous avez la possibilité d'être là, ici et maintenant, dans la réalité. Mais, si vous n'êtes pas occupé, vous retombez dans votre monde de rêves, de peurs, de racontars intérieurs, de projets, d'imagination. Vous n'avez plus aucun contact avec la réalité. Et le mental vous dévore ou dévore ce que nous pouvons appeler « le disciple en nous ».

C'est seulement à titre d'exercice intentionnel, à certains moments, hors du courant de l'existence, que vous pouvez, au contraire, laisser le libre jeu du mental et être conscient de vos songes, de vos rêveries, de vos fantasmes, en être vraiment conscient, en être le témoin non identifié, pour en retirer un enseignement en matière de connaissance de vous-même et des profondeurs de votre psyché. Soyez actif physiquement et mentalement, toute la journée.

Swâmiji prononçait une parole très importante : « *Live what you know and you will know more* », « vivez ce que vous connaissez et vous connaîtrez plus ». D'abord il faut faire attention que ce mot *to know*, que nous traduisons souvent par savoir, se traduit mieux par connaître dans la mesure où le mot savoir désigne une accumulation d'informations qui relève donc de l'avoir (j'ai de nombreuses informations en matière géographique ou mathématique ou historique) tandis que connaissance désigne une fonction non plus de l'avoir mais de l'être. On connaît ce que l'on est. Vivez ce que vous connaissez et, par cette mise en pratique, vous connaîtrez encore plus. Votre connaissance, c'est-à-dire votre expérience, ce qui vous appartient vraiment, grandira. N'oubliez pas que c'est aussi un des aspects du chemin, de vous débarrasser de tout ce qui n'est pas à vous, opinions et non pas certitudes. Vous l'avez entendu dire, vous l'avez lu, ça vous a intéressé, ça vous a séduit et vous l'avez pris à votre compte.

Depuis votre enfance, les parents, la famille, les éducateurs, les gens bien-pensants, tout le monde a déversé sur vous ses propres opinions au point que vous ne savez plus ce qui vous appartient en propre et qui est l'expression de votre certitude et ce qui est des on-dit, des imitations, que vous n'avez jamais vraiment cherché à vérifier. Nous avons toujours cru que c'était comme cela, parce qu'on nous l'a toujours dit, bon, bien. Un protestant est protestant, un catholique est catholique, un bourgeois a une éthique de bourgeois, un ouvrier a une éthique d'ouvrier. Tout cela relève d'opinions et, pour déraciner ces opinions et les remplacer par des certitudes, il n'y a rien d'autre que le test de la mise en pratique et de l'action.

C'est en agissant selon ce que vous connaissez que vous pouvez connaître plus, c'est-à-dire augmenter votre expérience et vos certitudes. Et c'est en agissant que vous voyez si vous vous trompez, ce qui est souvent inévitable. Quand on a le courage de se lancer dans le monde, dans l'inconnu, même si on est guidé, on se trompe. Se tromper fait non seulement partie du chemin mais fait partie de l'enseignement. Acceptez à l'avance l'idée qu'inévitablement vous allez encore vous tromper, sinon vous n'auriez pas besoin d'être ici. Vous vous tromperez par rapport à vous-même, vous accomplirez des actions qui ne vous donneront pas satisfaction, avec lesquelles vous ne serez pas unifié, soit avant, soit pendant, soit après et que vous regretterez. Jusqu'au jour où vous ne regretterez jamais rien. Votre vie sera ce qu'elle sera, moyenne peut-être, en tout cas relative, mais vous serez toujours en paix avec vous-même. C'est l'action qui vous permet de vous tromper vraiment, nettement, claire-

ment. Qui ne tente rien, n'a rien. Qui ne risque rien ne peut pas progresser. C'est l'épreuve de la vérité : je le vois, le résultat est là, flagrant qui me montre que je me suis trompé. *L'action soulève les vraies questions.* Les vraies questions qui peuvent être posées à un gourou sont toujours issues de ce que nous avons fait, au vrai sens du mot faire. Ce qui s'est fait « comme ça », action-réaction, impulsions par lesquelles nous sommes emportés mécaniquement, ne soulève jamais de vraies questions. C'est pour cela que la plupart des gens n'éprouvent pas la nécessité de chercher un Socrate ou un Bouddha ou un gourou. Quand je dis « faire », cela veut dire agir, au vrai sens du mot, et non pas seulement réagir. Une part de l'enseignement nous montre comment tenter d'agir, de mener une vie consciente, décidée, assurée et non pas une série de réactions. Sinon, les vraies questions ne se lèveront jamais.

Trop souvent vous ne comprenez pas cela. Vous imaginez que ce chemin peut se suivre en dehors de l'existence qui elle, est « profane », mais vous avez les séjours en Inde ou les séjours au Bost. Ce n'est pas ça du tout. Il n'y a d'autre chemin que ces actions qu'il vous est donné d'accomplir à tous les âges de la vie. Chaque minute, chaque situation, est une chance de mettre l'enseignement en pratique. Si vous ne pratiquez pas, vous ne pouvez pas progresser et « pratiquer », cela veut dire quoi ? Cela veut dire vivre, exister, en tentant d'agir consciemment, selon sa compréhension, *et en voyant quels sont les résultats.* Qu'est-ce que ça a donné ? Est-ce que cela me rapproche de mon but ? Est-ce que cela me conduit au calme, à la paix, à la certitude, ou, au contraire, est-ce que cela m'emporte ? Est-ce que je me sens de plus en plus unifié ou de plus en plus en conflit ? Seule la vie concrète est un critère réel. Le mental, lui, peut « penser » indéfiniment, penser l'avenir, penser à des résultats, penser à notre éveil, penser à notre sagesse. Le mental peut tout inventer. Une des manières de contrôler le mental, c'est de le tenir occupé dans l'action pour éviter que ce mauvais génie ne vienne vous dévorer quand vous le laissez inoccupé.



Examinez chaque détail de la nourriture que vous absorbez. Est-ce vraiment nourrissant, équilibré ? Est-ce que c'est la meilleure qualité de nourriture que je puisse obtenir pour une dépense donnée ? Y a-t-il quoi que ce soit qui puisse être considéré comme dangereux ou néfaste mais que je continue à prendre par habitude ? Si c'est ainsi, arrêtez immédiatement. Mais ne croyez pas qu'en prenant de la nourriture « satvique », vous allez devenir « satvique », serein, harmonieux, pacifié. La pacification ou l'excitation sont en nous. Si nous sommes d'un tempérament excité, nous aimons manger des steaks tartares et si nous sommes d'un tempérament calme nous préférons manger des légumes, ce qu'on appelle en Inde nourriture satvique. En fait, nous transformons en nous-même la nourriture que nous mangeons et nous ne devenons pas la nourriture que nous mangeons. C'est une illusion de penser qu'on va obtenir des résultats « spirituels » selon la nourriture qu'on mange. Si c'était vrai les soufis qui mangent de la viande n'atteindraient jamais la sagesse et seraient condamnés à demeurer toujours violents tandis que tous les végétariens seraient des sages. Or, bien des végétariens sont violents et agressifs. J'ai eu, avec Swâmiji, de nombreux entretiens consacrés à la nourriture. Il ne suffit pas de dire : faites un certain régime et c'est ce régime qui va tout résoudre. Savoir ce que chacun doit manger ou ne pas manger, c'est une question personnelle. Je vais vous citer à cet égard une parole qui m'a été transmise par Jean Herbert et qui vient de M. Schwaller de Lubicz, l'époux de Isha qui a écrit ces livres remarquables :

Pois Chiche et *Her Bak*. « Comment pouvez-vous en une phrase donner la définition parfaite du lapin ? » – « C'est un animal qui a de grandes oreilles. Ah non, l'âne aussi a des grandes oreilles ! C'est un animal qui a les pattes de derrière nettement plus longues que celles de devant. Ah ! le kangourou aussi ! C'est un animal qui broute de l'herbe et des petits arbustes ! La chèvre aussi ! C'est un animal qui a une queue très courte. D'autres animaux ont une queue très courte ! Je ne vois pas quelle définition on peut donner du lapin en une phrase. » La voici : « Le lapin, c'est l'animal qui transforme tout ce qu'il mange en lapin. » J'avais raconté cette histoire à Swâmiji et il m'a cité un proverbe indien : « La même céréale donne les plumes multicolores au paon et les muscles au taureau. » Cette céréale n'a jamais donné de plumes multicolores à un taureau et n'a jamais donné d'énormes muscles à un paon. Si vous vous appelez Christiane Dupont, vous pouvez vous dire que vous transformez tout ce que vous mangez en Christiane Dupont. Voilà la vérité. Cette Christiane Dupont comprend un certain nombre de vâsanas, de samskaras, d'empreintes qui la définissent, et tout ce qu'elle mange elle le transforme en Christiane Dupont. Pourtant, en dehors de l'illusion qu'il suffit de changer de régime pour atteindre la sagesse, la question de la nourriture est excessivement importante. Manger n'importe comment faisait partie de ce que Swâmiji appelait « le crime contre l'atman ». Donc comprenez-moi bien : si l'idée des régimes magiques, que ce soit le régime Carton, le régime Oshawa ou le régime de l'ashram d'un gourou célèbre est fautive, par contre ce qui est criminel c'est de manger n'importe quoi, n'importe comment, par habitude, sans réfléchir.

Le chemin auprès de Swâmiji nous demandait de remettre en cause toutes nos habitudes, toutes nos opinions, toutes nos conceptions. Je mange comme ça parce que j'ai toujours mangé comme ça, parce que ça s'est toujours fait. Et alors ? C'est peut-être juste, c'est peut-être très juste et c'est peut-être faux. Les traditions dégénèrent, le faux se mélange au vrai et, au nom du prestige de l'ancienneté, on ne fait plus la différence. Est-ce que je dois, moi, manger de la viande ? Une fois par jour ? Une fois par semaine ? Jamais ? Est-ce que je dois diminuer ma ration d'hydrates de carbone ou l'augmenter ? Quelle nourriture me convient à moi, selon le travail que j'accomplis ?

Swâmiji insistait beaucoup sur ce que la façon dont on mange est encore plus importante que ce qu'on mange. Prenez un plat de céréales Oshawa que vous mangez tendu, contracté, anxieux, plein d'animosité ou de rancunes, il vous fera du mal. Prenez une choucroute garnie de saucisses, de saucisson, de jambon et de lard que vous mangez détendu pacifié, serein, elle vous fera du bien. Votre état intérieur et la conscience de la nourriture que vous absorbez sont plus importants que ce que vous mangez. Nous, nous sommes assez facilement prêts à écouter l'aspect positif, c'est-à-dire : « C'est très bon de manger du riz complet. » Mais ce qui donnait parfois un choc, c'était l'aspect contraire de l'enseignement de Swâmiji : non plus voilà ce qui va vous faire du bien, mais voilà ce qui vous fait du mal en tant que disciple et chercheur de vérité. Voilà *ce qui est indigne d'un homme*. Car quand Swâmiji avait dit le mot homme, cela représentait vraiment l'homme dans la plénitude de sa dignité et de sa possibilité et non pas l'homme qui n'accomplit pas ce à quoi il est appelé.

« S'il y a quoi que ce soit dans la nourriture qui n'est pas favorable, arrêtez immédiatement. » Vous pouvez éviter ce qui ne vous convient pas à vous sans le condamner comme spécialement bon ou mauvais. Ce qui ne fait pas une nourriture pour vous, peut faire une très bonne nourriture pour un autre et inversement. Mais chacun doit savoir : Qu'est-ce que je mange, moi ? Pourquoi ?

Swâmiji insistait aussi beaucoup sur une règle que j'ai retrouvée partout : on doit toujours manger un peu moins qu'on n'aurait envie de manger, et rester sinon sur sa faim, du moins sur l'impression qu'on aurait pu encore manger un peu plus. Si on arrête un repas en sentant « je ne pourrais pas avaler une bouchée de plus », c'est faux, cela prouve qu'on a déjà trop mangé, qu'une part de notre énergie va être immobilisée à digérer au lieu d'être disponible. Une vérité importante, qu'on oublie complètement, c'est que non seulement la nourriture vous donne de la force mais c'est que la digestion vous prend aussi de l'énergie. Qui n'a pas l'expérience d'avoir envie de faire la sieste après le déjeuner ? On ne devrait jamais sentir que notre énergie vitale est immobilisée dans la digestion. Il doit toujours y avoir cette impression de légèreté et qu'on pourrait encore manger un peu. Et ça c'est le véritable jeûne. Bien sûr, si on est trop encrassé par ce que Swâmiji appelait *over deposits*, les matières en trop déposées en nous, un jeûne de huit jours, de dix jours, peut être un bon nettoyage. Mais le vrai jeûne, tous les gourous l'ont dit, c'est de manger peu.

On peut en dire autant en ce qui concerne le sommeil. Une discipline du sommeil veut qu'on se couche à heure fixe et qu'on se lève à heure fixe. Seulement, tout ça, ce sont des règles si simples qu'on ne voit pas pourquoi on a besoin d'un gourou hindou pour nous les enseigner. Or, ce qui rend si difficile cette vie consciente, c'est le fait que nous ne passons pas au crible de notre intelligence et de notre expérimentation les principes par lesquels nous vivons. Vous confondez ce que vous croyez, ce que vous pensez, ce que vous affirmez, avec ce dont vous êtes certain, et ce à peu près dans tous les domaines.



Étudiez bien toutes vos actions. Demandez-vous : pourquoi est-ce que j'agis de cette façon-là ? Est-ce qu'il n'y aurait pas une meilleure méthode ? Est-ce qu'en suivant la méthode que je suis, j'atteins véritablement le but que je me suis proposé ? Est-ce que j'agis comme cela uniquement parce que j'ai toujours cru qu'il fallait agir ainsi ? Posez-vous, autant qu'il le faudra, toutes ces questions de manière à voir exactement ce qu'il en est par votre propre expérience et sachez changer ou modifier vos actions et votre méthode chaque fois que c'est nécessaire. C'est donc non seulement une existence délibérée mais une existence active et non passive, faite de vigilance et de conscience. Avant de commencer un travail quel qu'il soit, et pendant que vous êtes en train de l'accomplir, soyez toujours parfaitement conscient du but pour lequel vous agissez. N'accomplissez jamais rien que vous ne ressentiez pas comme *nécessaire*. Une fois que la tâche a été accomplie, voyez si c'est bien l'objectif de départ qui a été accompli.

Que de fois nous commençons et nous poursuivons une action sans être pleinement conscient de notre but. Le résultat n'est pas du tout celui que nous avons décidé au départ mais nous ne le voyons même pas. Faute de conscience et parce que nous sommes emportés par le mental, nos existences que nous croyons à peu près justes sont, en fait, complètement fausses. Et c'est pour cela qu'on n'atteint pas la sagesse, et qu'on tourne en rond dans le sommeil sans pouvoir s'éveiller.

Tout doit être passé au crible de la vigilance, de la conscience et de l'examen par la *buddhi*. Le gourou peut seulement enlever les voiles qui recouvrent vos yeux et vous empêchent de voir ce qui est. Le gourou met une lumière entre les mains du disciple et c'est avec cette lumière que celui-ci doit ensuite retourner dans ce monde de conflits.

Allez jusqu'au bout de votre possibilité, ni plus ni moins, et vous serez toujours satisfait, *heureux*. Tant qu'on est sur le chemin, au plan de l'effort, dans le relatif on ne peut éprouver *ananda* que si on sent : « J'ai fait vraiment ce que je pouvais faire. » Si vous tentez de faire plus que vous pouvez faire, vous vous trompez. Vous arrivez à la fatigue, au surmenage, à des erreurs et vous ne pouvez pas être unifié. Une part de vous refuse : ce n'est pas vrai, ce n'est pas juste, ce n'est pas ça qui m'est demandé. Si des injonctions morales, dans l'inconscient : « un homme est capable de, comment tu n'as pas honte, allons sois courageux », parlent à votre place en vous-même, vous allez vous demander des efforts que vous ne pouvez pas fournir et vous ne serez pas « à l'aise ». Inversement, si vous ne faites pas l'effort que vous pouvez faire, vous ne serez pas à l'aise non plus, et vous ne serez pas complètement détendu.

Pourtant j'ai dit aussi qu'il fallait parfois savoir se demander des efforts « héroïques ». La question des efforts intenses vient de ce que nous sommes incroyablement paresseux. Notre existence est mal organisée, tout nous est laborieux, tout nous pèse, sauf quand nous sommes emportés par l'enthousiasme. Vous gaspillez une énergie immense, purement gaspillée, et, par moments, il est nécessaire de faire un super-effort, c'est-à-dire d'aller en effet jusqu'au bout de vos possibilités. Il n'a jamais été dit que l'effort intense devait vous rendre malade d'épuisement, forcer votre cœur et vous conduire à l'hôpital. Mais généralement vous situez votre maximum d'effort à un niveau très limité et, en fait, vous pourriez aller beaucoup plus loin. Il est nécessaire, dans certains cas, de comprendre, en vérité, de quelle réserve d'énergie vous disposez et de quoi vous êtes capables. Dans ces moments de sur-efforts, qui ne peuvent être qu'exceptionnels, vous pouvez faire de grandes expériences d'acceptation, parce que vous ne pouvez les accomplir que si vous dites oui, oui à tout ce qui en vous refuse, pour le dépasser sans conflit. C'est une technique d'ascèse particulière, sur un point précis, à un moment précis, mais ce n'est pas ce qui doit s'appliquer dans l'existence du matin au soir. Faites exactement ce qui vous incombe. « *What you have to do, do it now* », faites-le maintenant. Peu à peu, si vous vivez de façon juste, vous apprendrez à savoir ce qui vous est réellement demandé, jusqu'où va votre possible et à le faire. Et vous apprendrez aussi à savoir ce qui ne vous est pas demandé. Quelle libération ! Jusqu'à présent je croyais que ça m'était demandé et j'étais donc « bourré de problèmes ». Je ne peux pas le faire, *donc ça ne m'est pas demandé*. C'est un des mensonges les plus pernicieux du mental qui s'exprime ainsi : « je dois le faire et je ne peux pas ». Si vous ne pouvez pas, vous ne devez pas le faire, voilà la voix de la vérité. C'est le karma, c'est comme ça. Remettez tout entre les mains de Dieu. Si vous ne pouvez pas gagner d'argent pour nourrir vos enfants, c'est que vous n'avez pas à le faire. Si vous avez à le faire, c'est que vous pouvez. À cause du mental, vous n'accomplissez pas ce que vous pouvez accomplir et, ensuite, vous vous reprochez de ne pas accomplir ce qui ne peut pas vous être demandé, parce que c'est impossible.



Avant de commencer un travail, une certaine planification est nécessaire. Mais, quand ce travail de préparation a été fait, il faut savoir s'arrêter et se mettre directement à l'exécution car le mental est susceptible d'entraîner votre énergie à toujours préparer, préparer, et ne jamais se mettre à exécuter. Ce sont des conseils simples ; encore faut-il savoir si nous sommes décidés à les mettre en pratique ou non. C'est dans l'exécution que vous trouverez la vraie joie, pas dans la préparation. Il vaut mieux peindre avec un litre de peinture que de cogiter

sur ce qu'on fera avec cinquante litres. C'est toujours dans l'exécution que nous trouvons l'*ananda* de l'accomplissement et le fait de prévoir, de projeter, n'a jamais donné la vraie satisfaction.

Plus vous agissez consciemment, plus vous comprenez. Et le progrès consiste à comprendre de plus en plus, à remplacer de plus en plus les opinions par des certitudes. L'action juste n'est jamais ni la complaisance, ce qu'on appelle en anglais : *to indulge*, un mot qu'on entend abondamment dans les ashrams, ni la frustration. Vous devez examiner consciemment chaque cas particulier, et décider quelle sera l'action qui vous laissera sans aucun conflit, *tel que vous êtes situé aujourd'hui*, ici et maintenant. Vous pouvez prendre comme un thème central, permanent : éviter le conflit. Évitez le conflit, parce que le conflit est une perte d'énergie immense, et que vous avez absolument besoin d'énergie. Les vrais sentiments, le courage, la persévérance, la foi, l'espérance, la compassion, la charité, la certitude, la confiance en soi demandent une haute qualité d'énergie. Tout ce qui est gaspillage d'énergie doit être absolument écarté, donc tout ce qui nous met en conflit avec nous-même dans notre existence quotidienne : j'avais à poster cette lettre, je ne l'ai pas postée et, pour ne pas perdre cinq minutes à poster ma lettre, toute la soirée j'ai ruminé : « j'aurais dû la poster, j'aurais dû la poster, ah ! je ne veux pas y penser ». Vous gaspillez beaucoup plus d'énergie que vous n'en auriez dépensé à descendre votre escalier, aller à la boîte aux lettres et remonter votre escalier.

L'action parfaite pour vous aujourd'hui, c'est celle qui débouche pour vous sur la satisfaction, *ananda*, la paix non émotionnelle, au moment, au lieu et dans les circonstances au sein desquelles vous vous trouvez. C'est une vérité que vous pouvez observer vous-même. Vous vous trouvez tout le temps, toujours, dans des « conditions et circonstances », peut-être même des circonstances mauvaises et peut-être parce que c'est vous qui vous y êtes mis : j'ai fait des dépenses tout à fait inconsidérées, je me suis brouillé avec un collègue, je me suis mis en difficulté avec mon directeur, j'ai entrepris une association avec un incapable dont je ne sais plus comment me débarrasser. Bien. Mais soyez sûr d'un point. C'est que si, ici et maintenant, dans cette circonstance fâcheuse, et même si cette situation est difficile à redresser, vous avez accompli l'action juste, limitée, momentanée, celle que vous pouviez faire aujourd'hui, vous vous trouvez dans un sentiment de paix, le sentiment d'*ananda*. Cette expérience est à votre disposition quelle que soit la situation dans laquelle vous êtes, je dis bien quelle qu'elle soit, sans aucune exception.

Une certaine action vous est demandée, à vous, aujourd'hui, ici, maintenant. C'est une des clés pour vivre en paix. Vous cessez de gaspiller de l'énergie, vous reprenez confiance, et, le lendemain, vous accomplissez encore les actions justes qui vous incombent pour la journée. Vous pensez bien que si je me demandais, aujourd'hui, au Bost, de répondre tous les jours à tout le courrier que je reçois, plus à toutes les demandes d'entretiens avec des personnes étrangères au Bost, je ne pourrais pas. Par conséquent je devrais vivre dans une perpétuelle inquiétude et dans la perpétuelle souffrance de sentir mon insuffisance. Et si je me demandais de répondre six pages à chacune de vos lettres je n'y arriverais pas non plus. Par conséquent la paix du cœur ne serait jamais possible. Il n'y a pas un gourou qui ne sente monter vers lui l'appel déchirant de l'humanité entière. Alors ? Si c'était sans issue, il se retrouverait dans la souffrance, donc il ne pourrait plus montrer aux autres comment se libérer de la souffrance puisqu'il n'en serait pas sorti lui-même. Chacun pour soi, ici, maintenant,

aujourd'hui, dans les conditions et les circonstances où vous êtes, *que vous êtes*, une action juste vous est possible et celle-ci, vous devez l'accomplir – tout de suite.

Je ne peux répondre qu'à quatre lettres, mais ces quatre lettres je ne les remets pas à demain. À chaque jour suffit sa tâche. Quand vraiment il n'y a plus une seule lettre sur le bureau et que je découvre que j'ai une demi-heure devant moi, à ce moment-là je peux lire un livre si j'en ai envie. Cette façon juste de vivre vous maintient dans la paix du cœur, quelles que soient les conditions et circonstances. L'important c'est que vous soyez unifié et qu'il n'y ait aucune énergie gaspillée dans le conflit d'une voix qui dit : « tu dois faire ça » et une autre voix qui dit « je ne peux pas ».

Comprenez bien cette phrase de Swâmiji : « l'action parfaite pour vous c'est celle qui va vous conduire à votre *happiness*, à votre joie, à votre satisfaction, à l'instant, au lieu et dans les circonstances où vous vous trouvez juste maintenant ». Dans les circonstances où vous vous étiez mis, vous voilà unifié. N'établissez aucune règle. C'est toujours une question de circonstance particulière et, surtout, ne comparez jamais avec les autres. Chaque personne est unique, incomparable. Ceci s'applique à chacun de vous. Chacun est parfait en lui-même. Soyez vous-même.

Plus vous agissez, moins vous « pensez » – dans le mauvais sens du mot penser. L'action se situe exactement dans le présent et rien d'autre, le mot que je suis en train de dire, le geste que je suis en train de faire. C'est la clé d'un comportement *véridique* et *positif*. C'étaient deux mots de Swâmiji, *truthful* et *positive*. Positif c'est le contraire de négatif : dire oui au lieu de dire non. Et *truthful*, être fidèle à la vérité, être dans la vérité. Aucune action ne doit naître comme expression de la réaction, aucune action ne doit être impulsive, aucune action ne doit s'imposer à vous, aucune action ne doit être exagérée, « en faire trop », comme on dit. Et toute parole est une action. Il faut que chaque action soit positive, calme, délibérée, et que vous l'accomplissiez en pleine possession de vous-même. Les actions excessives ne sont que des réactions.

Si vous avez la moindre confiance en moi, souvenez-vous que j'ai été comme vous tous, avec toutes sortes de difficultés, y compris financières, matérielles, professionnelles, sociales, etc. Mais, un jour, les choses ont changé. Le monde est toujours le monde, la vie est toujours la vie, les « ennuis » sont toujours les ennuis et les « problèmes » sont toujours les problèmes, mais « je » ne suis plus le même. Si vous avez la moindre preuve que je suis sorti des problèmes de frustration et d'échec dont vous n'êtes pas encore sortis, je vous affirme que « la vie juste » est une part très importante de l'enseignement de Swâmiji. Les autres aspects sont là aussi et parfois il faut savoir s'empiffrer de gâteaux tout en sachant que ce n'est pas un régime régulier. Mais tout doit être fait consciemment et délibérément.



Pendant des années, j'ai considéré, comme beaucoup, qu'il existait deux types de voies : les chemins dans la vie et les chemins hors de la vie. Le chemin hors de la vie, c'est celui du moine, qui s'est retiré du monde pour entrer dans un monastère ou celui du disciple qui a reçu une initiation, et ne quitte plus l'ashram de son gourou. Les chemins dans la vie, ce sont ceux qu'on mène tout en ayant une existence dans le siècle. Je me demandais surtout s'il existait des chemins dans la vie qui soient aussi efficaces que les chemins hors de la vie. Longtemps, bien longtemps après, j'ai découvert combien cette distinction était fallacieuse.

Il n'existe qu'un seul chemin, qui se vit à travers sa propre existence. Que nous menions une existence de moine ou de père de famille, le chemin est toujours dans la vie, c'est simplement la vie qui n'est pas la même. Une vie de père de famille réussie peut conduire quelque part et une vie de moine ratée ne conduit nulle part, c'est aussi simple que cela.

La question n'est pas de distinguer un chemin dans la vie ou un chemin hors de la vie, c'est de distinguer une existence réussie d'une existence ratée.

Si, pour vous, réussir votre existence c'est être moine dans un monastère tibétain près de Darjeeling, soyez moine dans un monastère tibétain. Si, pour vous, réussir cette existence c'est être chirurgien et opérer dans un bloc opératoire, tous les jours et parfois la nuit, soyez chirurgien. Que vous meniez une vie de moine zen ou que vous meniez une vie de chirurgien, vous menez toujours une vie à travers votre corps, vos pensées, vos émotions, les désirs et les craintes qui se lèvent en vous, jusqu'à ce que soit accompli ce qu'il y a à accomplir et découvert ce qu'il y a à découvrir. Chacun personnellement vous avez tout simplement à réussir votre existence. Débrouillez-vous pour la réussir ; soyez moine ou ne soyez pas moine c'est secondaire, l'essentiel c'est ce mot réussite.

L'affirmation unanime au vedanta hindou ou au bouddhisme zen, et sur laquelle je suis bien souvent revenu, est que l'accomplissement cherché ne peut qu'être déjà là parce qu'il échappe au temps. Si l'accomplissement recherché devait être créé de toutes pièces comme effet d'un certain nombre de causes, il resterait à l'intérieur du temps, de la relativité, du devenir, et, comme tout ce qui naît, cet accomplissement aurait une histoire, des péripéties, et un jour déclinerait et disparaîtrait. Ce qui est produit disparaît, ce qui vient s'en va, c'est la loi absolue. Par conséquent, s'il y a une libération définitive ou un éveil définitif ; ce ne peut être que la pleine réalisation d'une conscience, d'une réalité, qui est déjà là, échappant au temps, échappant à la causalité mais non encore découverte. Je ne développe pas ce thème, sur lequel je suis revenu si souvent. Un jour, dans mes premiers entretiens avec Swâmiji, je lui disais avoir bien compris que la vérité était en moi, la sagesse était en moi, la paix était en moi. Il m'a donné, je me souviens, une série de coups de poing dans la poitrine en insistant : Non, « *you are peace* », « *you are truth* », vous êtes la paix, vous êtes la vérité – et non pas la paix est en moi, la vérité est en moi – même si apparemment, tel que je me ressens, je me vois perdu dans mes contradictions, mes mensonges, mon insécurité, mes inquiétudes, mes révoltes. Cette paix, cette vérité, sont là, déjà, et ce qu'on a appelé libération ou éveil, c'est de le découvrir, définitivement.

Et pourtant, je viens de dire que l'important était de réussir son existence. Or la réussite d'une existence se déploie dans le temps, dans la succession des causes et des effets, dans l'histoire – et non dans l'éternité. Le chemin est la réconciliation de ces deux points de vue. Il y a une réalité qui est là déjà en plénitude et il y a un chemin apparent consistant à pratiquer un certain nombre de disciplines spirituelles qui seront préparatoires à une révélation, à un éveil. Mais, en vérité, les disciplines spirituelles en question se confondent avec votre existence. Cela vous paraît peut-être très simple, mais c'est une erreur que j'ai faite pendant longtemps et que je vois faire abondamment autour de moi, de croire qu'on peut tant soit peu dissocier l'existence et les techniques d'ascèse, qu'on les appelle : bakti yoga, raja yoga, hatha yoga, yoga tantrique, etc.

Si on parle de karma yoga, yoga de l'action, on comprend mieux que ce yoga se confond avec l'existence elle-même, mais le karma yoga ne passionne pas outre mesure les Européens. Accomplir toutes les actions que l'existence nous demande avec un désintéressement

absolu et comme un service de Dieu dans le prochain, je n'ai pas remarqué que cela fascine beaucoup les Européens qui ont l'oreille plus vite ouverte si on leur parle des ascèses mystérieuses du yoga ou du tantrayana. Et pourtant qui peut nier qu'il se confond concrètement avec cette existence, avec son passé – toujours actif dans la profondeur, avec son futur vers lequel il tend et dont il espère ce qu'il n'a pas encore reçu ? Le sens de l'ego c'est l'identification à cette existence qui se déroule dans le temps.

Ce qui apparaissait d'abord comme des relents de la morale de notre enfance ou comme des bondieuseries archi-connues prenait auprès de Swâmiji une ampleur, une profondeur, une dignité qui m'impressionnaient autant que les mystères du véritable yoga, et de l'ascèse tibétaine.

Il n'y a pas un accomplissement spirituel qui puisse être détaché d'un accomplissement dans l'existence. À cela, beaucoup d'entre vous qui m'écoutent (et beaucoup qui ne sont pas là) peuvent sentir une blessure presque poignante. Au moment où, voyant votre existence si décevante, vous vous tournez vers le chemin spirituel, c'est cruel de venir affirmer que le chemin c'est cette existence, et la réussite sur le chemin c'est la réussite de votre existence. Un désespoir peut naître de là et un cri : « Mais ça ne peut pas être vrai. Le Christ a dit : "Vous aurez des tribulations par le monde, mais prenez courage J'ai vaincu le monde." Mon existence n'a été faite que d'épreuves mais l'accomplissement spirituel est d'un autre ordre. Il y a l'échec de l'existence profane et il y a la promesse spirituelle, qui est la consolation de ceux qui ont trop souffert. Une existence douloureusement ratée peut prendre son sens grâce à une vie mystique ou un accomplissement spirituel. » Je prends les devants pour exprimer cette réaction que je peux sentir ou deviner chez beaucoup qui m'entendent. Le chemin demande avant tout de voir la vérité en face, de ne pas se laisser emporter par les émotions et les opinions. Contre la vérité vous ne pouvez rien, avec la vérité vous êtes tout-puissant. Avant de réagir, essayez d'entendre vraiment ce que j'ai dit, de voir d'abord si c'est vrai ou non et ensuite ce qui vous est possible. Gardez tous et toutes, comme une espérance indéterminable, cette certitude que le Royaume des Cieux *est* au-dedans de vous, est *déjà* au-dedans de vous.

Maintenant revenons à cette vérité d'un développement dans le temps. Certains enseignements s'expriment en termes de destruction de l'ego, renoncement à l'ego. Ne vous préoccupez pas de savoir si ces enseignements sont justes ou non ; ils le sont peut-être, avec un langage que vous comprenez plus ou moins. Préoccupez-vous de savoir ce qui est demandé sur le chemin tel que nous l'a montré Swâmi Prajnâpad. Son langage, son approche étaient quelque peu différents du langage d'autres maîtres hindous traditionnels. Tout en reconnaissant l'irréalité du sens de l'ego qui relie arbitrairement la pure conscience de l'atman et les phénomènes, Swâmiji disait aussi que, puisque l'ego est là pratiquement, il fallait en faire le plus grand cas et que le chemin apparaissait comme un accomplissement de l'ego. Il prenait souvent l'image d'un poing fermé qui s'ouvre peu à peu, qui s'ouvre, qui s'ouvre. Quand il est complètement ouvert, je ne peux pas aller plus loin. C'est fini. J'avais pris aussi avec Swâmiji l'image de m'asseoir accroupi sur les talons, comme on le fait en Inde, et de me redresser peu à peu, peu à peu. Quand je suis entièrement debout, c'est fini. C'est cet accomplissement, cet épanouissement, que j'appelle réussir son existence de moine trappiste, réussir son existence d'ermite tibétain ou réussir son existence de chirurgien père de famille.

Ou bien cela voudrait dire que vous êtes mûrs tout de suite pour le renoncement total à tout, pour devenir, comme en Inde, sannyasin, pour n'avoir pas d'autre demande que celle de

la libération. Si vous voulez savoir ce qu'est cette demande telle qu'elle a été concrètement vécue par certains hindous lisez les *Carnets de Pèlerinages* de Swâmi Ramdas, traduits en français par Jean Herbert, chez Albin Michel. J'ai connu personnellement Swâmi Ramdas, au cours de deux séjours auprès de lui, et je peux vous dire que l'homme qui a écrit ces souvenirs de sa vie de sannyasin, a bel et bien vécu, et que ce témoignage peut être pris au sérieux. Mais qui est capable de tout lâcher, tout, tout, tout et de sillonner les routes de l'Inde, sans même mendier, en attendant que Dieu lui-même mette sur notre route la personne qui nous donnera un peu à manger, en se laissant consciemment emporter ici et là comme une feuille morte par le vent – que la volonté de Dieu soit faite – et en voyant la volonté de Dieu ou de Ram dans le moindre événement de l'existence fût-il douloureux, fût-il cruel ? Même si, au lieu de refuser un témoignage comme celui de Ramdas, en déclarant qu'il s'agit là d'un parasite pesant inutilement sur la société hindoue, vous y trouvez une grandeur ou une beauté que vous respectez, est-ce que c'est ça la réussite de votre existence ? Apparemment non. Alors revenez à votre vérité. Ne faites pas intervenir un rêve qui viendrait s'immiscer bien inutilement dans les faits eux-mêmes.



Qu'est-ce que c'est : « réussir une existence » ? D'abord c'est réussir *son* existence. Or les influences qui se sont gravées en vous à votre insu, les habitudes mentales que vous avez prises depuis l'enfance, font que vous ne savez plus ce qu'est réussir *votre* existence et ce qu'est comparer avec une existence qui n'est pas la vôtre, créant ainsi toutes les déceptions, les frustrations, les jalousies. Il y a d'abord un travail d'une nature particulière, qui relève d'une sadhana technique, et qui consiste à se retrouver soi-même, dans la mesure où l'on a été rendu étranger à soi-même, et à comprendre ce qui est vraiment sa nécessité propre. Ici interviennent deux expressions bien connues en sanscrit : dharma et *svadharma*. Le dharma, c'est la loi, dans tous les sens du mot loi, c'est ce qui fait que les choses sont ce qu'elles sont. Ce qui fait que les choses sont ce qu'elles sont, ce sont, en effet, les lois universelles que les sciences redécouvrent chacune dans son domaine respectif. Et, en plus du dharma général propre à l'homme, chaque être humain a un *svadharma*, qui est unique, qui est le sien. Le dharma d'un prunier, c'est de produire des prunes, pas de produire des oranges ou des mandarines. Et, trop souvent, vous avez perdu de vue votre *svadharma*, vous ne savez plus à quoi vous êtes appelés, vous n'êtes pas à votre place réelle, dans votre ligne de développement réelle. Tout un travail devra être accompli pour discriminer ce qui est illusoire et névrotique en vous, et ce qui est vraiment vous-même.

Combien d'existences ont été non-accomplies, ratées, parce qu'elles ont été menées au jour le jour sans prise de conscience, sans vision, sans connaissance de soi. Cette nécessité d'épanouissement, de réussir sa vie dans son ensemble doit vous amener, que vous ayez vingt ans ou que vous en ayez cinquante, à vous poser certaines questions. Qu'est-ce qui s'est passé jusqu'à présent ? Pourquoi est-ce que je me sens frustré et non pas accompli ? Comment est-ce que je m'y suis pris ? Et comment est-ce que je vais continuer à m'y prendre ? À quoi correspond ce que je ressens comme des échecs ? Pourquoi ces échecs sont-ils là ? Et, finalement, à quelle vie, à quelle réussite suis-je appelé ?

Entendez-moi bien, je dis « réussir son existence » et là-dessus je suis catégorique. Mais je n'ai pas dit que réussir son existence consistait à être célèbre, à gagner beaucoup d'argent,

à se marier et à avoir des enfants, à voyager. Je n'ai pas dit non plus avoir réussi aujourd'hui son existence. J'ai admis qu'un déploiement se faisait dans le temps. Pouvoir dire, au moment de mourir, « j'ai réussi mon existence », et, si possible, pouvoir le dire cinq ans, dix ans, quinze ans avant de mourir, pourquoi pas ? Si vous pouvez sentir vraiment « j'ai réussi mon existence » quinze ans avant de mourir, cela veut dire que vous avez vécu la première mort, la mort de l'ego. Pour vous l'histoire est terminée, ce qui devait être fait a été fait, ce qui devait être accompli a été accompli. Vous êtes situé hors de l'histoire, hors du temps. Il n'y a plus que l'instant, et l'instant suivant, et l'impression que, pour vous, au sens le plus profond du mot vous, le temps s'est arrêté. Le reste concerne les chaînes de causes et d'effets auxquelles vous ne vous identifiez plus, dont vous êtes le témoin, et qui s'appliquent aux différents revêtements de l'atman mais qui ne s'appliquent plus à la conscience elle-même.

Ne portez aucun jugement sur vos existences. Ne décidez surtout pas de ce qui sera là demain en fonction de ce qui est là aujourd'hui, et ne décidez pas que votre existence ne peut pas être réussie, parce que jusqu'à présent vous n'avez pas ce sentiment d'accomplissement. Rien ne prouve, et je ne le dis pas comme une vaine consolation bien loin de là, que ce qui vous apparaît aujourd'hui comme accumulation d'épreuves ne vous apparaîtra pas un jour comme bénédictions et que c'est cette accumulation de souffrances qui vous fera dire : « Finalement quelle existence magnifique j'ai eue, quelle existence accomplie » – à condition bien sûr que quelque chose apparaisse qui, pour tel ou tel d'entre vous, n'est pas encore apparu.

Voyez que votre sadhana implique deux demandes. L'une est le développement de cette connaissance de soi qui permet de mettre de l'ordre dans les désirs, dans les peurs, de mettre à jour les données de l'inconscient et de se défaire de tout ce qui a été pathologiquement accumulé, au point de ne plus savoir ce qu'il faut ou non accomplir pour atteindre ce sentiment profond de réussite. C'est un travail de prise de conscience et de compréhension. Et puis il y a un autre aspect qui ne peut pas être nié non plus, et qui est l'aspect concret, réaliste : en quoi consiste mon existence, au sens le plus terre-à-terre du mot ? Qu'est-ce qu'elle m'apporte ? Où est-ce qu'elle me conduit ? Quel épanouissement intérieur est-ce que j'en ai reçu ? Quel épanouissement intérieur est-ce que je peux en attendre ? Est-ce que je dois continuer à vivre comme je le fais ? Est-ce que je dois vivre d'une autre façon ? C'est un aspect de l'enseignement qu'on essaye d'éluder, parce qu'il fait intervenir cette notion de dharma, et qu'une part de nous la refuse. J'ai encore connu en Orient au moins certains milieux, certaines familles, pour qui le respect du dharma, c'est-à-dire de la Loi, est une évidence. L'Occidental moderne le considère comme une oppression dont il veut se libérer ou s'émanciper. On libère la femme, on libère l'art, on libère tout. Tout doit devenir autorisé, tout doit devenir libre, plus de contraintes, plus de carcans, et ceci dans une ignorance de plus en plus totale.

Je ne parle pas de dharma d'un point de vue « moral », je parle du dharma d'un point de vue scientifique qui est le vrai point de vue hindou. C'est le dharma de ne pas prendre un virage à cent trente kilomètres à l'heure quand les routes sont mouillées. Il faut que vous réentendiez cette notion tellement importante de dharma non pas comme une contrainte, mais comme une aide. Croyez-vous qu'un pilote de voiture puisse mépriser un certain nombre de lois physiques, concernant le déplacement d'un corps à une vitesse donnée ? Croyez-vous qu'un pilote d'avion puisse mépriser impunément les lois ? Certainement pas ! Croyez-vous que si vous méprisez les lois de l'alimentation vous pouvez conserver une bonne santé ?

Seulement vous ne savez plus, vous, reconnaître ces lois. Nous les reconnaissons dans les domaines scientifiques et c'est ce qui permet les exploits techniques. Mais, en ce qui concerne la conduite de vos propres existences, vous avez à les mener dans un monde où les lois sont remplacées par des opinions, opinions religieuses, opinions anti-religieuses, opinions du docteur Smith qui prévalent pendant quinze ans et du docteur Johnson qui prévalent pendant les quinze ans suivants, opinions partout. Chacun a ses opinions, sans connaissance réelle, et se laisse influencer par les opinions de telle ou telle personne. Je ne sais pas si les sciences humaines méritent de s'appeler sciences, mais, si les applications concrètes des sciences physiques et chimiques donnent des résultats brillants, l'application concrète des sciences humaines, sociologie et psychologie, donne des résultats qui n'ont rien de convaincant. Regardez comment vivent les Occidentaux modernes, avec toute leur condescendance pour ces malheureux, chinetoques, bougnouls et autres Orientaux qui détenaient pourtant encore la véritable connaissance des lois qui font les existences réussies ou les existences ratées.



Avec le dharma vous devenez tout-puissant, et contre le dharma vous ne pouvez rien. Vous n'auriez pas idée, si vous pilotiez une voiture de dire : « moi, les lois, je les emmerde ; cent trente à l'heure, virage à angle droit, et vous allez voir ». Ce serait tout vu. Seulement, dans le monde où vous avez à accomplir vos existences et dans le monde dont vous êtes les produits, les lois qui font une existence réussie, on les emmerde. C'est de la morale de curé, c'est de la morale bourgeoise, c'est de l'oppression de la femme, c'est du fascisme. La vérité, il y a cinq mille ans qu'elle est reconnue et transmise à l'intérieur du judaïsme, de l'islam, du bouddhisme, de l'hindouisme, du christianisme. Et, même si elle a été mal comprise, même si elle a été déformée, même si elle a abusivement servi à certains groupes d'intérêts pour exploiter d'autres secteurs de la société, ce n'est pas parce que les lois ont été trahies ou violées qu'elles perdent de leur valeur. Avant qu'un physicien découvre une loi, cette loi existait déjà. Et si, un jour, il ne reste plus un homme de sciences pour formuler les lois à la surface de la planète, les lois existeront toujours. Il en est de même de toutes les lois. Et ce que nous appelons hindouisme, c'est intéressant d'y réfléchir, s'appelle *sanatana*-dharma, la loi éternelle, qui demeure même s'il ne reste plus un seul homme sur la terre. Ce n'est pas toujours ainsi que nous avons compris le mot religion et pourtant c'est comme cela que nous devrions le comprendre.

Une existence ne peut être réussie qu'en conformité avec le dharma et jamais en violant le dharma, et le chemin consiste, entre autres, à étudier et à reconnaître ce dharma, c'est-à-dire ces lois. Vous ne pouvez pas nier impunément cet aspect de l'enseignement, sous prétexte qu'il ne vous intéresse pas, et que ce qui vous intéresse c'est l'accès à des états de conscience transcendants. De quoi est faite votre existence ? Regardez : où est-elle conforme aux lois et où viole-t-elle et a-t-elle violé jusqu'ici le dharma ? Et comment allez-vous connaître ce dharma, perdu comme vous l'êtes inévitablement à cause de toutes les influences contradictoires qui vous ont marqués ? Il est important de réfléchir à cela. Le monde moderne est ce qu'on appelle *adharma*, privé de dharma, et Dieu sait si ce monde *adharma* a été bien prévu et décrit à l'avance par les écritures hindoues, y compris même la Bhagavad Gîta, la plus célèbre et la plus vulgarisée de toutes. La racine même du mot dharma signifie supporter,

soutenir, maintenir et vous ne savez plus ce qui peut soutenir, supporter, maintenir votre propre existence.

Tant que cet accomplissement de l'existence n'aura pas été achevé, tant que le poing fermé ne se sera pas entièrement ouvert, vous ne pourrez pas être établi de façon définitive dans l'atman. Vous sentirez, en tant qu'être maintenu dans le temps, dans la causalité, dans la limitation, que quelque chose reste inachevé. La libération s'exprime en termes de « ce qui devait être accompli a été accompli, c'est fini ». Et ce « c'est fini » représente très exactement cette mort à soi-même dont il est tellement question et dont on se demande en fait de quoi il peut bien s'agir. L'histoire d'un individu appelé Jean-Pierre Dupont est terminée. Jean-Pierre Dupont peut quitter la scène, il a fait ce qu'il avait à faire, reçu ce qu'il avait à recevoir. Pour les autres il existe toujours un Jean-Pierre Dupont qui continue encore à vieillir, mais, du point de vue de Jean-Pierre Dupont lui-même, c'est fini. Un nom reste pour les autres, une forme reste pour les autres. Pour la conscience intérieure de celui qui fut Jean-Pierre Dupont, la forme subsiste toujours, mais le sentiment profond, qui n'est pas une émotion, qui n'est pas un cri de triomphe, c'est la voie de cet aboutissement. Tout est accompli.

Il existe un texte d'une grande beauté, encore que certains pourraient le considérer comme un chef-d'œuvre de la mégalomanie et de la paranoïa, c'est ce qu'on appelle le Chant de Victoire du Bouddha, quand il a atteint l'illumination : « Aucune illumination ne peut surpasser la mienne, aucun être ne peut aller plus loin que je n'ai été, aucune possibilité n'est plus grande que celle que j'ai accomplie. » C'est démentiel d'orgueil ou c'est sublime, cela dépend comme vous l'entendez.

En vérité, jusqu'à ce que chacun puisse reprendre à son compte le Chant de Victoire du Bouddha, il ne peut pas y avoir cet accomplissement et cet établissement dans l'atman. Mais chacun a son *svadharma*. Il n'est pas demandé à une gentiane de devenir aussi grande qu'un cèdre ni à un cerisier de produire des fruits aussi gros que des melons.

Je vous en prie, éliminez les voix mensongères qui vous ont appris à comparer et à ne plus reconnaître votre véritable nécessité intérieure, parce que vous avez été trop imprégnés, depuis votre enfance, de comparaisons. Il est certain que si vous vous demandez d'avoir la même réussite dans le cinéma que Belmondo et dans les affaires que Marcel Dassault, vous mourrez totalement inaccomplis. Revenez à vous-même : « est-ce que mon existence va contre les lois ? », auquel cas l'échec est certain ; ou « est-ce que mon existence est soutenue par le dharma ? », auquel cas la réussite est certaine, la vôtre, pas aux yeux du monde, à vos propres yeux. Vous n'avez pas besoin de l'opinion d'autrui pour sentir : j'ai accompli ce que je portais en moi d'accomplir, quand bien même le monde entier vous considérerait – excusez l'expression – comme un pauvre con minable. Si, en votre for intérieur, vous, vous savez que vous avez réussi, l'opinion du monde n'existe plus pour vous.

Que chacun, dans les jours, les mois qui viennent, se demande quelle connaissance il a des lois réelles et comment il les met en pratique. En quoi consiste mon existence ? À exister physiquement d'abord. Comment est-ce que je respire ? Comment est-ce que je mange ? Comment est-ce que je dors ? En conformité avec le dharma ou en violation du dharma ? Il n'y a aucune activité qui puisse s'accomplir hors des lois justes. Comment est-ce que j'exerce ma profession ? En conformité avec le dharma ? Comment est-ce que j'exerce mon activité sexuelle ? En conformité avec le dharma ? Comment est-ce que j'exerce mon activité de mari, de père, de mère, de fils, de directeur, d'employé, de collaborateur, de technicien ? En conformité avec le dharma ? C'est vous qui êtes impliqués et concernés. N'entendez pas le

dharma comme une série de contraintes morales qui viennent vous faire froid dans le dos ; le dharma c'est votre soutien, c'est votre appui, la racine même du mot le dit.

Swâmiji appartenait à une lignée hindoue qui s'appuie sur un texte appelé le *Yoga Vasishtha Ramayana*. Celui-ci est, plus que tout autre, consacré au dharma, et c'est d'autant plus saisissant chez Swâmi Prajnânpad qu'il était, comme je l'ai dit souvent, un scientifique. Il avait même obtenu une distinction le reconnaissant comme le plus brillant étudiant en sciences de Calcutta. Swâmiji avait été l'équivalent d'un professeur de physique et chimie en Faculté et c'est avec cet esprit scientifique qu'il a vécu lui-même et interprété le vedanta hindou et le dharma. Et, si Swâmiji apparaissait à certains égards comme un moraliste, c'était uniquement en tant qu'homme de sciences. Une morale non scientifique n'existait pas pour Swâmiji et je sais combien il pouvait être sévère pour cette morale non scientifique.

Seulement, quand une existence a été menée en contradiction avec le dharma, des habitudes ont été prises. Les habitudes, vous le savez, sont une seconde nature et un redressement est nécessaire. La force d'inertie est toujours à l'œuvre pour que les choses continuent dans la même ligne et une vie qui a été menée en violation du dharma ne peut pas, en un instant, lui être soumise. Des attitudes intérieures émotionnelles, mentales, sont établies qui font que vous sentez d'abord ce dharma, qui est en fait votre seul espoir, comme votre ennemi. Je suis passé par là et, dans la mesure où Swâmiji était l'incarnation du dharma, Swâmiji représentait mon ennemi – il va m'empêcher de faire ceci, il va m'obliger à faire cela et ce sont les deux paroles que l'homme moderne, plus que toute autre, refuse d'entendre. Je n'admets pas qu'on m'empêche de faire ce que je veux et je n'admets pas qu'on m'oblige à faire ce que je ne veux pas. C'est ce que nous appelons aujourd'hui la liberté. Vous devez comprendre que le dharma vient à votre secours.

Nous n'admettons plus que quelqu'un nous donne un conseil. Le plus mauvais conducteur se sent vexé si le vainqueur du rallye de Monte-Carlo lui dit : « Vous auriez pu ralentir plus tôt et accélérer maintenant au lieu de prendre le virage comme vous l'avez pris. » Je n'ai jamais caché que toute une part de moi a eu peur de Swâmiji. Eh bien oui, Swâmiji, avec beaucoup de patience, a fini par m'empêcher de prendre mes virages à cent trente à l'heure sous la pluie. Voilà comment il faut l'entendre. Vous pouvez vous dire aussi que, si vos existences, jusqu'à aujourd'hui, ne vous donnent pas cette impression d'accomplissement, c'est que peut-être vous ne les avez pas habilement menées et que les lois justes peuvent venir à votre aide. Et vous devez entendre en même temps qu'une part de vous aura beaucoup de mal à reconnaître ces lois justes, et que pourtant, excusez l'expression que je vais employer, il faudra en passer par là. Si vous voulez arriver à quelque chose sur le plan spirituel, il faut arriver à quelque chose tout court. *Votre accomplissement spirituel ne sera jamais le couronnement d'une vie ratée.* Et une vie ratée, c'est une vie qui n'est pas menée en conformité avec le dharma.

Je vous en prie, ne confondez pas le dharma et la morale. Il faut qu'un intérêt nouveau se lève en vous, plus fort que tous les refus. Si vraiment c'est une question de réussite de ma vie tout court, c'est-à-dire de ma vie spirituelle, cela m'intéresse au plus haut point et s'il faut passer par là je suis d'accord pour passer par là. « En passer par là », signifie mettre de l'ordre dans vos existences. Ah ! Dieu sait si le mot ordre a mauvaise presse aujourd'hui, s'il a un relent « fasciste ». Pourtant ordre est aussi une traduction du mot dharma. Ordre et, plutôt que désordre, je dirai non-ordre. Cette vérité de l'ordre est là pour vous aider, l'ordre dans tous les sens que vous puissiez donner à ce mot et toutes les applications que vous puissiez

lui trouver, depuis ne pas ranger dans le même tiroir le pot de miel sans son couvercle, deux paires de chaussettes et votre dossier de déclaration fiscale, jusqu'à, dans un sens plus subtil, la façon dont vous menez la totalité de vos existences.



Mais, et je veux le dire dans la même réunion : la morale est presque toujours une prison. Le Christ a dit : « Les prostituées vous précéderont au Royaume des Cieux » et de nombreuses paroles orientales, musulmanes, hindoues et bouddhistes, tournent autour de ce thème. Un homme vertueux est, après sa mort, orienté vers l'enfer, tandis que la prostituée qu'il a méprisée, est accueillie au ciel. Le sage vertueux s'étonne : « Comment ? Elle a violé le dharma et je l'ai respecté ! » et le gardien du seuil, l'équivalent du saint Pierre des allégories chrétiennes, répond : « Toute ta vie tu as été orgueilleux, méprisant, centré dans ton ego vertueux, alors qu'elle a toujours vécu dans l'humilité, convaincue qu'elle était inférieure par le métier qu'elle exerçait. Et son cœur a toujours été infiniment plus proche de Dieu que le tien. »

C'est vrai. Je ne nie pas le nombre de paraboles et d'allégories qui sont consacrées à ce thème et, dans les Évangiles, le Christ n'est indulgent ni pour les pharisiens ni pour les saducéens qui représentaient pourtant les justes de l'époque, ceux qui suivaient fidèlement la loi judaïque. Alors ? Voilà qui représente une magnifique excuse pour tourner le dos au dharma. Une certaine morale est une prison, c'est vrai. Ne traduisez jamais dharma par morale mais par ordre ou par loi. Et l'ordre ne peut pas être une prison et la soumission aux lois éternelles ne peut pas être une prison. Dans tous les domaines il y a des lois et, dans tous les domaines, les accomplissements sont le fruit de la connaissance des lois et de la soumission aux lois. Vous n'avez jamais vu un scientifique ou un technicien qui envoie les lois par-dessus bord : il cherche à les connaître de mieux en mieux. Appliquer les lois, les mettre en œuvre, cela veut dire s'y soumettre. Par cette soumission aux lois on peut aller au-delà des lois.

Si vous regardez votre existence, si vous faites le bilan de ce que vous pouvez considérer comme réussite ou échec, accomplissement ou non-accomplissement, faites ce bilan en fonction du dharma. Où est-ce que je me suis trompé ? Si je n'ai pas obtenu le résultat que j'espérais, si je n'ai pas à quarante ans, la satisfaction dont je rêvais à vingt ans, qu'est-ce qui s'est passé ? Et où est-ce que je peux corriger mes erreurs ? Comment vais-je faire pour donner un sens à mon existence telle qu'elle se présente aujourd'hui, au lieu de ruminer le passé, ce qui est une attitude éminemment anti-scientifique.

Vous serez aidés. Je ne parle jamais à un auditoire, mais à une personne, à un être humain, plus un autre être humain, plus un autre être humain, dont je peux comprendre les nécessités et le devenir dans la mesure où, grâce à Swâmiji, j'ai compris mes propres nécessités et vécu mon propre devenir. Regardez autour de vous, avec un œil ouvert, scientifique, sans jugement, les existences des autres, ceux avec lesquels vous êtes en relation, ceux que vous connaissez un peu. Voyez s'ils sont épanouis ou non, s'ils ont au fond du cœur ce sentiment : « j'ai réussi mon existence », ou s'ils ont au fond du cœur cette émotion : « j'ai raté mon existence », et regardez ce qui s'est passé. Regardez combien d'êtres humains sont aujourd'hui dans la souffrance, l'insatisfaction, la frustration, qui n'ont pas cessé de violer le dharma, qui n'ont pas cessé de tourner le dos aux lois justes, qui n'ont pas cessé de se trom-

per. Ça n'est pas un jugement, c'est simplement une constatation. Des chaînes de causes et d'effets ont été à l'œuvre, depuis leur naissance, à travers les influences du monde, qui les ont exilés du véritable dharma.

Il existe en Inde une étrange expression qui signifie « tuer le Soi », ou « le crime contre le Soi ». Je dis étrange expression parce qu'on voit difficilement comment l'*atman* qui est, par définition, éternel, incorruptible, et indestructible pourrait être tué. Et pourtant les hindous ont toujours su jouer très subtilement sur le fait que le mot *atman* qui signifie la réalité suprapersonnelle, transcendante, signifie également la réalité la plus personnelle. *Atman* signifie Soi. En français on met tantôt une majuscule, tantôt on ne met pas cette majuscule au Soi. En sanscrit, on n'utilise pas de majuscules et il n'y a qu'un seul mot *atman* pour signifier : nous-même, vous-même. Mais qu'est-ce que c'est vraiment que vous-même ? Et parfois *atman* est pris dans un sens et parfois *atman* est pris dans un sens légèrement différent, mais il s'agit toujours de vous. Vous n'arrêtez pas de commettre ce crime contre le Soi, et la société dans laquelle nous avons grandi est une société à cet égard criminelle, dans laquelle le Soi, c'est-à-dire la vérité la plus profonde d'un être humain, est assassinée par toutes les idées en vogue aujourd'hui.

Je ne dis pas que ce dont je parle aujourd'hui soit facile, parce que la confusion est extrême, mais celui qui a une réelle ambition spirituelle, qui se nourrit de Ramana Maharshi ou des textes tibétains, qui pratique la méditation, qui va voir des gourous, qui est prêt à consacrer du temps, de l'énergie, et de l'argent à l'accomplissement de cette ambition, n'a aucune possibilité d'atteindre le but s'il mène le reste de son existence en contradiction avec le dharma.

Je pense à un certain nombre d'êtres qui ont aujourd'hui soixante ans, soixante-cinq ans, que je connais depuis vingt-cinq ans, qui étaient déjà engagés sur ce qu'ils considéraient comme le chemin quand je les ai connus, et dont je vois bien que leur « calme » est plaqué sur un fond d'insatisfaction. Et je vois que cet échec est dû au fait qu'ils n'ont jamais vu en face cette vérité impérative du dharma. Ils ont fondé leur existence sur la moitié de la vérité : « La morale est une servitude, la morale nous est imposée du dehors, la morale n'est pas l'expression de notre être. Ce qui est important ce n'est pas la morale mais l'éveil de la conscience. » Et, cet éveil de la conscience, ils l'ont cherché en méprisant cordialement la morale. Seulement, en méprisant cordialement la morale, ils ont méprisé cordialement le dharma et ça, ça ne pardonne pas.

Il faut que vous sentiez le chemin comme le fil du rasoir entre deux périls. L'un est la sécurité d'une morale avec laquelle on se donne bonne conscience, par laquelle on se sent protégé, qui devient comme une superstition – pourvu que je ne sorte pas du droit chemin, il ne m'arrivera pas malheur – ce qui est un statut d'esclave apeuré. Et il faut que vous évitiez aussi de tomber dans le ravin qui se trouve de l'autre côté de votre sentier : « La morale c'est pour la foule. Moi je suis au-delà de la morale, au-delà du bien et du mal » – et que pratiquement vous soyez au-delà des lois. Continuez à prendre vos virages à cent trente à l'heure sur route mouillée et vous verrez bien !

Je serais malhonnête si, pour éviter des réactions que je connais et pour vous flatter, je vous mentais à cet égard. Il va falloir peu à peu voir, changer votre compréhension, parce que rien ne peut être accompli sur les demi-certitudes ou les opinions, et, quand vous aurez acquis des certitudes il vous sera normal de les mettre en pratique. Qui, ayant compris ce qui doit être fait pour son propre bien, pourrait continuer à faire le contraire ? À cet égard quel-

ques vérités générales peuvent être dites mais ensuite c'est chaque existence qui devient un cas particulier.

Une grande part du chemin de Swâmiji consistait à éclairer à sa lumière nos propres existences dans ce qu'elles avaient de plus concret, de plus intime extérieurement et intérieurement. Extérieur et intérieur ne font qu'un, l'extérieur réagit sur l'intérieur et l'intérieur s'exprime à l'extérieur. Comment est-ce que je vis mon insertion dans la collectivité humaine et dans la collectivité universelle ? En violation des lois ou en conformité avec les lois ? Et peu à peu, non sans souffrance, j'ai mis de l'ordre dans mon existence, redressé des mauvaises habitudes, dissipé des illusions.

Sur le moment, cela paraît cruel : le passage intermédiaire entre le mensonge dans lequel on dort béatement et la vérité est toujours difficile. La vérité n'est jamais douloureuse, mais la destruction du mensonge est douloureuse. Si j'ai fondé mon existence sur l'ignorance des lois, ou la soumission à des lois fausses auxquelles j'ai cru, et que je dois reconnaître mon erreur, c'est une épreuve. Certainement, il n'a jamais été dit que le chemin était toujours une allée de pétales de roses. Pas un enseignement honnête, ayant fait ses preuves et ayant autorité, que ce soit le bouddhisme zen, le tantrayana tibétain ou le vedanta hindou, n'a dit qu'on pouvait rester le même et en même temps accomplir la grande transformation.

Si vous êtes moine, réussissez votre vie de moine, si vous êtes dans le siècle, réussissez votre vie dans le siècle. Et, croyez-moi, le chemin se confond encore beaucoup plus que vous ne le pensez, que vous ne le sentez, avec l'existence. Être guidé sur le chemin c'est être guidé dans la vérité concrète de son existence. Connaître les lois du chemin c'est connaître les lois de l'existence. Et Dieu sait si nous essayons de faire deux parts : continuer à exister comme cela convient à notre ego et plaquer là-dessus des techniques, des exercices, des lectures, des opinions. Près de Swâmiji, j'ai redécouvert comme une science et non pas comme une morale, comme des lois et non pas comme des injonctions, l'essence du bouddhisme : paroles justes, actions justes, moyens d'existence justes, et pas seulement méditations justes et samadhis justes. J'ai redécouvert les *yama* et *niyama* du célèbre yoga de Patanjali qui apparaissent en effet, à première vue, comme des principes moraux bien connus : ne pas mentir, ne pas voler, ne jamais faire de mal.

C'était difficile à entendre. Swâmiji utilisait deux mots en anglais : « *an individual* », et « *a person* ». Je reprends son vocabulaire à lui, je ne dis pas qu'il est meilleur qu'un autre, mais c'était le sien. *An individual*, un individu, ne tient pas compte du dharma. C'est l'adulte qui est resté infantile. Un enfant est soumis à un certain nombre de lois physiologiques telles que manger et uriner, mais il ne se soumet pas consciemment au dharma. *An individual*, c'est un adulte infantile. Et une personne, c'est l'être humain qui reconnaît le dharma, qui reconnaît son dharma de père s'il est père, son dharma de fils s'il est fils, son dharma de patron s'il est patron, son dharma de menuisier s'il est menuisier, son propre dharma : qu'est-ce que je porte en moi et que je veux accomplir.

Les sapins accomplissent leur dharma, les oiseaux accomplissent leur dharma. L'homme peut aller au-delà du dharma, atteindre le plan de la liberté absolue, au-delà de tous les dharmas. Seulement la rançon, c'est que l'homme peut aussi violer complètement le dharma. Cette distinction d'un individu et d'une personne, dans le langage de Swâmiji, est très importante. L'individu en nous criait si fort que c'était douloureux à entendre. L'individu c'est « moi », la voix de l'enfant en nous, mais la personne est capable de reconnaître l'autre, et de

sentir : pour mes enfants je suis un père, pour ma femme je suis un époux, pour mes parents je suis un fils.

Swâmiji m'a dit un jour une parole immense. Elle s'est insérée dans mon propre destin personnel, car le chemin de Swâmiji n'était jamais en dehors du ici et maintenant et du cas personnel de chacun, jamais dans le général, toujours dans le particulier. Et je vous demande de bien entendre qu'une causerie comme celle d'aujourd'hui demeure dans le général, sinon vous allez comparer au lieu de sentir que vous avez votre existence à accomplir. Néanmoins, certaines vérités peuvent être exprimées objectivement, et Swâmiji a dit cette parole qui a été pour moi immense et sur laquelle j'ai vécu douloureusement. J'avais entamé une procédure de divorce. Swâmiji, un jour, me regarde et laisse tomber huit mots qui m'ont bouleversé – d'autant plus bouleversé que depuis un an, il était entré avec une patience infinie dans mon jeu, dans toutes les vicissitudes de mes émotions, de mes demandes, et de mes réactions – Swâmiji m'a regardé et a prononcé : « *An individual divorces, a father does not divorce.* » « Un individu divorce, un père ne divorce pas. » Ce n'était pas supportable d'entendre cela, ce jour-là, dans ces conditions-là, et pourtant j'ai entendu et j'ai commencé à sentir ce que contient le mot dharma. Puissiez-vous le sentir vous aussi.

SEPT

Jouer son rôle

Je vais vous lire un extrait du *Yoga Vasishtha* qui se trouve dans les *Études sur Ramana Maharshi* publiées par Jean Herbert. Je n'ai pas réussi à identifier ce passage dans mes traductions anglaises du *Yoga Vasishtha*, mais ces quelques versets sont remarquables.

Les voici :

1. Stable en l'état de plénitude qui brille quand tu as renoncé aux désirs et paisible en l'état de qui, vivant, est libre, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !
2. Intérieurement libre de tout désir, sans passion ni attachement, mais extérieurement actif en toutes directions, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !
3. De noble conduite et plein de bienveillante tendresse, te conformant à l'extérieur aux conventions mais à l'intérieur libéré d'elles, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !
4. Percevant l'évanescence de toutes les étapes et expériences de la vie, demeure résolument en l'état transcendant sublime et agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !
5. Sans nul attachement au fond de toi, mais agissant en apparence comme qui est attaché, point brûlé au-dedans mais au-dehors plein d'ardeur, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !
6. Extérieurement zélé en l'action mais libre en ton cœur de tout zèle, actif à l'extérieur mais à l'intérieur paisible, travaille en te jouant dans le monde, ô Râghava !
7. Sachant l'essence de tout être, joue dans le monde comme tu le veux, ô Râghava !
8. Libre de tout égoïsme, la pensée en repos, lumineux au firmament de l'esprit, à jamais sans souillure, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !
9. Libéré des passions multiples, égal parmi les pensées qui passent et extérieurement adonné aux travaux qui sont dans ta nature, marche à travers la vie, ô Râghava !

Ce texte vous introduit à une notion essentielle : jouer un rôle, jouer son rôle, le jouer bien mais le jouer librement, établi dans le Soi non-agissant.

Est-il possible d'entrevoir un sens à cette affirmation que l'ego, qui est pourtant ce qui paraît de plus certain en nous, n'existe pas ? Vous pourrez réfléchir beaucoup sur cette notion d'ego et ce n'est pas parce que le mot est répété à longueur de journée dans les ashrams et à longueur de pages dans les livres, qu'on comprend vite ce qu'est exactement cet *ahamkar*.

Entre la pure conscience d'une part, et tous les phénomènes d'autre part, intervient une étrange connexion qu'on peut considérer comme « pathologique », bien que ce soit le statut général de l'humanité, et cette étrange connexion est l'ego. Peut-être pouvez-vous commencer à entrevoir cette inexistence de l'ego en réfléchissant un peu à l'art du comédien. Même si vous n'avez jamais eu l'occasion de jouer un rôle un peu important dans une pièce, et surtout de le jouer plusieurs fois de suite ce qui est plus rare pour des amateurs, vous devez pouvoir suivre ce que je vais dire.

Le comédien – on l'appelle aussi « acteur », en anglais *actor*. Ce mot signifie : « celui qui agit » et correspond à peu près au *doer*. Si le théâtre est pour nous une activité moderne dérivée de la *Commedia dell'Arte* italienne, et si nous avons tous appris au lycée que l'Eglise autrefois condamnait les comédiens et qu'on les enterrait à la sauvette, il ne faut pas oublier qu'en fait le théâtre est né bien avant Molière et que, dans des civilisations autres que la nôtre, il a existé un théâtre qui était toujours un théâtre religieux. On jouait en Inde des épisodes du *Mahabharatha* et de la vie ou de l'enfance de Krishna ou des épisodes du *Ramayana*. Et l'exemple de l'acteur jouant un rôle dans une histoire a bien souvent été utilisé par des sages pour faire comprendre les mécanismes de l'homme normal dans les conditions ordinaires de l'existence.

Il faut que vous vous représentiez un acteur de théâtre jouant un rôle important et restant presque tout le temps en scène pendant les cinq (ou les trois) actes de la pièce, un personnage qui a une psychologie et une histoire, c'est-à-dire un véritable rôle. Cet acteur ou cette actrice (vous pouvez, si vous voulez, penser à un nom d'acteur connu) est, dans la journée, un homme à peu près comme tout le monde. Les comédiens extravagants, les « monstres sacrés », ont peu à peu disparu pour faire place à des êtres peut-être de moindre génie, mais plus raisonnables. Si cet acteur s'appelle – je peux inventer un nom pour ne désigner aucun comédien en particulier – Pierre Delaville, il a comme tout le monde son ego fait de son inconscient, de ses *samskaras*, de ses *vasanas* et de son identification à son corps physique et aux autres *koshas*, vital, émotionnel, mental. Et puis, il a ses problèmes du moment ; il est gai un jour, il est inquiet un autre jour s'il a reçu une mauvaise nouvelle le matin. Son statut n'a rien de différent de celui de n'importe quelle autre personne.

Mais, quand il se prépare à entrer en scène pour jouer un rôle qu'il a répété pendant des jours et des jours, dont il s'est imprégné, dont il a découvert les moteurs psychologiques, les ressorts secrets, l'acteur laisse provisoirement son ego de côté. Et, selon une expression bien connue, « il entre dans la peau du personnage », c'est-à-dire qu'il retrouve un personnage qu'il connaît bien. Il retrouve Polyeucte ou il retrouve le docteur Knock, un être humain qui n'est plus lui. Il est certain que, si cet acteur s'appelle Delaville, Polyeucte ou Knock sont un autre que lui.

Par conséquent, l'acteur laisse dans la coulisse son propre ego et, provisoirement, devient un autre – un personnage qu'il a de mieux en mieux connu à mesure qu'il étudiait la pièce et qu'il répétait. C'est au cours des répétitions que l'acteur découvre ce personnage, se familiarise avec lui et commence à le sentir vivre en lui. Il a été guidé et conseillé par un metteur en scène et il est soumis au texte de l'auteur. Donc, l'acteur a laissé son propre ego dans les coulisses. Mais il ne peut pas s'identifier, comme on s'identifie de la manière ordinaire, au personnage qu'il joue. Fondamentalement, parmi vous, Bernard « sait » qu'il est Bernard, Daniel « sait » qu'il est Daniel. Je devrais même dire Bernard Davray sait qu'il est Bernard Da-

vray, Daniel Morineau sait qu'il est Daniel Morineau. Mais l'acteur qui joue Scapin fondamentalement sait bien qu'il n'est pas Scapin.

Tant qu'il est sur scène, le comédien se trouve dans une situation bien particulière. D'une part il est débarrassé de son ego à lui qui est provisoirement éliminé, et, même s'il avait eu une très mauvaise nouvelle ce jour-là, son émotion disparaîtrait au bout de quelques minutes. Son personnage à lui, malheureux, est resté dans la coulisse. D'autre part, il se retrouve avec l'émotion particulière du Dr Knock, de Ruy Blas ou de Cyrano.

J'ai eu, dans ma jeunesse, l'occasion de tenir un rôle important dans une pièce que nous avons jouée un assez grand nombre de fois, et qui m'a permis de faire beaucoup d'observations que j'ai tirées au clair peu à peu.

L'acteur est porté par l'action et les répliques ; s'il sait bien son texte, s'il ne craint pas le trou de mémoire, il est dans une sécurité absolue. Il est soutenu par la mise en scène ; il sait ce qu'il a à dire et à faire, instant après instant. L'inspiration, un jour, peut lui permettre de rajouter un geste qui n'avait pas été prévu ou de modifier une intonation et, si c'est un succès, il l'adoptera ; cela deviendra peut-être même une tradition si d'autres acteurs reprennent le rôle après lui.

Cet acteur est donc, pendant le temps où il joue le rôle, dans un état particulier qui a suscité beaucoup de curiosité (et depuis bien longtemps) mais qui n'a jamais été complètement élucidé ; il est momentanément libre de l'ego, du fait qu'il est libre de son ego à lui et qu'il n'est pas identifié au personnage qu'il joue. L'acteur vit de seconde en seconde ; il n'a aucune inquiétude d'aucune sorte pour l'avenir : jusqu'à minuit moins le quart, tout est écrit ; il se laisse porter. Il est pleinement, à 100 %, ici et maintenant ; il sait que dans une minute, telle émotion va monter en lui, que la vibration de sa voix va changer ; il le sait quelque part mais il n'y est pas encore. Et puis, le miracle se reproduit tous les soirs ; sauf très exceptionnellement, sur telle réplique il va ressentir, sans y être identifié, une certaine émotion qui est uniquement celle du personnage. Sa voix va descendre dans le grave ou monter dans l'aigu, se modifier. Tout un mécanisme physique va même s'accomplir en lui *mais avec lequel il est absolument d'accord*. Il va dire la réplique qu'il a à dire, faire le jeu de scène. Il n'y a aucun conflit chez l'acteur ; il est toujours un, pleinement un, avec ce qui se passe en lui, avec l'action, avec la situation – et cela, de seconde en seconde.

Il se trouve donc, à certains égards, très proche de la situation du sage, qui agit complètement détaché. Vous devinez bien quels peuvent être, dans les conditions normales, la sérénité et le détachement profonds du comédien qui joue avec une grande sincérité mais en sachant au fond de lui-même que, quand, à la fin de la pièce, il va mourir comme le duc de Reichstadt dans *L'Aiglon*, il se relèvera quelques secondes après pour saluer à chaque rappel et à chaque lever de rideau. Quelle sécurité ! Quelle liberté ! Quelle possibilité d'être ici et maintenant ! Et quelle non-identification ! C'est ce qui fait la fascination du métier de comédien. Être *jivanmukta* trois heures par jour de 21 heures à minuit, c'est tout de même extraordinaire !

Par conséquent, l'acteur est sur un plan de conscience libre. Il est vraiment dans la position du « témoin ». S'il joue très bien son rôle, le « témoin » sera tout à fait pur ; ce ne sera pas, comme je l'appelais tout à l'heure, Paul Delaville en train de se rendre compte qu'il joue Oreste. Paul Delaville a complètement disparu ; il reste uniquement la conscience ou le témoin et Oreste, tel qu'il a été décrit dans l'Antiquité et surtout tel que Racine l'a conçu et fait vivre dans son *Andromaque*. Le témoin – et Oreste.

Maintenant, imaginez que, par une aberration mentale que vous reconnaîtrez immédiatement comme pathologique, un acteur se prenne vraiment pour le personnage qu'il est en train d'interpréter. Pratiquement, c'est impossible. Mais ce qui est arrivé, c'est que des acteurs soient tellement marqués par un rôle, et qu'ayant une nature psychique un peu faible, ils ne sachent plus très bien, quand les prises de vues du film sont terminées ou quand ils sont sortis de scène, s'ils sont eux-mêmes ou s'ils sont le personnage. On cite le cas d'un acteur français d'avant la guerre qui, pour avoir joué le rôle de Napoléon, se prenait plus ou moins pour Napoléon et qu'on a considéré comme mentalement perturbé.

Imaginez donc que l'acteur qui joue un SS allemand dans un film sur l'Occupation se prenne vraiment pour un SS comme, à longueur d'année, il s'identifie, à Paul Delaville. Qu'est-ce qui se passerait ? Un autre acteur est distribué dans un rôle de résistant. Dès qu'ils vont se retrouver face à face au bar du Studio, il va se battre avec lui, ou le menacer ou s'enfuir. Vous voyez l'absurdité de la situation. Ou, dans une pièce moderne, imaginez un acteur qui joue le rôle d'un criminel et qui voit dans la pénombre de la salle (qu'on distingue plus ou moins malgré les projecteurs) deux agents en uniforme : il va se sauver dans les coulisses, affolé d'être arrêté. Vous pouvez concevoir toutes les mésaventures d'un acteur qui se prendrait vraiment pour le personnage qu'il est en train de jouer, toutes aussi insensées.

D'autre part, il se débattrait dans ses souffrances ; au lieu d'être un avec le désespoir qu'il joue et qui peut-être fait vraiment pleurer les spectateurs, il souffrirait de souffrir, il se mettrait en conflit, c'est-à-dire que des perturbations émotionnelles intenses se produiraient pour lui. Depuis un texte fameux (en tout cas fameux pour tous ceux qui se sont intéressés à ce métier) appelé *Le Paradoxe du comédien* de Diderot, on s'est beaucoup posé de questions sur l'état de conscience du comédien qui joue un rôle. Et un chercheur, André Villiers, a écrit sur ce thème une thèse de doctorat qui m'avait beaucoup intéressé. Il avait fait faire, notamment, diverses analyses médicales sur des acteurs éminents avant leur entrée en scène et à leur sortie de scène, afin de mesurer les perturbations éventuelles de leurs systèmes sanguin, endocrinien, etc. Ces perturbations sont souvent importantes mais elles n'ont jamais empêché un comédien d'exercer son métier avec joie.

Certains acteurs, qui ne sont pas de véritables artistes, réussissent à exprimer leurs propres émotions à travers un rôle et, par conséquent, mélangent leurs propres cris à ceux du personnage. Leurs muscles se contractent, leur voix se serre, leur diaphragme se bloque. Ils ne seront jamais de très grands artistes. Un véritable comédien est capable de pousser des cris déchirants une demi-heure tous les soirs s'il joue Œdipe sans se fatiguer les cordes vocales ; or, si quelqu'un crie parce qu'il est identifié à sa souffrance, les cordes vocales se contractent, il respire mal et il est rapidement aphone. Je parle d'un vrai comédien, qui a la maîtrise de son « instrument » et pas de ces gens comme il en peuple les cours de théâtre, qui n'ont aucune technique et qui ne peuvent jouer qu'un seul personnage indéfiniment le même : celui qui leur correspond. Il y a bien, dans le métier d'acteur, ce qu'on appelle « l'emploi » ; normalement le même acteur ne peut pas jouer Scapin, Pyrrhus et les Petits Marquis ; mais un vrai comédien a un emploi relativement large et peut jouer des types de personnages très différents – sans parler de ce qu'on appelle les rôles de composition.

Voyez bien qu'un acteur, parce qu'il est absolument un avec la situation, un avec certaines manifestations physiologiques inévitables, peut avoir une fatigue physique due au fait qu'il a utilisé son corps – le rôle de Cyrano n'est pas un rôle de tout repos, par exemple –

mais il n'a aucune fatigue émotionnelle¹ même s'il a exprimé des émotions intenses, puisque la fatigue émotionnelle ne vient que du conflit et du refus, du refus de souffrir. L'acteur joue peut-être le rôle d'un personnage qui est en conflit avec sa situation, joue le rôle d'un homme qui n'accepte pas la trahison d'une femme, qui n'accepte pas la ruine de la cause pour laquelle il s'est engagé, qui a des émotions parce qu'il refuse que ce qui est soit, mais le comédien lui-même ne refuse rien du tout, par conséquent il est un avec la situation, un avec les émotions qu'il exprime et cela lui permet d'économiser beaucoup d'énergie par rapport à l'homme normal qui vivrait les mêmes émotions. Sinon, tous les grands acteurs auraient un infarctus du myocarde à la quinzième représentation ! Tout cela, vous pouvez bien le comprendre.

L'acteur n'a pas toutes les perturbations de celui qui, véritablement, dans les conditions ordinaires de la vie, éprouverait des émotions aussi terribles, c'est-à-dire qui, tous les soirs, deviendrait fou pour avoir trop souffert de trahison amoureuse ou tous les soirs verrait mourir son épouse. Vous vous rendez bien compte de ce que cela représenterait comme usure nerveuse pour un être ordinaire.

Même si l'acteur a des problèmes graves ce jour-là, parce que le contrôleur des contributions lui a demandé un énorme arriéré d'impôts ou parce qu'il a été déchiré par un abandon amoureux, et même s'il n'est pas encore complètement à l'aise au moment où il entre en scène, au bout de quelques minutes son ego aura disparu. Et, si par hasard l'émotion revient une seconde pendant qu'il joue, c'est un moment de malaise, où il retombe brusquement au niveau ordinaire ; mais, porté par le personnage qui a ses émotions à lui à vivre suivant l'intrigue, il va être à nouveau situé dans le rôle, donc de nouveau provisoirement libéré de son ego à lui. C'est ce qui fait l'état de grâce de l'acteur, qui peut jouer un rôle tragique avec cette extraordinaire impression de liberté et vivre exactement dans l'instant.



Et voilà que cet acteur se prend pour le personnage qu'il joue ! Effectivement, c'est atroce si l'on se prend vraiment pour Oreste, déchiré par sa passion amoureuse, trahi par Hermione lui demandant de tuer Pyrrhus et ensuite le traitant de monstre et qui, pour finir, devient fou et tombe en syncope sur la scène ! Mais vous voyez bien en même temps ce que cela a de manifestement pathologique. Pourquoi faudrait-il qu'il y ait tout d'un coup, entre le personnage d'un côté et l'acteur de l'autre, cette étrange connexion, cette étrange confusion qui fait que Paul Delaville se prend pour Oreste, ou Napoléon... ou tout autre héros ?

L'ego, état de conscience dans lequel vit la quasi-totalité de l'humanité, est en fait aussi anormal que si un acteur se prenait vraiment pour le personnage qu'il joue. Entre le témoin qui n'est ni homme, ni femme, ni gai, ni triste, ni glorieux, ni rejeté par la société, ni libre, ni emprisonné, qui n'est rien – entre la pure conscience qui n'est rien et les chaînes de causes et d'effets du monde phénoménal au niveau des différents *koshas*, intervient une étrange et pathologique confusion : l'ego. C'est ce qui permet de dire qu'en vérité, l'ego n'existe pas, qu'il

¹ Je ne prétends pas donner ici une description du métier d'acteur dans toutes les modalités de sa réalité concrète. Le comédien a parfois ses propres émotions, dont la plus célèbre : le trac, ou la peur du trou de mémoire, ou d'une erreur du partenaire. Des réactions décevantes du public peuvent mettre l'acteur très mal à l'aise. Pour les besoins de ma comparaison, je donne du métier d'acteur une image un peu idéale. Et surtout, les comédiens et les actrices diffèrent les uns des autres et ce qui est vrai pour l'un l'est moins pour un autre.

n'a aucune réalité, que c'est simplement une illusion, aussi anormale que si l'acteur se prenait pour le rôle qu'il joue.

C'est parce que cet ego n'existe pas qu'il est possible d'atteindre un jour l'état-sans-ego dans lequel ce phénomène parasite, inutile et irréel, a disparu ; demeure d'un côté le témoin, qui est absolument en paix, la conscience, l'*atman* immuable qui ne peut être affecté par rien, qui n'est attiré par rien et repoussé par rien, qui n'est limité par rien, agrandi par rien, diminué par rien – et, de l'autre, des phénomènes qui sont tous changeants et transformables c'est-à-dire tous périssables, au niveau des trois « corps » ou des cinq « revêtements du Soi » (*koshas*). Physiquement, des sensations et des mouvements se produisent dans le corps : le corps se lève, le corps s'assied suivant les conditions et circonstances dans lesquelles il se trouve ; au niveau de *pranamaya kosha*, la faim apparaît, la soif, un bien-être apparaît après avoir mangé, la fatigue ou l'épuisement se produit, la vitalité et la vigueur reviennent ; au niveau du mental, de *manomaya kosha*, des pensées se lèvent, des perceptions, la reconnaissance de certaines impressions, la prise de conscience (en donnant à ce mot son sens le plus ordinaire) de ce qui se passe ; au niveau de *vijnanamaya kosha*, l'intelligence peut fonctionner, avec la vision objective du monde phénoménal. Mais tous ces « revêtements » sont comme le lit d'une rivière dans laquelle la rivière coule sans arrêt ; ce sont des lignes de force selon lesquelles des causes produisent des effets qui deviennent causes pour d'autres effets ou dans lesquelles se déroulent des chaînes d'actions et de réactions.

Que ces mécanismes soient extrêmement complexes, c'est bien certain ; qu'une part de leurs sources ou de leurs racines soit dans l'inconscient, c'est certain aussi. Mais, en vérité, il ne s'agit jamais que de phénomènes et de phénomènes qui sont tous produits, causés, ayant une histoire, un commencement, une fin à plus ou moins brève échéance. Nous savons que notre corps se transforme d'instant en instant puisque nous vieillissons d'instant en instant, et qu'au bout de sept ans, toutes les cellules ont été renouvelées. Vous voyez bien que vos pensées se succèdent, vos émotions se succèdent. Nous avons la certitude que notre corps physique sera un jour séparé de *pranamaya kosha*, et que ce corps qui a été composé sera décomposé. Il y a un personnage, que décrivent notre carte d'identité et nos autres papiers d'état civil, dont l'histoire commence à la date de la naissance, qui est brun ou blond, qui a une certaine taille physique mesurée à la toise, une profession, une origine sociale, une éducation. Ce personnage, on peut le photographier et nous le reconnaissons quand nous nous regardons dans la glace. Il est fait de l'ensemble des trois corps et de l'ensemble des cinq *koshas*. Et puis, les autres, notre famille, nos amis, lui donnent un nom : « Arnaud Desjardins », par exemple. Mais Arnaud Desjardins est un personnage qui a une histoire, comme l'histoire d'Oreste pendant les cinq actes d'*Andromaque*. Au premier acte, celui-ci arrive inquiet mais avec une certaine espérance parce qu'il pense qu'il a encore ses chances auprès d'Hermione et à la fin de la tragédie, il devient fou et s'évanouit sur scène. Eh bien, le personnage appelé Arnaud Desjardins a une histoire qui est faite de toutes ces chaînes de causes et d'effets à l'œuvre, qui ont produit la naissance de ce personnage sous forme d'un petit bébé ; et puis, un jour, ce personnage disparaîtra avec la mort ; il sera incinéré ou enfermé dans un cercueil ; et, si l'on ouvre le cercueil quelques années plus tard, il n'y aura plus rien de reconnaissable.

Pourquoi, entre la conscience – le témoin – et le personnage nommé « Arnaud Desjardins », y aurait-il forcément cette connexion, l'ego, aussi étrange, en vérité, que celle qui existerait entre un acteur et le rôle qu'il joue pendant qu'il est sur scène ? Ah, je vous dis là

quelque chose de vraiment étonnant ! Ce n'est certes pas là-dessus que sont fondées notre mentalité et notre psychologie occidentales ! Nous avons donné à cet ego une valeur sublime, intitulée « éminente dignité de la personne humaine » ou d'autres formules aussi flatteuses. Nous sommes, en Occident, de plus en plus enfermés dans une culture pour qui le fondement de l'hindouisme et du bouddhisme, c'est-à-dire la possibilité d'atteindre l'état-sans-l'ego, est incompréhensible. C'est ce qui fait le malentendu complet entre les Occidentaux qui ne sont jamais sortis de leur contexte culturel et l'hindouisme ou le bouddhisme auxquels ils prétendent s'intéresser. D'innombrables Occidentaux ont consacré leur vie à l'hindouisme et au bouddhisme à travers des séjours dans des ashrams, la pratique du yoga, la méditation et n'ont jamais entrevu ce que pourrait être la disparition de l'ego. Il faut bien dire que, quand on lit les grands témoignages de Ramdas, de Ramana Maharshi ou des autres *jivanmuktas* hindous, cela vous paraît merveilleux, miraculeux, extraordinaire, mais vous ne comprenez pas beaucoup plus ce que peut être cet *egoless state*.

Si cet ego est là, certains phénomènes se produisent et si cet ego n'est pas là, certains phénomènes ne peuvent plus se produire. Revenez à l'exemple du comédien qui se prendrait vraiment pour Oreste. Il est sûr que ce serait atroce pour lui et qu'il ne jouerait pas plusieurs soirs de suite avant d'être, pour de bon, fou. Et maintenant, revenez à l'exemple de l'être humain. L'être humain en qui cette connexion de l'ego n'existerait plus connaîtrait d'un côté la conscience qui, elle, est immuable – de l'autre, les phénomènes, et rien entre les deux. Mais, quand l'ego est là, cette espèce de folie que nous reconnaissons à propos du comédien identifié s'empare de l'être humain qui souffre, qui se débat, qui refuse, qui se divise contre lui-même, dont tous les fonctionnements commencent à être de plus en plus perturbés, qui ne voit plus le monde tel qu'il est, qui réagit au lieu d'agir et qui, au lieu d'être un acteur, un agissant, n'est plus qu'une marionnette.

La même histoire peut être racontée par des acteurs qui sont là, conscients, responsables, pour jouer le rôle avec la présence du témoin en eux – ou par des marionnettes en qui il n'y a ni conscience, ni témoin, ni responsabilité et dont une volonté extérieure tire les fils. C'est toute la différence entre un être véritablement conscient et un être qui, comme une marionnette, est mû par les réactions qui, au niveau des différents *koshas*, se lèvent en lui dans le contact avec l'extérieur – depuis le premier contact avec l'extérieur qui est la naissance. À partir de là, ce ne sont plus que des chaînes de causes et d'effets ou des chaînes d'actions et de réactions qui se poursuivent.

Essayez de vous représenter la différence de fonctionnement entre un être chez qui existe encore cet ego et un être chez qui cet ego a disparu ; vous voyez bien que les émotions ne peuvent relever que de l'ego qui, intervenant entre la conscience et les phénomènes, prend les phénomènes de façon subjective et personnelle – comme si c'était spécialement pour lui ou spécialement contre lui que ces chaînes de causes et d'effets se déroulent ; alors qu'en fait, les choses arrivent parce qu'elles ne peuvent pas ne pas arriver, parce que, comme l'a dit le Bouddha : « ceci étant, cela se produit » ; les conditions sont réunies et un certain événement se produit.

Ce qui est sûr, c'est que le comportement de l'acteur qui s'identifierait au rôle ne serait pas le même que celui de l'acteur sain qui ne s'identifie pas au rôle. De la même façon, le comportement d'un être humain en qui l'ego est encore là pour vouloir, pour s'attacher, pour se passionner ou, au contraire, pour refuser et s'affoler, et le comportement d'un être humain en qui l'ego a disparu vont être tout à fait différents.

Maintenant, vous allez dire : « Oui, mais l'acteur est en sécurité sur la scène parce que le rôle est écrit, la mise en scène est là et il sait que tout cela n'est pas vrai. » Eh oui, mais la situation du *jivanmukta*, c'est d'abord de savoir que tout cela « n'est pas vrai » puisqu'il existe une conscience qui ne se laisse plus jamais atteindre, qui peut dire comme Socrate : « les Juges du tribunal peuvent me tuer mais ils ne peuvent pas me nuire ». D'autre part, il y a aussi la claire indication de la réplique qui doit être dite à chaque instant et du jeu de scène qui doit être accompli à chaque instant. C'est cela que les hindous appellent « *spontaneity* ». Ce mot anglais ne doit pas être mal compris. Si nous disons simplement de quelqu'un d'impulsif et qui n'a aucune maîtrise de lui qu'il est spontané, ce n'est pas la spontanéité vers laquelle pointent tous les enseignements hindous et bouddhistes. Les efforts de *sadhana* débouchent un jour sur l'état-sans-effort – ou la spontanéité.

Je rappelle ici une vérité que je vous ai souvent dite. Si l'on vous demande : « quelle est la capitale de l'Italie ? » vous répondez : « c'est Rome ». Vous avez répondu en toute spontanéité, votre réponse est juste et elle ne vous a demandé aucun effort. Si l'on vous demande : « quelle est la plus belle ville de l'Italie ? » on ne sait pas trop selon quel critère votre réponse sera juste ou pas juste et, d'autre part, elle va vous demander un effort, un sens de responsabilité : il faut que je réponde, il faut que je choisisse quelle est la plus belle ville de l'Italie. Est-ce que c'est Sienne ? Florence ? Venise ? Naples ? Est-ce que c'est... quoi ?

Si l'ego, qui prend tout de façon personnelle, a disparu, l'action juste s'impose, de seconde en seconde – sans discussion possible. Et c'est ça la « spontanéité ». Je peux prendre aussi la comparaison de l'acteur, qui a étudié un rôle classique au conservatoire, qui ne l'a plus joué depuis lors et qui, presque au pied levé, doit remplacer le titulaire du rôle, et qui joue à peu près tout le rôle un quart de seconde en décalage avec le souffleur qui, pratiquement, lit la pièce sans arrêt. Les répliques lui sont soufflées. J'en ai été témoin, à la Comédie-Française, juste après la Libération et les « épurations » des « collaborateurs ». On peut dire que celui qui est libre de l'interférence malencontreuse de l'ego vit comme si ses répliques lui étaient soufflées d'instant en instant par un souffleur. Certains diront qu'il est capable de faire la volonté de Dieu : « Il a le cœur assez purifié pour sentir la volonté de Dieu et ce que vous appelez le souffleur, c'est Dieu en nous. » Pourquoi pas ?

Il est certain que, dans l'état de liberté, il y a aussi, comme pour l'acteur, la possibilité de vivre ici et maintenant, sans souci de ce que sera la minute suivante, sans souci de ce que sera le jour suivant. Un acteur dans une pièce peut bien dire, si la réplique le demande : « Nous partirons demain pour Venise. » Bon. Le rideau se baisse ; le rideau se lève sur l'acte suivant ; le décor représente une chambre d'hôtel à Venise avec vue sur la place Saint-Marc. L'acteur dit : « Nous partirons demain pour Venise », il prévoit l'avenir mais, au moment où il le dit, il est absolument détendu intérieurement. Pourquoi est-ce qu'un être humain débarrassé de l'ego ne pourrait pas aussi prévoir l'avenir, tout en étant parfaitement installé dans le ici et maintenant ?

Vous pouvez pousser loin cette analogie entre l'être libéré de l'ego et le comédien sur le plateau. Beaucoup de rapprochements sont possibles et le langage qu'on utiliserait serait presque identique : l'impression d'être porté par la situation elle-même. Si l'ego n'est plus là pour tout rendre difficile, la « programmation » (si j'ose dire) se fait instantanément, la réponse donnée par « l'ordinateur » se fait instantanément, et c'est cette instantanéité qui fait la spontanéité – dans le relatif, ici et maintenant, compte tenu de toutes les limitations qui peuvent être celles d'un être débarrassé de l'ego. Ce n'est pas parce qu'on est débarrassé de

l'ego qu'on a forcément l'intelligence scientifique d'Einstein, plus l'efficacité pratique d'un businessman, plus le sens artistique d'un grand musicien, plus la grâce d'un danseur, etc. Compte tenu des moyens qui sont à la disposition d'un être humain, dans le *relatif*, et non pas au nom d'un idéal absolu auquel on se réfère, l'action juste s'impose comme une évidence. Par conséquent, il n'y a ni division ni regrets ni remords, *quelles que soient les conséquences*. C'est cela qui devait être fait, cela a été accompli, les conséquences viennent, elles sont acceptées sans aucune difficulté, sans aucune réticence, comme faisant partie aussi du rôle qui doit être joué.

Je vais redire ce que je dis dans *À la recherche du Soi* mais qui vous a peut-être échappé : si nous sommes vraiment un avec la réalité, avec la marche même de l'univers – ou si vous préférez, la volonté de Dieu –, si notre conscience n'est plus égocentrique mais cosmocentrique, c'est-à-dire qu'au lieu de nous confondre avec un petit individu perdu dans l'immensité nous sommes un avec la totalité, nous nous trouvons dans la situation de l'auteur-acteur qui joue un rôle dans une pièce dont il a écrit tous les rôles. Quand il n'y a plus d'ego, le sens de l'individualité séparée a disparu ; par conséquent il y a communion parfaite avec la totalité et il y a accord parfait avec tout ce que chacun peut dire à chaque instant. Ce qu'on « veut », c'est ce qui se passe. Si quelqu'un me traite de « sale con ! », je suis absolument d'accord parce que je reconnais que des chaînes de causes et d'effets sont à l'œuvre, que ce qui est EST et ne peut pas être autrement. Je suis à 100 % d'accord pour que cette personne me traite de « sale con ! » – autant que si j'avais écrit une pièce de théâtre dans laquelle j'aurais moi-même donné comme réplique à mon partenaire de traiter de « sale con ! » le personnage que j'interprète. J'ai choisi un acteur que je connais bien pour jouer mon adversaire, je me suis distribué dans un autre rôle et, quand il me dit en scène « sale con ! », je suis tout à fait d'accord, puisque c'est moi-même qui ai écrit cette prestigieuse réplique.

Eh bien, Swâmiji m'avait fait remarquer que celui qui est libéré de l'ego se trouve dans la situation de l'auteur-acteur qui joue un rôle dans une pièce dont il a écrit tous les rôles, parce qu'il est absolument d'accord, à 100 % et sans aucune intervention d'un mental possible, avec ce qui se passe à chaque seconde. Et j'avais été frappé, quand j'ai commencé à découvrir l'hindouisme mais sans comprendre vraiment le sens de cette parole, de voir qu'un très grand swâmi du XIX^e siècle, qui s'appelait Swâmi Ramtirtha, avait dit : « La prière, que ta volonté soit faite, n'est pas la vérité ultime ; la vérité ultime c'est : ma volonté est faite. » Quand notre volonté est complètement fusionnée avec la volonté divine ou avec la marche générale de l'univers, notre volonté est faite tout le temps. Et c'est le sens de cette parole de Swâmi Ramtirtha. Il est certain que Sacha Guitry, pendant qu'il jouait une pièce dont il avait écrit les trois actes, pouvait sentir à chaque seconde, à chaque réplique et à chaque jeu de scène : « ma volonté est faite », puisqu'il était l'auteur de la pièce. Si l'ego a disparu, il y a la conscience qui, elle, n'a rien à voir avec l'ego, il y a les phénomènes, et l'accord est parfait avec les phénomènes. Je peux dire : « ma volonté est faite », puisque je n'ai plus de volonté à part la marche générale de l'univers. Si je suis un à 100 % avec le mal de tête, un à 100 % avec la perte financière, je ne suis plus concerné en tant qu'ego, je suis d'accord. Ce qui est là, par définition je le veux, simplement parce que c'est là.

Vous entrevoyez peut-être un peu mieux ce que peut être cette disparition de l'ego. Et quel est l'opposé de l'état-sans-ego ? C'est l'identification au nom et à la forme – en sanscrit cela se dit « *nama rupa* », forme physique ou forme subtile ou forme mentale, sensations, émotions, pensées. Tout ce qui a une forme et qui peut être nommé, peut être matière à

identification. La vérité suprême, c'est que je ne suis pas, essentiellement, ces réalités changeantes, composées et périssables. Ce que je suis vraiment, immuablement, en dehors de toute histoire ou de tout devenir, c'est ce qui n'a ni commencement ni fin, ni limite, c'est l'*atman*.

Voyez comme vous vous identifiez à des fonctionnements. Les premières identifications, les plus grossières de toutes, concernent ce qui n'est même pas notre nom et notre corps physique, mais un objet qui nous appartient. Par exemple, quand nous demandons – voilà où nous en sommes dans la belle société de consommation : « Où es-tu garé ? » Et l'autre répond : « Je suis garé rue de Médicis. » Cela veut dire que sa voiture est garée rue de Médicis. C'est bien une identification de répondre : « *Je* suis garé rue de Médicis », alors qu'il est ici, dans le salon. Voyez ce genre de monstruosité par laquelle on s'identifie à sa voiture. Ou mieux, comme disent certains qui poussent le raffinement encore plus loin : « Je ne fais que onze litres au cent ! »

Ensuite, après ce niveau d'identification le plus aberrant mais bien courant, vient l'identification au corps physique. Si l'on appelle : « Arnaud, où es-tu ? » et que je réponds : « Je suis dans la grande salle », qu'est-ce qui est dans la grande salle, c'est en vérité le corps physique. Si je suis dans la grande salle mais que, par la puissance du souvenir, de l'évocation, ou de la visualisation, je suis en train de revivre une scène qui s'est passée trois ans plus tôt dans un tout autre endroit, mon corps physique est peut-être dans la grande salle mais mon corps subtil n'est plus dans la grande salle ; il est là où se passe la scène dont je suis en train de me souvenir.

L'ego, c'est cette série d'identifications successives dans lesquelles nous disons « je » à propos de chaque phénomène concernant un des corps (*sharir*) ou un des *koshas* (revêtements du Soi). C'est pourquoi il paraît plus juste à beaucoup de sages hindous comme Swâmi Ramdas, comme Swâmiji, de parler d'eux-mêmes à la troisième personne. Le fait de dire « je » est tout à fait caractéristique de cette étrange aberration de l'ego et tout à fait propre à induire en erreur si on emploie ce pronom pour décrire des fonctionnements qui sont libres de l'ego (à moins d'arriver vraiment à se mettre d'accord qu'il s'agit du « je » pur, du *aham* sanscrit et pas de l'ego). Au lieu de dire : « Je suis ici », on devrait dire : « Ce corps physique est ici. » Le sage qui parle de lui à la troisième personne et dit de lui : « Swâmiji », ou « Ramdas » montre son détachement par rapport au rôle qu'il joue.

J'ai d'ailleurs été frappé de voir aussi certaines célébrités ou très grandes vedettes utiliser cette troisième personne pour parler du personnage qui fait leur célébrité et non pas d'eux-mêmes dans l'intimité. Le personnage qui est dans la bouche du public ou sous la plume des journalistes de *France-Dimanche*, est quelque chose à quoi ils ne s'identifient pas complètement, pas plus qu'un grand patron, s'il n'est pas névrosé, ne s'identifie à son usine ; il reconnaît que l'usine lui rend bien service, mais que ce n'est quand même pas lui qui « fume », même si les cheminées de son usine fument.

Certainement, le langage à la troisième personne pointe vers cet état-sans-ego et, autrefois, dans les monastères, les moines parlaient d'eux à la troisième personne, avec des expressions comme : « ce serviteur de Dieu », ou « cet humble pécheur ». Cela aide aussi à mieux comprendre l'inanité de cette identification à l'ego. Un hindou, même s'il n'est pas un sage, ne dira pas « je suis malade », mais plutôt : « ce corps est malade » ou « il y a une vive douleur dans ce doigt de pied », une expression qui témoigne de la non-identification.

Mais si, imperturbablement, on dit : « j'ai mal » parce qu'il y a une douleur quelque part, cela prouve qu'effectivement « je » a mal. Si le « je » ne représente plus le *aham* sanscrit, c'est-à-dire l'*atman*, mais représente l'ego alors, effectivement, s'il y a une douleur dans le doigt de pied, j'ai mal. S'il y a une perturbation au niveau de *pranamaya kosha*, je suis malade, et je suis complètement malade et je suis entièrement malade, au lieu qu'il y ait la maladie au niveau de *pranamaya kosha* et un *atman* qui n'est ni malade ni en bonne santé, qui est au-delà de cette dualité comme conscience suprême ou comme témoin. La conscience est toujours non-affectée par les dualités ; il n'y a que l'ego qui peut être affecté par les dualités. S'il n'y a plus d'ego, il n'y a plus de dualité – il y a uniquement des événements. Il n'y a plus d'appréciation favorable-défavorable, bon ou mauvais, car ce n'est que l'ego qui peut interpréter ainsi, alors que tout est neutre.

L'acteur qui joue un rôle n'a pas ce sentiment de dualité ; il est d'accord. Du moment que le rôle est beau et important, il est d'accord pour jouer un rôle tragique aussi bien qu'un rôle glorieux. Qu'il triomphe à la fin de la pièce ou qu'il meure, cela ne fait pas de différence pour lui. De la même façon, si l'ego a disparu, la dualité a disparu. Il y a des faits, il y a des événements mais il n'y a pas une personne individualisée pour les qualifier de bon ou de mauvais. Il y a cette conscience sans devenir, sans histoire pour qui toute histoire est terminée, qui est installée dans le « ici et maintenant » permanent, dans « l'éternel présent ».

Cette conscience n'est ni affectée par le succès ni diminuée par l'insuccès, ni gratifiée par l'amour, ni blessée par la haine. Elle est aussi libre que celle du comédien à l'intérieur de n'importe quel personnage. Et puis, il y a les phénomènes, les paroles, les gestes, les actions. Ce ne sont plus des réactions, ce sont des actions qui répondent librement, c'est-à-dire spontanément, en toute certitude dans le relatif ; à la demande de l'instant – ce que j'appelais tout à l'heure « jouer au souffleur » : voilà ce qui doit être fait, voilà ce qui doit être fait... Le doute a fait place à la certitude.



Dans le langage du chemin que nous suivons ici, nous employons l'expression « jouer un rôle » pour des gens qui ne sont pas comédiens de métier. L'enseignement du Yoga Vashistha ne s'adresse pas à un comédien, il s'adresse à Rama, un Prince exilé dans la forêt et qui y rencontre un sage. Et l'enseignement du Ramayana en général et du Yoga Vashistha en particulier, c'est : comment jouer un rôle, comment un vrai prince doit jouer son rôle de prince, comment un vrai père doit jouer son rôle de père, comment un vrai fils doit jouer son rôle de fils.

Comment une vraie maîtresse de maison qui invite des invités doit-elle jouer son rôle de maîtresse de maison ? Comment une vendeuse de magasin doit-elle jouer son rôle de vendeuse ? À chaque instant, pratiquement, vous avez un rôle à jouer.

Si nous sommes maîtresse de maison et avons des invités, à partir du moment où le premier invité arrive jusqu'au moment où le dernier invité s'en va, nous avons à jouer de rôle de la maîtresse de maison. Si nous sommes vraiment capables de jouer ce rôle, le contrôle de nous-même et de nos émotions qui nous est demandé va nous devenir facile, car nous allons, dans une certaine mesure, nous trouver dans la situation d'un comédien. Le rôle d'une maîtresse de maison, il est très précis. Cela consiste à offrir d'abord les apéritifs, ensuite à sourire et à parler aux uns et aux autres pour que personne ne se sente abandonné ; cela consiste à

faire asseoir les invités à table. Cela consiste à recevoir, donc à s'occuper des autres. Bien. Cette dame joue son rôle de maîtresse de maison, de 8 heures du soir à minuit. À minuit le dernier invité étant parti, elle va pendant cinq minutes jouer son rôle de mère, c'est-à-dire qu'elle va aller dans la chambre des enfants voir s'ils dorment paisiblement, s'il n'y en a pas un qui s'est découvert ou, au contraire, un qui transpire et à qui il faudrait enlever une couverture. Ensuite, elle va jouer son rôle d'épouse, et ce rôle a lui-même plusieurs facettes. Peut-être que son mari est fatigué, ou a quelques problèmes professionnels et, ce soir-là, son rôle d'épouse ne lui demandera pas de jouer le rôle de la maîtresse mais de jouer plutôt celui de l'amie qui écoute les remarques du mari, heureux d'avoir quelqu'un à qui parler cinq minutes d'un événement qui l'a troublé. Si le mari est malade, l'épouse devient en partie une infirmière.

Si vous regardez bien, vous verrez que l'existence, à chaque instant, vous demande de jouer un rôle. Un moment, c'est le rôle de l'épouse de l'épouse-infirmière, de l'épouse-camarade, de l'épouse-maîtresse, de l'épouse maternelle. Si, bien que mariée, vous exercez toujours une profession et vous recevez les clients dans votre magasin, vous avez à tenir le rôle de la vendeuse qui reçoit le client, qui lui propose les articles qui peuvent lui convenir et qui le guide dans ses achats. À chaque instant, vous avez un rôle à jouer.

Et là, nous retrouvons la différence entre ce que Swâmiji appelait « *an individual and a person* », « l'individu » ne connaît qu'un seul rôle : c'est « moi ». Alors il faut qu'il l'impose partout, s'il est triste, qu'il impose sa tristesse à tout le monde, s'il est gai, qu'il impose sa gaieté à tout le monde – il serait capable de raconter des histoires drôles le jour d'un ensevelissement, simplement parce que « ça lui prend ». Celui qui devient « une personne », c'est celui qui, peu à peu, accepte de jouer tout le temps le rôle que demande la situation. Alors, ce rôle le guide, ce rôle le porte et il se trouve dans une situation comparable à celle du comédien, c'est-à-dire que son ego à lui est tout le temps laissé en coulisse. Maintenant, je joue le rôle de la maîtresse de maison ; maintenant je joue le rôle de la commerçante ; maintenant, je joue le rôle de l'épouse maternelle ; maintenant, je joue le rôle de l'épouse-maîtresse ; maintenant, je vais voir mon père à l'hôpital et je joue le rôle de la fille ; maintenant, mon amie qui a été abandonnée par son amant vient me voir assez triste et je joue le rôle de l'amie. Alors, où est l'ego ? Un beau jour il sera mis définitivement dans la coulisse.

Cette possibilité de jouer un rôle, c'est la possibilité de dépasser l'ego. Mais, pendant longtemps, nous avons l'impression que ces rôles, qui correspondent aux différentes facettes du dharma, sont des obligations. Et très souvent nous voyons le mot sanscrit « *dharma* » traduit en anglais par « *duty* » ou en français par « devoir ». Souvenez-vous que Swâmiji m'avait fait remarquer combien cette traduction était fautive. Le dharma n'est jamais un devoir, c'est un privilège, c'est un droit. Croyez-moi, c'est un privilège pour un acteur d'être distribué dans Oreste ou dans Polyeucte ; c'est plus intéressant que d'être distribué dans le rôle du troisième garde muet qui reste cinq minutes en scène à la fin du quatrième acte ! Vous avez le privilège d'être tout le temps distribué dans des rôles et, si vous regardez bien, dans des rôles qui sont toujours magnifiques. Ce privilège d'être distribué dans ces rôles successifs, c'est la possibilité d'échapper à l'ego ; d'être vraiment une mère, vraiment une épouse-camarade, vraiment une épouse-maîtresse, vraiment une épouse-infirmière quand le mari a une forte température ; d'être vraiment une vendeuse dans votre magasin ; d'être vraiment une amie avec votre amie explorée. Chaque fois, c'est un privilège.

C'est un privilège d'être un père – ce n'est pas un « devoir » d'être un père et d'avoir à s'occuper de ses enfants. C'est un devoir si nous sommes un égoïste et un individu, mais, si nous sommes en train de devenir une personne, nous nous rendons compte que c'est un droit, *le droit d'être*.

Il y a là un grand chemin pour ceux qui ont acquis cette conviction que le chemin passait encore plus par l'accomplissement parfait de ces rôles que par d'extraordinaires méditations.

C'est ce mot « devoir », ou *duty* en anglais, que nous utilisons, nous, avec le sens que nous lui donnons aujourd'hui d'une obligation plus ou moins contraignante, qui nous induit en erreur. Nous ne voyons plus que ce n'est pas un devoir pour un professeur d'enseigner, c'est un droit : un professeur a le droit d'enseigner. Ce n'est pas un devoir pour un médecin de soigner, c'est un droit ; ce médecin a le droit de soigner. Une mère, par conséquent, a le droit de s'occuper de ses enfants. Et c'est bien le sens du mot « *dharma* » qui, étymologiquement signifie : ce qui soutient, ce qui maintient, ce qui fait que les choses sont ce qu'elles sont. Un professeur qui n'enseigne pas n'est pas un professeur ; il est peut-être agrégé de Lettres mais il n'est plus professeur. Un médecin qui ne soigne pas n'est plus médecin ; il est peut-être docteur en médecine mais il n'est plus médecin. Une mère qui ne s'occupe pas de ses enfants n'est pas une mère ; elle est peut-être génitrice, parce que c'est d'elle que l'enfant est né en salle d'accouchement, mais elle n'est pas une mère.

Si vous n'avez plus de *dharma*, si vous êtes uniquement un individu mené par ses impulsions, ses réactions, ses envies (J'ai envie de ce bateau, je l'achète ; j'emprunte, je ne rembourse pas ; j'ai envie de rencontrer Nicole, je lui téléphone ; je n'ai plus envie d'aller à ce rendez-vous, je me décommande – uniquement un individu), vous esquivez le *dharma*, c'est évident. Mais alors qu'est-ce que vous êtes ? Vous n'êtes plus rien. Vous n'êtes plus ni père, ni fils, ni ami, ni directeur du service – vous n'êtes plus rien ! Ce sont tous ces *dharma*s qui vous maintiennent, qui vous font être. Et, si vous escamotez tous les *dharma*s, ce qui soutient ou qui maintient n'existe plus, et vous n'êtes plus rien – vous n'êtes plus.

Le *dharma*, sous ses différents visages, c'est ce qui nous donne le droit d'être – ÊTRE. Sinon, cela ne s'appelle pas être. Cela s'appelle exister, ou se comporter comme une machine ou comme une marionnette. Cela ne peut pas s'appeler « être ».

De même que l'acteur qui s'identifierait vraiment au rôle aurait un comportement aberrant, de même quand l'ego est là et que nous nous identifions à un nom et à une forme, il y a un comportement égoïste, fait d'émotions, ne fonctionnant que selon la dualité, l'attraction et la répulsion. Quand l'ego a disparu, le comportement est tout à fait différent. Les différents *koshas* sont toujours là ; et *manomaya kosha* (le revêtement du Soi fait du mental) est bien là comme un fonctionnement qui voit les choses par rapport à moi, ce qui est sa définition même ; mais par rapport à moi d'une façon non égoïste, c'est-à-dire par rapport à moi, m'exprimant à la troisième personne. Oui, si le mental a été « détruit » (*manonasha*) le fonctionnement de *manomaya kosha* peut s'accompagner du langage à la troisième personne. Un sage peut dire : « Pour ce corps physique ayant tendance à l'arthritisme et aux rhumatismes, un séjour dans un climat chaud et sec sera bénéfique. » Mais l'ego n'intervient plus. Lorsque Swâmiji disait : « Vous aurez à prendre soin du corps de Swâmiji », cela voulait dire : vous ne pouvez pas, si vous faites venir Swâmiji en France, le renvoyer malade aux Indiens au bout de six mois. Vis-à-vis des disciples indiens, cela n'eût pas été juste. Même en admettant Swâmiji absolument « mort à lui-même », les Français étaient tenus de rendre Swâmiji en bon état aux disciples indiens – ce qui a été fait d'ailleurs parce que le climat français, l'été,

est bien moins pénible que le climat indien. Si Swâmiji a dit : « Vous aurez à prendre soin du corps de Swâmiji », il y a bien là une pensée qui se réfère à Swâmiji, et non pas purement abstraite ; mais, comme elle est totalement impersonnelle et sans émotion, on peut dire que c'est cela le fonctionnement de *manomaya kosha* quand le mental a été détruit.

Ne vous y trompez pas, c'est difficile, tant qu'on est encore mû par l'ego, les émotions, l'attraction et la répulsion, de bien comprendre ce que j'appelle : « jouer au souffleur » ou « être porté par la pièce elle-même et avoir tout le temps l'impression que l'on sait ce qu'il faut faire et dire ». C'est peut-être une action apparemment « médiocre », mais on sait que c'est celle-là qui doit être accomplie, par conséquent il n'y a pas à discuter. Il n'y a pas à chercher des choses admirables. Il y a : ceci doit être fait. Si c'est quelque chose d'apparemment admirable, ceci doit être fait ; si c'est quelque chose d'apparemment médiocre, ceci doit être fait. Quand l'ego a disparu, la réplique et le jeu de scène se révèlent toujours comme évidents. Quelle est la capitale de l'Italie ? Rome ! Terminé. L'action n'est plus l'expression des goûts personnels, des choix subjectifs, des craintes ou des ambitions mais une réponse à la nécessité de l'instant.

L'absolu n'est nulle part ailleurs que dans le relatif et, si vous distinguez l'absolu et le relatif, alors l'absolu n'est plus absolu puisqu'ici l'absolu s'arrête et le relatif commence ! « Dans le relatif », cela veut dire une action en relation, dans la dépendance d'éléments nombreux. Vous avez une image idéale en vous, déposée en vous par l'éducation, par l'imitation des héros, par l'identification à un père ou à un oncle que vous avez admiré, et surtout par toutes les exigences extravagantes qu'on vous a imposées comme enfant d'être le plus beau, le meilleur élève, le plus souple, le plus silencieux quand il faut se taire, le plus beau-parleur quand il faut parler, etc. et vous avez pris l'habitude de vous comparer. Selon ces critères absolument faux, vous devriez toujours accomplir une action de surhomme qui n'a aucun sens parce qu'elle ne vous est pas possible. Cette non-vérité doit disparaître complètement pour que vous puissiez découvrir ce qui est, pour vous, l'action parfaite.

Dans le relatif, cela veut dire ici, *maintenant*, compte tenu de ce que je suis. Si je suis très fatigué, il ne m'est pas demandé de me conduire comme un homme débordant d'énergie. Si je suis limité intellectuellement, je ne peux pas me conduire comme si j'étais ancien élève de Polytechnique et de l'ENA, avec un quotient intellectuel exceptionnel. Si je suis malade, il ne m'est pas demandé de me conduire comme si j'étais en bonne santé. Le relatif tient compte des événements, des éléments de chaque situation et, parmi ces éléments, il y a ce que je suis moi : mes dons, mes lacunes, mes capacités, mes limites, limites intellectuelles, limites énergétiques, etc. Cela doit être complètement accepté ; il n'y a que l'ego pour ne pas accepter ce qui est, pour regretter de ne pas être encore plus beau, encore plus fort, encore plus dynamique, encore plus intelligent, encore plus brillant, encore plus efficace... Si je veux avoir, moi, la sainteté de saint Vincent de Paul, le regard divin de Ramana Maharshi, la puissance surhumaine de Gurdjieff, le charme irrésistible de Ramdas, la force intellectuelle et la culture scientifique et sanscrite de Swâmiji, je suis comme la grenouille qui veut se faire aussi grosse que le bœuf ! C'est inévitable, mais c'est bien courant et bien répandu. Alors, il n'y a plus de libération, il n'y a plus de dépassement de l'ego, il n'y a plus que la longue souffrance de se comparer toujours à celui qui est plus beau, plus intelligent, plus fort, etc.

Dans le relatif, cela veut dire que si je dois jouer le rôle du Président de la République, je joue le rôle du Président de la République mais si je dois jouer le rôle du jardinier du jardin de la Présidence, je joue le rôle du jardinier. Si je dois jouer le rôle d'Einstein, je joue le rôle

d'Einstein et, si je dois jouer le rôle d'un homme qui n'a jamais réussi à dépasser le premier bachot, je joue le rôle d'un homme qui n'a jamais pu aller en faculté. Il n'y aurait que les intellectuels ou que les grands artistes ou que les forces de la nature qui pourraient être jivanmukta ? Non. N'importe quel être peut être parfait à l'intérieur de sa « médiocrité ». C'est quand j'ai compris cela que j'ai été brusquement et totalement soulagé ! Je m'installe définitivement dans ma vérité au lieu d'en souffrir et de comparer ! Je suis ce que je suis. L'*atman* n'est ni médiocre, ni intelligent, ni bête – l'*atman* n'a pas de quotient intellectuel ! Bien sûr, la disparition de l'ego permet d'éviter tous les fonctionnements défavorables et, comme la nature fait assez bien les choses, l'absence d'ego donne des résultats supérieurs à la cacophonie des émotions. Il est certain que Ramdas ne donnait pas l'impression de force insoutenable que donnait paraît-il M. Gurdjieff ; Ramdas ne donnait pas une impression de faiblesse, mais il avait quelque chose de léger, d'aérien presque, et un charme auquel tous étaient sensibles. Sinon, si tous devaient avoir toutes les qualités imaginables, chaque jivanmukta serait identique à un autre. Si vous êtes parfait dans le relatif, vous êtes dans l'absolu ici et maintenant. Si vous êtes vraiment parfait dans le relatif, vous êtes dans l'absolu ; il n'y a rien d'autre que le relatif accepté tel qu'il est, sans que le mental crée un second, sublime peut-être mais totalement illusoire. Si un Japonais ému, bouleversé, m'aborde dans la rue et me parle en japonais, j'ai beau être plein de compassion pour son affolement, il ne peut pas m'être demandé à moi de lui répondre en japonais, dont je ne parle pas un mot. Qu'est-ce qui peut m'être demandé ? De sortir un papier et un crayon de ma poche si je les ai, de les lui tendre pour voir s'il fait un dessin. Être parfait dans le relatif, cela ne peut pas vouloir dire répondre en japonais à un pauvre homme qui m'interpelle dans cette langue. Si je vois quelqu'un mourir au bord de la route, on ne peut certainement pas me demander d'agir avec la même efficacité que si j'étais médecin. Si je vois une grange qui flambe et que je n'ai même pas un extincteur à portée de ma main, il ne peut pas m'être demandé d'éteindre un incendie uniquement à coups de bonne volonté ! Il n'y a que l'ego qui, par ses perpétuelles comparaisons avec un autre possible, s'affole et manque toujours la perfection de l'instant dans le relatif – c'est-à-dire l'absolu. Il n'y a pas d'extincteur, il n'y a aucune possibilité d'éteindre cet incendie. Je suis à pied, je mettrai plusieurs minutes pour atteindre la première maison où il y a le téléphone, c'est ce que je peux faire, dans le relatif. Eh bien, je vais être parfait dans le relatif en laissant brûler cette maison puisque je n'ai aucune possibilité d'aucune sorte d'intervenir. Mais cela ne m'empêchera pas de dormir le soir, parce que je saurai que j'ai accompli ce que j'avais à accomplir et que le reste ne m'incombait pas. Cela fait beaucoup moins d'énergie gaspillée stérilement à se lamenter pour des réalités sur lesquelles on ne peut rien. C'est Dieu l'auteur de la pièce dans laquelle je suis distribué. Mais je peux jouer parfaitement le rôle qu'Il a choisi pour moi.

J'insiste sur ces mots : « dans le relatif », et sur cette acceptation totale, sans arrière-pensée, de ce que nous sentons comme nos limitations physiques, intellectuelles, artistiques, etc. – limitations dont vous souffrez parce que vous vous comparez.

Il faut longtemps pour s'en guérir ou s'en libérer ; vous vous comparez à autre chose : à un idéal, à une image, à une irréalité illusoire, extravagante et qui ne peut être jusqu'au bout qu'une cause de souffrance. Convainquez-vous une fois pour toutes qu'humainement, aucun sage n'a jamais réuni toutes les qualités que l'ego voudrait tellement posséder pour être toujours le plus fort, le plus beau et le plus admiré. Tout en nous a une limite, tout a une mesure, sauf la paix et l'amour. Le Christ a dit : « Je vous promets la paix qui dépasse toute

compréhension. » Cette paix-là, même celui qui est limité dans ses dons intellectuels, même celui qui est limité dans ses talents artistiques, même celui qui est limité dans ses capacités physiques, peut l'atteindre. C'est ce qui est commun à tous les sages, les très érudits et les très ignorants – tous. Et l'amour, l'amour infini. Souvenez-vous des deux pouvoirs miraculeux de Swâmiji : « *Infinite love and infinite patience.* » Sentez ce qui, en vous, peut dépasser, outrepasser toutes les limites, toutes les limitations, toutes les finitudes, et sentez ce qui, en vous, demeurera toujours limité. Ne cherchez plus à vous comparer ; ne cherchez plus cette image flatteuse pour l'ego dans laquelle vous auriez tout ce qui est admirable et admiré. Cherchez le dépouillement, le dénuement, la simplicité, la vérité en sachant qu'en fin de compte, c'est bien l'illimité, l'infini qui vous sera donné ; l'infini de la paix, de la paix que rien ne peut troubler, et l'infini de l'amour.

Bien sûr, après avoir entendu ce que j'ai dit ce soir vous pouvez poser cette question : « Qu'est-ce qui se passe quand l'ego a disparu, puisque vous insistez tellement sur ce que, lorsque l'ego a disparu, toutes les limitations subsistent et vous avez même employé le mot de médiocrité ? » Ah oui, qu'est-ce qui se passe quand l'ego a disparu ? Cette paix devient infinie ; cet amour devient infini. Cela, oui, c'est la seule constante que j'ai retrouvée absolument chez tous ceux que j'ai reconnus comme des sages : quelques roshis de monastères zen au Japon, quelques pirs soufis, quelques maîtres tibétains, quelques hindous célèbres ou tout à fait inconnus et même des moines obscurs dans le christianisme : par rapport à eux-mêmes, la paix infinie et par rapport aux autres, l'amour infini. Et tout le reste n'a d'importance, n'a tant d'importance, que pour l'ego.

Si l'ego n'est plus là, le rôle dans lequel vous êtes distribué est parfait ; si l'ego est encore là, le rôle dans lequel vous êtes distribué ne nous satisfait jamais.

Mais remarquez que je n'ai pas employé le mot « faiblesses » : j'ai employé le mot « limites » (ou limitations). Voyez bien la différence. Vos limitations propres ne pourront pas être dépassées. Par contre, ce qui fait qu'aujourd'hui vous n'êtes pas encore vraiment vous-même, cela peut être dépassé. Vous êtes appelé à être, dans le relatif ; dans la manifestation, dans l'expression – vous-même ; essentiellement, fondamentalement, vous êtes appelé à découvrir une seule chose : ce qui est déjà votre essence, l'identité suprême – que vous rappeliez *atman*, Royaume des Cieux ou nature de Bouddha. Dans le relatif, dans le monde des phénomènes, vous êtes appelé à être vous-même, c'est-à-dire que Patrice n'est pas appelé à être Gyalwa Karmapa, n'est pas appelé à être Kangyur Rinpoché, n'est pas appelé à être Swâmi Ramdas ni Khalifa Sahib-E-Charikar ou Swâmi Prajnânpad. Patrice est appelé à être Patrice, c'est tout. C'est le rôle dans lequel vous êtes distribué mais ce rôle, qui est ce qu'il est, il faut le bien jouer. Je n'ai pas dit aujourd'hui qu'on doit être un mauvais comédien et rire bêtement en scène en jouant une pièce triste. Le rôle dans lequel vous êtes distribué, il faut le jouer bien. Les « faiblesses », c'est ce qui fait que vous n'êtes pas vraiment vous-même, que vous n'êtes pas ce que vous êtes appelé à être, destiné à être – dans le relatif, et ce qui vous empêche de jouer parfaitement bien *votre* rôle. C'est exact que sur le chemin, tant qu'on est encore dans la dualité, on ressent la nécessité de faire un effort et il y a des faiblesses qui peuvent être dépassées, sinon le mot « effort » qui est le sens réel du mot « sadhana » n'aurait aucun sens. Mais ces faiblesses ce ne sont pas les vôtres ; ce sont elles qui, au contraire, vous empêchent d'être vous-même. À mesure que vous les dépassez, vous devenez vous-même jusqu'à ce que vous sentiez : « Ça y est, j'adhère parfaitement au rôle dans lequel je suis dis-

tribué. » Vous ne vous comparez plus intérieurement ; vous n'êtes plus un « étranger » par rapport à vous-même, c'est-à-dire un « aliéné » : vous êtes devenu vous-même, c'est tout.

À partir de là, l'existence se présente pour vous comme ce rôle ou cette pièce avec la sécurité parfaite du comédien sur la scène. Mais, tant que vous n'êtes pas encore devenu vous-même, vous ne pouvez pas avoir cette sécurité, vous ne pouvez pas avoir cette paix permanente ; vous ne pouvez pas non plus entendre le souffleur, sentir à chaque instant : Voilà ce qui doit être fait, c'est tout. J'accomplis l'action, mais les résultats de l'action, les conséquences de l'action, elles, sont entre les mains de la providence ; elles sont acceptées d'avance. Vous éliminez ce qui vous empêche d'être complètement vous-même ; vous éliminez ce qui vous empêche d'adhérer parfaitement au rôle, ce qui vous empêche d'entendre la voix du souffleur. Mais vous ne cherchez pas à devenir, coûte que coûte, plus brillant, plus prestigieux, plus resplendissant, plus impressionnant pour les autres et tout ce que l'ego, lui, voudrait bien être. Mais cette confusion, nous le savons tous, nous en avons fait l'expérience, elle dure un certain temps.

Il y a une part de nous qui est vraiment pure, sincère, désintéressée, qui cherche la vérité, la réalité, et qui cherche la paix et l'amour dépassant l'ego – et il y a l'ego et le mental qui sont tout le temps là, à essayer de trouver leur petit profit et qui se demandent ce que la sadhana va leur rapporter à eux.

« Oh, si la sadhana pouvait me donner plus de poids, plus d'autorité, plus de prestige, plus de présence pour impressionner les autres ! »... « Oh, si la sadhana pouvait me rendre plus beau, plus séduisant, plus efficace avec les gens ! »... Et allons-y ! la litanie recommence !

Souvenez-vous de la parole des Évangiles : « Cherchez premièrement le royaume de Dieu et sa justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît. » Mais vous ne cherchez plus du tout « premièrement le royaume de Dieu et sa justice » ; vous cherchez tout le reste et vous voudriez bien que le royaume de Dieu vous soit donné par surcroît !... L'ego, toujours, renverse la perspective. Tout le reste vous sera donné par surcroît, tout ce qui vous est nécessaire à vous, pas à un autre, pour vous sentir dans la plénitude. Cette promesse, soyez-en sûrs, elle sera tenue. J'ai parlé de « limites » ou de « limitations », *dans le monde phénoménal qui est celui où tout est mesuré*. Mais vous pouvez dépasser vos « faiblesses ».

Dans l'univers, tout a une mesure, l'univers physique, l'univers subtil – tout a une mesure. Ce qui n'a aucune mesure c'est cette paix qui dépasse toute compréhension et cet amour infini.

HUIT

Le prix de la liberté

Je voudrais parler d'un aspect du chemin dont on ne parle pas toujours, celui des difficultés inhérentes au chemin lui-même. Et je n'en parle pas pour vous faire peur en vous annonçant ce qui vous attend de terrible, mais, au contraire, pour encourager et rassurer ceux qui se sont réellement engagés sur la voie et qui font face à ces inévitables difficultés.

Il faut bien dire qu'aujourd'hui, la moyenne des êtres humains est certainement moins courageuse qu'autrefois à tous égards, physiquement et émotionnellement. La vie est organisée pour être la plus facile possible. Dès que vous souffrez, vous avez un certain nombre d'analgésiques à votre disposition. Si vous êtes malade, les antibiotiques guérissent en trois jours ce qui se guérissait en trois semaines. Et ceux qui ont une vie un peu difficile et qui s'engagent sur une voie dite « spirituelle » voudraient bien que cette voie soit aussi rapidement efficace que la médecine et qu'on puisse même utiliser des anesthésiques chaque fois que c'est douloureux. Or la vérité oblige à dire que ce n'est pas le cas, que ça n'a jamais été le cas et qu'en ce qui concerne un chemin de transformation intérieure, ce ne sera jamais le cas.

On peut utiliser des techniques de méditation comme stupéfiants pour le mental ou l'émotion mais ce ne sont jamais les stupéfiants qui ont conduit à l'éveil.

En vérité, si on a des yeux pour lire ce qui est écrit dans les textes et des oreilles pour entendre ce qui a été affirmé partout, cette exigence n'a rien de nouveau. Souvenez-vous des paroles du Christ : « Celui qui veut me suivre, qu'il abandonne tout et qu'il prenne sa croix », et du mythe chrétien lui-même : la mort dans le déshonneur et l'abandon, l'agonie au jardin des Oliviers, le calvaire, la descente aux enfers avant la résurrection. Sans chercher dans l'ésotérisme hindou, nous savons bien que le christianisme est fondé sur cette vérité : la passion.

Si vous vous tournez vers le bouddhisme tibétain, vous voyez tout de suite que le tantrisme présente autant de divinités sous des visages terribles ou « féroces » que de divinités au visage paisible. Même sans être un spécialiste du tantrayana, on peut comprendre que le symbolisme des gardiens du mandala ou des divinités terrifiantes s'applique directement au chemin intérieur.

Le mot grec « métamorphose » revient plusieurs fois dans les Évangiles. Se métamorphoser, c'est aller au-delà de la forme actuelle. Cette image de métamorphose est très encou-

rageante quand on se représente une chenille qu'on a vue glisser péniblement sur les feuilles et qui s'envole comme papillon ; mais n'oubliez pas la chrysalide, dans laquelle la chenille ne se retrouve plus en tant que chenille et n'est pas encore papillon. Qui nous dit que, si la chenille a la moindre conscience d'elle-même, cette étape n'est pas effrayante ?

Dans ce mouvement moderne qui consiste à essayer d'avoir tout à bon marché et de monter à l'Aiguille du Midi en téléphérique, il y a beaucoup de publicités pour des enseignements divers qui promettent la libération en six mois à raison de vingt minutes de méditation par jour. Cela n'a que peu à voir avec les enseignements traditionnels, sobres et rigoureux, qui ne doivent rien à la vogue moderne de l'hindouisme ou aux mass media, et qui ont été transmis dans le bouddhisme tibétain ou zen et dans les ashrams hindous isolés des grands circuits du tourisme ésotérique.

La tradition spirituelle de l'humanité est unanime et claire en ce qui concerne ces épreuves intérieures, ces moments de désarroi qui attendent sur sa route le candidat à la libération et qui tiennent au chemin lui-même. Il y a une image que vous pouvez peut-être admettre : si quelqu'un qui ne va pas bien relève d'une opération chirurgicale et, si nous lui rendons visite à la clinique une heure après son réveil, nous le voyons beaucoup plus mal en point que nous ne l'avions quitté la veille. Un jugement superficiel pourrait faire dire que son état s'est aggravé et que cette opération est un désastre. Mais nous savons bien que, grâce à cette opération et à ces quelques jours peut-être douloureux, la guérison est assurée.

C'est une vérité que vous avez encore du mal à entendre. Votre vie n'est pas ce que vous voudriez, vous avez des souffrances, des difficultés, des problèmes et vous espérez que le chemin va vous en libérer. C'est certain, le but ultime du chemin est la disparition totale de toute souffrance. Mais comment y arriver ?

Aucun gourou hindou, aucun maître zen, aucun sage tibétain à travers les siècles n'a jamais promis que ce serait un chemin fait de pétales de roses. Tous ont dit qu'il y avait des épreuves à traverser, des moments de mort à soi-même, où on ne se reconnaît plus soi-même. Il existe même une initiation tibétaine dans laquelle le maître demande au disciple : « Êtes-vous prêt à prendre le risque de la mort ? Êtes-vous prêt à prendre le risque de la folie ? – Bien. Alors moi, je prends le risque de vous conduire à la libération. »

En vérité, nous trouvons normal qu'on puisse se fracturer la jambe en ski, qu'on puisse se tuer en montagne ou se noyer en faisant du bateau, qu'il puisse même y avoir des accidents en chirurgie. Mais, en ce qui concerne le chemin, bien peu de chercheurs spirituels sont prêts à accepter qu'ils vont à la rencontre de certains risques et, en tous cas, à la rencontre d'un grand nombre d'épreuves et de crises, au sens étymologique de crise, c'est-à-dire : un bouleversement qui fait que les choses ne seront plus jamais ce qu'elles étaient.



Je vais vous lire deux extraits de textes, d'origines tout à fait différentes, sur ce thème. L'un, je le prends dans un livre qui a eu un retentissement mérité à sa sortie et qui vient d'être réédité¹ : *Essais sur l'expérience libératrice* du Dr Roger Godel. Le Dr Godel a été un sage occidental. Il connaissait bien l'Antiquité grecque et il avait vécu auprès de Ramana Maharshi et de Sri Krishna Menon – deux maîtres de l'advaita vedanta au sud de l'Inde.

¹ Editions Présence, collection «Le soleil dans le cœur».

Dans ce livre, *Essais sur l'expérience libératrice*, il s'exprime dans un langage différent du mien, mais qui dit bien ce que je veux dire :

« Tandis que l'énergie vigile s'éloigne des structures superficielles du moi pour gagner des régions toujours plus centrales, l'équilibre de la psyché menace de se rompre. Dans l'inconscient, les archétypes, pourvus d'une relative mais puissante autonomie, fissurent l'ambiance. La personnalité va-t-elle subir le supplice du démembrement ? Des tendances schizophréniques éclatent ; elles laissent pressentir la mort de l'ego, sa dissociation d'abord. D'étranges paniques submergent la conscience. Exprimées en symboles, elles construisent un psycho-drame où s'accomplissent de terribles contestations. La réalisation de l'être en est l'enjeu, tout au moins sa rédemption au travers d'une nouvelle naissance.

Qu'on veuille bien le croire, il ne s'agit pas ici de vaines paroles ; c'est une agonisante expérience que celle où l'ego en sombrant conserve assez de cohésion encore pour se sentir englouti. Sur l'horizon de cet océan en tumulte, rien n'apparaît que des puissances d'anéantissement. Aucun îlot, aucune épave, aucune forme où s'accrocher n'émerge hors des eaux primordiales. C'est pourquoi la psyché, pour survivre et aspirer vers l'autre rive, doit s'armer d'une force virile à toute épreuve. Une soif d'absolu la possède ou quelque illumination première entrevue, connaissance voilée du Graal.

Ainsi, quand l'énergie psychique que nous avons nommée « vigile » s'efforce d'abandonner le moi pour se replier sur certains territoires profonds du champ axial, le monde de l'ego privé de soutien paraît devoir sombrer dans un cataclysme. Une crise fatale menacerait-elle la psyché ? Un observateur incapable de voir au-delà des orages qui tourmentent la surface l'affirmerait. Et pourtant cette révolution prélude à un nouvel équilibre et une rénovation. Bientôt, les archétypes seront à leur tour dépouillés de l'autonomie qui rend leur puissance si périlleuse ; ils s'orienteront sur le pôle central dont ils émanaient.

Cette conversion transfigure leur physionomie qui, de maléfique, devient aussitôt salutaire. Les mythes et mystiques de toutes les Religions connaissent bien l'ambivalence des grandes images archétypales, leur double face, qui répand d'un côté l'effroi, de l'autre la bénédiction et la paix suprême. L'énergie psychique polarisée vers le centre rencontre fatalement en quelque lieu de sa pérégrination des figures de terreur aux abords de la Terre Promise. Elles passent pour en défendre l'accès. Des gorgones, des monstres, des dragons, font un cercle d'épouvante autour de l'arbre de Vie. Nul ne le franchit s'il n'a intégré en soi le pouvoir libérateur de la mort. Le héros mythique comme le myste a passé les eaux funèbres et triomphé des monstres. Au terme de ce combat contre la peur de l'anéantissement, quand tombe le dernier vestige du moi, une plénitude de vie l'envahit. Mais cette ultime transfiguration dans la lumière n'est plus le fruit de la lutte ; elle ne s'acquiert pas. Pour qui cherche la libération, ni le déploiement de la force, ni la tension la plus soutenue de la volonté ne sont d'aucun secours. Il n'existe pas non plus d'itinéraire qui acheminerait l'ego de son plan relatif jusqu'au centre de la conscience pure, car toute activité de l'esprit surgie du relatif demeurera enclose dans la relativité. Cependant le moi possède le pouvoir de dissiper les erreurs qu'il a lui-même engendrées. Aussitôt que ces fausses perspectives ont été corrigées, l'illumination se révèle par sa vertu propre, dans le silence et l'absolue quiétude. Le vieil homme, ses démons et ses dieux, sont à jamais morts. » (pages 134 et 135).

Et voici maintenant un petit livre en anglais que je vais traduire en même temps que je vais le lire, écrit par un maître zen que j'ai rencontré lorsque j'ai séjourné au Japon : Zenkei Shibayama Roshi, abbé du monastère de Nanzenji, un petit livre qui s'appelle : *A flower does not talk*. Nous y trouvons quelques mises au point extrêmement fermes du Roshi Shibayama qui est considéré comme un des grands maîtres rinzaï du siècle. Il s'insurge très rudement contre une certaine vision du zen, fort répandue à la surface de la planète, où, parce que le maître zen vit, lui, dans le non-agir et le non-effort, des milliers d'Occidentaux ont imaginé que le zen était une voie de facilité dans laquelle on atteint l'illumination, simplement en entendant un jour un bambou cogner contre un autre – ou bien en plaçant quelques fleurs sur un pique-fleurs.

Voilà comment s'exprime le Roshi Shibayama :

« Il n'est pas facile pour qui que ce soit de briser les chaînes de l'ignorance en un instant. Une volonté très puissante est nécessaire et une recherche absolument totale de la vérité et du Soi véritable. Dans le zen, une dure ascèse est nécessaire, et il n'y a jamais rien eu de tel qu'un moyen facile qui donne des résultats instantanés. Le véritable disciple s'engage avec une demande religieuse extrêmement intense ; il continue avec une recherche et une discipline dures et soutenues par une volonté extrêmement forte, qui seront suivies par une crise spirituelle et l'impression de sombrer dans l'abîme. Alors seulement viendra le moment de l'éveil. Dans l'ascèse du zen, ce qui est le plus important, c'est de passer à travers le "grand doute" et l'impression d'avoir atteint la dernière extrémité. C'est une voie dure et c'est tout à fait inutile de chercher un raccourci facile.

Il y a eu récemment tout un groupe de gens qui ont parlé de l'illumination instantanée et d'autres qui ont même prétendu qu'on pouvait atteindre le satori à travers les drogues. Ils peuvent dire tout ce qu'ils veulent, cela n'a rien à voir avec le véritable zen.

Je tiens à dire qu'il n'y a pas un seul cas dans toute l'histoire du zen où quelqu'un a obtenu l'illumination sans avoir traversé un dur et difficile processus d'ascèse.

Chacun aura à faire face à sa nullité et à son incapacité totales ; il devra voir en face de terribles contradictions et passer par toutes les souffrances que nous appelons l'inévitable karma. Il devra descendre profondément à l'intérieur de lui-même, aller au-delà de la dernière extrémité de lui-même et désespérer de lui-même comme quelqu'un qui n'a aucune chance d'aucune sorte d'être sauvé. Ce qu'on appelle trouver le vide en soi vient de cette expérience la plus douloureuse de toutes, de cet abîme de désespoir et d'agonie qui seul vous jettera bas, corps et âme, devant l'absolu.

Le zen a toujours parlé du grand doute et de la grande mort. »

Ce n'est pas moi qui le dis mais un des plus grands maîtres zen contemporains.

Swâmiji avait un langage aussi clair que ces textes du Dr Godel ou du Roshi Shibayama, qui représentent deux traditions tout à fait différentes. Il m'a dit : « *You will have to pay the full price* », « vous aurez à payer le prix complet jusqu'au dernier centime ». Et il a dit à un autre disciple : « *You will have to pay with your very life* », « vous aurez à payer avec votre vie même » (ou : « vous devrez payer de votre vie »). Bien sûr, cela ne veut pas dire se suicider ; mais cela veut dire payer avec tout ce qui fait notre vie aujourd'hui.

Les ailes ne poussent pas sur le dos des chenilles. La nature nous l'enseigne et nous enseigne la transformation, le dépassement de la forme. Vous devez vous représenter tous que,

si vous voulez la transformation, vous devrez passer par cette étape qui correspond dans le monde animal à la chrysalide. Je ne cherche pas à vous terrifier avec les souffrances qui vous attendent mais, au contraire, à encourager ceux qui sont vraiment engagés sur le chemin et qui voient qu'avant de gagner ils ont d'abord beaucoup à perdre. C'est une espérance vaine et illusoire de l'ego qu'on pourra gagner sans rien perdre. Si vous avez un verre rempli d'eau, vous ne pouvez pas le remplir de vin avant d'avoir vidé l'eau qui est dedans.

Déjà, dans le premier livre que j'ai écrit, le livre *Ashtams*, je citais ces paroles de Mâ Anandamayi : « Comment pouvez-vous juger ? Vous avez souvent l'impression que quelqu'un qui s'est engagé sur le chemin est devenu plus agressif et plus égoïste qu'il ne l'était auparavant ; comment savez-vous que des tendances indésirables, qui étaient soigneusement enfouies, ne sont pas venues à la surface afin de pouvoir se dissiper ? »

Vous pouvez vérifier, vous ne trouverez pas une tradition sérieuse, autre que les extravagances modernes, qu'elle vienne du christianisme, de l'hindouisme, du bouddhisme ou du soufisme, qui ne décrive pas avec beaucoup de détails cette expérience par laquelle sont passés tant de disciples, de chercheurs de l'absolu, de mystiques. Et les mots qui reviennent sont toujours des mots semblables : la traversée du désert, l'agonie, l'impression de perdre tout ce à quoi on était habitué et tous ses points d'appui, et de devoir continuer encore plus loin. Le texte du Dr Godel est bien expressif à cet égard. Et ce ne sont pas les opinions personnelles du docteur. Celui-ci était un médecin, un homme équilibré, qu'on ne peut pas soupçonner d'avoir un esprit morbide et il avait été profondément influencé par Ramana Maharshi, un sage que personne n'a jamais songé à discuter. Le Dr Godel avait voulu voir un peu plus loin que la surface de ceux qui viennent passer trois jours à l'ashram du Maharshi pour demander sa bénédiction et qui repartent extasiés devant la sérénité du sage. Il nous parle des disciples avancés, ceux qui se sont vraiment engagés profondément dans ce chemin de mort et de résurrection.



On n'a jamais vu que des êtres humains aient été obligés de s'engager sur le chemin intérieur de la méditation et de l'éveil. C'est certainement la seule activité à laquelle on ne puisse jamais contraindre personne. On peut, de force, « convertir » quelqu'un sous peine de le brûler vif, mais on ne peut pas engager de force quelqu'un sur ce chemin intérieur d'effacement de l'ego et de libération. Et il n'a jamais été considéré que la véritable expérience doive concerner une grande multitude. À cet égard, l'Occident aujourd'hui, dans son intérêt pour l'hindouisme et le bouddhisme, vit sur un immense malentendu contre lequel s'insurge le Roshi Shibayama, c'est de vouloir le résultat sans payer le prix ; de vouloir la glorieuse liberté des maîtres zen, les états de conscience supérieurs du yogi tibétain, la sérénité sans limite du jivanmukta hindou, *quantitativement*. Tout est pour tout le monde, c'est une des caractéristiques de notre époque. Très bien en ce qui concerne les congés payés : tant mieux si tout le monde peut passer un mois de vacances au bord de la mer au lieu de traîner dans une banlieue industrielle. C'est très bien que la santé soit à la disposition de tous grâce à la Sécurité sociale. Mais, en ce qui concerne la grande expérience, il n'en est pas question et il ne pourra jamais en être question. Je dis bien – je l'ai compris à mes dépens et je l'ai abondamment observé autour de moi depuis vingt-cinq ans – la presque totalité des Occidentaux dont la bibliothèque est garnie d'ouvrages d'Evans-Wentz sur le tantrisme tibétain, et de traductions

de Shankaracharya, Hueï Neng et Huang Po ne voient pas et ne mesurent pas la nécessité de cette série de crises inévitables et sur lesquelles nous ne sommes pas pris en traitres car toutes les traditions ou les témoignages des mystiques sont parfaitement clairs et explicites.

N'est-ce pas malhonnête, pour avoir plus de disciples, de faire croire que ce sera un chemin facile, aisé, qui résoudra à bon compte tous les problèmes ? On n'a jamais obligé personne à s'engager sur ce chemin. Mais celui qui veut mourir pour renaître doit bien comprendre qu'avant de renaître, il faut mourir. Celui qui veut se transformer doit bien comprendre que sa forme actuelle, la façon dont il se sent être, dont il se conçoit et dont il conçoit le monde autour de lui, devra disparaître avant qu'une autre réalité se révèle. Ce serait trop facile si le nouveau commençait à se révéler avant que nous ayons dû perdre l'ancien. Avant de remplir le verre de vin il faut vider l'eau et avant de devenir papillon, il faut être chrysalide. La chenille a totalement disparu avant que le papillon commence à apparaître. Et nous avons tous, sous une forme ou sous une autre, à passer par cette métamorphose, cette trans-formation.



Vous connaissez très probablement une parole zen qui dit : « Avant l'illumination, les montagnes sont des montagnes et les rivières sont des rivières ; au moment de l'illumination, les montagnes ne sont plus des montagnes et les rivières ne sont plus des rivières ; après l'illumination, les montagnes sont de nouveau des montagnes et les rivières sont de nouveau des rivières. » Il y a une façon de l'entendre qui est purement flatteuse et rassurante : Avant l'illumination les montagnes sont des montagnes, c'est la vision ordinaire ; au moment de l'illumination, les montagnes ne sont plus des montagnes, c'est-à-dire que je ne perçois plus qu'une masse immense d'énergie et de lumière, dans un état supra-mental et supra-conscient, transcendant toute la réalité phénoménale ; et ensuite, je reviens à la réalité que je vois comme l'expression de l'ultime et les montagnes sont de nouveau des montagnes, les rivières sont de nouveau des rivières. Autrement dit, nous nous représentons le moment où les montagnes ne sont plus des montagnes et les rivières ne sont plus des rivières comme une expérience merveilleuse de supra-conscience. En vérité, le sens réel de cette phrase est celui-ci : « les montagnes ne sont plus des montagnes et les rivières ne sont plus des rivières » signifie que nous ne sommes plus nous-mêmes, plus rien de notre univers habituel n'est notre univers habituel, nos points de repère ont disparu, nos habitudes mentales nous sont enlevées, nous ne savons plus qui nous sommes, nous ne savons plus où nous sommes, nous ne savons plus où nous allons.

C'est pour cela qu'est partout affirmée la nécessité d'un gourou, d'un guide, qui puisse nous accompagner jusqu'au seuil des grandes transformations intérieures que nous avons à vivre seuls, armés par l'enseignement que nous avons reçu, par les expériences que nous avons déjà faites, par les convictions que nous avons déjà acquises. Il vient inévitablement un moment où le monde ordinaire, le monde de la dualité, le monde de l'ego, dont il s'agit de devenir libre, chancelle et vacille, et où nous ne sommes pas encore établis dans la plénitude. Vient un moment où il faut tout perdre, ou, si vous préférez, tout donner, sauf, bien sûr, l'essence même, le pur « je », le témoin, la conscience ultime.

Certains, qui ont eu, au cours de leur ascèse, la possibilité de retrouver de façon précise des souvenirs de « vie antérieure », ont approché de très près cette expérience de mort à soi-

même qui pourrait, si elle était mal conduite, mener facilement à la schizophrénie : ne plus savoir si l'on est une jeune femme hindoue ou une mère de famille française, si l'on est un Blanc ou un Africain, une femme sans enfants ou une mère de famille. Cette expérience a d'ailleurs, vous le savez, intéressé au plus haut point les différents psychiatres qui sont venus nous rendre visite au Bost, attirés par l'aspect « traditionnel » et védantique de notre démarche.

Quel est alors le dénominateur commun ? Uniquement la pure conscience d'être. Vous savez que, dans les anamnèses de vies antérieures, il est possible à une femme de retrouver des expériences d'homme et à un homme de retrouver des expériences de femme. Ce fait est confirmé par les recherches, menées selon la rigueur de la science moderne, du médecin américain Jan Stevenson. Celui-ci a publié un livre objectif sur des cas d'incarnations successives vérifiables et il arrive à la conclusion que retrouver des souvenirs d'un autre sexe est une expérience pour le moins pénible. C'est certainement terrible pour ceux chez qui ces souvenirs remontent spontanément et non pas dans le cadre d'ensemble d'une ascèse dirigée et appuyée sur la compréhension intellectuelle d'une doctrine cohérente.



Que peut signifier l'expression, si souvent répétée, de « la mort de l'ego » ou la « disparition de l'ego » ? Que peut signifier « aller au-delà de la dualité » pour celui dont toute la conscience est uniquement fondée sur la dualité ? Que peut signifier « aller au-delà de la cause et de l'effet » pour celui dont toute la conscience n'est faite que du jeu des causes et des effets ?

Pensez à toutes les légendes et à tous les mythes, y compris certains contes de fées, qui vous racontent comment le héros à la quête du Graal ou à la recherche de la belle princesse doit affronter une série d'épreuves. Toutes les civilisations traditionnelles ont exprimé, soit dans un langage réaliste, soit dans un langage symbolique, la vérité à laquelle je me réfère aujourd'hui. Et, pour celui qui s'est engagé sur le chemin de sa propre transformation et qui est sensible à ce langage, ces mythes sont d'une extrême richesse. Ils disent notamment que les dragons et les monstres se dissipent comme s'ils n'avaient jamais été qu'une illusion, à condition que le héros les affronte sans crainte et connaisse la parole ou le mantram qui les exorcisera.

D'autres mythes disent que ces dragons, dès qu'ils ont été subjugués par le héros, loin d'être ses ennemis deviennent ses serviteurs. Il y a là une très grande vérité : chaque peur, chaque terreur même, que nous portons en nous, si elle est vue sans aucune crainte et entièrement assumée, au lieu d'être un obstacle devient une force nouvelle ; l'énergie qui était investie à la fois dans la peur et dans le besoin de nier celle-ci devient enfin disponible. Ce qui était une faiblesse se transforme en force. Certains d'entre vous peuvent déjà le sentir comme leur expérience personnelle. Le chevalier s'approche du but entouré d'une armée de dragons qui sont à son service pour augmenter sa force.

Vous savez bien aussi que, dans le mythe de la Genèse, il est dit qu'une fois Adam et Ève chassés du paradis, des anges armés de glaives flamboyants défendent l'approche de l'arbre de Vie. Si vous voulez réintégrer le paradis dont Adam et Ève ont été chassés, vous aurez à affronter ces anges armés de glaives qui font penser aux gardiens du seuil dans le symbolisme bouddhique.

C'est à chacun de savoir : qu'est-ce que je cherche ? La véritable spiritualité n'a jamais envoyé des prospectus par la poste pour recruter des adhérents – bien loin de là. Beaucoup de maîtres hindous, tibétains, soufis, ou de maîtres zen de la grande tradition faisaient tout, au contraire, pour rendre leur abord difficile et soumettre les candidats à de dures épreuves, de manière à ne garder que ceux qui avaient montré la détermination et le courage nécessaires. J'ai connu un maître soufi en Afghanistan qui lançait des pierres sur ceux qui l'approchaient et qui visait même fort bien ! Il y a là aussi un symbole pour mettre au défi : qu'est-ce que vous venez faire, qu'est-ce que vous voulez vraiment ? La plupart des maîtres tibétains s'installaient dans des lieux d'accès difficile et il fallait souvent un voyage dangereux pour les rejoindre. Aujourd'hui, on attend que la publicité pour un ashram vous affirme qu'il est bien chauffé l'hiver et qu'on y mange bien.

Ce n'est pas parce que ce genre d'idées s'est répandu partout que cela changera quoi que ce soit à la vérité. La vérité est là et elle sera toujours là. Une terrible parole – dont je n'ai absolument pas mesuré le sens – a été les premiers mots que j'aie jamais entendus de la bouche de Swâmiji : « *What do you want ?* » – « Qu'est-ce que vous voulez ? » Est-ce que vous voulez vous engager dans une aventure que toute l'histoire de l'humanité vous présente comme la plus grande, la seule qui conduise à la perfection au-delà de toute crainte et de toute souffrance, *mais qui, comme tout ce qui a une valeur immense, doit être payée très cher ?* Ou bien est-ce que vous voulez ce rêve de plus en plus généralisé dans lequel, sans avoir à traverser cette crise de mort et de résurrection, on nous promet je ne sais quels pouvoirs miraculeux, quelle sagesse, quelle conscience supra-normale et autres merveilles.

Ce n'est pas parce que le mensonge a pignon sur rue et qu'il est partout répété par des gens cherchant à se rassurer, que la vérité pourra être changée.

Vous pouvez admettre une religion qui donne un sens à la vie d'une multitude et apporte la lumière à une société entière. Mais, à l'intérieur de cette religion, l'ésotérisme, lui, n'a jamais concerné qu'une toute petite minorité de « héros », le mot sanscrit « *vir* », qui a donné « viril ». Dès que le chemin devenait difficile, j'avais droit à cette parole de Swâmiji – « *The way is not for the coward but for the hero* », « la voie n'est pas pour le lâche mais pour le héros ». Maintenant, à moi de choisir.

Si vous pratiquez des disciplines spirituelles, vous aurez certainement des résultats à l'intérieur de la multiplicité et à l'intérieur de l'ego. Personne ne peut nier que la poursuite régulière des asanas du hatha-yoga et des exercices respiratoires accessibles n'apporte un bénéfice réel et, parfois, l'impression qu'une existence est en train de se transformer. Personne ne peut nier que le fait de participer à des cérémonies, à des rites, à des liturgies, n'apporte aussi des bienfaits intérieurs précieux. Je ne mets pas en doute la valeur de ce qu'on a appelé « exotérisme », c'est-à-dire « enseignement extérieur », au contraire. Celui qui s'ouvre à des sentiments d'amour, de pardon, de compréhension, de compassion, de charité, progresse certainement sur un chemin qui le rendra, lui, de plus en plus heureux et qui diminuera certainement la souffrance autour de lui. Mais je ne parle pas aujourd'hui des religions, hindouisme, bouddhisme, islam, judaïsme ou christianisme. Je parle de l'enseignement intérieur ou ésotérique qui indique bien sa raison d'être et son but : dépasser la conscience ordinaire pour réaliser la conscience essentielle, au-delà du mental – c'est-à-dire au-delà de tout ce que vous connaissez. Si cette réalisation est vraiment la découverte de la béatitude, de l'éternité, de l'immortalité, qu'est-ce qui fait que ce ne soit pas l'activité essentielle à laquelle se consacre la presque totalité des êtres humains ?

L'expérience, la réalité relative montrent que d'importantes difficultés nous attendent : c'est la règle du jeu. Si vous voulez jouer au tennis sans filet et sans bandes blanches, ce sera beaucoup plus facile mais il n'y aura plus de tennis. Tous les grands mythes nous montrent que c'est la plus haute aventure humaine, à laquelle on attribuait beaucoup plus de valeur autrefois qu'aujourd'hui, et que c'est vraiment une immense aventure. Sinon pourquoi des épopées entières auraient-elles été élaborées uniquement pour décrire sous forme symbolique ce que le Dr Godel appelle « la pérégrination vers le centre », c'est-à-dire le chemin intérieur d'un homme – de chaque homme ? C'est le sens ultime de l'incarnation sur terre. Mais sur les milliers d'Occidentaux qui, par « charters » entiers, débarquent en Inde chaque été, sur les mille Occidentaux qui, pour la seule ville de Paris, assistent à la cérémonie de la Coiffe noire de S.S. Karmapa, combien sont prêts à vivre cette expérience de mort et de résurrection sur laquelle les textes sont pourtant si clairs ? Souvenez-vous de la parole de la Gîta : « Sur mille hommes, un me cherche ; et sur mille qui me cherchent, un me trouve. »

Vous devez vous situer à l'intersection de deux langages : celui qui dit à chaque homme que « chaque homme est appelé par son nom » et que ces promesses peuvent se réaliser pour lui – ne soyez pas pleutre, ne soyez pas timoré – et le langage qui dit : ces promesses ne se réaliseront pas à bon marché. Mais les Occidentaux ne peuvent pas entendre ce langage et veulent à tout prix considérer que l'illumination est pour tout le monde et à bon compte, alors que, dans tous les autres domaines, ils savent parfaitement que rien ne s'obtient sans y mettre le prix. On n'a jamais considéré que n'importe quel Américain choisi dans la rue était susceptible de s'embarquer pour être déposé sur la lune et en revenir ; vous êtes tant soit peu au courant des sélections fantastiques et de l'entraînement non moins fantastique qui sont pratiqués par la NASA pour former les navigateurs de l'espace. Faire six heures de crawl tous les jours pour gagner 1/10^e de seconde, ce n'est pas aller à la piscine une demi-heure par semaine. Il n'y a qu'à ouvrir les yeux autour de nous pour savoir que tout se paie et que, dans de nombreux domaines, les Occidentaux sont capables de payer. Mais, pour la spiritualité, on veut que tout soit donné et que le chemin consiste uniquement à aller de mieux en mieux tous les jours, depuis la nullité, la médiocrité et la souffrance jusqu'à la sagesse suprême.

Ce « de mieux en mieux, tous les jours » est impossible. Vous devez entendre et réentendre : « en héros ». Bien, j'aurai des épreuves à traverser, je suis d'accord pour les traverser. Les candidats qui se présentent pour être navigateurs de l'espace savent qu'ils ne vont pas se contenter de regarder des films et d'écouter des causeries et que l'entraînement sera beaucoup plus dur. Des hommes qui veulent dépasser leurs limites, il y en a encore aujourd'hui, mais moins qu'autrefois, sans aucun doute. La plupart des moines, aujourd'hui, ne peuvent plus vivre la discipline qui se vivait encore juste avant la dernière guerre. Mais dans certains monastères zen au Japon, j'ai vu la terrible ascèse à laquelle fait allusion le Roshi Shibayama se maintenir sans défaillance.

Le chemin sur lequel vous pouvez vous engager a au moins pour lui le prestige de l'ancienneté et il a fait ses preuves pendant trois mille ans, quand ce n'est pas quatre mille. C'est déjà une sécurité de ne pas s'engager dans une invention moderne ou une improvisation sans racines.



Pourquoi est-ce que je parle comme cela aujourd'hui, plutôt que de l'avoir fait dès les premiers jours du Bost ? C'est parce qu'avant d'avoir une certaine expérience personnelle, ce langage-là, on ne peut pas l'entendre. Celui qui se croit qualifié pour s'engager sur le chemin spirituel est comme un enfant qui veut absolument faire une excursion difficile. On lui dit : « Tu sais, cela va être très fatigant » – « Oui, oui ! » – « Il fera très froid » – « Oui, oui ! » Et puis, dès qu'il commence à avoir mal aux pieds, il gémit. Il n'avait pas du tout réalisé ce dont on lui parlait.

Ou bien on prend peur tout de suite, ou bien on dit « je suis d'accord », parce qu'on ne comprend pas de quoi il s'agit. Cela ne peut être que des mots. Reprenez le texte du Dr Godel, que je lisais tout à l'heure, écrit par un homme qui avait toutes les qualifications pour faire autorité dans ce domaine. Comment pouvez-vous entendre ces mots : menace de schizophrénie, et démembrement ? Ou bien vous pensez : « Je fais demi-tour tout de suite ! » Ou bien vous considérez que vous êtes qualifiés et vous dites « oui », sans avoir vraiment entendu.

Depuis cinq ans que le Bost existe, je sais bien qu'un certain nombre d'entre vous ont été engagés, avec leur concours, sur le vrai chemin. Et ce vrai chemin, qui va plus loin que l'ego, plus loin que le mental, je l'ai moi-même cherché longtemps. Je voyais des êtres qui, manifestement, étaient passés par cette mort et cette résurrection mais je ne voyais pas où, pour moi, était la porte réelle et franchissable qui m'introduirait à cette mort et à cette résurrection. D'année en année, les résultats que j'obtenais, même réels à leur niveau, me maintenaient de l'autre côté de la barrière qui sépare l'ego du non-ego et le mental du non-mental. Je m'assouplissais sur un point, je m'élargissais sur un point, je gagnais sur un autre, mais les années passaient et je commençais à comprendre de mieux en mieux qu'il fallait une crise décisive pour que tout change complètement et radicalement, au lieu de modifications à l'intérieur du monde du mental. Je sais bien maintenant que, sans Swâmiji, cela ne se serait jamais produit. Et je sais bien aussi que beaucoup de chercheurs spirituels, dont l'exigence profonde n'est pas suffisamment intense, n'auront pas cette énergie du désespoir qui les conduira vers un enseignement susceptible de les mener à cette crise, à ce statut de chrysalide entre la chenille et le papillon.

Il se trouve que l'enseignement de Swâmiji a la possibilité, s'il est vraiment mis en pratique, de vous amener très vite à la vérité. Parfois l'on s'en va parce qu'on refuse et certains ou certaines qui étaient parmi les plus enthousiastes dans les débuts du Bost, sont partis en refusant le Bost de tout leur être, parce qu'ils ont senti leur mental mis en question. Cet enseignement de Swâmiji ne permet pas de rêver longtemps. Vous pouvez rêver en suivant certains enseignements et réussir à orner le mental avec les vertus de cet enseignement ou les belles paroles qu'il transmet – mais pas ici. Très vite, les masques tombent, les rêves sont brisés et vous êtes plongé dans votre propre réalité. Cette réalité, exprimez-la en termes de dragons et d'archétypes, ou en termes de peurs et de désirs impossibles à assumer. Exprimez-la dans le langage scientifique du vedanta et du yoga ou dans le langage des grands mythes. Votre propre réalité est une jungle. C'est cette forêt pleine de ronces et de bêtes fauves que doit traverser le prince charmant avant d'atteindre le château où dort la belle au bois dormant (un des contes de fées les plus directement symboliques de la quête). Les gardiens du seuil sont en vous, les monstres en vous, les abîmes sont en vous ; tout ce que décrivent les mythes et les allégories est en chacun de vous.

Est-ce que vous allez essayer de vivre à la surface et de rêver de mort et de résurrection ? Ou est-ce que vous allez quitter le plus vite possible la surface, descendre dans la profondeur et passer par cet « itinéraire vers le centre » que décrit le Dr Godel et dans lequel les structures mentales dualistes ordinaires chancellent et vacillent de toute part ?

Les formes peuvent changer. Pensez à l'ascèse tibétaine d'adoration des divinités tantriques terrifiantes et au rite de Tcheu dans lequel le disciple *vit* intensément qu'il se donne lui-même à dévorer. Les modalités de l'expérience changent, mais l'expérience de mort et de résurrection, elle, est toujours là. Vous ne pouvez pas à la fois rester chenille et devenir papillon. Bien sûr, le papillon croît à partir de la chenille ; il y a bien un fil continu entre la chenille et le papillon mais c'est un fil tellement fin que lui seul subsiste de l'un à l'autre. Et tout le reste est mis en cause. C'est vraiment un renouvellement ; toutes choses sont renouvelées, faites à nouveau.

Avant l'illumination, les montagnes sont des montagnes ; après l'illumination, les montagnes sont des montagnes renouvelées ; et entre les deux, il y a la crise où les montagnes ne sont plus des montagnes, où les rivières ne sont plus des rivières – et où Arnaud Desjardins n'est plus Arnaud Desjardins, Alain Bayod n'est plus Alain Bayod, Marie Mehnert n'est plus Marie Mehnert. Cette étape de chrysalide peut se présenter en une fois ; elle peut aussi se présenter à plusieurs reprises, en crises successives. Les modalités changent quelque peu à l'intérieur de lois générales. Chaque chemin est un chemin particulier ; le chemin de chacun est un chemin unique ; le yoga de Marie-Françoise ne s'appelle ni bhakti yoga ni raja-yoga, il s'appelle le « Marie-Françoise yoga ».

C'est la totalité de votre être qui est concernée ; le chemin ne s'adresse pas à une petite partie de vous. Le sport s'adresse à votre corps, la religion ordinaire s'adresse à votre cœur, les études scientifiques s'adressent à votre tête, l'acte sexuel s'adresse à vos organes génitaux mais le chemin concerne la totalité le vous-même : tête, cœur, corps, énergie sexuelle et, en profondeur, conscient, sub-conscient, inconscient ; et cet inconscient, vous le savez de mieux en mieux, est encore bien plus vaste, plus riche et plus important que les psychologues modernes n'osent l'affirmer.

Je ne dis pas cela aujourd'hui pour vous troubler, mais je ne cherche pas à attirer des candidats au Bost et ceux qui n'ont pas un réel désir de suivre ce chemin, inévitablement ou bien s'ennuieront, ou bien prendront peur et s'enfuiront. Je parle pour ceux qui se sont engagés sur ce chemin et à qui le Bost apporte des troubles nouveaux ; pour ceux qui se sentent progresser dans certains domaines, qui voient déjà les signes encourageants, mais qui comprennent aussi que, s'ils veulent poursuivre plus loin, ils doivent s'engager résolument dans la nouveauté, et non continuer à tourner en rond dans les mêmes habitudes émotionnelles et mentales, et sur le même terrain connu. Le voyage vers le centre de soi-même, vers la « caverne du cœur » est un voyage d'exploration. Il faut quitter sa petite maison ordinaire, celle des pensées, des émotions, des sensations habituelles, celle de la conscience de l'ego (moi, tel que je me connais et tel que je me répète indéfiniment), pour aller vers l'inconnu et vers le nouveau, vers des pays intérieurs qu'on n'a jamais visités. C'est inévitable. Certains et certaines d'entre vous sont engagés dans cette exploration intérieure et sont face à face avec ces dragons, ces gardiens du seuil, ces forces décrites comme terrifiantes dans les textes traditionnels. Vous pensez bien que, si la littérature ascétique, orientale et occidentale, depuis trois mille ans, est unanime, cela doit être vrai. Et pourquoi est-ce que vous, vous seriez juste les exceptions à la règle ?

Non seulement il n'y a pas à s'inquiéter mais, si on a une âme de « héros », il faut au contraire se réjouir et se dire : « après tout, je l'ai voulu, j'y suis ». La véritable attitude du disciple, c'est celle qui est exprimée par la parole du Christ : « Père, écarte de moi cette coupe s'il se peut, mais qu'il soit fait selon ta volonté. » Il y a bien une part de vous qui a peur, comme la chenille doit avoir peur en se sentant devenir chrysalide ; et il y a une autre part de vous – le chevalier – qui est mue dans la profondeur par cette nécessité : « je ne peux pas ne pas continuer sur ce chemin ». Alors, n'y allez pas à moitié. Allez-y courageusement, allez-y en héros, engagez-vous dans ces terres inconnues de la conscience à l'intérieur de vous ; perdez vos points d'appui habituels ; affrontez bravement les périodes où vous ne vous reconnaissez plus, où vous ne vous comprenez plus – et allez de l'avant, allez de l'avant. Si la conscience réelle est là comme témoin, si elle est là comme vigilance, vous pouvez continuer, vous ne risquez rien.

Qu'est-ce qui meurt dans cette crise ? Qu'est-ce qui craque de partout ? Le mental. Mais vous aspirez à *manonasha*, la destruction du mental. Qu'est-ce qui craque de partout, qu'est-ce qui meurt ? L'ego. Mais vous aspirez au dépassement de l'ego. Qu'est-ce qui meurt ? Votre expérience de vous-même et de la vie dans la dualité. Mais vous aspirez à passer au-delà de la dualité et à découvrir le un ou la non-dualité. Et qu'est-ce qui ne meurt pas ? L'*atman*, le témoin. De toute façon, votre corps physique et tout ce qui se rattache à ce corps physique, tous les *samskaras* de cette existence, seront remis en cause au moment de la mort de ce corps physique. Qu'est-ce qui doit être affronté dans l'au-delà, dans un bardo tibétain ou un purgatoire catholique, une fois que le point d'appui de ce corps physique a été rompu ?

Attachez-vous à cette vérité : je peux tout perdre, parce que l'essentiel ne peut pas être perdu ; et c'est quand j'aurai tout perdu que je serai libre – libre de toutes les identifications, de tous les attachements, de toutes les limitations, de toutes les formes. « Transformation » veut dire dépassement non seulement d'une forme mais de toutes les formes.



Un moment vient (c'est comme cela que je pourrais décrire l'expérience qui a été la mienne) où l'on s'engage dans un chemin qui se rétrécit de plus en plus. Peut-être est-ce comparable à ce « trou de l'aiguille » dont parle le Christ ; il est évident qu'un chameau ne peut pas passer par le trou de l'aiguille et qu'un individu riche ne peut pas atteindre le Royaume des Cieux ; mais de quelles richesses s'agit-il ? De toutes les richesses intérieures – les richesses de l'ego dont la pure conscience en nous est affublée et encombrée. Ce sont ces richesses-là qui doivent être abandonnées : les richesses émotionnelles, les richesses mentales, les richesses intellectuelles, toutes les richesses dans le relatif – les richesses des différents *koshas* ou « revêtements du Soi ».

Le chemin paraît se rétrécir de plus en plus ; il faut encore perdre, il faut perdre encore, pour devenir de plus en plus pauvre, de plus en plus nu, jusqu'à passer même pas par le trou de l'aiguille mais par un point, le point géométrique qui n'a aucune dimension. La seule réalité qui demeure, c'est la conscience, dépouillée de tous ses revêtements. Si vous allez jusqu'au bout, au moment où vous avez tout donné, la réalité se révèle, l'éveil se produit, l'ego a perdu sa magie et son pouvoir, c'est fini : vous êtes libre ! Mais vous ne pouvez rien garder...

Si vous voulez aller, dans cette vie, jusqu'au bout – et l'ultime réalisation, c'est le jusqu'au bout – il faudra tout lâcher – TOUT.

Dans le langage chrétien on dit que Dieu est très exigeant, qu'il demande tout. C'est ce « tout lâcher » ou « tout donner » – vraiment, pas du bout des lèvres, mais du fond du cœur, du fond du corps, du fond de l'inconscient – qui constitue le chemin, extérieurement et intérieurement. C'est aussi une illusion de croire : « Oh, la liberté est intérieure, la servitude est uniquement une identification de la conscience, par conséquent je lâche tout intérieurement ; ce sont les idiots qui comprennent le renoncement comme le fait d'aller s'enterrer dans un monastère ! » Autrement dit, je conserve mon attachement à l'argent, mon attachement au sexe, mon attachement à la réussite – « Tout ça, c'est un jeu libre dans le monde phénoménal. » J'ai abondamment entendu ce langage. Et j'ai connu de nombreux hommes ou femmes dont la vie est un combat épuisant contre les difficultés, les problèmes, les obstacles, et qui sont complètement insérés dans toutes les sources d'attractions, de répulsions et de conflits. Ils ne lâchent rien et ils interprètent « ésotériquement » cet abandon. Quand tout a été abandonné, tout peut vous être redonné. Vous pouvez aussi dire de Mâ Anandamayi, qu'on lui a redonné la gloire, on lui a donné des moyens financiers immenses (encore qu'elle vive toujours dans une minuscule petite chambre sans aucun confort), que des ministres sont venus se prosterner devant elle et qu'on ne voit pas à quoi elle a renoncé. Quand vous aurez vraiment renoncé à tout, ce qui vous est redonné ne vous concerne plus. Mais ne vous méprenez pas sur ce mot « renoncer ». Comme je le disais dans *A la recherche du Soi*, Swâmiji a répondu un jour : « Swâmiji n'a jamais renoncé au monde, c'est le monde qui a renoncé à Swâmiji. » Comment allez-vous faire pour que le monde renonce à vous ? Quelque chose vous est demandé. Le monde ne renoncera pas tout seul et vous ne vous trouverez pas un jour entièrement libre sans avoir levé le petit doigt pour marcher vers cette liberté. C'est tout un chemin. Entendez, avec le cœur, résonner en vous la question : « Qu'est-ce que je veux ? »



J'ai choisi le témoignage du Roshi Shibayama et du Dr Godel ; j'aurais pu en prendre tellement d'autres. Ne fermez plus les yeux et les oreilles à la réalité de ces enseignements, à leurs promesses transcendantes, « divines » – et à leurs exigences.

« Qu'est-ce que je veux ? » – Simplement la religion ? Vous ne la trouverez pas beaucoup au Bost ; nous n'avons pas de cérémonies, pas de cultes, pas de mythologie, pas de liturgie. « Qu'est-ce que je veux ? » – Mais sachez que, par la force même du chemin de Swâmiji, le Bost vous engage très vite dans un bouleversement qui vous conduira peu à peu, de façon réaliste et ferme – et s'il le faut, progressive – vers cette crise décisive et définitive de laquelle le mental et l'ego ne reviennent pas.

Je parle à ceux et à celles d'entre vous pour qui tout commence à être mis en cause. Les *vasanas* relèvent toutes la tête en même temps ; des milliers de désirs qui auraient mis des milliers d'existences à se manifester réclament tous ensemble : je veux être accompli. Et vous ne vous reconnaissez plus, parce que votre routine est complètement changée. Qu'est-ce que toutes ces demandes que j'avais si soigneusement réussi à réprimer ? Elles se seraient manifestées plus tard. Et ces peurs qui se dressent toutes en même temps simplement parce que vous avez été remués de fond en comble ? Si vous soulevez une pierre dans un désert, les scorpions qui sont sous la pierre se mettent à courir de gauche et de droite.

Au plus profond de vous, l'ego lui-même, le mental lui-même, sont mis en cause. Ce que vous avez considéré comme votre vie, votre âme, votre être, votre réalité, tout est remis en question. Bien. Vous l'avez voulu. Au-delà des souffrances, avec une immense espérance et une joie paisible, sentez que c'est une grâce et un privilège d'être plongé dans cette transformation intérieure. Vous n'êtes pas venu chercher la paix mais l'épée qui va trancher entre le réel et l'irréel, entre l'ego et l'atman, entre l'impermanent et l'éternel.

Quelles sont les armes du chevalier pour traverser la forêt mystérieuse dans laquelle personne n'ose s'engager ? Rappelez-vous les contes de fées. Le chevalier entend parler d'une forêt de ronces, d'arbres et de lianes, dans laquelle vivent non seulement des bêtes fauves mais des dragons mystérieux. Seul un vieillard, juste avant de mourir, lui révèle : « Au fond de cette forêt où personne ne veut s'aventurer, il y a un château et dans ce château dort une belle princesse en attendant le baiser d'amour qui la réveillera. » Ce thème du baiser d'amour ou des noces mystiques se retrouve aussi bien dans la littérature religieuse que dans les mythes. Le chevalier, lui, veut, en héros, s'engager. Et mille voix lui disent : « N'y va pas, n'y va surtout pas. C'est trop dangereux. »

Ce récit vous concerne tous. Le chevalier décide de s'engager. Le vieillard, qui attendait pour mourir d'avoir découvert le héros à qui il pourrait transmettre le secret, lui confie : « Le secret, je vais te le donner. » C'est un mantram, ou le signe de Croix, ou « Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit » dans la mythologie de culture chrétienne. Mais ces mythes se retrouvent dans toutes les traditions. Le chevalier a deux armes en mains : un mantram et une épée, l'épée de la discrimination qui tranche entre le destructible et l'indestructible le faux et le vrai, l'irréel et le réel. Le mantram, aum ou amen, c'est toujours l'expression de l'absence de crainte : j'ai mis ma confiance en Dieu, ou en la vérité. C'est Dieu qui me protège. Cette absence de crainte naît de votre conviction intellectuelle. Vous vous engagez à l'intérieur d'un monde de formes de conscience, tout n'est que forme de votre conscience, et la conscience pure est libre de toutes ces formes. Si vous prenez peur, vous êtes dévoré. Si vous osez affronter le dragon, ou bien ce dragon se dissipe – il a disparu, lui qui se montrait comme tellement terrifiant – ou bien il se couche à vos pieds et se met à votre service. Parfois c'est sur le dos du plus terrifiant des dragons que le chevalier arrive au but. Parfois aussi, le chevalier est sur son cheval. Ce symbole du cheval est très clair : c'est l'unité entre la nature véritablement humaine et la nature animale ; symbole qui a trouvé sa plénitude dans le Centaure, complètement homme et complètement cheval en même temps. Vous êtes le chevalier. Dans certains thèmes orientaux, le sage dénudé, en haillons, pauvre, arrive chevauchant un tigre, l'animal le plus noble et le plus impressionnant de toute l'Asie.

Quelle est votre épée, dans ce combat intérieur avec les propres formes de votre conscience ? Quelle est votre épée et quel est votre mantram ? Je pose la question à chacun. « Ah... je ne sais pas... » Comment, vous ne savez pas ? Mais alors vous n'êtes pas engagé sur le chemin ! Ou vous avez toutes les chances de faire demi-tour et de vous sauver, chaque fois que cela devient un peu difficile ! Quelle est votre épée et quel est votre mantram ? Ici et maintenant ? Oui à ce qui est ? Tout est neutre ? L'autre est différent ? Un sans un second ? Aum ? Voir au lieu de penser ? Quelle est *la* parole de Swâmiji qui, pour vous, résume tout l'enseignement, dont il vous suffit de vous souvenir avec une conviction totale et en lui étant fidèle, pour que les dragons se couchent à vos pieds et que ce qui paraissait si terrible perde tout son pouvoir et devienne, au contraire, un allié ?

Et quelle épée avez-vous ?

Si vous avez reçu vos armes, vous pouvez traverser cette forêt vierge, atteindre le château intérieur, et réaliser en vous l'union entre le fini et l'infini, le relatif et l'absolu, le limité et l'illimité. Mais comprenez bien que le chevalier n'arrive pas au but tel qu'il était quand il s'est engagé dans la forêt. En cours de route, à travers toutes les épreuves de la pérégrination, il a atteint cette totale pauvreté sur laquelle insistent autant les Évangiles que le zen, cette pauvreté en esprit. Tout perdre, tout donner. Tout donner pour tout recevoir, mais sur un autre plan.

Et je vous redis encore une fois : les ailes n'ont jamais poussé sur le dos des chenilles. Accrochez-vous à cette image ; entre la chenille et le papillon, il y a la chrysalide. Je dois vraiment mourir à moi-même. Si vous pouvez mourir en quelques minutes, comme Ramana Maharshi, très bien. S'il vous faut des années de courage, de luttes, de clairvoyance, très bien aussi. Suivez l'exemple même du Christ et de sa passion : l'abandon, la trahison, l'humiliation, l'extrême solitude. Ces péripéties que tant de milliers d'hommes ont vécues avant vous, vous allez les vivre à votre tour. Cette unique grande aventure, chacun la revit pour soi. Vous êtes en bonne compagnie : les mystiques chrétiens, les moines zen, les ermites tibétains, les soufis, les yogis, vous ont précédé sur cette route.

Si vous vous engagez sur ce chemin décidé à demeurer le même, si vous vous crampez à vos structures de chenille, vous êtes condamné à souffrir – ce sera même très douloureux. Ce ne sera plus une « transformation », ce sera un massacre, ce sera de la boucherie intérieure. Si vous vous engagez sur ce chemin prêt à mourir en tant que chenille pour vivre en tant que papillon, jamais ce chemin ne perdra son sens ; et jamais l'espérance ne vous abandonnera, même dans les épreuves et les difficultés – jamais.

Vous vivez dans ce monde moderne que la voie n'intéressait plus du tout et qui paraît brusquement s'y intéresser beaucoup mais d'une façon superficielle, qui ne remet en cause ni l'ego ni le mental, et ces chemins, qui sont des chemins d'appauvrissement n'apparaissent plus que comme des chemins d'enrichissement. À tout ce que vous avez déjà, vous allez rajouter des techniques de méditation, des idées ésotériques ou des expériences un peu extraordinaires. Vous tournez le dos à la voie. C'est le rôle du gourou de vous arracher à votre sommeil, de vous arracher à vos points d'appui ordinaires et de vous plonger dans ce monde intérieur. Et c'est votre rôle ensuite d'y avancer et d'y avancer sans regarder en arrière, sans reculer, sans prendre peur et sans oublier que vous avez une épée à la main et un mantram dans le cœur et que cette épée et ce mantram sont toujours infailibles, à condition de les utiliser.

Pour en savoir plus

Le centre animé par Arnaud Desjardins disposant maintenant de structures d'accueil plus vastes, si vous souhaitez approfondir l'enseignement décrit dans cet ouvrage, vous pouvez entrer en relation avec l'association « Les Amis d'Hauteville », à Saint-Laurent-du-Pape, Ardèche.

Au Québec :

Mangalam, 120, chemin Verger Modèle, Frelighsburg, Québec, Canada, JOJ1CO.

*Arnaud
Desjardins*

LE
VEDANTA

ET
L'INCONSCIENT

À la recherche du Soi

Volume 3

ÉDITIONS DE LA TABLE RONDE

ARNAUD DESJARDINS

*Le vedanta
et l'inconscient*

À la recherche du soi III

La Table Ronde
7, rue Corneille, Paris 6^e

Sommaire

Lettre aux lecteurs de mes livres	4
1. Qui suis-je ?.....	5
2. <i>Vedanta vijnana</i> , la science du vedanta	33
3. <i>Manonasha</i> , la destruction du mental	71
4. <i>Chitta shuddhi</i> , la purification de l'inconscient.....	105
5. <i>Vasanakshaya</i> , l'érosion du desir.....	140
6. Yoga asanas, le travail sur le corps	165
7. Tolerance et syncretisme	182

Lettre aux lecteurs de mes livres

Comme « À la Recherche du Soi » dont il est la suite, ce livre a été écrit à partir de causeries enregistrées. J'ai transcrit celles qui répondaient le mieux aux questions qui me sont le plus souvent posées par des correspondants connus et inconnus, auxquels un emploi du temps rempli ne me permet pas de répondre personnellement.

Il y est souvent question de « Swâmiji ». Ce swâmi est Sri Swâmi Prajnânpad, mort en 1974, et qui fit mon « gourou ».

Il y est aussi question parfois du « Bost ». Le « Bost » était la maison où je résidais et où se réunissaient quelques personnes qui avaient entrepris un travail de connaissance de soi.

Ce nouveau livre est une façon de partager avec vous tout ce que je considère comme important. Les pages qui suivent ne sont pas un exposé systématique du vedanta. Elles ont la spontanéité de causeries et de réponses. Les mêmes idées se retrouvent dans plusieurs chapitres, envisagées selon divers points de vue et insérées dans des contextes différents. Comme je m'adressais à un petit auditoire et non à une seule personne, je parlais « au pluriel » et cette forme a été conservée dans le livre.

Comme Les Chemins de la sagesse et À la Recherche du Soi, Le Vedanta et l'inconscient est un témoignage sur un enseignement oriental vivant, tel que l'a compris et tel que le transmet un Occidental.

A. D.

UN

Qui suis-je ?

Vous souhaitez vous transformer, vous souhaitez vous « libérer », vous souhaitez vous « éveiller ». Vous voulez vous engager sur un chemin, vous demandez l'aide d'un guide, vous assistez à des réunions, vous posez des questions. Vous vous considérez comme des disciples.

Vous n'oubliez qu'une chose. C'est que vous n'êtes pas unifiés. Je vous parle, vous m'écoutez. Qui m'écoute ? À qui, en vous, est-ce que je m'adresse ?

Vous savez tous qu'il était inscrit au fronton du temple de Delphes le fameux « Connais-toi toi-même » et c'est sur ce précepte que Socrate avait fondé son enseignement. Vous connaissez probablement aussi un texte célèbre de Shankaracharya que j'ai parfois cité et qui dit : « Je ne suis ni le mental, ni l'intellect, ni les émotions, ni l'ego, ni ce qui mange, ni ce qui est mangé, *chidanandarupa, shivoham, shivoham*. Je n'ai d'autre forme que la conscience et la béatitude, je suis Shiva, je suis Shiva. » Vous savez aussi qu'à notre époque le grand sage Ramana Maharshi enseignait ce qu'on appelle en anglais *self-inquiry*, se poser, non pas intellectuellement mais vitalement, la question : « Qui suis-je ? »

Je voudrais attirer votre attention sur un point. Si cette question « qui suis-je ? » est en effet fondamentale, elle est faussée parce que l'on connaît la réponse théorique : je suis l'atman, le Soi, le *Self*, et qu'on a une certaine idée de cet atman, supra-mental, transcendant, échappant au temps, échappant à la multiplicité.

Dans les débuts du chemin – et ces débuts du chemin dans certains cas sont longs – il y a un tel fossé apparent entre la perfection illimitée de cet atman et votre confusion, vos emportements, vos souffrances, votre désarroi, que toute tentative de saisie de l'atman est vaine.

Vous pouvez vous demander : « Qui suis-je ? », mais si vous avez cette arrière-pensée : « Je suis le Soi, je suis l'inconditionné, je suis l'informel, je suis l'éternel, je suis l'absolu » – ce qui est vrai métaphysiquement – cela ne constituera pas un chemin réel pour vous. Sans remettre en cause le moins du monde l'enseignement qui affirme que vous êtes déjà, même si vous n'en êtes pas conscients, cette réalité immuable et non affectée, redescendons plus bas et posez-vous la question : « Qui suis-je ? »

Ne pensez pas que je suis en train de mettre en doute Bhagavan Shri Ramana Maharshi, que je vénère autant que des milliers et peut-être des millions d'hindous et d'Européens au XX^e siècle, ni son enseignement ; mais je voudrais que vous vous posiez la question « qui suis-je ? » d'une façon plus immédiate que métaphysique. « Vraiment, mais qui suis-je ? Mais qui suis-je donc ? » Et observez. Vous avez lu, entendu de la bouche d'Arnaud que

vous êtes semblables à un kaléidoscope dont l'image change, se compose, se dé-compose, se re-compose, selon des chocs extérieurs. Vous êtes multiples, comme tout l'univers, puisque vous êtes à l'image de l'univers, et vous êtes changeants, comme tout l'univers, puisque vous êtes à l'image de l'univers. Mais vous n'en êtes pas encore suffisamment imprégnés et vous continuez à vous considérer comme à peu près unifiés (avec des émotions passagères), et à peu près stables (avec certains changements suivant l'âge).

Posez-vous bien la question : « Mais qui suis-je ? Celui ou celle de ce matin, celui ou celle d'hier, celui ou celle de la semaine dernière ? » et observez. Bien des fois, vous avez pris une décision et, quand il a fallu exécuter cette décision, vous ne compreniez plus pourquoi vous l'aviez prise. Bien des fois, vous avez voulu une chose et, quand cette chose s'est réalisée, vous n'étiez plus celui qui l'avait tellement voulue. Chacun doit regarder ceci pour soi.

La première constatation est celle de cette instabilité, le contraire de l'immuabilité. La seconde constatation est celle de cette complexité, le contraire de la simplicité. Pendant longtemps, un être humain est vraiment fait de pièces et de morceaux, psychologiquement, mentalement, émotionnellement. La première étape, c'est d'abord de perdre des illusions bien ancrées – qu'on peut perdre très vite intellectuellement, mais qu'on ne perd pas vitale-ment – sur une prétendue unité et une prétendue stabilité. Quand vous aurez observé que *vous* (pratiquement) vous n'existez pas, la question « Qui suis-je ? » prendra un sens concret. Pas : « Je vais méditer, méditer, demander qui suis-je, frapper à la porte du cœur, et un jour l'atman va se révéler. » Non, tout de suite, la question se pose, et tout de suite, des éléments de réponse vont commencer à venir.

« Mais qui suis-je donc ? » La question est toute simple. On dirait que c'est un postulat : « Je sais qui je suis : je suis untel », et on commence à énoncer des valeurs permanentes : « Toute ma vie je serai Arnaud Desjardins, sauf si je choisis un pseudonyme et que je change de nom ; toute ma vie je serai fils de un tel et une telle. » Et puis ? Vous allez trouver en effet quelques données qui, elles, ne changent pas et qui font croire à cette permanence et à cette identité. Quand vous aurez suffisamment constaté que vous ne pouvez pas compter sur vous-même, que celui qui écrit une lettre n'est pas celui qui reçoit la réponse, quand vous aurez un peu entrevu la complexité des demandes et des refus non conciliés de la pensée, du corps, de l'émotion et du sexe, quand vous aurez un peu découvert la profondeur de l'inconscient, vous serez vraiment amenés à vous poser, comme une question pour laquelle il n'y a pas besoin de faire référence au vedanta : « Mais, vraiment, qui suis-je ? Qu'est-ce qui est moi ? Qu'est-ce que c'est, moi ? Ça ? Ou ça ? Ou encore ça ? » Si vous vous engagez dans le chemin en croyant que vous pouvez dire imperturbablement « je » ou « moi », vous vous trompez. Ce n'est pas seulement dans le silence immobile de la méditation et de la rentrée en soi-même que vous pouvez poser la question : « Qui suis-je ? » C'est à propos des vicissitudes de l'existence et en relation avec les événements qui vous arrivent, les décisions que vous avez à prendre, les actions que vous accomplissez.

Je me souviens m'être posé cette question à deux périodes de ma vie : l'une sous l'influence de ce que je connaissais de l'enseignement de Ramana Maharshi, à Tiruvanamalai même, dans la salle où Bhagavan avait résidé dans son corps physique, et, plusieurs années après, d'une façon beaucoup plus terre à terre, à l'ashram de Swâmiji, avec cette impression terrible : « Je ne trouve absolument pas qui je suis. » Je vois des contradictions et je vois comment je me modifie. L'image du kaléidoscope m'est venue à l'esprit d'elle-même comme l'image saisissante de ma propre condition.

Est-ce qu'il y a un lien possible entre cette confusion actuelle et la transcendance de l'atman ? Nous sommes au cœur de ce que l'on peut appeler un chemin et c'est là que certaines fausses routes s'ouvrent devant vous qui mèneront à une impasse, ou en tout cas à un résultat tout autre que la libération. Au départ les chemins s'écartent légèrement et la différence ne saute pas aux yeux si vous n'êtes pas un expert. Mais, si vous continuez, les chemins s'écartent de plus en plus. Dans cet amas et cette confusion, qu'est-ce qui va devenir un centre d'intégration, qu'est-ce qui va devenir permanent, voilà la question. Qu'est-ce qui va tout à coup s'élever pour proclamer : « Le vrai moi, le vrai je, c'est moi », puisque tantôt c'est une voix qui parle, tantôt une autre. Et, quand je dis « le vrai moi, le vrai je, c'est moi », qu'est-ce qu'une affirmation comme celle-là peut avoir à faire avec l'effacement de l'ego, l'effacement du moi que tous les enseignements présentent comme le but à atteindre ?

Si vous n'appliquez pas à vous-mêmes ce que je dis en ce moment, cela n'aura aucun sens. Ce n'est que par votre prise de conscience que vous pourrez donner une valeur quelconque à ces paroles. Voilà que, tout en reconnaissant un but de dépassement de l'ego ou d'effacement de l'ego, Arnaud commence par nous proposer de pouvoir enfin dire : « C'est moi. » Est-ce qu'il y a là une contradiction ? Il pourrait y en avoir une. Il pourrait y en avoir une, oui, et vous devez être vigilants et ne pas lâcher un élément ou un autre de cet ensemble. Il faut que le point de départ soit bien vu et le point de départ – je ne crains pas de me répéter – c'est le changement, c'est la multiplicité, ce sont les contradictions, c'est l'absence d'un élément stable et permanent qui soit le même ici, là-bas, ailleurs, maintenant, hier, demain pour faire face sagement et avec disponibilité à l'infinie variété des circonstances.

Comment, dans cette multiplicité changeante, la stabilité ou l'immuabilité va-t-elle s'établir ? Qui va mettre de l'ordre ? Qui va établir un lien ? Le disciple en vous, ou le candidat-disciple. Un jour commence à apparaître en vous, dans cette confusion, un personnage parmi les autres qui est d'une nature tout à fait différente en ce sens qu'il est susceptible de rester le même, avec le même but, les mêmes intérêts, tout au long de votre existence. Mais il faut que ce personnage soit d'un autre ordre. Si c'est simplement un aspect de vous-même, un peu plus fort que les autres, qui décide d'asservir tout le reste de votre nature, il y arrivera peut-être mais il n'y aura jamais ni libération ni paix. Un personnage parmi les autres peut s'accrocher à l'idée d'une sagesse telle qu'il se la représente, d'une maîtrise telle qu'il se la représente, avec tout ce que cela peut avoir de flatteur pour l'ego, et, dans son ignorance et son mépris pour tout ce qui ne lui convient pas en vous, essayer d'établir une espèce de dictature. Certains êtres humains y sont arrivés. Ils sont un peu sortis de cette confusion changeante, ils ont créé en eux une force, mais cela n'a jamais mené à l'effacement de l'ego. Un élément a voulu asservir les autres, réprimer, étouffer et il y est apparemment arrivé. Il a obligé le corps à faire les exercices physiques qu'il voulait, il a interdit au cœur un certain nombre d'émotions, il a tourné toutes les pensées dans une direction, il a éventuellement brimé la sexualité et il a martyrisé tel ou tel aspect du malheureux ambitieux qui s'est engagé sur ce chemin sans issue, ou plus exactement dont une part s'est engagée sur ce chemin.

Certains êtres ont établi la dictature en eux, ou plutôt : une part de certains êtres a établi la dictature sur le reste d'eux-mêmes au nom d'une ambition sportive, au nom d'une ambition professionnelle, au nom d'une revanche à prendre ou d'une vengeance à assouvir. Des êtres deviennent apparemment forts parce que tout le reste d'eux-mêmes, sans pitié, a été asservi au but d'une partie. L'ambition peut être artistique, professionnelle, intellectuelle, sociale. Elle peut aussi être « initiatique », « yogique » et même « mystique ». C'est de la dic-

tature. Sans demander l'avis au reste du peuple, un petit groupe prend le pouvoir et fait la loi et cela peut très bien arriver à l'intérieur d'un être humain. Sans demander l'avis au reste, un dictateur et quelques comparses imposent leur loi et tout ce qui n'est pas d'accord, en prison ou torturé !

Ou bien vous ne ferez aucun effort d'aucune sorte et jamais un centre d'intégration, de stabilité et d'immutabilité ne se renforcera en vous. Alors vous resterez de gentils amateurs qui s'intéresseront un peu à la spiritualité, qui peut-être auront même une sincérité réelle pour se prosterner devant un sage hindou ou tibétain, mais cela ne sera jamais que des moments de vous-mêmes et la réunification ne s'établira jamais. Ou bien une certaine force apparaîtra et, de même qu'on se met au travail pour devenir champion sportif ou grand danseur ou virtuose de musique ou ministre, un centre d'efforts naîtra et sera susceptible de durer. Il y aura, ce dont certains hommes sont incapables, ascèse, discipline, exercice, privations, austérités. Mais il n'y aura jamais la liberté, jamais la paix du cœur, jamais la joie, jamais l'amour et, éventuellement, un jour, en face d'une force encore plus grande, le désastre. Napoléon a eu son Waterloo et son Sainte-Hélène et les ambitieux spirituels trouvent presque toujours plus fort qu'eux. Alors ? Alors quel peut être ce que j'appelle un centre d'intégration autour duquel s'ordonnent, c'est-à-dire se mettent en ordre (*dharmā*) ou s'organisent, tous les autres aspects de vous-mêmes – mentaux, émotionnels, physiques, sexuels, conscients ou inconscients – pour qu'il n'y ait pas naissance en vous d'un dictateur qui, sans aucune pitié, fasse souffrir ces autres composantes de votre être ?

Dans cette confusion et ce désordre, dans ce kaléidoscope, dans cette inexistence qu'il faut d'abord découvrir – sinon vous entendez tout ce que je dis d'une oreille distraite et non concernée – doit naître le disciple. Ce sur quoi j'insiste aujourd'hui, c'est que certaines entreprises qui apparaissent comme « spirituelles » aux yeux des observateurs et aux yeux de celui qui s'y est engagé, sont des entreprises ordinaires qui doivent être mises sur le même plan que toute autre entreprise d'ambition, quelle qu'elle soit. Seulement, cela ne se voit pas tout de suite. Une part de nous peut réussir à duper le reste – de même que, quand un dictateur prend le pouvoir, une bonne partie de la population est prête à le soutenir. Il se peut que votre prétendu cheminement spirituel dupe d'abord les autres parties de vous-même et que votre pauvre cœur croie qu'il y trouvera son compte et votre pauvre sexualité croie qu'elle y trouvera un accomplissement grandiose et transcendant à travers la frustration et que votre pensée croie qu'en se privant de tout ce qui l'intéresse, elle y trouvera la sagesse. Quand le dictateur a pris le pouvoir, c'est trop tard : toutes les forces de l'opposition sont muselées, étouffées, mises en prison en vous-même, soumises au lavage de cerveau. La joie qui demeure, la paix qui dépasse toute compréhension, ne viendront jamais. Il est bien nécessaire qu'un roi apparaisse dans ce royaume divisé contre lui-même que vous êtes ; mais pas un dictateur.

J'ai choisi exprès ce terme de roi parce que, si le mot dictateur est un mot moderne (autrefois on disait un despote ou un autocrate), la comparaison de l'être humain avec une société de désordre ou au contraire avec un royaume organisé et hiérarchisé est tout à fait classique et traditionnelle.

Seulement n'oubliez pas que, dans la compréhension ancienne du sens de l'existence, au-dessus du roi se trouvait l'autorité spirituelle. Le brahmane est plus haut que le kshatriya et le roi a toujours été sacré par l'autorité spirituelle. Le disciple, s'il est vrai, n'est pas un personnage parmi les autres, un peu plus fort et qui a asservi tous les autres. Le disciple en vous,

c'est ce qui se lève et qui va rester stable, que vous soyez amoureux ou que vous ne le soyez pas, que vous soyez heureux ou que vous soyez malheureux, que tout vous soit favorable ou que tout vous soit défavorable, que ce soit la paix intérieure ou la tempête en vous. S'il y a un disciple, le disciple subsiste. Dès le départ, le disciple en vous a eu un sentiment, pas seulement des émotions mais un sentiment. Il a senti qu'il existait une réalité plus vaste que l'ego. On a appelé cette réalité religieuse, divine, surnaturelle, métaphysique. Ce qui est important, c'est comment le disciple en vous l'a sentie : plus vaste que les peurs, que les désirs, que le jeu de l'action et de la réaction, que l'opposition, la contradiction, l'attraction, la répulsion.

Le disciple d'abord est faible, il a besoin d'être aidé, nourri, soutenu et il peut l'être. On dit de quelqu'un « Il est un disciple de Mâ Anandamayi, il est un disciple de Rajneesh, il est un disciple de Swâmi Muktananda, il est un disciple de Kalou Rinpoché. » C'est une façon grossière de parler. Il est quelqu'un en qui le disciple est né mais qui n'est pas seulement disciple, parce qu'il n'est pas encore unifié. Cette « personne » est une série de chaînes de causes et d'effets diverses dues à la biologie, à l'hérédité, à l'éducation, aux conditions sociales, aux *samskaras* des vies antérieures. C'est cette naissance du disciple qu'on appelle parfois « nouvelle naissance », un individu « ré-généré », généré à nouveau ou « deux fois né » comme on dit en Inde. C'est cette naissance du disciple qui est consacrée extérieurement par un baptême, un rite peut-être, ou une initiation dont le caractère rituel est plus discret : le regard d'un sage, une parole peuvent tout d'un coup éveiller le disciple. Le disciple est donc là au milieu des remous, des tempêtes, du désordre. Si vous dites : « Je suis disciple du Bost », vous dites une stupidité ! Qu'est-ce que c'est, « vous » ? Qui est disciple ? Celui qui ne supporte plus le Bost, qui n'a plus qu'une envie : d'en partir ? Celui qui dit : « Mon Dieu, qu'Arnaud se taise ou je vais éclater, je ne peux plus écouter un mot de ce qu'il dit » ? Allons, soyez honnête, à qui cela n'est-il pas arrivé ? Qui est disciple ? Ou bien vous êtes vraiment dans l'illusion, ou bien vous pouvez reconnaître que « Je suis disciple » ne veut rien dire. « Dans mes fluctuations, mes contradictions, mon inexistence, le disciple est né. » C'est différent.

Le dictateur est sincère ; tous les dictateurs sont sincères. Vous croyez qu'Hitler a pris le pouvoir en Allemagne en pensant : « Je vais faire le malheur du peuple allemand ! » Il a pris le pouvoir en promettant : « Je vais faire le bonheur du peuple allemand. » Les dictateurs sont toujours sincères et le dictateur en vous peut être sincère. Nous parlons du disciple. « Le disciple est né en moi. » Pourquoi est-il né en vous et pas chez d'autres ? Pourquoi s'est-il éveillé en vous et pas chez d'autres ? Chez tous, le disciple est là en puissance, mais chez la plupart le disciple n'est pas né et, toute leur vie, ils auront été simplement chaînes de causes et d'effets, multiplicité, contradiction et kaléidoscope.

Quelle merveille, ce disciple ! Cette voix, cette conscience, d'abord faible, facilement recouverte comme les rochers sont recouverts par les grosses vagues, si recouverte que, par moments, vous-mêmes vous ne la retrouvez plus, et qui va subsister, peu à peu grandir, chercher, trouver son chemin, patienter, attendre, espérer. Le disciple ne peut jamais douter. Si vous doutez, c'est qu'en vous un des personnages qui doutent a momentanément crié plus fort que le disciple. Puis, comme un bouchon qu'on a enfoncé sous l'eau et qui reparait à la surface, le disciple revient. Il ne faut pas dire : « Je suis disciple du Bost. » Il faut dire : « En moi, je crois bien que le disciple est né. » Et le disciple va grandir. Au début il est petit, il est faible, mais il va grandir. Il deviendra non pas un dictateur mais un roi dans le royaume. Lui, il est stable. Il a un but – qu'il exprime d'une manière ou d'une autre : l'unité, la liberté, la

plénitude, la grandeur. Le but se précise, peu à peu. Il ne change pas, il se précise, il devient plus clair.

Le disciple se conduit avec intelligence et sympathie. J'entends encore la voix de Swâmiji dire : « *Be a little intelligent and sympathetic* », « Soyez un petit peu intelligent, avec un petit peu de sympathie. » Le disciple en vous se conduit avec intelligence et sympathie pour tous les autres aspects de vous-mêmes. Que cela vous serve de critère. Si ce que vous prenez pour le disciple en vous n'a pas de sympathie pour les autres aspects de vous-mêmes, ça ne peut pas être le disciple et, s'il prend peur devant tel ou tel aspect de vous-mêmes, il n'est plus du tout intelligent. La peur voile l'intelligence. Il faut qu'en vous le disciple soit un peu intelligent et ait un peu de sympathie pour tous les autres aspects de vous-mêmes. C'est la seule garantie d'un chemin juste. Mais, trop souvent, ce n'est pas ainsi que cela se passe. Le disciple redevient un dictateur et il donne des ordres et il interdit et il veut refuser, censurer, refouler tout ce qui ne lui convient pas. Autrement dit, il met toute l'opposition en prison, la prison de la répression, du refus et de la négation : « Je ne veux plus vous voir dans les rues, je ne veux plus que vous ayez le droit à la parole, je vous enferme dans une immense prison appelée l'inconscient, dans laquelle tout ce qui ne me convient pas est refoulé. » De temps en temps, il y a des émeutes et des mutineries dans les prisons. Alors la répression doit se faire encore plus forte.

Parfois le disciple est soutenu par des idées et des sentiments religieux, dualistes. Il se nourrit d'une Écriture, que ce soit les Évangiles ou le Coran. Il est aidé par des sacrements, des rites. Il ressent sa solidarité avec les autres êtres humains qui sont engagés sur le même chemin. Il est aidé par une institution comme l'Église catholique ou la sangha bouddhiste. Parfois le disciple n'est pas nourri par un langage religieux, n'appartient pas à une Église constituée, il est simplement aidé par une personne qu'on appelle le gourou. La tâche que vont accomplir ensemble le disciple en vous – pas vous en tant que disciple, cette phrase-là ne veut rien dire, mais le disciple en vous – et le gourou va être cette intégration, cette mise sous le joug. Je me souviens d'une phrase des Évangiles : « Mon joug est doux » et ce mot joug, c'est le sens du mot « yoga ». Il faut que le joug du disciple soit doux.

Ou bien vous entrez au Royaume des Cieux entiers ou vous n'y entrez jamais. Vous ne pouvez pas dire : « La moitié de moi entre au Royaume des Cieux et il y a tout le reste que je laisse à la porte : la sexualité je la laisse à la porte, la jalousie je la laisse à la porte. » Tout doit entrer au Royaume des Cieux, transformé. Les cinq poisons du bouddhisme tantrique, c'est-à-dire les cinq faiblesses ou défauts majeurs, se transforment en cinq sagesse. Donc ce qui caractérise le disciple, c'est un seul but qui est tout le temps là en filigrane dans votre existence, dans le succès comme dans l'adversité, dans le calme comme dans les tempêtes. Au début, c'est, par exemple, cette part de vous-mêmes qui sera non violente avec les parties violentes de vous-mêmes. Si vous pensez que vous êtes unifiés, vous allez vous dire : « je dois être non violent, je dois être dans la vérité », ou tout autre précepte ou instruction. Non. Non, « vous », si on appelle vous la totalité de tout ce qui vous compose, conscient et inconscient, vous ne pouvez être ni non violents ni dans la vérité. Ce qui est important, c'est que le disciple en vous soit non violent, *ahimsa*, dans la vérité, *satya*, et qu'il se conduise selon ces préceptes, non seulement avec « les autres », au sens ordinaire du mot, mais avec les autres (au pluriel) en vous.

« Les autres » sont en vous, et les préceptes donnés dans les enseignements indiquent comment le disciple en vous doit se comporter avec tous les autres aspects de vous-mêmes. Alors peu à peu

l'ordre s'établit. L'être humain devient à tous égards un univers, un cosmos, une hiérarchie. En vous, le disciple est un grand alchimiste qui peut transformer tous les aspects de vous-mêmes en lumière, en sagesse, en force, en vérité.

Ce qui mérite aujourd'hui d'être appelé « moi », ou « je » c'est le disciple. Si je vous parle et que je dis « vous », c'est au disciple que je m'adresse. Je reprends mes comparaisons de tout à l'heure : comme un bouchon momentanément enfoncé sous l'eau, comme un rocher momentanément recouvert par la vague au bord de la mer, parfois le disciple est recouvert. Alors, momentanément, il n'y a plus personne et vous, vous croyez qu'il y a encore quelqu'un. Vous ne vous comprenez plus, vous ne vous reconnaissez plus, vous ne savez plus qui vous êtes, vous prenez peur de vous-mêmes. Non, dites simplement : « Attendons que la mer se retire et le rocher va réapparaître, attendons que le bouchon remonte à la surface et de nouveau le disciple sera là. » Alors, de nouveau, j'aurai en face de moi quelqu'un en « vous » à qui parler. Si je dis « vous », je ne m'adresse pas à « vous », je m'adresse au disciple en vous. Voyez-le et ne vous inquiétez plus. Il faut que le joug du disciple en vous sur tous les autres aspects de vous-mêmes soit aisé comme le joug du Christ. Ne torturez pas ; ne soyez pas un dictateur. Ne martyriser pas votre corps pour lui apprendre à se tenir droit, ne martyriser pas votre sexe pour lui apprendre à ne plus tomber amoureux stupidement, ne martyriser pas votre pensée parce qu'elle vagabonde et bondit ici et là, ne martyriser pas vos émotions parce que vous ne pouvez pas accepter de reconnaître en vous la peur, la jalousie, le besoin infantile d'être aimé, la haine de ceux qui vous font souffrir. Ne torturez rien de tout cela. Transformez. Le disciple, dès le départ, doit être imprégné du sentiment *religieux* qui le relie à lui-même, aux autres hommes, au reste de l'univers, à l'infini. Le disciple, dès le départ, doit avoir l'aspiration à l'au-delà de l'ego.

Quand vous direz « Je », ça sera vraiment la totalité de vous-mêmes qui sera incluse dans ce « je », et quand je vous parlerai c'est à la totalité de vous-mêmes que je parlerai, parce que tout en vous sera harmonisé, groupé autour du disciple. Le disciple doit devenir le roi dans son royaume intérieur et, en même temps, le disciple doit avoir l'humilité du vrai roi qui se considère uniquement comme le représentant de Dieu sur la terre. Ce sont peut-être, en ce qui concerne la monarchie, des paroles creuses, des mensonges, des abus et une façade, je suis prêt à vous le concéder. Mais en ce qui concerne la vie intérieure, certainement pas, ce sont des paroles de vérité.

Seul le disciple en vous peut faire « la volonté de Dieu », et non tout le reste. Mais, peu à peu, tout ce reste sera groupé autour du disciple et la totalité de vous-mêmes sera devenue en mesure de faire la volonté de Dieu. C'est cela le chemin.

Acceptez vos changements, acceptez votre instabilité, votre complexité, vos contradictions, acceptez sans crainte, sinon le mensonge commence et tout s'arrête.

Et souvenez-vous, l'enseignement ne s'adresse qu'à cette part de vous que j'appelle « le disciple ».

Parfois ce dont je parle aujourd'hui devient vrai, s'actualise, et il y a un chemin, il y a une libération ; mais – bien souvent – cette réunion des fonctions autour du disciple ne s'accomplit pas et l'existence ordinaire se poursuit. Simplement, elle est remplie d'ashrams au lieu d'être remplie de clubs de golf et les bibliothèques sont remplies d'ouvrages sur le zen au lieu d'être remplies d'ouvrages scientifiques ou d'ouvrages sur le marxisme. C'est tout. Il n'y a que les noms qui changent.

Si vous comprenez bien ce dont je parle, il vous deviendra clair pourquoi il y a tant d'échecs dans la vie spirituelle et cela vous donnera certains critères pour comprendre. Je ne dis pas pour juger, mais pour comprendre.

Qu'il y ait ou non rite d'initiation, l'important est de savoir si en vous le disciple s'est éveillé, s'il est né. Le mot « infini » signifiera d'abord « large, vaste, pas mesquin, pas égoïste ». C'est comme cela que ça commence. Le mot « libre » voudra simplement dire : plus libre, moins emprisonné, moins conditionné. Mais qui est plus ou moins libre aujourd'hui ? Le disciple en vous par rapport à tous les autres aspects de vous-mêmes. Ne l'oubliez jamais, sinon vous allez recommencer à dire « moi » et « je » et à ne plus rien comprendre de ce que vous êtes. Vous serez tout le temps surpris, tout le temps emportés, identifiés, remis en cause. « Je suis libre », « je ne suis pas libre ». Non, non. Comprenez d'abord : est-ce que le disciple en vous est plus ou moins libre par rapport à tous les autres aspects de vous-mêmes, ou bien doit-il sans cesse subir les assauts des autres aspects, qui le renversent, le bousculent, le recouvrent ? La liberté du disciple va grandir. Le disciple grandit sous forme d'une liberté qui grandit. Le disciple en vous devient de plus en plus libre par rapport aux pensées, par rapport aux émotions, par rapport à la sexualité, par rapport aux exigences du corps, par rapport à l'inconscient.

Comme un enfant, le disciple va grandir. Je ne dis pas qu'il est infantile. Je dis qu'il est d'abord petit, faible comme un enfant, comme le Christ naissant au cœur de la nuit, au cœur de l'hiver, démuné et dénué comme un petit bébé. C'est la nativité du disciple en vous-mêmes. Et déjà une part de vous au moins va le reconnaître, une part de votre intelligence va se soumettre comme les Rois mages sont venus honorer le bébé. Et puis une part de ce qui est la multitude en vous, qui en a assez de souffrir, va reconnaître aussi ce disciple nouveau-né comme les bergers sont venus aussi reconnaître le Christ lors de la nativité. Le disciple, en vous, au milieu de tous les autres aspects de vous-même, vivra tout ce que les Évangiles nous disent que le Christ a vécu. Mais, si vous cherchez seulement à comprendre les rapports entre un prétendu « vous » qui n'existe pas et le reste du monde, vous vous trompez. Ce qui est décrit dans les enseignements orientaux et dans les Évangiles, ne concerne pas un « vous » qui n'existe pas ! Ils considèrent le disciple qui est né en vous par rapport à tout le reste de vous-même. Les bergers sont en vous ; les Rois mages sont en vous ; les pharisiens, les saducéens sont en vous ; le temple de Jérusalem est en vous. Tout est en vous. De même que Moïse est en vous, la mer Rouge est en vous, le pharaon est en vous. Alors c'est vraiment le miracle de la nativité.

Peut-être vous ne vous souvenez pas quand et comment le disciple est né, au contact de quelle idée, de quel mot, de quel regard, de quelle œuvre d'art. Mais, s'il est là, tout est possible. Celui que j'appelle aujourd'hui le disciple en vous deviendra un jour le « gourou intérieur », quand il aura été nourri et enseigné. Mais ne vous trompez pas sur ce mot « enseigné ». Le mot « enseignement » est sujet à caution. Nous l'assimilons trop à un autre type d'enseignement, qu'il soit technique ou intellectuel. C'est pourquoi je pense que l'ancien mot chemin, *marga* en sanscrit, est plus juste, parce qu'un enseignement n'est pas toujours complet : on enseigne au corps des postures de yoga, on enseigne à la tête des vérités métaphysiques. On « enseigne » déjà plus difficilement au cœur les sentiments ; on peut enseigner à la tête des vérités sur les sentiments, mais ce n'est pas la même chose que d'enseigner au cœur les sentiments.

Le chemin concerne l'être entier. Et le disciple emmène avec lui l'être entier, partout. Si le disciple va en Inde chez Mâ Anandamayi, il emmène l'être entier : il emmène chez Mâ Anandamayi les haines de l'enfant qui a souffert et qui ne peut pas ne pas haïr ceux qui l'ont fait souffrir ; il emmène chez Mâ Anandamayi le désir sexuel qui est biologique, naturel, et que l'on ne fait pas disparaître avec quelques bonnes paroles ; il emmène chez Mâ Anandamayi les peurs, les désirs, il emmène toute cette multitude comme Moïse a emmené tout le peuple hébreu dans le désert jusqu'en Terre Promise et vous savez combien souvent le peuple hébreu a rué dans les brancards. Ne soyez pas surpris si une part de vous et une autre part ruent aussi dans les brancards et se révoltent contre le disciple. Si vous pouvez l'entendre et ne plus jamais l'oublier, vous n'êtes pas encore libérés mais vous êtes sauvés. Si vous continuez à dire « je suis disciple », vous n'arriverez à rien, qu'à être dans le désarroi, parce que « je » n'existe pas et que le même ou la même qui aimait tant le Bost hier le déteste aujourd'hui, ou inversement. Dans cette illusion, vous assassinez le disciple.

Bien. Le disciple est né et maintenant, il y a quelqu'un à qui l'on peut parler : c'est lui, c'est le disciple, quelqu'un à qui l'on peut donner des vérités sur les émotions, les pensées, le corps, les sensations, le sexe, les identifications. Tout cela, on peut en parler au disciple et il peut entendre. Ne pensez pas que *vous*, qui n'existez pas en tant que vous, avez établi la moindre relation avec Arnaud. Le disciple a établi une relation. Mais d'autres parts de vous-mêmes n'ont pas établi cette relation, pas du tout ! Le chemin est l'harmonisation de cette multitude autour du disciple ; alors ne soyez pas déçus si ce n'est pas déjà fait ! Ne partez pas du postulat que vous devriez déjà être unifiés sur le chemin, déjà en harmonie, sinon vous allez tout le temps être dans la non-vérité et dans la contradiction, vous allez vous demander l'impossible et recommencer les acrobaties du mensonge et du mental. L'habileté du mental, c'est l'utilisation des pronoms personnels : « moi », « je », « vous », comme si c'était déjà fait. « Je », quel je ? « Vous », quel vous ? Mais si vous reconnaissez ce que je dis aujourd'hui, le mental est déjà mis en cause. Vous pouvez déjà comprendre un point concernant le gourou. Qu'est-ce qu'il voit ? Comment est-ce qu'il agit ? Quelle différence y a-t-il entre le gourou et les autres personnes avec qui vous êtes en relation ? C'est que ce dont je parle, le gourou l'a compris, l'a vécu, et il a perdu vos illusions. Cette harmonisation s'est faite en lui. Les personnes ordinaires qui se rencontrent croient chaque fois que c'est « je » qui rencontre « vous », ce qui n'a aucun sens, mais le gourou, lui, n'est jamais pris par surprise parce qu'il n'a jamais l'illusion qu'il rencontre un individu stable et unifié. Il sait : « Je vois arriver devant moi une multitude changeante, un ensemble contradictoire de pensées, de peurs, de désirs, certains latents, subconscients, d'autres patents, manifestés ; je vois venir à moi une incohérence, soumise à un certain ordre de causes produisant des effets, et, au cœur de cette incohérence, il y a le disciple. Je sais parfaitement bien que ce disciple ne représente qu'une part et non pas la totalité. » Si c'est vu, si c'est admis, on n'est plus jamais pris au dépourvu.

Ce n'est pas la peine de perdre mon temps et de parler à tel ou tel morceau momentanément et passager de l'incohérence. Le premier travail du gourou, c'est de ramener le disciple à la surface, lorsque celui-ci est submergé par les vagues comme le rocher au bord de l'océan. Ensuite, quand le disciple est là, on peut lui parler. Mais parler d'enseignement quand le disciple n'est pas là, c'est inutile. Le gourou va vous aider à user, affaiblir les parts de vous qui sont les plus hostiles au disciple.

C'est pourquoi je dis que le mot chemin est plus juste que le mot enseignement.

Vous voyez un peu mieux ce que pouvait être la distinction de candidat-disciple et de disciple dans l'enseignement de Swâmiji. « Candidat-disciple » ce n'est pas quelqu'un qui a posé sa candidature pour qu'un gourou accepte de l'aider, c'est quelqu'un qui est peut-être déjà en relation avec ce gourou depuis plusieurs années mais qui est toujours candidat-disciple, parce que le disciple n'est pas encore suffisamment fort en lui. Quand celui que j'appelle le disciple est devenu vraiment le maître en vous, à ce moment-là on peut dire que vous êtes devenus vraiment disciples. Mais c'est une étape très très avancée. Le disciple ne peut plus être secoué, ne peut plus être remis en cause, ne peut plus être recouvert par des voix contradictoires.

Au départ, ces contradictions sont encore là, ne l'oubliez pas. Sachez reconnaître en vous le disciple, et qu'en vous les Rois mages rendent hommage au disciple et qu'en vous les bergers rendent hommage au disciple. Cela ne peut se faire que si les différentes parts de vous ne sentent pas que le disciple est un ennemi et ne prennent pas peur. Si c'est vraiment un disciple, elles reconnaîtront bien sa grandeur. N'ayant plus peur, elles seront attirées et voudront coopérer. Sinon vous allez faire régner la terreur en vous-mêmes et vous n'êtes plus qu'un dictateur. La part de vous qui veut faire régner la terreur en vous-mêmes, par ambition, par orgueil, pour atteindre le but plus vite qu'il n'est possible, ne peut pas être le disciple.

Chez ceux qui vous entourent ici, sachez reconnaître le disciple. Si vous croyez que la totalité de Christiane est déjà disciple, la totalité d'André est disciple, vous allez tout le temps être surpris. « Ah ! comment est-ce qu'une grande disciple comme Christiane ou un grand disciple comme André ose dire ceci, ose faire cela ? » Non, sachez reconnaître le disciple dans la complexité de Christiane et dans la complexité d'André, et tout vous deviendra plus clair. Vous serez moins surpris, moins choqués, moins déroutés, moins indignés. Le progrès, c'est le progrès du disciple à l'intérieur de tout le reste de vous-mêmes, c'est votre progrès et c'est celui des autres qui vous entourent. Puissiez-vous d'abord être convaincus de ceci et ensuite ne plus l'oublier. Tout deviendra plus facile parce que tout deviendra plus vrai ; plus c'est vrai plus c'est facile, moins c'est vrai plus c'est difficile.

p

Une sentence connue du bouddhisme commence ainsi : « Éveillé parmi les endormis. » On parle parfois d'aveuglement et de vision, d'ignorance et de connaissance, de servitude et de libération. Dans le christianisme, on dit chute et rédemption. Le vocabulaire change, mais la réalité, elle, est la même.

Ce qui est intéressant, dans ces différents points de vue, c'est moins la façon dont on désigne le but, l'aboutissement, que la façon dont on attire votre attention sur un aspect ou un autre de la condition à laquelle il s'agit d'échapper. Certains enseignements mettent l'accent sur la condition ordinaire et paraissent pessimistes parce qu'ils décrivent la vanité de l'existence ou l'état de souffrance ; d'autres mettent l'accent sur le but final. Ils paraissent plus optimistes parce qu'ils présentent l'homme comme appelé à la libération, à un affranchissement de tous ses liens, à un changement radical de sa conscience ou de son être.

Parler d'éveil par rapport à une vie qui se déroule dans le sommeil est une expression facile à employer et cette idée d'un homme éveillé peut avoir un écho en vous. Mais qui peut

comprendre en quoi ce mot sommeil est juste et qui est convaincu de vivre son existence dans le sommeil ?

Vous pouvez commencer à le comprendre de deux façons. D'abord, si vous vous exercez à la vigilance, à la présence à soi-même, vous verrez combien cette vigilance vous échappe, combien il est difficile d'être présent à soi-même, combien l'on est vite emporté par les activités extérieures. Des expressions françaises comme « se reprendre, se ressaisir, se retrouver soi-même, se recueillir » sont révélatrices. Et d'autre part, ce n'est pas un sommeil dans lequel on reste couché sur son lit sans bouger. C'est un sommeil dans lequel on agit, et on n'agit pas comme un somnambule dont le comportement est assez inoffensif. On agit comme quelqu'un qui a été endormi par un hypnotiseur et qui, grâce à cette mise en sommeil hypnotique, reçoit des ordres et se trouve obligé de les exécuter. Cela mérite d'être bien entendu parce que vous pourrez tout de suite voir comment cela s'applique à vous. Par contre, si l'on peut se tenir éveillé par la « vigilance », apparaît une liberté parce que ces influences que je compare à celle d'un hypnotiseur ne peuvent plus s'exercer.

Éliminez ce que vous pouvez avoir en tête d'un peu mystérieux sur un homme fascinant qui, dans un wagon de chemin de fer, avec son regard insoutenable, hypnotise une femme, comme on peut le lire dans une littérature fantastique. Je parle d'une réalité qui n'a rien de mystérieux, et qui a été employée médicalement au début du siècle. Si un sujet se laisse endormir par un hypnotiseur, il est apparemment endormi comme tout le monde, en ce sens que, s'il y a du bruit, il ne l'entend pas, si quelqu'un lui parle il ne l'entend pas, mais il reste capable d'entendre ce que lui dit l'hypnotiseur et d'obéir aux injonctions de celui-ci. On a pensé qu'il pouvait y avoir là un moyen de traitement psychologique ou de guérison. L'hypnotiseur fait relâcher complètement quelqu'un, lui dit : « Vous dormez, vous dormez, dormez », la personne se laisse mettre dans un état de sommeil, l'hypnotiseur lui donne une instruction et cet ordre sera ensuite accompli par le sujet sans qu'il sache pourquoi et en croyant que l'initiative vient de lui.

Il se trouve que, dans sa jeunesse, quand il étudiait la psychologie, mon propre père, avec des médecins, a été amené à étudier et à pratiquer l'hypnose et qu'il m'en a parfois parlé. Imaginons que je puisse choisir l'un d'entre vous qui accepte de se prêter à l'expérience. Je le mets dans le sommeil hypnotique et je lui dis : « Ce soir, au lieu de prendre le repas avec nous ici, vous irez manger au Relais d'Auvergne à Saint-Gervais, chez Mme Lafont. » Et celui qui a reçu cette instruction mais qui ne s'en souvient pas du tout, à partir de dix-sept heures, commence à se préparer, sans trop savoir pourquoi, ni ce qu'il veut faire ni ce qu'il va faire, pour être en mesure à dix-neuf heures trente d'obéir à cet ordre. Peut-être ce que je vous dis vous paraît étonnant, mais il n'y a rien là de mystérieux qui n'ait eu droit de cité dans notre société moderne en France. La vérité, c'est que l'on ne peut pas hypnotiser un sujet qui ne s'y prête pas, qui ne l'accepte pas. L'histoire des gens hypnotisés malgré eux, tombant sous le pouvoir du regard hypnotique d'un homme qui, après les avoir hypnotisés, leur donne comme instruction d'aller commettre un crime, c'est du roman. Il faut un sujet qui puisse se laisser endormir. Et qu'est-ce qu'il se passe ? De nombreuses expériences ont été faites dans ce domaine, le sujet se trouve tenu d'exécuter l'instruction qui lui a été donnée et il va commencer à se mettre en mesure d'accomplir cette instruction. Si on lui dit : « Qu'est-ce que tu fais ? » il trouve une justification – toujours.

Si je reprends l'exemple que je viens de vous donner, celui d'entre vous qui se sera laissé endormir et qui aura accepté cette injonction, à quinze ou seize heures, trouvera une justification pour aller faire des courses à Saint-Gervais-d'Auvergne, alors qu'il n'y en a aucune.

Une fois à Saint-Gervais, il réussira à perdre du temps, et ensuite il lui apparaîtra que ce n'est pas possible de revenir ici et d'être en retard pour le dîner, que ce serait un manque de discipline à une vie communautaire et que, par conséquent, il n'y a plus qu'une chose à faire, c'est de dîner au Relais d'Auvergne. Et, quand il revient tard le soir, si on lui demande : « Qu'est-ce qu'il s'est passé ? – Eh bien, j'ai été à Saint-Gervais pour faire des courses qu'il fallait absolument que je fasse, puis je me suis mis en retard parce que j'en ai profité pour aller me renseigner sur les prix de certains outils que j'avais l'intention d'acheter peut-être et, quand j'ai vu que j'étais en retard, eh bien j'ai compris que c'était beaucoup mieux d'aller chez Mme Lafont. » Il sera convaincu que tout cela il l'a décidé librement, qu'il a décidé librement à quinze heures de partir faire à Saint-Gervais des courses qui n'avaient aucune nécessité, que c'est librement qu'il a décidé de rester dans Saint-Gervais et que c'est ensuite librement qu'il a décidé, plutôt que d'arriver en retard ici, d'aller manger chez Mme Lafont. Il trouve toujours des justifications. Dans l'hypnose telle qu'elle a pu être pratiquée, si on donne un ordre trop grave, la puissance du sommeil hypnotique et de l'injonction n'intervient plus. Mais dans l'existence humaine ordinaire, même les instructions graves données par un certain « hypnotiseur » dont nous allons parler se trouvent exécutées.

C'est un peu étonnant pour vous d'entendre cela, surtout si vous n'avez jamais réfléchi à cette question d'hypnotisme qui est bien passée de mode, mais c'est une comparaison traditionnelle ancienne et très riche de sens. Il est dit dans la Genèse que Dieu a plongé Adam dans un profond sommeil et qu'à partir de là, Dieu a créé Ève d'une côte d'Adam. Cela a été l'origine de la dualité et de la chute hors du paradis primordial de la non-dualité. Et il n'est dit nulle part qu'après avoir plongé Adam dans un profond sommeil, Dieu ait réveillé Adam. Nous pouvons donc en conclure que ce sommeil continue, que même dans la tradition de la Genèse, la condition humaine ordinaire est aussi comparée à un sommeil et que tout le jeu de la dualité, fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, n'est possible que dans le sommeil. S'il y a éveil, réellement éveil, la condition humaine ordinaire est dépassée.

Ce que les hindous appellent maya, ce que les bouddhistes appellent mara, agit comme un hypnotiseur qui, ayant plongé l'homme dans le sommeil, lui donne des instructions que celui-ci se sent ensuite tenu d'exécuter sans comprendre quoi, pourquoi, comment – sans conscience.

Je vais prendre un exemple universel. C'est tout simplement celui de l'éveil de la sexualité, en tout cas chez les garçons, pour qui elle s'éveille plus brutalement et plus brusquement que chez la très grande majorité des femmes. Sylvain, qui a presque treize ans est tout fier, tout heureux, parce que sa puberté commence ; il lui apparaît un peu de moustache, un peu de duvet au pubis, et la mue de la voix est commencée. Il est content de voir que quelque chose se passe et qu'il va devenir un homme.

Quel exemple frappant de ce pouvoir que maya exerce sur nous et qu'ensuite nous prenons à notre compte comme si c'était librement que nous décidions des choses. Voilà un garçon pour qui la sexualité est un thème de plaisanteries avec les copains. Dans la société actuelle la littérature érotique circule plus facilement que dans ma jeunesse et les enfants savent à douze ans ce que nous savions à seize. Mais, même si ces gosses peuvent plaisanter plus ou moins bêtement sur la sexualité, même s'ils savent tout, même s'ils sont au courant

de tout, l'instinct sexuel n'est pas né chez eux. Vous ne voyez pas un garçon de douze ans qui tourne en rond sans pouvoir s'endormir parce qu'il a trop envie de faire l'amour avec une femme, qui sort dans les rues en regardant intensément les filles, qui rentre malheureux chez lui parce qu'il se sent frustré, qui n'ose pas aborder les femmes, qui réussit à séduire. Je demande aux hommes, dont la puberté est venue brusquement : « Rappelez-vous comment vous étiez bien tranquilles à douze ou treize ans, sans problème, en repos, ça ne vous tracassait pas, ça ne vous travaillait pas, ça ne vous faisait pas souffrir, ça ne vous obligeait pas à chercher à tout prix à assouvir cet instinct sexuel, ça ne vous imposait pas certains types de rêveries, de pensées, de craintes, de problèmes. Rappelez-vous comment tout d'un coup, inévitablement, inexorablement, au moment de la puberté, cet instinct est né et comment, un an après, le monde était changé. » Je ne parle pas de devenir un obsédé sexuel, mais vous savez qu'il y a des jours où un étudiant qui a envie de travailler n'est même plus disponible pour préparer ses examens parce que la sexualité le pousse, le remue, le mène et réclame, réclame, réclame la partenaire du sexe opposé. L'éducation, les conditionnements religieux, familiaux, moraux, sociaux, peuvent intervenir, certaines idées ou conceptions personnelles quant à une certaine façon de vivre peuvent intervenir aussi, mais le fait fondamental c'est la force avec laquelle cet instinct sexuel est apparu, même s'il prend éventuellement dans certains cas la forme de l'homosexualité et non pas de l'hétérosexualité.

Alors, regardez comment cet hypnotiseur, que vous pouvez appeler la nature, que vous pouvez appeler la prison, l'ignorance, l'aveuglement, le sommeil, que vous pouvez appeler le Malin, regardez comment cet hypnotiseur agit. Il donne cet ordre à l'enfant : « Dans un an, tu auras un regard absolument nouveau sur le sexe féminin, dans un an, tu éprouveras le besoin de faire l'amour. Cet ordre t'est donné aujourd'hui et tu l'accompliras obligatoirement dans un an. » C'est ce qui se passe, génération après génération ; à quatorze ans, à la puberté, cet ordre donné par la nature est exécuté. Et l'adolescent va s'imaginer ensuite que c'est librement qu'il s'intéresse au sexe féminin, librement qu'il donne ce coup de téléphone pour rencontrer cette fille ce jour-là, librement qu'il modifie sa coiffure ou échange le blue-jean contre un pantalon de velours parce qu'il croit que cela le rendra plus séduisant. Les hommes agissent « librement » pour satisfaire cette impulsion sexuelle, laquelle pousse à gagner de l'argent, à voyager, à faire de la culture physique si on ne se croit pas beau, à se faire retoucher le visage dans un institut de beauté, à trahir son pays, à des crimes, à des folies ou à des actes plus justes mais pas plus libres.

Vous ne pouvez pas nier la puissance, et dans certains cas la toute-puissance, soit de la fonction sexuelle proprement dite, soit de l'intérêt pour le sexe opposé, intérêt qui n'existait pas de la même façon si puissante avant la puberté. La jeune fille devient préoccupée d'attirer le mâle, d'en être aimée, d'avoir du succès auprès de lui ; la fille sur laquelle jamais aucun garçon ne jette les yeux souffre – et agit. Mais pouvons-nous dire que cette action est une action libre ? C'est simplement un mécanisme biologique de l'espèce correspondant à l'ensemble de la marche de l'univers, comme les arbres à chaque printemps laissent pousser les feuilles et les bourgeons, comme les fleurs apparaissent, qui sont les organes génitaux des plantes. La nature entière est fondée sur l'attraction du mâle et de la femelle, la réunion des polarités opposées. Et voilà que cet ordre, comme l'ordre d'un hypnotiseur, est donné à l'enfant de douze ans. Au moment où les premiers duvets poussent sur la moustache et le pubis, comme l'hypnotiseur dirait à l'un d'entre vous : « Demain tu iras déjeuner chez Mme Lafont à Saint-Gervais-d'Auvergne », la nature dit : « Dans deux ans tu seras mû par l'instinct

sexuel, fasciné par les femmes. » Et la comédie recommence avec chaque homme, avec chaque génération, depuis qu'il y a des hommes sur la terre. Où est la liberté ?

Je regardais cet enfant de douze ans, paisible dans son ignorance, dans son insouciance, dans sa bienheureuse liberté, pour qui aujourd'hui tout cela n'est pas un problème, et je savais : inévitablement dans deux ans ce sera un problème. Il aura perdu sa liberté et il sera mené par une force plus puissante que lui. Et il le justifiera, il le prendra à son compte : « C'est moi qui ai voulu faire ceci, c'est moi qui ai voulu faire cela. » Quel est ce moi ? Est-ce « moi » qui décide aujourd'hui : je mets en mouvement toute une transformation endocrinienne, laquelle va me mettre ensuite au pouvoir d'une force sexuelle qui me troublera, qui m'obligera à agir, qui me posera des problèmes, qui m'engagera peut-être dans de grandes erreurs, qui me fera peut-être passer bien des heures de malaise, de tensions, de souffrance ? C'est moi qui l'ai librement décidé ? Allons, vous savez bien, vous voyez bien que non !

Est-ce que vous pouvez admettre que toute l'existence est comme cela ? Dans ce sommeil, une force, qui s'exprime à travers les lois et les chaînes de causes et d'effets, donne des ordres. Et l'homme obéit sans compréhension, sans conscience et sans possibilité de ne pas obéir.

C'est très clair si je prends l'exemple de ce brutal éveil du désir sexuel chez le garçon à l'âge de quinze ans, qui passe véritablement d'un monde dans un autre. Je pense que tous les hommes qui m'écoutent peuvent s'en souvenir, et chaque femme peut se souvenir aussi de la transformation qui s'est opérée en elle au moment de la puberté, et comment de nouvelles pensées, de nouveaux désirs, de nouvelles motivations sont nés en elle, auxquels la conscience s'identifie complètement, pour reprendre le terme de Gurdjieff qui était aussi celui de Swâmiji.

Ce que vous devez accepter, c'est que c'est vrai pour tout, parce que l'homme n'est pas vigilant. C'est pourquoi le Christ dit si souvent dans les Évangiles : « Veillez. » Les vierges sages sont celles qui se tenaient éveillées, et les vierges folles sont celles qui sont tombées endormies. « Veillez, veillez et priez. » On a une fois demandé au Bouddha s'il pouvait résumer tout son enseignement en un seul mot et le mot qu'il a employé est le mot que nous traduisons par vigilance. Cette veille est une attitude intérieure bien connue à laquelle se sont exercés tous les moines, qu'ils soient chrétiens, zen, hindous et tous les soufis.

Si un être humain veille, est en état de vigilance, l'hypnotiseur ne peut plus rien sur lui. Les ordres sont là, mais il n'est plus tenu de les exécuter, ils n'ont plus prise sur lui, parce qu'il est, au moins momentanément, éveillé. Puis, s'il retombe dans son sommeil, de nouveau l'hypnotiseur peut donner ses ordres ; et ces ordres, l'homme les reprend à son compte et en fait une illusion de liberté. Combien de gens dans l'existence vous disent : « Je ne sais pas ce qui m'a pris ! C'est vraiment trop bête. Je n'aurais pas dû le faire. Maintenant il faut que je répare le tort que j'ai fait. Pourquoi... », sans compter les cas graves où on se retrouve devant un tribunal.

C'est à cause du manque de vigilance que tout le reste est possible. Les grandes difficultés sur le chemin de la sagesse, la violence, la jalousie, la convoitise, la peur, l'orgueil, tous ces obstacles ne sont possibles qu'à cause de ce manque de vigilance fondamental. Les chaînes de causes et d'effets ou d'actions et de réactions ont les pleins pouvoirs sur vous, à travers des mécanismes biologiques, physiologiques, hormonaux, nerveux, à travers des mécanismes psychologiques, sociaux, économiques, politiques, atmosphériques, météorologiques, tout ce que les sciences étudient. C'est un ensemble de lois, donc de déterminismes. Et ce que les

« sciences humaines » étudient, c'est la façon dont ces lois et ces déterminismes s'appliquent à un être humain.

Certaines sciences nous enseignent que nous sommes déterminés biologiquement ; d'autres nous montrent comment les phénomènes physiologiques se produisent en nous, comment l'absorption de telle substance produira tel résultat. La psychologie, la sociologie nous montrent comment le milieu culturel, les influences familiales, les idées prévalant dans une société à un moment donné, et même l'appropriation des moyens de production selon l'explication marxiste de l'homme, comment tous ces facteurs nous conditionnent. Et ensuite, on continue à se croire libre.

La façon la plus forte dont on puisse entendre cette vérité, c'est le langage du sommeil dans lequel on a été plongé par un hypnotiseur qui peut ensuite nous donner les instructions qu'il veut et nous obliger à les exécuter.

Il faut qu'un jour – aujourd'hui, pourquoi pas ? – vous entendiez ce langage comme vous concernant directement. Cela donne un choc. Et ce qui peut vous rassurer, vous aider à supporter ce choc, c'est de penser que vous n'êtes pas les seuls, que tous les enseignements en parlent, que c'est la règle du jeu, que c'est la condition humaine. Vous acceptez bien d'avoir besoin de poumons pour respirer, d'eau pour boire. Ce que je vous décris aujourd'hui c'est la condition humaine, à laquelle le Christ, le Bouddha, les Upanishads, les grands maîtres zen et tous les sages ont dit qu'il était possible d'échapper. C'est cela l'enjeu. C'est une autre façon de dire que l'homme est mû comme une marionnette. *It is the status of a slave*, disait Swâmiji : c'est un statut d'esclave. Chacun doit regarder en face cette vérité qui est d'abord étonnante, ensuite effrayante, mais qui peut être acceptée si l'on se rend compte que ce n'est pas toute la vérité.

Chacun pour soi, chacune pour soi, doit se demander : « Qu'est-ce que je répons à cela ? En ce qui concerne le phénomène massif de la puberté, je ne peux rien nier. Est-ce que c'est vrai pour le reste de mon existence ? » Oui, c'est vrai. C'est à cause de cela que tous les yogas, les ascèses, les monastères, les gourous, les disciples, où que vous les cherchiez dans l'histoire et à la surface de la planète, existent. Certains hommes ont pris conscience de cette vérité et ont voulu y échapper. Il existe beaucoup de méthodes et beaucoup de techniques différentes pour s'éveiller. Chacun peut trouver le yoga, l'ashram, l'enseignement qui lui convient.

Si vous regardez bien, vous verrez combien de gestes vous faites sans avoir décidé de les faire : pratiquement tous. Combien de paroles vous dites sans avoir décidé de les dire : pratiquement toutes. Combien de conversations commencent, sans décision consciente de se mettre à parler. Et puis regardez, non plus dans le détail de la vie quotidienne où c'est parfaitement perceptible mais dans les grandes orientations de votre existence, comment tout s'est déroulé. Vous pouvez toujours justifier, croire que vous êtes libres ; mais, si vous vous éveillez tant soit peu, vous verrez que ce n'est pas vrai. Vous vous rendrez compte : « Mais qui me dirige ? Qui me donne ces ordres ? Je suis comme le sujet hypnotisé qui commence "librement", vers quinze heures à organiser son expédition à Saint-Gervais pour pouvoir décider non moins librement de dîner chez Mme Lafont. »

La vigilance est exprimée en anglais par les mots *awareness, mindfulness, collectedness, self-remembering* et, en français, par recueillement, ou conscience, ou, selon la vieille expression chrétienne : présence à soi-même et à Dieu. Il n'y a pas de présence à Dieu sans présence à soi-même et il n'y a pas de réelle présence à soi-même sans présence à Dieu, si vous voulez

utiliser le langage religieux. Trop d'entre vous, qui se disent chrétiens, n'ont eu qu'une formation morale et théologique ; un petit peu d'étude du dogme et un petit peu de morale. Mais de ce qu'on appelle la théologie ascétique et mystique le chrétien ordinaire n'a aucune connaissance, qu'il soit protestant ou catholique. Si vous étudiez ce qui a fait l'essence de la vie des moines bénédictins, des moines trappistes, des moines chartreux ou des moines du mont Athos, vous verrez que toute la vie du moine est axée ou centrée sur cette nécessité de vigilance.

Le nombre de techniques que les hommes ont pu inventer, utiliser, se transmettre pour se maintenir en état de veille, est immense. Certains, qui ne sont ni des malades ni des masochistes ont simplement utilisé quelque chose qui leur fasse ressentir une certaine souffrance physique, quelque chose qu'on porte sur soi sous ses vêtements et qui donne une certaine douleur. Cette douleur, chaque fois qu'elle est ressentie, nous rappelle la décision que nous avons prise de vivre éveillé et nous ramène à la conscience de nous-mêmes. Dans le livre *Fragments d'un enseignement inconnu*, Gurdjieff dit qu'il faut tout le temps inventer de nouvelles sonneries de réveille-matin parce qu'on s'habitue à une sonnerie et elle ne nous réveille plus.

L'architecture des monastères, qu'ils soient zen ou trappistes ou tibétains – tous les monastères dans lesquels j'ai séjourné ou vécu – l'horaire de la journée, le vêtement, l'utilisation des sons, les règles particulières *apparemment inutiles pour une vie dans le sommeil*, tout est destiné à permettre cette vigilance. Dans cet état de veille, les ordres de l'hypnotiseur n'ont plus pouvoir sur nous.

De celui que j'appelle hypnotiseur, le chrétien dira : « C'est le tentateur, c'est Satan. » Mais tout vient de cet hypnotiseur, pas seulement le fait de voler, de mentir ou de commettre un crime ; toutes les actions de la vie, même celles que l'on considère comme inoffensives, même celles que l'on considère comme louables, admirables, viennent de cet hypnotiseur. C'est pour cela qu'il est dit de la Réalisation qu'elle transcende complètement le bien autant que le mal, le bien habituel autant que le mal habituel. C'est l'hypnotiseur qui suggère à certains : « Ouvrez un orphelinat ou donnez beaucoup d'argent à une œuvre de charité. » Et c'est le même hypnotiseur qui suggère à un autre : « Tirez sur les flics s'ils arrivent pendant votre hold-up. » Il n'y a pas plus de liberté dans un sens que dans l'autre. Simplement, suivant le niveau d'évolution que l'on a atteint, les ordres de l'hypnotiseur ne sont pas les mêmes. Vous savez qu'une première part du travail sur le chemin consiste, avant même de comprendre comment on peut se libérer, à sentir, et sentir de mieux en mieux, à quel point on est au pouvoir de ces influences. Et ces influences sont encore bien plus complexes aujourd'hui qu'elles ne l'étaient dans une société simple.

Quand on commence le chemin de la connaissance de soi, on se rend compte, comme on ne s'en est jamais rendu compte et comme on n'a jamais voulu s'en rendre compte, de la façon dont l'hérédité joue en soi. Par moments, on se voit comme le reflet de sa mère ou le reflet de son père et cela demande déjà un réel niveau de connaissance de soi. C'est d'autant plus douloureux que, très souvent, vous vous trouvez en conflit avec votre propre père ou avec votre propre mère et vous n'êtes pas si fiers d'en être un nouvel exemplaire. Cette hérédité, elle existe physiquement, mais elle existe aussi mentalement, soit par imitation : « Tel père tel fils », soit par réaction : « À père avare fils prodigue. » Dans les deux cas, il n'y a pas de liberté.

Donc, la première constatation que fait le disciple, c'est son manque de vigilance, sa distraction. Dans cet état de sommeil, il n'est pas possible de « faire la volonté de Dieu ». On fait ce qu'on a appelé sa volonté propre, celle de l'ego, ou, dans un autre langage, la volonté de Satan. Cette volonté de l'ego peut être une volonté non violente, généreuse, mais ce n'est pas la liberté ou l'éveil. Parfois les hommes généreux en arrivent à s'opposer ensemble : protestants contre catholiques, catholiques contre orthodoxes, chrétiens contre musulmans, hindous contre bouddhistes, tout ça au nom de l'amour du prochain.

Vous pensez si le Malin sourit et se frotte les mains.

Chacun, voyez en quoi cela vous concerne. Vous pouvez entendre la vérité apparemment terrible dont je parle aujourd'hui, parce qu'il y a une possibilité d'y échapper. Mais vous n'y échapperez que si vous êtes d'abord convaincus que ce que je dis est vrai, si vous vous rendez compte que ces mécanismes, ces chaînes de causes et d'effets sont toutes-puissantes sur vous et vous ordonnent des actions qui ne sont que des réactions. Comme un sujet hypnotisé vous les faites, comme un sujet hypnotisé vous êtes convaincus de les faire librement, comme un sujet hypnotisé vous les justifiez. Ce n'est pas une vie. Ce n'est en tout cas pas une vie dans laquelle vous êtes tout le temps en paix avec vous-même, tout le temps en paix avec les autres et tout le temps en état d'amour. Alors regardez comment va le monde. Regardez, c'est si simple. Tant de bonnes volontés et tant de violence. Tous les hommes rêvent d'un monde meilleur. Les chrétiens intégristes, les chrétiens de gauche, les communistes, les maoïstes anti-soviétiques, tout le monde rêve d'un monde meilleur. Chacun, au plus profond de soi, porte une nostalgie de beauté, de tendresse, d'harmonie, de générosité. Il n'y a pas un cœur endurci qui ne versera une larme le jour où on lui parlera du sacrifice d'une mère pour son enfant. Tant de nostalgie de paix, d'amour, et tant d'agressivité dans les faits. La violence est partout. Est-ce librement que les guerres se déclarent, que les persécutions se déchaînent ? Est-ce librement que les gens se rendent si malheureux et rendent les autres malheureux ? Allons. C'est à cause de ce sommeil hypnotique dans lequel vit l'humanité.

Vous pouvez entendre ce langage ancien. Il vous concerne bien plus vitalemment et directement que le langage de Marx, de Mao Tsé-toung ou de Jean-Paul Sartre. C'est la plus grande vérité, la plus unanimement et universellement admise dans les différents enseignements ésotériques. Mais vous ne pouvez être libres que si vous vous éveillez. L'éveil est la condition de la liberté et, pour s'éveiller, il faut lutter pour s'éveiller.

Imaginez qu'un mauvais plaisant vous ait fait absorber, à votre insu, trois cachets de somnifères – quand un suffit pour dormir et deux pour les grands insomniaques – et qu'ensuite vous ayez un travail à accomplir, une opération chirurgicale si vous êtes chirurgien, des calculs si vous êtes ingénieur, ou conduire votre voiture si vous êtes chauffeur ; et vous luttez, luttez, luttez contre ce sommeil. C'est la condition du moine. Le moine est un homme qui lutte contre son sommeil, qui lutte pour être en état de veille, jusqu'à l'éveil définitif où il n'est plus nécessaire de lutter. Tandis que l'homme qui ne s'est jamais ouvert à ce genre de vérités ne lutte absolument pas ; une force le maintient dans le sommeil, il s'y abandonne de tout son cœur et il « rêve ». « La vie est un songe », « tout est de la nature du rêve ». Ou dans un langage plus fort : Il obéit aux ordres de l'hypnotiseur.

Vous pouvez examiner n'importe quelle technique ascétique, ou yogique, ayant fait ses preuves. Vous verrez que ces critères s'appliquent toujours. Toujours, il s'agit de faire grandir, d'une part la conviction que l'éveil est nécessaire et, d'autre part, la possibilité de s'éveiller. On se rendort, et on est une marionnette entre les mains de l'hypnotiseur, et puis on se

réveille un peu à nouveau. Que cet hypnotiseur ait pouvoir sur nous à travers l'inconscient, c'est certain, qu'il ait pouvoir sur nous à travers les fonctionnements biologiques, c'est certain. Mais des êtres se sont éveillés : les maîtres soufis sont éveillés, les maîtres tibétains sont éveillés, les maîtres zen sont éveillés, les maîtres hindous sont éveillés.

Ils se sont éveillés, et l'hypnotiseur n'a plus pouvoir sur eux.

L'action devient ce qu'on peut appeler libre ou spontanée. On dira qu'ils font uniquement la volonté de Dieu. Le langage change, le langage peut être plus ou moins efficace, le langage peut être plus ou moins bien compris ou au contraire mal interprété, mais l'expérience vers laquelle pointe le langage, elle, demeure la même : la liberté.

Si vous regardez la surface, entre un ashram hindou dans les plaines, un monastère tibétain, dans les montagnes, un monastère zen, si dépouillé, un monastère de trappistes avec sa ferveur religieuse et le culte de la Vierge, quel rapport y a-t-il ? L'observateur superficiel ne voit qu'une chose : ce sont les différences quand ce ne sont pas les contradictions ou les conflits. Première observation qui saute à nos yeux, il n'y a rien de commun – à part le silence au repas, peut-être – entre un monastère zen, un ashram hindou et une confrérie de soufis, rien. Le vêtement ? Non, les soufis n'ont pas de vêtement monastique. Alors ? L'architecture ? Non plus. Certains maîtres hindous reçoivent dans une maison ordinaire qui n'a aucune architecture spéciale. L'alimentation ? Les soufis mangent de la viande, les tibétains en mangent un peu, les hindous n'en mangent jamais. Les rites ? Vous trouvez des rites dans l'hindouisme, vous en trouvez dans le bouddhisme tibétain, vous n'en verrez aucun dans le soufisme. La réalité commune, c'est cet effort de veille, de vigilance. C'est l'essence que vous retrouverez partout. Le moine trappiste est un homme qui lutte pour veiller et prier ; le moine zen est un homme qui lutte pour demeurer vigilant.

Relisez certains textes, ils ne parlent que de cela : une discrimination aiguë, aiguisée. Observez les pratiques, elles vont toutes dans cette direction, toujours, mais ce dont j'ai voulu surtout parler aujourd'hui, ce n'est pas du but, ce n'est pas des moyens, c'est de la condition humaine ordinaire.

On oublie, on est emporté au jour le jour, parce que l'on n'est pas attentif. Moins on est attentif, moins on se souvient, plus on est attentif, plus on se souvient. Essayez. Souvenez-vous de votre propre puberté. Ou regardez autour de vous comme pourrait le faire un psychologue ou un médecin. Qui peut nier que, tout d'un coup, la nature décide non seulement que vous allez changer physiquement mais que vos désirs, vos peurs, vos impulsions, vos actions essentielles, tout va changer. L'ordre a été donné, et il n'y a plus qu'à l'accomplir. Cette contrainte du désir sexuel à la puberté est si manifeste qu'une vaste littérature a été écrite sur un certain état de grâce de l'enfant avant l'apparition de la sexualité. Dans beaucoup de traditions, il y a le désir de retrouver cette liberté, d'être affranchi de cette toute-puissance du sexe qui est, par excellence, ce qu'aucun d'entre nous n'a jamais librement décidé.

Mais sentez, voyez – personne ne peut le voir pour vous – que c'est vrai pour tout. Après, vous pouvez comprendre par quels mécanismes ces ordres vous sont donnés. Ils vous sont donnés à travers vos glandes endocrines, ils vous sont donnés à travers vos traumatismes infantiles, ils vous sont donnés à travers les *samskaras* d'existences antérieures. Faute d'une connaissance de soi réelle, faute de toute une ascèse qui n'a pas été pratiquée, faute de vigilance, l'hypnotiseur vous donne des ordres, il vous ordonne de tomber amoureux de cette femme particulière ou de cet homme particulier, il vous ordonne d'abandonner cette situation ou de choisir ce métier, il vous ordonne les grandes décisions comme les petites, à lon-

gueur d'année, à longueur de vie. Et ensuite personne n'est heureux. Il vous ordonne de vous mettre en colère, il vous ordonne de donner un coup de téléphone, il vous ordonne d'écrire une lettre. Et vous pensez, et c'est l'illusion de l'égo : « C'est moi qui ai pris cette décision. »

Mais que de décisions vous avez prises et jamais tenues. Que d'actions vous avez faites qui vont en contradiction complète avec ce que, d'un autre côté, vous prétendez accomplir ou atteindre. Regardez.

Une bonne part du travail de certains monastères consiste à essayer de changer les petits détails de la vie et on s'aperçoit que c'est pratiquement impossible. Demandez à quelqu'un qui a l'habitude d'ouvrir une porte de la main droite : « À partir de maintenant vous l'ouvrirez de la main gauche. » Il ne va même pas se souvenir qu'il l'a décidé et il continuera sans y penser à ouvrir sa porte de la main droite. D'innombrables exercices aussi simples sont pratiqués dans des monastères bouddhistes et la première chose que l'on remarque c'est à quel point on ne décide pas. Il y a aussi des exercices qui consistent à réfléchir loyalement à sa propre vie et à se demander : « Quelles ont été les grandes lignes de mon existence, pourquoi les choses se sont-elles passées comme cela ? Mariage, divorce, choix d'une profession, m'installer à la ville, m'installer à la campagne, me séparer de mes parents, comment est-ce que tout cela a été décidé ? » Et, si on est honnête, on voit qu'il ne s'agit que des justifications qu'on donne pour accomplir des actions dont on n'a pas l'initiative, et qui nous sont imposées par une force qui agit en nous mais qui n'est pas notre volonté libre. Le disciple est un homme ou une femme qui a réalisé ce dont je vous parle aujourd'hui et pour qui c'est devenu la plus grande affaire de sa vie. Je ne peux plus vivre dans le sommeil. Je veux m'éveiller.

Mais ne rêvez pas de vous éveiller une fois pour toutes, de devenir ce qu'on appelle un Éveillé avec un E majuscule, si d'abord, pendant des mois ou des années, vous ne luttez pas pour veiller.

Quand la réunion va se terminer, vous allez quitter cette salle endormis, vous allez vous adresser la parole les uns aux autres endormis ; vous allez mettre l'eau sur le feu pour le thé, endormis. Et tout comme cela. Il faut d'abord le voir. Quelqu'un passe, vous lui adressez la parole ; vous n'avez jamais décidé de lui adresser la parole. La conversation s'arrête, on ne sait pas pourquoi, parce que quelque chose d'autre est intervenu. Alors ce sommeil devient votre vraie souffrance.

Certains ont quitté le monde parce que les conditions n'étaient pas assez favorables – les puissances de sommeil sont trop grandes – et ils ont été se grouper avec d'autres hommes ou d'autres femmes qui voulaient réussir à s'éveiller. Ils ont été rejoindre un être éveillé qui puisse les aider à demeurer vigilants. Que ce soit Swâmiji, Khalifa Saheb-e-Tcharikar, Soufi Saheb de Maïmana, Ramdas, Dudjom Rinpoché, Kangyur Rinpoché, Gyalwa Karmapa, Khensey Rinpoché, Mâ Anandamayi, qu'est-ce qu'on ressent en face d'eux ? Qu'ils sont éveillés. Ce sont eux qui agissent, ce sont eux qui parlent. Ce n'est plus l'hypnotiseur qui a donné ses instructions. Et c'est pour cela que cette liberté vis-à-vis de la sexualité, qui ne signifie pas forcément continence absolue, mais au moins liberté, est si importante. Mais aussi liberté par rapport à l'impulsion de manger, liberté par rapport au besoin de parler, liberté dans tous les domaines. Qu'est-ce qui fait la différence entre un être que vous ne reconnaissez pas comme un sage et un être que vous reconnaissez comme un sage, qu'il soit japonais, tibétain, hindou, musulman, qu'il soit basque ou alsacien ? L'être que vous ne reconnaissez pas comme un sage est celui qui est simplement mené par l'hypnotiseur. Quelque

part, vous le sentez. Et celui qui échappe à l'hypnotiseur, sur qui l'hypnotiseur ne peut rien parce qu'il n'est pas endormi, c'est le sage, c'est l'Éveillé et vous le sentez. C'est *lui* qui est là : c'est lui qui se lève, c'est lui qui vous répond, c'est lui qui vous dit : « Venez », c'est lui qui vous dit : « Ne venez pas », c'est lui qui vous écoute. Toute la différence est là. Ne décidez pas d'abord : « À partir de maintenant, je vais vivre en état de veille. » Décidez : « À partir de maintenant, je vais regarder si ce qu'affirme Arnaud est exact. Je veux voir si, oui ou non, je vis endormi et inconscient, faute de vigilance, faute de présence à moi-même. » C'est la première étape.

Les hindous disent souvent : Tout cet univers si douloureux, c'est le jeu, la « lila » de Dieu. Je vais vous dire en quoi consiste ce jeu : c'est un jeu très intéressant dans lequel des gens que l'on a plongés dans le sommeil doivent réussir à se réveiller. Voilà le jeu.

Voilà la *lila*. Et pas, tout en restant dans le sommeil, de s'entre-tuer sur les ordres de l'hypnotiseur, de souffrir et de faire souffrir.

Si vous voulez savoir quelle différence sérieuse il peut y avoir entre le matérialisme et la spiritualité, c'est celle-là. Les matérialistes de gauche, de droite, y compris les matérialistes religieux, obéissent aux ordres de l'hypnotiseur. Les spiritualistes luttent pour s'éveiller et échapper à l'hypnotiseur. Des gens hypnotisés, vous en verrez plein les congrégations religieuses ou les facultés de théologie, les mosquées, les temples hindous. Trop souvent la religion a perdu de vue cette vérité essentielle et elle n'est plus qu'une activité parmi d'autres dans le monde du sommeil. Ne l'oubliez pas. Je n'oppose pas la religion d'un côté et l'athéisme de l'autre. J'oppose le désir intense et soutenu de s'éveiller pour échapper à l'hypnotiseur et l'installation dans le sommeil, sans le moindre effort pour chercher à en sortir, et avec toute la gravité des conséquences.

p

La première grande suggestion de cet hypnotiseur, c'est de vous faire oublier complètement votre véritable nature, que vous l'appeliez *atman* ou nature-de-Bouddha, qui est, elle, libre, unifiée, heureuse et pleine d'un amour immuable pour tout et pour tous. Vous connaissez probablement une parole qu'on attribue généralement au bouddhisme zen : « Le mouton bêlant s'est transformé en tigre rugissant. » C'est une phrase qui doit donner l'espoir à tous, parce que le mouton bêlant ne nous paraît pas un animal très glorieux et que, pour les Asiatiques, ce n'est pas le lion mais le tigre qui est le roi des animaux. Dans cette sentence, le tigre n'est pas considéré en tant que bête féroce, mais en tant qu'animal courageux, puissant, respecté par les autres, le contraire d'un mouton. Et il peut vous paraître que la discipline spirituelle accomplit un bien extraordinaire miracle en transformant un mouton en tigre. En vérité, cette parole célèbre fait allusion à une histoire racontée par d'innombrables gourous hindous et tibétains et que j'ai souvent entendue, avec quelques variantes. Cette histoire bien ancienne dit qu'un jour un tigre qui faisait des incursions dans un village et décimait les troupeaux avait été tué et un petit bébé tigre inoffensif, affolé, était venu gémir au milieu des moutons du troupeau et avait commencé à téter une brebis. Comme ce bébé tigre était amusant, le berger l'avait gardé. Et voilà que ce petit fauve, encore à la mamelle, apprend à vivre au milieu des moutons. Quand les chiens aboient, quand le berger fait la grosse voix il prend peur. Entendant bêler du matin au soir, il s'exerce de son mieux à faire mèche et, voyant tous les autres animaux brouter de l'herbe, il n'a pas idée de manger autre chose que

de l'herbe. Cela ne fait certainement pas un tigre heureux, parce que cette nourriture et ce mode de vie ne lui conviennent pas mais cela fait un tigre qui n'a jamais vu que des moutons. L'histoire suppose qu'il ne regarde pas très attentivement ses pattes et, comme il n'a pas de miroir pour contempler sa face, il en arrive à croire qu'il est un mouton parmi les autres. Tous les soirs il se précipite avec les autres brebis pour entrer dans la bergerie et tous les matins il court avec les autres brebis pour brouter dans le pré.

Un beau jour, il y a une certaine tension chez les villageois et chez les bergers des environs parce que, dans ce village à la limite de la jungle, on a signalé qu'un nouveau tigre était venu rôder. Les chiens aboient, les bergers se groupent, allument des feux. Le fauve vient attaquer le troupeau mais, à sa grande surprise, il voit au milieu de tous les moutons un bébé tigre. Il renonce à cette idée de dévorer quelques brebis et il décide de récupérer ce jeune tigre et de le ramener avec lui dans la forêt. Mais, en sentant la frayeur des autres moutons et la nervosité des bergers, le petit tigre est affolé devant cette énorme bête et il se précipite en gémissant avec tous les autres moutons. Il essaie de s'enfuir mais le tigre bondit, attrape le petit tigre et l'emporte dans sa gueule, hurlant, gémissant, terrifié, arraché au seul monde qu'il connaissait, celui des bergers, des bergeries et des troupeaux.

Une fois dans la forêt le tigre essaie de convaincre ce faux mouton de sa véritable nature et de son véritable destin. Le petit continue à trembler de peur. Alors le grand tigre l'amène au bord d'une rivière, l'oblige à se regarder dans l'eau et le petit animal a deux fois plus peur parce que, dans l'eau, il voit deux tigres au lieu d'un. Il se regarde lui-même plus attentivement et il se demande : « Qu'est-ce que c'est ? Dans l'eau je vois bien le grand tigre mais, au lieu de voir un mouton comme tous ceux que j'ai vus depuis que j'ouvre les yeux, je vois un autre tigre. » Alors il cherche à comprendre. « Qui suis-je ? Il se regarde un peu plus attentivement qu'il ne l'avait fait jusque-là. Il voit qu'il a des pattes rayées de noir, et déjà sa mémoire de mouton, son expérience de mouton, son mental de mouton commencent à vaciller. Le tigre l'emmène dans sa tanière et lui propose de manger de la viande. Le petit est d'abord horrifié, inquiet, ce n'est pas l'herbe qu'il a l'habitude de brouter. Mais, peu à peu, il passe au-delà de sa répugnance, parce qu'à travers sa peur pour cet énorme tigre qui l'a capturé, il éprouve aussi une attraction. Il commence à essayer de manger un peu de viande. Et, tout d'un coup, sa véritable nature se réveille, se révèle et il commence à manger cette viande à belles dents, à découvrir un goût qui, loin de lui déplaire, fait vibrer en lui son instinct profond. Il dévore toute cette viande et, pour montrer sa satisfaction, il essaie un petit bêlement. À cet instant, le grand tigre pousse le même rugissement que celui qui avait tellement terrifié tous les moutons. Le petit tigre, au lieu de prendre peur, sent en lui l'écho de ce cri et, avec encore un peu de goût de viande dans la bouche, il pousse lui aussi son premier rugissement. Voilà pourquoi on rapporte comme une sentence zen : « Le mouton bêlant s'est transformé en tigre rugissant. »

On ne change pas un véritable mouton en tigre. On change en tigre rugissant un bébé tigre qui se prenait pour un mouton. Et cette force de sommeil et d'esclavage que j'appelle l'hypnotiseur a convaincu des tigres glorieux qu'ils n'étaient que des moutons effrayés. Tous les êtres humains sont nature-de-Bouddha, sont créés à l'image de Dieu, sont la liberté, la puissance infinie et illimitée de l'atman. Et tous les êtres humains se prennent pour un pauvre homme nécessiteux, frustré, douloureux, vulnérable, imitant servilement les autres, influencé par une mentalité de troupeau alors que le tigre vit seul et indépendant.

Après avoir convaincu chaque homme et chaque femme qu'il n'est que Paul Dubois ou Sophie Delaville, avec toutes les limitations en tous genres que cela suppose, l'hypnotiseur complète son œuvre en parlant à ceux qui sont devenus des moutons bêlants. Pour être sûr qu'ils ne regardent pas leurs pattes rayées et leurs griffes, pour les distraire suffisamment, l'hypnotiseur explique à chacun de ces tigres transformés en moutons qu'il est un mouton remarquable, admirable, méritant d'être respecté, très intéressant, incompris des autres, maltraité par rapport à ce qui devrait lui être donné. Ces moutons sont la proie de la vanité, du désir de plaire, de l'égoïsme, chacun se prenant pour un mouton très spécial et considérant qu'il n'y a rien de plus extraordinaire que d'être un mouton et surtout un mouton comme lui. Ce qui fait que les moutons bêlent, tremblent et ne cherchent pas à s'éveiller, c'est-à-dire à découvrir leur véritable nature – un tigre qui a oublié qui il est.

Le sens de l'ego, la conscience habituelle qu'un être humain a de lui est une illusion, une suggestion de maya, exactement comme la suggestion de l'hypnotiseur.

Dans une parabole autre, le tigre pourra être pris comme symbole de danger dont on doit se méfier pour ne pas se faire dévorer, peut-être même comme symbole de cruauté. Mais, dans cette parabole, le tigre est simplement considéré comme l'animal le plus resplendissant et le mouton comme l'animal le plus « moutonnier », puisque nous avons fait de ce mot un adjectif en français. Le tigre représente le gourou. C'est un tigre qui ne se prend pas pour un mouton et qui voit, au milieu des moutons, un petit tigre. Ce petit tigre a peur et, en même temps, au plus profond de lui, un instinct de la race demeure vivant. Les commentaires qui peuvent être donnés de cette parabole sont nombreux. Elle se rattache à un courant traditionnel que la mentalité moderne, démocratique, a beaucoup de mal à accepter. À chaque génération, tout être humain n'est pas qualifié pour devenir disciple. Les Orientaux, hindous et bouddhistes, compensent cette restriction en disant que cela se fera, tôt ou tard, à travers la chaîne des morts et des naissances. Le bouddhisme et l'hindouisme n'admettent pas un enfer définitif. Tout être humain sera un jour sauvé, mais pas tout de suite. Cette parabole signifie qu'au milieu d'hommes qui, dans cette existence, ne seront pas sensibles à ces enseignements et qui ne peuvent pas être transformés, le gourou reconnaît, parmi les moutons, un petit tigre, un candidat qualifié pour la sagesse. Aujourd'hui tout le monde se considère comme qualifié pour la sagesse spirituelle : « Ça m'intéresse, j'en ai envie donc j'y ai droit comme j'ai droit à tout. » Non. C'est une prétention de l'ego, mais ce n'est pas vrai.

Cette parabole considère que le gourou reconnaît le candidat-disciple. D'une façon plus subtile que le tigre qui bondit dans un troupeau de moutons, peut-être par un regard, peut-être par une parole, peut-être par un geste, le gourou fait la conquête du candidat-disciple. Quand le disciple est prêt, le maître se révèle. Mais le disciple, en même temps, a peur. Il se prend tellement pour un mouton, il se débat et ne reconnaît pas dans le visage du gourou son véritable visage. Le gourou amène le petit tigre à se regarder dans le miroir de l'étang. Il lui donne l'initiation, il fait lever en lui un doute sur sa nature de mouton et une espérance quant à sa nature de tigre. Ensuite il doit lui donner la nourriture qui le fera croître. Cette nourriture, c'est l'enseignement, l'ascèse, la nourriture pour la tête, la nourriture pour le cœur, la nourriture pour le corps. Au début cette nourriture est austère, difficilement acceptée par le disciple, parce que le disciple a trop pris l'habitude d'une nourriture néfaste, mais par laquelle il est « intoxiqué ». Puis il reconnaît que cette nourriture plus tonique est celle qui lui convient. Alors il ne s'exprime plus en mouton. De lui-même, il commence à s'exprimer en tigre. Il pousse non plus un bêlement mais un rugissement. Ses actions ne sont

plus l'expression d'un mouton mais d'un tigre. Vous connaissez une parole du Christ qui dit : « Ce n'est pas ce qui entre dans la bouche de l'homme qui est important, mais ce qui en sort. » La parole a été souvent considérée comme le symbole de toute action.

Vous voyez comment cette histoire simple, le miroir de l'eau, la nourriture de la viande au lieu de l'herbe, le premier rugissement au lieu du bêlement ont une telle signification. La parabole montre bien ce premier hypnotisme fondamental : « Vous n'êtes pas l'atman, vous n'êtes pas nature-de-Bouddha, vous n'êtes pas créé à l'image de Dieu, vous n'êtes pas complet en vous-même. Vous êtes une pauvre créature menacée, tremblante, jalouée, critiquée, dépendante. Vous êtes un mouton tout juste bon à bêler avec le reste du troupeau sous la protection du berger, à la fois rassuré et effrayé par les aboiements des chiens. » À partir de là, tous les autres hypnotismes sont possibles. Quand on a convaincu les tigres qu'ils sont des moutons, on peut leur dire tout ce que l'on veut. L'hypnotiseur vous ordonne : « Tombez amoureux de cette femme, divorcez de cette femme, rompez avec vos parents, achetez une maison, abandonnez votre situation, construisez, détruisez, unissez-vous, séparez-vous. »

Essayez de voir comment les deux thèmes sont mêlés. D'abord celui du sommeil par le manque de vigilance et de l'éveil par la vigilance. Seule la vigilance vous permet d'échapper au pouvoir de l'hypnotiseur dans tous les détails de votre existence qui perdent leur pouvoir d'attraction ou de répulsion. Puis voyez comment le premier hypnotisme, celui qui a fait croire au tigre qu'il n'était qu'un mouton, peut être mis en cause grâce à l'aide d'un tigre qui connaît sa véritable nature de tigre. Bien que vous vous débattiez, bien que votre conviction de n'être que des moutons soit si grande, le gourou peut vous aider à retrouver votre visage originel.

Cette histoire illustre une vérité qui n'a jamais été niée dans aucune tradition. Le disciple est partagé entre la peur et une profonde attirance – profonde parce qu'elle monte de la profondeur de lui-même – d'autant plus normale qu'il est lui-même déjà « Cela » sans le savoir. Vous retrouvez l'enseignement traditionnel de l'hindouisme et du bouddhisme : « Vous êtes *déjà* nature-de-Bouddha, vous êtes *déjà* infini et libre, mais vous vous prenez pour des êtres petits, tout petits dans cet immense univers, si faibles, si dépendants les uns des autres, si incapables d'être dans votre plénitude et votre non-dépendance. Au fond de vous vibre le souvenir et la connaissance intuitive de votre grandeur. Le tigre vous attire et, en même temps, il vous fait peur parce que vous avez l'impression que vous allez être dévoré, et que toute votre vie moutonnaire va être remise en cause. Dieu sait si j'ai été attiré par Swâmiji et si j'ai été effrayé par Swâmiji. Dieu sait si j'ai été attiré par la nourriture que Swâmiji m'offrait et si j'ai refusé cette nourriture pour essayer de continuer à brouter l'herbe à laquelle j'étais habitué. Dieu sait si, au fond de moi, j'aurais voulu pouvoir m'exprimer dans ma non-dépendance, pousser le rugissement du tigre et si, en même temps, je me cramponnais à la sécurité du troupeau, à l'imitation des autres et si je m'accrochais à mes bêlements qui étaient les seuls actes dont je me voyais capable. C'est le destin de tous les disciples. Ce dont vous vous êtes tous nourris jusqu'à aujourd'hui, vos intérêts artistiques, moraux, professionnels, mentaux, philosophiques, même vos amours, ce n'était pas la nourriture qui correspond à votre vraie nature. Peu à peu, le petit tigre apprend à manger une nourriture qui d'abord lui répugne, comme d'innombrables pratiques spirituelles ou ascétiques répugnent au disciple qui fait tout pour leur échapper. Et, en même temps, si vous êtes vraiment des tigres dans un troupeau de moutons et pas de véritables moutons, cette nourriture donnée par le gourou

vous attire. L'ancienne nourriture, comme l'herbe, vous paraît indigne de vous. Quand vous avez mangé cette nourriture nouvelle, votre vérité se réveille en vous.

Aucune parabole n'est parfaite. Une parabole mal comprise peut donner lieu à des volumes de commentaires tous plus stupides et mensongers les uns que les autres. Ne me faites pas dire qu'il y a deux catégories d'êtres humains, les tigres, qui sont créés à l'image de Dieu et les moutons qui ne le sont pas. Tout être humain, sans aucune exception, si déchu qu'il paraisse aux yeux des autres, est fondamentalement atman ou nature-du-Bouddha et, un jour, il réalisera sa véritable nature. Mais tout être humain, à chaque génération, n'a pas en lui la maturité qui lui permettra de découvrir sa réalité essentielle. Soyez sûrs que si, aujourd'hui, vous êtes ici, au lieu de regarder un film, de vous promener dans la campagne ou de vous reposer, c'est qu'en vous, quelque part derrière les conditionnements de mouton, le tigre a vibré.

p

La voie est une déshypnotisation et le gourou est le grand déshypnotiseur. Il peut vous rendre la conscience de votre véritable visage et arracher l'illusion qui vous maintient dans la peur, la dépendance et la souffrance. C'est vrai essentiellement : le but ultime de la sadhana, c'est la libération. C'est vrai aussi relativement. Tant que l'hypnotiseur a plein pouvoir sur vous dans le détail de vos existences, vous mène, comme on dit d'un animal, « par le bout du nez », vous lance, à travers les mécanismes complexes qui constituent un être humain, dans des actions que vous n'avez pas consciemment voulues et dans lesquelles vous n'êtes pas unifiés, il faut que le gourou rayonne de toute sa puissance pour avoir sur vous un pouvoir plus grand que celui de l'hypnotiseur.

Au lieu d'avoir leur « mental » comme maître, certains, un jour, choisissent comme maître un être libre et décident de le laisser mettre son nez dans leurs affaires. Peut-être même, provisoirement, en attendant d'être éveillés, le laissent-ils décider pour eux. La soumission au gourou, ce qu'on appelle en anglais *complete surrender*, la reddition complète, n'est pas une lâcheté ni une faiblesse. C'est de l'intelligence et du courage : moi je ne veux plus être mené par un hypnotiseur et je me sou mets à quelqu'un d'autre dont les injonctions seront plus fortes que celles de l'hypnotiseur. Vous connaissez l'expression qui peut paraître d'abord malsonnante : l'obéissance aveugle. Cela ne veut pas dire qu'un être humain qui voit a tout d'un coup décidé de fermer les yeux, mais qu'un être humain a reconnu qu'il était aveugle et se laisse guider, comme un aveugle demande à être guidé pour traverser la place de la Concorde à Paris. « Monsieur, vous qui y voyez, voulez-vous m'aider à traverser, je ne veux pas me faire écraser. » C'est l'obéissance d'un aveugle se laissant d'abord guider par un chirurgien qui va l'opérer de la cataracte et lui rendre la vue.

Aucun gourou digne de ce nom n'a jamais eu besoin de maintenir qui que ce soit dans la dépendance. Il n'a pas d'autre but que de conduire le disciple à la *non-dépendance absolue*. Croyez-vous que le tigre de la parabole ait réduit ce petit mouton en esclavage ? Non, il n'a qu'un but, c'est de montrer à ce petit mouton qu'il est lui aussi un tigre et que, par conséquent, il n'a plus rien à apprendre et plus rien à recevoir. Le rôle du gourou est simplement de vous déshypnotiser. En attendant que vous soyez déshypnotisé, le gourou peut vous guider comme on guide un aveugle. Mais la peur est là. Le mouton a toujours peur du tigre. D'autre part, l'hypnotiseur a persuadé chaque mouton qu'il était un mouton extraordinaire,

soit par son talent de pianiste, soit par l'intensité de ses souffrances comme on n'en a pas vu depuis que le monde existe. Tout est bon pour prouver à chacun qu'il est si spécial. Alors comment voulez-vous qu'un si intéressant mouton ait envie de cesser d'être un mouton et de se retrouver tigre ?

Voyez le double rôle du gourou. Sa fonction essentielle est de vous rendre à la vérité, de vous rendre à vous-même. « Vous n'êtes pas un autre que moi, vous êtes un tigre, vous l'avez vu, partez, libre. » Mais tant que cet éveil fondamental n'a pas eu lieu, le gourou peut lutter contre les influences de l'hypnotiseur à condition que vous donniez ses chances au gourou et que vous le laissiez intervenir. Dans certaines traditions, les disciples n'hésitent pas à remettre pratiquement tout leur destin entre les mains du gourou, à condition, bien sûr, que ce gourou soit vraiment un tigre et non pas un mouton un peu plus orgueilleux ou un peu plus habile que les autres.

p

Quand je dis « l'hypnotiseur », vous pouvez encore vous tromper, c'est-à-dire sentir l'hypnotiseur comme une unité. L'hypnotiseur se présente à vous non pas sous forme d'une unité, *un* hypnotiseur, mais sous forme d'une multiplicité. Multiplicité de dynamismes dans l'inconscient, multiplicité de peurs, de désirs, multiplicité de complexes, multiplicité de personnages en vous qui coexistent sans communiquer les uns avec les autres. Les facettes de faction hypnotique sont innombrables. À travers le sexe, l'hypnotiseur agit, à travers les pensées il agit, à travers les émotions il agit, à travers les désirs il agit. J'ai souvent comparé l'homme à un kaléidoscope sans unité et sans stabilité, et c'est à travers ce manque d'unité et de stabilité que l'hypnotiseur peut donner impunément des ordres qu'il est sûr de voir exécuter.

Essentiellement vous êtes un, l'éveil est le retour à cette unité, mais dans le sommeil vous êtes extrêmement multiples. Cela vous ne devez jamais l'oublier. Si vous dites : il y a *un* hypnotiseur, qui a pris ce pouvoir sur *moi* qui suis *un* mouton ou *un* tigre, vous vous exprimez mal. L'hypnotiseur s'exprime à travers des centaines et des milliers d'hypnotismes particuliers et contradictoires les uns avec les autres. Cela, vous devez l'entendre aussi. Chaque fois que nous employons le pronom personnel, nous nous emprisonnons dans un mensonge et une illusion. « Il » a fait ça, « elle » a dit ça. Il ? Un fragment, une émotion manifestée à ce moment-là, une configuration du kaléidoscope, une tendance. Pas « il » : un jour peut-être « il ». Parce que vous croyez à « je », vous croyez à « tu » et vous croyez à « il ». « Comment as-tu pu faire ça ? Mais *tu* m'avais dit que, *tu* m'avais promis. » Il n'y a ni je, ni tu, ni il, ni elle dans le monde relatif. Ne l'oubliez pas, sinon vous vous méprendrez sur tout l'enseignement et en particulier sur cette parabole.

C'est difficile à entendre. L'illusion est très forte : c'est *moi* et j'ai dit que, j'ai décidé que. Non. Plus tard, plus tard, quand vous aurez échappé à l'hypnotiseur, au moins considérablement sinon totalement. Si cela vous est dit, vous vous débattrez même si on vous montre, on vous prouve que vous ne pouvez pas dire « je », ni « tu », ni « il » : seules s'expriment des impulsions, des pulsions, des émotions, des pensées, des désirs, des craintes, c'est tout. Mais vous pouvez l'entendre exprimé d'autre manière qui vous le rendra plus acceptable. L'homme, tous les enseignements le disent, est le résumé de tout l'univers. L'homme considéré en tant que microcosme, petit, tout petit univers, est entièrement à l'image du grand

univers. Il n'y a rien que de flatteur à s'entendre dire qu'on est le résumé de l'univers entier. Je me ressens dans une perspective tellement plus vaste. Alors regardez-le, cet univers. C'est la multiplicité. J'ai assez souvent insisté là-dessus pour ne pas m'étendre longuement aujourd'hui. C'est la multiplicité, partout. Regardez autour de vous, regardez par les fenêtres, regardez. Tout existe à profusion. Pourquoi, puisque vous êtes un résumé de l'univers, ne seriez-vous pas multiplicité ?

L'univers c'est le changement. Les physiciens vous le disent, l'ancienne connaissance le disait aussi, et votre regard un peu attentif le voit aussi. Il pleut un jour, il fait soleil le lendemain, les petits arbres poussent, les vieux arbres se dessèchent, ce qui existait a pris une autre forme, ce qui n'existait pas se manifeste. Regardez l'univers, il n'est que changement. Alors, si vous êtes un microcosme à l'image du macrocosme, il est normal que vous ne soyez que changement.

Et l'univers, c'est quoi ? Des chaînes de causes et d'effets à l'œuvre, tout le temps. Parce qu'il y a une vague de froid, les fleurs meurent sur les arbres, parce qu'il y a une vague de sécheresse les récoltes sont compromises. Dans le détail, dans l'ensemble, et d'une manière qui est même inappréciable par le mental ordinaire, tout n'est que causalité, tout est dépendant.

Le monde phénoménal ou le monde manifesté se définit par l'espace, le temps et la causalité. Si vous allez en Inde, si vous fréquentez les ashrams, vous entendrez à longueur de journée ces trois mots *time, space and causation*. Par conséquent, si vous êtes un microcosme à l'image complète de l'univers – et c'est vrai – vous êtes causes et effets à l'œuvre, vous êtes changement incessant, et vous êtes indéfinie multiplicité. Alors qui peut dire « je » s'il y a changement ? Le temps de dire Je suis, ce qui est Je a déjà disparu quand vous dites *suis*. Qui peut dire Je ? Celui de ce matin qui était en forme ou celui de cet après-midi qui est si las ? Celui de la semaine dernière qui avait un tel enthousiasme pour l'enseignement ou celui de la semaine prochaine qui n'y croira pratiquement plus ? Qui peut dire je ? Le père de famille qui veut gagner de l'argent pour ses enfants, le travailleur que son travail ennuie et qui voudrait l'abandonner complètement, le mari, l'amant, le patron, l'employé ? Qui peut dire je ? Plus vous regarderez, plus vous verrez que vous êtes aussi multiple que l'univers. Que signifie Je veux, Je décide, Je fais, si, comme dans cet immense univers, tout est causalité ? L'illusion dont on peut se réveiller, s'exprime aussi dans cette illusion du je, du tu, et du il. Acceptez-vous en tant que multiplicité, c'est la loi universelle et vous êtes à l'image de l'univers, vous êtes un microcosme. Acceptez-vous en tant que changement incessant, acceptez-vous en tant que lieu où s'exerce la causalité. Que devient le « je » ordinaire ? Ce je ordinaire est une illusion, et cette illusion vous l'appliquez à l'autre quand vous lui dites : « Mais *tu* m'avais promis la semaine dernière et *tu* ne l'as pas fait. » Ce n'est pas le même *tu*. Et « il » a osé faire ça. Ce n'est pas le même *il* que celui que vous aviez rencontré aux dernières vacances. *Je*, c'est encore une ruse de l'hypnotiseur.

À l'intérieur de cette multiplicité se trouve l'unité, à l'intérieur de ce changement il y a l'immuable, à l'intérieur de cette causalité se trouve la liberté. Si vous lisez un livre sur le vedanta hindou ou un livre de métaphysique, vous verrez probablement un chapitre intitulé « De l'un au multiple » qui vous indique comment cet univers est venu à l'existence, un autre chapitre appelé « Du multiple à l'un », qui vous explique comment la multiplicité peut se résorber dans l'unité. Mais c'est à vous que cela s'adresse aussi. Vous pouvez entendre le statut du mouton comme la soumission complète au temps en vous, à la multiplicité en vous, et

à la causalité. Le passage du mouton au tigre, c'est redécouvrir en vous ce qui est l'unité qui ne change pas, immuable dans le temps, et enfin libre des désirs et des peurs.

Que d'illusions sur soi-même ! N'est-ce pas extraordinaire qu'en physique on soit sur le point de découvrir l'ultime secret de l'énergie et de la matière, le champ unique dans lequel tout serait résolu et qu'en même temps, aujourd'hui, l'être humain ait une telle ignorance de lui-même, une telle illusion à son propre égard ? On ne parle que de démythifier, détruire les superstitions, on ne parle que de vérité, que de liberté et jamais, en tant qu'être, l'homme n'a été aussi loin que l'homme moderne dans l'illusion à l'égard de lui-même et dans l'absence de liberté. Comment est-ce possible de connaître le secret de l'univers et d'aussi peu se connaître soi-même ? De se croire absolument libre là où on ne l'est pas, et d'ignorer sa liberté transcendante là où elle existe ? De se croire unifié là où on ne l'est pas et d'ignorer sa véritable unité ? Un.

« Qu'ils soient Un comme le Père et Moi nous sommes un. » D'abord un à l'intérieur de soi. Comment est-ce possible de se croire stable alors qu'on est sans cesse changeant, et d'ignorer l'éternité en soi ? La toute-puissance de l'hypnotiseur n'est possible que dans la non-connaissance de soi. Tant que le tigre se prend pour un mouton, l'hypnotiseur peut crier : « Attention, voilà le berger, attention voilà les chiens, sauve qui peut voilà un tigre. » Mais quand le mouton s'est reconnu comme tigre, l'hypnotiseur a perdu son pouvoir. Pour obéir à des ordres ou des suggestions hypnotiques, il faut d'abord avoir été plongé dans le sommeil. Maya vous a plongés dans le sommeil, la nature vous a plongés dans le sommeil. Mais, si vous vous éveillez, l'hypnotiseur a perdu pouvoir sur vous – en gros et en détail, si je puis m'exprimer ainsi.

Il faut lutter pour s'éveiller. Veillez, soyez vigilant. Représentez-vous que vous devez conduire après qu'un mauvais plaisant vous a fait absorber trois comprimés de somnifère et qu'il faut coûte que coûte rester éveillé au volant. Vigilant, vigile, c'est le même mot que veille. C'est un mot de la littérature religieuse ou spirituelle mondiale, aussi bien un mot chrétien qu'un mot hindou ou bouddhiste. Tant que vous êtes en état de vigilance, c'est-à-dire de présence à soi-même, de conscience de soi, même relative, l'hypnotiseur a beau crier ses ordres, vous n'obéissez pas. Croyez-vous qu'un père en état de vigilance peut traumatiser un fils ? Il ne le peut que s'il est endormi, emporté, « identifié » comme disait Swâmiji, en employant ce mot dans le même sens que le livre *Fragments d'un enseignement inconnu*. L'hypnotiseur dit : « Allez, frappe-le, insulte-le, ton propre fils, vas-y » et vous y allez et vous vous justifiez, comme on se justifie toujours : « Oui, bien sûr, mais il faut bien quand même lui donner un peu une leçon et puis il s'était permis de me tenir tête. » L'hypnotiseur vous dit : « Laisse tomber ta femme, elle est moche comme tout, regarde celle-là, qui est tellement plus belle. » Alors, après, vous justifiez : « Ma femme ne m'a jamais compris, ne m'a jamais aimé. » Et vous voilà avec un enfant naturel sur les bras, une autre femme, des « problèmes », et ça continue et ça continue. Si vous êtes en état de veille, l'hypnotiseur a beau crier : « Fais-le, fais-le. » Mais si vous dormez, l'hypnotiseur susurre et vous foncez tout droit. Veillez. Imaginez-vous une sentinelle qui dort ? Quelqu'un qui fait le quart sur un bateau et qui dort ? Le gourou est aussi un éveilleur, un réveilleur, quelqu'un qui vous secoue dans votre sommeil. Comme l'a dit Shakespeare : « Faisons trembler le sol où rêvent ces dormeurs. »

Il y a deux façons d'entendre ce que j'ai dit là. Il y a la façon endormie et il y a la façon éveillée. La façon soumise à l'hypnotiseur qui va commencer sa contre-propagande et la fa-

çon vigilante qui va essayer d'entendre vraiment ce qui a été dit et pas autre chose. Vous pouvez l'entendre abattu, démoralisé : « Qu'est-ce qu'Arnaud a été dur, aujourd'hui. Il nous a accablés, il a dit qu'on était des moutons bêlants, juste bons à avoir peur des coups de bâton, à imiter les autres, à courir en tous sens et à faire mêe... » Oui. Mais j'ai dit aussi que vous étiez des tigres qui ont oublié leur véritable nature. Vous pouvez absorber une autre nourriture, morale, spirituelle, intellectuelle, et vous exprimer non plus comme des moutons prononçant des paroles de mouton et accomplissant des actes de mouton, mais des tigres prononçant des paroles de tigre et accomplissant des actes de tigre. « Arnaud nous a donné la vue pessimiste du bouddhisme. On est incapable de prendre une décision, on est conflictuel, contradictoire, c'est encore une chance qu'il ne nous ait pas redit, une fois de plus, la parabole qui compare l'homme à un parlement et qu'il a été prendre chez Mme David-Neel. » D'accord. Mais vous pouvez aussi dire : « Arnaud a attiré notre attention sur cette vérité si simple que, puisque nous sommes un microcosme à l'image de l'univers entier, comme l'univers nous sommes causes et effets, comme l'univers nous sommes changements incessants et comme l'univers nous sommes indéfinie multiplicité. » Quelle richesse ! Quel est l'élément éternel dans ce changement ? En ce qui concerne l'univers on l'appelle *brahman*, en ce qui concerne chacun de vous on l'appelle *atman* et les Upanishads sont fondées sur l'équation le *brahman* c'est l'*atman*. Quel est l'élément unique dans votre multiplicité ? Quel est le Un dans le multiple ? Le *brahman* en ce qui concerne l'univers, l'*atman* en ce qui vous concerne. Qu'est-ce qui est absolument libre de la causalité ? Le *brahman* en ce qui concerne l'univers, l'*atman* en ce qui vous concerne. Voilà pourquoi le chemin que nous suivons se nomme l'adhyatma yoga. Il vous fait découvrir dans cette multiplicité que vous êtes, l'unité ; dans ce changement incessant que vous êtes, l'éternité, et dans cette succession de causes et d'effets que vous êtes, « la glorieuse liberté des enfants de Dieu », adhyatma yoga, chemin vers le Soi. N'entendez pas l'aspect pessimiste sans entendre aussi l'aspect optimiste. Et ne répétez pas, comme des moutons, la phrase : « Le mouton bêlant s'est transformé en tigre rugissant. » Essayez de sentir toute l'espérance merveilleuse qui est contenue dans cette phrase célèbre.

DEUX

Vedanta vijnana

La science du vedanta

Swâmiji m'a dit un jour que l'adhyatma yoga était fondé sur quatre piliers : *vedanta vijnana*, *manonasha*, *chitta shuddhi* et *vasanakshaya*. *Vasanakshaya* signifie érosion du désir, *chitta shuddhi*, purification de la mémoire, *manonasha*, destruction du mental et *vedanta vijnana*, science du vedanta. À première audition, ces expressions ne révèlent certainement pas toute la richesse de leur contenu.

Je vais consacrer nos prochaines réunions à entrer dans le détail de ces quatre démarches conjointes. Comprenez déjà que chacune éclaire les trois autres, comme chacune est éclairée par les trois autres, et soyez prêts à retrouver souvent les mêmes vérités insérées dans un contexte différent.

Nous allons d'abord examiner ensemble les données essentielles du vedanta. *Vedanta vijnana* pourrait faire l'objet d'une thèse volumineuse dont l'érudition serait garantie par nombre de citations d'ouvrages hindous classiques et post-classiques. J'ai lu autrefois plusieurs de ces textes en traduction anglaise. Des titres me reviennent à la mémoire : *Pancadasi* de Vidyaranya, *Upadesa Sahasri*, *Vivekachudamani* et *Vakyavritti* de Shankaracharya, *Vedantasara* de Sadananda Yogindra, et d'autres que j'oublie. Mais je ne vous parlerai qu'à partir de ma propre conviction. C'est l'aspect métaphysique de l'enseignement. Mais, quand je dis métaphysique, n'entendez pas purement philosophique. Ce dont je veux témoigner aujourd'hui a une valeur concrète sur le chemin et peut être mis en pratique.

Les découvertes du chemin, c'est comme les devinettes d'enfants. Il y a une image sous laquelle il est écrit : « La bergère a perdu son mouton. Cherchez le mouton. » Vous tournez l'image en tous sens et, tout d'un coup, dans les feuilles de l'arbre ou dans les remous de la rivière, vous reconnaissez une tête de mouton. Tant que vous n'avez pas vu la tête du mouton, vous n'avez rien vu et, quand vous avez trouvé cette tête, vous ne voyez plus qu'elle dans le dessin. Beaucoup de vérités du chemin, quand on les a brusquement réalisées, deviennent si simples : « Comment ai-je pu pendant si longtemps errer, voir des contradictions, ne pas comprendre ? » Cela m'est arrivé bien souvent. Il m'a fallu plusieurs années et plusieurs séjours auprès de Swâmiji pour que des vérités évidentes m'apparaissent de façon certaine et définitive. Et puis il y a tout un vocabulaire qui paraît parfois contradictoire d'un auteur à un autre. Si vous avez, par nature, la curiosité de lire beaucoup de traductions et d'ouvrages sur

le vedanta et le bouddhisme, vous risquez d'être plus noyés qu'aidés par des formulations qui paraissent incompatibles, ou par l'usage des mots dans des sens différents. Enfin, encore un point : presque inévitablement – et nous l'avons tous fait – vous ramèneriez ce que vous lirez ou ce que vous entendrez, même ici, concernant des expériences que vous n'avez pas faites encore, à ce que vous connaissez déjà, au lieu de le garder en attente et d'admettre que cela puisse concerner des découvertes et des observations dont vous ignorez tout pour le moment.

Ce que j'ai à dire aujourd'hui va tourner autour des trois vocables connus de tous ceux qui ont la moindre idée de l'hindouisme : *sat*, *chit* et *ananda*. Vous lirez dans tous les livres sur le vedanta, que, dans la mesure où on peut dire quelque chose de la réalité suprême, cette réalité est *sat*, *chit*, *ananda* et on traduit *sat* par être, *chit* par conscience et *ananda* par béatitude. Est-ce que ces trois mots peuvent avoir une importance concrète pour vous et vous aider sur votre chemin ? D'autre part, vous avez certainement tous lu déjà « yoga de la connaissance », *jnana yoga*, différent du yoga de l'action et du yoga de la dévotion. Ce « yoga de la connaissance » ne comprend en principe ni prière, ni culte, ni office, ni rite et ce terme est lourd d'incompréhension parce qu'il est d'abord impossible de se représenter ce qu'il signifie. Je ne crois pas qu'un seul Européen puisse ne pas se méprendre d'abord en lisant les mots yoga de la connaissance, comme s'il s'agissait de la connaissance habituelle, celle que nous avons accumulée à l'école. Pourtant il s'agit bien, en effet, d'une connaissance, une connaissance dont il nous est dit dans plusieurs Upanishads que c'est la connaissance de Cela qui une fois connu, fait que tout le reste est connu. Si, en tant que chimiste, nous connaissons le secret de l'eau, nous connaissons le secret de toutes les vagues sans exception, quelles qu'elles puissent être et où qu'elles puissent être. Ce yoga de la connaissance, c'est celui de la connaissance de la réalité, c'est-à-dire de Cela qui est en soi, qui ne dépend de rien d'autre que soi-même, qui n'a ni commencement ni fin, de Cela qui n'est jamais né, n'est pas formé de quoi que ce soit, n'a pas d'histoire, « non-fait, non devenu, non-composé », infini, non pas immensément grand mais ni grand ni petit, immuable. C'est ce qu'on a appelé le *brahman*, l'*atman*, la nature-de-Bouddha et la vie éternelle ou le Royaume des Cieux dont l'Évangile de Thomas, récemment découvert mais dont personne ne conteste l'authenticité, dit : « Le Royaume des Cieux est au-dedans de vous et il est aussi au-dehors. »

Cette réalité, dont le *jnana yoga* nous donne la connaissance, si elle est ce que je viens de décrire, pulvérise complètement la distinction, essentielle pour nous, entre moi et ce qui n'est pas moi. La distinction entre nous et ce qui n'est pas nous disparaît quand nous avons découvert cette réalité qui est l'essence de tout, la nôtre et celle de tout ce qui nous entoure.

C'est avec la *buddhi*, la vraie intelligence, que cette connaissance peut être non pas acquise, mais accomplie. Si nous parlons d'une connaissance acquise, ce qui est le cas de toute forme de connaissance dont vous ayez l'expérience, c'est une connaissance qui échappe à ce que je viens de dire : une connaissance acquise représente une division entre celui qui n'*avait* pas la connaissance avant et qui l'a *eue* comme effet d'un certain nombre de causes d'une part et cette connaissance elle-même d'autre part. Il y a moi et il y a les connaissances que j'ai en matière de vedanta, par exemple. Avoir des connaissances en matière de vedanta, ce n'est pas la Connaissance. La Connaissance se confond avec l'être. Ce n'est pas une connaissance qu'on a, c'est une connaissance qu'on EST. *To know is to be*, connaître c'est être, et les Upanishads affirment plusieurs fois : « Connaître le brahman, c'est être brahman. » La fonction

qui nous permet d'approcher cette connaissance c'est la *buddhi* et c'est aussi ce qu'on appelle *viveka*, la discrimination.

Ne croyez pas non plus, bien sûr, qu'à la fin de la causerie vous aurez acquis ou réalisé cette Connaissance. Cette discrimination est très subtile et, pour montrer à quel point elle est subtile, un texte hindou dit qu'un certain oiseau mythique (qu'on traduit généralement par cygne) est capable, si vous avez mélangé de l'eau et du lait dans un vase, de boire le lait en laissant l'eau. Je vous promets que la discrimination que je vous propose aujourd'hui est moins difficile que de boire le lait en laissant l'eau dans un récipient où on les a mélangés !

Si vous partez de votre point de départ, si vous acceptez que ce point de départ pourrait éventuellement être modifié en cours de route, vous voyez que la première réalité, la plus évidente, la plus manifeste, celle dont tout dépend, tout, c'est la distinction entre « moi » et « tout le reste ». S'il n'y avait pas cette distinction entre moi et ce qui n'est pas moi, tout serait changé, tous les problèmes seraient résolus, tous sans exception. Cette distinction entre ce qui est moi et ce qui n'est pas moi peut-elle disparaître ? Oui. Pas tout de suite, c'est le but, l'accomplissement, le point d'arrivée du chemin, mais c'est possible, réellement possible. Alors, en effet, tout sera résolu. Seulement, dès le départ de cette démarche, il faut admettre que votre vision habituelle puisse être transformée complètement. Si vous vous accrochez à votre expérience ordinaire, par là même vous vous interdisez de la dépasser. Je ne vous dis pas de renoncer sans preuve à ce qui est votre expérience, mais d'entendre l'injonction que j'ai répétée souvent : « *don't take it for granted* », ne la prenez pas pour certaine. Si les scientifiques modernes avaient pris pour certaine la constitution de ce monde, ils n'auraient jamais découvert ce qui fonde aujourd'hui la physique nucléaire et qui contredit l'expérience des cinq sens. Nous pouvons bien avoir la même audace en psychologie ou connaissance de soi que les physiciens dans l'étude de la matière et de l'énergie. Partez donc de cette distinction entre vous et ce qui n'est pas vous et regardez, avec l'œil de la discrimination, tout ce qui vous entoure, pour voir de mieux en mieux ce qui est irréel et ce qui est réel. Il faut d'abord vous ouvrir au sens que les Orientaux donnent à ces deux mots, *réel* et *irréel*. Ils ont été universellement adoptés pour traduire les doctrines orientales. Vous les retrouverez partout, et essayons de les comprendre.

p

Tout ce que nous avons sous les yeux d'une certaine façon existe, nous ne pouvons pas le nier. Les textes nous affirment que c'est « irréel », qu'est-ce que cela veut dire ? Tout ce que nous avons sous les yeux existe et en même temps, regardez bien, n'existe pas. Je vais reprendre brièvement la comparaison, connue entre toutes, de la corde que, dans la pénombre, on a prise pour un serpent. Ce serpent, d'une certaine façon, existe. Nous le voyons. Tant que nous sommes sous le coup de cette méprise, s'il n'y avait pas la corde nous ne verrions pas le serpent et, d'une certaine façon, ce serpent existe en tant que corde mal vue, mal appréhendée. Cet exemple, pour être célèbre, n'en est pas moins plein d'enseignement. Tout ce que vous voyez est l'expression mal vue d'une réalité, tout ce que vous entendez, tout ce que vous sentez, tout ce que vous touchez. Quand on emploie le mot vue ou vision dans ce genre d'enseignement, les cinq sens sont chaque fois compris. Tout ce que vous voyez est la manifestation mal vue de cette réalité.

Chaque détail de ce que vous voyez est différent, toujours différent, à tous égards. Si je regarde chacun d'entre vous, je le vois différent. Tout, partout, est *différent* – indéfiniment différent. Voyez de quelle prolifération la nature est capable. Regardez ce que vous avez toujours tout le temps sous les yeux : cette multiplicité. D'autre part, nous avons le changement sous les yeux.

Tout est toujours en mouvement, tout est toujours en devenir. Et pourtant il faut bien qu'il y ait quelque chose d'immuable, sinon ce monde, irréel dans la mesure où il est déjà remplacé par un autre au moment où nous l'avons vu, n'existerait pas du tout. Mais voyez d'abord, avec ces yeux, que tout change. Les pensées changent d'instant en instant, l'équilibre biologique de toutes vos fonctions change, les émotions aussi et il en est ainsi pour tout : le changement et la multiplicité, la fragmentation indéfinie.

Si vous éliminez, avec la discrimination, tout ce qui est relatif, secondaire, adventice, changeant, tout ce qui est, « né, fait, devenu, composé », qu'est-ce qui subsiste ? Ce qui est né ne peut pas être la réalité éternelle dont vous parlent tous les enseignements et que recherche la science de son côté. Ce qui est né n'existait pas, et un jour n'existera plus. C'est vrai de tout, c'est vrai de chacun d'entre vous en tant que corps, c'est vrai de chacune de vos pensées, c'est vrai de ce châle qui n'existait pas avant d'être tissé et qui, un jour, n'existera plus parce qu'il aura été usé, détruit, brûlé. De ce que vous voyez, dites-vous : « J'élimine ce qui est né et qui donc mourra, qui à un certain moment n'existait pas, est venu à l'existence et n'existera plus. J'élimine ce qui est *fait*, c'est-à-dire causé, produit, fabriqué. » Un corps humain est né d'un ovule et d'un spermatozoïde et il a été fabriqué à partir des nourritures absorbées par la mère. Vos pensées ont été faites par les souvenirs, les expériences, les désirs, les peurs qui produisent ces pensées. J'élimine ce qui est devenu, c'est-à-dire changeant, ayant une histoire, soumis au temps, vieillissant, traversant des péripéties, des événements qui ont modifié le cours de son destin. Cette maison, par exemple, a été craquelée par un léger tremblement de terre, cette personne a été affectée par un accident. Tout a une histoire autour de nous. J'élimine ce qui est *composé*. Tout est composé, ce tissu est composé de fils, une phrase est composée de mots, une pensée est composée d'éléments, elle n'est pas simple, elle est complexe. Tout est composé. L'eau est composée de molécules. Un corps qui s'appelle $\text{CO}_4 \text{H}_2$, un corps qui s'appelle CO_2 est composé. Si nous éliminons tout cela, qu'est-ce qui demeure ? Il *est* bien « quelque chose », sinon rien de tout cela, né, fait, de venu, composé n'existerait, ne serait perçu par notre conscience. Ce qui reste c'est ce *sat*, *sat*, Réalité, *Sat-Chit-Ananda*, Être-Conscience-Béatitude.

Quand j'ai dit : c'est né, c'est fait, c'est devenu, c'est composé, le mot « est » se trouve dans toutes mes phrases. Quand j'aurai dit : c'est grand, c'est beau, c'est laid, c'est dangereux, c'est utile, c'est inutile, le mot « est » va se trouver dans toutes mes phrases. Si, avec la puissance de la *buddhi* et de la discrimination, nous éliminons tout ce qui se rajoute à « est », nous découvrons ce fond commun à tout qui, lui, n'est pas créé, pas né, pas fait, pas devenu, pas composé, n'a aucune qualification, aucun attribut d'aucune sorte, et ce « est » se révèle tout le temps là, partout, immuable, sans quoi rien de tout ce qui est irréel, éphémère, évanescant n'existerait. « L'étant » est l'expression de « l'Être ».

Vous pouvez vous exercer. Prenez une plante, ce qui est plus facile que de dévisager quelqu'un, et appliquez ce que je viens de dire. Cette écorce, cette feuille, tout, relève encore des conditionnements, de la finitude, de la limitation, du changement, de la différence, et pourtant rien de tout cela n'existerait s'il n'y avait pas un substrat, un fondement, qui n'a

d'autre caractéristique que *sat* « être ». Vous pouvez dire aussi en sanscrit *asti*, du verbe être, qui signifie « est ». Et il n'y a pas un endroit dans cet univers, un point, où « est » ne soit pas. Bien sûr, avec mes yeux, je ne vois rien de particulier dans l'air. Dans une pièce vide, il me semble qu'il n'y a rien entre moi et le mur. Et pourtant ce « est » se trouve partout proclamé. Si, avec la discrimination, vous pouvez éliminer tout ce qui est secondaire, relatif, éphémère, adventice, vous aboutissez toujours à une unique réalité, qui, elle ne change pas, qui est exactement la même partout, dont on ne peut strictement rien dire d'autre que « est ». *Sat*.

p

Maintenant que signifie le second terme, *chit*, qu'on traduit par conscience ? Si vous regardez à l'intérieur de vous, et non plus à l'extérieur, vous verrez que cette introspection vous montre toujours un « objet ». Ma pensée est un objet, ma sensation est un objet, mon émotion est un objet qui vient à ma connaissance. J'ai la connaissance d'une de mes pensées, j'ai la connaissance d'une de mes sensations, j'ai la connaissance d'une de mes émotions. Et la démarche de la connaissance nous amène à chercher en nous ce qui est vraiment le « sujet » qui ne change pas.

Quand il est question de « conscience de soi » ou de « conscience », tout le monde est certain de savoir de quoi il s'agit. « Je sais bien ce qu'est la conscience de soi : si je suis évanoui, je n'ai plus conscience de moi ; quand je suis là, éveillé, je suis conscient. » Mais le mot conscience est utilisé dans les enseignements de transformation intérieure avec un sens bien différent. Ordinairement on n'a pas la conscience en question. On n'est pas réellement conscient de soi. *Qui est conscient de quoi ? C'est une grande question et nous allons parler maintenant de la « conscience ».*

Pendant un certain temps vous aurez à rapprocher – c'est un travail que personne ne peut faire à votre place – des vérités partielles pour essayer de les éclairer les unes par les autres et de voir comment elles s'organisent entre elles pour former un tout vivant et pas simplement une juxtaposition. Par exemple, partout, y compris ici, vous entendrez parler de dualité et de non-dualité : « Être un avec. » Chaque gourou, à l'intérieur d'une même filiation, comme le vedanta hindou non dualiste par exemple, a son vocabulaire à lui. Certains mots sanscrits sont employés comme essentiels dans certains ashrams et deviennent familiers aux disciples mais ne sont jamais employés dans un autre ashram et inversement.

Une question m'a été posée et celle qui posait la question ne voyait pas comment on pouvait concilier les deux expressions : « être un avec » et « ne pas être emporté par ». « Si je suis un avec, disait-elle, je suis emportée par. Quelle est la différence entre être un avec et être identifié avec ? Si je suis un avec, ce doit être ce que vous appelez la non-dualité, mais alors pourquoi est-il dit aussi, dans un texte célèbre, qu'il faut “discriminer le spectateur du spectacle” ? S'il y a le spectateur et le spectacle, il y a deux. » J'ai répondu : « Non, le spectateur n'est pas *un autre* que le spectacle. » J'avais l'air de me moquer du monde et de chercher à tout rendre encore plus compliqué et inextricable. « Vous dites qu'il faut discriminer le spectateur du spectacle et ensuite vous dites que le spectateur n'est pas un autre que le spectacle ? »

J'ai aussi employé l'expression le sujet et l'objet, que vous trouverez dans beaucoup de textes. Il est dit que la réalisation, l'état de conscience ultime, transcende la dualité du sujet et de l'objet. C'est important d'essayer de comprendre et je ne dis pas cela pour vous dérou-

ter ou pour vous imposer un cours fumeux de philosophie. Je partage avec vous des vérités qui m'ont aidé et qui ont transformé mon existence. Ne vous laissez pas impressionner par l'idée qu'il s'agit de vérités dites métaphysiques. Le sujet et l'objet, ce vocabulaire-là, vous en avez tous une expérience. La première chose que vous ayez apprise à l'école, c'est à construire une petite phrase. Avant les adverbes et avant les prépositions, vous avez appris le sujet, le verbe et l'objet. *Je* c'est le sujet, *mange* c'est le verbe, *la pomme* c'est l'objet. Dans un enseignement qui vous parle de conscience ou de prendre conscience, *je* c'est le sujet, *perçois* c'est le verbe, et *le micro* c'est l'objet. Je perçois le micro.

Des objets, il y en a indéfiniment dans le temps et dans l'espace, dans la succession et la multiplicité. Mais le sujet, il n'y en a qu'un. Cela mérite d'être vu de plus près et plus profondément. Il s'agit là d'un thème essentiel dans le vedanta hindou, et l'adhyatma yoga. Ces objets peuvent aussi bien être intérieurs à nous qu'extérieurs à nous ; nos sensations sont des objets, nos émotions sont des objets, et nos pensées sont des objets dont nous pouvons prendre conscience. Généralement on confond le mot conscience avec l'état habituel, qui est un état de sommeil, dans lequel le sujet est confondu avec ses pensées, ses émotions et ses sensations. C'est à cet égard qu'il faut bien être d'accord sur un certain vocabulaire, et surtout sur la réalité que désigne ce vocabulaire.

L'état ordinaire habituel est un état de confusion, que Swâmiji appelait généralement « absorption » ou « identification » ou encore « être emporté par ». Seulement, il se trouve que, dans certaines traductions, vous verrez le mot absorption ou le mot confusion ou le mot identification utilisé pour désigner ce que j'appelle « être un avec ». Les mêmes mots ne désignent plus les mêmes réalités et, si vous vous contentez des mots, vous êtes inévitablement perdus. Essayez de voir, pas seulement d'entendre ces mots, mais *voir* comment ces mots peuvent correspondre à une expérience.

Presque tout le monde confond la conscience et la pensée : « Du moment que j'ai des pensées, je suis conscient et si je n'ai plus de pensées du tout, la conscience s'arrête. » C'est tout à fait mal vu, inexact, superficiel. Ordinairement le spectateur et le spectacle, ou encore le sujet et l'objet sont inextricablement mêlés et confondus. Il y a les pensées, il y a les sensations, il y a les émotions, mais il n'y a pas une conscience inchangée et inchangeable qui les perçoit. Or seule cette conscience inchangée et inchangeable est vraiment réelle. Tout le reste fait partie de ce que les hindous appellent *the phenomenal world*, le monde des phénomènes, soumis au temps, soumis à l'espace, soumis à la causalité, soumis à la mesure et dans lequel tout a toujours un contraire.

Distinguer le sujet et l'objet en ce qui est extérieur à vous, c'est assez facile : Je suis là et voici un tapis dont je prends conscience. Je vois le tapis. Le tapis c'est l'objet et moi, Je, c'est le sujet. Et c'est sur ce *moi* ou ce *je* qu'il y a des découvertes à faire. Ce seront des révélations, c'est-à-dire que le voile se dissipera et que vous verrez ce que vous n'aviez jamais vu jusque-là et vous auriez pu passer votre existence entière sans le voir.

La tradition hindoue fait une remarque qui va vous paraître d'abord bien simple, bien simpliste et qui pourtant est très importante, pour montrer comment il y a des niveaux successifs de perception de la réalité, par rapport auxquels chaque niveau plus intérieur apparaît comme sujet. Nous allons prendre un seul des cinq sens, qui est celui sur lequel nous nous appuyons le plus, sauf si nous sommes aveugles, c'est-à-dire la vue. De toute façon, le mot vue ou vision est très souvent utilisé dans un sens abstrait, symbolique, pour signifier la conscience. Il y a des milliers d'objets que nous pouvons voir et seulement un œil (qui est

double en fait : une paire d'yeux) pour voir. Avec mes yeux qui sont là, qui ne changent pas, du moins relativement, je peux voir des milliers d'objets qui vont frapper l'œil en tant qu'instrument d'optique dont notre corps est pourvu. Toutes ces images différentes qui s'inscrivent dans l'œil sont perçues par un seul organe qui est le mental. Le même mental apparaît comme un sujet percevant une infinité d'objets différents qui sont les images inscrites sur l'œil. Mais ce mental qui reconnaît : c'est une fleur, c'est un oiseau, c'est un chat, c'est un fauteuil, etc., est fait de toutes ces idées et ces idées elles-mêmes peuvent devenir objets pour un sujet qui les perçoit, qui se trouve donc plus intérieur que le mental, qui est capable de reconnaître qu'il y a l'idée d'un oiseau, qu'il y a l'idée d'une feuille, qu'il y a l'idée d'une chaise, et ainsi de suite. Ce sujet qui voit et qui perçoit *les pensées en tant qu'objets* peut-il, lui, être à son tour objet pour un autre sujet qui en prendrait conscience ?

Si vous cherchez de plus en plus profondément à l'intérieur de vous, vous découvrirez le Sujet ultime qui ne peut devenir objet de conscience pour rien, l'ultime conscience qui peut percevoir des phénomènes mais qui, elle, ne peut être perçue par rien. On ne peut pas aller plus profond. Ce Sujet est conscient et, si ce Sujet n'est pas conscient de quelque chose, n'est pas conscient d'un objet, il est conscient de lui-même, conscient tout court. C'est une conscience *non dualiste*, qui dépasse la distinction du sujet et de l'objet et qui dépasse les trois termes : le connaissant, le connu et l'acte de connaissance qui les réunit. Si j'ai connaissance du micro, il y a le micro qui est le connu, il y a moi qui est le connaisseur et il y a une certaine relation entre nous qui est la connaissance. Il y a donc trois termes. Mais, s'il n'y a que le connaisseur ou que le Sujet, ces trois termes sont dépassés à l'intérieur de nous, c'est-à-dire que demeure seulement la conscience, l'ultime Sujet, dont on ne peut rien dire, sauf « est ».

L'erreur commune est de confondre le Sujet avec une réalité dont on peut dire quelque chose, notamment : « Oui, le sujet c'est *moi*. » Tout est dans ce « moi ». Si on peut dire quoi que ce soit de ce moi, il peut encore être un objet de connaissance. « C'est moi », et quand vous avez dit « c'est moi », toutes les définitions sont déjà incluses. Je suis jeune, je suis vieux, je suis un homme, je suis une femme, j'ai tout réussi, j'ai tout raté, je suis en bonne santé, je suis malade, je vis seul, je suis marié, et tout ce qui viendra si vous poussez un peu plus loin l'énoncé de ce que vous ressentez quand vous dites : « C'est moi. » Le Sujet ultime ne se confond pas avec ce qu'on appelle ordinairement « moi » et c'est le point essentiel sur lequel je voudrais insister. Ce n'est pas si compliqué et, un beau jour votre vie en sera complètement transformée. Vous confondez ce qu'on a appelé en anglais *the Self*, « le Soi », et en sanscrit *atman*, avec votre expérience habituelle qui vous fait dire moi. Et vous ramenez la Conscience à ce qui est encore un objet dont un sujet pourrait prendre conscience.

Ce Sujet, il est parfois appelé d'un mot très utile : le témoin (*sakshin*). Un témoin n'est vraiment un témoin que s'il n'est pas du tout impliqué, s'il est complètement neutre. Si vous prenez position, vous n'êtes plus un témoin. C'est vrai concrètement et c'est vrai dans le chemin. On vous demande d'être témoin d'un accident de voiture qui a eu lieu entre un ouvrier et un bourgeois. Si vos sympathies vont à l'ouvrier ou si vos sympathies vont au bourgeois, vous ne pouvez plus être témoin dans cet accident. Malgré vous, et peut-être pas du tout malgré vous, vous allez déformer les faits, prendre parti. Un témoin doit être absolument neutre. Le témoin parfait, c'est le miroir. Si on met sous les yeux du miroir une rose ou un crapaud, pour parler le langage des contes de fées, le miroir reste neutre. Il réfléchit sereinement et parfaitement l'un et l'autre. Il est témoin serein de l'un et de l'autre. Qu'on

place devant un miroir le visage de la plus pure jeune fille ou un chancre syphilitique, le miroir reste neutre. Il n'est ni attiré, ni repoussé. Le miroir échappe à la loi fondamentale de l'attraction et de la répulsion, de la distinction entre ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas. C'est pourquoi le miroir, ou une autre surface réfléchissante pure, sans tache, a toujours été utilisé comme exemple pointant dans la direction de ce témoin en nous.

Qu'est-ce qui, en vous, est Conscience absolument neutre et non affectée ? Cela seul mérite de s'appeler le sujet ou le témoin.

Et toute modification, toute « forme » de cette conscience devient un objet dont il est possible de prendre conscience en se situant plus profondément en soi-même. Si vous aimez, le seul fait que vous aimiez est une émotion dont le pur témoin pourrait prendre conscience. C'est ce témoin véritablement digne du nom de témoin que vous pouvez aussi appeler le spectateur qu'on discrimine du spectacle. Le spectateur est indescriptible et, si vous ramenez le spectateur à une réalité que vous puissiez décrire, ce n'est pas le spectateur. Cette réalité qui peut être décrite, le spectateur peut en prendre conscience et en être le témoin. Toutes les définitions, tous les conditionnements, tous les attributs, toutes les déterminations, toutes les relativités sont encore des phénomènes qui ne s'appliquent nullement au témoin. Ne ramenez pas cette pure Conscience, que vous pouvez appeler aussi le pur « Je suis » (par opposition à « Je suis moi ») à quoi que ce soit dont vous ayez l'expérience, à moins que vous n'ayez vécu des états de conscience réellement transcendants. Vous ne pouvez pas dire : « J'ai bien compris ce qu'Arnaud appelle le témoin ou le spectateur, c'est moi, Jean-Pierre, c'est moi Suzanne, je suis le témoin de ce qui se passe, je suis le spectateur de ce qui est là autour de moi et dont je prends conscience. » Non. Moi, moi et un prénom, c'est fini. Il existe en vous la possibilité d'une Conscience dont on ne peut rien dire, rien, qui est simplement : la Conscience. On ne peut lui attribuer aucun attribut, aucune qualification

Même dire que la réalité suprême est *sat*, *chit* et *ananda*, c'est déjà trop. C'est la tentative la plus parfaite qui ait été accomplie pour pouvoir en dire quelque chose, pour qu'un doigt pointe dans une certaine direction. Mais tous les mots ne sont que des doigts qui pointent dans une certaine direction, tous, même les plus sacrés du vocabulaire sanscrit. Rappelez-vous la parole du zen : « Un doigt pointe vers la lune, tant pis pour ceux qui regardent le doigt. » Tous les mots pointent vers Cela (*tat*) qui est indicible et pourtant qui *est* la Conscience, transcendance suprême.

Si vous comprenez que ce spectateur ne fait partie du spectacle à aucun titre, à aucun égard, en aucune façon, vous allez pouvoir comprendre un second point : le spectateur n'est pas « un autre » que n'importe quel élément du spectacle. Le spectateur n'est pas un autre. Si on pouvait dire quelque chose du spectateur, alors il y aurait deux : un élément du spectacle dont je peux dire quelque chose, et puis, en face, un spectateur dont je peux aussi dire quelque chose. Il y a deux. S'il y a moi, Arnaud, du sexe masculin, qui a beaucoup voyagé en Asie, et le micro avec lequel nous enregistrons cette réunion, il est évident qu'il y a deux : Arnaud d'un côté, le micro de l'autre. S'il y a seulement la Conscience, cette Conscience n'est pas un autre.

Je vais prendre d'autres exemples pointant dans cette direction. Et comme je suis obligé, pour parler du monde dépassant les phénomènes, de prendre les exemples dans le monde des phénomènes, je vous demande d'entendre ces exemples sans vous y emprisonner. Si dans une pièce obscure, comprenant de nombreux objets invisibles dans la nuit, j'allume la lumière, cette lumière ne rajoute rien, ni n'enlève rien aux objets qui sont là. Les objets sont

simplement éclairés. Vous pouvez comprendre que cette lumière n'est pas « un autre » que tous les objets qui sont dans la pièce. Les objets sont là dans la pièce, et la lumière les éclaire. Ce thème a été très souvent utilisé aussi. Quand le Christ dit : « L'œil est la lampe du corps, mais si tout ton corps est dans les ténèbres... » Cet œil qui est la lampe du corps, c'est la Conscience, qui prend conscience de tout, y compris des pensées, des émotions, y compris des sensations en nous. Sinon nous sommes emportés, absorbés, confondus, nous sommes identifiés, il n'y a plus rien d'autre que des formes, des phénomènes éphémères, évanescents, se succédant les uns aux autres. Mais il faut que la lumière dont je parle soit une lumière absolument incolore. Sinon elle modifie les objets qu'elle éclaire. Si vos efforts de prise de conscience sont faits par l'ego qui a ses préférences, qui a ses refus, qui a son inconscient – inconscient mais actif – tous ces efforts consisteront à éclairer les objets d'une lumière colorée. Vous apporterez à vos tentatives de conscience votre coloration personnelle. Et c'est par cette coloration personnelle que chacun vit dans « son » monde et que personne ne vit dans « le » monde.

Si vous essayez de prendre conscience de vous-mêmes, dans une tentative ou une autre de méditation, à la recherche de cet ultime Sujet, si vous essayez de discriminer le spectateur du spectacle, mais que ce spectateur n'est pas un pur témoin, vos efforts de conscience seront viciés et vous ne vous en rendrez probablement pas compte si vous n'êtes pas encore plus vigilants. Ce sera l'ego qui entreprendra cet effort et qui essaiera de voir et qui essaiera de prendre conscience et qui essaiera de ne plus être emporté, parce que c'est plus flatteur pour lui d'être bien centré que d'être emporté par les émotions. C'est l'ego qui aura envie de faire des expériences un peu extraordinaires. C'est l'ego qui aura envie d'une croissance, c'est l'ego qui aura envie d'un éveil, c'est l'ego qui aura envie de Dieu lui-même. Tout sera faussé, parce que de l'ego, on peut dire quelque chose : c'est moi, c'est untel, c'est une telle. Cet ego ne peut pas être le Sujet avec un S majuscule. Il ne peut être qu'objet ou, plutôt, une suite d'objets, pour un Sujet absolument pur absolument impersonnel, qui en prendrait conscience.

Dans une pièce obscure, si j'arrive avec une lampe dont la vitre est bleue, tout va être coloré en bleu. Un autre arrivera avec une lampe dont la vitre est rose et il verra tout coloré en rose. Un troisième arrivera avec une lampe dont la vitre est jaune et il va tout colorer en jaune. La plupart des efforts de conscience faits par les candidats à la sagesse, dans un yoga ou dans un autre, consistent à dire : « Dans l'absorption, dans la confusion, dans l'identification, je suis dans les ténèbres, et je vais amener de la lumière dans ces ténèbres, la lumière de la conscience. » Mais la lumière que vous amenez est une lumière colorée. L'un amène de la lumière rose, l'un de la lumière jaune, l'autre de la lumière verte et ces efforts de vigilance demeurent impurs. Vous ne dépasserez jamais l'ego et ses préférences de cette façon-là. Vous resterez toujours au plan du spectacle et non pas du spectateur, au plan de l'objet et non pas du sujet, au plan du phénomène et non pas du témoin, au plan du changeant, du multiple, du limité, du mesurable, du déterminé, du conditionné.

Par contre, si plusieurs personnes entrent dans une pièce obscure et ont toutes une lampe blanche, totalement incolore, ces personnes verront toutes la même chose, le même spectacle. Comprenez que le témoin ou le sujet ou le spectateur dont je parle est le même, identiquement le même, en chacun. En chaque être humain, l'ultime Conscience, qui ne peut être objet pour rien, est la même, puisque tout ce qui est éliminable a été éliminé. Tout ce qui est personnel a été éliminé, tout ce qui est conditionné a été éliminé. Il ne reste que cette conscience. Cette Conscience qui est exactement la même en chacun, c'est l'*atman*, le

Soi. Vous voyez quel degré, et même quelle transcendance de tous les degrés, quel degré d'effacement de l'ego, cela représente. Il ne reste plus trace de ce que vous appelez ordinairement vous-même : ni homme ni femme, ni vieux ni jeune, ni pauvre ni riche – ni sensation, ni pensée, ni émotion, rien, juste la Conscience. Cette Conscience est le Royaume des Cieux, la vie éternelle, dont toutes les traditions nous transmettent le témoignage.

Si j'essaie de prendre conscience d'un objet hors de moi, d'être vraiment conscient du micro qui est là, est-ce que cette conscience est absolument pure ? Tous les êtres éveillés, *débarrassés du mental*, qui regardent un objet voient exactement le même objet et les êtres non éveillés, non débarrassés du mental, qui vont regarder le même objet verront tous un objet quelque peu différent. Personne ne verra le micro, chacun verra son micro, le micro de son mental, de sa subjectivité, même s'il le regarde avec une conscience plus attentive qu'à l'ordinaire.

En ce qui concerne les objets intérieurs à nous-mêmes, vous, vous pure conscience, vous témoin, vous sujet, vous atman, vous vous êtes confondu et identifié avec les phénomènes, avec les sensations, avec les émotions, avec les pensées, parce qu'on ne vous a probablement jamais montré le chemin d'une Conscience qui dépasse tout ce que vous appelez moi. Quand vous essayez de vous connaître vous-même, quand vous essayez de devenir vigilant, quand vous essayez de rentrer en vous-même et de méditer, ne vous arrêtez jamais en chemin. Si c'est vous, avec vos goûts, vos attractions et vos répulsions qui essayez de prendre contact avec vos sensations, vos pensées, vos émotions, vos impulsions, ce ne sera jamais l'expérience dont parlent les textes. Vous pouvez vous méprendre. Lisez le texte célèbre entre tous de Shankaracharya : « Je ne suis pas les pensées, je ne suis pas les sensations, je ne suis pas les émotions, je ne suis pas les fonctionnements qui se passent en moi à différents niveaux, je ne suis pas ceci, je ne suis pas cela. » Si le je qui affirme et qui essaie de mettre en pratique cet enseignement n'est pas absolument impersonnel, s'il a encore sa coloration personnelle, ce je, ce moi, cet ego pourrait être perçu par un sujet encore plus intérieur.

Il existe bien un sujet ultime qui ne peut plus être objet pour rien, dont rien ne peut prendre conscience. Mais ne confondez pas un état de conscience simplement un peu plus attentif ou un peu plus vigilant avec cet ultime Sujet en vous. Cet ultime sujet, personne n'en a l'expérience, sauf ceux qui ont réellement pratiqué une technique d'ascèse, qui se sont éveillés et ont découvert ce dont je parle en ce moment. On peut naître, mourir, souffrir, haïr, aimer, devenir commandeur de la Légion d'honneur et avoir cinq mille personnes à son enterrement sans avoir connu autre chose en soi que ce qui est changeant, multiple, destructible, limité, conditionné, soumis à un contraire et en ayant laissé échapper ce dont je parle. Combien de gens meurent célèbres, la télévision leur consacre une soirée, les journaux une pleine page chacun, les magazines un numéro spécial, combien de gens dont on dit que la vie a été entre toutes réussie, artistiquement, politiquement, littérairement, et dont la vie a été au fond, entre toutes, ratée, puisqu'ils ont complètement laissé échapper l'essentiel, c'est-à-dire la découverte de cette réalité intérieure, de cet atman, qui transcende tout ce que nous connaissons. C'est pourquoi on l'a appelé parfois « l'indicible ». Mais ce ne sont pas des mots, c'est une réalité et c'est une réalité qui n'est pas inaccessible. Je ne dis pas qu'elle est aisément accessible à bon marché, mais je dis qu'elle n'est pas réservée à un yogi tibétain ou à un yogi hindou par siècle.

Bien sûr, c'est une réalité d'un autre ordre que toutes celles auxquelles l'ego dans la dualité s'est intéressé, puisqu'elle échappe à toute question d'attraction et de répulsion, toute

question de je veux ou je refuse. Elle échappe à toute l'expérience courante de l'existence. Comment est-il possible que cette Conscience se révèle ? Voilà la grande question dont traitent pratiquement tous les textes essentiels qui parlent du chemin et non pas des opinions philosophiques de tels ou tels hindous ou de tels ou tels bouddhistes. Vous êtes appelés à une réalisation, à une conscience dont vous n'avez aucune expérience. Jusqu'à présent, il y a toujours eu la distinction d'un sujet et d'un objet. Il y a « moi » et je prends conscience de quelque chose. *Mais qui va prendre conscience du Sujet lui-même ?* Et pourtant ce sujet, c'est votre réalité essentielle. Si ce sujet n'était pas là, il n'y aurait rien. Mais comment l'atteindre, ce Sujet à l'état pur ? Sinon il y aura encore deux : moi qui essaie d'avoir conscience de Dieu en moi ou du Royaume des Cieux en moi ou de l'atman en moi. Ce sera encore la dualité. Ce ne sera pas l'expérience fondamentale dans laquelle il n'y a plus de dualité, il n'y a plus un connaisseur et un connu mais uniquement la pure Conscience ou le pur Sujet. *Donc la tentative de prendre conscience de quelque chose d'autre que soi à un moment doit s'arrêter.* Il n'y a plus conscience de quelque chose d'autre que soi. Il y a ce que les hindous appellent le Soi, c'est tout, qui est la grande révélation, qui est la réalité fondamentale, qui est le substrat, le fondement de tout ce que vous pouvez percevoir hors de vous et en vous.

Une grande confusion règne à cet égard parce qu'on a pris l'habitude de distinguer la vie extérieure et la vie intérieure. « L'homme qui est tourné vers la vie extérieure se disperse vers les objets du monde, il est attiré par les richesses, le sexe opposé, le succès et celui qui a une tendance méditative ou religieuse, rentre en lui-même pour découvrir ce qu'on appelle la vie intérieure. » Rentrez en vous-même : vous allez découvrir un monde de pensées, de sensations et d'émotions mais la vie intérieure est beaucoup plus que cela. Tous ces phénomènes intérieurs, parce que j'en prends conscience, deviennent des objets, extérieurs par rapport à la conscience que j'en ai. Effectivement toute cette « vie intérieure » fait partie du monde des phénomènes, du monde matériel et du monde subtil, autant que le reste. Peu à peu vous verrez diminuer la distinction ordinaire entre l'extérieur et l'intérieur. Vous vous apercevrez que la façon dont cet extérieur se répercute en vous, sous forme de sensations, de pensées et d'émotions, fait de l'intérieur et de l'extérieur une même réalité : un objet et la sensation que j'en ai, un objet et l'émotion que j'en ai, un objet et le souvenir que j'en ai. C'est la même chose. Les phénomènes, qu'ils soient extérieurs à moi, c'est-à-dire le micro, ou intérieurs à moi, c'est-à-dire un mal de ventre ou une grande tristesse, sont toujours des objets extérieurs pour la Conscience, jusqu'à ce que vous trouviez la véritable intériorité au-delà de laquelle il n'y a rien. Si vous comprenez que cette intériorité dont je parle aujourd'hui, c'est votre ultime essence et en même temps ce n'est pas du tout votre moi habituel (je suis beau, je suis laid, je suis jeune, je suis vieux), vous serez sur le chemin. C'est vous, mais c'est vous entièrement débarrassé du mental avec son passé, son histoire, ses souvenirs, son inconscient, ses formations, ses conceptions, ses opinions, ses cogitations. L'ultime réalisation vous devient possible, qui est celle de la non-dualité dans sa plénitude, parce que vous avez découvert en vous une Conscience qui dépasse « vous » de toutes parts, qui n'est plus limitée par le corps, qui n'est plus limitée par les émotions, qui n'est plus limitée par les pensées, qui a transcendé complètement la conscience de soi ordinaire. Quand on dit conscience de soi, cela veut dire qu'il y a quelqu'un qui est conscient de quelque chose d'autre appelé soi. Ce n'est pas de cela que je parle mais de la Conscience-Conscience, Conscience tout court.

Vous pourrez comprendre aussi ce que signifie réellement « être un avec ». L'ego même calme, même paisible, même serein, même non égoïste ne peut jamais être parfaitement un

avec. Il apporte toujours sa coloration, *il se sent toujours quelqu'un en face de quelque chose d'autre*. Quand vous vous sentez « quelqu'un », vous ne pouvez pas être un avec. Mais il y a en vous, ou vous êtes, une conscience qui n'est ni quelque chose ni quelqu'un (ce serait encore un objet), qui est vraiment comparable à un miroir, qui est seulement conscience, seulement lumière rigoureusement incolore. Ce n'est pas « moi » qui prends conscience de l'interrupteur ou de la poignée de porte ou du trou de serrure que j'ai là sous les yeux.

Il serait peut-être juste, pour essayer d'exprimer l'inexprimable, de dire non pas : « Je vois la poignée de porte », mais simplement : « La poignée de porte est vue. » Et vous noterez, en effet, les différences de formulation entre l'école hindoue et l'école bouddhiste. Certains diront : « Nous pouvons employer l'expression “je vois la poignée de porte”, à condition que ce *je* ne soit pas le moi ou l'ego, mais le pur témoin sans aucune définition ou limitation d'aucune sorte. » Et d'autres rétorquent : « Non, ce pur témoin est tellement incompréhensible à l'expérience ordinaire que si vous dites : “Il s'agit du pur je et non pas du petit moi”, le petit moi va immédiatement annexer ce pur je et ne comprendra pas. » C'est la formulation bouddhiste et certaines formulations hindoues. Il n'est pas juste de dire *je*, au sens le plus ultime du mot : je vois la porte. Il faut dire : la porte est vue, c'est tout. Mais tous reconnaissent qu'il y a bien une certaine conscience qui est là. La porte est vue et n'en disons pas plus sous peine de nourrir l'ego dans ses illusions et ses incompréhensions. La formulation hindoue paraît plus positive, la formulation bouddhiste paraît plus négative, mais elles pointent vers la même direction. Les bouddhistes disent : « La rivière disparaît dans l'océan. » Et les hindous disent : « La rivière se jette dans l'océan. » « La rivière disparaît dans l'océan », l'ego prend peur : je vais disparaître. Tandis que : « la rivière se jette dans l'océan », l'ego trouve ça magnifique. « Je vais atteindre la grande Réalité suprême. » Il semble qu'une formulation soit plus négative et effrayante pour l'ego, mais la réalisation est exactement la même. Dans les deux cas la rivière a disparu et l'eau est élargie à l'infini, à l'immensité de l'océan.

Ce dont je parle ne concerne que cette Conscience, ce Témoin, ce Sujet – mettez en français une majuscule à tous ces mots – qui est vous, *que vous êtes déjà*, et qui ne correspond à rien dont vous puissiez *avoir* l'expérience parce qu'il y aurait encore dualité de vous et de quelque chose dont vous avez la connaissance. C'est une réalité que vous êtes mais dont vous ne pouvez pas avoir l'expérience, sinon vous en feriez encore un objet. Comment atteindre cette pure Conscience ? C'est tout le chemin. Comment atteindre en vous cette pure Conscience dont toutes les formes, toutes les colorations, toutes les limitations, tout ce qu'on peut en dire, a disparu ? Quand cette Conscience est là, eh bien elle est un avec tout. Il ne subsiste « personne », au sens d'un objet parmi d'autres, qui serait M. Dupont et Mme Durand. Il ne reste « personne » pour prendre conscience. Il ne reste que la Conscience.

Ne vous laissez pas effrayer quand je dis : « Il ne reste personne. » Vous êtes débarrassé de tout ce qui est en trop, de tout ce qui limite, de tout ce qui pèse. Ce « il ne reste personne » est la phrase la plus merveilleuse qui se puisse entendre. Tous ceux qui l'ont réalisée en ont témoigné et tous ceux qui en ont fait l'expérience momentanée à la suite d'une méditation comblée ou par la grâce intense de certains sages en ont gardé la nostalgie. Personne n'en a jamais conservé un souvenir douloureux, en regrettant : « Où est-ce que j'étais passé moi, avec toutes mes définitions, mes limitations et tous mes problèmes ? »

C'est donc une manière parmi d'autres d'indiquer le chemin, de pointer vers la réalité, que de l'entendre dans ces termes de sujet et d'objet. Je peux prendre conscience des pensées qui passent dans mon mental mais généralement vous n'atteignez pas ce niveau-là, vous vous

situez simplement au niveau des pensées, vous êtes confondu avec les pensées, emporté par les pensées, identifié avec les pensées. Si vous pouvez – et vous le pouvez – être silencieux et décider : « Je vais voir la pensée qui va venir, je vais la voir », une pensée va forcément apparaître, une idée, une image. « Nous allons prendre le thé tout à l'heure. » Je l'ai vue passer comme un oiseau qui passe dans le ciel, je l'ai vue passer et ce qui a vu cette pensée pourrait les voir toutes. Ce qui a vu une pensée pourrait voir les autres *à condition d'être là, vigilant*, ce qui n'est généralement pas le cas.

Mais ne vous arrêtez pas là. Ce sujet qui peut dire : « j'ai vu cette pensée, cette pensée a été pour moi objet de connaissance, j'ai discriminé le spectateur du spectacle », ce n'est pas l'ultime témoin. Quand vous serez plus vigilant, plus exercé, vous vous rendrez compte que ce moi très calme, très attentif, très silencieux, qui a vu cette pensée, qui a vu la pensée suivante, puis qui a vu cette petite démangeaison, puis cette petite envie de bouger, puis cette petite vibration dans le cœur, ce soupçon d'émotion, qui en est vraiment le témoin, qui ne se laisse pas emporter, ce n'est pas encore l'ultime. Une conscience très pure de moi subsiste, qui pourrait encore être objet *pour une Conscience encore plus pure, intérieure et silencieuse, dans laquelle toute trace de moi, quoi que ce soit qui puisse s'appeler moi, a disparu*. Et c'est cela qu'on appelle véritablement le Soi. Quand un psychologue comme Jung emploie le mot soi ou réalisation du soi, cela n'a rien à voir avec la réalisation du Soi de la grande tradition orientale.

Cet ultime sujet, c'est *chit*, la Conscience. Mais si *chit* n'était pas là, en nous, pour prendre conscience, aucune de nos expériences limitées, de nos expériences conditionnées, de nos expériences dans la dualité, de nos expériences éphémères, de nos expériences mesurables, de nos expériences qui ont un contraire, aucune de nos expériences ne surviendrait. À l'intérieur de toutes nos sensations, toutes nos perceptions, toutes nos expériences se trouve toujours la Conscience. Seulement cette conscience prend une forme, une autre forme, des formes changeantes, multiples qui sont aussi irréelles dans la mesure où elles ont un commencement, une fin, une histoire, qu'elles naissent, qu'elles meurent, qu'elles ne sont pas, immuablement. Ce qui est réel est ce qui est immuablement. Si vous pouvez écarter, discriminer, ne pas confondre l'irréel avec le réel, ne pas confondre le multiple avec l'unique, ne pas confondre le changeant avec l'immuable, ne pas confondre le mesurable avec l'infini, alors chaque élément limité, chaque élément périssable, vous révélera toujours son essence qui est en tant qu'objet *sat* et en tant que sujet *chit*, la Conscience. Si vous éliminez tout ce qui est éliminable chez l'objet, vous trouverez toujours en ultime découverte *sat* et si vous éliminez tout ce qui est éliminable non plus chez l'objet mais chez le sujet, vous trouverez toujours en dernière découverte *chit*, la Conscience.

Le « mental » (*manas*) est ce qui vous empêche de percevoir l'Être pur et la Conscience pure. Le mental fait que vous ne pouvez jamais voir l'Être pur.

Indéfiniment et malgré vous, vous voyez des gens que vous aimez, des gens que vous n'aimez pas, des situations, des faits, des événements et vous perdez de vue l'éternel, l'unique, ce qui existe par soi-même, en soi-même, ce qui n'est causé par rien, n'est jamais né et ne sera jamais détruit. Le mental, c'est ce qui vous empêche cette réalisation, en vous ramenant invinciblement, après que vos yeux se sont vaguement entrouverts, à retomber dans votre monde et tant que vous êtes dans ce monde, tous les « problèmes » se posent. Nous avons de l'argent, nous n'en avons pas, nous sommes aimés, nous sommes trahis et, à l'intérieur de nous, nous sommes heureux, nous sommes détendus, nous sommes en pleine forme,

nous sommes dans le désarroi, nous sommes malheureux, nous sommes tout ce que vous voudrez.

Maintenant, regardez encore un peu mieux. Tout ce que nous voyons à l'intérieur de nous, par rapport à la Conscience, devient objet : les pensées, les sensations, les émotions, les idées, les désirs. Que je voie une forme physique comme Janine ou que je voie une autre forme comme une pensée en moi ou une sensation en moi, *ce sont toujours des formes*, toujours des objets dont les définitions sont les mêmes : être né, être composé, être devenu, être multiple, être contradictoire, être différent d'autre chose, être éphémère, toujours. Pourtant, à tout ce qui se manifeste en moi je trouverai toujours, simplement parce que c'est là, si aléatoire que ce soit, je trouverai toujours comme ultime fondement l'être, *sat, est*, à quoi je ne peux rien rajouter. C'est le fondement même de toutes mes pensées, de toutes mes sensations, de toutes mes émotions, comme c'est le fondement de tout ce qui est extérieur à moi. Par conséquent en moi et hors de moi, c'est la même réalité, c'est *sat*. Tout ce que je connais de moi comme étant moi, mon corps, mes sensations, mes tristesses, mon avenir, mon histoire, mes humeurs, mes bonheurs, mes peines, mes joies, mes craintes, ce sont toujours des phénomènes. Tout ce qui est en dehors de moi et tout ce qui est à l'intérieur de moi, c'est une unique *réalité à propos de laquelle il n'est plus question de distinguer intérieur – à moi ou extérieur à moi*, c'est toujours *sat, est*. « En dehors de moi », « extérieur à moi », c'est aussi un des conditionnements adventices que la discrimination peut dépasser. Est, *asti, sat*. Il ne faut rien rajouter à ce est, être. Et je vois que tous ces objets en moi, sensations, pensées, émotions, désirs, impulsions sont des expressions de l'Être mais n'existeraient pas si je n'étais pas aussi en tant que Conscience, puisque ce sont des formes de ma conscience. Je suis conscient d'être triste, je suis conscient d'être plein de force, je suis conscient d'être épuisé, je suis conscient d'avoir mal, je suis conscient d'être très content. Si vous pouvez avoir une attention suffisamment vigilante, une discrimination suffisamment aiguisée, vous verrez *l'identité de sat et de chit*. L'être et la conscience en nous sont la même chose. Il ne peut pas y avoir *sat* sans *chit* ou *chit* sans *sat*, il ne peut pas y avoir être sans Conscience ou conscience sans être.

Si en moi il ne peut pas y avoir être sans conscience, *sat* sans *chit*, si *chit* et *sat* sont une même réalité, par conséquent, à l'extérieur aussi *sat* et *chit* sont la même réalité. Tout est *sat* et *chit*, être et conscience, et toute question d'extérieur à moi ou intérieur à moi est dépassée.

p

À *sat* et à *chit*, quand l'expérience dont je parle a pu être menée à son terme, s'ajoute *ananda*, que l'on a traduit par félicité ou béatitude. Ni heureux ni malheureux, ni gai ni triste, mais positif, positif au-delà de toutes les expériences habituelles. C'est l'infini du positif. Toutes les joies heureuses, vers lesquelles nous tendons, ont toujours été relatives. Toutes nos joies sans exception, tous nos bonheurs ont toujours été nés, faits, devenus, composés. Si à : « Pourquoi êtes-vous si heureux ? » vous pouvez donner une réponse, ce n'est pas *ananda*. « Je suis heureux parce que je viens d'avoir une promotion dans mon entreprise, parce que je me marie avec une femme merveilleuse, parce qu'il fait beau », ce n'est plus *ananda*. C'est une joie qui est née, elle n'était pas là hier et ne sera plus là demain. Tandis qu'*ananda* c'est cette joie qui est votre véritable nature, mais que vous cherchez dans les voyages, l'aventure, l'amour, la réussite, ou dans le fait de vouloir échapper à son contraire, à la maladie, l'oppression, l'échec, la tristesse, la peur. Cette joie que tout le monde cherche, elle se révèle là,

absolue. Une joie non née, non faite, non devenue, non composée, non relative, qui ne dépend de rien. Cette joie non dépendante est le troisième aspect de « Cela », *tat* en sanscrit, dont on ne peut plus rien dire sauf *asti*, EST. Et qui est là éternellement. Dans tout le changeant se trouve l'immuable, dans tout l'éphémère se trouve l'éternel, dans tout le multiple se trouve le Un, toujours, tout le temps. Dans le serpent se trouve la corde, et le serpent n'est pas autre chose que la corde. S'il n'y avait pas de corde, je ne pourrais pas fabriquer l'illusion du serpent et, de la même façon, dans toute expérience de la vie se trouve toujours et se trouve uniquement et rien d'autre *sat-chit-ananda*. Tout le reste est « irréel ». « Ce qui n'existait pas hier et n'existera plus demain n'existe pas non plus aujourd'hui. » Mais le Christ a dit : « Que votre joie demeure. »

p

Par la rigueur intellectuelle vous arriverez à une expérience qui dépasse et transcende l'intellect. Vous passez de ce que les hindous appellent *lower buddhi* à *higher buddhi*, c'est-à-dire une intelligence qui va plus loin que l'intelligence du technicien, du physicien, ou du mathématicien. Vous accédez à cette intelligence qui est pure fonction de l'être et qu'on appelle *prajna*, la suprême connaissance, la connaissance du Brahman, de Cela, *tat*. Si vous faites cette expérience, qui est une expérience de conscience et d'être pur, tout le reste a disparu et *ananda* est là. Mais cela ne dure pas, le mental, les tendances, les *vasanas*, les *samskaras* redeviennent actifs et vous revoilà secoués, agités, poussés à agir dans un monde dont vous venez pourtant de connaître en toute certitude l'évanescence. Le mental est puissant, la fausse vision est puissante, les *vasanas*, les *samskaras*, les désirs, les craintes sont puissants. Vous revoilà à ne plus voir que le multiple, le Un a disparu, à ne plus voir que le changeant, l'immuable a disparu, à ne plus voir que la distinction entre vous et ce qui n'est pas vous, ce qui va vous aider et ce qui va vous faire du tort, ce qui vous est bénéfique et ce qui vous réussit mal. Cette expérience qu'il n'y avait aucune distinction entre l'intérieur et l'extérieur, s'est évanouie. Vous revoilà entièrement dans le monde du rêve, et dans votre rêve il y a des femmes que vous trouvez jolies, d'autres que vous trouvez laides, certaines qui vieillissent, certaines qui meurent, des hommes qui sont vos amis, des hommes qui sont vos ennemis. Vous voyez des événements heureux, des événements malheureux, des problèmes à résoudre, des difficultés à maîtriser, des factures à payer, des menaces, des dangers. Ce rêve est souvent un cauchemar.

Ce monde est un rêve : « L'eau du mirage dans le désert ne peut ni désaltérer celui qui a soif, ni noyer celui qui ne sait pas nager. » C'est bien connu que dans le désert, dans les pays très chauds comme l'Inde, dans le Rajasthan ou ailleurs, on voit une nappe d'eau illusoire à l'horizon. L'eau du mirage ne peut ni désaltérer celui qui a soif, ni noyer celui qui ne sait pas nager. Bien sûr. Ce monde et cette vie avec ses amours merveilleuses, ses découvertes, ses œuvres d'art sont des mirages. Ce monde horrible avec ses Dachau, ses suicides, ses souffrances, ses tortures, ses gens brûlés vifs est un mirage qui ne peut ni désaltérer celui qui a soif de *sat-chit-ananda*, qu'il porte en lui, ni détruire celui qui a l'impression que c'est la souffrance qui l'emporte. Mais le désir du bonheur ordinaire est si fort, le désir de boire l'eau du mirage est si fort que la peur de se noyer dans le lac du mirage est si forte aussi. La « réalisation », c'est la vision de ce monde comme un mirage, où rien, jamais, ne pourra vous donner, en soi, le bonheur suprême. Une mère dira : la maternité me le donnera, un homme

amoureux dira : le mariage me le donnera, un homme pauvre dira : l'argent me le donnera, un homme malade dira : la santé me le donnera. Non, jamais. Le bonheur suprême, jamais. Et inversement, si ce monde est vu comme un mirage, la souffrance disparaît. Il n'est plus question d'intérieur, d'extérieur, tout a disparu et *ananda* triomphe. Swâmiji disait *reigns supreme*, règne suprême.

La réalité est au-delà encore de *sat-chit-ananda*, mais c'est la seule façon de nous en dire quelque chose. Être, conscience, béatitude. Un être qui est à la fois béatitude et conscience, une béatitude qui est à la fois être et conscience, une conscience qui est à la fois être et béatitude. Le rêve est très puissant, mais c'est un rêve et il est possible de s'éveiller du rêve dans lequel nous recouvrons *sat*, *chit* et *ananda* par la multiplicité, par le changement et par la distinction du moi et du non-moi. Ce point de vue que les Orientaux considèrent comme ultime est en même temps le plus simple. C'est le point de vue du vedanta hindou, c'est le point de vue du bouddhisme tibétain, du bouddhisme zen, de ce texte qu'on appelle la *prajnaparamita* : « Ô sagesse, qui s'en est allée, allée au-delà du par-delà de l'au-delà. »

p

Cette ultime réalité indiquée par le célèbre vocable *satchidananda* est dénommée aussi *brahman*, l'absolu ou *atman*, le Soi.

Est-ce que ce mot Soi, atman est bien choisi ? Cela fait deux mille cinq cents ans que les bouddhistes disent : « Non, vous allez confondre avec le moi, avec l'ego, avec le je ordinaire – il faut dire le non-soi, *anatman*. » Et que les hindous disent : « Quelle est la réalité d'un être humain, quel est le soi réel de l'être humain par opposition à tout ce qui est limité, phénoménal ? C'est l'atman, et nous maintenons cette appellation de soi pour bien montrer que c'est l'être même, l'essence même, le soi de chaque être humain. »

Si vous voulez appeler cette réalité suprême le Soi, vous êtes bienvenus, vous employez le langage du vedanta. Si vous voulez appeler cette même réalité le non-soi, vous êtes bienvenus aussi, vous employez le langage du bouddhisme. L'important c'est d'essayer vraiment de comprendre ce que les hindous appellent le Soi et les bouddhistes appellent le non-Soi, du moins les sages hindous ou bouddhistes. Les théologiens hindous ou bouddhistes ne vous concernent pas. Laissez-les poursuivre des querelles vieilles de deux mille cinq cents ans. Mais je peux vous dire que dans la pratique de ma vie de recherche, j'ai entendu bien souvent des maîtres bouddhistes, soit tibétains, soit japonais, parlant anglais ou traduits en anglais, employer le mot *Self*, c'est-à-dire le Soi, qu'un bouddhiste ne devrait jamais employer. Et j'ai entendu Swâmiji employer parfois l'expression *anatman*, non-atman, bien qu'il ait enseigné l'adhyatma yoga, chemin vers le Soi. C'est vous dire que, pour un sage qui cherche à éveiller ceux qui l'approchent, l'important n'est pas la confrontation des systèmes philosophiques, mais la parole qui, à un certain moment, peut aider quelqu'un à saisir quelque chose et à faire une expérience. Si vous cherchez à comprendre de tout votre être, très vite vous trouverez les mots qui vous engagent dans la bonne direction. À ce moment, ce ne sont plus des mots, ce sont des paroles au grand sens du mot parole, les paroles de vie.

Je sais bien que ce que je dis là paraît moins accessible que si nous avions parlé de tristesse, de colère, de fatigue, de sexualité, de ce qui fait votre pain quotidien. Si nous ne parlons pas de temps en temps de cette réalité-là, nous sommes dans la psychothérapie et nous n'avons plus le droit de conserver les photographies de sages qui sont aux murs de cette salle.

Remplacez-les par celles de Jung, de Freud, d'Adler, si vous ne voulez pas entendre parler de ce qui est au-delà de ce dont se sont occupés Jung, Freud ou Adler. La psychologie s'occupe de l'ego et le chemin s'occupe du non-ego. Ne considérez pas un ego harmonieux, un ego unifié, un ego épanoui, comme l'ultime possibilité de l'homme. On est encore dans la multiplicité, dans la mesure, dans la définition, on n'est pas au niveau de l'illimité et de l'infini. Le Soi c'est le non-ego.

Mais allez-vous me dire, on ne retrouve plus rien de ce qui fait la matière de tant de livres. Où sont le corps physique, le corps subtil dans ce que vous venez de dire ? Où sont les *chakras*, la *kundalini* du yoga ? Où sont Dieu, les anges, les trônes, les dominations du christianisme, les sept ciels de Mohammed ? Effectivement, dans cette perspective métaphysique non dualiste, tous les stades intermédiaires sont éliminés, car tout ce qui existe en mode astral, subtil, psychique, le ciel, l'enfer, le purgatoire, les différents *lokas*, c'est-à-dire les différents mondes de la réalité, tout, même à un niveau très subtil, très raffiné relève encore tant soit peu du né, du fait, du devenu, du composé. Dieu créateur apparaît en même temps que la création et, si Dieu a créé, il y a bien un absolu où Dieu n'est pas créateur. Donc le point de vue qui nous fait distinguer la création et le Créateur est encore un point de vue relatif dans lequel nous allons voir apparaître des notions de temps même complètement incommensurables par rapport aux nôtres, des aeons qui nous paraissent des éternités, des créations, des destructions, la « respiration de Brahman ». On y a consacré des bibliothèques entières, des genèses, des cosmologies et des cosmogonies, des théologies, la description de tous les dieux du panthéon hindou. Tout cela relève encore, sur un autre plan que notre petite vie, du né, fait, devenu, composé. Certains ont l'audace et la capacité d'enlever tous les revêtements à la fois, d'accéder directement à ce substrat immuable, éternel, de tout. De tout, quoi qu'il y ait, au ciel, en enfer, dans le subtil, dans l'astral, où vous voudrez, si ça existe. S'il y a quoi que ce soit, il y a *est, asti*, et si cela a quoi que ce soit à faire avec vous, il y a *chit* et tout ce que j'ai dit aujourd'hui demeure vrai.

Beaucoup de yogis ont pris appui, pour faire le chemin à l'envers de la création, sur les étapes de cette création, sur le plan physique, subtil, le plan causal, comme nous le disons dans le vedanta. Mais tout cela c'est encore du relatif, simplement plus subtil. C'est vrai, tant qu'on est encore dans le rêve, le rêve existe sur le plan physique, il existe sur le plan subtil, il existe sur le plan causal et vous pouvez lire tout ce qui a été dit dans le bouddhisme et dans l'hindouisme. Mais le vedanta ou le yoga de la connaissance enlèvent tous les vêtements à la fois. Paradis, ou enfer, monde angélique ou purgatoire, plan subtil et plan causal, monde des ancêtres et monde des dieux, tout est *brahman*. La discrimination, pareille à une flèche tirée par un arc, disent les Upanishads, d'un coup, en nous et hors de nous pénètre jusqu'au cœur de cette réalité qu'en nous nous appelons atman et dans l'univers, nous appelons brahman. Je ne nie pas l'existence de tout ce qui fait la matière des sciences occultes, des différents yogas, des enseignements dits spirituels (qui sont plutôt psychiques que spirituels en fait). Je dis simplement que le « *highest teaching* » du zen ou du vedanta pulvérise tout cela.

On raconte, dans tel ou tel enseignement, qu'après sa mort un grand méditateur voit apparaître un dieu terrifiant. Ce dieu terrifiant le menace et le méditateur lui dit : « Tu n'as aucune réalité d'aucune sorte autre que *sat, chit* et *ananda*, qui est aussi ma réalité. Je suis toi, tu es moi. » À ces mots, la divinité menaçante disparaît. S'il y a quelque chose, où que ce soit, sur cette terre, au ciel, au paradis, s'il y a quelque chose où que ce soit, ce quelque chose n'a aucune autre réalité que *sat*, l'unique *sat* qui est la seule réalité de ce micro. Les hindous

vont loin : Dieu en tant que Dieu créateur opposé à la créature n'est pas autre chose que *sat* et le micro n'est pas autre chose que *sat*. Le micro est *brahman* sur le plan physique, Dieu est *brahman* sur le plan causal. Tout ce qui a quoi que ce soit de rapport avec moi, qui va m'exalter en paradis, ou me détruire, me terrifier, me brûler en enfer n'a pas d'autre réalité, en ce qui me concerne, que *chit*. *Sat*, *chit*, et *ananda* sont la réalité de tout. La distinction entre moi et ce qui n'est pas moi est illusoire et fait partie du rêve. C'est pourquoi, tout en reconnaissant l'existence de mondes, de cieux, de paradis, d'enfers, de purgatoires divers, les hindous et les bouddhistes disent que tous doivent être dépassés. Aller au paradis de Vishnu est un idéal très limité, c'est simplement une intensification du bonheur qui a pour opposé le malheur jusqu'à ce qu'on ait atteint la vision réelle, transcendante, ici et maintenant, et tout le rêve est fini. Ou, si vous préférez, la réalité n'est plus vue qu'en termes de rêve, dans lequel il n'y a qu'Un : le changement est un rêve, la naissance est un rêve, la mort fait partie du rêve, la réussite est un rêve, l'échec est un rêve, l'autre est un rêve, moi est un rêve. Une seule réalité règne suprême, *satchidananda*, être-conscience-béatitude.

Peut-être tout ceci vous paraît-il aujourd'hui nouveau, incompréhensible, déroutant : ça n'a rien à voir avec mes problèmes ; moi, ce qui me concerne ce sont mes souffrances, mes émotions, mes peurs et mes désirs. Vous verrez un jour que ce qui vous concerne vraiment, c'est ce dont j'ai parlé aujourd'hui. Derrière toutes les peurs, derrière tous les désirs, derrière tous les problèmes, derrière tout ce qui fait votre existence, il y a Cela. Ce n'est pas opposé, ce n'est pas brutalement ou l'un ou l'autre : ou vous restez dans le monde ou vous entrez au couvent. La question ne se pose pas dans ces termes-là. Elle se pose en termes de toujours plus loin, toujours plus profond. Ne restez pas à la surface, ne vous arrêtez pas en chemin. Partez de la situation actuelle : j'aime, je désire, j'ai peur, je souffre, j'en ai assez, je voudrais. Bien. Qui veut ? Qui souffle ? Qui a peur ? Pourquoi je souffre ? Pourquoi j'ai peur ? Pourquoi je désire ? Qu'est-ce que c'est que tout cela ? Ça commence en naissant, ça dure jusqu'à la mort – dix minutes avant votre mort vous allez encore avoir un désir ou une crainte – et ça s'arrête. Qu'est-ce qu'une telle existence ? Mais, tout le temps, ce dont j'ai parlé aujourd'hui est là. Ce n'est pas loin dans les Cieux, c'est au plus profond de vous et au plus profond de tout ce qui vous entoure. C'est ce qui fait que tout le reste existe, c'est ce qui s'exprime plus ou moins maladroitement ou douloureusement à travers tout le reste, c'est ce vers quoi tend plus ou moins consciemment tout le reste. C'est la Réalité, l'ultime, à condition de ne pas s'arrêter en chemin. Tout ce que vous cherchez, tout le temps, toujours, dans l'attraction et dans la répulsion, dans la peur et dans le désir, c'est toujours cet atman. C'est toujours cette Réalité.

Alors que pouvez-vous concrètement tirer de mes paroles ? Qu'il faut discriminer le spectateur du spectacle. Qu'il ne faut pas être complètement confondu, emporté, ému, tout le temps. Il faut être vigilant. Discriminer le spectateur du spectacle, c'est la vigilance, la présence à soi-même sur laquelle insistent tous les enseignements. Mais cette lucidité – le mot lucide vient de lumière –, cette vigilance, cette conscience doit être aussi neutre et sereine que possible, doit être un témoin, sinon vous êtes de nouveau pris dans le système de l'attraction et de la répulsion. Cette vigilance doit être absolument impersonnelle, impartiale, n'éliminant rien, ne refusant rien, pareille à un miroir. À ce moment-là il n'y a plus ni amis, ni ennemis. Ceux qui vous protègent, ceux qui vous menacent, tous les autres êtres humains sont vus exactement comme ils sont, avec une vision juste et non colorée. À l'intérieur de vous, vous devez pouvoir prendre conscience d'une façon neutre, impersonnelle, de tous les

phénomènes qui vous constituent et avec lesquels vous vous êtes jusqu'à aujourd'hui confondu et identifié. Et, peu à peu, en allant de plus en plus profond, découvrez l'ultime sujet, qui ne peut être objet de connaissance ou de conscience pour rien d'autre et qui est donc la pure Conscience, Conscience consciente d'elle-même, dont tout, en vous-même et hors de vous-même, n'est qu'une manifestation éphémère.

Commencez à vous ouvrir à cette vérité. Elle vous concerne. Pensez à la masse de soucis que se sont faits la masse des gens au XIX^e siècle, toutes les nuits de larmes, tous les cris, tous les gémissements, toutes les espérances, tous ceux qui ont couru dans l'attraction, hurlé dans la répulsion – qu'en reste-t-il ? Même les arrière-petits-fils ne savent plus le nom de leur arrière-grand-père et de leur arrière-grand-mère. Pensez à ces millions d'existences qui se sont écoulées en se débattant, en tirant d'un côté, en poussant de l'autre, en gémissant ou en espérant. Qu'est-ce qu'il en reste aujourd'hui ? Comme dit le Bouddha « engraisser le sol des cimetières ». Le chemin, ce n'est pas uniquement de parler de sexualité, de changer de métier, de mettre des enfants au monde, de ne pas mettre des enfants au monde, d'habiter la campagne, d'habiter la ville, de partir à l'étranger. Le chemin n'est pas fait que de cela. Le chemin est fait aussi de ce que j'ai dit aujourd'hui. Mais vous n'arriverez pas à ce dont j'ai parlé aujourd'hui si vous imaginez tout de suite tirer un trait sur tous les problèmes de l'existence, les émotions, les sensations, les désirs, les craintes, etc. Le chemin est *all embracing*, disent les hindous et les bouddhistes, embrassant tout, incluant tout. Rien n'est laissé à l'écart, rien. Rien n'est abandonné en chemin, rien n'est détruit, tout est éclairé, illuminé, tout est transformé.

Pour pouvoir percer le voile des apparences avec la *buddhi* et la discrimination, *viveka*, pour pouvoir désagréger, pulvériser le mental, il faut que cette *buddhi* soit aiguë et tranchante. Si nous voulons trancher quelque chose, il faut que notre couteau soit tranchant comme un rasoir. Un texte tibétain s'appelle *vajra chedika* en sanscrit, *dorje tcheupa* en tibétain, « le diamant coupeur ». Il faut que votre *buddhi*, votre discrimination devienne aiguë, tranchante, intense sinon la léthargie du mental vous empêchera de vous éveiller. Donnez à quelqu'un trois ou quatre cachets de somnifère et dites-lui de s'éveiller ; il ne peut pas. Il y a une force qui vous maintient endormis. Si avec une *buddhi* insuffisante, vous essayez de lire ce genre de texte, vous ne pourrez que suivre les mots. Éventuellement vous pouvez passer un examen d'indianisme en Sorbonne, mais ce n'est pas l'intelligence universitaire qui suffit au yoga de la connaissance. Et peut-être vous faudra-t-il des mois ou des années pour perfectionner votre *buddhi*. Tant que vous allez vivre dans les émotions, vous n'aurez jamais une *buddhi* assez raffinée, tant que vous allez vous nourrir mal, dormir mal, vous n'aurez jamais une *buddhi* assez affinée. Pour perfectionner cette *buddhi* il vous faudra détruire le mental, nettoyer l'inconscient, changer votre alchimie intérieure, pratiquer un yoga.

Vous retomberez endormi. De nouveau vous aurez des tristesses, des émotions, des désirs, des responsabilités, et puis, un jour, l'expérience sera si forte que l'éveil ne disparaîtra plus jamais et sera toujours à votre disposition. Vous pourrez voir ce monde relatif, mais un léger changement de mise au point et tout n'apparaît plus que comme *sat-chit-ananda*. Alors il n'y a plus de peurs, il n'y a plus de demandes, il n'y a plus de craintes, seulement la paix des profondeurs.

Quand vous faites le « pranam », la prosternation, vous faites le « pranam » devant vous-même. En vérité, essentiellement, au point de vue de la réalité spirituelle, il n'y a aucune supériorité de qui que ce soit sur vous, tel que vous êtes, tout de suite, déjà. Il y a des supériorités physiques quant à la taille, quant à la force, quant aux capacités du corps ; il y a des supériorités artistiques, des supériorités manuelles, des supériorités intellectuelles ; il y a même des supériorités émotionnelles : des êtres moins emportés par les émotions ; mais spirituellement, en essence, tous, toutes, et pas seulement ceux qui sont dans un monastère ou dans un ashram, tous ceux qui se promènent dans la rue, n'existent, ne sont, ne respirent, ne parlent, ne souffrent, ne se réjouissent que parce que la Conscience les anime ; quelles que soient les formes limitées, heurtées, chaotiques, douloureuses que puisse prendre cette Conscience.

Souvenez-vous-en de temps en temps : tout le chemin est fondé sur cette vérité. Vous savez bien que, dans la parabole du mouton bêlant transformé en tigre rugissant ce n'est pas un mouton qui se transforme en tigre, c'est un petit tigre élevé parmi les moutons et se prenant pour l'un d'entre eux, qui découvre qu'en vérité il est un tigre. C'est vrai pour chacun de vous. C'est une telle conviction pour moi maintenant que je ne peux plus voir les autres êtres humains comme je les voyais auparavant et pourquoi ce qui a été possible pour moi ne le serait-il pas pour chacun de vous ?

C'est paradoxal. Même quand telle ou tel d'entre vous se sent complètement perdu, contradictoire, désemparé, violent, malheureux, je ne peux pas, moi, ne pas le voir comme victime d'un malentendu, c'est tout. Ce n'est même pas comme une personne pauvre qui a des chances de devenir riche en travaillant, en économisant, en faisant des placements et des opérations de Bourse ; c'est une personne déjà riche et qui, par un malentendu, ignore que tout cet héritage lui appartient ou ignore que dans les caves de sa maison il y a un coffre rempli de pièces d'or. Vous entendez ? Ce n'est même pas comme une personne pauvre à qui on peut dire : « Ne vous découragez pas, votre thème astral montre que dans quatre ou cinq ans, les choses vont s'arranger et que vous aurez de l'argent. » C'est une personne déjà très riche, qui, par un malentendu, se croit pauvre. Cette comparaison est bien connue. On la retrouve dans de nombreuses paraboles orientales et dans la parabole de l'enfant prodigue qui en est réduit à manger des racines et des glands alors qu'il est le fils d'un homme fortuné et que tout cet héritage lui revient par droit de naissance. L'héritage le plus satisfaisant qu'on puisse imaginer vous revient à tous par droit de naissance. Et encore, quand nous disons « héritage », vous risquez de l'entendre comme une somme qui vous viendra à la mort d'un grand-père, d'un parrain ou, d'un père. Or c'est un héritage dont vous avez déjà hérité, qui est déjà à votre disposition. Donc, quand vous êtes les unes ou les autres, les uns ou les autres, malheureux, conflictuels, frustrés, inquiets, je le vois comme un malentendu uniquement ; un malentendu tenace, mais un malentendu.

Ce mot de « malentendu » est très juste. Mal-entendu : vous entendez mal ce que je vous dis. Ce que je vous dis, c'est ce qui est écrit dans les Upanishads ou les paroles du Bouddha ou dans les paroles d'un swâmi hindou ou d'un maître soufi, mais vous l'entendez mal ou vous ne pouvez pas l'entendre. Il existe en français un proverbe qui dit : « Ventre affamé n'a pas d'oreilles. » On ne peut parler à quelqu'un qui a trop faim. C'est un proverbe très juste. Seulement beaucoup de ces proverbes anciens n'ont plus de sens pour nous parce que le monde moderne a supprimé de nos existences un certain nombre de réalités anciennes. Nous ne savons plus, en tout cas en Europe, ce que c'est que d'avoir soif ; il y a de l'eau partout, il

y a des cafés dans toutes les villes, et quand on nous parle de soif et d'eau qui désaltère, cela ne correspond plus à une expérience vécue. Pour des personnes qui vivent en Orient, dans des pays secs et chauds, que ce soit des Hébreux d'autrefois ou des musulmans, la soif a un sens. De même : « Ventre affamé n'a pas d'oreilles. » Vous ne pouvez pas comprendre ce proverbe parce que, probablement, aucun d'entre vous n'a su ce que c'est que souffrir de la faim. Quand quelqu'un a vraiment trop faim, on ne peut rien faire d'autre pour lui, d'abord, que de lui donner à manger. Un gourou qui prêcherait à des gens physiquement affamés serait tout à fait dans l'erreur. « Ventre affamé n'a pas d'oreilles » ; on peut parler, il ne peut pas entendre. Et il n'y a pas que le ventre ! Quand le cœur et le mental sont trop affamés, on ne peut pas entendre. On peut retenir des mots, mais on n'entend pas la vérité de ces mots.

Imaginez que quelqu'un me dise : « J'ai faim, j'ai faim », que je lui réponde « Il y a de la nourriture sur la table », que je le voie, à deux mètres de cette table, continuer à me regarder : « J'ai faim, j'ai faim. » J'insiste : « Il y a de la nourriture sur la table » ; et il continue à gémir : « J'ai faim, j'ai faim. » Au plus, il me répète : « Mais oui, vous l'avez dit, il y a de la nourriture sur la table, je sais ! » ; et, dès qu'il a fini, il recommence : « J'ai faim, j'ai faim », et il ne voit pas la table pour prendre toutes ces nourritures. C'est cela que j'appelle ne pas entendre. Vous ne pouvez pas *entendre* la vérité, qu'elle soit dite par Ramana Maharshi ou tout simplement par Arnaud. Je la dis à longueur de semaine depuis trois ans et demi et vous ne pouvez pas l'entendre. « Ventre affamé n'a pas d'oreilles », mais aussi : « Cœur affamé n'a pas d'oreilles ; mental affamé n'a pas d'oreilles. » C'est pourquoi quand je dis. « Votre souffrance, toutes vos souffrances, sont uniquement le fruit d'un malentendu », c'est vrai. Et même cela, vous ne pouvez pas l'entendre encore ; sinon, le problème serait résolu à l'instant même, et le chemin s'arrêterait.

Vous savez qu'on a souvent opposé les voies lentes, progressives, et ce qu'on a appelé en français les voies abruptes. Certains enseignements s'expriment en termes de progression : on est plus ou moins avancé. Un jeune moine novice est moins avancé qu'un moine plus âgé qui a progressé dans la voie spirituelle ou, comme on dit dans le christianisme, qui a progressé sur les chemins du Seigneur. Dans d'autres enseignements, la façon de s'exprimer s'oppose à cette première approche. On n'est pas plus ou moins avancé. Ou on est éveillé ou on ne l'est pas. Tous les auteurs qui ont écrit sur le zen insistent sur le caractère abrupt, immédiat, de l'illumination : on n'avait pas *vu* et, en un instant, on voit. Ces deux points de vue peuvent aussi être, pour la pratique, réconciliés. Sinon pourquoi emploierait-on le mot *marga*, qui veut dire « chemin » en sanscrit – *karma marga*, *bhakti marga* : chemin de l'action, chemin de la dévotion.

J'ai souvent pris l'exemple, que j'ai vécu plusieurs fois, mais que vous pouvez tous imaginer, de la route Paris-Inde. J'habite Paris et mon but est de rejoindre Mâ Anandamayi en Inde. Je prépare une expédition, j'équipe ma voiture, je charge mes bagages rue Soufflot à Paris, puis je sors de Paris, je roule sur les routes de France, j'atteins la Suisse, je traverse la Suisse par le Simplon ; me voilà au nord de l'Italie, Trieste, la Yougoslavie ; je suis plus près de Mâ, un peu plus près ; quand j'ai franchi le Bosphore, je suis un peu plus près ; quand je franchis la frontière indienne, je suis encore un peu plus près ; quand je suis dans le jardin de l'ashram, je suis encore un peu plus près ; quand j'entre dans la chambre de Mâ, j'ai atteint le but.

Mais cette comparaison, d'un autre point de vue, est fautive. Vous n'êtes jamais, vous n'avez jamais été, vous ne serez jamais, à aucun moment, en aucune condition, en aucune

circonstance, ni plus près, ni plus loin du but. Comme si je pouvais dire : à Paris ou dans le jardin de l'ashram, je ne suis ni plus près ni plus loin de Mâ. Le but est là, déjà. *Vous êtes déjà le but*, tous, sinon vous ne respireriez pas, vous ne parleriez pas, vous n'aimeriez pas, vous ne sentiriez jamais que vous existez et vous n'emploieriez jamais le pronom personnel : je.

La vie est là, la totalité de la vie ; la Conscience est là, la totalité de la Conscience. Vous ne serez jamais plus près du but que vous l'êtes aujourd'hui. Simplement, vous serez plus près d'entendre ce que je dis ; voilà de quoi vous vous rapprochez, pour être tout à fait rigoureux. Vous vous rapprochez de la possibilité d'entendre. Quand on a prononcé les « grandes paroles » des Upanishads, les *mahavakya*, « *aham brahmasmi* » (« Je suis le brahman »), *ayam atman brahma* (« cet atman – le Soi de chacun – est l'absolu »), « *tat wam asi* » (tu es Cela), on a tout dit. Alors pourquoi votre vie n'est-elle pas changée ?

Si vous avez pris un billet de la loterie nationale et que je remonte avec le journal à la main en annonçant : « Vous avez gagné le gros lot ! », au même instant vous l'avez entendu ! Vous regardez les numéros, vous les comparez, vous voyez que c'est vrai et, en un instant, vous avez entendu : tous mes problèmes financiers sont résolus. Seulement quand on dit : « Vous êtes satchidananda : être, conscience, béatitude », vous ne pouvez pas l'entendre. Je vous dis : « Ne soyez pas emportés, identifiés à des états de conscience passagers, laissez les chaînes de causes et d'effets se développer au niveau des différents *koshas*. Laissez faire, n'entrez pas en conflit. Plus vous acceptez, plus vous êtes libres. Sentez que vous êtes la Conscience, simplement, pas tel ou tel état de conscience limité. Vous êtes la Conscience, paix infinie, béatitude infinie, liberté, l'atman que rien ne peut affecter, détruire, limiter. Cette Conscience, c'est votre réalité, simplement prise au jeu de certaines formes et, quand il y a une forme, il y a une multiplicité des formes, il y a un conflit entre les formes et il y a souffrance. » Vous ne pouvez pas l'entendre.

Krishnamurti peut dire la vérité tous les jours dans une ville d'Occident ou dans une ville d'Orient ; Ramana Maharshi a pu la dire tous les jours sans bouger de son ashram de Tiruvanamalâi. Qui l'a vraiment entendue ? Certains ont écouté les mots, les ont répétés dans des livres, mais n'ont pas été jusqu'au bout de cette réalisation, qui est pourtant toujours à votre disposition. À aucun moment, vous n'êtes plus près, à aucun moment vous n'êtes plus loin. De ce point de vue-là, je suis bien catégorique, comme le langage de certains enseignements : Il n'y a aucune progression d'aucune sorte. Même les images de croissance : « la graine qui se transforme en arbre, l'arbre est déjà potentiel dans la graine », sont seulement des approches. L'arbre est déjà entier en chacun de vous. Il n'y a rien à gagner, rien à accroître, rien à chercher de plus que ce qui est là, déjà, en plénitude, chez chacun. Le progrès n'est pas une progression qui vous rend plus près de ce que vous êtes déjà. Comment voulez-vous être plus près ou plus loin de ce que vous êtes déjà ? La progression, simplement, vous rapproche du moment où vous entendrez. Et une phrase qui a frappé vos oreilles des centaines de fois vous frappera enfin pour la première fois. Vous l'entendrez. De tout votre être vous ne pourrez pas ne pas la mettre en pratique, ne pas la vivre. Et l'éveil qu'on a appelé parfois « illumination » se produira.

Oui, vraiment, quel malentendu ! Et dites-vous bien que tout le chemin que vous suivez est fondé sur la réalité de ce malentendu. Pas un instant, je ne peux l'oublier en ce qui concerne chacun de vous. Je n'ai jamais l'impression de voir entrer dans ma chambre ou de croiser dans le jardin du Bost un être incomplet, un être imparfait, un être qui a tout à gagner, mais toujours celle de croiser un être déjà complet, déjà parfait, et qui n'a rien à gagner

– mais victime d'un malentendu. Mon action consiste à essayer de dissiper ce malentendu. Je n'ai rien à vous faire acquérir que vous ne possédiez déjà, je n'ai rien à vous faire atteindre que vous ne soyez déjà. Vous n'êtes même pas des graines qui vont se transformer en plantes : vous êtes déjà des plantes accomplies, achevées ; vous êtes déjà parfaits – victimes d'un malentendu. Et je suis là pour m'efforcer de dissiper ce malentendu et de vous rendre possible, peu à peu, d'entendre.

Qu'est-ce qui vous empêche d'entendre ? Si le cœur et le mental sont agités, réclament d'être rassurés en cas de peur, d'être consolés en cas d'échec, vous ne pouvez pas entendre. Vous savez bien que, si vous êtes dans une très forte émotion, on ne peut vous parler de rien d'autre. Un être qui est follement amoureux ne peut pas parler d'autre chose que de son amour et ramène tout à cela. Si on essaie de lui parler d'autre chose il n'entend pas ; on veut lui expliquer que son cousin est très malade et qu'il devrait aller rendre visite à sa tante qui est tellement inquiète et malheureuse... Il ne peut absolument pas l'entendre. D'autres, qui ont un gros déboire professionnel, ne peuvent entendre que les propos qui rentrent dans leur ligne de préoccupation, comme de dire que tous les directeurs d'industrie sont des criminels et que, tant qu'on n'aura pas fait la révolution en France, des injustices se produiront.

Généralisez ces observations que vous avez tous pu faire et dites-vous que ce mental qui doit disparaître, c'est votre forme propre de réclamation, de demande, de peur, de sujet préféré dont vous ne pouvez pas sortir, qui vous empêche d'entendre autre chose. Le mental répète indéfiniment : « Moi, moi, moi, moi. » Moi, mes succès ; moi, mes échecs ; moi, les injustices dont je suis victime ; moi, les trahisons dont j'ai été l'objet ; moi, mes problèmes ; moi, mes réussites... Il ne peut rien entendre d'autre. Il faut vous mettre en mesure d'entendre. Et là, le chemin trouve sa place, sa justification. Comment allons-nous peu à peu faire silence, faire que le mental se taise et cesse de crier : « Moi, moi, moi ! », afin que vous puissiez entendre la grande vérité ? Comment allez-vous faire pour que s'apaise l'accumulation de peurs et de désirs qui sont là, dynamiques, dans l'inconscient et qui se manifestent à la surface sous forme de pensées et d'émotions, ce qu'on appelle techniquement « *vritti* » en sanscrit (« agitation » ou « tourbillon ») ? Dans cette perspective, vous pouvez entendre de façon juste des expressions comme « destruction du mental », « purification de *chitta* », « neutralisation des *samskaras* », « érosion des demandes, des *vasanas* ».

Maintenant, je me situe d'un autre point de vue, qui est légitime aussi et je tiens un langage légèrement différent de celui que je viens de tenir. L'expérience montre que cette incapacité à entendre est immense. Des vies de moines zen, de disciples soufis, de yogis hindous, ont été consacrées à des efforts qu'on appelle en sanscrit *sadhana* et *tapas* (traduit par « austérités », mais il y a bien des formes d'austérités). Des vies ont été consacrées à des pratiques, des exercices, pour échapper à cette situation tragique : quand on est affamé, on demande, on demande, on demande, et c'est cela qui empêche d'entendre la grande vérité.

On traduit souvent *vasana* par « désir » mais le mot *vasana* en sanscrit est féminin. Cela nous gêne un peu de dire « une *vasana* » quand, en fait, nous entendons « un désir ». Traduisez *vasana* par « demande » ; une *vasana*, c'est une demande ; et ce mot est peut-être encore plus juste que celui de désir. Parce que désir, vous l'entendez facilement avec un arrière-plan moral ; il y a des désirs égoïstes, il y a des désirs qui relèvent de la luxure, il y a des désirs qui relèvent des péchés capitaux. Mais qui ne sentirait pas qu'il est fait de demandes, que l'existence consiste à sentir en nous des demandes, des demandes de niveaux différents. L'enfant demande le sein... Et cela continue. Ce sont ces demandes du cœur affamé qui vous empê-

chent d'entendre et qui doivent faire silence. Si les demandes font silence, vous pourrez entendre – entendre vraiment, pas entendre les mots. Il vous suffirait de lire quelques pages de Ramana Maharshi pour savoir : ce qui est extraordinaire, c'est la souffrance et le malentendu. Il vous suffirait de quelques instants pour être certains que c'est déjà vrai, que tout est déjà là. Les identifications tomberaient, les crispations tomberaient, les refus tomberaient, les conflits tomberaient et, en quelques instants, vous seriez situés dans cette position de témoin qui se révèle complète en elle-même, tout à fait libre, inaffectée, inaffectable, et dont les textes sacrés parlent à longueur de pages. Entendez donc (cela, vous pouvez « l'entendre ») le chemin comme la possibilité de ne plus être dans la situation de « cœur affamé n'a pas d'oreilles », « mental affamé n'a pas d'oreilles ». Et maintenant, nous redescendons dans le relatif.

Quelle est la demande de Claudine ? Quelle est la demande de Michel ? Quelle est la demande de Jacques ? Quelle est la demande de chacun d'entre vous, qui vous empêche d'entendre la grande vérité ? « Vous êtes l'atman, vous êtes au-delà de tout ce que le mental et l'ego ont jamais pu rêver. » Rentrons dans la demande, c'est-à-dire le contraire apparent de la réalité. Rentrons dans le relatif, rentrons dans ce qui vous emprisonne et accomplissons tout un travail sur cette demande. Mais situez-le bien, situez-le dans sa perspective juste. Ce travail, j'en parle à longueur de livres, à longueur de soirées avec vous : je n'y reviens pas aujourd'hui. Je veux au contraire insister sur cette vérité : vous ne serez jamais plus près du but que vous n'êtes à l'heure actuelle. Je vous dis : « mangez », et vous continuez à pleurer : « j'ai faim ». J'ai beau prendre votre visage entre mes mains et le tourner jusqu'à mettre vos yeux sur la table garnie, vous continuez à me regarder, tendu, agité, triste, et à répéter : « j'ai faim ».

La vérité dont je parle est d'un autre ordre et nous pouvons très bien employer l'expression : elle relève d'une autre dimension. Imaginez des fourmis qui se meuvent dans le plan. Voyez, je suis assis sur un tapis plein de dessins, de formes, de couleurs différentes : il y a du rouge, du bleu foncé, du bleu clair, du beige, du jaune, du blanc. Imaginez des fourmis qui se déplacent sur ce tapis ; par moments, elles se trouveront dans un paysage rouge, par moments dans un paysage jaune, par moments dans un paysage bleu, par moments dans un paysage bleu clair, et ainsi de suite. Mais la troisième dimension, celle de l'oiseau, du papillon, qui peuvent voler et pas seulement marcher, la troisième dimension est là partout : la verticale croise l'horizontale en chaque point. S'il s'agissait non pas d'une fourmi mais d'une fourmi ailée, quand elle se situe sur le bleu elle peut s'envoler, quand elle se situe sur le beige elle peut s'envoler, quand elle se situe sur le jaune elle peut s'envoler. La dimension intérieure de la Conscience est toujours ouverte devant vous, toujours. Elle est ouverte quand votre paysage extérieur et surtout votre paysage intérieur est bleu foncé, quand il est jaune, quand il est beige, quand il est rose. Quand vous êtes agité, quand vous êtes anxieux, quand vous êtes serein, quand vous êtes paisible, quand vous êtes rassuré, quand vous êtes effrayé – quelles que soient les conditions émotionnelles et mentales dans lesquelles vous vous trouvez – la troisième dimension est toujours là.

Essayez de le mettre en pratique. Un jour où cela ira mal. Ou un jour, au contraire, où cela ira trop bien. Ah, quand tout va bien, on voit moins la nécessité de la sagesse. Combien de proverbes de toutes les religions du monde disent qu'on ne se rappelle vraiment Dieu que dans l'adversité. Quand cela va trop bien et qu'il vous semble que cette dimension spirituelle ne vous intéresse plus, quand cela va trop mal et qu'il vous semble que cette dimension spiri-

tuelle ne sera jamais pour vous, essayez de vous souvenir que tout est déjà là et que la dimension intérieure est toujours ouverte. Réalisez-le une fois : ce sera inoubliable.

Si vous attendez que les chaînes de causes et d'effets vous aient remis dans le calme ou que l'action patiente d'un gourou vous ait remis dans des dispositions sereines, vous ne serez jamais éveillé. Vous ne serez éveillé que si, tout seul – tout seul – un certain nombre de fois, alors même que vous étiez apparemment à cent lieues de ce qui est en fait le plus proche, vous vous êtes souvenu de l'enseignement : En ce moment même je suis déjà parfait, en ce moment même je ne suis coupé de cette perfection que par un malentendu. Certes tout ce qui est là dans le relatif est bien là, mais ce n'est pas la réalité ultime. Au niveau des « corps », *sharirs*, ou au niveau des « revêtements du Soi », *koshas*, des phénomènes se produisent : fatigue, maladie, épuisement, émotions, impatiences, convoitises, peurs, inquiétudes. Ne discutons pas ; du point de vue de la réalité ultime, toutes les formes sont à mettre dans le même sac. Ce sont des formes, alors que la réalité n'a aucune forme ; ce sont des définitions, alors que la réalité est infinie ; ce sont des limites, alors que la réalité est illimitée.

Je n'entre pas en conflit ; que ce qui se passe au niveau du corps physique, au niveau de *pranamaya kosha*, au niveau des peurs, des désirs, du cœur, des émotions, s'accomplisse ; que ce qui se passe au niveau des pensées s'accomplisse. Mais, moi, je suis la Conscience. Et, par vous-même, sans aide extérieure – l'aide extérieure vous l'avez déjà reçue – vous ferez un miracle. Vous transformerez votre limitation en illimitation, votre emportement en paix et en stabilité, et vous saurez, et vous aurez entendu. La baguette magique est entre vos mains ; utilisez-la. Vous tournez en rond dans une prison mais la clé est entre vos mains ; utilisez-la ! Cette clé, c'est de reconnaître les pensées en tant que pensées, les émotions en tant qu'émotions, les sensations en tant que sensations, c'est-à-dire en tant que formes, en tant que chaînes de causes et d'effets. Qui souffre ? Qui est emporté ? Engagez-vous dans ce que j'ai appelé tout à l'heure la verticale. Cette verticale coupe l'horizontale à chaque instant, ici et maintenant, toujours. Ici et maintenant. Pas dans une seconde, pas dans cinq minutes, pas quand cela ira mieux, pas quand vous aurez parlé avec Arnaud, pas quand vous aurez eu votre entretien, pas quand vous aurez exprimé vos émotions, pas quand votre séjour sera terminé. Ici et maintenant, tout de suite, c'est là. La verticale est ouverte devant vous – que vous considériez que cette verticale monte vers le haut, si ce symbolisme vous convient, ou que vous considériez que cette verticale vous conduit à l'intérieur de vous-même vers le centre, la « caverne du cœur » des Upanishads, le « Royaume des Cieux qui est au-dedans de vous », cet atman que vous êtes.

Ou bien il n'y a pas la moindre vérité dans les enseignements ésotériques, initiatiques ou spirituels et il n'existe rien qu'on puisse appeler éveil, illumination, libération ou vie éternelle. Ou bien ce que je dis aujourd'hui est vrai. Cela ne peut pas être autrement, sinon vous revenez dans la cause et l'effet, vous revenez dans les formes et vous imaginez simplement des formes qui vous conviendraient mieux. Le chemin n'est pas un tranquillisant meilleur que les autres. C'est un éveil, c'est une réponse absolue. Utilisez une fois la baguette magique qui est entre vos mains. Une fois, *tout seul*, souvenez-vous. Ce n'est plus le gourou qui vous tient par la main, c'est le disciple en vous qui fait entendre sa voix. Faites l'expérience et voyez que ce que je dis aujourd'hui est vrai – est vrai pour vous, n'attendait que votre geste intérieur, eût été vrai il y a huit jours, il y a deux ans, il y a dix ans et sera vrai pour l'éternité, ici et maintenant. Vous réalisez que c'est vrai – vous ne l'oublierez plus jamais. D'autres *vasanas* remonteront à la surface et ces demandes vous conduiront encore à des actions qui se-

ront des actions de l'ego, et vous aurez encore à moissonner le fruit de vos actions. Mais vous ne pourrez pas oublier qu'en vérité le problème est déjà résolu. L'avenir vous troublera moins parce que, quelque part, vous vous souviendrez que vous possédez la baguette magique. Je ne peux pas vous promettre qu'une seule expérience sera définitive et décisive ; les *vasanas*, les *samskaras* sont puissants dans l'inconscient. Mais le chemin est constitué par la répétition de ces moments où vous aurez, sans discuter les circonstances, choisi, au lieu de piétiner sur place et de tourner en rond, de vous engager dans la dimension intérieure, jusqu'à ce que toutes vos peurs, tous vos désirs, tout ce qui vous constitue, ait entendu la vérité.

Quand il ne restera qu'un dernier élément de vous-même à convaincre, et que cet ultime élément aura été convaincu, la libération sera définitive et méritera vraiment le nom d'éveil, et non pas simplement s'être éveillé un instant. Swâmiji disait : « C'est comme un rideau qu'on écarte et qui se referme. » Vous avez eu le temps de voir un peu, mais il s'est refermé. Le rideau s'écartera de plus en plus souvent et il restera de plus en plus longtemps écarté. Mais comprenez que, tant qu'une part de cette complexité qui vous constitue aura encore une demande, cette part de vous ne pourra pas entendre, et elle subsistera comme une dernière amarre qui attache le vaisseau à la rive. Quand la dernière part de vous sera capable d'entendre, l'enseignement est si simple que vous vous éveillerez. Écoutez la voix du cœur affamé, du mental affamé. N'essayez pas de la faire taire ! Elle ne se taira pas si vous criez plus fort qu'elle. Écoutez-la. Mais entendez aussi le disciple en vous. Il a un allié tout-puissant, c'est la vérité profonde, c'est l'atman, vers lequel ce disciple se dirige et vous dirige – comme Moïse a dirigé le peuple hébreu entier jusqu'à la Terre Promise à travers le désert du Sinaï.

Certains sages parfaits ont proclamé la vérité de façon admirable ; mais, autour d'eux, ceux qui étaient attirés ou même fascinés par leur rayonnement, ne pouvaient pas entendre. C'est pourquoi vous verrez, dans l'entourage de maîtres sublimes, des personnes qui, au bout de trente ou quarante ans, sont toujours dans la peur, le conflit, l'émotion, la limitation. D'un certain point de vue, pour les besoins de l'enseignement, je peux prendre encore une comparaison. Vous êtes au rez-de-chaussée, dans la cour, glacés tant il fait froid, les doigts rouges, les oreilles douloureuses – grelottants et affamés. De la fenêtre du premier étage, quelqu'un vous regarde avec un amour indicible. D'en bas, vous regardez son visage et il vous dit : « Venez ici, montez, ne restez pas dehors, il fait si froid, vous avez si faim, venez ici, c'est admirablement chauffé et il y a de la nourriture partout ; montez, venez. » Mais il ne vous dit pas où est l'escalier. Il vous appelle : « Montez. Aucune porte n'est fermée, il ne tient qu'à vous de venir. » Mais il ne vous dit pas où est l'escalier.

Cette comparaison est comme toutes les comparaisons imparfaites, parce qu'en vérité, vous êtes déjà monté, vous êtes déjà dans la salle du festin. Mais vous ne pouvez pas voir la table qui est à un mètre de vous. Certains enseignements ajoutent quelque chose à cet appel, à cette promesse. Oui, le sage – et tel ou telle d'entre vous pensera à un nom ou à un autre – vous dit la vérité. Oui, là où il est situé, personne n'a froid, personne ne claque des dents, personne ne grelotte, et là où il est situé, personne n'a faim. Mais vous ne savez pas où est l'escalier. Et d'autres sages descendent, redescendent, au moins sur le plan des fonctions, parce que dans leur cœur, ils ne quitteront jamais la salle chauffée où la nourriture est en abondance. Ils descendent, retournent dans le froid, dans votre froid, retournent dans cette cour glacée où vous vous débattez, retournent dans cette cour où il n'y a pas de quoi manger et viennent vous prendre par la main : « Venez ! » Vous résistez, vous ne pouvez même pas

entendre parce que vous avez trop froid et trop faim, mais le gourou vient et redescend dans la cour. Et il monte l'escalier avec vous, peu à peu. Tant qu'il restera quelqu'un dans la cour – du moins, dans sa cour – le gourou redescendra chercher chacun et l'amènera dans cette salle dont, en effet, les portes étaient ouvertes.

Il y a une vérité absolue et une vérité relative. La vérité relative est celle de la multiplicité, du temps et des causes produisant des effets, mais vue à peu près telle qu'elle est. Il ne suffit pas de proclamer la vérité absolue et, de la fenêtre, de dire à ceux qui sont dans la cour : « Montez, montez. » Il faut aussi entrer dans leur vérité relative à eux, à chacun, qui les maintient à l'extérieur, grelottants et affamés.

Seulement, comprenez encore un point. S'il y a une vérité absolue, elle inclut tout. Si vous distinguez l'absolu et le relatif, alors l'absolu n'est plus absolu ; si le relatif n'est pas l'absolu, l'absolu trouve sa limite ; si cet absolu est infini, vous ne pouvez pas, à côté de l'infini, poser le fini, parce que ce fini serait une limitation de l'infini et l'infini ne serait plus infini, et ainsi de suite, quel que soit le terme métaphysique que vous vouliez utiliser. L'intelligence, immédiatement, devine déjà une chose, c'est que cette distinction de relatif et absolu ne peut pas être la vérité ultime. La vérité ultime c'est qu'il n'y a pas définitivement un relatif à distinguer de l'absolu ; ce sont deux aspects de la même réalité. Une fois de plus, je prendrai la comparaison des vagues et de l'océan : l'océan est dans les vagues, les vagues sont dans l'océan ; il n'y a pas l'océan d'un côté et les vagues de l'autre ; les vagues sont l'océan, l'océan est les vagues. La vérité relative, c'est la vérité absolue ; la vérité absolue, c'est la vérité relative. Les pensées sont l'expression du non-mental, les formes sont l'expression du sans-forme, la forme est l'expression du vide. Et un jour, vous verrez que ce que vous appelez souffrance est une expression de la béatitude. Bien sûr, votre cœur ne peut pas entendre une parole comme celle-là ; mais peut-être votre intelligence le peut. Si chaque vague est l'expression de l'océan, si aucun fini ne peut être au-dehors de l'infini (sinon l'infini ne serait plus l'infini), alors tout est l'absolu. Voilà l'ultime vérité. La souffrance est une expression d'*ananda*, la béatitude, et certains l'ont découvert. La souffrance est dans la béatitude comme la vague est dans l'océan, et la béatitude est dans la souffrance comme l'océan est dans la vague. Déjà, à certains moments, certains d'entre vous qui ont été complètement un avec leur souffrance ont senti qu'au cœur même de la souffrance se révélait en eux la béatitude. Tant qu'on est en conflit, on souffre. Si vous pouvez « être totalement un avec » la souffrance, passer entièrement du côté de la souffrance au point qu'il ne reste plus une personne distincte pour souffrir, la béatitude se révèle et déjà, vous avez un aperçu de cette vérité ultime : le relatif, c'est l'absolu ; l'absolu, c'est le relatif, et je le dis sous la forme la plus inadmissible : « la béatitude, c'est la souffrance, la souffrance, c'est la béatitude ». Il y a un mot qu'on emploie beaucoup, en anglais, dans les ashrams, c'est le mot *glimpse*, un clin d'œil, un aperçu, juste un regard. Vous aurez un aperçu de l'ultime vérité. Un maître taoïste à qui on demandait « Comment échapper à la fournaise de l'enfer ? » a répondu « Sautez dans les flammes, là où elles sont les plus hautes ! »

Je voudrais vous faire sentir en même temps la grandeur de cet enseignement et que cet enseignement est pour vous, pour chacun de vous. Les Upanishads n'ont pas été écrites pour la totalité de l'humanité parce que la totalité de l'humanité, à chaque génération, ne s'intéresse pas à ces enseignements. Mais les Upanishads n'ont pas été écrites pour une dizaine de sages par siècle. Quant au Bouddha, il a proclamé le message de la métaphysique à des multitudes et dans un langage accessible à beaucoup, pas seulement les brahmanes. Ne ramenez

pas l'enseignement transcendant, métaphysique, au niveau de l'ego, du mental et de la psychothérapie. Ne soyez pas inutilement humbles, éplorés : « Ce n'est pas pour moi, cela ne sera jamais pour moi. » Pourquoi ? Pas de fausse humilité ! Comment cela pourrait-il ne jamais être pour vous, de réaliser ce que vous êtes déjà en plénitude ? Comment cela pourrait-il ne jamais être pour vous, de dissiper un malentendu ? C'est pour vous. Pourquoi auriez-vous un enseignement au rabais ? Mais ne vous bercez pas avec les splendeurs de l'enseignement ; ne vous bercez pas avec les paroles de Ramana Maharshi, de Ramakrishna et du Bouddha. Tenez tout à la fois : l'horizontale et la verticale, les formes, les sensations, les émotions, les pensées, les demandes, et le témoin, et la conscience. Il n'y a aucun chemin ; vous ne serez jamais plus près, vous êtes déjà totalement près, ici et maintenant, de cette vérité divine. Et écoutez aussi l'autre aspect : « Cœur affamé n'a pas d'oreilles. » Mes demandes m'assourdissent. Je ne peux pas entendre cette vérité sublime. Sinon vous resteriez quelques jours ici et vous n'auriez plus jamais besoin de revenir.

Écoutez la demande de votre cœur affamé, écoutez la demande de votre mental affamé, essayez d'entendre aussi la vérité et voyez ce qui vous assourdit. Si vous regardez bien, toutes les ascèses connues (sauf celles qui sont tout à fait dégénérées et totalement récupérées par le mental) ont ce même but : rendre le cœur et le mental moins affamés. Généralement, c'est exprimé dans un langage qui nous échappe ; il est dit : « établir le silence du mental », « établir le calme du mental », que les textes sanscrits portent le mot *manas* ou le mot *chitta*, et qu'on traduise ces mots par mental, pensée, conscience, esprit – les traductions sont souvent floues. Je m'en tiens à *manas* et à *manonasha*, « destruction du mental ».

Tous les enseignements indiquent comment faire silence : « Concentrez toute votre attention sur votre respiration ; concentrez toute votre respiration sur un centre à l'intérieur de votre organisme ; retirez votre attention de la périphérie, des associations d'idées, des objets des sens. Calmez les agitations du mental. » L'expression célèbre du yoga : « *chitta vritti niroda* », « disparition des perturbations de *chitta* », fait allusion aux distractions qui viennent quand vous essayez de méditer. Les agitations qui viennent quand vous êtes insérés dans la vie relèvent plutôt de *manas*. Si vous essayez vraiment de faire silence en vous pour réaliser : « Je suis le brahman », toutes sortes d'agitations se lèvent d'elles-mêmes, qui viennent des profondeurs de votre inconscient (*chitta*).

Je vais encore modifier légèrement le proverbe : « inconscient affamé n'a pas d'oreilles », parce qu'une grande part du psychisme est inconsciente. Inconscient affamé, affamé d'amour humain, d'amour dualiste, de tendresse, de protection, de consolation – inconscient affamé n'a pas d'oreilles... Vous avez donc un travail à faire sur *chitta*, de manière à ce que ce ne soit plus le cri de la faim qui assourdisse en vous le langage de la vérité, jusqu'au jour où l'ultime parcelle de vous, conscient et inconscient, sera capable d'entendre. Dès que la dernière part de vous aura entendu, immédiatement, la liberté sera définitive. Si elle n'est pas tout à fait définitive, vous le verrez ; tout d'un coup se lèvera encore en vous un moment d'émotion, de peur. Ah ! voilà une part de moi qui n'a pas entendu. Peut-elle entendre ? Ou bien un travail est-il encore à accomplir pour qu'elle puisse entendre ?

Acceptez le langage qui parle de chemin abrupt, d'illumination soudaine ; ou on est éveillé ou on ne l'est pas ; ou le mental a été détruit ou il n'a pas été détruit ; ou on perçoit le monde à travers l'ego ou on perçoit le monde avec la conscience sans ego. Cela est certain : c'est ou l'un, ou l'autre. Et, sans contradiction, entendez aussi un langage de progression, la progression dans votre possibilité d'entendre, dans le silence des demandes de votre cœur, de

vos mental et de votre inconscient. Chacun, chacune, ici et maintenant, vous êtes aussi près du but que vous ne le serez jamais, que vous le serez dans six mois, que vous le serez dans deux ans, que vous le serez quand vous aurez traversé un certain nombre de vicissitudes de votre existence. Tout de suite, ici, vous êtes aussi près que vous ne le serez jamais et vous êtes « aussi près » pour l'éternité. « *Just be ; just be.* » « Juste, soyez. » Soyez – à l'intérieur de toutes les formes.

p

Je vous propose un renversement de point de vue. Au lieu de considérer comme la norme la condition habituelle insatisfaisante, considérez tout de suite, tels que vous êtes, comme critère, la paix, la plénitude, la sérénité et constatez ensuite que des mécanismes psychologiques apparaissent, qui font disparaître, d'une façon ou d'une autre, cette paix et cette sérénité. La doctrine, vous la connaissez bien et tous les enseignements initiatiques affirment que si la liberté, la sagesse, la conscience parfaite, n'étaient pas là déjà, elles relèveraient du monde des phénomènes, de ce qui est créé, causé, et resteraient à l'intérieur du relatif : Puisqu'elles auraient une naissance, elles auraient une fin, puisqu'elles seraient produites par certaines causes, elles pourraient être détruites par d'autres causes.

C'est déjà important à entendre théoriquement parce que c'est déjà nouveau par rapport à la façon dont nous avons envisagé toute l'existence : quelque chose n'est pas là aujourd'hui mais, par mes efforts, je peux le créer. Je n'ai aucune capacité à jouer du piano, je vais m'exercer, un jour je serai capable de jouer convenablement du piano. Je ne parle pas du tout le bengali, je vais étudier le bengali et un jour je serai capable de parler le bengali. Toute votre expérience a toujours été de cet ordre-là : quelque chose aujourd'hui vous manque, dans ce que vous avez ou dans ce que vous êtes, et, par vos efforts, vous allez créer le résultat. Et vous essayez d'appliquer ce principe à votre éveil spirituel. Imaginons que l'un d'entre vous considère qu'il manque d'audace. Il va pratiquer, par exemple, le judo avec l'intention d'acquiescer, par la pratique d'un des arts martiaux japonais, cette audace qui lui manque aujourd'hui. Nous restons à l'intérieur de ce qu'on a appelé le monde phénoménal, le monde dans lequel tout ce qui existe est né, fait, devenu, composé. Mais, dans cette même citation si importante du bouddhisme, le Bouddha dit : « Il existe bien un non-né, non-fait, non-devenu, non-composé, et s'il n'existait pas un non-né, non-fait, non-devenu, non-composé, il n'y aurait aucune évasion possible hors du né, du fait, du devenu, du composé. » Il n'y a aucun doute que notre corps physique est né un jour, notre corps subtil, fait de pensées, d'émotions, de souvenirs, de tendances, de désirs, de peurs qui nous distinguent les uns des autres, est né aussi, fait, c'est-à-dire produit par des causes, devenu, c'est-à-dire ayant une histoire. Même ce que les hindous appellent le corps causal est né aussi. En ce qui concerne notre corps physique, la chimie et la biologie nous montrent à quel point notre corps, en effet, est composé. Un aspect des enseignements orientaux, c'est d'abord d'attirer notre attention sur ces caractères de la réalité relative : un tissu est composé de fils, si j'enlève les fils, il n'y a plus de tissu et les fils eux-mêmes sont composés de fibres et les fibres elles-mêmes sont composées d'« atomes ». Notre science, depuis le XVII^e siècle, n'a fait que confirmer ces affirmations anciennes.

Y a-t-il une évasion possible hors du né, du fait, du devenu, du composé ? Voyez bien que tout ce que vous avez connu jusqu'à présent, tout, en vous ou hors de vous, relève tou-

jours de ces différentes caractéristiques. Les mots Réalisation, Éveil, Illumination peuvent nous faire entendre un événement, le moment où l'on s'éveille, le moment où l'on réalise ce que nous pouvons appeler Béatitude, Conscience, ou atman. Mais cet atman est « non-né ». Le bouddhisme zen a résumé tout l'enseignement du Bouddha dans l'expression « le non-né ». Il est difficile de vous ouvrir à une idée dont vous n'avez aucun exemple, et pour cause, dans l'expérience courante. J'ai pris souvent un exemple simple qui, pour moi, a été le plus explicite quand il m'est venu à l'esprit : nous sommes, vous êtes déjà nus sous vos vêtements. Si je vous regarde, je vous vois tous habillés mais vous êtes déjà nus sous vos vêtements et la nudité des uns et des autres n'a pas à être créée, produite ou causée. Elle est là déjà, elle est là déjà entière, intacte, complète, sous les vêtements. Il faut seulement enlever les revêtements. Enlever les vêtements est une action qui se situe bien dans le relatif ; dans le temps, dans la cause et l'effet, mais pour arriver à un résultat qui, lui, ne dépend pas de l'action.

Il y a ce qui dépend de votre effort, qui par conséquent s'insère dans le temps, dans le relatif ; dans la causalité, et ce que nul effort ne peut produire. Il dépend de mon action à moi d'enlever mon chandail, d'enlever ma veste, d'enlever ma chemise, d'enlever mon maillot de corps, d'enlever mon slip, d'enlever mes chaussettes jusqu'à ce que je sois intégralement nu mais il ne dépend pas de mon action de créer cette nudité. La nudité *est*, et elle peut être découverte. Ce mot « découvrir » est d'autant plus juste que « découvrir » signifie enlever ce qui recouvre. De la même façon, il est affirmé par tous ces enseignements que la Conscience infinie, sans commencement ni fin, sans forme, sans mesure, sans contraire, totalement libre, est déjà là en chacun. Cette Conscience EST par elle-même, éternellement, sans changement, immuable, échappant au temps, sans modification, rien ne lui manque, rien ne peut lui être enlevé, rien ne peut lui être ajouté. Les hindous l'ont appelée la plénitude, *purnam*, et les bouddhistes le vide, *shunyam*, vide de ce qui limite, de ce qui définit, de ce qui conditionne. Comment donner une idée de cette Conscience à ceux qui n'ont d'autre expérience que celle des « états de conscience » ou des « formes de conscience » limitées et toujours insérées dans des chaînes de causes et d'effets ? Les Tibétains prennent souvent l'image du ciel bleu dans lequel passe tout d'un coup un nuage ou un oiseau. Si nous ne voyons plus que l'oiseau, parce que toute notre attention est prise par l'oiseau, notre conscience entière a pris la forme de l'oiseau et nous ne voyons plus le ciel bleu. J'ai souvent pris l'exemple des vagues et de l'océan, ou celui qu'on trouve aussi dans la littérature orientale, d'un lac immobile à la surface duquel apparaissent tout d'un coup des oscillations, des ondulations, des rides, des vaguelettes. De la même façon, à l'intérieur de nous se trouvent l'océan et les vagues. À l'intérieur de chacun de nous, la Conscience est là comme l'océan. Chaque forme de conscience (émotions, pensées, sensations, impressions, désirs) est toujours une forme de cet océan. Les vagues sont dans l'océan, et l'océan est dans la vague. Le sans-forme est dans les formes et les formes sont dans le sans-forme. Les formes de conscience sont dans la Conscience et la Conscience est dans les formes de conscience.

Acceptez ce peu de métaphysique qui est la fondation de tout le chemin. Sinon, vous ramenez le chemin à une expérience qui ne sortira jamais du monde conditionné. Vous serez un peu plus calmes, un peu moins nerveux, un peu plus détendus, un peu plus heureux mais vous ne sortirez pas du relatif et des identifications qui limitent cette Conscience infinie. L'un sera particulièrement identifié à son corps, à ses maladies, à ses sensations, à son médecin, à son kinésithérapeute, à son masseur et ses médicaments. Un autre sera identifié à ses blessures d'amour-propre, à sa vanité, à son orgueil, à ses humiliations. Cela changera avec

les uns et les autres mais la pure Conscience restera toujours voilée et vous n'obtiendrez des résultats qu'à l'intérieur du relatif, qu'à l'intérieur du né, du fait, du devenu, du composé, du causé.

Ces vérités vous concernent tous, tout de suite. Est-ce que pendant une seconde, ou deux secondes ou trois secondes, pas plus, une ou deux ou trois secondes de notre temps, vous ne pouvez pas être absolument tranquille et sentir : je suis aussi silencieux, vide, sans forme qu'un lac immobile quand il n'y a pas un soupçon de vent et pas la plus petite ride à la surface ? Prenez comme critère cette réalité vide, immobile, qui n'est ni ceci ni cela, qui simplement EST, au lieu de prendre comme critère : je me connais comme souvent fatigué, pas très habile en affaires, nerveux, ou souvent agité ou vite humilié et blessé par les autres, etc. Pourquoi prendre comme critère la réalité relative, changeante et ne pas tenter la démarche contraire ? Essayez de vous sentir être, de prendre conscience de vous-mêmes de la façon la plus simple : vide, sans aucune peur, sans aucune demande, sans aucun mouvement intérieur, sans aucune tension vers quoi que ce soit, sans aucune relation avec quoi que ce soit. C'est une immobilité intérieure complète, pas seulement immobilité apparente en ce sens qu'on ne vous voit pas bouger. Les fonctions sont là mais au repos. Prenez l'exemple du silence : pas un bruit à l'intérieur de vous-mêmes. Prenez l'image du vide, l'image du lac lisse comme un miroir sans la moindre petite vague, l'image de l'écran de cinéma sur lequel on pourrait projeter un film mais simplement éclairé par le projecteur. Si vous pouvez avoir, ne serait-ce qu'une, deux ou trois secondes, cette Conscience de soi, vous avez fait une découverte essentielle, vous avez fait la découverte essentielle. Il suffit que cela dure une, deux ou trois secondes. Puis, voyez ce qui vous exile ou ce qui vous arrache à cet état complet, parfait. Et vous avez compris l'essence même du chemin.

Vous êtes bien d'accord que, physiquement, votre nature essentielle, c'est l'immobilité. À partir de cette immobilité, vous pouvez marcher, courir, vous lever, vous baisser, lever les bras, les écarter, accomplir tous les mouvements imaginables, mais ce qui est fondamental, ce qui est essentiel, ce n'est pas un mouvement ou un autre, c'est l'immobilité à partir de laquelle tous les mouvements sont possibles. Si vous faites, ne serait-ce que trois secondes, l'expérience de cette conscience immobile, silencieuse, vide, vous verrez que cette conscience est totalement satisfaisante : elle ne craint rien, elle ne demande rien, elle n'est attirée par rien, elle n'est repoussée par rien, elle ne refuse rien. C'est l'état le plus heureux qui soit, complètement heureux. C'est un état sans désirs mais le but de chaque désir c'est d'être réalisé, par conséquent d'atteindre l'état sans désirs. Je vous souhaite de pouvoir faire, même un instant, cette expérience et qu'elle vous serve de critère. Qu'est-ce qui se passe pour qu'ensuite cette plénitude me soit volée et que je me retrouve de nouveau dans un monde intérieur limité, insatisfait, soit parce que je désire quelque chose que je n'ai pas, soit parce que je crains quelque chose ? Pourquoi est-ce que montent des pensées, des émotions, des ennuis, des déceptions, des espérances, des impatiences, des pensées heureuses ou pensées tristes qui viennent me voler cette paix et cette sérénité ? Cette conscience est joie, épanouissement et plénitude. Pourquoi est-ce que je retombe dans la dualité, le conflit, moi et quelque chose d'autre qui influe sur moi ? Quand vous êtes dans ce silence intérieur, il n'y a aucune dualité. C'est une conscience qui est vide ou totalement pleine, les deux mots en fait sont synonymes, et il n'y a rien que vous ressentiez comme autre que vous, susceptible de vous voler cette paix ou de vous voler cette joie.

Si vous prenez comme critère la perfection de cette conscience, vous commencerez à voir ce qui se passe et c'est la façon juste de procéder. Si vous vous contentez de souffrir de vos malheurs et de vos déboires, vous ne comprendrez pas l'essence du chemin. Vous continuerez à ramener le chemin à l'expérience habituelle, au mental, à la dualité, à essayer d'améliorer quelque chose, de parer les coups, de transformer un point de détail ou un autre, vous resterez dans les chaînes de causes et d'effets et ce qui est vraiment spirituel vous échappera. Le mot spirituel s'applique à cette réalité sans forme et, s'il y a encore des formes, ce n'est pas le mot spirituel qui convient en français, c'est le mot psychique. Distinguez bien physique, psychique et spirituel. Physique, nous savons bien ce que c'est. Mais ensuite commence la confusion parce que nous avons perdu l'ancien langage ; nous employons le mot âme qui signifie tout et rien ; âme, qui se dit *psukhê* en grec, correspond au plan psychique ou au corps subtil. Au-delà se trouve l'atman ou l'esprit. La vie spirituelle est au-delà de la vie psychique mais, très souvent, on confond le psychique et le spirituel et des états purement psychiques avec des états spirituels.

Pendant une, deux ou trois secondes soyez absolument dans la paix, absolument heureux. C'est plus qu'immense, c'est infini. C'est indicible et pourtant c'est ce qu'il y a de plus simple, de plus naturel, de plus immédiat. Qu'y a-t-il de plus simple pour un être humain que la nudité ? Vous pouvez la recouvrir par un vêtement du XVII^e siècle, ou un costume de martien, vous pouvez mettre tous les vêtements possibles, mais l'extrême simplicité c'est la nudité. À partir de là, voyez : « Ça y est, cette paix, cette plénitude vient de m'être volée, me voici retombé au plan de l'insatisfaction, au plan de la limite, me revoilà emporté par une forme. » L'état dont je parle est immuable, absolument immuable et les formes sont un courant en perpétuel changement. Vous étiez dans la sérénité et en un instant, vous êtes tombé dans une rivière et vous voici emporté par le courant, par un courant intérieur de forces. C'est vraiment une chute, une chute hors de la plénitude. Mais cette chute est seulement une apparence parce que cette plénitude demeure dans la profondeur et, même si empiriquement la conscience en est coupée, cette plénitude ne vacille jamais. Il vous viendra la demande juste, la vraie demande du disciple : « Comment faire pour demeurer dans cet état qui est ma véritable nature ? » Non pas : « Comment faire pour sortir de ce monde de conflits, de souffrances, d'agitation, de demandes, dans lequel je suis empêtré, mais qui, en fin de compte, est si dérisoire quand on le considère en lui-même ? » Comparé à la réalité qui n'a ni commencement ni fin, qui est totale, infinie, parfaite, ce qui fait les joies et les souffrances, ce pour quoi on tue, ce pour quoi on traverse le monde, ce pour quoi on construit, ce pour quoi on détruit, ce pour quoi on s'agite, est insignifiant. Quand on a vu une fois l'océan immense qui s'étend sous nos yeux jusqu'à l'horizon et encore plus loin, quand on a entrevu la profondeur de l'océan, qu'est-ce que des vagues à la surface, même si elles font trois mètres de haut ? Rien. Tout ce qui compose les existences, tout ce qui fait le sujet des conversations des hommes du matin au soir et tout ce qui fait les vingt pages des quotidiens, est dérisoire. Bien sûr ce n'est pas le langage des hommes politiques que je tiens là mais nous ne sommes pas dans un forum politique. Nous sommes dans un ashram. Je vous tiens un langage qui s'est tenu depuis des milliers d'années et qui ne s'est pas encore complètement tu à la surface de la planète.

Il faut que ce soit votre propre expérience, que, chacun de vous, pendant une seconde, deux, trois secondes, vous ayez découvert un état calme si paisible, si complet que même tout ce qui compose Arnaud, Bernard ou Marie a disparu. L'état dont je parle n'est ni homme ni

femme, ni vieux ni jeune, et il vous est aussi naturel que d'être immobile. Pourquoi n'y avez-vous jamais eu accès ? Vous connaissez la maladie de Parkinson qui oblige un malade à remuer et trembler sans jamais pouvoir arrêter, sans pouvoir rester une seconde immobile. Alors qu'est-ce que cette maladie de Parkinson psychique qui fait que, sans arrêt, sans arrêt, sans arrêt, ça bouge, ça remue en vous, sans arrêt votre conscience prend une forme ou une autre ? Par rapport à la plénitude du vide, tout vous apparaîtra comme insatisfaisant. Même une pensée heureuse vous apparaîtra comme une chute. Vous êtes dans cet état immobile, total, plein et il monte : « Ah ! Ce soir je vais dîner chez mes amis Guérin. » Pensée purement heureuse, vous les aimez bien, leur appartement est joli, on y mange bien... Quelle chute ! Même si vous étiez totalement amoureux de quelqu'un et qu'à l'intérieur de cette paix silencieuse il monte : « Ce soir, j'ai rendez-vous avec lui ou j'ai rendez-vous avec elle à vingt heures », cela apparaît encore comme un appauvrissement.

Si ce que je dis n'est pas vrai, il n'y a plus de chemin qui existe, il n'y a plus de Krishnamurti, il n'y a plus de Bouddha, il n'y a plus de Mâ Anandamayi, il n'y a plus de Ramana Maharshi, il n'y a plus rien. Toute la spiritualité s'effondre et vous ramenez la spiritualité à quelques modifications psychiques : comment avoir des états plus heureux ? Prenez du L.S.D., allez au cinéma, ou modifiez votre rythme respiratoire, jusqu'à ce que vous ayez réussi à transformer vos états intérieurs. Ce spirituel est absolument transcendant, et, en même temps, totalement simple et naturel à chacun de vous. N'est-ce pas plus simple et naturel d'être immobile que d'être en train de gesticuler ? N'est-ce pas plus simple et naturel d'être totalement immobile émotionnellement et mentalement ? Pendant une seconde, deux secondes, dix secondes, vous savez : « Je suis la Conscience, je suis infini, je suis parfait, je suis la vie éternelle, je suis le Royaume des Cieux, je suis nature de Bouddha. »

À partir de cette certitude, le chemin commence, parce que cet état parfait en lui-même ne va pas durer. Pourquoi ne dure-t-il pas ? Voilà la vraie question. Pourquoi le Parkinson mental reprend-il malgré moi ? Rassurez-vous, cela a déjà été regardé de près pour vous et vous serez aidé. Vous n'aurez pas tout à découvrir tout seul. Mais, en vérité, un chercheur qui aurait une détermination sans faille arriverait à tout redécouvrir par lui-même. Celui qui aurait fait l'expérience dont je parle pendant trois secondes serait ensuite, par lui-même, capable de redécouvrir tout le reste de l'enseignement. Et, en regardant, il verrait. Seulement, il faut voir. Il ne faut pas être tellement emporté qu'il ne reste plus personne pour regarder. Comment, à l'intérieur de vous, cet océan infini produit-il les vagues finies et changeantes des humeurs, des états d'âme, des pulsions, des volitions, toujours limitées, toujours conditionnées, toujours dans la dualité ? Comment apparaît cette dualité, attirante ou menaçante, qui a pouvoir de m'arracher à cette paix ? Là intervient l'enseignement. Tout ce que vous avez lu des livres d'Arnaud ou entendu dire ici, et tout ce qui est dit ailleurs, prend son sens à partir de ce point de départ et dans cette perspective.

Qu'est-ce qui vient m'arracher à cette Conscience et me ramener dans les formes ? C'est l'extraordinaire complexité de l'être humain. Elle obéit à des lois, sur le plan physique et sur le plan subtil, que les enseignements anciens ont si bien étudiés. Mais la meilleure façon d'étudier, c'est d'étudier en soi-même. Des tests, des électro-encéphalogrammes, des mesures diverses ne permettront jamais d'atteindre la connaissance du plan psychique que le tantrisme, le vedanta, le yoga ou d'autres enseignements ont atteinte et, surtout, avec les résultats que cela permet d'obtenir. Ces sciences humaines modernes ont montré de mieux en mieux les conditionnements et les déterminismes de l'être humain mais, comme elles partent

de ces conditionnements et de ces déterminismes, elles n'en sortent pas. Elles montrent comment les diminuer quand ils prennent une forme pathologique mais ces sciences humaines ignorent le point de vue essentiel, spirituel, dont je parle aujourd'hui. Ces sciences humaines, qui ont une valeur certaine à leur niveau, n'en ont aucune du point de vue de la grande réalité parce qu'elles ne tiennent pas compte de cet élément immuable. Elles ne sortent pas du né, du fait, du devenu, du composé. Elles étudient des mécanismes, des causes, des effets et voient comment, en modifiant certaines causes, on pourra modifier certains effets. Mais elles n'accèdent pas à l'infini, elles n'accèdent pas à l'éternel. Et en outre, presque toujours, elles le nient. Mais comment peut-on nier l'immobilité ? Comment peut-on ne tenir compte de rien d'autre que du mouvement ? Comment peut-on imaginer que, s'il existe des formes, il n'existe pas un sans-forme ? Comment peut-on ignorer la possibilité de ce que le Dr Godel a fort bien appelé « l'expérience libératrice », qui est le fait important entre tous. Ne ramenons pas l'hindouisme ou le bouddhisme, dans ce qu'ils ont de plus profond, à nos limitations. Ne ramenons pas uniquement au monde de la forme ce qui tend vers le sans-forme. Ne ramenons pas l'absolu au relatif. Pensez à n'importe quel grand spécialiste des sciences humaines modernes, psychologie, anthropologie, psychanalyse, ethnologie, y compris les approches marxistes, existentialistes, structuralistes de l'homme. Voilà un auteur dont les livres sont traduits en quinze langues, mais qui n'a probablement jamais connu ces trois secondes dont je parle aujourd'hui, ces trois secondes où seule la Conscience est là. Voilà quelqu'un qui n'a connu que le courant des formes.

L'ancienne connaissance hindoue ou bouddhiste a très minutieusement étudié ce courant des formes, autant et plus que ne le font les sciences modernes. Nous n'avons rien à découvrir qui ne soit déjà dans les anciennes Écritures hindoues, dans les yoga sutra de Patanjali, dans certains tantras, dans le vedanta des Upanishads ou dans la Prajnaparamita du bouddhisme. Vous aurez donc un enseignement à votre disposition qui vous aidera à vous comprendre et qui vous montrera une démarche intérieure et une habileté nouvelle pour ne plus être perpétuellement arraché à votre véritable nature. Vous saurez de quoi il s'agit, ce que vous faites, pourquoi vous le faites et dans quelle direction vous allez.

Je vous suggère de tenter une expérience une fois, deux fois, dix fois : c'est d'entrer *tout de suite* dans ce silence. Voilà une découverte que j'ai faite tardivement. Pourquoi ne m'avait-on pas dit clairement plus tôt ce secret tout simple ? J'ai fait l'erreur que tout le monde fait, c'est de ramener la méditation au plan de la causalité : « je vais essayer de bien me relâcher, de lutter contre les associations d'idées qui m'emportent ici et là, de centrer mon attention sur la respiration ou sur la sensation du corps ou sur un des chakras du yoga ou sur le centre du cœur à droite de la poitrine désigné par Ramana Maharshi et je vais arriver, comme fruit de ma méditation, à un état de grand calme. Si tout va bien, dans cinq minutes, un quart d'heure, une demi-heure, ou demain, après-demain ou dans trois semaines, j'arriverai à un état de méditation satisfaisant ». Ce n'est pas complètement inutile, mais ce n'est pas la bonne façon de procéder. Allez tout droit et commencez par où j'imaginai que je devais finir. Immédiatement, à l'instant même, installez-vous dans la paix des profondeurs, et voyez combien de temps vous pouvez y demeurer. Vous m'entendez bien : pas une technique de méditation pour vous permettre d'atteindre le calme ou le samadhi. Non, tout de suite, tout droit, comme quelqu'un qui laisse tomber tous les mouvements, d'un coup. Partez de là où on cherche d'habitude à arriver. Vous allez constater que cela ne dure pas mais vous aurez découvert ce qu'il y a d'essentiel à découvrir.

Tous les enseignements vous expliquent pourquoi vous ne demeurez pas dans cet état de conscience parfait et comment vous vous identifiez au courant des formes. Vous ne pouvez pas rester pour l'éternité dans le seul état de conscience du vide, vous aurez obligatoirement des pensées, des perceptions, des sensations. Mais est-il possible de faire coexister cette paix, ce silence infini et les formes ? Est-il possible de percevoir à la fois le vide et les formes ? Est-il possible de percevoir à la fois l'infini et le fini ? Est-il possible d'être dans la plénitude de cet état de conscience non dépendant que vous avez éprouvé pendant quelques secondes et, en même temps, de parler, de répondre, de décider, de constater que vous avez mal à l'estomac, ou que le pneu de votre voiture est crevé ? Vous ferez une découverte qui deviendra la vôtre et non pas celle de Swâmiji ou d'Arnaud et que plus personne ne pourra vous arracher : si je m'oppose tant soit peu, je suis emporté ; si je ne m'oppose absolument pas, je ne suis pas emporté. Vous découvrirez que vous pouvez faire durer cet état non plus trois secondes mais dix secondes ou dix heures en ne vous opposant pas du tout. Vous devenez à la fois témoin et participant, et non pas uniquement participant emporté. Vous êtes comme quelqu'un qui est assis sur la rive et qui regarde couler le courant : tiens, voilà une petite brindille, tiens voilà un remous, tiens voilà un rat crevé ou une fleur à la surface de l'eau. Ou encore vous serez comme un très bon nageur qui descend avec le courant sans que sa paix du cœur lui soit volée. La plus essentielle découverte que vous puissiez faire par vous-même est de voir qu'il y a deux façons complètement différentes de vivre, en général, et, en particulier, de vivre tel ou tel événement : être emporté et être un avec. Tant que vous pourrez être « un avec » ce qui se présente, cette plénitude parfaite ne vous sera pas volée. Mais si, tout d'un coup, vous n'êtes plus un avec, si vous vous opposez tant soit peu, cette plénitude disparaît brusquement. Être un avec, cela veut dire qu'il n'y a pas deux, ni pour craindre ni pour désirer. Concrètement, cela veut dire être complètement d'accord. Réentendez encore une fois, dans le contexte de notre réunion de ce soir ce que j'appelle « être emporté » et « être un avec ». Je donne, dans *Les Chemins de la Sagesse*, l'illustration, qui n'a rien de traditionnel, de la descente du torrent en kayak, vous savez ces petits canoës où on est serré autour de la ceinture pour que l'eau ne puisse pas pénétrer. On est retourné, secoué, bousculé une cinquantaine de fois avant d'être arrivé en bas et il faut « aller avec », plonger de tout son cœur dans les remous. Quelle différence entre le champion qui, toute la semaine, a rêvé d'aller descendre son torrent en kayak le dimanche, ou qui, tout l'hiver, a rêvé de descendre ses torrents l'été, et le malheureux garçon que des camarades imbéciles ont installé de force dans un kayak et poussé au départ du torrent : au bout de trois mètres, il a lâché la pagaie, et il fait toute la descente terrifié. Il la fera aussi. Il la fera aussi puisque c'est le torrent qui l'emporte mais ce n'est pas du tout la même chose que celui qui veut la faire et qui, trois mètres avant la dénivellation, est déjà prêt pour bondir dans cette dénivellation en sachant qu'il va être submergé. S'il sent que le canoë va être retourné, il se lance de toutes ses forces avec le bateau pour avoir assez d'élan pour se redresser.

Prenons encore une comparaison : un très bon plongeur qui aime vraiment plonger monte jusqu'en haut du grand plongeoir, voit l'eau en dessous, se lance en un plongeon de haut vol, s'enfonce dans l'eau et remonte à la surface. Il est un avec la chute, la pesanteur, l'attraction. Un maladroit, qui sait à peine nager, monte sur le grand plongeoir pour « regarder ce que ça donne » et, comme c'est un peu humide, glisse, perd l'équilibre et tombe dans l'eau. Du point de vue de la chute d'un corps physique, les lois sont les mêmes. Mais l'état de conscience est tout à fait différent. Le premier est *un* avec le plongeon et l'autre est *emporté*

par le plongeur. Vous pouvez prendre aussi l'exemple du mauvais skieur qui, dès que la descente commence, regrette qu'il n'y ait pas de freins sur les skis comme il y en a sur les voitures et l'exemple du très bon skieur : plus ça descend et plus ça s'accélère, plus il va avec la pente. C'est le B, A, BA du ski. Si vous allez avec la pente, vous avez une chance de descendre, si vous n'êtes pas un avec la pente, vous n'avez qu'à vous asseoir tout de suite sur les fesses.

Si vous êtes « un avec », vous ne pouvez pas être « emporté par ». Croyez-vous que l'état heureux du skieur lui soit volé parce que la pente fait accélérer ses skis ? Croyez-vous que l'état heureux du plongeur lui est volé parce que la chute et la gravitation le font tomber dans l'eau ? Croyez-vous que l'état heureux du descendeur de kayak lui est volé parce qu'il y a des remous ? Par contre l'état heureux du mauvais skieur, du non-plongeur qui a glissé sur le tremplin et du malheureux qu'on a poussé dans le torrent leur est immédiatement volé. C'est simple, c'est si simple. Dans l'existence, si vous êtes un avec, vous ne pouvez pas être emporté par et vous découvrirez que vous pouvez conserver non plus dix secondes mais deux minutes, une demi-heure, une journée, toujours, cet état parfait que je prends non pas comme point d'aboutissement mais comme point de départ, que vous pouvez le conserver de plus en plus et de mieux en mieux. C'est la justification de toutes les techniques, de tous les yogas, de tous les tantras, de toutes les Upanishads et de tous les traités ésotériques. Vous pouvez faire coexister toutes les formes avec la plénitude infinie de l'état non dépendant, qui ne craint rien, ne veut rien, ne demande rien, de l'état sans forme, sans limite, absolu silence, absolue immobilité intérieure. La Conscience, au singulier, est dans tous les états de conscience momentanés. Le sans-forme est dans toutes les formes, à condition d'être « un avec ». Mais interfère un certain phénomène, décrit comme illusoire, appelé à disparaître complètement, et qu'on appelle techniquement l'ego (*ahamkar*) ou le mental (*manas*). Entre la Conscience et les formes intervient un certain « ego » qui peut disparaître, ce qui conduit à l'état-sans-ego. Pourquoi cet état-sans-ego apparaît-il comme quelque chose de tellement impossible, réservé à quelques sages par siècle dans de lointains ashrams ? Vraiment, quel est l'intérêt de s'engager dans un chemin spirituel si c'est pour ramener ce chemin à la petite médiocrité quotidienne et considérer que le but ultime ne sera jamais pour vous ? Si vous pouvez atteindre ce but ultime pour trois secondes, pourquoi ne l'atteindriez-vous pas définitivement ?

Certes, il ne suffit pas d'essayer de rester tranquille trois secondes pour réaliser ce dont je parle mais, si vous allez tout droit au silence absolu, tôt ou tard vous allez y arriver et peut-être plus vite que vous ne le pensez. Pourquoi ne pouvez-vous pas y demeurer ? Voyez comment le mécanisme de la dualité intervient. Voilà que, tout d'un coup quelque chose apparaît à votre conscience, extérieurement, quelque chose qui ne vous convient pas. Est-ce que vous allez être « emporté par » ou « un avec » ? Et vous ferez cette découverte : « Mais je peux ne pas être emporté. » Vous vous voyez en train d'être emporté, vous transformez le non en oui, le refus en acceptation, le « être emporté par » en « être un avec », et vous avez encore gagné quelques secondes de paix parfaite. Cette première embûche n'a pas eu prise sur vous. Quelle merveille quand vous allez découvrir, pour vous-même et par vous-même, que vous tenez la baguette magique entre vos mains ! J'étais dans cette plénitude parfaite, j'ai vu quelque chose qui allait me la voler, au moment où j'allais perdre cette paix j'ai totalement adhéré et cette paix n'a pas vacillé. Quelle victoire ! J'ai découvert tout ce qu'il y a à découvrir ! Il doit y avoir moyen de rendre cette victoire permanente.

Oui. Cela ne se fera pas en quelques jours mais il existe une science qui est parvenue jusqu'à nous et qui enseigne comment rendre cette victoire permanente. Puis vous ferez la même découverte pour ce qui monte spontanément de la profondeur de vous-même. Vous êtes seul dans votre chambre, vous plongez tout droit dans cet état de perfection et voici que s'élève une pensée : « Oh ! janvier ! il va falloir faire la déclaration d'impôt ! » Oui, il va falloir faire la déclaration d'impôt, oui. Ou je suis un avec cette pensée et elle ne peut pas m'arracher à cette plénitude, ou je suis emporté et la législation fiscale française a plein pouvoir pour me voler ma sérénité et ramener l'atman à un pauvre contribuable.

Mais le pouvoir de ces formes n'est pas tout-puissant. C'est un pouvoir hypnotique et on peut résister à un sommeil hypnotique. On peut lutter, par l'attention et la vigilance, pour rester éveillé.

Puis vous ferez la découverte complémentaire. Cette sérénité immuable vous est volée aussi par les émotions heureuses, les images heureuses, les pensées heureuses. Supposons que vous êtes invité chez des amis où il y aura des gens que vous ne connaissez pas. Vous êtes dans cette paix, non dépendante. Vous sonnez, on ouvre la porte, on vous fait pénétrer dans le salon et il y a (je prends un exemple qui concerne les hommes) une très jolie femme, très belle, qui vous sourit au moment où vous entrez : finie la non-dépendance, complètement finie pour toute la soirée. C'est très agréable quand on est un homme qu'une très jolie femme nous sourie. Mais il faut que vous sachiez ce que vous voulez : est-ce que vous voulez rester dans le monde du agréable-désagréable, heureux-malheureux, jolie-femme-qui-vous-sourit et chagrin-d'amour-à-en-crever, ou est-ce que vous avez une ambition spirituelle ? Par contre, vous pouvez être un avec ce qui normalement vous emporte par l'émotion heureuse. « Bien, il n'y a aucun doute, cette femme est très belle ; il n'y a aucun doute, sa beauté fait lever en moi une attraction, mais je ne suis pas emporté. » Il faut vraiment le vouloir, parce qu'on se laisse emporter à cœur joie dès que l'événement paraît heureux ou intéressant ou excitant. C'est un petit peu plus difficile à entendre pour l'ego. Mais, si l'ego se réserve le droit de se laisser emporter dès que cela lui plaît, il est certain qu'il se laissera aussi emporter chaque fois que cela ne lui plaira pas. « À ces mots le corbeau ne se sent plus de joie », parce que le renard lui a dit qu'il avait la plus belle voix et le plus beau plumage de la forêt. Deux minutes plus tard, le corbeau est « honteux et confus ». Vous connaissez tous cette petite fable. Par contre, si vous êtes capable d'être un avec les événements fâcheux, vous pouvez sans danger être un avec les événements heureux, pas emporté par, un avec. Eckhart, le grand mystique allemand du XIV^e siècle, a dit : « Il est permis de saisir à deux mains les bénédictions de l'existence, à condition que tu te saches prêt, dans le cas contraire, à les quitter aussi joyeusement. » C'est une phrase très profonde. Si vous êtes « un avec », et non pas « identifié avec », vous êtes absolument dans l'instant et ce qui est là peut vous être immédiatement enlevé, c'est-à-dire que le favorable peut se transformer en défavorable. Vous serez un avec le défavorable comme vous étiez un avec le favorable et, par conséquent, l'état immuable ne sera pas affecté. Mais, entendez bien ce que je dis là parce que je sais comment le mental l'écoute ! Il n'entend qu'une seule chose : Arnaud a dit qu'à condition d'être « un avec », Eckhart était d'accord pour qu'on puisse séduire les jolies femmes. Vous avez tout ramené au niveau du mental et de l'ego et vous restez prisonnier de la prison, celle de l'identification à des états produits, causés, composés, dépendants.

Je pourrais m'arrêter maintenant et fermer le Bost. Je vous ai tout dit. Allez-y. Seulement l'expérience montre que, concrètement, nous n'avons pas l'audace, la détermination et

la force qui nous permettent de mettre en œuvre ces vérités. C'est pourquoi des enseignements qui occupent des bibliothèques entières de monastères viennent à votre secours. Mais ce que j'ai dit aujourd'hui est l'axe de la vérité et l'axe du chemin.

Je vous souhaite à tous de découvrir, pendant deux secondes, cette plénitude. Vous la découvrirez si vous y pénétrez directement, pas si vous essayez des techniques lentes qui vous donneront cette paix en un quart d'heure, une demi-heure ou une heure de méditation. Rentrez tout droit au plus profond de vous-même, dans le silence total, l'immobilité totale, l'absence de formes. Et je vous souhaite la deuxième découverte : c'est que vous pouvez voir apparaître une forme qui normalement vous aurait tout volé et qui ne va pas tout vous enlever, et vous aurez gagné dix secondes de plus. Après, il ne s'agit plus que de mettre en pratique, de découvrir ce mécanisme du mental ou de l'ego qui est surajouté et inutile et, par la compréhension, d'éliminer ce mental et cet ego jusqu'à ce que la non-dépendance soit définitivement établie. Le « être emporté par » se transforme en « être un avec ». Le sans-forme et la forme coïncident à tout jamais.

Prenez le but, c'est-à-dire la plénitude, comme le point de départ. Prenez comme point de départ la nudité et non vos vestes, vos chandails, vos chemises et vos maillots. Le point de départ, c'est que je suis nu et, par-dessus, il y a les vêtements. Le point de départ c'est que vous êtes la Conscience et, par-dessus, il y a les formes de conscience. C'est un retournement et c'est ce retournement qui fait le vrai chemin.

TROIS

Manonasha

La destruction du mental

Les deux expressions traditionnelles, *manonasha* et *chitta shuddhi* ne sont pas propres à Swâmiji. Vous les trouverez dans la bouche de maîtres contemporains comme Mâ Anandamayi, et dans des textes ou des commentaires anciens. *Manonasha* est généralement traduit par « destruction du mental » et *chitta shuddhi* par « purification de *chitta* », la mémoire inconsciente. Si vous lisez les ouvrages sérieux concernant les diverses écoles hindoues, vedanta, samkhya et yoga, vous risquez d'être déroutés par une certaine confusion entre les termes. Dans les glossaires ou lexiques qui se trouvent à la fin de ces ouvrages, vous verrez *manas* traduit par pensée ou mental, *chitta* traduit aussi par pensée ou mental et vous vous demanderez quel est le sens exact de ces deux mots et surtout dans quel cas on doit employer l'un ou l'autre.

Les différents gourous ont parfois insisté sur un aspect de ces fonctions, sur un sens possible de ces mots plutôt que sur un autre et il ne faut pas voir là des oppositions irréductibles. En fait, il s'agit de deux façons d'envisager ce que nous appellerions communément le psychisme. C'est la même fonction mais décrite de deux points de vue différents. Quand nous pensons, quand nous reconnaissons ce que nous percevons, quand nous organisons les impressions et quand nous réagissons, c'est essentiellement *manas*, le mental, qui est en jeu. Quand la pensée est particulièrement influencée par le passé, que ce soit le passé dans cette existence ou que ce soit des impressions laissées par des existences antérieures, on emploie de préférence le mot *chitta*. Les hindous, trois ou quatre mille ans avant la psychologie des profondeurs, la psychanalyse et Sigmund Freud, ont reconnu, totalement reconnu, l'importance fondamentale des empreintes qui subsistent, oubliées mais dynamiques, dans les profondeurs de l'inconscient.

Le mot *chitta* désigne particulièrement la fonction de pensée dans la mesure où celle-ci n'est que le produit de l'inconscient. Et tous les textes, ceux du yoga comme ceux du vedanta, disent que *chitta* est essentiellement composé de ce qu'on appelle *samskaras* et *vasanas*. Il y a chez les indianistes une espèce de parti pris ou de pudeur d'éviter toute confusion possible avec la psychologie des profondeurs, comme si la psychologie moderne, depuis qu'elle a redécouvert l'inconscient avec Freud, était systématiquement suspecte. Par exemple, vous ne trouverez pas le mot « inconscient » dans la littérature hindouïsante ordinaire. Vous ne ren-

contrerez que des expressions équivalentes, le mot subconscient, abondamment employé, ou le mot subliminal. Étymologiquement *limen*, en latin, veut dire en dessous, c'est-à-dire ce qui est en dessous du seuil de la conscience et le même mot subliminal est employé aussi en anglais. Ce n'est qu'une façon de parler et vous lirez chez un auteur éminent, mondialement réputé, tel que Mircea Eliade, des expressions comme « résidus subconscients » pour les *samskaras* et « latences subliminales » pour les *vasanas*. Ce mot « latences » traduit l'anglais *latencies*, c'est-à-dire des tendances, des forces, qui sont latentes.

Quelles que soient les subtilités du vocabulaire, l'importance que Swâmiji attachait à ce qu'il appelait lui, tout simplement, *the unconscious*, l'inconscient, n'est pas particulière à une ligne seulement de la pensée védantique, l'adhyatma yoga dont Swâmiji se réclamait, mais à l'ensemble de la connaissance de l'homme et de la psychologie hindoues. Si vous aviez l'occasion de lire les combien célèbres yogasutras de Patanjali, un texte assez court fait de formules brèves mais qui sont l'Évangile du yoga en Inde, vous verriez que, pour quelques versets concernant les postures, la respiration ou même la concentration, de nombreux sutras sont purement psychologiques.

Dans l'enseignement du vedanta on emploie l'expression *manonasha* qui signifie l'extinction du mental. Mais il faut bien comprendre qu'entre *manas*, le mental, et *chitta*, l'inconscient, il y a un lien. Ce ne sont pas deux fonctions complètement indépendantes. Et il y a aussi un lien entre la destruction du mental, *manonasha*, et la purification de l'inconscient, *chitta shuddhi*. Voyez d'abord, non pas théoriquement mais par rapport à l'expérience que vous avez de vous-même et de la façon dont vous fonctionnez, ce qu'est ce « mental ». J'en ai donné plusieurs définitions dans le livre *À la Recherche du Soi*, mais je veux revenir sur ce thème en insistant sur la « destruction » possible de ce « mental ». Qu'est-ce que ce fameux ego dont on parle à longueur de pages dans les livres d'hindouisme et de bouddhisme, à longueur de journée dans les ashrams ? Qu'est-ce que pourrait être l'état-libre-de-l'ego ou l'état-sans-ego, ou encore qu'est-ce que ce mental qu'on présente comme le responsable de tous les maux et de toutes les souffrances et dont on peut être délivré ?

Ce fonctionnement particulier de la pensée et de l'émotion est appelé à disparaître complètement, pour que, de seconde en seconde, il n'y ait plus aucune barrière ou séparation entre nous et le reste du monde phénoménal. Mais, tant que ce travail n'aura pas été accompli, il est impossible d'accéder à l'expérience que proposent tous les enseignements, c'est-à-dire vivre l'éternité dans le ici et maintenant, dépasser le temps, dépasser la dualité, abolir le sens de la séparation, voir l'unité à l'intérieur de la multiplicité, sentir qu'il n'y a plus que UN, que tout le reste et moi nous ne sommes qu'un. Ces belles paroles, si elles ont un sens, ne deviendront vraies que si la forme grossière du mental est dépassée, celle qui fait que non seulement nous ne pouvons pas être en contact avec la réalité essentielle, l'atman ou la *shakti*, mais que nous ne sommes même pas en contact avec le monde phénoménal, changeant, évanescent, celui que nos cinq sens sont supposés nous faire connaître.

p

Voici une première approche : le mental, c'est le fonctionnement du psychisme, par lequel nous vivons dans *notre* monde au lieu de vivre dans *le* monde. C'est une définition concrètement très efficace. Lors de mon premier séjour auprès de Swâmiji, je lui parlais de Mâ Anandamayi auprès de qui j'avais passé presque deux ans par périodes de plusieurs mois,

de 1959 à 1965, et dont l'influence était ce que j'avais de plus important dans ma vie à cette époque. Tout d'un coup, Swâmiji m'interrompt et me dit : « *You have never seen Mâ Anandamayi.* » « Vous n'avez jamais vu Mâ Anandamayi. » Je suis assez mal à l'aise, comme lorsqu'il y a un malentendu avec quelqu'un dont on attend beaucoup, j'ai l'impression d'une incompréhension totale et je répète : « Si, si, Swâmiji, non seulement je l'ai vue, mais j'ai même eu un grand nombre d'entretiens privés avec elle. » Swâmiji m'interrompt : « *You have never seen Mâ Anandamayi.* » Devant ce dialogue de sourds, je me sens de plus en plus dérouté. Au bout d'un moment Swâmiji me dit : « *You have never seen Mâ Anandamayi, never, never, you have seen only your Mâ Anandamayi.* » « Vous n'avez jamais vu Mâ Anandamayi, jamais, jamais, vous avez vu seulement *votre* Mâ Anandamayi. »

Il faut bien réfléchir à une parole comme celle-là, ne pas se contenter de la trouver originale ou intéressante mais se l'appliquer à soi-même et en faire sa propre expérience et sa propre conviction. Le cœur de cette phrase, c'est cet adjectif possessif : *votre* Mâ Anandamayi. Et cela mérite d'être regardé de près. Que signifie ce *votre*, cet adjectif possessif ? On peut s'y tromper. Si je dis mon fils, on comprend bien que je peux considérer ce fils comme étant à moi, si je dis ma voiture on peut comprendre que je considère cette voiture comme étant à moi ; c'est simplement l'adjectif possessif tel que nous l'avons appris à l'école. Et si je dis : « Vous ne voyez pas la voiture, vous voyez votre voiture », vous pouvez passer à côté du sens profond de cette phrase. « Bien sûr je vois ma voiture, puisque c'est ma voiture. »

Ma voiture, *mon* fils signifie que vous voyez le fils de votre mental, la voiture de votre mental, c'est-à-dire que vous ne les voyez pas en eux-mêmes mais en référence au mental, à l'ego, et à tout cet inconscient dans lequel le mental et l'ego ont leurs racines. Vous les voyez par rapport à vous. C'est vrai toujours, qu'il s'agisse d'objets qui vous appartiennent légalement tels que la maison dont vous êtes propriétaire devant le notaire et la voiture dont vous détenez la carte grise, ou de tout ce avec quoi vous êtes en contact. Comprenez bien les gradations subtiles de cet égoïsme. Vous ne voyez pas d'une façon impersonnelle mais d'une façon subjective, en fonction de la donnée essentielle de l'ego qui est de distinguer ce qu'il considère comme bon et comme mauvais. J'ai souvent parlé de cette dualité, mais il faut la voir en soi-même et comprendre que, avec des termes simples, nous sommes en train d'aborder là un enseignement qui est extraordinaire par rapport à l'expérience courante. En fait, on ne l'assimile qu'au fur et à mesure de sa propre transformation intérieure.

Vous êtes « égoïste » parce que vous êtes attaché à tout ce que vous possédez, c'est vrai, mais ce dont je parle va plus loin. Déjà, en ce qui concerne la relation des parents avec les enfants, c'est beaucoup de reconnaître : je suis *son* père, et pas seulement : c'est *mon* enfant. Pendant longtemps, jusqu'à ce qu'une radicale transformation se soit opérée en nous, nous ne voyons en effet que notre monde. Par conséquent nous ne voyons que notre Christiane, nous ne voyons que notre André, et ainsi de suite. Peut-être tel ou tel d'entre vous objectera-t-il : « Je suis bien d'accord pour dire mon fils, ma voiture, mais quant à dire mon château de Versailles, je n'ai jamais considéré que le château de Versailles était à moi. » C'est pour cela que j'insiste sur cet enseignement qui paraît si simple et qui en fait est si subtil. Chacun a vu « son » château de Versailles, à travers son inconscient, à travers ses *samskaras*, à travers son mental, à travers son ego. Vous devez vérifier combien c'est vrai et, si vous avez cette conviction expérimentale, vous voudrez échapper à cette limitation. Ce qu'un autre a expérimenté et vous transmet n'a pas de valeur. Le gourou n'est pas là pour vous faire part de son expérience, il est là pour vous aider à faire à votre tour la même expérience. Pourquoi cherche-

riez-vous à vous « libérer », si vous ne vous considérez pas comme prisonnier ? Pourquoi chercheriez-vous à vous « éveiller », si vous ne vous considérez pas comme endormi ? Pourquoi chercheriez-vous, au prix d'intenses efforts menés à longueur de journée, à vivre dans le monde si vous n'êtes pas convaincu, intimement, profondément, par votre propre certitude, que personne ne vit dans le même monde et que c'est l'explication de toutes les tragédies qui surviennent à la surface de la terre dans les relations entre les êtres humains ? C'est bien pourquoi le langage symbolique des miracles du Christ dit que les aveugles voient et les sourds entendent ou encore que certains ont des yeux pour ne pas voir et des oreilles pour ne pas entendre. Je redis ce soir la parole d'Héraclite : « Les hommes qui dorment encore vivent chacun dans un monde différent, ceux qui se sont éveillés vivent tous dans le même monde. » Il faut que vous alliez jusqu'au bout de tout ce qui est contenu dans cette petite phrase de Swâmiji : « Personne ne vit dans le monde, chacun vit dans *son* monde. » Comprenez l'utilisation de l'adjectif possessif lorsqu'il s'agit de réalités sur lesquelles vous n'avez aucune prétention à la possession. En fait, l'ego n'est jamais neutre, jamais détaché mais toujours impliqué. Il y a toujours un élément de possession, parce que c'est toujours – plus ou moins subtilement – par rapport à vous que vous expérimentez tout. Tout ce que vous approchez de nouveau, tout ce que vous découvrez, vous le découvrez à travers votre ego. Pour la pratique vous pouvez considérer l'ego et le mental comme synonymes.

L'ego vous suit partout. Il est toujours là avec son espérance : Est-ce que je vais gagner quelque chose ? Un bonheur, une joie, une satisfaction qu'il convoite consciemment ou inconsciemment. Et, en même temps, il est toujours, consciemment ou inconsciemment, dans l'appréhension. Il se demande si ce qui l'attend c'est la réussite ou l'échec. Est-ce que j'aurai aujourd'hui de bonnes nouvelles ou de mauvaises nouvelles ? Il n'y a pas de liberté. Il n'y a pas de détente absolue. Il y a vulnérabilité à l'émotion. L'ego ne peut jamais être neutre, il est tout le temps impliqué. Il aime ou il n'aime pas. Et, dans les profondeurs de l'inconscient, il est touché d'une façon ressentie comme agréable ou comme désagréable. Si vous dites : « J'aime le château de Versailles » ou si vous dites : « Je n'aime pas le château de Versailles », dans les deux cas vous témoignez que vous n'avez pas vu le château de Versailles, que vous avez vu votre château de Versailles, sinon ni vous n'aimeriez, ni vous n'aimeriez pas. Vous diriez simplement : « Le château de Versailles est » – et c'est fini. Mais vous pouvez préciser ses dimensions, le nombre des fenêtres, les caractéristiques du style. *Pure statement of facts*, simplement l'énoncé de faits.

Si vous allez un peu plus loin dans cette direction, ce qui vous paraissait si simple va vous paraître moins simple et peut-être même inacceptable. « Comment ? Vous me refusez le droit d'aimer le château de Versailles, ou de ne pas aimer Versailles mais préférer Amboise ou Chantilly ? » Je ne vous refuse rien du tout. Je vous montre seulement qu'on vit dans son monde, dans l'ego et dans le mental et qu'il est possible d'échapper à ce monde, à l'ego et au mental. Mais cette libération est exceptionnelle, bien peu d'êtres humains y atteignent, et elle est radicalement différente de toute l'expérience ordinaire. On ne peut pas à la fois changer et rester le même, on ne peut pas à la fois devenir papillon et demeurer chenille, on ne peut pas à la fois conserver toutes les caractéristiques de l'ego et du mental et atteindre les états « supranormaux » ou « supramentaux », quel que soit le nom que vous vouliez leur donner.

Partout où vous allez, l'ego et le mental vous accompagnent et, partout où vous allez, l'ego et le mental perçoivent, reçoivent, voient, entendent de façon subjective. « Arnaud,

vous n'avez jamais vu Mâ Anandamayi, vous n'avez jamais vu que votre Mâ Anandamayi. » Si vous me dites que vous prenez tous les jours l'apéritif aux Deux Magots ou à la Coupole, je vous dirai quand même : « Vous n'avez jamais vu les Deux Magots, vous n'avez jamais vu la Coupole. » Oui, vous n'avez jamais vu que votre Coupole, même si aucun d'entre vous n'a jamais considéré que le café de la Coupole à Paris lui appartient. Même si la possession n'est pas légale, elle est là. Elle est là grossièrement ou elle est là subtilement.

L'effacement de l'ego, c'est l'érosion de l'adjectif possessif et du pronom possessif, mon, ma, mes, le mien, qui sont les fondements de l'existence. Si ces pronoms et adjectifs possessifs ont vraiment disparu, alors il y a ce que vous pouvez appeler la sagesse, l'éveil, la libération. Le sage est au-delà de l'adjectif possessif et du pronom possessif, parce qu'il ne peut y avoir possession – grossière ou subtile – que s'il y a séparation, que s'il y a dualité. Si la dualité entre le moi et le non-moi s'est enfin effacée, la Conscience demeure, mais libérée des désirs, libérée des craintes, libérée de tout sens même subtil de possession. C'est le complet détachement. Nous ne sommes plus attachés par rien, en aucune façon, ni par l'attraction ni par la répulsion. Derrière ou au cœur de ce qui peut être détruit, subsiste ce qui est indestructible. Ce qui est indestructible est là aussi en nous et, en vérité, essentiellement, aucune séparation ne peut exister. À la surface, il y a arrivée-départ, rencontre-séparation, création-destruction, mais seulement à la surface. Si l'ego et le mental ont enfin disparu, une autre Conscience voit, partout et tout le temps, cette réalité stable qui seule est totalement satisfaisante. Dans le relatif la satisfaction n'est jamais entière. Elle est incomplète et elle est provisoire. Mais il y a un chemin pour accéder à cet état supra-normal de non-dualité, et il commence quand vous découvrez votre incapacité à *voir* la réalité relative en elle-même. L'effort pour sortir de votre monde et voir *le* monde vous amènera à mesurer ce qui rend cette tâche difficile, et vous serez naturellement amenés à comprendre qu'une grande part de ce qui vous maintient dans votre monde est enfoui dans l'inconscient. La nécessité de *chitta shuddhi*, au sens de mise au jour de l'inconscient, devient certaine et il n'y a plus deux démarches, l'une qui va être considérée comme une psychothérapie et l'autre comme une spiritualité. Il y a un seul chemin, qui n'a même pas besoin d'être nommé, *qui est simplement la vie elle-même non déformée, non dénaturée par le mental.*

Swâmiji m'avait fait remarquer que l'expression « *to be free from the world* », « être libre du monde » n'avait aucun sens, et que l'expression juste était « *to be free from my world* », « être libre de mon monde ». Libre des choses, comment voulez-vous l'être ? Le plus grand sage qui sort sous la pluie sera mouillé. Comment voulez-vous être libre du monde ? Le monde est là. C'est la façon de le percevoir qui peut changer radicalement. Et, pour commencer à comprendre de quoi il s'agit, pour trouver un petit lien entre l'expérience ultime et la vôtre aujourd'hui, tenez-vous-en à cette formule : il y a le monde et il y a la façon dont vous le ressentez. C'est ce qui fait votre prison et cette interprétation inutile peut disparaître.

Comprenez bien que la seule définition que vous puissiez donner du bonheur – ce bonheur que tout le monde recherche – c'est la coïncidence parfaite du monde et de votre monde. Si vous voulez quelque chose et que ce quelque chose vous l'avez, pendant un instant le monde et votre monde coïncident et vous êtes heureux. Imaginons que vous souhaitiez être en vacances et vous êtes en vacances. Vous souhaitez être en vacances au bord de la mer, vous êtes en vacances au bord de la mer ; vous souhaitez que la mer soit tiède et non polluée, elle est là devant vous tiède et non polluée. Vous souhaitez qu'il fasse chaud et beau, il fait chaud et beau. À cet instant, votre monde et le monde coïncident et vous sentez : « Je suis

heureux. » Si vous souhaitez que la mer soit chaude et que la mer est glacée, voilà déjà vos vacances compromises. Si vous ouvrez votre fenêtre d'hôtel pour regarder le soleil prometteur et que vous voyez les arbres pliés par le vent, la pluie tomber en rafales, les nuages gris et, au loin, le sable trempé, votre monde et le monde ne coïncident plus. Dans votre monde il fait beau et chaud. Dans le monde il pleut et il fait froid. Vos vacances ne sont pas ce que vous attendiez et, au lieu de sentir « comme je suis heureux », vous êtes peiné, déçu. Le secret du bonheur est aussi simple que cela, et il n'y a pas besoin d'être un grand philosophe pour reconnaître la vérité de ce que je dis là. Mais il faut peut-être un grand philosophe pour comprendre tout ce qui est contenu dans cette vérité de La Palice. Chaque fois que, d'une façon ou d'une autre, votre monde et le monde ne coïncident plus de façon parfaite, quelque chose manque et le mental souhaite soit retourner à une situation passée où vous étiez heureux soit atteindre une situation future où vous serez heureux, autrement dit que les choses soient différentes de ce qu'elles sont. Votre mental commence à fonctionner, en n'acceptant plus le ici et maintenant.

Est-il possible que la coïncidence de ces deux mondes soit permanente et définitive, auquel cas votre bonheur parfait serait permanent et définitif ? Regardez la réponse de l'expérience, elle est là, évidente, écrasante : « non ». Moralité : le bonheur parfait n'existe pas. Maintenant souvenez-vous de certaines paroles des maîtres qui affirment que ce bonheur parfait existe, qu'on l'appelle *ananda*, *moksha*, *nirvana*, Royaume des Cieux, la joie qui demeure, la paix qui dépasse toute compréhension. Tous les maîtres, célèbres ou moins célèbres, ont témoigné de la réalité de ce bonheur parfait et définitif. Or l'expérience vous montre que le monde ne coïncidera jamais avec votre monde. Comme disait Swâmiji, vous n'êtes pas le chef d'orchestre qui manie sa baguette, et le reste du monde ce ne sont pas les musiciens qui jouent la partition que vous avez composée. Pour moi qui avais assisté autrefois à de nombreux enregistrements de musique de films, cette comparaison était très éloquente. Il est évident que si le monde entier pouvait marcher à ma baguette, je réussirais à le faire toujours coïncider avec mon monde à moi. Mais ce n'est pas le cas. Pour quelques éléments qui répondent à nos souhaits, à nos désirs, à nos exigences, à nos volontés ou à nos ordres, l'immense majorité de ce qui compose l'univers et de ce qui nous entoure ne nous obéit pas. Il pleut quand nous voudrions qu'il fasse beau, la chaudière tombe en panne quand nous voudrions qu'elle fonctionne et, surtout, les autres êtres humains, ceux qui nous sont proches, ceux de qui nous attendons quelque chose et ceux à qui nous devons quelque chose parce qu'ils ont autorité sur nous, agissent librement, à leur guise et jamais comme nous voulons (ou bien rarement).

Regardez bien cette flagrante vérité ; nous portons au cœur la nostalgie d'une coïncidence parfaite de notre monde et du monde. Comme ce serait merveilleux ! Et cela n'aura jamais lieu. À moins que quelque chose de fantastique, d'incroyable, de stupéfiant ne soit possible, c'est de retourner la situation et que ce soit notre monde qui coïncide définitivement avec le monde. C'est contraire à toutes les habitudes invétérées du mental et de l'émotion, mais ce qui est folie aux yeux des hommes est sagesse aux yeux de Dieu et ce qui est sagesse aux yeux des hommes est folie aux yeux de Dieu. Le vrai défi est là. Vous ne pouvez être heureux que si votre monde et le monde coïncident exactement. Le monde ne coïncidera jamais avec votre monde. Est-il possible, moyennant une révolution intérieure complète, un retournement de tous vos fonctionnements, de faire que votre monde coïncide définitivement avec le monde ? Auquel cas c'est la garantie du bonheur parfait et définitif.

Bien sûr l'ego et le mental se révoltent et ne veulent pas écouter cette proposition. Le bonheur à ce prix, je n'en veux pas. Ce qui est stupide : si c'est vraiment le bonheur, il est bien évident que j'en veux. L'ego et le mental disent : « Quoi ? Vous voulez me demander d'être heureux si mes vacances sont gâchées par la pluie ? » et ainsi de suite. « Vous voulez me demander d'être heureux quand les pires choses m'arrivent ? » Cela nous apparaît comme un non-sens et nous ne voulons pas réfléchir, nous ne voulons pas voir. Nous restons prisonniers de la souffrance et, disons-le, de la stupidité, comme quelqu'un qui fixerait comme condition à son bonheur de pouvoir toucher la lune du doigt. Et vous continuez à essayer vainement, ô combien vainement, de faire coïncider le monde avec votre monde. Ne demeurez pas fermés à la sagesse, au secret de la libération qui vous montre comment par des techniques, des méthodes et un grand bouleversement intérieur, il est possible de faire coïncider votre monde avec le monde et comment cela a été possible pour des êtres qu'on a appelés des libérés, des éveillés, des maîtres, des sages, ou des Bouddhas.

En termes simples, bien simples, je vous donne le secret de tous les enseignements spirituels. Donc le préalable c'est : « Est-ce que je continue à vouloir que le monde coïncide avec mon monde ? » Auquel cas, c'est dans cette perspective fautive que vous abordez tous les enseignements spirituels : le yoga va me rendre plus efficace, le yoga va développer en moi certains pouvoirs sur les autres ou sur les éléments. Beaucoup pensent que la prière va être exaucée si « j'apprends à prier », et votre prière consistera à demander que le monde coïncide avec votre monde. D'innombrables personnes, depuis cinq ans, dix ans, trente ans sont engagées sur un chemin spirituel ou dans une tentative de synthèse de différents chemins spirituels avec cette arrière-pensée implicite : tout ce travail, ces conférences, ces méditations, ce yoga vont me permettre de faire mieux coïncider le monde avec mon monde. C'est une illusion complète qui dénature ces enseignements, et leur fait perdre leur efficacité. Ces enseignements proposent ce qu'on a appelé éveil, ou mort et résurrection. Ils vous montrent comment reconnaître enfin que le monde suit sa marche et n'obéit pas à la baguette de votre ego. Inclinez-vous devant cette vérité et vous aurez l'intelligence de découvrir le secret : je retourne la situation, et, à partir de maintenant, je vais tout faire pour que ce soit mon monde qui coïncide avec le monde, parce que c'est la seule chance d'un bonheur définitif. Reste à savoir si c'est possible, mais vous devez au moins voir : c'est la seule chance de bonheur. Il ne peut y avoir que celle-là et nulle autre.

Est-ce que c'est possible ? Oui. À quel prix ? À quelles conditions ? Cette coïncidence parfaite non plus du monde avec notre monde mais de notre monde avec le monde, certains l'expriment en termes religieux. « Je suis toujours d'accord parce que je vois la volonté de Dieu partout, Dieu fait tout pour mon bien, c'est par amour que Dieu me laisse souffrir. Je vois partout la grâce de Dieu à l'œuvre. C'est pour me purifier et me rapprocher de Lui que Dieu me soumet à des épreuves. » Exprimé en langage religieux, fondé sur un intense sentiment religieux ou dévotionnel (*bhakti*), le vrai christianisme conduit à cette coïncidence et par conséquent au bonheur.

L'expérience de l'humanité nous montre qu'un certain nombre d'êtres humains ont été rayonnants de bonheur dans des conditions qui apparaissent hostiles ou adverses, simplement parce qu'aucun conflit n'existait en eux. Leur monde et le monde coïncidaient et ils étaient aussi heureux dans l'abandon, la trahison, la souffrance et la maladie, que vous, vous l'êtes au bord d'une belle mer bleue et tiède sur une plage de sable propre, sous un soleil chaud, en vacances, quand tout se passe exactement comme vous voulez que tout se passe.

La différence entre celui qui vit dans le sommeil et celui qui est éveillé, celui qui vit dans l'ignorance et celui qui vit dans la connaissance, celui qui vit dans la prison et celui qui est libéré, est là. Et le véritable disciple d'un chemin, que ce soit le yoga, le vedanta, le christianisme, le bouddhisme ou que ce soit l'enseignement d'Héraclite, de Socrate ou de Marc-Aurèle, c'est celui qui a définitivement compris, avec son intelligence et avec son cœur, les vérités si simples que je viens d'exprimer. Il s'est attaché à cette tâche qui paraît peut-être surhumaine : je vais retourner la situation, je vais transformer mes mécanismes intérieurs, je vais dissiper, désagréger tout ce qui en moi refuse que ce qui est soit et exige ce qui n'est pas – jusqu'à ce que j'aie atteint le but. Bien sûr, vous aurez à lutter avec des mécanismes très complexes que les sciences humaines modernes redécouvrent, et que le yoga et le vedanta ont minutieusement étudiés autrefois. Vous aurez à voir d'abord que tout en vous se cabre et résiste à ce mouvement d'adhésion. Les peurs, les désirs, les demandes (*vasanas*) sont là, en vous, à l'état latent.

C'est un travail que chacun doit faire pour soi. Personne ne peut manger et digérer à votre place, personne ne peut respirer à votre place, personne ne peut épurer *chitta* pour vous et vous libérer de l'emprise des *vasanas* et des *samskaras*. On peut vous aider, on peut vous guider, on peut vous stimuler, mais le travail c'est vous qui devez le faire personnellement.

C'est à vous de voir, pour vous, la réalité de ces impressions et de ces demandes que vous portez en vous et qui se lèvent, qui se dressent, qui crient, qui parfois hurlent pour faire triompher votre monde sur le monde ou pour refuser le monde, et qui vous conduisent dans une voie sans issue.

Tant que ces empreintes et ces désirs sont actifs dans les profondeurs, vous ne serez jamais en paix. De deux façons. La première c'est que, quand vous êtes en contact avec l'extérieur, vous ne pouvez jamais être en prise simple, directe, immédiate avec cet extérieur. Vous serez toujours amenés à « penser » à propos de cet extérieur, à le vouloir quelque peu différent. Le mental apparaît comme un écran entre l'extérieur et vous, comme si vous aviez sur les mains une paire de gants que vous n'enlevez jamais et qu'ensuite, avec ces mains gantées, vous essayiez de toucher du lisse, du rugueux, du granulé. Vous auriez toujours une seule impression, celle de vos gants. Votre mental vous emprisonne dans votre monde. Vous n'êtes même plus en contact avec la surface des phénomènes, comment voudriez-vous être en contact avec la profondeur ? De l'inconscient, monte et s'impose ce fonctionnement qui, une fois qu'il est devenu conscient, s'appelle *manas*, le mental.

D'autre part, si vous essayez de rentrer en vous-même, d'être silencieux, vide, immobile, pour découvrir la source même de la vie, la pure Conscience, vous serez assailli par les associations d'idées, les distractions, les envies de bouger et, même en vous acharnant pendant des années à méditer, vous ferez très peu de progrès. Si la source des agitations, des tensions mentales, émotionnelles et physiques a été tarie, la méditation devient un état naturel, aisé, spontané. Par conséquent, il ne faut pas s'étonner si le travail sur l'inconscient fait partie du célèbre yoga de Patanjali et il ne faut pas s'étonner non plus si le travail sur l'inconscient fait partie de l'*adhyatma yoga* de Swâmiji.

p

Une autre définition de *manas*, le mental, est celle-ci : le mental est ce qui vous empêche de vivre la plénitude du « ici et maintenant ».

L'Inde a étudié dans chaque détail tous les mécanismes des conditionnements et déterminismes de l'être humain, mais toujours dans la perspective de la libération. Une partie de la connaissance indienne concerne l'état suprême, qu'on l'appelle *kaivalya*, *moksha*, ou *mukti*. Mais toute une partie de la connaissance indienne concerne au contraire l'insertion dans le relatif et le monde perçu par nos sens. Le monde est immédiatement conceptualisé : perception et conception, *nama* et *rupa*. *Rupa* est traduit généralement par forme et *nama* par nom. On pourrait dire aussi la sensation et l'idée. On nomme une chose et le fait de nommer, soit vocalement, soit simplement par la pensée (donc de « reconnaître ») ramène les expériences nouvelles à des expériences anciennes. Dire « c'est un fauteuil » fait que nous comparons ce fauteuil avec quelque chose d'autre que nous connaissons déjà et qu'on nous a appris à reconnaître comme fauteuil. Nous ne voyons plus, ici et maintenant, le fauteuil que nous avons sous les yeux dans sa nouveauté et comme un instant unique qui ne s'est jamais produit et ne se reproduira jamais plus. Il faut arriver à vivre dans la nouveauté de l'instant, libéré du passé et vierge du futur. Quand je reconnais : « C'est un homme, c'est une femme », j'ai déjà fait rentrer une expérience nouvelle, unique, absolument originale dans un cadre ancien. Tout ce qui est emmagasiné en moi, concernant l'homme ou la femme, est déjà en jeu à l'arrière-plan.

Pour comprendre ce mécanisme de la définition, une ascèse du langage est nécessaire. Dans chaque enseignement, la rigueur du langage est essentielle. On s'aperçoit très vite qu'on se satisfait d'un langage imprécis et flou, qu'on ment sans s'en rendre compte et qu'il faut avoir une vigilance immense quant à la façon dont on s'exprime, pour qu'elle corresponde vraiment à la vérité. Puis vous pouvez aller encore plus loin et voir comment le langage, fait de mots que vous connaissez déjà et de résonances affectives des mots ou des concepts, vous frustre de la possibilité de vivre de manière absolument pure le ici et maintenant. Vous savez bien que les enseignements yogiques ou spirituels ont d'une façon ou d'une autre toujours insisté sur le silence. Le zen se présente comme une « transmission de la vérité au-delà des mots ». Tous ceux qui connaissent un peu le bouddhisme savent que le moment suprême de la vie du Bouddha, c'est l'instant où il a élevé une fleur dans sa main et où seul son disciple Kashyapa comprit le message de ce geste silencieux. Mais les Écritures nous parlent en mots d'une réalisation qui passe au-delà des mots, et vous rencontrez des expressions bien difficiles à comprendre telles que « pensée non conceptuelle » ou « destruction de la pensée ». Vous ne voyez pas à quoi cela peut correspondre.

Certainement un jour vient où on ne « pense » plus. Swâmiji insistait beaucoup sur la distinction essentielle entre *to think*, penser, et *to see* voir. « Penser », c'est se couper de la pure vision, c'est rajouter quelque chose, comparer, référer, reconnaître par rapport à une expérience ancienne, c'est-à-dire : nommer intérieurement. Vous verrez que, peu à peu, vous pourrez accéder à une vision *immédiate*. Ensuite, pour les nécessités du dialogue avec les autres, vous utiliserez des mots. Si certains sages enseignent dans le silence ou simplement par un geste ou une action qui frappe, beaucoup d'autres aussi ont parlé. Il est même paradoxal de voir que tant de mots ont été dits sur le danger des mots et la nécessité d'aller au-delà des mots.

Quand nous parlons de *chitta shuddhi*, purification de l'inconscient ou purification de la mémoire, disparition de cette mémoire sous-jacente qui nous interdit d'être dans l'instant ou dans l'éternel présent, on arrive à une absurdité si on imagine le sage comme privé de toute mémoire. La constatation que j'ai faite en approchant les sages les plus notoires et les plus

reconnus, c'est, au contraire, leur mémoire exceptionnelle. Mâ Anandamayi, qui voit des dizaines (quand ce n'est pas des centaines) de gens par jour, se souvient parfois avec une précision stupéfiante de ce qui s'est passé quinze ans plus tôt à tel moment, dans tel de ses ashrams, avec telle personne. J'en ai eu la preuve plusieurs fois. Seulement il y a deux mémoires. Il y a une mémoire qui a été rendue entièrement consciente et qui ne nous attire plus vers le passé, qui a coupé les attaches avec le passé. Cette mémoire est à notre disposition quand nous en avons besoin, mais ne se rappelle jamais à nous quand nous n'en avons pas besoin – c'est peut-être la définition la plus simple qu'on puisse en donner. Et il y a une mémoire inconsciente qui doit être détruite et qui fait que les souvenirs du passé reviennent malgré nous. Vous repensez à quelque chose alors que vous ne souhaitez pas y repenser et que vous n'avez pas de raison valable d'y repenser. Les souvenirs se rappellent à vous, s'imposent à vous et vous tirent en arrière. Quand cette mémoire émotionnelle a été purifiée, le passé n'a plus de pouvoir sur nous. Il reste à sa place et ne se manifeste pas à notre insu ou malgré nous. Il faut donc être clair sur le sens que nous allons donner à ce mot mémoire si nous l'utilisons pour traduire *chitta*. Je parle de cette mémoire inconsciente, faite même des *samskaras* de vies antérieures, qui vous vole le miracle de l'instant, qui fait que vous êtes toujours à la fois dans le passé et dans le futur. Si on est libre du passé, on est libre aussi du futur. Si on est libre des craintes passées, on est libre de toutes craintes pour le futur.

Vous ne voulez plus avoir la moindre appréhension pour le futur, vous voulez vivre sans rêveries à propos du futur, ni rêves dorés ni anxiété ? Vous ne pouvez pas vous libérer du futur, vous pouvez seulement vous libérer du passé. Quand on est vraiment libre du passé, le futur n'existe plus. Il n'y a que l'instant, puis l'instant suivant, puis l'instant suivant.

Une confiance est là, le futur prendra soin de lui-même, et toute crainte a disparu. Comment est-il possible d'avoir vécu dans la crainte pendant tant d'années et un jour d'être libéré de la crainte ? Quand la conviction est là qu'il existe un état de conscience non dépendant, positif, totalement heureux, et dont on est certain qu'il subsistera quelles que puissent être les conditions et circonstances, où pourrait être la crainte ? Où pourrait être l'appréhension de l'avenir, l'avenir dont la pensée vient s'imposer à nous au lieu de nous laisser paisible dans le présent ? Quand il n'y a plus de crainte, l'avenir disparaît, il n'y a plus que l'instant. Autrefois il suffisait de certaines évocations pour nous mettre mal à l'aise : « Et si... » Mais un jour vient où toutes ces évocations ne peuvent plus nous émouvoir. L'essentiel ne peut pas être affecté. Socrate disait : « Les juges du tribunal peuvent me condamner à mort mais ils ne peuvent pas me nuire. » C'est l'expérience de Socrate mais comment faire pour qu'elle devienne la vôtre ? Tout ce que je dis là pourrait parfaitement être exprimé dans le langage religieux du christianisme – confiance absolue dans la Providence, abandon de tous les soucis entre les mains de Dieu. L'expérience fondamentale est la même.

Une des *sadhanas* les plus efficaces pour la destruction du mental est l'effort inlassable de vigilance, pour vivre consciemment la réalité de l'instant présent. Je vous l'ai dit bien souvent, essayez à la fois de sentir quel est votre but, et quelle démarche vous est demandée, juste maintenant, juste ici, pour vous rapprocher de ce but. Les deux doivent être perçus simultanément. Si le but, ou plutôt votre but, n'est pas suffisamment clair, votre démarche ne peut être qu'incertaine parce que vous n'êtes pas orienté, au sens étymologique du mot, c'est-à-dire tourné vers l'Orient, tourné dans la direction où se lève le soleil, symbole de la vie et symbole de la lumière. Et, en même temps, une progression ne peut s'accomplir qu'à chaque seconde, là où vous êtes situé extérieurement – dans certaines conditions et dans certaines

circonstances – et intérieurement dans certains désirs, certaines peurs, certaines tensions émotionnelles, physiques et mentales.

Bien qu'il y ait, si l'on reste superficiel, une contradiction dans ce que je vais dire, le but n'est jamais dans le futur mais toujours ici et maintenant. Chaque fois que vous avez eu un but et que vous avez fait certains efforts dans la direction de ce but, vous avez conçu ce but comme futur et ce que vous faisiez ici et maintenant était destiné à vous rapprocher de ce but. Reprenez la comparaison avec un voyage : j'ai un chemin à suivre, je pars d'un certain lieu et à partir de là, chaque pas, chaque vicissitude, chaque incident du voyage est accompli en fonction d'un point d'arrivée que je situe quelque part dans le futur. Il peut y avoir là un premier malentendu ou une première erreur, suffisante pour compromettre considérablement votre cheminement, c'est-à-dire croire que ce que vous attendez, ce que vous cherchez ou ce à quoi vous aspirez sera pour plus tard : « Quand j'aurai changé... quand j'aurai compris ce que je n'ai pas encore compris... quand j'aurai mis au jour certains aspects de mon inconscient, quand je serai libéré... » Et, au nom de ce futur, vous laissez échapper l'instant présent. La seule réalité qui existe, à chaque instant, c'est celle de l'instant et rien d'autre.

Imprégnez-vous de cette vérité. Le passé est passé, l'instant suivant n'est pas encore là ; la seule réalité qui existe, d'instant en instant, c'est cet instant et rien d'autre. Et le mental a comme caractéristique, pour ne pas dire comme définition, de vous voler toujours l'instant.

D'abord d'une façon grossière, facile à percevoir. Vous êtes au travail pendant l'année et vous pensez : « Quand je serai en vacances. » Vous êtes à Paris et vous pensez : « Quand je serai au bord de la mer. » Vous n'êtes plus ici et maintenant. Mais aussi d'une façon plus subtile : « Quand j'aurai accompli le chemin... quand je serai libre de mes émotions... quand j'aurai réalisé l'atman... » Chacun emploiera l'expression qui lui convient le mieux mais l'attitude intérieure est la même : « plus tard ». Et vous vous trouvez dans la situation de l'âne qui marche parce qu'on a accroché à une canne à pêche, au bout du fil, une carotte qui pend à un mètre devant son nez, et qui essaie d'attraper la carotte ; plus il avance, plus la carotte recule – plus la carotte avance en même temps que lui, plutôt. Et il avance, il avance, il avance, poursuivant une carotte qui ne sera jamais à sa portée. Swâmiji m'avait à cet égard raconté la petite histoire, qui doit être bien internationale parce que je la connaissais depuis mon enfance, d'un certain barbier qui avait mis une pancarte dans sa vitrine : « Demain, on rase gratis. » La pancarte ne bougeait plus et tous les jours les gens disaient : « On vient à cause de la pancarte. » – « Mais vous n'avez pas lu ce qu'il y a écrit ? Demain, on rase gratis. » – « Oui, mais je l'ai lu déjà hier ! » – « Cela n'a pas d'importance, vous venez pour quoi ? » – « Je viens à cause de la pancarte. » Une fois que les gens étaient venus, ils disaient : « Tant pis, je me fais raser, mais en payant. » Ce sera toujours pour demain, si vous laissez s'appliquer à la sadhana cette habitude du mental de toujours agir en fonction d'un futur – ou presque toujours. La plupart des existences se passent à préparer l'avenir : « Quand j'aurai terminé mes études », dit l'enfant. « Quand je serai grand... » Et peu à peu l'enfant, qui spontanément vit dans le présent, vit là où il se trouve et dans les circonstances actuelles, se laisse prendre par ce mécanisme : Quand... Si vous cherchez à passer des examens, il y a en effet : « Quand je serai reçu à l'examen. » Si vous cherchez à développer votre musculature, vous pratiquez les haltères maintenant pour avoir les muscles dans trois mois ou dans trois ans. Pour les poursuites ordinaires de l'existence, cette habitude qui consiste à tendre vers un futur est justifiée. Vous commencez à construire une maison en pensant : « Quand cette maison sera entièrement terminée, je pourrai l'habiter. » Mais le chemin est d'un autre ordre que les poursuites

ordinaires de l'existence. Ne l'oubliez pas, parce que le mental va toujours, tout le temps, ramener le chemin à ce qu'il connaît déjà, et faire d'une entreprise extraordinaire une entreprise ordinaire, faire d'une entreprise métaphysique une entreprise qu'il limite à son expérience du monde changeant et du monde multiple. Et le mental va simplement ramener le chemin à cette expérience qui est devenue une habitude : « Quand. » « Quand je serai libéré. » Et dans ces conditions, il n'y a plus de chemin.

Le chemin consiste uniquement à tenter de vivre de façon parfaite l'instant présent, parce que c'est simplement dans la perfection de l'instant présent, que le but peut être atteint et, si vous vivez tant soit peu cet instant présent en conservant à l'arrière-plan une idée de futur, vous n'êtes plus sur le chemin. Pénétrez-vous, imprégnez-vous de cette vérité universelle mais si souvent méconnue, et encore plus méconnue dans la mentalité actuelle qui est, plus que toute autre, tournée vers le futur. D'une façon générale, les cultures anciennes étaient moins tournées vers le futur. Il s'agissait de maintenir une Tradition reçue de nos ancêtres et que nous voulions transmettre à nos enfants : un ordre humain, un ordre social. Aujourd'hui, pour la mentalité collective et pour la mentalité individuelle, tout se passe dans le futur : « Quand nous aurons fait la Révolution, quand nous aurons encore progressé techniquement... »

Regardez bien, vous êtes depuis votre enfance imprégnés d'une mentalité qui projette le bonheur dans le futur et qui justifie cette attitude. Nous accusons les autres civilisations de n'avoir pas le sens de l'Histoire, nous disons que le sens de l'Histoire est le privilège de la mentalité occidentale et on se bat, chacun à sa façon, pour les lendemains meilleurs ou les lendemains qui chantent. Bien pour un révolutionnaire. Mais pas pour quelqu'un qui cherche à découvrir la Réalité éternelle. À cet égard, il n'y a pas de lendemain. « Demain on rase gratis » et la carotte de l'âne sera toujours pour la minute suivante.

Que cherchez-vous ? La même chose que tout le monde : à être le plus heureux possible. Cherchez-le avec plus d'exigence et plus de rigueur que les autres. Ne vous récriez pas devant ma définition en disant qu'elle est égoïste. Chacun cherche à être le plus heureux possible. Si vous êtes très malheureux, être un peu heureux vous paraît un but enviable mais si ce un peu heureux vous arrive, vous pensez que vous pourriez être encore plus heureux. Les conditions habituelles de l'existence ne peuvent pas vous donner ce bonheur. Les années ont passé, ce bonheur vous échappe toujours et, peu à peu, vous avez pris l'habitude de projeter ce bonheur dans l'avenir : « Quand je serai moins fatigué, quand je gagnerai plus d'argent, quand j'aurai rejoint l'homme ou la femme que j'aime, quand j'aurai eu l'augmentation qu'on m'a promise pour la fin de l'année... » Ce bonheur est toujours pour demain. Et puis ce bonheur dépend d'éléments sur lesquels vous n'avez que très peu de prise, c'est-à-dire sur des facteurs extérieurs à vous : la volonté des autres, le comportement des autres, des phénomènes naturels, et des phénomènes qui se produisent en vous et sur lesquels vous n'avez pas grand pouvoir non plus : fatigue, maladie, malaises intérieurs, anxiété, angoisse. Puisque, dans cette direction qui est celle qui se propose d'abord à vous il n'y a pas d'issue, est-ce qu'il peut en exister une autre ?

Le vrai bonheur est un état d'être qui ne peut pas dépendre de ce qui vous est donné ou de ce qui ne vous est pas donné. Au moins ce point-là est certain : je ne peux compter vraiment sur rien. Sur rien. Vous ne pouvez pas vraiment compter sur les autres et vous ne pouvez pas vraiment compter sur vos différents fonctionnements à vous : vous pouvez tomber

malade, être épuisé de fatigue, etc. À chaque seconde cette poursuite du bonheur est contredite et elle est menacée.

Qui, *qui* est heureux ? *Qui* est malheureux ? *Qui* cherche à être heureux ? Étudiez très attentivement, très soigneusement le mécanisme du bonheur et de la souffrance. Étudiez-le en vous-même et pour vous-même. Ne mentez pas, ne mentez pas de façon éhontée, et ne venez pas me dire : c'est une poursuite égoïste. Tous, sans exception, vous aspirez au bonheur et vivez pour le bonheur. De toute façon, seul un être qui a trouvé le bonheur a une chance de montrer aux autres comment y arriver eux aussi. C'est donc un accomplissement éminemment altruiste.

Les enseignements ésotériques affirment tous que ce bonheur n'est pas dans le futur, qu'il est primordial, préalable à tout et qu'en tant qu'êtres humains nous en sommes exilés. Vous pouvez l'entendre comme : « Dieu créa l'homme à Son image » ; ensuite, « l'homme ayant mangé le fruit de l'arbre de la Connaissance du bien et du mal se trouve exilé du paradis perdu », mais « le Royaume des Cieux est au-dedans de lui ». Vous pouvez l'entendre dans le langage hindou ou bouddhiste : vous êtes l'atman, vous êtes nature-de-Bouddha, vous êtes Conscience, béatitude, liberté – mais suggestionné, dupé, illusionné par l'attachement aux formes changeantes et multiples.

Puisqu'il s'agit d'un bonheur non dépendant qui, par conséquent, n'est pas produit, causé et ne peut donc pas être détruit par des causes adverses, ce bonheur ne peut pas être dans le futur. Abandonnez la mentalité ordinaire qui vous fait dire : « Ce bonheur spirituel sublime dont parlent les sages, il sera pour moi plus tard, il sera pour moi un jour. » Car, à partir de là, l'instant présent perd son intérêt ; le vrai intérêt est dans le futur ; l'instant présent ne peut pas être vraiment intéressant puisque ce n'est pas l'instant de ce bonheur ; cet instant n'existe pas en fonction de lui-même mais en fonction d'un futur.

Que savez-vous de ce futur ? Rien. Vous n'avez aucune preuve d'aucune sorte que ce futur existera pour vous, individuellement ou pour vous et ceux qui vous entourent, collectivement. Quel accident peut vous arriver, quelle tragédie, quelle maladie, quel cataclysme ? Que savez-vous ? Votre chemin spirituel est contaminé par cette gangrène, la pire de toutes, qui consiste à ne pas apprécier l'instant présent – ou très rarement – alors qu'il n'y a rien d'autre que cet instant présent et que le chemin n'est fait que de l'instant présent : c'est maintenant que cela se passe, ici et maintenant. Et, à chaque instant, c'est peut-être maintenant que la réalisation va s'accomplir, que la découverte suprême va être faite. C'est en le tentant à chaque instant de tout votre cœur, libre de cette obsession du futur, qu'en effet, aujourd'hui ou demain, vous découvrirez ce qui est à découvrir. Mais c'est seulement comme cela. Vous pouvez le voir, chacun pour soi : je ne suis pas dans l'instant présent. Voyez-le : « Quand je serai en Inde... quand j'aurai fini de dénouer mes émotions réprimées... quand j'aurai accompli la destruction du mental, la purification de chitta, l'érosion des vasanas, je serai libre. » D'un certain point de vue seulement. Et voyez bien ce paradoxe : si vous vous laissez emporter par l'expérience ordinaire, qui voit tout en fonction du futur, le chemin s'arrête, parce que vous ne donnez plus à l'instant présent son importance divine, sacrée, qui que vous soyez, où que vous soyez, quel que soit votre niveau d'être, votre niveau d'évolution. Il n'y a aucune, condition limitative à ce que je dis là.

Le chercheur spirituel véritable, c'est celui qui a compris non seulement avec sa tête mais avec son cœur, comme une évidence que plus rien ne peut remettre en cause le caractère sublime de l'instant présent. Vous savez bien que si vous aviez atteint le bout du chemin, ce

serait vrai : quelles que soient les conditions et les circonstances, Ramana Maharshi, Mâ Anandamayi, ou Kangyur Rinpoché sont établis au-delà du temps, dans la plénitude. Si, en approchant un de ces sages célèbres – et bien justement célèbres – vous aviez tout d’un coup la moindre impression que, juste maintenant, parce que les conditions sont particulièrement défavorables, ce sage n’est plus dans la plénitude, vous feriez vos bagages : il est tout simplement comme les autres ! Ce qui nous frappe, si nous approchons un véritable maître, c’est que, pour lui, la question est résolue définitivement et nous le sentons ; nous sentons bien auprès de lui qu’il vit dans l’instant, que pour lui il n’y a pas de futur. Quoi qu’il puisse arriver, sa réalisation intérieure ne pourra pas changer. Alors, pourquoi est-ce que cette vérité ne s’appliquerait plus à vous, candidat à cette libération ou candidat à cette sagesse ?

Il n’est pas question d’imiter un sage de l’extérieur. C’est impossible et cela ne vous mènerait nulle part mais cela ne veut pas dire que vous deviez tourner le dos à la sagesse. Or, si vous avez compris et senti que la définition du sage c’est d’être dans la plénitude pour toujours, à jamais, quelles que soient les conditions et les circonstances, vous devez bien penser que, si vous continuez, vous, à refuser que cette plénitude puisse être là dans l’instant, vous tournez le dos à la sagesse. Au moins, ne la refusez pas. À chaque seconde, soyez non seulement ouvert à la possibilité de cette plénitude mais entièrement tourné vers cette plénitude. Cette plénitude est pour vous, ici, maintenant, quelles que soient les conditions, si adverses qu’elles puissent vous paraître. C’est maintenant, ce n’est pas tout à l’heure. C’est maintenant que cette réalité est là et c’est à travers ce maintenant qu’elle s’exprime, et c’est seulement maintenant que vous avez une chance de la réaliser. Mais si vous dites : « Ce sera pour plus tard », ce sera toujours pour plus tard.

Du point de vue du relatif, il se trouvera que malgré votre conviction intérieure et la justesse de votre attitude, en effet, ce n’est pas maintenant que vous aurez réalisé cette réalité dans sa plénitude. Bien. Un second « maintenant » vous est donné, et un instant après, un troisième « maintenant » vous est encore donné pour tenter, de nouveau, de vivre de façon juste. C’est la succession de ces « maintenant » vécus de façon juste qui constitue le chemin. Si vous n’entendez pas ce que je dis là, il n’y a plus de chemin ; il y a une préparation à être un jour sur le chemin.

C’est ici et maintenant que tout se passe. Pas quand vous aurez progressé, non. Maintenant, tout de suite, il n’y a rien d’autre que le ici et maintenant. Souvenez-vous de la comparaison, que je reprends souvent parce que pour moi elle est très éloquente. J’ai fait plusieurs fois Paris-Inde en voiture à une époque où cela se pratiquait fort peu, et où les routes goudronnées n’existaient pas. Cet immense voyage de dix mille kilomètres s’effectue quelques centimètres par quelques centimètres, ceux par lesquels le pneu adhère à la route. C’est tout. Swâmiji employait la comparaison ancienne du voyage à pied. Un chemin de trois cents kilomètres à pied se fait uniquement à l’endroit précis où le pied prend appui sur le sol comme pour repousser ce sol en arrière. J’ai transposé cette comparaison sur mes voyages en voiture, où la même automobile garée dans une rue de Paris était un jour garée à Bénarès, au Bhoutan, ou tout au nord de l’Afghanistan, entourée de musulmans avec leurs grands manteaux et leurs turbans. Tout le trajet s’était fait par cette adhésion d’une petite surface de pneu avec la route. Voilà le chemin : Ici et maintenant. Et le passé rend cet « ici et maintenant » à peu près impossible.

S’il y a une réalité intérieure *non dépendante*, à laquelle les conditions et les circonstances ne peuvent rien ajouter et ne peuvent rien enlever, cette réalité est là, tout de suite. Pour le

sage, elle est là en plénitude, en certitude ; pour vous, elle est là virtuellement, mais elle est là. Vivez imprégnés de cette vérité. Emportez-la partout avec vous et ne l'oubliez pas. Quelles que soient les conditions dans lesquelles vous vous trouvez, conditions extérieures concrètes et conditions mentales, souvenez-vous : « Dans les mêmes conditions, Mâ Anandamayi ou le Maharshi seraient illuminés. Pourquoi pas moi ? » Sinon, vous vous trompez. Subrepticement, à votre insu, votre démarche est contaminée par la mentalité habituelle *et vous mentez*. Votre attitude devient un mensonge par rapport à la vérité du chemin. Votre attitude, sans que vous vous en rendiez compte, proclame : « Dans les mêmes conditions que moi, Mâ Anandamayi ne serait pas dans la béatitude, Ramana Maharshi ne serait pas dans la béatitude, Kangyur Rinpoché ne serait pas dans la béatitude. » Et vous mentez. Dans les mêmes conditions dans lesquelles vous êtes, malade, trahi, abandonné, critiqué, séparé, blessé, infirme – dans les mêmes conditions, Mâ Anandamayi serait dans la béatitude, Ramana Maharshi serait dans la béatitude, Kangyur Rinpoché serait dans la béatitude. Et je dis béatitude pour dire en un mot tout ce qui pourrait être dit : liberté, conscience, éternité, infini – vous le savez.

Seulement, c'est un langage que le mental ne veut pas entendre. Ne mentez pas. Ne gêchez pas l'instant, ne le laissez pas échapper. Il y aura toujours quelque chose, toujours, toujours. Et vous vous laisserez entraîner à manquer l'instant. Vingt-quatre heures se dérouleront, chaque instant aura été manqué ; et puis une journée nouvelle commencera dont chaque instant sera manqué.

Tous les maîtres le disent, tous le répètent – mais on peut l'entendre pendant des années sans l'avoir jamais entendu, c'est-à-dire sans le vivre et sans le mettre en pratique et cela signifie que tout le chemin est remis en cause ! Alors ayez le courage d'aller jusqu'au bout de vos opinions. Si par malheur vous avez chez vous un livre concernant Mâ Anandamayi, Ramana Maharshi, le bouddhisme ou le vedanta ou le christianisme, jetez-le. Si par malheur vous avez chez vous une photo d'un sage hindou ou bouddhiste, déchirez-la ! Ayez le courage de vos opinions. Mais, si vous tenez à garder ces livres, si vous tenez à garder ces photographies, si vous tenez quelque part à pouvoir vous considérer comme un candidat à la sagesse ou comme un aspirant-disciple, ne fermez pas vos oreilles à la vérité unanimement proclamée par ces maîtres – et qu'ils incarnent jour après jour.

Ici et maintenant, la réalité est là, éternelle, parfaite. Dans une seconde, les conditions phénoménales auront changé mais la réalité éternelle et parfaite sera toujours là ; et dans une seconde encore, les réalités relatives auront encore changé mais la Réalité éternelle sera toujours là, parfaite. Le chemin n'est fait que de la perfection du ici et maintenant. Et qu'est-ce qui interdit ce ici et maintenant ? C'est le mental. Enlevez le mental, le ici et maintenant est là ! Enlevez définitivement, totalement, le mental, la réalisation est là. Mais si le mental, au sens le plus immédiat et le plus grossier, a tout pouvoir, non seulement il n'y a pas réalisation mais il n'y a même pas chemin vers la réalisation. Il y a purement et simplement refus des conditions et des circonstances actuelles.

Si le mental, au sens complet du mot mental (et mental devient synonyme d'ego) avait complètement disparu, la réalisation serait là ; vous ne verriez plus le serpent, vous verriez la corde. Dans le temps vous verriez l'éternité, dans la multiplicité, vous verriez l'unité et dans la succession des causes et des effets, vous verriez la liberté. Mais il existe aussi un sens plus restreint du mot mental, celui auquel la psychologie a plus ou moins accès ; et si ce mental, au sens restreint du mot, est à l'œuvre, tout-puissant, il n'y a même plus de chemin, il n'y a

même plus de disciple : il y a uniquement un rêve projeté sur le futur. Et pour que ce mental au sens limité du mot (une des quatre fonctions, « *citta* », « *ahamkar* », « *buddhi* » et « *manas* ») ne soit plus à l'œuvre pour vous interdire la réalité du chemin, il faut que vous ayez été imprégné de ce que je dis aujourd'hui : « Ici et maintenant » est la réalité, et rien d'autre. Ce ici et maintenant, quel qu'il soit, est toujours grandiose, toujours sublime, toujours sacré et, si vous étiez capable de le sentir, toujours parfait. Tout l'effort consiste à être de façon aussi parfaite que possible ici et maintenant, et non à prévoir une libération dans l'avenir et à vivre dans le futur.

Mais qu'est-ce qui empêche cet effort ? Qu'est-ce qui lutte en vous contre votre compréhension et votre décision de vivre de la seule façon juste ? Quel est l'adversaire qui essaie de vous maintenir dans l'illusion du temps, l'illusion du futur, l'illusion de demain ? Qui veut vous faire courir toute la vie comme un âne après une carotte qui pend devant lui ? C'est le mental et ce sont les racines souterraines de ce mental, les *vasanas* et les *samskaras* dans la mémoire inconsciente appelée *chitta*. Vous allez donc entreprendre un certain travail appelé *chitta shuddhi* (purification de l'inconscient) ; *vasanakshaya* (érosion des désirs, des peurs et de tout ce qui vous pousse à vous insérer encore un peu plus dans le monde de la dualité) et *manonasha* (destruction du mental).

Quand vous avez compris que vous avez ce travail à accomplir, soyez vigilant. Sinon, immédiatement, la pensée ordinaire va reprendre le dessus et il deviendra certain pour vous que la réalisation se situe dans le futur : « Quand j'aurai achevé l'érosion des *vasanas*... la destruction du mental... la purification de l'inconscient... je serai libre. » Et, de nouveau, l'instant présent perd sa valeur ; et, de nouveau, vous vivez en fonction du futur ; et, de nouveau, vous tournez le dos à la vérité ; et, de nouveau vous cessez d'être sur le chemin. Et c'est au nom même du chemin que vous vous interdisez le chemin.

Il y a, si l'on s'en tient à la surface, une apparence de paradoxe dans ce que je dis aujourd'hui. Ce paradoxe a toujours été là, mais le chemin réconcilie les contraires, fait coïncider les opposés et résout les paradoxes. Pour accomplir l'érosion des *vasanas*, pour accomplir la destruction du mental, pour accomplir la purification de l'inconscient, il n'y a pas d'autre possibilité que de tendre sans cesse, plus et mieux, vers le respect de l'instant. En ne respectant pas l'instant vous ne respectez pas l'éternité ; en fuyant l'instant vous fuyez l'éternité. Reconnaissez le caractère sacré de l'instant et que le refus de l'instant est un blasphème et une profanation. Alors, vous êtes sur le chemin. Le critère est irrécusable et, avec un peu de vigilance, il est très clair. Tout de suite, ici et maintenant, et rien d'autre. Et ne discutez jamais les conditions et les circonstances. Ensuite, agissez, changez ce que vous pouvez changer, rectifiez ce que vous pouvez rectifier – personne ne vous en empêche ; mais toujours d'instant en instant.

Vous pouvez utiliser ces deux mots, célèbres entre tous, « ici et maintenant », comme critère pour distinguer le mental et la *buddhi*. Dès que je ne suis plus ici et maintenant, c'est le mental ; dès que je suis ici et maintenant, c'est la *buddhi* qui fonctionne. Je serais malhonnête si je vous disais : « Ceci est l'enseignement de Swâmiji. » C'est l'enseignement de tous les sages, de tous les gourous. C'est aussi l'enseignement de Swâmiji ! Et, pour ceux qui ont connu Swâmiji, c'est éminemment l'enseignement de Swâmiji.

Le mental fait que nous ne sommes pas *maintenant*, parce que le passé vient colorer le maintenant et projeter ses craintes et ses espérances sur le futur. Quand vous serez libre du passé, je peux vous promettre que vous serez libre aussi du futur. Le mental fait que nous ne

sommes pas ici, parce que le mental introduit une comparaison avec autre chose que ce qui est là ; il crée « un second », un *super-imposition*. La vigilance, seule, permet d'échapper au mental ; la vigilance, seule, permet de revenir, instant après instant, à la seconde qui est là pour la vivre dans la vérité. Que de milliers de secondes vous avez laissé échapper, sans même tenter de les vivre de façon juste ! Tout est possible au mental. Il n'y a jamais qu'une seule vérité mais des milliards de mensonges possibles.

Swâmiji citait bien souvent une parole des Upanishads qui dit : « Le chemin vers la réalité est pavé de vérités. » Les pavés qui constituent le chemin vers la Réalité ce sont les vérités, les vérités de chaque seconde ; de petite vérité en petite vérité, vous atteindrez la grande Réalité. Mais méfiez-vous de la phrase que je viens d'employer, de la phrase même des Upanishads qui dit : « Le chemin vers la Réalité est pavé de petites vérités. » De nouveau, vous partez dans le futur ! La grande Réalité n'est dans le futur que d'un certain point de vue seulement. Oui. Quand Swâmiji disait de lui : « *the young man* » il parlait de lui à la troisième personne – cela voulait dire Swâmiji avant d'être devenu Swâmiji. « *The young man was only emotion* », « le jeune homme n'était fait que d'émotion ». D'un certain point de vue, le temps existe ; d'un certain point de vue, on peut dire « avant que Swâmiji soit devenu Swâmiji et après que Swâmiji est devenu Swâmiji ». Mais c'est d'un certain point de vue seulement.

Tenez les deux en même temps. D'un point de vue, il y a un chemin et peut-être que vous pourrez dire, comme disait Ramdas : « Jusqu'à l'âge de trente-huit ans, la vie de Ramdas fut un échec ; à partir de trente-huit ans, la vie de Ramdas fut un succès. » Cette parole, je l'ai entendue de Ramdas lui-même : « *Until 38, Ramdas' life was a failure ; after 38, Ramdas' life was a success.* » Mais ce n'est que la moitié de ce qu'il faut entendre. L'autre moitié c'est : il n'y a pas de futur, il n'y a que l'instant. Et il n'y a pas d'autre sadhana réelle – parce que des sadhanas illusoire vous pouvez en fabriquer indéfiniment – que l'effort appelé vigilance, pour revenir inlassablement à l'instant, chaque fois que le mental vous en écarte en projetant un « second » : un passé, un futur et un ailleurs.

Même si le mental a complètement disparu, la *buddhi* peut continuer à prévoir, voir à l'avance. Mais cette prévision est la fonction du ici et maintenant ; par conséquent, c'est une prévision qui se fait sans intervention du mental, sans émotion, de façon neutre. C'est une prévision qui ne nous arrache pas à l'instant. En ce moment, ici et maintenant, je suis là et je prévois une action pour l'avenir. Un voyage aura lieu dans l'avenir mais donner les instructions à celui qui va aller retenir les places de chemin de fer à la gare s'accomplit dans l'instant. C'était très intéressant à observer auprès de Swâmiji et je me suis trouvé un certain nombre de fois associé aux prévisions de Swâmiji. Le disciple indien (qui n'était pas plus que moi arrivé au bout de son chemin), parce que nous discussions de l'avenir, se représentait déjà la bousculade dans la gare de chemin de fer, le voyage inconfortable, la fatigue de l'arrivée, les incidents possibles... J'ai un souvenir très précis du divorce qu'il y avait entre le disciple indien et moi-même, tous deux projetés dans le futur, et Swâmiji qui parlait de ce voyage futur tout en étant parfaitement dans l'instant présent. Cet ici et maintenant comprenait le fait de donner certaines instructions et de demander certaines informations relatives à un voyage futur. Mais c'était l'évidence, cela émanait de Swâmiji, qu'il n'était pas dans le futur tout en parlant du futur. Il était tellement hors du temps que cela m'avait dérouté, presque mis mal à l'aise.

Ce dont je parle pourrait être la vérité de votre existence entière et, de seconde en seconde, vous seriez sur le chemin, où que vous soyez, quoi que vous fassiez, quoi qu'il arrive.

Mais qu'au moins, quand vous pensez au chemin, quand vous vous considérez plus particulièrement sur le chemin, cette vérité soit vivante en vous. Lorsque vous accomplissez un travail sur le corps, ou des postures de yoga, ou toute autre technique, voyez comment le mental va intervenir : « Quand je réussirai cette posture... quand je serai devenu souple... » Il n'y a pas de futur. Il y en a *peut-être* un, c'est tout. Dans la réalité, il n'y a que l'instant. Il n'est pas question de savoir si vous serez souple la semaine prochaine, il est question de savoir, à la seconde même, comment vous êtes en train de vivre cette posture de yoga.

De la même façon, trop de « méditations » demeurent stériles pendant des années parce qu'elles sont vécues sans avoir échappé à cet arrière-plan d'attente du futur : « Dans un quart d'heure, cette méditation m'aura conduit au calme. » Ou : « Si je médite aujourd'hui, demain, dans un an, mes méditations m'auront conduit au calme. » C'est faux. La méditation juste est une tentative qui respecte le caractère sacré de l'instant.

Essayez seulement d'échapper au mental qui voudrait que l'instant soit autre que ce qu'il est, c'est tout. « Je vais me calmer... » Ah, c'est déjà fini ! Vous êtes dans le futur. Je vais être parfait dans l'instant ; c'est tout. La méditation, dans la perspective où nous pouvons l'envisager en fonction de la durée, va vous rapprocher de cette perfection de l'instant jusqu'à ce que la totalité de vous-même y participe, à force de laisser s'apaiser, simplement, tout ce qui vous écarte et tout ce qui vous éloigne du ici et maintenant. La réunification va s'établir ; réunification de toutes vos fonctions : pensée, émotions ou sentiments, vie physique et motrice, énergie sexuelle, tout est réuni, dans l'instant. Quand la perfection de l'instant est accomplie, le temps est toujours dépassé et ce qu'on a appelé atemporalité ou éternité se révèle. Dans cette union, cette réunification se trouve toujours la béatitude. Parce qu'au moins provisoirement, le mental et l'ego ont cessé de fonctionner, de souhaiter autre chose que ce qui est, de souhaiter une vie plus belle, plus heureuse. Toute la vie va devenir méditation ; d'abord parce que méditation, étymologiquement signifie simplement s'exercer, et que toute la vie doit devenir un exercice ; je m'exerce à revenir au ici et maintenant dont le mental est sans arrêt en train de m'écarter.

Pourquoi méditer, pourquoi rester immobile et centré en soi-même comme font les swamis, les yogis, les moines ? Pour atteindre « le Royaume des Cieux qui est au-dedans de nous ». Qu'est-ce que ce Royaume des Cieux ? La paix qui dépasse toute compréhension, la joie qui demeure, la Conscience inaltérée et inaltérable, l'infini, l'illimité. Toute la vie peut devenir méditation à une seule condition, nécessaire et suffisante, c'est que vous soyez imprégné de la conviction intellectuelle et du sentiment profond de cette sublimité du ici et maintenant. Et ce que je dis là, en ce moment, ou vous l'entendez ou vous ne l'entendez pas. Si le mental est trop fort, il vous interdit de l'entendre, si l'émotion est trop forte, elle vous interdit de l'entendre. Et, au moment même où je parle, vous êtes en train de créer un second : vous êtes fatigué, vous avez du mal à m'écouter et vous pensez : « Si je n'étais pas fatigué, j'aurais moins de mal à écouter. » « Je suis fatigué, j'ai du mal à entendre, j'ai envie de bouger... » Ici et maintenant, oui, soyez unifié.

Peut-être pouvez-vous admettre qu'aujourd'hui vous ne le mettez pas toujours en pratique et que, dans bien des circonstances de votre existence, vous recommencerez à créer « un second », peut-être, à la rigueur, admettez-le encore, bien que ce serait évidemment beaucoup plus efficace de ne faire aucune exception à ce dont je parle. Mais, au moins quand vous prétendez être sur le chemin, quand vous faites chez vous une tentative de silence, quand vous parlez du chemin à quelqu'un, cherchez la perfection du ici et maintenant. Ce

qui fait échouer vos tentatives, c'est que vous les vivez en admettant que le mental soit là à l'arrière-plan pour vous proposer un futur, ne serait-ce que le résultat. Et il n'y a plus de résultat. C'est pourquoi il est dit cette phrase peu compréhensible : « Tant que vous cherchez le résultat, le chemin s'arrête. » Bien sûr, parce que ce résultat est dans l'instant suivant mais pas dans l'instant même. Si l'image si simple de l'âne courant après sa carotte peut vous aider comme elle m'a aidé, n'hésitez pas à l'utiliser. Un jour cette image est revenue à mon esprit et j'ai senti combien elle était vraie, que je courais après la seconde suivante ou après la minute suivante ou après l'année suivante et que, seconde après seconde, je laissais échapper l'instant.

« Ici et maintenant », c'est la parole des maîtres zen, c'est le *hic et nunc* du latin, c'est le non-mental. Et « ici et maintenant », personne ne peut y être pour vous mais vous, vous pouvez y être. Abandonnez le passé, abandonnez le futur, n'écoutez aucun des arguments que le mental va vous donner pour compromettre votre effort ; l'instant est là, il vous est donné, le mental peut le recouvrir mais ne peut pas vous le voler et c'est cet instant qui est votre chance, qui est la totalité de votre chance et qui est votre seule chance.

p

Une autre approche du « mental » est de voir que ce fonctionnement vous interdit de comprendre. Seule la *buddhi* peut comprendre. Et souvenez-vous qu'étymologiquement « comprendre » signifie « inclure ». Mais, si le mental ne comprend pas, il ne se prive pas de juger, c'est-à-dire de décider ce qui est juste et ce qui n'est pas juste. Ce jugement est absolument subjectif. Il consiste à vouloir que les choses soient autres que ce qu'elles sont, il fonctionne par comparaison et cette comparaison projette sur la réalité une irréalité purement mensongère et illusoire. À partir de là, vous décidez, vous jugez, vous condamnez.

Par contre, il existe une autre justice sur laquelle tous les hommes qui ont échappé à leur mental sont d'accord ; les hommes qui vivent non plus dans leur monde mais dans le monde reconnaissent une justice qui ne dépend pas de leur inconscient mais qui est « la justice du Royaume des Cieux ». Souvenez-vous de la parole du Christ : « Cherchez premièrement le Royaume de Dieu et Sa justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît. » Vous pouvez entendre « justice » aussi comme « justesse » : ce qui est juste. Le mental confond sans arrêt ce que recouvrent ces deux mots « justesse » ou « justice ». Vous allez dire d'une façon tout à fait irréflectie : « Ce n'est pas juste que ma maison ait pris feu. » Pourquoi ? Au nom de quoi pouvons-nous dire : « Ce n'est pas juste que ma maison ait pris feu » ? Et encore, là, vous vous inclinez plus ou moins devant les événements naturels ; mais quand il s'agit du comportement d'autres êtres humains, à longueur de journée les hommes pensent : « Ce qu'il a fait » ou « Ce qu'elle a fait n'est pas juste. »

En vérité, tout ce qui arrive – que ce soit un événement naturel ou le comportement d'un être humain – est le résultat inévitable d'une série complexe et remontant à la nuit des temps de chaînes de causes et d'effets. De la même façon qu'après un calcul compliqué comportant d'innombrables opérations en tout genre nous arriverions à un certain résultat dont nous pourrions dire : c'est juste ou c'est faux, nous sommes obligés de dire de chaque événement : à l'instant même où il se produit, il est juste. Il est juste parce qu'il est le résultat, qui ne pouvait pas être autre, de ces chaînes de causes et d'effets. Et, d'une action que nous jugerions facilement coupable ou criminelle, Swâmiji disait : « *Act is always right even if action is*

wrong », « L'acte est toujours juste même si l'action est fausse », comme je l'ai expliqué dans *À la recherche du Soi*. Je prends comme exemple un père emporté par son émotion, qui frappe brutalement son fils avec une barre en fer et en arrive à le blesser. L'ensemble des chaînes de causes et d'effets qui sont à l'œuvre pour aboutir à cette situation fait que cela ne pouvait pas être autrement. Sinon c'eût été autrement. C'est le premier point qui doit être vu en face, sans laisser « penser » le mental. À partir de là, quelle action pouvons-nous accomplir pour que l'avenir soit infléchi dans un sens ou dans un autre ? Il est possible de faire quelque chose pour l'avenir mais, en ce qui concerne le présent, le ici et maintenant, il n'y a jamais à discuter.

Par contre, si l'acte est toujours juste, Swâmiji dit : « L'action est fausse. » Et là, il semble que la rigueur de l'enseignement de Swâmiji puisse être mise en cause. Le père, lui, trouve juste de corriger très sévèrement son fils, qui a commis une faute, à ses yeux extrêmement grave, afin que s'imprime en lui que cette action ne doit plus être accomplie de nouveau. Puisque le père, lui, trouve cela juste, qu'est-ce qui nous permet d'établir cette loi : « Un père ne frappe pas son fils de façon brutale et jusqu'à le faire saigner » ? Qu'est-ce qui prouve qu'une fois encore, au moment où nous prétendons à une justice objective, nous ne tombons pas dans *notre* justice subjective ? C'est une grande question parce que, si on ne le voit pas avec la rigueur nécessaire, eh bien ce que disait Swâmiji continuera, vous continuerez à mélanger votre justice subjective et la justice objective et à justifier toutes vos préférences, toutes vos condamnations, toutes vos appréciations, aussi bien en ce qui concerne les événements extérieurs à vous qu'en ce qui concerne ce qui se passe au-dedans de vous-même. Vous continuerez à vivre dans le monde du mental. Vous n'aurez jamais accès à la réalité phénoménale telle qu'elle est et encore moins accès à la Réalité nouménale, à l'essence derrière les apparences, la profondeur derrière la surface.

Chaque être humain a une certaine conscience de lui et cette conscience de lui le soumet à la limitation. S'il y a limitation, il y a forcément séparation ; s'il y a limitation, il y a un endroit où je m'arrête et, au-delà de cet endroit, ce n'est plus moi : je n'inclus plus, je ne comprends plus. Regardez à quel point ceci, qui est simple, est en fait essentiel. Tout être humain se ressent comme soumis à la mesure, et cette limitation se manifeste par le fait que je m'arrête ici, parce que là, ce n'est plus moi. Cela, aucun être humain ne l'accepte vraiment. Et l'humanité cherche à dépasser la limitation de cette conscience de soi par des accomplissements qui relèvent tous de l'avoir. Par exemple, l'un voudra augmenter la quantité des terres qu'il possède et il y a des hommes qui toute leur vie ont cherché, à l'occasion des départs à la ville, des héritages, des deuils, à acquérir un champ, un champ de plus, pour augmenter le nombre d'hectares de leur propriété. D'autres ont voulu augmenter leur célébrité, leur notoriété. D'autres ont voulu accroître leur chiffre d'affaires. D'autres ont voulu un avoir plus subtil, avoir des idées originales, des émotions artistiques merveilleuses, avoir des sensations nouvelles, tout ce qui donne une impression d'expansion et de dilatation. Toute la nature cherche l'expansion. C'est une loi. L'être humain sent bien que tout ce qui est rétraction est souffrance, tout ce qui est expansion ou dilatation est joie ; du moins, de façon normale, courante.

J'ai pu être en contact avec beaucoup de gens comblés par l'existence dans différents domaines ; je ne les ai jamais vus en paix, satisfaits, contentés. Contenté, c'est la même origine que contenu, c'est-à-dire « *full* » en anglais – plein. S'il ne manque rien, il n'y a plus rien à chercher. J'ai tout. Quel est l'homme qui peut dire : « J'ai tout » ? Jamais, aucun, vous le sa-

vez bien – ni homme, ni femme, ni chef d'État, ni P.D.G., ni vedette. Cette pulsion fondamentale de « toujours plus » est là en nous. Elle ne s'arrêterait que si, d'une façon ou d'une autre, le problème était résolu – et il ne peut être résolu qu'en étant dépassé. Plus de limites, infini. Le but de l'homme, c'est l'illimitation ; en anglais on dit aussi « *infinitude* » ; échapper complètement à la mesure – à toute mesure.

Y a-t-il une possibilité pour l'être humain d'atteindre ce but qu'il porte en lui-même ? Ce qu'on appelle en Inde la « Réalisation » des yogis, des sages, des ascètes, a prouvé que oui. C'est la réalisation d'une conscience qui échappe au sentiment de la limitation *parce que plus rien n'est ressenti comme montrant cette limitation*. Si quelqu'un se dresse en face de moi en me disant : « Ceci est ma maison, la tienne s'arrête ici et nous allons construire un mur entre nos deux propriétés », il me fait sentir ma limitation. Si quelqu'un me dit : « non » il me fait sentir ma limitation. C'est l'expérience normale et bien peu d'êtres humains songeraient à la discuter, tout en souhaitant sans cesse repousser plus loin ce qui leur fait sentir leurs limites. Mais cette perception de la limite peut être dépassée, en transcendant ce qu'on a appelé « l'ego » et « le mental ». Tant que demeure encore « c'est moi », il subsiste ce qui n'est pas moi. Au-delà, se trouve un état de conscience dans lequel le « moi » individualisé a totalement disparu. Et, dans la perspective de ce que je dis aujourd'hui, il ne peut plus y avoir perception de limitation.

Et c'est vers cela que chacun va, qu'il le sache ou non, qu'il le formule clairement ou non. Pendant longtemps, cette expansion est recherchée dans l'avoir. Mais cette expansion peut se faire aussi dans la direction de l'être, par la liberté vis-à-vis de toutes les contraintes de l'avoir. Cette marche en avant apparaît à la fois comme une expansion et comme la diminution et la disparition de ce qui faisait sentir nos limites. D'un certain point de vue, vous pouvez décrire tout ce mouvement comme une croissance ; le mot « croissance » a d'ailleurs été autant utilisé en spiritualité qu'en économie. Et on peut aussi exprimer ce mouvement comme, au contraire, la décroissance de notre assujettissement à l'avoir et de ce qui représente nos limites et notre perception de la dualité : « là, ça n'est plus moi ». Il y a une parole des Évangiles qui, comme toutes les paroles des Évangiles, peut être comprise à des niveaux bien différents, depuis le plus simple jusqu'au plus initiatique, dite par saint Jean-Baptiste : « Il faut qu'Il croisse et que je diminue. » Voyez que les deux mouvements sont indiqués dans la même parole. L'ego diminue, diminue en même temps que le non-ego, c'est-à-dire le Christ en nous, va croître.

Certains enseignements paraissent mettre l'accent sur la diminution. Vous pouvez, si vous les approchez inattentivement, avoir l'impression qu'il s'agit uniquement d'appauvrissement, et perdre complètement de vue ce but d'expansion, d'illimitation. Le chemin total apparaît comme un élargissement ; devenir de plus en plus vaste, *comprendre* de plus en plus, dans tous les sens du mot comprendre. Et « comprendre », vous le savez bien mais ne l'oubliez jamais, cela signifie « inclure » Nous disons, de la façon la plus simple : « Est-ce que le service est compris dans l'addition ? » « Est-ce que le prix de pension comprend tous les repas ? »

Quand nous prétendons comprendre quoi que ce soit ou qui que ce soit, cela veut dire que notre conscience est capable de l'inclure ; cela devient nous, cela fait partie de nous, nous ne le sentons pas comme différent de nous ou un autre que nous. Et, en même temps, le mot « comprendre » garde son sens habituel : « Explique-moi, je n'ai toujours pas compris. » Si vous pouvez comprendre quoi que ce soit ou qui que ce soit, vous l'incluez en nous. C'est

l'étymologie du mot « comprendre » en français, ou « *comprehension* » en anglais. Et puis, en anglais, il y a un autre mot dont l'étymologie est très importante aussi, et que nous traduisons également par « comprendre », c'est « *to understand* » : « se tenir sous », c'est-à-dire se mettre exactement à la place de l'autre – et non plus à notre place à nous, à notre place d'ego. Ces deux termes anglais correspondent à la parole : « Je demeure en vous et vous demeurez en Moi ». Cette parole n'est pas le privilège exclusif du Christ mais de tous ceux qui peuvent dire comme saint Paul : « Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi. » Tous ont le droit de dire : « Je demeure en vous (*to understand*) ; vous demeurez en moi (*to comprehend*). » Comprendre, inclure, devenir plus vaste. Si vous avez l'audace de voir, vous vous rendez compte qu'il n'y a pas de limite à cette aspiration. Cette expansion ne pourrait être totalement satisfaite que si l'illumination était atteinte : il n'y a plus rien qui me fasse sentir ma limite, d'aucune façon. Comme nous voyons bien que, sur le plan strictement phénoménal, cela ne sera jamais possible, nous pouvons pousser plus loin notre investigation sur la conscience de soi, la conscience qui sent, qui éprouve, qui veut, qui refuse, et découvrir que nous nous sommes arrêtés en chemin, à la surface, et que nous pouvons accéder à une conscience dans laquelle tout ce qui est, a été, sera, se trouve inclus et d'où toute impression d'être limité par une mesure quelconque s'est effacée.

Voyez bien concrètement l'importance de ce mot « comprendre ». Incompréhension signifie ne pas être vaste, ne pas inclure. Croyez-vous vraiment qu'un lecteur de *L'Humanité* puisse comprendre, au vrai sens du mot, un lecteur du *Figaro* ? Croyez-vous vraiment qu'un lecteur du *Figaro* puisse comprendre, au vrai sens du mot, un lecteur de *L'Humanité* ? Ils ne seraient plus définis, déterminés, conditionnés, ni de gauche ni de droite, ni bourgeois ni ouvriers. Croyez-vous vraiment que les supporters de Mgr Lefebvre puissent comprendre, au sens de inclure, le prêtre qui de tout son cœur prêche en chaire pour l'union de la gauche ? Et croyez-vous que le curé marxiste puisse vraiment comprendre, au sens de « inclure en lui-même », le prêtre intégriste ?

L'incompréhension mène le monde. Cette non-compréhension fait la souffrance et, s'il y a une issue, elle ne peut être que dans la diminution de l'incompréhension et la croissance de la compréhension. C'est cette compréhension : devenir de plus en plus vaste, « *all embracing* », incluant tout, qui peut mener chaque être humain vers son propre but.

Seul ce qui augmente la compréhension, au vrai sens du mot comprendre – c'est-à-dire : je perds peu à peu les limitations qui me définissent et j'inclus toujours plus en moi-même – peut mener à l'augmentation du bonheur. L'augmentation de l'incompréhension ne peut amener que l'augmentation de la souffrance ; et le monde s'est toujours engagé dans la direction de l'augmentation de l'incompréhension, avec les querelles, les haines, les conflits individuels ou collectifs. Toute la question se pose en termes de limitation de la compréhension ou d'accroissement de la compréhension. Qu'est-ce que je suis capable de comprendre, d'inclure ? L'éducation doit permettre à l'enfant puis à l'adolescent, de comprendre de plus en plus, par conséquent d'élargir de plus en plus les limites de son ego – ou d'affiner de plus en plus cet ego qui limite la Conscience infinie. Or nous voyons bien que c'est le résultat inverse qui se produit. L'ego de l'enfant se fixe de plus en plus, par conflit avec les parents, les maîtres d'école, les proviseurs, les surveillants, les gendarmes qui s'opposent à lui quand il commence à conduire sa motocyclette, et ainsi de suite. Et puis il y a tous ceux qui s'opposent à nous parce qu'ils ne pensent pas comme nous, ne s'habillent pas comme nous, ne raisonnent pas comme nous. Croyez-vous que l'enfant à qui on a appris à être « très bien éle-

vé » peut vraiment comprendre et inclure en lui celui qui dit des « gros mots » à longueur de journée ? Nous ne donnons plus aux enfants une éducation qui soit un élargissement de la compréhension ; nous donnons aux enfants une éducation qui est une cristallisation de leur ego : « Voilà ce qui est juste, voilà ce qui est vrai, voilà ce qui est bien et les autres sont dans l'erreur » – et les autres, nous ne les comprenons plus.

Tout ce que vous jugez, vous ne le comprenez plus. On ne peut pas à la fois comprendre et juger. Plus vous comprenez, plus vous êtes heureux ; moins vous comprenez, plus vous êtes malheureux. Plus vous comprenez, moins vous êtes heurtés, brimés, frustrés, choqués, limités – et moins vous comprenez, plus vous êtes heurtés, plus vous sentez le monde, les autres, vous atteindre, vous toucher, vous faire mal.

Vous pouvez apprécier tout phénomène dont un homme est responsable à partir de ce critère. Qu'est-ce que cette croissance de la compréhension ? Qu'est-ce que cette diminution de l'ego ? Qu'est-ce que cet enseignement qui prétend qu'une conscience peut être de moins en moins limitée par le sens de la séparation ?

Vous devez tendre vers ce que j'ai bien souvent entendu appeler en Inde « *pure statement of fact* » : « pur énoncé d'un fait », sans aucun jugement. Il faut donc utiliser un vocabulaire absolument neutre, impersonnel, sans émotion, sans qualification : « Un homme investi de l'autorité paternelle utilise un instrument rigide pour frapper d'une série de coups répétés un enfant, avec l'intention de lui faire sentir qu'un certain comportement ne doit pas se renouveler. » Est-ce que cette action est juste ? Est-ce que cette action va conduire cet enfant à grandir dans la compréhension, à devenir plus vaste ? Ou est-ce que cette action va, au contraire, limiter la compréhension de l'enfant, faire que l'enfant comprendra moins, inclura moins, sera plus enfermé en lui-même, et plus ou moins poussé à échapper à la souffrance que représentent cette limitation de l'ego et cette impression que le « non-moi » se dresse comme un ennemi.

Une vision débarrassée de ce qui est votre propre histoire, votre propre inconscient, vos préjugés, vos idiosyncrasies, vos déterminismes, vos conditionnements, vos limitations à vous, permet le point de vue impersonnel, neutre, sans émotion, qui donne la vision réelle. Si je « pense », si mon émotion me dit que ce père ne devrait pas agir ainsi, c'est déjà fini, je ne « comprends plus », ce père, je ne « l'inclus plus ». En moi, je me sens séparé de lui : c'est fini. Si j'ai exactement le même amour pour le père – que d'autres qui commenceront à exprimer leurs émotions et leurs jugements vont considérer comme brutal ou bestial – si j'ai le même amour pour le père et pour l'enfant, ma vision devient juste. La compréhension s'associe tôt ou tard – et plutôt tôt que tard – à l'amour, mais pas l'amour émotionnel qui aime ceci et n'aime pas cela, parce que je n'aime pas tout ce qui me fait sentir ma limite.

Comment voulez-vous dépasser la conscience de la limitation, qui est souffrance, tout en vous réservant le droit d'aimer et de ne pas aimer ? C'est une contradiction sans remède. Vous ne pouvez échapper à l'ego et au mental que si vous acceptez de renoncer joyeusement à ce privilège, que l'ego s'octroie, d'aimer et de ne pas aimer. Tant que vous refuserez d'aimer l'homme qui, dans sa colère incontrôlée, est en train de blesser un enfant, vous resterez dans votre limitation. Si vous incluez autant cet homme que cet enfant, si vous comprenez autant cet homme que cet enfant, votre vision devient juste.

Il y a dans le livre *Fragments d'un enseignement inconnu*, de Ouspensky, une phrase que je n'ai admise qu'auprès de Swâmiji et cette phrase dit : « On ne peut pas comprendre et ne pas être d'accord. » J'ai autrefois buté sur cette phrase : « Mais si, je peux bien comprendre, mais

je ne suis pas d'accord. » C'est faux. Ne pas être d'accord, c'est juger, c'est penser que l'acte n'est pas juste ; « cela ne devrait pas. » Quoi, cela ne devrait pas ? « *Not what should be but what is* » : « pas ce qui devrait être mais ce qui est ». Si je peux comprendre, je ne peux pas ne pas être d'accord, je ne peux pas ne pas être absolument d'accord avec ce qui est, simplement parce que c'est. Cela ne peut pas être autrement. À partir de là, quelle action ? Si vous êtes encore motivé par vos limitations et votre mental, votre action sera une action subjective que chacun appréciera à sa guise. Si vous n'êtes plus prisonnier de votre propre nécessité de croissance parce que vous avez atteint l'au-delà de la croissance de l'avoir, l'action devient une action impersonnelle, une réponse à la situation. Reprenons l'exemple d'un père qui blesse un enfant en le frappant. Votre intervention ne peut être juste que si elle est exempte de toute coloration personnelle et si vous avez le même amour pour le père et pour l'enfant. Il ne peut pas y avoir compréhension sans amour.

Les premiers progrès de la compréhension amènent déjà la sympathie ; et, quand la compréhension est poussée plus loin, la sympathie devient amour, l'amour réel – pas l'amour-émotion, si fluctuant mais l'amour qui ne comporte aucune haine, nulle part. Si votre action n'est favorable qu'à un des éléments de la situation, cela n'est pas une action objectivement juste, c'est une action dans laquelle vous avez pris parti. Et la vie, vous le voyez bien, n'est faite que de prendre parti.

Vous pouvez, si vous voulez, ne retenir qu'une vérité : l'expansion est joie, la contraction est souffrance. L'illimitation est joie, la limitation est souffrance. Comment allez-vous mettre en œuvre cette vérité pour arriver à des résultats efficaces, c'est-à-dire diminuer la souffrance et augmenter la joie ? Vous pouvez même partir d'un point de vue complètement égoïste : diminuer ma souffrance et augmenter ma joie. Si vous êtes égoïste mais intelligent, vous êtes inévitablement conduit au non-égoïsme. Vous allez réfléchir : moi, je veux diminuer ma souffrance, je veux augmenter ma joie et vous vous apercevrez, tôt ou tard, que vous ne pouvez diminuer votre souffrance qu'en diminuant votre égoïsme, augmenter votre joie qu'en augmentant votre non-égoïsme.

Enfin, il ne s'agit pas seulement de comprendre les autres mais de se comprendre soi-même. Pour l'instant votre petit conscient de surface ne peut pas inclure tant d'aspects de vous-mêmes qui vous déroutent ou vous font peur. Et, parce que vous avez peur de vous-mêmes, vous ne pouvez pas vous aimer vous-mêmes.

La compréhension et l'amour non-égoïste vous rendront de plus en plus vastes, donc de plus en plus heureux. Vous pouvez, de cette constatation, faire votre boussole ; elle vous conduira jusqu'au bout du chemin.

p

Mais la plus importante définition de manas, ce mental qui est appelé à disparaître (*manonasha*), c'est certainement : Pour le mental, rien n'est jamais neutre.

L'enseignement de Swâmiji s'exprime en quelques paroles immensément riches de contenu qui, si vous les laissez grandir et œuvrer en vous, peuvent peu à peu transformer complètement votre être même. Au départ, quand j'ai commencé à entrevoir la façon d'enseigner de Swâmiji, j'ai été surpris. J'ignorais complètement le travail sur *chitta*, l'inconscient, que j'ai découvert trois ans après et je voyais que l'essentiel du chemin consistait en entretiens. J'étais arrivé, depuis quelques années, à la conclusion que les idées et les mots ne pou-

vaient pas transformer l'être, que seules des expériences dans lesquelles notre totalité est concernée, corps, émotion et pensées, pouvaient nous changer. Puis j'ai découvert, séjour après séjour, qu'à travers les paroles Swâmiji avait un immense pouvoir de transformation. Encore faut-il qu'on entende ces paroles avec tout soi-même, qu'on en fasse le tour, qu'on les digère, qu'on les assimile, qu'elles deviennent notre propre substance. L'une des plus déroutantes de ces paroles était, je vous la dis d'abord en anglais « *Everything is neutral, you qualify good and bad* », « Toute chose est neutre, c'est vous qui qualifiez de bon et de mauvais ». C'est avec des affirmations comme celle-ci que les sages se font crucifier, lapider ou condamner à boire la ciguë. N'écoutez pas ces mots comme vous entendriez une conférence sur les phares et balises ou sur la pêche sous-marine mais comme un défi qui vous est jeté en pleine figure et qui vous concerne chacun. « Tout est neutre et c'est vous qui qualifiez de bon et de mauvais. » Si vous entendez vraiment ces mots, je dis que c'est scandaleux. Quoi ! Si mon enfant, sous mes yeux, traverse la route en courant et qu'une voiture l'écrase, c'est neutre, et c'est moi qui qualifie de bon et de mauvais ?

Une part du chemin auprès de Swâmiji, c'était d'entendre des paroles inécoutables et inadmissibles, puis de laisser monter comme un doute : « Et si c'était vrai ? » Toute notre compréhension est remise en question. Mais est-ce que la sagesse ne remettrait pas justement tout en cause de notre façon de voir ? De petits changements ici et là dans notre mentalité ne peuvent pas conduire à la libération. Pour dépasser la condition humaine habituelle, il faut accepter un bouleversement total, allant jusqu'à la racine de nous-mêmes. Si nous refusons ce qui est trop déroutant, nous nous cramponnons à nos positions acquises, celles de l'ego. Tout est neutre. Et c'est vous qui qualifiez de bon et de mauvais, de favorable ou de défavorable. En vérité c'est, exprimé directement et brutalement, l'enseignement métaphysique transmis, de génération en génération, dans l'hindouisme, dans le bouddhisme et même, sous une forme différente, dans le christianisme et l'Islam.

Pour se diriger vers la compréhension d'une telle affirmation, pour savoir comment elle peut vous concerner et si elle a une chance de vous concerner un jour, il faut aller pas à pas. Regardez combien d'événements quotidiens pourraient être considérés comme neutres et que vous qualifiez de bons et de mauvais. Si vous cherchez tout de suite à voir que la destruction de millions d'êtres humains dans les fours crématoires est neutre, vous boucherez vos oreilles à un enseignement pareil. C'est bien certain. Laissez pour plus tard, avec un grand point d'interrogation, des tragédies aussi cruelles et voyez, rétroactivement, combien d'événements vous avez qualifiés de bons et de mauvais qui auraient pu être qualifiés de neutres, c'est-à-dire ne pas être qualifiés du tout, des événements moins douloureux, moins inadmissibles pour la compréhension dualiste. Il y a déjà là une première possibilité de faire sur le chemin un réel progrès.

Si vous adhérez aux doctrines métaphysiques, au vedanta hindou par exemple, il ne peut pas y avoir réalisation de la pure Conscience non identifiée à des fonctionnements, sans qu'il y ait découverte de cette neutralité. Il est possible de découvrir en soi le fondement même de notre être, la Conscience. Il est possible à un homme de découvrir que sa vraie réalité n'est pas : je suis grand, je suis triste, je suis fatigué, je suis heureux, je suis trahi, je suis comblé, je suis condamné à mort ; mais simplement je suis l'atman, je suis la nature-de-Bouddha, je suis Shiva. Si vous admettez cet enseignement, tel qu'il est décrit dans le vedanta, tel que le reprennent à leur compte des sages comme Ramana Maharshi et bien d'autres, vous êtes obligé de reconnaître que cet état de conscience transcendant est souverainement libre, aussi

libre que l'écran de cinéma par rapport au film d'horreur ou de terreur qu'on projetterait sur lui. Par conséquent, du point de vue de cette réalisation, en effet, tout est neutre puisqu'il ne reste plus personne pour ressentir comme bon ou mauvais, favorable ou défavorable, ce qui simplement EST.

Autrefois, cette vérité a été présentée comme soumission totale et absolue à la volonté de Dieu. C'est le cœur du christianisme authentique et c'est aussi le cœur de l'Islam, puisque le mot Islam lui-même signifie soumission. Mais elle est exprimée aussi dans le taoïsme et dans le vedanta hindou sous une forme non religieuse. Si vous admettez que cette libération est possible, vous admettez par là même une conscience complètement différente, qui ne voit plus les événements multiples et changeants du monde phénoménal que comme des vagues à la surface d'un immense océan de plénitude. Des vagues se brisent sur le rocher et retombent en écume dans l'océan, deux vagues affluant et refluant se heurtent l'une contre l'autre. C'est un jeu, une expression par laquelle l'océan n'est ni diminué ni augmenté. La vision humaine habituelle est exactement contraire et rien jamais n'est neutre. Ce que nous aimons, nous le qualifions de bien ou de bon, ce que nous n'aimons pas, nous le qualifions de mal ou de mauvais. Revenez à votre propre expérience. Vous avez toujours fonctionné ainsi. Demandez-vous comment vous vous situez personnellement par rapport à cette donnée. Est-ce qu'il me serait possible, oui ou non, de dépasser cette façon de sentir, pour l'avenir et rétroactivement pour le passé ? Si, depuis toujours, vous n'avez perçu l'existence qu'en termes de bon et de mauvais et jamais comme neutre, vous en gardez inévitablement les marques, emmagasinées dans ce réceptacle appelé *chitta*.

Deux démarches sont possibles. L'une est la décision d'aborder l'existence d'une façon nouvelle en essayant de voir les événements comme étant neutres et en reconnaissant le mécanisme qui vous les fait, par rapport à l'ego, qualifier de bons ou de mauvais. L'autre est de retourner, de tout votre être, de tout votre souvenir, tête, cœur et corps, à des événements anciens importants que vous avez éminemment ressentis comme bons avec la douleur qu'ils ne durent pas ou que vous avez éminemment ressentis comme mauvais, pour essayer de les découvrir comme neutres. Autrement dit de les neutraliser. Tant que votre mémoire inconsciente est faite des bons et des mauvais souvenirs, l'enseignement de la neutralité, qui seule peut conduire à la réalisation de l'atman ou du brahman, ne vous est pas accessible.

Commencez par prendre les exemples les plus simples. J'ouvre mes fenêtres le matin, le ciel est gris et il pleut. Si un événement est neutre, c'est bien celui-là et il est même possible qu'un jardinier obligé de transporter des seaux d'eau pour arroser son potager ait un immense sourire en constatant : « Enfin il pleut. » Vous, vous aviez décidé d'aller faire un pique-nique ce jour-là et cette pluie vous apparaît à vous, personnellement, comme un malheur. Voilà le même événement parfaitement neutre, qui est simplement « Il pleut » parce que l'eau de la mer s'évapore, se condense en nuages et les nuages se transforment en pluie, qualifié de bon ou de mauvais selon le désir de chacun. Est-ce que vraiment l'atmosphère qui entoure notre planète a fait la pluie aujourd'hui sur l'Auvergne, directement pour m'ennuyer ? Bien entendu non. Et pourtant vous qualifiez. Mais vous admettez bien, sans être indigné, qu'il doit être possible de considérer cet événement comme neutre. Nous ne sommes plus là dans la mort de l'enfant sous les yeux de sa mère ou dans la dispersion d'une famille juive par les nazis sous l'occupation. Pourquoi qualifiez-vous tout le temps ? Quel pouvoir avez-vous aujourd'hui de reconnaître que des chaînes de causes et d'effets sont à l'œuvre, multiples, complexes, qui se renforcent les unes les autres, s'opposent les unes aux autres et

que l'ensemble de ces chaînes d'actions et de réactions fait qu'à chaque instant, un certain événement se produit ? Cet événement est l'expression de ces chaînes de causes et d'effets, il n'est dirigé précisément contre personne, il se produit simplement parce qu'il ne peut pas ne pas se produire. Il est neutre. Il EST.

Mais si vous essayez d'étendre cette vision à des situations plus douloureuses, une révolte se lève devant cet enseignement. Comment ? Arnaud voudrait maintenant que je considère comme neutre l'infidélité de mon mari ou de ma femme, la grossièreté de mon fils ou de ma fille, les intrigues de mon collègue ou de mon associé ? Eh oui. Si vous éludez toujours cet aspect de l'enseignement, le vrai chemin ne commencera jamais. L'honnêteté m'oblige à vous dire que l'enseignement est là mais qu'une bonne part de vous refuse d'entendre ce langage, désire rester prisonnier de cette perception dualiste : favorable/défavorable et veut que l'enseignement vienne, d'une façon ou d'une autre, augmenter pour vous le favorable et diminuer le défavorable. Pourquoi s'arrêter en chemin ? Pourquoi dès le départ se limiter ? Vous êtes peut-être loin du but mais ne vous bouchez pas les oreilles quand on vous parle de ce but. Peu à peu, gagnez du terrain.

Voyez d'abord pleinement à quel point aujourd'hui la non-qualification vous est difficile, presque impossible. Vous êtes fait d'enthousiasme et d'indignation, de jugements de valeur, d'opinions. Souvenez-vous du bouddhisme zen : « La voie consiste en ceci, cessez de chérir des opinions » et Marc-Aurèle a dit : « Ce qui fait souffrir, ce ne sont pas les choses, c'est l'opinion que nous avons des choses. » Si Marc-Aurèle rejoint le bouddhisme zen, il doit bien y avoir un fond de vrai. Et vous trouveriez les mêmes paroles dans le taoïsme. Mais une part de vous se réserve le droit de qualifier de bon et de mauvais et cet enseignement de la neutralité la révolte. Voyez donc comment vous vous situez par rapport à cet enseignement, quelle autorité il peut avoir, qui l'a soutenu, transmis, qui en a témoigné. Faites-vous votre propre certitude, mais donnez leur chance à des idées nouvelles, réellement nouvelles, de pénétrer en vous. Vous ne pouvez pas rester le même et changer. Vous ne pouvez pas changer si aucune de vos conceptions de base n'est mise en cause. Si vous admettez l'enseignement de la non-dualité, transcendant l'attraction et la répulsion, transcendant le bien et le mal, voyez comment fonctionne pour vous la qualification. Surprenez-vous en flagrant délit de qualification et revenez à cet effort : « Est-ce que je peux voir cet événement comme neutre ? » C'est cela aussi l'exercice qui pourra, peu à peu, désagréger le mental et l'identification à tout ce qui vous limite dans le monde des formes. Dites-vous, comme une immense espérance, que la vitesse de votre progression ira en s'accéléralant. Un jour viendra où, en deux mois de votre vie, vous ferez plus de progrès que vous n'en aviez fait en deux ans quelques années auparavant. Si vous vous mettez en route, si vous vous exercez, si vous ne laissez pas échapper les occasions, pourquoi n'y arriveriez-vous pas ? Ne partez pas battu et revenez à votre réalité d'aujourd'hui. Observez la qualification, partout où c'est encore acceptable de la voir. Si vous réussissez à vivre la neutralité dans une condition cruciale pour vous, c'est une victoire immense mais, si vous n'y arrivez pas, vous serez simplement découragé. Si vous pouvez, devant l'abandon, la trahison, la mort de quelqu'un que vous aimez, *voir*, voir jusqu'au fond de l'événement et jusqu'au fond de vous-même, vous découvrirez la réalité métaphysique, que ce qui vous apparaît comme tragique – ou comme merveilleux – est neutre et que c'est VOUS, dans ce mental appelé à disparaître, qui qualifiez. Même si vous sentez en vous une force émotionnelle intense qui ne veut pas entendre cet enseignement parce que votre amant ou votre mari vous abandonne, parce que vous êtes mis au chômage, parce que

cette petite chose dure sur votre poitrine, c'est un cancer... n'abandonnez pas le chemin. Revenez à ce qui vous est accessible. Et vous progresserez. Prenez les événements de la vie à longueur de journée. Et essayez de voir. *C'est.*

C'est, et moi je qualifie. Essayez de le voir pour les grandes options de votre existence, pour vos opinions religieuses, pour ou contre, votre mental de chrétien, votre mental de musulman, votre mental de bouddhiste. Essayez de le voir pour vos options politiques, artistiques, sociales. Et vous découvrirez que votre vie intérieure n'est faite que d'opinions. À part quelques certitudes concrètes dans les techniques professionnelles qui ne supportent pas les opinions, tout le reste est fait d'opinions. Et ce sont ces opinions qui jugent, décrètent et vous aveuglent à la neutralité. Ayez le courage de reconnaître les opinions comme opinions.

Que signifie : « Cessez de chérir des opinions » ? C'est arrêter de chérir *mes* vérités que je présente, moi, comme des vérités mais avec lesquelles les autres hommes ne sont pas d'accord. Les autres hommes sont aussi convaincus de la vérité de leurs opinions que je suis convaincu, moi, de la vérité des miennes et le dialogue de sourds, la tour de Babel, continuera à l'infini. Sur des points strictement techniques les hommes sont d'accord. Mais vient le moment où les affirmations techniques dévient en opinions. Tous les hommes sont d'accord qu'une voiture ne peut pas rouler avec des pneus rigoureusement lisses, mais les opinions interviennent quant au dessin exact des pneus. Certains vous soutiendront que le pneu Michelin est supérieur au pneu Dunlop ou le contraire. S'il n'existait pas de certitudes dans certains domaines, on n'aurait pas envoyé des hommes dans la lune et on ne les aurait pas ramenés sur terre. Mais voyez où commencent les opinions et surprenez-vous en flagrant délit d'opinions. Swâmiji disait : « Vous ne pourrez reconstruire qu'après un travail de destruction. »

Les premières années de la sadhana consisteront à détruire l'ensemble des opinions que vous avez accumulées par soumission ou par réaction aux influences qui vous ont marqué sur la base de vos prédispositions, c'est-à-dire des *samskaras* que vous avez amenés en naissant. Chacun a sa configuration propre, constituée de ses *samskaras*, qui le fait fonctionner d'une manière différente de celle de son voisin. Pour parler le langage de l'astrologie, un Poisson ascendant Cancer ne fonctionnera pas comme un Bélier ascendant Capricorne. Chacun, sur la base de ses *samskaras* de naissance et de ceux que la vie a déposés en lui, chérit sa vision du monde, et ses opinions. Plus rien n'est neutre, ou presque plus rien. C'est donc une remise en cause qu'il faut avoir premièrement le goût, deuxièmement le courage d'opérer, et qui ne peut se faire que progressivement. Il est normal d'être, de bonne foi, cramponnés à vos opinions. J'ai mis du temps à reconnaître de tout moi-même, et comme des évidences qui maintenant me sautent aux yeux, des affirmations de Swâmiji contre lesquelles tout en moi se crispait lorsqu'il me les a données pour la première fois. Les cas de conversion totale et immédiate existent mais ils sont rares et le chemin est ouvert à ceux qui iront plus lentement. Mais il ne faut pas, bien sûr, tout refuser. Il faut, comme dit un texte hindou ancien, entendre, réfléchir et assimiler. Entendez de tout votre cœur ce que vous dit l'Upanishad ou ce que vous dit le gourou. Faites le tour de la question. Présentez vos objections. Votre gourou peut-il répondre ? Est-ce qu'il vous a convaincu ? Seules les paroles que vous avez faites vôtres deviennent vivantes en vous. Ensuite assimilez, *make it your own*, faites-en votre propre substance.

Qu'est-ce que je pense de cet aspect si déroutant de l'enseignement : « 90 % de mes certitudes sont des opinions » ? Est-ce que je suis d'accord ou est-ce que je me révolte ? Et, di-

rectement lié à cette question de certitude et d'opinion : « Tout est neutre et c'est vous qui qualifiez de bon ou de mauvais. » Si, une fois, vous réussissez à écarter le voile du mental et à voir la neutralité d'un événement qui vous apparaissait comme bon ou mauvais, vous ne pourrez plus l'oublier. Vous aurez vraiment l'impression que vous avez enlevé une paire de lunettes déformantes, et qu'une possibilité nouvelle est là, à votre disposition, pour changer totalement votre mode d'approche de la réalité. Vous aurez l'impression qu'il n'y a plus de limites aux miracles qui s'ouvrent devant vous.

Pour la première fois, je viens de remporter cette extraordinaire victoire : j'étais en pleine qualification, de tout mon cœur, de toute ma sincérité, de toute mon émotion, je voyais un événement comme mauvais, douloureux, j'ai mis l'enseignement en pratique et, brusquement, j'ai vu cet événement se révéler *neutre*. Oui. Si vous vous laissez imprégner de cet enseignement, il va agir en vous dans la profondeur. Il faudra le mettre en pratique constamment, avec persévérance, ne pas laisser échapper les occasions de surprendre votre mental à l'œuvre et de retourner à la vérité. Je ne peux plus être dans mon monde subjectif, je veux être dans le monde réel, au moins le monde qui m'apparaît comme réel, même si les théories métaphysiques me disent qu'il est une apparence éphémère de la vraie Réalité. Si vous voulez être en contact avec la profondeur, soyez d'abord en contact direct avec la surface. Tant que vous ne voyez même pas *la* surface, mais *votre* surface, même pas *l'*apparence, mais *votre* apparence, le chemin de la profondeur ou de l'essence vous est fermé. Exercez-vous. Ouvrez vos fenêtres. Il pleut. Ressentez que, pour vous, c'est difficile de trouver cela neutre, parce que votre pique-nique est à l'eau. Reconnaissez qu'il y a là une opinion, une qualification et essayez de retourner à la réalité. Il pleut, c'est tout. Il pleut. Et, sur un point de détail, vous aurez dépassé la vision limitée du mental et de l'ego et vous aurez entrevu la vision réelle. C'est comme cela que tout commence.

Puis vous allez voir l'importance du passé à cet égard, un passé de qualifications, avec lequel vous naissez, et qui vous empêche de vivre l'instant présent.

Vous avez toujours qualifié et, quand je dis que vous êtes nés en amenant la qualification, l'astrologie le vérifie. Selon la doctrine hindoue et bouddhiste des *samskaras*, c'est-à-dire la doctrine du karma, notre destin actuel n'est pas arbitraire. Il est le résultat de ce qu'il y a eu avant. Un bébé naît. Une demi-heure pour calculer le thème, deux heures de réflexion sur ce thème et vous pouvez dire avec quel monde particulier d'opinions ce bébé va aborder l'existence et de quelle façon il va qualifier. Ce qu'un être humain qualifiera de fantaisie et d'art de vivre, un autre être humain le qualifiera de désordre et de pagaille. Prenez les grandes dominantes d'un thème astrologique et vous savez déjà, quelques heures après la naissance d'un bébé, quelle va être sa subjectivité et comment son monde va se superposer sur le monde. Plus vous pousserez loin la compréhension du thème astrologique, plus vous pourrez dire de ce bébé comment il ne pourra pas ne pas qualifier et de quelle façon la neutralité va lui échapper. Et c'est cela qui doit être dépassé. Ne plus penser en Gémeaux, ne plus penser en Vierge, ne plus penser en Scorpion, ne plus penser en Cancer, ne plus penser en Bélier. (Bien entendu je ne ramène pas l'astrologie à la seule position du soleil, ce serait dérisoire.) On ne voit la réalité telle qu'elle est que comme fruit d'un long travail. C'est seulement sur certaines vérités techniques qu'un Gémeaux, un Poisson, un Bélier et un Scorpion vont être d'accord. Les lois de l'électricité sont les mêmes pour tous. Mais quand il s'agira de discuter où on installe les prises de courant et où on place les lampes, la subjectivité réintervient.

Vous ne pourrez voir la neutralité ici et maintenant, d'instant en instant, que si vous avez aussi accompli un travail en profondeur pour neutraliser rétroactivement les *samskaras* les plus importants, soit ceux d'événements précis, soit ceux de situations qui se sont prolongées. Cet aspect de l'enseignement est rejoint par certaines données actuelles de la psychologie des profondeurs et certaines techniques de psychothérapies. L'enfant naît déjà déterminé pour qualifier d'une façon ou d'une autre. À partir de là, un certain nombre d'événements lui ont été inacceptables. Ne demandez pas à un enfant de considérer comme neutre une terrible colère de son père qui se tourne haineusement contre lui. Bien entendu il qualifie. Il qualifie de terrible, il qualifie de terrifiant. Puis il y a les situations qui ont duré : On m'a toujours tout refusé, on m'a toujours dit que je ratais tout et que je n'étais bon à rien. Aucun de ces événements en lui-même n'a été affreux, ce qui a été destructeur c'est l'accumulation.

Le travail de purification de l'inconscient, *chitta shuddhi* – neutralisation des *samskaras* afin que ceux-ci ne soient plus bons ni mauvais mais neutres – est possible à condition d'en avoir bien compris les principes, pourquoi on le fait et comment on peut le faire. S'engager dans un travail sur les *samskaras* avec la conviction que ce qui a été et demeure douloureux sera douloureux à tout jamais, c'est s'engager dans le chemin avec la conviction qu'il ne mène à rien. Vous vous engagez dans le travail de *chitta shuddhi* avec la conviction qu'il va être possible de rendre neutre ce qui ne pouvait pas l'être sur le moment. Autrement dit, vous ramenez totalement à la conscience, comme une réalité immédiate, une situation qui demeure vivante et dynamique en vous dans l'inconscient. Vous revenez vingt ans en arrière, quarante ans en arrière, vous retrouvez les contractions du corps, les tremblements, vous retrouvez les peurs, les angoisses, vous retrouvez la vision et la définition : ceci est mon père, ceci est ma mère, ceci est une colère, ceci est un reproche. La totalité de votre être est concernée. Mais vous ne pouvez vous engager de façon juste dans ce chemin que si vous admettez la possibilité de rendre neutre ce qui l'est si peu. Une image terrifiante remonte à la surface, celle de votre mère folle de fureur, hurlant : « Crétin, petit crétin, tiens, tiens – les gifles pleuvent – regarde ce que tu as fait. Tu vas voir quand je vais le dire à papa ce soir, tu vas voir », avec toutes les perturbations endocriniennes, nerveuses, sanguines, circulatoires et autres qui vous ont affecté à ce moment-là. Cette scène, bien des enfants l'ont vécue, au moins une fois. Quelle est la mère qui n'a pas « perdu les pédales » une fois ? Et, bien entendu, pour l'enfant, c'est exactement le contraire de neutre.

Si vous admettez qu'il serait possible de retrouver et de revivre cette scène *avec la ferme intention d'en découvrir la neutralité*, c'est-à-dire de dépasser la qualification, le chemin de *chitta shuddhi* devient réel. L'émotion est retrouvée. Mais l'émotion, elle, n'est pas refusée, alors que, sur le moment, la souffrance avait été refusée. Non seulement l'événement a été refusé et qualifié de douloureux, mais la souffrance elle-même a été qualifiée inconsciemment d'intolérable et a été aussi refusée et réprimée.

Maintenant un élément radicalement nouveau apparaît. L'événement n'est pas encore acceptable mais la souffrance est acceptable. La souffrance est acceptable parce que l'événement est ancien, parce que c'est moi qui décide d'y retourner, parce qu'en fait, dans le monde actuel, il ne me menace plus. Peut-être même que la mère est morte. Pourquoi est-ce qu'une mère morte me menace encore aujourd'hui ? Ce qui vous menace encore aujourd'hui, c'est cette empreinte, qui est tout sauf neutre, et qui vous empêche même d'entendre cet en-

seignement de la neutralité. Retournez à ces *samskaras* avec la ferme décision : « Je les rendrai neutres ; au moins pour ce qui est du passé, je verrai comme neutres ces scènes qui l'étaient si peu. » Et vous pouvez y arriver.

Je vais prendre une comparaison simple. Imaginez que vous soyez un peu émotif, que vous regardiez un film de vampire, de Dracula, et que ce film vous terrifie. Vous passez la moitié du film à vous boucher les yeux en demandant à votre compagnon : « Préviens-moi quand cette scène sera terminée. » Le jour suivant vous regardez encore ce film et vous en voyez un tout petit peu plus. Si vous revoyez ce film dix fois, viendra un moment où tous les effets de terreur seront éculés et où ce film ne vous fera plus rien. Vous le verrez comme le monteur qui l'a monté et pour qui ce film était tout à fait neutre. Cette comparaison bien simple est parfaitement utilisable. L'événement qui, pour vous, a été dix fois pire que ce que le metteur en scène le plus inventif pourrait imaginer comme film d'horreur, l'événement qui n'était pas du cinéma mais que vous avez vécu, l'événement qui, pour l'enfant, a été tellement insoutenable, vous le revivrez un jour sans émotion. Une fois, deux fois, trois fois vous l'acceptez et, peu à peu, il devient neutre.

Soyez vigilants. Voici ce que, quelque part, dit le mental : « Non, j'ai qualifié une fois pour toutes cet événement d'insoutenable, je veux bien souffrir, souffrir en le revivant, mais je n'admettrai jamais qu'un jour il soit neutre. » L'un, ou plutôt l'une, d'entre vous a accompli ce travail pendant plusieurs séjours et revivait de bien horribles souffrances mais avec cette conviction : « La souffrance sera toujours la souffrance, les événements douloureux seront toujours douloureux. Seulement comme ils m'oppriment, comme ils m'oppressent, en laissant s'exprimer cette souffrance, ça me soulage un peu. » C'est vrai, mais ce travail aurait pu durer jusqu'à la mort, comme de vider un tonneau qui n'arrête pas de se remplir. Un beau jour, celle d'entre vous à qui je pense a entendu, accepté, et un subtil changement d'attitude a complètement transformé la souffrance. J'accepte enfin que je puisse ne plus souffrir, et je ne me cramponne plus à ma qualification. Et l'événement devient neutre. Vous le revivez. Ce visage de la mère hors d'elle, insoutenable pour l'enfant, et dont l'horreur est demeurée insoutenable dans le fond de votre *chitta*, vous le voyez neutre.

Alors la compréhension peut venir : « Des chaînes de causes et d'effets si nombreuses, si anciennes, ont fait que cet être, ma propre mère, ce jour-là, s'est exprimée de cette façon-là. » Et, au lieu de revivre l'événement comme une pauvre petite victime, vous le vivez avec le regard du sage : neutre. C'est neutre et cela me laisse neutre. Dès que cette neutralité est atteinte, apparaît le sentiment. Les émotions ont disparu, et apparaît ce que j'appelle, pour le distinguer des émotions, le sentiment, c'est-à-dire l'amour, la compréhension, la compassion. La situation se retourne. Vous êtes enfin devenu adulte, pleinement adulte. Vous voyez votre mère ou votre père avec des yeux d'adulte, comme un être humain qui, lui, n'avait pas eu la possibilité de devenir adulte, et qui était resté dans son monde de qualifications, de jugements, de peurs et de compensations aux peurs. Vous voyez cet être humain comme un gourou voit ceux qui arrivent à lui : avec une compassion immuable. S'il y a qualification, il ne peut plus y avoir compassion. Si vous vous réservez le droit de juger, il n'y a plus d'amour, mais des émotions : vous aimez mieux, vous aimez moins, vous aimez plus, vous aimez parfois.

Ce dont je vous parle est possible. C'est plus ou moins difficile, cela demande plus ou moins de persévérance, suivant que le *samskara* est plus ou moins intense, mais c'est possible sur la base d'une réelle compréhension et d'une réelle détermination.

L'expérience montre aussi que certains de ces souvenirs si tragiques qui reviennent à la conscience totale, intellectuelle, émotionnelle et physique, ne peuvent pas correspondre à des événements de l'enfance. Ils ne peuvent être que ceux d'une autre existence. Comment ces *samskaras* sont-ils là ? C'est une autre question, mais l'important c'est de voir qu'ils sont là, qu'ils ne sont pas neutres, qu'ils font partie de ce passé qui vous empêche de vivre aujourd'hui le « ici et maintenant », et qu'ils vous maintiennent dans le monde du mental et de l'ego. Vous voyez que le chemin de Swâmiji comporte deux démarches, une qui rend le passé neutre et une qui s'efforce de voir de façon neutre, d'instant en instant, le présent. Ces deux démarches reposent sur les mêmes vérités et la même compréhension. L'une aide l'autre et rend l'autre possible. Vous ne pouvez pas oser vous lancer dans la vision de la neutralité tant que vous êtes trop marqué par les souvenirs anciens. Vous avez en vous de telles empreintes, de telles traces, que la souffrance vous paraît trop insupportable pour oser prendre le risque de mettre cet enseignement en pratique en ce qui concerne les situations concrètes d'aujourd'hui. Quand apparaît un événement menaçant, dont tout en vous reconnaît : « C'est terrible », votre conviction n'est pas assez grande et vous ne mettez qu'à moitié l'enseignement en pratique. Mais oui.

Everything is neutral ? Tu parles ! Tout crie non ! L'idée même que la souffrance pourrait ne pas être là et que l'événement est neutre vous est insupportable et vous la refusez.

Par contre, si vous avez fait l'expérience sur le passé, vous savez que ce que je dis est vrai. Ce qui a été vrai rétroactivement est vrai aussi à partir de maintenant. Puisque vous avez pu rendre neutres les souffrances de l'enfant les plus inacceptables, il n'y a pas de raison que vous ne rendiez pas neutres les souffrances inacceptables de l'adulte. Si vous avez le courage de retourner aux *samskaras* anciens, vous y arriverez et vous pouvez avoir ce courage parce que vous pouvez vous convaincre et comprendre : « C'est du passé. Il est vrai que je projette toutes mes peurs dans l'avenir, mais, pour l'instant, Arnaud ne me demande rien qui concerne mon avenir. Si Arnaud me demandait de rompre avec ma maîtresse ou mon amant ou d'abandonner ma situation financière, je pourrais me révolter. Mais, là, ce qu'Arnaud me demande concerne uniquement le passé. Pourquoi ne pas le faire ? » Vous comprenez que l'heure que vous consacrez à cet effort – comme vous consacriez une heure à part à la méditation immobile – n'interfère pas directement avec ce qui va venir dans les jours où les semaines suivantes. Pour l'instant, vous gardez la libre disponibilité de vivre votre vie à travers votre ego, votre mental et vos opinions. On ne vous demande que d'accepter la persistance actuelle d'une souffrance ancienne. Il faut du courage mais c'est possible. Je ressens cette émotion, le barrage si bien organisé qui sépare la surface de la profondeur s'amenuise. La libre circulation entre la surface et la profondeur, ou entre le conscient et l'inconscient, s'établit. Conscient et inconscient ne font plus qu'un.

L'émotion est vécue, la réaction physique est vécue, le souvenir horrible est vu en face une fois, deux fois, trois fois, parce que vous avez décidé de le faire, parce que vous avez été convaincu que vous pouviez et qu'il n'y avait aucun risque. Et vous avez fait cette découverte fantastique que ce qui était si évidemment insoutenable pouvait devenir neutre puisque maintenant vous le voyez d'un œil absolument serein, sans émotion, avec un sentiment de compassion et de compréhension. Vous avez fait l'expérience, vous savez : *everything is neutral*. Rétroactivement, je le sais. C'était neutre et je ne m'en étais pas rendu compte. C'était neutre. « C'était », tout simplement, mais moi, je l'ai trouvé atroce. J'ai vécu sur le souvenir que rien n'était neutre et que ce qui était atroce était vraiment atroce. Et maintenant, je sais

que ce qui était atroce n'était atroce que parce que moi, enfant, je l'ai qualifié et je revois, moi, je revois comme neutre, tout à fait neutre, cette scène si longtemps refusée.

Dans cette réunification le mental a disparu. J'ai été un avec l'inacceptable. Et l'inacceptable s'est révélé acceptable. Alors pourquoi ce qui est vrai pour le passé ne le serait-il pas pour l'avenir ? Brusquement vous découvrez comme une illumination : « Ce que dit Swâmiji est vrai. » Ce n'est pas la tête qui dit : je le sais, c'est votre être entier. Et quand se présente à vous, adulte, ici et maintenant, un événement qui menace d'être atroce, vous savez qu'en vérité : Il est neutre. Vous pouvez mettre l'enseignement en pratique, être plus fort que votre qualification. Ce que vous avez vécu rétroactivement pour le passé vous êtes capable, ici et maintenant, de le mettre en pratique.

Si vous avez revécu et accepté des événements insoutenables de votre enfance ou de ce qu'il est convenu d'appeler une vie antérieure, vous savez maintenant que l'atroce n'était pas atroce, qu'au cœur de la tragédie, la conscience sereine était là. Où est la qualification, où est le jugement ? Il y a l'événement et la Conscience. Pour la Conscience, c'est vrai : tout est neutre. Ce travail particulier vous donne la preuve de cette suprême vérité. La conviction est telle qu'elle devient inoubliable. Les événements que tout le monde qualifie et que vous auriez, vous, inévitablement qualifiés, vous pouvez ne plus les qualifier. Si vous avez revécu et rendu neutres des souvenirs de torture, l'idée même de la torture ne vous fera plus peur. Si vous avez revécu et rendu neutre le fait même d'agoniser physiquement et de mourir, l'idée même de la mort ne vous fera plus peur. Par ce chemin complet de Swâmiji, qu'on ne saurait, sans le caricaturer complètement, ramener à une technique de thérapie par le cri, la grande expérience, l'expérience libératrice, devient possible, sans avoir recours à d'autres techniques admirables mais qui ne vous sont pas accessibles à vous.

Un jour vous découvrez que vous ne pouvez plus rester à la surface, qu'écouter des conférences, prendre quelques postures de yoga, essayer de concentrer son attention, ne mène pas loin. Les années passent et, fondamentalement, vous ne changez pas et, fondamentalement, la vie ne change pas. Fondamentalement vous êtes toujours dans la peur, le désir, les émotions, la qualification. Il n'y a que de petites modifications ici ou là. Il faut savoir si vous voulez modifier légèrement une chenille ou si vous voulez transformer une chenille en papillon. Alors vous comprendrez que ce n'est plus la peine de continuer à parler de spiritualité et à dévorer des livres. Pouvez-vous être vraiment moine zen à part entière, disciple à part entière d'un maître tibétain de Darjeeling ? Je connais des Français qui sont depuis des années à Darjeeling, et qui parlent le tibétain couramment. C'était dans leur destin. Ils ont obtenu le permis de résidence permanent à Darjeeling et ils y vivent. Je connais des Français qui, sous un nom musulman, vivent autour d'un pir ou d'un sheikh soufi. Et certains Européens ont vécu plusieurs années dans un monastère zen. Est-ce que vous le pouvez ?

Quel chemin *pour vous* peut transformer radicalement votre être, votre vision, votre compréhension, votre action ? Quel chemin peut vous amener à la découverte : *everything is neutral* ?

Je vous ai d'abord présenté cette parole de Swâmiji comme vous la ressentiez, inacceptable. Ma famille dispersée, un à Buchenwald, l'autre à Auschwitz et le troisième à Dachau et vous voulez me faire dire que... ? C'est incoutable. Et pourtant, au moins certains d'entre vous peuvent le sentir aujourd'hui, il est possible de vivre cette découverte suprême. Le chemin de Swâmiji vous offre la totalité d'un chemin. Je ne dis pas que le chemin de Swâmiji est le seul chemin total, je dis que le chemin de Swâmiji est un chemin total. Ne voyez pas

Swâmiji comme un thérapeute. Swâmiji m'a dit un jour : « *Swâmiji is not a psychoanalyst for the patients.* » C'était un gourou pour des candidats disciples, dont l'enseignement était fondé sur le yoga yasishtha et les Upanishads.

Quel lien y a-t-il entre la plus haute métaphysique du vedanta et ces cris que vous entendez pousser par les uns et les autres ? Quel lien y a-t-il entre l'éveil et le fait de suffoquer, de se convulser, d'agoniser sur un tapis ? (Auprès de Swâmiji, nous n'étions pas sur un « divan de psychanalyste » mais à même le sol comme on l'est toujours en Inde.) Le chemin de Swâmiji n'est pas un syncrétisme mais une synthèse, un tout organisé. Le vedanta est une métaphysique. Un jour, vous verrez que cette parole d'abord inadmissible : « Tout est neutre » peut être vécue, peut être mise en pratique. C'est la disparition de la peur. Dès que toute peur a disparu, l'amour règne, suprême. Et qu'est-ce qui demeure quand tout conflit a disparu ? La paix, *shanti, shanti, shanti*, la paix qui dépasse complètement la compréhension ordinaire. Les Évangiles disent « la Paix qui dépasse tout entendement », qui dépasse le mental. Tant que vous qualifiez, vous ne pouvez pas être dans la paix. Faites la paix avec tout ce que vous portez en vous et que vous avez qualifié de mauvais. Soyez neutre, non belligérant. Alors vous serez en paix, vous serez dans la paix.

QUATRE

Chitta shuddhi

La purification de l'inconscient

Pour réaliser *manonasha*, c'est-à-dire détruire le fonctionnement de pensée qui masque le monde réel par un monde illusoire de votre fabrication, il faut effectuer *chitta shuddhi*, la purification de *chitta*. La vigilance à la surface, ici et maintenant, pour adhérer au courant de la vie va de pair avec un travail particulier, en dehors du courant de la vie, pratiqué sur l'inconscient. A certains moments, de même qu'on se retire de la vie pour s'immobiliser et méditer, il faut se retirer de la vie, du moins d'une certaine forme de la vie, pour aller directement à la source de ce mental, et cette source se trouve dans *chitta*, dans l'inconscient. Seulement, comment aller à cette source ? Vous ne pouvez partir que d'un point de départ, c'est-à-dire des traces qui sont là à la surface et remonter le fil vers l'intérieur. Il y a dans les yoga sutras une petite phrase qui paraît concerner seulement un pouvoir miraculeux. Le sutra III, 19 dit : « En pratiquant *samyama* sur les *samskaras* le yogi peut retrouver ses existences antérieures. » Ce verset mérite réflexion. J'ai employé à dessein les deux mots sanscrits *samyama* et *samskaras*. Quand vous lisez : « En pratiquant la concentration sur les résidus subconscients », vous ne voyez pas mieux ce que peut être cette concentration ni ce que peuvent être ces résidus subconscients.

Vous savez combien souvent j'ai insisté pour que, tout en étant tolérants, tout en sachant éclairer ou enrichir notre chemin par une parole de Marc-Aurèle ou celle du Bouddha, nous ne mélangions pas les chemins et nous suivions une voie. Alors que signifie *samskara*, autrement que « résidu subconscient » ? Les *samskaras*, c'est le poids du passé. Les *samskaras*, ce sont des impressions qui ont laissé des traces, qui sont vivantes aujourd'hui et qui distinguent les êtres humains les uns des autres, qui font que l'un aime la montagne et l'autre aime la mer. Aimer les brunes est un *samskara*, aimer les blondes est un *samskara*. Aimer la danse espagnole est un *samskara*, aimer les ballets classiques est un autre *samskara*. L'ensemble des *samskaras*, la façon dont ils s'organisent, composent la figure psychologique, caractérielle, mentale d'un individu par rapport à un autre. Très simplement, c'est un *samskara* d'aimer passer les vacances à la montagne, et c'est un *samskara* que d'aimer passer les vacances à la mer. Pourquoi ? Pourquoi est-ce que, moi, j'aime passer mes vacances à la montagne et lui aime passer les vacances à la mer ? Pourquoi est-ce que, moi, je trouve qu'il faut toujours

mettre de l'ordre partout et pourquoi est-ce que, pour lui, la vie n'est belle que si on vit dans le désordre et la bohème ?

Le but, c'est de partir des samskaras qui sont là et d'atteindre leur source profonde ou leurs racines. Tant que ces samskaras seront là, vous continuerez à préférer la montagne à la mer, et le jour où vous serez obligé de passer vos vacances à la montagne avec une âme de navigateur, votre monde et le monde ne coïncideront plus. Quant aux *vasanas*, elles sont directement liées aux samskaras et bien souvent, dans les commentaires donnés par les maîtres, on finit par se demander quelle est la distinction des deux termes. Les *vasanas* sont les désirs, les demandes qui existent en vous et des désirs parfois très forts. Les *vasanas*, c'est le poids du futur. Tant que ces désirs seront enracinés dans l'inconscient parce que leur origine n'aura été ni atteinte ni touchée, *manas*, le mental, subsistera.

Quant au mot *samyama*, dans le vocabulaire des yoga sutras, il signifie l'ensemble des trois pratiques qu'on traduit en français par concentration, méditation et supra-conscience, trois mots essentiels du vocabulaire du yoga : *dharana*, concentration, *dhyana*, méditation et *samadhi*. Il existe beaucoup de nuances de *samadhi* et de formes de *samadhi*. Il existe des *samadhis* momentanés et il existe un *samadhi* définitif. La meilleure traduction que l'on puisse donner de ce mot *samadhi*, c'est : « être un avec » définitivement ou provisoirement. *Être un avec*. Il n'y a plus moi, qui me ressens comme moi avec toutes mes limites, et autre chose, que cet autre chose soit en dehors de moi ou que cet autre chose soit en moi, une peur, une tristesse, un désir. *Samadhi* signifie être un avec. La distinction « moi » et « un-autre-que-moi » est momentanément ou définitivement effacée. Ce mot *samyama*, qui groupe à la fois la concentration, la méditation et être un avec, désigne une attitude dont l'être humain ordinaire n'a pratiquement aucune expérience et en tout cas aucune expérience suffisamment consciente pour que cela puisse constituer un chemin. Accomplir *samyama*, c'est tenter l'adhésion absolument parfaite à un élément de la réalité, qu'il soit à l'intérieur de nous ou en dehors de nous. Un homme et une femme qui ont la capacité d'aimer réellement, c'est-à-dire qui ne seraient pas trop névrosés, et qui s'unissent, accomplissent *samyama* l'un par rapport à l'autre, dans la fusion et dans l'amour – sexualité rarissime sur laquelle on a beaucoup écrit mais qui n'est pas souvent vécue.

Il faut que *samyama* soit conscient, sinon c'est simplement « être emporté », « être identifié » et, d'une façon subtile, la dualité subsiste. Comprenez que ce *samyama*, ce désir actif d'être un avec, de supprimer ce qui nous sépare, ce qui nous fait sentir moi et l'autre, est absolument opposé à toutes vos habitudes mentales et émotionnelles, particulièrement à vos habitudes émotionnelles à vous, hommes du XX^e siècle et de la société de consommation, qui ne vivez plus dans un monde imprégné de religion et de sens du sacré. *Samyama*, c'est l'effacement de ce qui s'exprime par mon, mes, le mien. Et la première chose que vous devez voir en face, c'est que votre existence depuis l'enfance n'a consisté qu'à renforcer le pouvoir de ce sens de la possession ou de la frustration. La dualité, mon, le mien, sont là tout le temps. On en arrive même à dire : « Mon avion part d'Orly à quatorze heures trente. » Voyez ce que cela représente : mon avion, mon vol de demain. Chacun dit mon coiffeur, mon boulanger, mon tailleur. L'ego est posé, installé, renforcé et le reste du monde est perçu en fonction de l'ego. *Samyama* est une tentative pour annihiler ce mode de perception à travers l'ego, pour être, de façon absolument non égoïste, impersonnelle et objective, en contact avec une réalité extérieure à nous ou intérieure à nous, d'être un avec, sans qu'il subsiste, au moins momentanément, le moindre écran mental ou émotionnel. *Samyama*, c'est l'effort pour attein-

dre en nous la Conscience, l'ultime sujet, le témoin. Le yogi peut donc pratiquer samyama sur un objet extérieur à lui et essayer non plus de voir – et je vous dis ce que j'ai là sous les yeux – *ma* poignée de porte, vue à travers mon mental, mon inconscient, mes projections, mais *la* poignée de porte vue en elle-même et cette poignée de porte vue en elle-même est l'absolu, est brahman, est la grande Réalité. Je prends exprès un exemple aussi ordinaire et médiocre que la poignée de porte parce que le vedanta dit *Sarvam khalvidain brahma*, tout ce qui existe dans cet univers est brahman, y compris la poignée de porte, à condition que j'aie des yeux pour voir et des oreilles pour entendre. Bien entendu, si vous dites à quelqu'un : « Au prix d'années d'efforts persévérants et parfois héroïques, tu réussiras à voir la poignée de porte et non plus ta poignée de porte », il va vous rire au nez. Pourtant, dans ce langage si simple, s'exprime la vérité ultime à la fois du yoga et du vedanta.

Vous pouvez aussi faire samyama à propos d'une réalité intérieure à vous, c'est-à-dire à propos d'un de ces samskaras ou de ces vasanas. Car, de même que vous n'êtes pas en contact immédiat avec la réalité qui vous est extérieure, vous n'êtes pas non plus en contact immédiat avec votre réalité intérieure. Vous êtes tout le temps deux : moi, qui aime ou n'aime pas, et cette émotion que je trouve douloureuse, moi et ce désir qui me fait honte, moi et cette peur qui me gâche la vie. Deux. L'être, humain, ordinairement, n'appréhende jamais ses propres phénomènes de façon neutre, impersonnelle et objective. Il est tout le temps impliqué, il ramène tout à son ego : ma peur, mon désir, et moi qui juge ma peur ou mon désir. Ce n'est pas la Conscience sans forme, ce n'est pas le témoin, c'est un aspect ou un autre de l'ego. Je vais prendre un exemple assez clair. La sexualité étant une des grandes données de l'existence – elle a conduit au meilleur et au pire – tous les enseignements spirituels sérieux lui ont fait sa place, soit pour l'utiliser directement en rendant la sexualité sacrée, soit pour l'utiliser indirectement en transformant l'énergie sexuelle. Imaginez un être qui, pendant une partie de sa vie, est moine dans un monastère. La part de lui qui a décidé de vivre dans la chasteté ne va pas apprécier les désirs sexuels qui viennent le troubler. Maintenant le même homme, ayant abandonné la vie monastique ou la vie de brahmachari, se sent en paix avec sa conscience pour avoir une vie sexuelle. L'ego, qui a pris chez lui un autre visage, verra les mêmes désirs sexuels d'un œil tout à fait différent. Cet exemple simple vous montre comment, à l'intérieur de nous-mêmes, se trouve un clivage entre un visage de l'ego et telle ou telle vasana, tel ou tel samskara.

Il est possible de faire samyama, c'est-à-dire de chercher à être réellement « un avec », en effaçant cet ego et en ne conservant que le phénomène intérieur à vous et la pure conscience qui l'éclaire. Le phénomène est là : je suis très attiré par la montagne. Vous concentrez toute votre conscience sur cette réalité qui vous est propre ; moi j'aime la montagne. Et vous avez enfin la connaissance réelle de cet aspect-là de vous-même que, jusqu'à présent, vous n'aviez connu qu'à travers une émotion : « Je vais passer des vacances merveilleuses à Chamonix, je suis le meilleur montagnard de la section de Lyon du Club Alpin, les Autrichiens sont meilleurs montagnards que nous, la montagne est pourrie, si vous aviez connu Chamonix il y a cinquante ans, on ne peut plus faire de montagne que dans l'Himalaya, etc. » Vous n'avez jamais eu un regard absolument pur sur ce samskara tout simple et très inoffensif : moi j'aime la montagne. Faire samyama sur les samskaras, c'est la possibilité d'une connaissance de soi nouvelle et enfin réelle. Et, en faisant samyama sur le samskara qui est là, dans le conscient, vous êtes amenés à remonter le fil et à trouver la source de ce samskara qui, elle, est dans l'inconscient.

La tradition hindoue et la tradition bouddhiste admettent que ces sources peuvent avoir une autre origine que notre existence actuelle. Vous pouvez laisser de côté toutes les théories concernant la transmigration, la métempsycose et la réincarnation sur lesquelles tous les auteurs ne sont pas d'accord. L'éminent René Guénon a écrit sur la réincarnation des pages qui paraissent en contradiction flagrante avec l'unanimité des traditions hindoues et bouddhistes. J'ai consacré beaucoup de temps et beaucoup d'énergie, en collaboration avec des amis indiens ou européens, à essayer de réconcilier les affirmations de René Guénon avec les réponses que nous donnaient des shastris, des pandits et des yogis hindous ou tibétains. A dire vrai, cela n'a aucun intérêt pratique sur le chemin. Ce qui est certain et que personne ne pourrait nier, c'est que la tradition hindoue ou bouddhiste est catégorique pour affirmer qu'il existe chez l'être humain des samskaras dont l'origine ne provient pas de cette existence-ci. Comment est-ce qu'ils se trouvent en vous, c'est une autre question, mais ils se trouvent en vous. Et, à cet égard, je citerai une réponse célèbre du Bouddha, qui a une valeur générale mais que j'appliquerai à ce cas particulier. Lorsqu'on posait au Bouddha des questions trop théoriques sur la métaphysique, il répondait à peu près ceci : « Quand un homme a été blessé par une flèche, ce qui est important c'est d'extraire la flèche et de cicatrifier la blessure, ce n'est pas de savoir le nom de l'artisan qui a fabriqué l'arc ni de quel arbre on a pris le bois qui a servi à faire la flèche. » Quand vous ne pouvez pas dépasser l'ego, accomplir la destruction du mental, parce que *chitta* est trop puissant et quand, en faisant samyama sur les samskaras, vous retrouvez en vous des phénomènes, des événements, des souvenirs qui ne peuvent pas avoir leur origine dans cette existence, l'important n'est pas de savoir comment ces souvenirs ou ces expériences se trouvent au fond de votre psychisme, l'important c'est d'en être libre. Par conséquent vous n'avez pas besoin de vous mettre martel en tête et de lire tout ce qu'ont écrit sur la métempsycose, la transmigration et la réincarnation Guénon ou Coomaraswamy. J'y ai consacré des mois et des années, et ce n'est pas cela qui m'a aidé à changer. Ce qui est intéressant, c'est d'avoir l'attitude concrète et pratique de la spiritualité hindoue et de reconnaître que ces samskaras sont là. Même si on vous prouve qu'il n'existe aucun « *jiva* » qui, comme le dit la Gita, abandonne un corps comme on abandonne un vieux vêtement pour en prendre un nouveau, qu'est-ce que ça peut faire ? Aujourd'hui vous êtes vivants, vous êtes capables de conscience de soi, vous êtes capables d'éveil et de libération et, sur ce chemin, en essayant de comprendre la source de ce qui vous empêche de faire coïncider votre monde avec le monde, vous découvrez, dans les profondeurs de votre inconscient, des souvenirs intenses, peut-être terrifiants, de situations que vous n'avez pas vécues dans cette existence. Voilà l'important. La plupart d'entre vous ont lu le livre de Denise, *De naissance en naissance*, qui décrit cet aspect du chemin auprès de Swāmiji. Mais vous savez que, si cette expérience vécue par Denise est assez peu courante en Occident, elle est fort compréhensible pour l'Orient et vous savez qu'au Bost même un grand nombre d'entre vous ont vécu des anamnèses comparables à la sadhana de Denise.

Le verset des yoga sutras, « en faisant samyama sur les samskaras, le yogi découvrira ses vies antérieures » ne devient vraiment compréhensible que par l'expérience. Dans certains cas le samskara actuel ne s'explique que par une vie antérieure. Nous pouvons constater que certaines vocations professionnelles impératives, certaines craintes fortes et persistantes qui ont orienté des existences, s'expliquent par des événements d'autres vies dont le souvenir est latent en vous, quelle que soit la façon dont ce souvenir est venu se déposer au fond de votre psychisme. En parlant comme je le fais en ce moment, je suis en conformité avec tous les

enseignements orientaux dont j'ai connu des représentants, des gourous hindous, des gourous tibétains, ou des yogis hindous au sens ancien, traditionnel, du mot yogi.

Voyez bien comment s'ordonne et s'organise cette vue d'ensemble. Le monde ne coïncidera jamais avec votre monde. Peut-être un jour prendrez-vous cette décision fantastique, folle en apparence, irréalisable en apparence, mais en faveur de laquelle témoigne toute la tradition ascétique et mystique de l'humanité : « Dorénavant je vais tout faire pour que ce soit mon monde qui coïncide avec le monde », car par cette parfaite coïncidence, vous serez établi sur un plan de conscience incompréhensible au mental appelé *ananda* ou béatitude.

Pourquoi vous est-il facile dans certaines conditions d'adhérer à ce qui *est*, et dans d'autres conditions cela vous est-il impossible ? Pourquoi avez-vous de tels refus de ce qui est ? De tels désirs de ce qui n'est pas ? Pourquoi avez-vous de telles ambitions que vous voulez réaliser, alors que cette réalisation rencontre tant d'obstacles ? Ces obstacles, vous les refusez parce qu'ils vous empêchent de satisfaire votre désir.

Votre monde coïncidera avec le monde lorsque vous n'aurez plus ni ambitions, ni peurs, ni craintes, ni désirs, et que votre action ne sera plus la manifestation de l'ego mais l'expression de la liberté et de la spontanéité.

L'ego a disparu, le mental a disparu, l'action est simplement la réponse juste, adéquate, à la situation. De la même façon le maître accompli en un des arts martiaux japonais ne pense pas, n'a ni peurs ni désirs, ni crainte de l'échec, ni tension vers la victoire. Il EST et, spontanément, jaillit de lui la réponse à l'action de celui qu'il ne ressent même pas comme un adversaire. C'est cette attitude que les hindous appellent *spontaneity*.

Dans cet effort, vous voyez votre mental à l'œuvre, qui vous arrache du ici et du maintenant, qui veut autre chose que ce qui est, et il ne disparaît pas facilement. Ce mental a des racines profondes en vous. Ce n'est pas seulement un phénomène de surface et vous découvrirez, comme l'a redécouvert Freud et comme l'avaient découvert les *rishis* hindous, qu'une bonne part de vous-même est toute-puissante au-dessous du seuil de la conscience : subliminale, subconsciente et, n'ayons pas peur des mots, inconsciente. Swâmiji s'exprimait en petites phrases courtes que j'ai retrouvées dans mes notes : *The unconscious is*. L'inconscient existe : *One has to make the unconscious conscious*. On a à rendre l'inconscient conscient. C'est pourquoi certains qui ont entendu parler de l'enseignement de Swâmiji ont eu l'impression que Swâmiji était un extraordinaire psychanalyste. Pour certains c'était un motif d'admiration, pour d'autres un motif de suspicion. A la vérité, Swâmiji était un brahmane hindou, un *vedanta shastri*, un expert en sanscrit et en connaissance des Upanishads et, au sens général du mot, un grand yogi. Je dois préciser que Swâmiji lui-même ne faisait pas référence aux yoga sutras de Patanjali. Il se réclamait des Upanishads majeures et du Yoga Vasishta. Mais j'avais étudié ces yoga sutras de Patanjali autrefois et je me suis souvenu de tout ce que j'avais lu, en le comprenant plus ou moins, chez Wood, chez Mircea Eliade et d'autres auteurs. Et j'ai réalisé : « Mais voilà, c'est ça, ce samyama sur les samskaras, c'est ce que nous avons vécu chez Swâmiji, dans un chemin qui ne faisait pas référence aux yoga sutras. »

Quel est le but de l'existence ? Être heureux. L'un pense qu'il ne pourra être heureux que s'il est uni à Dieu Lui-Même et l'autre pense qu'il ne pourra être heureux que s'il est premier ministre. Certains cherchent leur bonheur dans la passion amoureuse, d'autres dans la gloire et d'autres dans le mysticisme. Voyez la réalité de la souffrance, que ce soit l'insatisfaction – il me manque quelque chose, je ne suis pas comblé – ou que ce soit la tragédie qui brise une

existence. Voyez ce qu'est le bonheur, regardez. Souvenez-vous qu'il n'y a pas d'autre bonheur que les moments où votre monde et le monde ont coïncidé de façon parfaite.

Si la non-coïncidence est totale, il y a angoisse, désespoir, terreur, conduisant à la folie, au suicide, au crime, à des actions qui vont renforcer encore ces vasanas, ces samskaras et cette charge inconsciente.

Le monde est à la fois extérieur à vous et intérieur à vous, sous la forme de sensations, d'émotions et de pensées. Et vous êtes en conflit avec vos propres pensées : cette pensée m'obsède, je la refuse, je ne voudrais pas ces distractions quand je cherche à méditer, et vous êtes en conflit avec vos émotions, en conflit évident ou en conflit subtil. Il y a toujours deux. Voyez la nécessité de passer de deux à un, de supprimer cette dualité. Je me souviens des mots mêmes de Swâmiji : « *Annihilate the distinction between you and your emotion* », « annihilez la distinction entre vous et votre émotion ». Voyez les obstacles à cette suppression de la dualité, et voyez de mieux en mieux en vous ce qui vous maintient dans la dualité vis-à-vis du monde extérieur et vis-à-vis de vos propres phénomènes intérieurs. Comprenez que cette dualité trouve sa source à un niveau plus profond que le niveau immédiat. Et, peu à peu, vous redécouvrez ce grand héritage de l'humanité qu'on appelle les enseignements ésotériques ou initiatiques.

J'ai passé des années à voyager, à m'informer, à avoir des entretiens avec des maîtres hindous, tibétains, soufis : tous les enseignements spirituels vivants accordent à l'inconscient une place essentielle. Parfois ceci est exprimé dans un langage moderne et compréhensible pour nous comme le vedanta hindou ou même le yoga, parfois dans un langage symbolique, figuré, allégorique ou mythique que nous ne comprenons plus et qui nous semble même naïf ou superstitieux, parce qu'il fait intervenir des démons, des génies malfaisants et des divinités effrayantes. Lisez les livres de Mme David-Neel, vous verrez comme elle parle bien de cette reconnaissance des profondeurs de l'esprit ou de l'inconscient par le bouddhisme tibétain. Mais, parce qu'il s'agit d'un travail sur l'inconscient, ne ramenez pas le vedanta ou le yoga à la psychothérapie qui est beaucoup plus limitée et qui n'a jamais été jusqu'au bout de la possibilité de faire disparaître complètement l'ego ou la dualité. Certains thérapeutes admettent qu'il faut *être*, sans dualité, son émotion, mais cette démarche s'arrête en chemin.

Il faut aller jusqu'au bout de la destruction du mental, jusqu'au bout de la mise au jour de l'inconscient, jusqu'à l'origine des vasanas et des samskaras et, quand, la purification de *chitta* a été accomplie, *manonasha*, la destruction du mental, ne rencontre plus d'obstacle. Ce qui paraissait impossible devient aisé, ce qui demandait un effort n'en demande plus : le mouvement naturel, spontané est de faire coïncider votre monde avec le monde. Mais vous ne comprendrez l'importance et la nécessité de ce chemin intérieur délicat, que si votre vue d'ensemble est claire, que si vous commencez à entrevoir ce que pourrait être la disparition de l'ego – et, pour commencer, la disparition de l'égoïsme.

Voyez le bien : je suis là MOI (c'est le sens du mot ego, qui veut dire moi en latin), MOI, moi riche, moi pauvre, moi vieux, moi bourré de complexes, moi bourré de diplômes, moi admiré, moi abandonné, MOI. Chacun perçoit le monde pour soi, en fonction de soi, à travers soi. Ce moi physique et mental n'est pas une petite chose. Il a été remarquablement étudié et décrit par les enseignements anciens, mais toujours avec le but de le connaître pour s'en libérer. Les sciences humaines redécouvrent les conditionnements et les déterminismes, mais elles ne découvrent guère le moyen de leur échapper. Ce moyen existe, c'est l'effacement de la conscience de l'ego qui libère la Conscience tout court, la Conscience qui n'est ni

homme, ni femme, ni vieux, ni jeune mais simplement la Conscience. Souvenez-vous bien de ce point de départ métaphysique, et vous comprendrez aussi comment, en dehors du courant de la vie, le travail de *chitta shuddhi* est nécessaire.

Ce travail, nous lui avons donné un nom en anglais chez Swâmiji, les « *lyings* ». En fait, *lying* veut dire « être couché », parce que ce travail nous l'accomplissons dans la position de yoga dite position du cadavre, dans laquelle on s'allonge et on accepte de mourir à son ego. On abandonne ses tensions, ses prétentions, on pratique « samyama sur les samskaras » et on retrouve l'origine de ceux-ci, que ce soit des traumatismes de la petite enfance ou des événements provenant d'une autre existence que la vôtre et dont le souvenir se trouve dans votre inconscient avec sa charge émotionnelle. La destruction du mental ne sera accomplie qu'à travers la purification de *chitta* et la purification de *chitta* passe par cet effort très particulier de concentration, d'être « un avec » vos propres samskaras et vasanas.

Si vous êtes à l'écoute de vous-même comme l'est un yogi, vous comprendrez que ces vasanas sont une multiplicité, une immensité, un concert, un chœur comme un chef d'orchestre n'en a jamais réuni, des milliers et des milliers de voix qui réclament « je veux exister, je veux m'accomplir, je veux me manifester, je veux m'exprimer, je veux aboutir ». Fantastique orchestre, et chacune de ces vasanas veut se concrétiser, veut venir au jour. Ce qui fait la peur de mourir, ce sont ces milliers de demandes qui crient : je ne veux pas mourir sans avoir été accomplie, sans m'être exprimée, sans m'être manifestée. Tout cela s'agite dans l'inconscient et veut passer à la conscience, veut passer à l'existence. Et, toute vasana qui a pu s'exprimer, meurt. Quand le désir a été vraiment accompli, c'est fini. En même temps qu'il y a dans la profondeur ce besoin de s'exprimer, il y a aussi ce besoin de retourner au repos, ce besoin de retourner au calme, ce besoin de retourner au non-manifesté.

Comment arriver à être libre de cet orchestre, de ce chœur qui paraît sans limites ? Comprenez que ces vasanas se ramènent à quelques samskaras essentiels. Il y a des milliers de feuilles à chaque arbre, il y a des milliers de vasanas, mais il n'y a que quelques arbres à déraciner en vous et c'est en faisant samyama sur les samskaras que vous saisissez vraiment le tronc de l'arbre pour arriver à le déraciner. Alors, un jour, quand vous voulez méditer, quand vous voulez faire silence, vous avez beau vous ouvrir complètement à la profondeur de vous-même, cet orchestre cacophonique des vasanas s'est tu. Il n'y a plus d'associations d'idées ni de distractions, il n'y a plus de pensées, il n'y a plus de vibrations émotionnelles, il n'y a plus de besoin de bouger. Il y a complète détente de toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales et l'impression d'un silence immense, totalement simple, qui jusque-là avait été masqué par la cacophonie des vasanas. Tenter de méditer, c'est-à-dire de trouver ce silence, tant que les samskaras et les vasanas sont tout-puissants dans l'inconscient, c'est tenter l'impossible. Un travail préparatoire est nécessaire. Aujourd'hui la vraie méditation c'est de faire samyama sur les samskaras. Je suis un avec ce que je suis, au lieu d'être en dualité avec moi-même. C'est la vraie méditation, le vrai dharana, le vrai dhyana, le vrai savikalpa samadhi. Prenez comme thème de votre méditation vos propres samskaras et, en étant avec le samskara, momentanément la dualité disparaît. L'origine du samskara est retrouvée, il perd sa force en devenant conscient, les vasanas meurent les unes après les autres et, un jour, le travail de *chitta shuddhi* est accompli. Les vrittis du yoga, c'est-à-dire les agitations de *chitta*, ont disparu et la définition du yoga est accomplie, *chitta vritti nirodha* : le yoga c'est l'effacement de toutes les vibrations de *chitta*. La buddhi, l'intelligence peut encore fonctionner, mais la pen-

sée qui fonctionne quand on veut qu'elle ne fonctionne pas, c'est-à-dire quand on veut entrer en méditation, celle-là a définitivement disparu.

p

L'érosion du mental et la purification de *chitta* ne sont pas des processus destinés à durer éternellement. C'est la sadhana, le chemin, et un jour ce double travail est achevé. Une fois *chitta* purifié et le mental détruit, la tâche a été accomplie. On peut dire qu'il y a avant et après. Il y a donc un fonctionnement de l'être humain avant que cette double tâche ait été accomplie et celui-ci peut continuer indéfiniment si on ne s'engage pas sur un chemin de transformation intérieure. Et il y a ce qui se passe pendant la sadhana, le processus même de la destruction progressive du mental et de la purification progressive de *chitta*. Il est important de reconnaître deux niveaux de l'être humain, celui qui n'est pas encore libéré du mental et celui qui en est libre. Pour un observateur inattentif, la différence ne saute peut-être pas aux yeux, mais, en fait, cette différence est radicale.

Parlons du point de vue du chemin. Il y a plusieurs manières d'exprimer cette vérité essentielle que nous appelons « *le monde et notre monde* ». Par exemple, si vous lisez le livre *Fragments d'un enseignement inconnu*, vous verrez de remarquables descriptions de l'état de confusion dans lequel vit l'homme et vous rencontrerez les deux mots « objectif » et « subjectif ». À bien des égards subjectif correspond au fait de vivre dans son monde et objectif au fait de vivre dans le monde. Ce langage parle de la subjectivité de ceux qui n'ont pas accès à une vision objective et réelle du monde. Swâmiji disait aussi en anglais : *neutral* par opposition à *involved*, qu'on pourrait traduire par impliqué. Impliqué en tant qu'ego, pas en tant qu'agissant libre et conscient. Et *neutral* signifie non impliqué, non engagé.

Deux efforts sont menés parallèlement. Un est l'effort pour être le plus objectif et le plus neutre possible : tenter de son mieux, avec persévérance, de vivre dans le monde, de dépasser sa vision individuelle, par conséquent de dépasser, dans la réalité quotidienne, ses préférences et toutes les colorations de son mental.

C'est un effort d'objectivité, un effort pour être dans le monde réel. L'autre, ce que nous appelions auprès de Swâmiji le « *lying* », est une démarche exactement inverse. Il faut aller jusqu'au bout de son monde et de sa subjectivité. Il ne s'agit plus du tout du monde réel, il s'agit uniquement de son monde à soi. Il faut bien distinguer les deux, parce que généralement, dans la vie, on fait un mélange. Ni on n'ose aller jusqu'au bout de sa subjectivité, ni on ne lutte pour devenir objectif. Ni on n'ose aller jusqu'au fond de son monde, ni on ne s'efforce courageusement et patiemment de vivre dans le monde. Pour avoir l'expérience de ces vasanas et de ces samskaras, il faut momentanément oublier tout ce que vous croyez savoir du monde objectif pour ne plus s'intéresser qu'à votre monde à vous. L'enseignement est inversé. Si votre *lying* met en cause « Suzanne », il ne s'agit surtout pas de Suzanne mais de votre Suzanne et d'aller jusqu'au bout de ce qui est pour vous « votre » Suzanne.

Il faut être très clair, décidé, à cet égard, pour pouvoir aller jusqu'au fond de ses émotions. Dans le monde objectif certaines nécessités sont à l'œuvre et il faut tenter de se mettre à la place des autres pour les comprendre et avoir vis-à-vis d'eux l'attitude juste. Il est évident que dans le monde objectif, l'attitude juste d'un homme ne peut pas être de haïr sa femme, l'attitude juste d'une mère ne peut pas être de vouloir faire périr ses enfants. Inversement, dans le *lying*, plus aucune règle morale ne doit jouer. Il ne s'agit plus d'essayer de compren-

dre l'autre. Il s'agit uniquement d'avoir l'expérience complète, totale, de votre émotion vis-à-vis de l'autre. Comprendre l'autre, essayer de se mettre à sa place viendra ensuite, mais dans le *lying*, l'autre n'a plus d'importance que par rapport à vous. Et tout est permis. Vous pouvez, de tout votre cœur, dire que l'autre est un menteur alors que la vision objective vous prouverait peut-être qu'il est tout à fait sincère. Vous pouvez, de tout votre cœur, crier que l'autre vous hait et vous torture alors qu'en vérité il se conduit très courtoisement à votre égard.

Ce qui est faux, c'est la confusion intermédiaire entre le monde et notre monde. On est à moitié dans son monde, à moitié dans le monde, c'est-à-dire qu'on n'est vrai ni par rapport à la réalité objective, ni par rapport à soi-même, à ses *vasanas*, ses *samskaras* et sa propre profondeur. Dans le *lying*, vous vous tournez vers un autre aspect du « spectacle », qui est l'ensemble de vos phénomènes intérieurs. *Vous allez être neutre en face de tout ce qui montre que vous ne pouvez pas être neutre dans la vie.* Vous allez essayer d'être le spectateur de votre spectacle intérieur, de vos souvenirs, de vos désirs, de vos terreurs, en allant jusqu'au bout et jusqu'au fond de tout ce monde que vous portez en vous. Le monde extérieur, actuel et ancien, a son double en vous. Il existe Suzanne et il existe, au-dedans de vous, votre Suzanne. Tout, toute la réalité avec laquelle vous avez été en contact, a son correspondant en vous qui est cette réalité telle qu'elle s'est inscrite dans *chitta*, telle que vous l'avez perçue à travers votre mental, donc de façon déformée. Par conséquent, provisoirement dans ce travail de *chitta shuddhi*, le monde des phénomènes extérieur à vous n'existe plus. Seule cette réplique intérieure devient importante.

Vous devez, pour être tout à fait clair, voir que le mot vérité peut être employé dans deux sens, la vérité objective à laquelle vous accéderez peut-être un jour et la vérité subjective, c'est-à-dire ce qui est là au fond de votre cœur. Vous n'accéderez à la vérité objective extérieure à vous qu'en passant d'abord – c'est indispensable – par la vérité à l'intérieur de vous. Croire qu'on peut être dans le mensonge à l'intérieur et dans la vérité par rapport à l'extérieur est un leurre. Vous serez uniquement dans le monde des projections de l'inconscient, qui colorent ou déforment toujours plus ou moins les phénomènes. Vous resterez coupé de vous-même, incapable de vous comprendre vous-même, ignorant tout de vos propres profondeurs inconscientes que vous nierez à la mesure même où celles-ci vous font peur. La vraie tragédie d'un être humain est de ne vivre qu'à la surface de lui-même et, mené par le mental, de tout faire pour s'aveugler à la réalité même de cet inconscient. La « Conscience » se révèle quand le « conscient » et l'« inconscient » sont réunifiés. Pour se protéger contre son propre inconscient, il y a deux méthodes. L'une consiste à en nier farouchement la réalité ou à faire du mensonge une vertu en affirmant qu'il faut « tourner le dos aux bas-fonds de l'âme humaine ». L'autre consiste à lire tout ce qui paraît sur la psychanalyse et à jongler avec les mots Œdipe, castration, instances, pulsions, eros, thanatos et libido.

Il faut, coûte que coûte, que le conscient comprenne enfin l'inconscient. Mais ce n'est pas une tâche facile – loin de là.

Nous allons complètement oublier, pour l'instant, la vérité objective, celle du monde réel auquel le sage peut avoir accès quand son mental a été détruit. Oubliez la façon dont le Bouddha voit les autres autour de lui et dont vous les verriez aujourd'hui si vous étiez un Bouddha. Ne nous occupons plus maintenant que du monde intérieur. Nous allons parler d'un autre plan de vérité et de mensonge. La surface c'est le mensonge, la profondeur c'est la vérité. Ou encore, la tête c'est le mensonge, le cœur c'est la vérité, la vérité subjective. C'est

la vérité intérieure d'un être humain, dans le spectacle intérieur dont la Conscience est le spectateur. Oubliez la vérité objective extérieure à vous et, dans ce travail de *chitta shuddhi*, cherchez cette vérité intérieure éminemment subjective. Cette vérité, elle est refusée plus ou moins, parfois totalement, elle est enfouie, censurée. C'est une appréciation absolument émotionnelle de la réalité, le contraire de *neutral*. Vous en êtes coupé et, de la profondeur, cette vérité vous mène sans que vous soyez unifié. C'est la profondeur qui finit toujours par l'emporter, mais à travers quels détours et quelles souffrances ! Et quel manque de connaissance réelle des vraies motivations de vos actions, des vraies causes produisant des effets et des vraies lignes de force de vos destins. La vérité profonde vous mène et vous ne comprenez pas pourquoi vous avez tant aimé cette femme qui ensuite vous est complètement indifférente ou pourquoi vous vous êtes donné tant de mal pour conquérir cette femme que, quelques années après, vous vous donnez tant de mal pour voir condamnée par le juge devant le tribunal des divorces. Et je prends cet exemple dans la vie conjugale, mais j'aurais pu le prendre dans la vie professionnelle, artistique, ou sportive, dans tous les aspects de l'existence, et même dans ce que nous croyons pouvoir appeler la « vie spirituelle ».

Il n'y a de vision juste, d'absence de peur, de capacité à aimer et d'action juste, que dans la réunification de l'inconscient et du conscient. Par conséquent, il faut être très clair. Maintenant, je ne cherche plus, comme on me l'a demandé et comme j'en ai fait mon but, à voir le monde tel qu'il est. Je cherche uniquement à voir mon monde dans ce qu'il a de plus égoïste, de plus individuel, de plus subjectif

Ne restez pas à mi-chemin entre les deux. Quand vous cherchez à être dans le monde, cherchez vraiment à être dans le monde et soyez d'une lucidité, d'une vigilance et d'une exigence rigoureuses vis-à-vis des colorations émotionnelles et des déformations du mental. Une progression est possible par l'exercice. Au moins dans certains cas, il vous sera possible de vous rendre compte que vous étiez en train de superposer sur le monde des phénomènes votre propre vision déformée. C'est une ligne d'effort. Dans *chitta shuddhi*, cette ligne d'effort est totalement abandonnée. Mais parfois on n'ose pas l'abandonner totalement et on reste assis entre deux chaises, ce qui ne mène nulle part. On n'ose pas aller jusqu'au bout de sa propre subjectivité, la tête garde encore un certain contrôle, essaie encore d'être raisonnable, *alors que le lying est totalement déraisonnable*. Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas, c'est tout à fait vrai. Ce sont les raisons du cœur que nous cherchons. Pratiquement vous pouvez considérer comme synonymes ces termes, la profondeur, le cœur, la vérité subjective. La tête ment. Le cœur, lui, connaît la vérité. Et cette vérité du cœur, il faut que vous puissiez la laisser s'exprimer et l'entendre, c'est-à-dire qu'il ne doit y avoir absolument aucun frein, aucune réticence et, si possible, aucun souvenir des principes que l'éducation vous a donnés. Lorsqu'on s'engage dans cette découverte des samskaras enfouis, tout est justifié, tout est autorisé, tout est légitime. Il ne faut jamais reculer, il ne faut jamais s'arrêter en chemin, il faut oser aller jusqu'au bout. Il n'y a pas de blasphème, il n'y a pas d'injustice, il n'y a pas de péché, il n'y a pas de cruauté. Ces mots-là, ces pensées-là, ces concepts-là n'ont plus leur place dans le travail de *chitta shuddhi*. Il n'y a plus qu'une seule chose qui compte : qu'est-ce qui est là dans la profondeur de moi-même ?

Aucune action n'est impliquée. Le *lying* ne vous engage à rien dans la vie concrète. C'est uniquement un travail de réunification intérieure et de prise de conscience. Dans le *lying*, vous pouvez tuer quelqu'un tant que vous voudrez. Vous n'avez nullement à vous référer à la situation existentielle et vous demander si vous risquez vraiment de le tuer. Le monde

n'existe plus. Il n'y a plus que votre monde et rien d'autre. Dans ces conditions, cet effort de connaissance de soi peut être efficace. Swâmiji prenait la peine de nous convaincre de façon magistrale de ce que je dis en ce moment. Il utilisait le poids de sa prestance et de sa dignité, l'autorité qui émanait de lui, pour contrebalancer en nous toutes les habitudes acquises à travers l'éducation, les bonnes manières, les principes, et nous convaincre qu'il n'y avait rien de mal et rien de condamnable dans ce qui était au fond de nous-mêmes. Ce sont simplement les effets de causes, les traces de blessures, de souffrances, d'échecs, de rêves non réalisés qui se sont accumulés en nous, soit dans cette existence, soit dans l'existence de ceux ou celles dont nous sommes la continuation. Non seulement il n'y a rien de mal ou d'immoral à « voir » le pire s'exprimer en vous, mais ce qui est réellement « mal », si on veut employer ce mot, c'est de ne pas avoir le courage de la vérité.

C'est une nouvelle morale qui apparaît, celle de la vérité et celle de l'honnêteté : qu'est-ce qui existe au plus profond de moi ? C'est tout. Dans l'intimité de moi-même, le monde réel ou relativement réel doit être totalement oublié. Je plonge dans mon monde intérieur avec une nouvelle éthique, une éthique scientifique, le respect absolument sacré de la vérité, le désir non moins sacré de ne plus être dans le mensonge. Du point de vue du *lying*, il n'y a qu'un seul bien, la vérité, il n'y a qu'un seul mal, le mensonge. Et la tête ment, parce qu'elle a peur, parce qu'on lui a appris que ceci était mal et que cela ne se faisait pas. La tête ne peut pas l'oublier et elle condamne ces samskaras et ces vasanas qui composent *chitta*. Cette condamnation vous fait vivre dans le conflit, et vous fait vivre dans la peur. Vivre dans la peur vous interdit l'amour et vous maintient dans l'égoïsme. Et c'est cette absence d'amour qui est la cause du « mal ». En vous aveuglant à ce que vous croyez mal à l'intérieur de vous, vous vous condamnez à faire le mal dans votre vie courante par ignorance et par aveuglement. Voilà ce qui pourrait être une véritable morale en ce qui concerne *chitta shuddhi*. Je n'insisterai jamais trop là-dessus. La tradition bouddhiste ou hindoue, la tradition orientale ancienne, a reconnu la vérité de ces vasanas, de ces samskaras, de ce monde actif ; dynamique, complexe et inconnu, latent, de notre inconscient. Et l'essentiel de la sadhana est d'arriver à le connaître pour en être libre, pour en être libre par la connaissance.

Comment peut-on être le maître d'une réalité qu'on ne connaît même pas ? Soyez très rigoureux à cet égard et faites une distinction absolument claire entre votre tentative pour être juste dans le monde objectif et la tentative pour connaître jusqu'au fond votre monde des profondeurs. Le point commun, c'est que dans les deux cas, il y a discrimination du spectateur et du spectacle, et une conscience neutre *voit* ce qui *est*. Quand vous serez unifié intérieurement, cette conscience neutre sera là, du matin au soir, pour aborder les événements de la vie, les bonnes nouvelles et les mauvaises nouvelles, les événements heureux et les événements malheureux. Il n'y aura plus de bonnes ni de mauvaises nouvelles, il n'y aura que des nouvelles. Il n'y aura plus d'événements heureux ou malheureux, il n'y aura plus que des événements. Quand on est unifié intérieurement le spectateur neutre est là, et il voit sans l'écran de l'ego, sans l'écran du mental. Il voit le monde phénoménal dans sa vérité et, par là même, il voit la Réalité infinie dont le monde phénoménal est l'expression. Quand vous êtes enfin et, au sens propre du mot, « immédiatement » en contact avec la surface, par là même le chemin de la profondeur s'ouvre tout grand devant vous. Mais il faudra d'abord faire ce travail de réunification intérieure.

Aucun jugement – jugements qui sont toujours le fruit de la comparaison – ne doit subsister, sinon vous demeurerez toujours dans l'erreur vis-à-vis de votre monde intérieur. Il n'y

a aucun sens à ce qu'une part de nous avec ses goûts, ses préférences, ses refus, ses opinions, ses conceptions essaie de prendre conscience d'une autre part de nous. Cela ne peut pas faire un *lying* réel. Le témoin neutre en nous est pareil à un miroir et n'a aucune opinion. Sinon, vous demeurez subjectifs par rapport à votre propre subjectivité. C'est votre subjectivité qui vous interdit d'avoir une vision objective du monde, et en essayant de connaître cette subjectivité, vous l'approchez déjà avec subjectivité. Vous êtes subjectifs vis-à-vis de votre propre subjectivité. Si nous nous appelons Arnaud, nous ne connaissons jamais « Arnaud », nous ne connaissons que « notre Arnaud » – une fois de plus. Il est impératif que cette attitude fautive soit dépassée.

Dans le monde extérieur, vous prenez beaucoup de risques parce que vous pouvez faire du mal aux autres, vous pouvez recevoir des coups venant des autres. Dans le travail de *chitta shuddhi*, vous ne prenez aucun risque. Vous êtes seul en vous-même, avec vous-même, pendant un moment soustrait au cours de l'existence comme vous vous soustrairiez un moment pour méditer pendant une heure ou une heure et demie. Vous ne risquez absolument rien. Ne l'oubliez jamais, car c'est là où se gagne la victoire de la lumière sur les ténèbres, de l'amour sur la haine, de la liberté sur la prison, du non-égoïsme sur l'égoïsme. La conscience neutre prend connaissance de tout ce qui est dans les profondeurs. Il faut à tout prix que vous cessiez de mener avec l'égo cette tentative de connaissance des profondeurs de l'égo, et le plus tôt sera le mieux. Et pour cela il faut que vous ayez en vous un point d'appui non seulement dans la tête mais dans le sentiment, un point d'appui plus fort que toutes les influences qui vous ont composé et qui ont produit votre configuration mentale et émotionnelle. Ce point d'appui qui vous touche dans le sentiment, c'est l'amour de la vérité, l'horreur du mensonge et le sens de l'immense gravité de ce qui est en cause. Si la vérité ne triomphe pas, je resterai toute ma vie l'esclave du mensonge et toute ma vie ne sera qu'une caricature dérisoire. Et cela, le disciple engagé sur le chemin, un jour, le voit en face. Je ne peux plus continuer dans cette ignorance de moi-même, dans cette répression, ce refoulement, cette négation, ce désaveu de tous ces samskaras et vasanas qui sont en moi. Même si ce sont des peurs terrifiantes, même si ce sont des impulsions de meurtre, même si ce sont des désirs insensés, je veux les voir. Et pour les voir, il faut les vivre. Il faut avoir le courage, en ce moment particulier du *lying*, de les vivre pleinement.

Voyez bien que les samskaras ont avant tout une valeur émotionnelle, c'est-à-dire une valeur d'attraction ou de répulsion, de j'aime ou je n'aime pas. Ce sont les émotions qui mènent le monde, ce sont les émotions qui règnent dans l'inconscient et ce sont les émotions qui vous mènent. Comment allez-vous être en mesure d'accomplir un travail direct sur vos émotions ? Vous avez tout de suite un certain pouvoir sur votre tête. Vous pouvez décider : « Je vais orienter mes pensées dans la direction que je choisis. » Vous pouvez vous occuper de vos pensées, les diriger : « Mes pensées, je vais les contraindre à penser à mon frère. Mon frère a tel métier, telle profession, voilà la dernière fois où je l'ai vu, voilà son appartement, il s'est fait couper les cheveux, il est toujours habillé avec des vestes de sport. » Et vous pouvez aussi bien contraindre vos pensées à se souvenir : « Maintenant, je vais penser au roi Louis XIV. Le roi Louis XIV a eu Colbert comme ministre, il a fait construire le château de Versailles. » Vous avez aussi un pouvoir immédiat sur votre corps. Vous pouvez décider de vous baisser, de vous relever, de croiser les bras, de vous pencher à droite, de vous pencher à gauche. S'il y a un petit commencement, on peut espérer aller plus loin. Vous avez un petit commencement de pouvoir sur vos pensées, vous pouvez espérer les orienter dans une cer-

taine direction et faire tout un travail intellectuel qui vous permettrait de vous transformer intellectuellement. Vous avez un petit pouvoir sur le corps et, en utilisant certaines techniques avec habileté et persévérance, vous pouvez accomplir une grande transformation de votre corps et de votre fonctionnement moteur.

Mais quel pouvoir direct avez-vous sur vos émotions ? Quand vous êtes triste, comment pouvez-vous avoir à votre disposition des émotions gaies ? Quand vous êtes gai, comment pouvez-vous avoir à votre disposition des émotions tristes ? Les émotions naissent, suscitées par un choc extérieur qui vient raviver un samskara au fond de l'inconscient, et puis, sans qu'on sache trop ni pourquoi ni comment, elles disparaissent. Puis une autre émotion vient et la vie est partagée entre des émotions heureuses et des émotions malheureuses, sur lesquelles l'homme, normalement, n'a à peu près aucun pouvoir. Les seuls êtres humains qui ont un peu de pouvoir, un pouvoir très relatif, sur leurs émotions, ce sont les comédiens. Ils peuvent réussir à se sentir gais ou tristes et encore ce pouvoir est assez limité et il est fait surtout d'artifices. Quand ces artifices sont parfaitement maîtrisés, ils relèvent du grand art et font les grands acteurs. Alors pouvez-vous imaginer que vous allez progresser et vous transformer sans avoir la possibilité d'agir sur une part essentielle de vous-même, parce que ces émotions vous échappent et que vous n'avez aucune prise sur elles ? Comment peut-il y avoir un chemin qui ne comporte pas un travail sur les émotions ? Dans les voies religieuses et pour ceux qui sont réellement qualifiés pour ces voies religieuses, le travail sur les émotions part du point d'appui de l'émotion religieuse elle-même. Mais cette émotion, elle est là ou elle n'est pas là. De même qu'un être humain est amoureux ou n'est pas amoureux et qu'on ne tombe pas amoureux sur commande, tous les êtres humains ne peuvent pas, sur commande, éprouver un amour ardent, intense, pour Dieu. Dans les voies réellement religieuses, celle du moine, celle du mystique, il y a un travail sur les émotions à travers la ferveur religieuse, le désir de mériter l'amour de Dieu, le désir de connaître ce Dieu qui nous aime, le désir d'être digne du Christ qui s'est sacrifié pour nous. Mais tout le monde n'est pas qualifié pour faire de ce chemin religieux un chemin réel et non pas une suite d'émotions non contrôlées qui maintiennent dans l'infantilisme.

Il vous faut donc réussir à entrer en contact avec vos propres émotions. C'est la clef de *chitta shuddhi*. Il faut donc que le disciple en vous ait pris une réelle décision. Si cette décision n'a pas été réellement prise, le travail ne sera jamais effectué qu'à moitié. Une réelle décision d'avoir, à tout prix, accès direct à cette vérité profonde des samskaras. Je dis bien *à tout prix*. Plus rien n'existe qui puisse nous détourner de ce chemin pendant le temps que nous y consacrons quotidiennement. Tout ce qui pourrait nous détourner de ce chemin est un mensonge, dû à la peur de la vérité et à la soumission aux vieilles habitudes dont une vie est faite.

Le témoin va être sans cesse purifié. Vous pouvez reconnaître : le témoin n'est pas encore absolument pur. Le témoin est encore un ego, un ego qui voudrait bien la vérité, un ego qui voudrait bien la connaissance de moi, mais qui intervient encore un peu, qui a encore un peu ses idées, qui a encore un peu ses opinions, qui a encore un peu ses préférences, qui a encore un peu ses craintes. Vous devez vous conduire avec vous-même comme si vous étiez chargé d'étudier un autre. Si vous êtes psychiatre expert auprès des tribunaux et qu'on vous demande d'étudier un criminel pour comprendre les phénomènes qui l'ont poussé au crime, vous allez l'étudier avec un point de vue scientifique, peut-être un point de vue scientifique impur parce que, malgré vous, votre propre inconscient va intervenir mais au moins avec une

certaine liberté puisqu'il ne s'agit pas de vous. Il est indispensable de se conduire de la même façon avec ce que vous considérez comme vous-même, c'est-à-dire cet ensemble de vasantas et de samskaras qui sont les racines de l'ego avec lequel vous êtes identifiés.

En ce sens, le *lying* est un travail spirituel, un travail métaphysique et un travail libérateur, parce qu'il n'est possible que par le dépassement de l'ego. Dans le désir de rendre consciente notre vérité inconsciente, grandit ce qui sera un jour le témoin. L'ego, provisoirement au moins, est écarté. L'ego est fait de non-vérités, de refus et de préférences. Cet amour de la vérité est une attitude religieuse, et il peut être plus fort que toutes les habitudes mentales, toutes les peurs, toutes les répressions, toutes les censures et toutes les voix des éducateurs que vous avez prises à l'intérieur de vous-même et qui maintenant parlent à votre place.

Le *lying* est un acte sacré parce qu'il conduit au total sacrifice de l'ego, sacrifice à la vérité. Je reconnais qu'existent dans cet ego des peurs, des désirs, des haines dont je suis en grande partie coupé parce que tout ce qui ne convenait pas à cet ego a été refusé. Et maintenant va s'accomplir ce sacrifice qui est l'essence de tous les chemins spirituels, de toutes les religions. Alors *chitta shuddhi* devient réellement possible, parce que ce n'est plus l'ego qui l'entreprend. C'est ce que j'ai appelé le disciple, la part de vous qui veut vraiment la vérité, qui veut vraiment la liberté, et qui a senti qu'au-delà des émotions existait un tout autre fonctionnement du cœur. Vous, tel que vous vous connaissez, vous ne pouvez pas atteindre la perfection du *lying*. Vous, tel que vous vous traînez partout depuis toujours, vous ne pouvez pas faire de *lying*, parce que « vous », ça représente justement un ensemble de peurs, de répressions, de conceptions, d'opinions, tout ce qui doit être dépassé. Seul un autre « vous » peut mener à bien cette tâche, un vous qui ne s'identifie pas avec les phénomènes auxquels jusqu'à présent vous vous êtes identifié, et qui se conduit avec ce que vous appelez vous-même comme s'il s'agissait d'un autre. Vous devenez simplement un expert, un chercheur scientifique qui étudie. Si c'est tout à fait clair au départ, si vous ne vous lancez pas à l'aveuglette dans un travail pour lequel vous êtes mal préparé, ce sera possible. Un sentiment de soi tout à fait nouveau, un Je inconnu, va apparaître au-delà des peurs, au-delà des désirs, au-delà de la prison, un Je qui est simplement le témoin de la vérité. Et vous pourrez tout laisser tomber à la surface.

Les émotions, vous ne pouvez les connaître, en avoir l'expérience, qu'en les vivant. Seulement la définition de l'émotion, dans la réalité quotidienne, c'est qu'elle ne peut se produire que si nous sommes emportés. Personne ne peut dire qu'il a une expérience consciente de ses émotions puisqu'il n'y a émotion que si on est emporté et s'il n'y a plus personne pour en être vraiment conscient. D'aucune émotion vous n'avez été réellement conscient. Sinon il n'y aurait pas d'émotion dans la vie ; il n'y a émotion que parce qu'on est emporté. Eh bien, le souvenir de toutes ces émotions qui est emmagasiné en vous, vous allez le ramener à la surface. Vous allez les vivre, ces émotions, *et d'une façon absolument nouvelle qui ne s'est jamais produite. Vous allez les vivre consciemment.* Vous allez à la fois être ému et être conscient, ce qui ne se produit jamais dans la vie. Ou on est conscient et on ne peut pas être ému, ou on est ému et on est emporté, on n'est pas conscient au vrai sens du mot conscient, conscient de soi. Vous allez être situé dans une conscience stable, immuable, pareille à elle-même et vivre le phénomène. Vous allez faire des expériences absolument nouvelles, que vous n'avez jamais connues et que d'autres mourront sans jamais avoir connues, vivre vos émotions tout en étant conscient. C'est la seule possibilité d'avoir une expérience réelle de l'émotion, de la connaître, d'en être le maître et non plus l'esclave, et ça n'est possible que par l'acceptation,

l'acceptation totale. Je suis neutre vis-à-vis du phénomène qui est le plus contraire à la neutralité, c'est-à-dire l'émotion. Vous voyez l'importance de tout ce travail qui doit être accompli intérieurement. Cela dit, ne vous demandez pas l'impossible et ne vous découragez pas. Vous vous réunifierez peu à peu. Il y a un domaine dans lequel il y a des degrés et il y a un domaine où il n'y a plus de degrés. L'ego est encore là. C'est encore moi, avec une forme particulière, mais ce moi est plus ou moins figé, hypertrophié. Je dirai que cet ego est plus ou moins égoïste, plus ou moins aveugle, charriant plus ou moins d'opinions, de refus, de préférences. D'un certain point de vue tous les ego ne sont pas à mettre dans le même sac. On est plus ou moins égoïste, plus ou moins menteur, plus ou moins dans l'erreur ; tout cela est relatif, et à certains moments vous voyez plus ou moins bien ce qui se passe en dehors de vous, ce qui se passe en vous, la vérité de la situation, ce qui devrait être fait, le mécanisme. Mais ce « vous » dont je vous parle maintenant, c'est encore l'ego. Il ne faut jamais oublier qu'il existe deux « vous », ou deux « je » si on parle à la première personne, un vous ou un je qui est une modalité ou une autre de l'ego, et puis le vous ou le je impersonnel qui n'est plus l'ego, qui est au-delà de l'ego, qui est simplement conscience, simplement vision. Mais quand on est dans l'ego il y a toutes sortes de degrés, on est plus ou moins dans la dualité, plus ou moins réunifié. La vision que vous avez de vous-même, de votre profondeur, de vos vraies motivations est plus ou moins déformée. Ce dont je parle, c'est une réalité qui va plus loin que toutes les expériences de l'ego, qui va au-delà de l'ego. C'est en nous une vision qui va regarder et voir tout ce qui peut composer Arnaud, ce qu'on appelle Arnaud, cet ensemble momentanée de forces appelé Arnaud. Mais cette vision, elle, ne peut même plus s'appeler Arnaud. C'est cela que, peu à peu, vous pouvez découvrir en vous-même dans la pratique de *chitta shuddhi*, en sacrifiant de plus en plus l'ego à la vérité. Je ne discute pas : quoi qu'il y ait en moi, je veux le connaître et je veux le connaître en le vivant, en le laissant s'exprimer.

p

« Lying », cela veut simplement dire être couché par opposition à être assis. Il s'agit d'une posture complète de vous-même, mentale, émotionnelle et pas seulement physique, différente. Couché, c'est-à-dire dans le laisser-aller complet. Je ne prends même plus la peine de me tenir, je m'affaisse. Non seulement le *lying* doit vous amener à laisser disparaître les répressions mais même tous les contrôles. Il n'y a ni répression ni contrôle. Le *lying*, ce n'est pas quelque chose qu'on nous demande, c'est quelque chose qu'on nous permet. Voilà déjà un point important. On vous a toujours demandé quelque chose qui vous imposait un effort. Et, si nous comprenons bien, le *lying* c'est le non-effort absolu. Essayez de suivre ce que je dis sans vous rendre prisonnier des mots.

Pour tout on me demande un effort, même si je le fais volontiers, un effort d'attention ou un effort physique. Je veux apprendre à piloter les avions, taper à la machine à écrire, nager le crawl, tout me demande un effort. Idéalement, le *lying* est l'entreprise de non-effort absolu. Mais nous en sommes incapables. Il nous est donc demandé un effort tout à fait particulier qui est un effort de non-effort. Allongez-vous, laissez-vous aller, tout est permis. Laissez-vous aller. Selon la parole du Christ, redevenez pareil à un petit enfant. Un petit enfant ne contrôle pas, il rit, il pleure, comme ça vient, et comme ça sort. Mais vous, vous ne le pouvez plus. De tels mécanismes de non-spontanéité se sont mis en place peu à peu que, de façon normale, vous ne le pouvez plus.

Il s'agit du remplacement d'un fonctionnement par un autre, comme lorsque, dans un hôpital, on passe du courant du secteur sur le courant particulier de l'établissement qui a ses propres groupes électrogènes. Un fonctionnement s'arrête, le courant de la ville, et il est remplacé par un autre qui est le courant de l'hôpital. Dans le *lying*, le fonctionnement habituel, mental, s'arrête – du moins c'est ce qui est recherché – et un autre fonctionnement complètement différent, celui du cœur, le remplace. C'est ce premier point qui doit d'abord être vu, au moins intellectuellement, avant d'arriver à le mettre en pratique. Mais n'oubliez pas ce point si important. Presque tout le monde essaie d'abord de faire le *lying* en demeurant centré dans la tête. Non ! Lâchez la tête et branchez-vous directement sur le cœur. Certains y arrivent très vite, d'autres y arrivent laborieusement mais peut-être est-ce simplement parce que la règle du jeu n'a pas été assez claire au départ.

Le fonctionnement qui s'arrête, celui de la tête est, vous le découvrirez, mensonger. Mais vous n'avez pas idée, au départ, à quel point il est mensonger. Mental = mensonge. *Manas* en sanscrit a donné *mens* en latin, *mens* a donné mensonge. Le cœur, lui, est spontané, pareil à un petit enfant et véridique. C'est le remplacement du mensonge par la vérité. Si vous essayez de rester dans le mental et de penser que ce mental va faire un *lying*, vous n'y arriverez jamais. Il faut le savoir, y renoncer tout de suite et dépister tous les faux *lyings* qui vous font perdre inutilement du temps, dans lesquels la tête essaie de retrouver une tristesse, essaie de retrouver une joie.

Ce qui doit s'exprimer dans le *lying a pour loi de s'exprimer* et se trouve réprimé. Il s'agit de faire le jeu de l'expression en réussissant à affaiblir la répression. Il suffit de s'ouvrir et se livrer. Se livrer c'est se délivrer. Si vous cherchez à faire s'exprimer de force l'inconscient, c'est le mental qui veut à tout prix garder la direction des opérations, et ce mental doit se taire. Si la tête s'arrête de fonctionner, ce qui cherche depuis si longtemps à se manifester va se manifester de soi-même. C'est exactement comme un ressort comprimé. Si nous retirons la main du ressort, le ressort se détendra de lui-même. Nous n'avons pas à prendre le ressort et à tirer dessus. Nous avons à cesser d'appuyer. Ce que vous portez en vous, quand vous ne le réprimerez plus, se décompressera ou s'exprimera de soi-même.

Une erreur trop répandue consiste à penser qu'en vous excitant à la surface, vous allez réussir un *lying*. Non ! Vous allez réussir à pleurer ou à crier pendant une heure mais cela n'a jamais libéré personne. Des gens malheureux ont pleuré, crié, sangloté, mordu leur oreiller, et n'ont pas été libérés pour cela. N'importe quels pleurs ne libèrent pas. Le Christ a dit : « Heureux ceux qui pleurent car ils seront consolés. » À première vue, c'est une des paroles les plus mensongères et aucun démagogue n'a osé faire une promesse aussi scandaleuse, puisque nous sommes entourés de gens qui ont beaucoup pleuré dans leur vie et qui n'ont jamais été consolés. Un peu de soulagement, pendant huit jours, ou un mois, puis de nouveau les souffrances recommencent. Il ne s'agit donc pas de n'importe quels pleurs mais de pleurs assumés, acceptés, vécus, des vrais pleurs, pas des pleurs dans lesquels on se débat, pas des pleurs dans lesquels on souffre de souffrir. Si vous pensez qu'en vous excitant artificiellement vous allez réussir à pleurer, ce sont des pleurs qui ne libèrent pas. Cela va tourner court. Ce que je dis là n'est pas exclusif de cette autre vérité que toute émotion de surface est bonne comme point d'appui pour un *lying*. Ces deux vérités ne se contredisent pas. Mais certains, au début des *lyings*, pensent que le but est uniquement de réussir à crier. Ils essayent de s'exciter à l'avance dans leur chambre pour mieux crier en arrivant sur le matelas. « Si seulement j'avais eu mon *lying* hier après-midi, vous auriez vu ce qui serait sorti. » Ou

« Si j'avais eu mon séjour il y a trois semaines, quand ça allait si mal, vous auriez vu ce qui serait sorti. » C'est complètement faux. Qu'est-ce qui se serait passé « si seulement vous aviez eu votre *lying* hier après-midi au lieu de ce matin » ou « si seulement vous aviez fait votre séjour il y a trois semaines quand ça allait si mal » ? Mettons les choses au mieux : vous vous seriez allongé, vous auriez exprimé tant bien que mal l'émotion qui vous débordait et puis cela se serait arrêté là sans aller plus loin, parce que c'était encore la tête qui voulait garder l'initiative des opérations. Généralement d'ailleurs, quand on est dans ce genre d'état, il suffit de s'allonger pour que rien ne s'exprime.

C'est arrivé aussi que certains viennent faire leur *lying* convaincus « qu'on allait voir ce qu'on allait voir ». Ils s'étaient énervés pendant le petit déjeuner parce qu'on leur avait fait une réflexion. Jusqu'à dix heures, ils s'étaient surchauffés. Mais, arrivés dans la chambre, cela tournait court. Rien. Nerveux, tendus, mécontents contre eux-mêmes, hostiles contre moi parce que je ne fais pas, d'un coup de baguette magique, « tout sortir ». Le *lying* n'a rien à voir avec cette excitation ou cette nervosité de surface, qui s'exprimera en effet parce qu'elle déborde mais qui ne mènera pas plus loin. Il s'agit de tout autre chose. Il s'agit d'une expression nouvelle, spontanée, venant de la profondeur, qui se fait d'elle-même quand on ne l'empêche plus.

Celui qui serait capable de se détendre complètement et de laisser monter : « La chatte de Muriel est affreuse », serait très bien parti. Pourquoi cette chatte de Muriel est-elle affreuse ? Très intéressant ! Quelqu'un d'autre trouvera la chatte de Muriel très jolie. Tout d'un coup, un petit quelque chose monte et s'exprime. Cela a dix fois plus de valeur que d'entrer et de hurler : « J'en ai marre de tous ces cons du Bost », phrase qui est sortie un certain nombre de fois dans des *lyings* qui n'ont conduit nulle part. Cessez de penser : « Ah si seulement j'avais fait des *lyings* il y a trois semaines, quand ça allait si mal, ou si seulement j'avais fait mon *lying* hier après-midi quand j'étais dans une telle émotion. » Un *lying* ne consiste pas simplement à crier un bon coup. Les gens énervés dont les contrôles sont débordés ne font pas un *lying*, même s'ils ont hurlé et trépigné. Si chaque fois qu'on crie ou qu'on s'énerve ou qu'on hurle dans la vie, cela faisait un *lying*, tout le monde serait libéré.

C'est exactement le contraire. Je vais abandonner complètement le fonctionnement de la tête et me relâcher. Commencer par me détendre. Il faut aborder le *lying* complètement détendu, détendu, détendu... J'arrive détendu, j'arrive confiant, j'arrive comme un petit enfant, et je me laisse aller, j'ouvre les portes de la cage que j'ai toujours moi-même maintenues fermées. Le meilleur gardien de votre prison c'est vous-même. Vous vous promenez avec le trousseau de clés de votre propre prison et, chaque fois qu'une porte a l'air mal fermée, vous vérifiez qu'elle ne risque pas de s'ouvrir et que tout ce qui vous empoisonne intérieurement reste bien là en vous-même. Vous devez relâcher, à la fois au sens de relaxer et au sens de libérer. Vous ouvrez la porte d'une cage et l'oiseau ne s'envole pas. Il vient devant la porte qui est ouverte et il ne s'envole pas. Et puis au bout de dix minutes, une demi-heure, tout d'un coup, il s'envole. C'est la même chose pour vos émotions, vos sensations, vos souvenirs. Quand vous ouvrez la porte de la cage, ils ont tellement pris l'habitude de ne pas se manifester qu'ils ne s'expriment pas tout de suite. Je suis détendu, je suis détendu, mais rien ne s'exprime. Cela va venir. L'essentiel à comprendre, c'est qu'il s'agit d'un fonctionnement différent.

Ce n'est pas une petite affaire que de rééduquer la spontanéité. C'est comme un malade qui a été alité pendant plusieurs mois et qui, un beau jour, a le droit de marcher. Il en a

complètement perdu l'habitude. Pour les *lyings*, ce n'est pas seulement une petite rééducation, c'est une grande rééducation de la spontanéité. Elle prendra huit jours, six mois ou deux ans, cela n'a pas d'importance. Mais renoncez complètement à essayer de faire des *lyings* avec le mental ordinaire. Ceci au moins doit être bien clair.

Il est vrai aussi qu'un aspect très important des *lyings* c'est celui du désencombrement de la mémoire inconsciente. C'est par *chitta*, cette mémoire, que vous êtes prisonniers du passé. *Chitta*, c'est le réceptacle de tous les désirs et toutes les peurs qui prennent forme d'après vos expériences anciennes, peut-être même vos expériences d'une vie antérieure. Pour la tête les souvenirs vieillissent mais, dans cette mémoire particulière, les souvenirs ne vieillissent pas. C'est exactement comme de sortir un film d'une cinémathèque. Quand la télévision projette *L'Éternel retour*, un des premiers films de Jean Marais, celui-ci a vingt-neuf ans. Et dans soixante-dix ans, quand on reprojetera *L'Éternel retour*, Jean Marais aura toujours vingt-neuf ans. Nous avons une cinémathèque de souvenirs qui ne vieillissent pas.

Pour l'expérience ordinaire, la mémoire c'est la mémoire de la tête : « Est-ce que tu te souviens qui il y avait à ce dîner ? – Attends, il y avait Catherine, Jean-Pierre, il y avait Marc. Il y avait Olivier ou il n'y avait pas Olivier ? » Vous cherchez avec la tête. Mais il y a aussi une mémoire du corps et le corps peut se souvenir. Ce n'est pas la tête qui se souvient que le corps a eu mal, c'est le corps qui se souvient qu'il a eu mal, et si le corps se souvient qu'il a eu mal, eh bien il a mal. Il y a une mémoire de l'émotion, du cœur, et si le cœur se souvient d'avoir été triste, le souvenir c'est la tristesse en question, sinon il n'y a pas de souvenir. Cette mémoire peut être réactivée, et vous pouvez retrouver le souvenir de façon parfaite. Partez de ce point de vue : « Puisque je l'ai vécu, je ne peux pas ne pas m'en souvenir. » Il y a donc une possibilité de ramener le souvenir de la mémoire-cinémathèque à la mémoire-projection. Mais, contrairement à la cinémathèque de la télévision, où je n'ai qu'à regarder dans le fichier pour sortir un film, vous ne pouvez pas ramener de force ces souvenirs à la surface. Ce sont eux qui reviennent d'eux-mêmes à la surface si vous ne les en empêchez plus et qui s'enchaînent ou s'entraînent les uns les autres. Par contre, vous avez une possibilité, qui demande à être bien comprise et peu à peu maîtrisée, de faciliter le retour des souvenirs à la mémoire consciente.

Le corps se souvient, le corps a une mémoire. Puisque j'ai vécu l'événement, la naissance par exemple, je ne peux pas ne pas m'en souvenir. Vous essayez de vous souvenir avec votre corps et vous essayez d'y associer votre tête. Vous avez une certaine possibilité, qui, elle, va s'exercer avec l'expérience, d'orienter un peu vos recherches. Vous ne pouvez rien faire de force, mais vous pouvez essayer de demander à votre corps : « Souviens-toi. Est-ce que tu te souviens ? Essaie de te souvenir. » Ou encore, vous pouvez ne pas utiliser cette possibilité de choix et demander simplement à votre corps : « De quoi est-ce que tu te souviens ? » Vous êtes là, très attentif, et vous tournez vers le corps votre attention silencieuse. Certaines sensations vont revenir dont vous sentirez bien que ce ne sont pas des sensations actuelles mais des souvenirs. De même pour votre émotion. Et quand le cœur se souvient, on revit exactement l'émotion qu'on a vécue autrefois. C'est cette mémoire que vous avez réprimée, oubliée, oubliée... « Il faut chasser les mauvais souvenirs, n'y pense plus, pense à autre chose. »

Depuis bien longtemps, vous avez découvert d'instinct que vous avez une possibilité d'oubli ou de répression qui vous permet d'enfouir, d'enfouir... Tant que vous pensez à un échec, cela vous fait mal, et, si vous réussissez à le nier, vous vous retrouvez à l'aise, *sans avoir*

accepté. Ce que nous avons réprimé et enfoui sans l'avoir accepté cherche à remonter à la surface. Et une part de plus en plus importante de votre énergie n'est utilisée qu'à réprimer.

Maintenant, comprenez bien ce qui est primordial. Ce n'est pas d'abord de retrouver les souvenirs très anciens. La première vérité du *lying*, c'est de cesser de mentir. J'abandonne ce mental qui est mensonge, et je vais laisser parler le cœur qui, lui, dit la vérité. C'est difficile. Vous avez une peur terrible de la vérité et vous êtes magnifiquement organisés pour protéger votre vie dans le mensonge. Il y a, dans le *lying*, un immense désir de vérité. J'ai parfois comparé le *lying* avec les interrogatoires de police qu'on voit dans les films : « Tu vas la dire la vérité ? où t'étais jeudi soir ? » – « J'étais chez moi. » – « menteur ! où t'étais jeudi soir ? » – « Je vous dis que j'étais chez moi ! » Puis, à la fin, le policier un peu adroit lance : « Jeudi soir, à dix heures, quand tu es rentré »... – « Je ne suis pas rentré à dix heures, je suis »... Ça y est, il s'est trahi ! Imaginez un policier plein d'amour qui vous fasse dire la vérité pour votre bien. Je ne peux plus vivre dans le mensonge, ma soif de vérité est devenue trop grande. Même si ma vie dans le mensonge va encore se poursuivre parce que je ne peux pas faire autrement, au moins, pendant une heure, confidentiellement, entre Arnaud et moi, je vais dire la vérité. Le *lying* c'est secret, confidentiel, et c'est enfin le moment de la vérité.

Vous êtes remarquablement organisés dans le mensonge et vous pensez que de continuer à protéger vos mensonges va vous aider à vivre. Le mensonge ne mène nulle part, mais vous vous y êtes tellement habitué que vous avez peur de la vérité. Est-ce que vraiment je veux la vérité ? Et, si la vérité semble contredire toute mon organisation de surface, est-ce que je suis prêt à laisser sortir cette vérité au moins pendant le *lying* ? Vous pouvez si vous y tenez continuer à vivre comme vous vivez et vous ne courez aucun risque à laisser monter la vérité à la surface. Vous exercez un métier, vous avez voulu le faire, et, au bout d'un mois, vous vous rendez compte que ça ne vous plaît pas du tout. Vous le niez complètement et vous continuez à vous dire que ça vous intéresse énormément : « C'est passionnant, nous avons des contacts magnifiques avec l'étranger, nous mettons sur pied un nouveau département. » Comme on peut se mentir ! Si on laisse monter le cri du cœur, c'est : « Au secours, au secours, je ne veux plus travailler dans cette boîte, je n'en peux plus. » Mais, quand vous aurez sorti dans un *lying* que cette boîte est un cauchemar, que vous la détestez, que vous suffoquez, qu'elle aura votre peau, que vous ne voulez plus y rester, quand vous aurez été jusqu'au bout de cette émotion, je vous assure que vous serez beaucoup plus à l'aise pour continuer à travailler dans cette entreprise. Il n'y a aucun risque. C'est le mental qui s'affole et qui pense que, si nous laissons monter à la surface la vérité, nous sommes perdus. Jamais. Mais sachez que le mental, lui, ne veut pas le croire. Il se cramponne au mensonge, et votre vie est faite de mensonges.

Vous êtes complètement coupés de vous-mêmes, vous êtes devenus « aliénés », étrangers, et il faut absolument redécouvrir la vérité, donner à la vérité qui est en vous la chance de pouvoir enfin s'exprimer. Quel soulagement ! Quel bienfait ! Donc voilà un aspect du *lying* qui est : du mensonge à la vérité, du mensonge de la surface à la vérité de la profondeur, du mensonge de la tête à la vérité du cœur. Des *lyings* peuvent être extrêmement fructueux dans lesquels aucun souvenir ancien ne remonte à la surface. Ce ne sont pas forcément des souvenirs de l'âge de deux ans ou d'une existence précédente qui font la valeur d'un *lying*. Vous pouvez avoir réprimé une émotion très forte il y a six mois et la vivre, l'exprimer en *lying* aujourd'hui. Très bien.

Maintenant encore un point. Vous devez savoir et ne pas oublier, car cela fait partie de la règle du jeu, qu'existent en vous les répressions. Elles sont là, vous devez l'accepter complètement au lieu, chaque fois, de vous désespérer ou de vous indigner : « Ah ! s'il n'y avait pas les répressions ! » S'il n'y avait pas les répressions, il n'y aurait pas de *lying*, parce qu'il n'y aurait aucun besoin de *lying*. Le *lying* est nécessaire parce que ces répressions se sont mises en place depuis si longtemps. C'est un énorme gaspillage d'énergie mais ces répressions sont là, il faut le savoir et l'accepter. C'est cela qui va rendre la partie si importante, par moments si difficile et, par là même, si intéressante.

Vous avez une certaine possibilité d'intervenir, et ceci n'est pas contradictoire avec ce que je disais tout à l'heure : « Le mental ne peut rien faire. Il s'agit de laisser un ressort se détendre. Il ne s'agit pas de prendre le ressort et de le tirer, il s'agit de cesser de le comprimer. » Vous avez une certaine possibilité réelle et efficace d'intervenir pour cesser de comprimer le ressort, c'est-à-dire pour faire le jeu de l'expression contre la répression. Vous pouvez d'abord reconnaître qu'il y a en vous l'expression qui cherche son chemin et la répression qui le lui barre. Vous nourrissez à la fois l'expression et la répression de votre substance, de votre vie, de votre énergie. Voilà votre tragédie. Quarante pour cent de vous-même cherchent à exprimer, quarante pour cent de vous-même répriment et, avec les quelque vingt pour cent qui restent, vous « vivez ».

Je m'efforce d'enlever mon énergie, ma participation, à la répression, et de la donner à l'expression. Je ne suis plus le complice de la répression, je ne me solidarise plus avec la répression, je ne fais plus le jeu de la répression. Je deviens le complice de l'expression. Et cela, vous pouvez le sentir très bien : Il y a encore une répression, quelque chose qui s'accroche, qui se cramponne. Je me décroche de tout de ce à quoi je m'accroche, de manière à ne plus m'accrocher à rien et à me laisser tomber dans le vide. C'est une méditation, une concentration, dans ce qui commence à s'exprimer. Je prends toute mon énergie, tout moi-même, et je le mets dans ce qui commence à se manifester, une sensation, un mal de tête, une contraction musculaire, des tremblements, une émotion, une peur, une angoisse, quoi que ce soit.

Le *lying* est une réconciliation totale avec tout, et pas seulement avec certaines émotions privilégiées qui vous paraissent importantes. Vous devez arriver en *lying* détendus. Même si vous êtes ravagés d'émotions, vous venez là avec confiance. C'est la chambre dans laquelle vous allez pleurer et crier mais, en même temps, c'est la chambre de la libération, c'est la chambre de l'espérance. C'est la chambre de l'amour. C'est plus beau que la chambre nuptiale. C'est la rencontre avec votre vérité, avec votre vraie vie et la fin du cauchemar. Vous venez avec une mentalité nouvelle, avec un état d'esprit religieux, avec la grande espérance et le grand émerveillement qu'un garçon de vingt ans met dans un rendez-vous d'amour avec sa fiancée.

Sur la base de la tension et de l'hostilité, « Je suis contre, merde, ça me fait chier », et autres refus, vous ne ferez pas un *lying*. Exprimer ce genre d'émotion négative restera une expression de surface. Il faut venir religieusement. Je vais vers la vérité, avec confiance, avec espérance. Je veux quitter le monde du mensonge pour aller au monde de la vérité, quitter le monde de la surface pour aller au monde de la profondeur. Cela fait partie du chemin vers le Royaume des Cieux, vers le Christ en vous, vers l'atman. Je viens pour me réconcilier avec tout, et pour commencer, avec mes émotions. Je viens pour tout pardonner. Si je ne peux pas me réconcilier avec mon frère, ma mère, ma femme, mon mari, mon beau-père, mon collègue, mon ami, je me réconcilie avec le fait de ma souffrance, de ma révolte. Je viens avec une

attitude de réconciliation. C'est essentiel. Vous pouvez toujours vous réconcilier. Il n'y a jamais de condition qui ne permette pas cette réconciliation avec vous-même. Le péché contre le Saint-Esprit, « le seul péché qui ne puisse pas être pardonné », c'est de refuser cette perche qui vous est tout le temps tendue, parce que la grâce de Dieu est tout le temps là, quelles que soient vos conditions du moment. Dans les pires conditions extérieures et intérieures, cette main m'est toujours tendue, et je refuse de la prendre. Si un pour cent de vous est d'accord pour se réconcilier, vous avez gagné. Ce un pour cent décide : « Je me réconcilie avec les quatre-vingt-dix-neuf pour cent de négativité qui sont là en moi. » Il ne peut jamais y avoir de conditions adverses en *lying*. Il ne peut jamais y avoir un *lying* raté. Venez avec cette attitude d'amour. C'est un peu subtil parce que vous ne pouvez pas aimer quelqu'un qui vous fait suffoquer de souffrance, sinon cela veut dire que vous n'avez plus besoin de *lying*. Je me réconcilie avec la situation telle qu'elle est. Je suffoque de souffrance ? Bien, je me réconcilie avec le fait de suffoquer de souffrance. Je suis là, détendu et c'est du fond de cette détente que des tensions vont monter. Mais je serai détendu à l'intérieur de ces tensions, je les accepterai, je ne me tendrai pas contre ces tensions.

On ne peut pas arriver au *lying* en étant négatif ; il faut y arriver positif. S'il y a un « non », dites oui au non. La négativité qui est en vous prendra un sens différent. Elle s'exprimera mais sur la base de l'acceptation. J'ai vraiment décidé d'accepter parce que je suis convaincu que c'est cela que je dois faire. Ne plus être divisé, ne plus être en conflit avec ce qui est. J'accepte d'abord la première chose qui est là, c'est-à-dire que je suis tendu. Je suis d'accord pour être tendu. Je ne me tends pas contre ma tension.

Si certaines sensations ou certaines émotions montent à la surface, vous devez être activement passif. Passif, cela veut dire patient, cela veut dire souffrir. C'est le même mot que la Passion du Christ. Passif. Vous devez être entièrement passif, mais vous devez être activement passif. Sinon, vous allez recommencer à être actif de la fausse façon, c'est-à-dire « penser », vous contracter, vous échapper, continuer, comme vous l'avez toujours fait, à tourner le dos à la profondeur. Il s'agit d'aller au fond du cœur, à la rencontre de ce qui est là, et de souffler sur le feu pour l'attiser. Il ne s'agit pas de fabriquer quelque chose d'artificiel. Si vous soufflez sur une bûche éteinte, cela ne fera jamais du feu ! Si je sens une émotion ou une sensation, je peux souffler sur la braise et la braise rougeoie et rougeoie encore plus. Je souffle encore, et, tout d'un coup, la flamme jaillit. Vous pouvez souffler sur le feu de cette émotion pour l'attiser. Je m'accroche, je me concentre au vrai sens du mot concentration. Toute ma force, toute mon énergie, tout mon être est rassemblé. Je me concentre dans cette sensation, je vois qu'une partie de moi a tout le temps tendance à s'échapper et je la ramène dans cette sensation. C'est cela mon point d'appui.

C'est cela l'objet de ma méditation. Au lieu de vous concentrer sur une image de Krishna jusqu'à être Krishna vous-même, vous vous concentrez sur cette vérité qui est là en vous à l'instant même. Vous vous réunifiez avec vous-même.

Détendez, arrêtez le fonctionnement de la tête, cherchez à être vrai, laissez parler le cœur, qui représente la vérité, laissez monter ce qui monte. Et immédiatement vous allez voir que la censure commence à opérer. Il allait monter quelque chose de franchement critique à l'égard d'Arnaud. Vous le censurez. D'abord parce que ça vous pose un problème d'être critique à l'égard d'Arnaud, puisque vous avez besoin qu'il n'y ait aucune critique à faire pour pouvoir dire que c'est votre gourou. La première chose qui allait monter si vous ne trichez plus, c'est : « Arnaud me déçoit, je n'ai plus confiance en lui. » Immédiatement la

censure opère, le disjoncteur fonctionne. Quand il y a un danger pour votre installation électrique, le disjoncteur disjoncte. Quand ça risque d'être dangereux pour votre installation de mensonge, ça disjoncte aussi. Vous ne pouvez pas être détendus, vous êtes encore trop obligés d'organiser des systèmes de tension pour empêcher certaines vérités de monter à la surface.

Il faut avoir la religion de la vérité. La peur du mensonge est la seule peur intelligente. Et soyez sûr que ce que vous censurez ce ne sont pas les grandes choses scandaleuses qui sont, en fait, très inoffensives. Sortez-les une fois, les grandes choses qu'on vous a présentées dans votre enfance comme si condamnables. Il n'y a aucun péché à être *vrai*. Des mécanismes en vous font que certaines images veulent se manifester, mais vous les réprimez et vous vivez dans la terreur à l'idée que ces images pourraient monter à la surface : « Je me demande comment était fait le sexe de la vierge Marie. » Ah ! Je vais mourir d'un seul coup et les portes de l'enfer vont s'ouvrir. Mais non. Les censures les plus pernicieuses ne sont pas celles-là. Ce que je refuse absolument de dire ce sont des choses beaucoup plus inoffensives, mais qui vont m'entraîner plus loin pour la réorganisation de mon existence mensongère. Certains fantasmes cherchent à s'exprimer. On en fait un monde mais ce n'est rien du tout. « Je voudrais embrasser le sexe de mon père. » Ces images affolantes n'ont rien de grave. Laissez-les monter et sortir une fois et soyez-en libres. C'est généralement très secondaire, même si on a réussi à violer les tabous, si on a osé aller jusqu'au fond des « noirs abîmes de la turpitude humaine », des « monstres grouillants qui rampent dans notre inconscient », et tout ce pour quoi on a hurlé contre Freud.

Ce que vous censurez vraiment ce sont des petites choses « inoffensives ». Ce que je ne veux surtout pas dire, c'est que je préfère le chat de Muriel à celui de Josette ou le chat de Josette à celui de Muriel. Parce que cela, ça peut m'entraîner quelque part de vraiment intéressant et important. De ce chat, je vais passer brusquement au chat de mon grand-onde. Il suffit que je repense à ce grand-onde, auquel je n'ai pas pensé depuis trente ans, pour qu'un souvenir d'angoisse sans limite remonte en moi, celui d'un certain jour où nous étions sur un bateau et où, n'ayant pas compris une plaisanterie de cet oncle, j'ai cru que véritablement il allait me pousser dans l'eau pour me noyer. Les petites choses « inoffensives », c'est celles-là que vous censurez. Vous vous croyez très intelligents... « Non, ce n'est pas intéressant. Je ne suis pas venu au Bost pour ça. Je n'ai que quinze jours devant moi, je ne vais pas commencer à perdre mon temps à parler du chat ou des confitures du matin. » Tant et si bien que, pour ne pas perdre votre temps, vous repartez au bout de quinze jours en n'ayant rien fait. La règle est absolue : aucun contrôle, aucun. Je lâche la tête. Qu'est-ce que j'ai dans le cœur et qu'est-ce que j'ai dans le corps ? *Et je prends comme thème de ma méditation la vérité de ce que je suis juste maintenant.*

Quel est l'intérêt de faire de l'archéologie d'émotions et de sensations oubliées, d'aller les chercher sous des couches épaisses de sable, si elles ne vous gênent pas aujourd'hui ? Nous recherchons ces émotions, ces sensations anciennes et les souvenirs qui leur ont donné naissance parce qu'ils sont les causes d'effets qui se font encore sentir aujourd'hui. Sans cela, ce ne serait pas la peine. Nous ne cherchons les vieilles émotions que parce qu'elles sont aussi les émotions d'aujourd'hui. Par conséquent ce qui m'importe, c'est ce qui se présente à moi, dans mon cœur, là, tout de suite, maintenant. Et je dis oui. Je me laisse aller, je dis oui, j'adhère, je suis d'accord. Le travail se fera de lui-même. Mais, si ce qui est juste là ne vous convient pas parce que vous voulez autre chose sous prétexte de ne pas perdre de temps, je

vous garantis que vous repartirez au bout d'un mois en n'ayant rien accompli. Prenez exactement ce qu'il y a là maintenant et soyez vrai à ce que vous êtes juste dans l'instant. S'il monte ces « maman, maman » dont vous rêvez, tant mieux. Si ce qui monte est complètement autre chose : « j'aime bien les croissants au beurre », d'accord. Ne vous accrochez pas à cette pensée, il ne s'agit pas de me parler pendant un quart d'heure de vos petits déjeuners. Des merveilleux croissants offerts par votre grand-mère, une autre image qui a aussi un contenu émotionnel va surgir spontanément. Cela ne demande qu'à sortir, ça se bouscule au portillon pour sortir mais vous trouvez moyen, pendant trois semaines, de vous plaindre que rien n'est sorti, parce que vous avez voulu toujours chercher autre chose que ce qu'il y avait là, là dans votre cœur !

Ne tenez plus compte de la surface, allez tout de suite à la profondeur. Quand vous êtes en *lying*, le Bost et la chambre d'Arnaud n'existent plus. Ce qui importe, c'est ce qu'il y a en vous. On nous dit toujours : « ici et maintenant », mais j'oserai être paradoxal et je dirai qu'en un sens la devise du *lying* c'est : « pas ici et pas maintenant mais ailleurs et autrefois » ! Dans le *lying*, je rentre en moi-même. J'oublie complètement tout avec ma tête. Ma tête abandonne. Que ce soit le premier jour d'un séjour de trois mois ou que ce soit le dernier jour d'un séjour de deux semaines n'a aucune importance. Je n'ai plus à le savoir. J'oublie que je suis dans la chambre. Je suis à l'intérieur de mon cœur, là où mon cœur et mes souvenirs veulent m'entraîner, et tout le reste je l'oublie. Comme dans la méditation, il n'y a plus qu'une chose qui compte. C'est ce que j'ai dans le cœur et ce que j'ai dans le corps. On est au-delà du temps. Le mental va à toute vitesse. Une image d'hier vous ramène à une image d'il y a dix ans, une image d'il y a dix ans vous ramène à une image d'il y a trente ans, une image d'il y a trente ans vous ramène à une image d'avant-hier. Il ne faut s'accrocher à aucune de ces images. Laissez-les passer. J'oublie toutes mes diverses préoccupations de surface, et je rentre en moi-même. Si, en moi-même, je vois une émotion qui se présente, d'accord. J'adhère complètement. Cette émotion va peut-être se transformer et une autre va surgir, ou, au contraire, cette émotion grandit. Je suis d'accord. Elle grandit encore, et vous pouvez voir à ce moment-là que certaines résistances et répressions se mettent en œuvre. Enlevez votre énergie à la répression et donnez-la à l'émotion qui commence à vibrer en vous. Il faudra vous exercer. A mesure qu'on fait des *lyings*, on est de plus en plus rodé.

Il ne s'agit même pas d'accepter la souffrance, il s'agit de *choisir* la souffrance, la souffrance qui est là. Alors que je n'ai pas le choix, je me mets dans l'attitude de celui qui l'aurait vraiment choisie, cette souffrance. C'est encore plus que dire oui, encore plus qu'adhérer. La souffrance qui est là, je la choisis. C'est quand vous n'avez pas le choix, que vous devez avoir intérieurement l'attitude de celui qui aurait le choix et qui aurait vraiment choisi. Supposons qu'il vienne dans mon *lying* une horrible douleur à la tête. Bien. J'ai dans le *lying* l'attitude que j'aurais si on m'avait offert : Qu'est-ce que vous choisissez ? Je choisis la douleur à la tête ! Cette adhésion doit être parfaite. Il ne suffit pas de « dire oui » à la souffrance, il faut « être oui », être un immense oui inconditionnel.

Les *lyings* sont une grande entreprise. La vie monastique pour arriver à l'union parfaite avec Dieu est une grande entreprise. Le yoga est une grande entreprise. Devenir un pianiste virtuose ou une danseuse étoile est une grande entreprise. Rendre conscient l'inconscient est la grande affaire d'une vie. L'un de vous avait calculé qu'il voulait être « libre » pour ses vacances d'été, et il m'a demandé : « Est-ce que ça suffirait quinze jours en juin ou est-ce qu'il faudrait que je reste trois semaines ? » Oui ! Est-ce que quinze jours suffiront pour avoir ex-

primé mes émotions ou est-ce qu'il faudrait trois semaines ? J'aurais pu répondre : « Il faut trois mille existences. » Comment pourrait-on déraciner ses émotions en quinze jours ! Je prends mon existence en main et je vais réussir cette merveille qui consiste à aller du mensonge à la vérité, de la non-connaissance de moi à la connaissance de moi, du conflit à la réunification.

Il y a un phénomène émotion ? Je laisse le phénomène émotion se produire. Je le laisse s'exprimer. Swâmiji m'avait dit : « Si vous ne réussissez pas à exprimer, vous ne serez jamais libre. » Et je ne réussissais pas à exprimer. De temps en temps Swâmiji me répétait : « Si vous ne réussissez pas à exprimer, vous ne serez jamais libre ». Cela me stimulait. J'y ai mis mon orgueil. J'en ai eu, pourtant, des *lyings* pénibles ! Une idée, une image, un souvenir, un petit bout d'émotion, trente minutes d'aridité, cinq minutes de pleurs et de nouveau vingt-cinq minutes d'aridité. Swâmiji me mettait au défi : « Vous pouvez continuer à vivre comme cela ? Alors épargnez-vous le luxe des *lyings*. Vous pouvez continuer à vivre comme cela ? Pourquoi vous escrimez-vous à faire des *lyings* ? Vous pouvez ? » Et je sentais bien : « Non, je ne peux pas, je ne peux plus. » Je n'arrive pas à exprimer, et si je n'arrive pas à exprimer, c'est ma vie qui n'a plus de sens. Je ne peux pas abandonner ce serait le plus grand échec de mon existence. Plus aucun succès n'aurait de valeur, je ne pourrais plus me mentir, je ne pourrais plus me duper, il faut que j'y arrive ! Et, quand on est dans cette situation-là, on arrive à tout. « *Express what has been repressed* », « poussez au-dehors ce qui a été réprimé ». Ce qui est réprimé m'opprime ou m'opresse. Je l'exprime. Ce qui est important, c'est l'expression. « *Let it come out* », « laissez-le sortir ».

Il faut que je réussisse à exprimer. Si vous ne réussissez pas à exprimer, « abandonnez toute espérance », comme dit Dante dans *La Divine Comédie*. C'est la prison à perpétuité. J'ai connu la difficulté de faire les *lyings*. Je n'y arrive pas, il faut que j'y arrive, je suis malheureux, je me tends, je me contracte de plus en plus, ça sort un peu, ça ne sort pas. Si je suis aujourd'hui un tel convaincu des *lyings*, c'est bien que je ne regrette pas cette époque malheureuse. Je dis maintenant que cela valait la peine de souffrir dix fois plus pour arriver à réussir ces *lyings*. Je me souviens que ça a été dur, dur toute la journée, seul, perdu, dans un petit ashram du Bengale. J'ai vécu tant et plus le conflit de l'expression et de la répression. Tant mieux. Si j'avais eu des *lyings* faciles, je ne serais peut-être pas en mesure de comprendre aujourd'hui ceux qui ont des *lyings* difficiles ou qui n'arrivent à rien. Ne pensez jamais : « Arnaud va s'impatisier. » Jamais je ne m'impatisierai. Ce qui est important c'est que vous luttiez, que je vous voie tout le temps essayer. Il faut se donner du mal. Il faut être activement passif. Il faut vraiment souffler sur le feu pour l'attiser. Il faut vouloir y arriver, il faut chercher, il faut se concentrer. Cherchez et vous trouverez, frappez à la porte de l'inconscient et l'on vous ouvrira, demandez à l'inconscient et il vous répondra.

Plus votre « névrose », votre mental, vos émotions, vous poussent à la confiance en moi – car ça ne se commande pas – plus vous serez aidé. Si, au fond de vous-même, vous avez peur, peur des hommes en général, peur du père, s'il y a une peur que vous projetez sur moi, que vous transférez sur moi, cela vous facilitera moins les choses. Si vous avez par hasard une confiance même névrotique – parce que la vraie confiance consciente ne vient pas si facilement – tant mieux. Certains d'entre vous avaient une grande confiance en moi. Ils avaient fait d'Arnaud, le père parfait, la mère parfaite, l'ami parfait. Ils accomplissaient exactement ce que je leur demandais et je les guidais facilement. Cette confiance, vous l'avez ou vous ne l'avez pas, il ne faut pas vous inquiéter. Moi, je n'avais pas une vraie confiance en Swâmiji. Je

prenais peur, je considérais que mes *lyings* rataient à cause de lui. Rien que la façon dont Swâmiji me souriait, quand j'entrais dans la chambre, m'avait déjà glacé. Il me touchait, ça me rétractait. Il disait un mot, je refusais qu'il parle. J'ai ressenti Swâmiji comme un obstacle.

La peur d'être trahi par Swâmiji était là en moi, immense, la peur que, si je fais confiance à quelqu'un, je me livre à lui pour qu'il puisse me faire encore plus mal ensuite. L'amour de Swâmiji, je ne pouvais pas le ressentir ; j'en avais peur et je me défendais. Je ne pouvais être un ni avec Swâmiji ni avec l'émotion que celui-ci attisait en moi.

Aujourd'hui je sais bien que je n'aurais jamais fait de *lyings* seul, que c'est dans la chambre de Swâmiji que j'ai exprimé et que c'est lui qui m'y a amené peu à peu. Vous ne devez pas vous inquiéter si vous avez ce manque de confiance, il fera place à la vraie confiance. Certains seront gênés, comme moi en face de Swâmiji, parce que, fondamentalement, ils ont peur, au fond de leur inconscient, que je les trahisse : « Si je fais confiance à Arnaud je suis perdu. » Il suffit que j'éternue une fois pendant le *lying* pour qu'ils pensent : « Arnaud s'en fout. »

La peur particulière que je transférais sur Swâmiji ne m'a pas empêché, pour finir, d'arriver à exprimer mais ce fut long et laborieux avant la débandade des résistances.

Le *lying* apparaît d'abord comme pénible. Vous êtes habitués à souffrir, et vous comprenez qu'on va vous demander de souffrir encore plus. Vous portez le poids de vos angoisses, de vos malaises, de vos émotions douloureuses, de vos émotions négatives, des moments où vous êtes tendus, hostiles, butés, fermés, malheureux, inquiets pour l'avenir, et c'est dans ces souffrances qu'on vous demande de plonger en vous promettant que cela va vous en libérer. Mais c'est une libération dont vous n'avez aucune expérience, dont rien dans les profondeurs de vous-même n'est certain et une libération dont l'espérance n'est pas, au départ, suffisante pour être une conviction. Dans les profondeurs de l'inconscient, vous avez peut-être le souvenir de moments très heureux quand vous étiez fœtus ou quand vous étiez bébé dans les bras de votre mère, mais nulle part vous n'avez la moindre idée de ce qu'est le *lying*. C'est une découverte complète que vous allez faire, quelque chose de radicalement nouveau. Il n'y a pas beaucoup d'activités dans lesquelles on s'engage en ayant aussi peu idée de ce dans quoi on s'engage. C'est le contraire, le contraire parfait, le contraire absolu de tout ce dont vous avez l'expérience et de tout ce à quoi vous êtes habitués.

Ce *lying*, qui vous apparaît d'abord comme quelque chose de si pénible – il va falloir souffrir, crier et gémir – est en fait quelque chose de grandiose, aussi beau que la méditation, aussi beau que l'amour, aussi beau que la communion avec un magnifique paysage. C'est une des activités les plus merveilleuses que j'ai connues dans ma vie. Seulement je n'ai pas découvert cela tout de suite. Je l'ai su quand j'ai vraiment compris de quoi il s'agissait et que les vieilles habitudes nuisibles, néfastes, fausses avaient lâché prise. Il y a beaucoup plus à dire sur le *lying* qu'on ne le devine. Il ne s'agit pas seulement de s'allonger sur le matelas et penser : « Je vais pousser des cris ou gémir ou revivre des événements anciens. » On ne comprend pas du tout, au départ, de quoi il peut s'agir. Plus les mois passent au Bost, plus je m'émerveille devant cette méthode de Swâmiji, insérée dans la totalité de son enseignement et insérée dans tout ce que j'ai compris sur le bouddhisme zen de Houei-Nêng et Houang-po, sur le vedanta hindou et sur les autres enseignements spirituels.

Je dis bien : c'est une activité merveilleuse, le *lying*. Le *lying* ne consiste pas uniquement à revivre des situations douloureuses de l'enfance ou d'une vie antérieure qui ont été complè-

tement réprimées et par la répression desquelles vous avez rendu votre vie mensongère. Le *lying* consiste à s'allonger, à abandonner, pendant un moment, tous les soins, toutes les préoccupations de l'existence, à unifier tous les aspects de nous-mêmes et à être complètement vrai. Au lieu de se couper, l'émotion douloureuse d'un côté et nous de l'autre, nous nous réunifions. Il n'y a plus deux : moi et mon émotion, moi et mon inconscient, moi et ma vérité profonde. Il n'y a plus qu'un. Je suis réunifié, je suis ce que je suis.

p

Reprenons l'affaire au début. Je vais redire une vérité que Swâmiji nous a enseignée de façon extrêmement précise. C'est l'origine de la dualité avec la naissance. Je le redirai comme préparation à une réflexion sur le *lying*. L'enfant non encore né ne ressent rien comme « autre que lui », sauf dans le cas où la mère vivrait une émotion particulièrement intense. L'enfant pourrait en être perturbé, c'est certain. Mais, si la mère ne vit pas cette grossesse dans des circonstances tragiques, l'enfant ne ressent pas un autre que lui. Il n'a pas de communication avec l'extérieur et il est là, absolument paisible et tranquille.

Le « traumatisme » primordial, celui que tout le monde a vécu une première fois et celui que certains ont revécu, vingt ans, trente ans ou quarante ans plus tard, c'est la naissance. Tout d'un coup, dans cette paix, le malaise des contractions apparaît et surprend l'enfant. Cet événement de la naissance est un événement pénible, c'est le moins qu'on puisse dire, parfois même épouvantable, et, de tout son être, l'enfant surpris refuse, refuse ces contractions, refuse cet étouffement, refuse cette nécessité qui le pousse à sortir et ces obstacles qui se dressent autour de lui.

Plusieurs des naissances qui ont été revécues ici l'ont été en présence de deux médecins accoucheurs, l'un qu'on pourrait juger suspect d'idées « originales », Frédérik Leboyer, l'autre qui n'est suspect de rien puisque c'est le type du médecin titré, membre de diverses sociétés et participant à divers congrès, le docteur Séguy de Nice. Ils ont confirmé qu'il s'agissait bien là de naissances. À un certain moment, je ne sais plus avec lequel d'entre vous, Bernard Séguy m'a dit : « Tapez-lui les fesses. » J'ai tapé les fesses, pas très fort, et celui qui était en train de revivre sa naissance s'est tordu de souffrance comme un homard qu'on met vivant sur le gril. Le docteur Séguy m'a dit ensuite : « Oui, j'ai reconnu la phase de l'accouchement et généralement, dans ce cas-là, nous tapons sur les fesses du bébé. » Le fait de taper sur les fesses, à peine, une petite tape de rien du tout, a été insupportable. Puis Bernard Séguy a eu l'idée de faire une espèce de tunnel avec le matelas des *lyings* et d'enrouler ceux qui étaient en train non pas de hurler après leur venue au monde mais de pousser pour sortir. La réaction a été saisissante. C'était l'affolement, la panique et cela s'est vérifié chez tous. On ne peut pas douter que la naissance est le plus souvent un événement choquant et traumatisant.

Ma fille Muriel, je l'ai vue naître deux fois, il y a vingt ans et il y a deux ans. Elle a revécu cette naissance comme un cauchemar. Sa naissance avait été longue et difficile, elle avait été étranglée par le cordon, elle était cyanosée et le docteur Velay, le célèbre spécialiste de l'accouchement sans douleur, avait manifesté un peu de souci en voyant que le bébé ne se mettait pas à respirer. Sa naissance, Muriel l'a revécue comme un enfer.

Il y a quelques mois, je lui ai demandé : « Est-ce que tu crois que tu pourrais revivre ta naissance pour le docteur Séguy ? » Elle m'a répondu : « Sûrement, il suffit que je me remette en foetus et que je me ressouvienne et tout va se dérouler. » Elle a revécu à volonté

cette naissance devant le docteur et elle m'a dit : « J'étais dans la béatitude », en même temps qu'elle se tordait et qu'elle souffrait. Oui, *la béatitude parce que la plénitude et la perfection de l'acceptation étaient là*. Et pourtant, dans son livre *Naissance*, le docteur Séguay a écrit : « Une telle scène était difficilement soutenable¹. »

Revenons-en donc à ce point de départ. Le bébé, de tout son être, refuse. Certains, qui ont revécu leur naissance, après avoir manifesté d'innombrables sensations, soit pendant la période qui précède la sortie de l'utérus et du vagin, soit juste après la sortie, ont sangloté, sangloté, sangloté, en exprimant le désespoir. Le désespoir du bébé s'exprimait à travers un corps d'adulte. Un désespoir qui contenait tous les désespoirs futurs. Vous l'avez tous vécu, ce désespoir-là, le désespoir d'être né, de tant souffrir, de devoir respirer, et de refuser de respirer. Ce désespoir montre bien qu'il y a déjà une émotion et pas seulement des sensations. L'enfant refuse, refuse, refuse. Il n'est qu'un immense non, non à tout, non au fait même de naître. À partir de là, le mental a commencé. Le mental, c'est le fait de dire non. Le mental, c'est le refus de ce qui est. Le mental, c'est de ne pas accepter que ce qui est soit. Et cette division ne disparaîtra plus jamais. Elle va subsister sauf si on s'engage sur un chemin particulier qui retourne le conflit en acceptation et le refus en soumission, idée que vous trouvez exprimée dans tous les enseignements religieux. C'est, et une partie de moi crie : « Ça ne devrait pas être. » Et me voilà divisé en deux. La part qui est bien obligée de reconnaître : « C'est », et l'autre moitié de moi qui refuse que ce soit. Dorénavant, chaque fois qu'une situation sera ressentie comme pénible, la tête, le cœur, le corps et éventuellement le sexe refuseront que ce qui est, soit.

Vous voyez la division que cela représente en vous. La naissance est l'origine de l'ego, c'est l'origine du mental, c'est l'origine de la dualité, c'est l'origine de l'opposition entre ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas, agréable-désagréable, heureux-pénible, frustrant-gratifiant, bienfaisant-malfaisant, vous pouvez prendre tous les mots opposés indiquant la dualité dans lequel vit l'ego. La vie consiste à « opposer ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas ». Vous aimez la santé, vous n'aimez pas la maladie, vous aimez l'aisance financière, vous n'aimez pas la misère, etc. Le zen nous demande de « cesser d'opposer ce que nous aimons à ce que nous n'aimons pas ». Est-ce que cette phrase scandaleuse a un sens ? Oui ! Cette phrase a un sens et le *lying* peut vous aider à le comprendre.

Une fois que l'habitude de refuser est prise, elle ne fait que grandir parce qu'elle s'aggrave en s'enfonçant dans la mémoire inconsciente. La mémoire des expériences douloureuses fait que je refuse encore plus les nouvelles expériences qui viennent et qui ravivent les anciens souvenirs latents. Une bonne part de cette mémoire est inconsciente mais elle n'en est pas moins active et dynamique. Et c'est ainsi toute la journée. Toute la journée vous vivez sur ces souvenirs. Quelque part en vous, vous savez que ce que vous aimez ne durera pas, et comporte un contraire. L'inconscient a peur que les mauvais souvenirs, qui ont commencé avec la naissance, reviennent, et vous refusez et vous vous débattez. *C'est*, et une part de vous crie : « Non ! » et tout votre corps le dit. Vos glandes endocrines disent non, votre contraction musculaire dit non, votre système nerveux, sympathique, vago-sympathique dit non. Toute votre physiologie, toute votre biologie même, dit non à ce que vous n'aimez pas. Et ce non à ce que vous n'aimez pas, ces réactions physiologiques font l'émotion, quelle que soit cette émotion, la colère, la peur, le désespoir, la haine.

¹ Dr B. Seguy, *Naissance*, 3^e édition. Maloine éditeur, Paris.

L'émotion étant pénible, les concomitants physiques de l'émotion étant pénibles, vous refusez encore et vous créez un second clivage ou un second conflit à l'intérieur de vous-même. Vous êtes agacé d'être agacé, énervé d'être énervé, effrayé d'avoir peur et ainsi de suite. Là encore, *en vous*, vous opposez ce que vous aimez à ce que vous n'aimez pas. J'aime être bien dans ma peau, je n'aime pas être mal dans ma peau. J'aime me sentir en pleine forme, je n'aime pas me sentir contracté, inhibé, malheureux. Chacun pourrait apporter son témoignage d'émotions et nous pourrions prendre tous les termes désignant des émotions : angoissé, effrayé, agacé, énervé, ennuyé, fâché, contrarié, indisposé. Votre vie se déroule dans cette calamité sans espoir, vaine, insensée, généralisée, toute-puissante, qui consiste à refuser que ce qui est soit, à l'extérieur de vous et en vous, et à être de plus en plus tendu contre ce qui est. C'est une partie désespérée, folle, qui ne résiste pas à un examen objectif de la *buddhi*, de l'intelligence.

Si je suis quelque chose, ce n'est pas en refusant de l'être que je vais arranger la situation. Si je suis malheureux, que je n'accepte pas d'être malheureux et que je suis malheureux d'être malheureux, où est-ce que cela me conduit ? Et pourtant c'est l'état dans lequel tout le monde vit, et dont tout le monde est prisonnier, depuis l'origine. Si cela prend des proportions trop fortes, trop généralisées, cela devient de la névrose. Mais c'est l'état ordinaire de l'être humain. Même un être humain non névrosé aurait le plus grand intérêt à faire des *lyings*, s'il veut vraiment atteindre l'harmonie, la plénitude, et des états de conscience nouveaux. Cette répression fait que les *samskaras* et les *vasanas* sont enfouis dans les profondeurs, à l'état non manifesté, et ne peuvent plus se manifester directement.

Le *lying* concerne en effet les émotions anciennes. À cet égard, un rapprochement pourrait être fait entre le *lying* et l'abréaction de Freud. Ab-réaction, c'est la traduction française d'un mot forgé par Freud en allemand qui signifie réaction *a posteriori*, ab-réaction. Ab signifie l'éloignement, réaction éloignée, je pleure à quarante ans pour une gifle reçue à deux ans. L'ab-réaction a été peu à peu mise à l'écart par les analystes qu'elle fatigue, qu'elle dérange ou qu'elle perturbe. C'est en effet difficile de dire à un sujet : « Debout, rentrez chez vous », s'il est vraiment suffoqué par son ab-réaction. C'est plus facile de parler. Mais cette ab-réaction est seulement un aspect du *lying*, étant donné que même les émotions actuelles, et surtout dans le monde moderne, sont réprimées. Autrefois on avait plus de facilité à oser pleurer. On osait se laisser aller et exprimer. Cela ne passait pas pour une honte. On admettait que quelqu'un puisse pleurer lors d'une grande tristesse.

Dans d'autres contextes et d'autres civilisations, les gens ont mille possibilités, que nous n'avons plus, d'exprimer vraiment, complètement, leurs émotions, même les émotions actuelles. Un membre de la Société des explorateurs, Merry Ottin, m'a raconté une histoire qui m'a beaucoup frappé. Il tournait des films à Java, Bali, Djakarta, toute l'Indonésie. Le chauffeur qui l'accompagnait parlait à peu près l'anglais (les Orientaux apprennent très vite à bredouiller l'anglais) et lui servait plus ou moins d'interprète pour les conversations simples. Ils avaient quitté la ville pour tourner le film en brousse, deux mois, trois mois, sans revenir à la capitale. Le chauffeur pensait tout le temps à sa femme et à ses deux petites filles, et racontait que ça le rendait triste... Et tout d'un coup, il arrête la voiture au bord de la route, il sort, il s'allonge dans le pré pendant une demi-heure, il sanglote, il sanglote, en hurlant le nom de sa femme et de ses deux filles que Merry Ottin connaissait puisqu'il en parlait beaucoup. Pendant une demi-heure, il s'est couché, il a sangloté, il a fait un *lying*. Il a été un avec son émotion au lieu de la réprimer. Et puis il est remonté dans la voiture, et, sans avoir revu

ses filles et sa femme, cela lui était devenu facile. Cette réunification, c'est le grand accomplissement. Si nous nous réunifions en nous-mêmes, nous atteignons le cœur de l'être en nous. Nous atteignons le cœur de nous-mêmes et, parce que nous ne sommes plus en conflit, parce que nous sommes centrés en nous-mêmes, apparaît ce qui est notre véritable nature, c'est-à-dire être heureux. Votre véritable nature c'est d'être heureux, et de cette *ananda* vous êtes exilés par les désirs, les peurs et les conflits. Je parle d'un bonheur qui n'est pas le fruit de l'avoir, un bonheur qui est l'expression de l'être ou qui émane de l'être et qui, par conséquent, n'a pas de contraire.

« Un état qui n'a pas de contraire », ceci est très important. On peut le découvrir dans la méditation et on peut le découvrir dans le *lying*. Tous les états que vous connaissez, toutes les expériences que vous avez faites depuis votre naissance ont toujours comporté un contraire. Bien dans sa peau-mal dans sa peau, heureux-malheureux, en paix-anxieux, détendu-crispé. Demandez-vous : Est-ce que j'ai déjà connu ce qui n'a pas de contraire ? Voilà une question surprenante. Par la méditation vous pouvez découvrir ce qui n'a pas de contraire, par le *lying* aussi. L'état de paix et de joie qui peut se révéler dans le *lying*, en plongeant au cœur même de la plus grande souffrance, *est un état qui n'a pas de contraire parce qu'il n'oppose plus ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas*. Il accepte autant ce que nous n'aimons pas que ce que nous aimons, donc il échappe aux contraires. C'est un état heureux et d'un bonheur qui ne dépend pas de l'avoir. C'est uniquement l'expression de l'être. La Brihadaranyaka Upanishad, une des grandes Upanishads, dit que, chaque fois qu'il y a union, il y a béatitude et elle exprime cette union par le mot AUM, commenté dans ce passage de l'Upanishad comme l'acquiescement ou l'assentiment.

En fait c'est si simple. Si vous reprenez la filière à partir de la naissance et si vous voyez comment vous êtes en conflit avec l'extérieur et avec vous-même, c'est si simple. Mais ce n'est pas facile à mettre en pratique, parce qu'il y a vingt ou trente ans d'habitudes opposées qui sont devenues une seconde nature. C'est si simple et en même temps c'est si difficile et ces mécanismes mentaux-émotionnels sont si bien organisés que le refus de cette attitude d'adhésion est en vous. Au début il peut y avoir un commencement d'acceptation, un désir sincère d'acceptation : « Je vais vraiment essayer de me mettre sur le matelas et de vivre mes souffrances. » Mais le *lying* est une activité dans laquelle vous vous engagez sans avoir la moindre expérience, même pas ancienne, de ce dont il s'agit. Ce n'est même pas comme de retrouver un bonheur que vous auriez connu jusqu'à l'âge de six mois et perdu ensuite mais dont, au fond de vous, vous savez qu'il existe. C'est quelque chose dont vous n'avez jamais eu la moindre expérience, jamais. Le foetus ne fait pas un effort conscient pour accepter son état heureux et « être un avec ». Il l'est naturellement. Ensuite le bébé ne fait aucun effort pour accepter puisqu'il ne fait que refuser. Et vous avez continué à refuser. Maintenant on vous demande une attitude consciente, nouvelle, qui va consister à regarder d'un même œil, à accueillir d'un même cœur, la souffrance que le bonheur. C'est le grand enseignement.

C'est l'enseignement de Swâmiji sur *half life* et *full life* : si vous ne voulez que la partie agréable de la vie, vous n'avez qu'une moitié de vie. Vous ne découvrirez jamais le grand secret, l'atman ou le Royaume des Cieux, si vous n'avez que la moitié de l'énoncé du problème. Swâmiji disait : Vous n'acceptez pas l'aspect de l'existence que vous qualifiez de souffrance. « *Oh ! Arnaud, you will have only half life*, Vous n'aurez que la moitié de la vie ou qu'une moitié de vie. » « *You will miss full life. Can you accept to miss the fullness of life ?*, Vous n'aurez pas la plénitude de la vie, la vie complète. Pouvez-vous accepter de n'avoir qu'une moitié de

vie ? » Comment pouvez-vous monter un moteur de voiture si je ne vous donne que la moitié des pièces ou résoudre un problème si je ne vous donne que la moitié de l'énoncé ? Vous ne découvrirez ce qu'il y a à découvrir dans l'existence qu'avec la totalité des données, c'est-à-dire si vous accueillez, si vous vivez, si vous connaissez autant ce que nous appelons souffrance que ce que nous appelons bonheur. Ce n'est pas du tout l'attitude normale de l'être humain et voilà pourquoi l'être humain manque la réalité de l'existence et passe toujours à côté de la grande merveille promise par les enseignements spirituels sous le nom de Royaume des Cieux, Vie éternelle, atman, ou nature-de-Bouddha.

Comment le vivre cet enseignement ? Comment réussir maintenant à dire : « D'accord, je ne fais plus de différence » ? Et voilà que commencent les mauvaises nouvelles : je suis en train de monter une affaire commerciale, le dollar s'écroule, le mark monte, tous mes plans sont mis sens dessus dessous. Comment vais-je accepter cette situation qui tourne au cauchemar ? Et puis voilà que je commence à être fatigué, que je tombe malade. Je ne fais aucune différence entre le fait d'être en bonne santé et le fait d'être malade parce que je veux *fullness of life* ? Cela paraît impraticable ! Pourtant c'est ce que tous les enseignements spirituels vous demandent, tous. Lisez les écritures d'origine et les commentaires.

Pour ne plus faire, dans l'existence quotidienne, la différence entre le « bien » et le « mal », c'est-à-dire le bon et le mauvais, il faut être passé à un niveau intérieur beaucoup plus profond, un détachement où le corps accomplit les actions mais où on ne se sent plus soi-même concerné. Mais, dans le *lying*, quelque chose devient possible, qui ensuite imprègnera toute votre existence parce que vous aurez fait de grandes et inoubliables découvertes. Dans le *lying*, il est possible de décider : « Maintenant je vais, pendant une heure, cesser d'opposer ce que j'aime et ce que je n'aime pas. » Seulement vous avez à tenir compte de vingt ans, trente ans peut-être d'habitudes contraires, d'être toujours dans le refus de tout ce que vous n'aimez pas. Ici, tout d'un coup, vous faites cette découverte que tout le mal vient du mental, c'est-à-dire du refus de ce qui est, de la division à l'intérieur de vous-même et de la répression. Swâmiji disait : « *denial* », refus, dénégation, reniement. Lui aussi employait la comparaison célèbre de l'autruche qui cache sa tête dans le sable pour ne pas voir le danger. Cette attitude mensongère vous coupe de votre vérité, vous maintient dans la division, vous exile de la paix des profondeurs, vous fait gaspiller une énergie immense. Alors on est tout le temps fatigué, on ne peut plus se lever le matin, on dort mal la nuit. C'est comme si vous freiniez d'un pied en appuyant de l'autre sur l'accélérateur de votre voiture. Croyez-vous que ce serait vraiment rentable pour les voitures ? Nous faisons la même chose. Une part de nous veut crier la vérité et toute une part de nous ne veut pas de cette vérité. Et c'est là où nous sommes fous. Je l'ai été, je me suis débattu, j'ai eu beaucoup de mal à me lancer dans les *lyings*. Quarante ans de mauvaises habitudes à redresser. Mais ensuite, quand la bascule s'est faite, quand les mauvaises habitudes émotionnelles, physiques, mentales, ont perdu pied, quelle libération ! Et cela a une valeur qui dépasse le fait de retrouver des traumatismes infantiles.

La grande tragédie, c'est d'être coupé de votre vérité. Pour moi, l'enfer c'est cette dualité, cette division intérieure, ce conflit entre la surface et la profondeur. *Et le paradis c'est la réunification, fût-ce la réunification avec sa souffrance.* Il y a une certaine façon d'aller de tout son cœur, à la rencontre de sa souffrance, qui change tout. Il y a une attitude nouvelle à découvrir parce que les résistances que vous portez en vous, les répressions, le mensonge, la coupure, la peur, le conflit, la division intérieure, sont magnifiquement organisés. Il y a un en-

droit où il y a une faille que l'ennemi ne peut pas boucher. Si vous passez par cette faille, elle est toujours ouverte. C'est d'être un avec la situation telle qu'elle est et rien d'autre, un avec la première émotion qui est là à la surface. Certains ne se sentent pas en forme pour faire un *lying* parce qu'ils ont ce jour-là une émotion négative à l'encontre du *lying*. Soyez un avec cette émotion négative à l'encontre du *lying*. Dites tout de suite oui ! Oui à mon émotion, oui à mon malaise, oui à ma négativité, oui à mon non. La négativité va probablement se dissiper tout de suite, ou bien elle va se manifester, mais dans le bonheur, du moment que je suis d'accord. Vous pouvez être d'accord avec tout, il ne faut pas choisir : « Ah ! non cette émotion-là n'est pas une belle émotion de *lying*. » Les belles émotions de *lying* ne sont pas seulement les désespoirs qui font sangloter : maman ! maman ! Pour arriver au désespoir grandiose, il faut commencer par être complètement un avec l'émotion qui est là. Et vous devez d'abord être un avec l'émotion de surface, si ingrate, pénible, énervante soit-elle. Comment pouvez-vous enlever le maillot de corps sans enlever d'abord le chandail ? Je commence d'abord par être un, complètement un avec ce qui est là. Le fait d'être un retourne la situation et c'est le miracle. Vous cherchez à ouvrir la porte en la poussant, poussant d'une façon, poussant d'une autre, alors que c'est une porte qui s'ouvre en la tirant. Le seul secret est là. Vous cherchez à ouvrir la porte de la prison en la poussant. Et on cherche cinquante façons de la pousser. Non ! Non ! Elle s'ouvre en la tirant. Vous cherchez à vous libérer tout en restant « contre ». C'est impossible. Si je suis contre quoi que ce soit qui se passe en moi, je ne peux pas me libérer.

L'émotion est là, il s'agit d'être un avec elle. « Je n'y arrive pas. » Bon. Vous êtes heureux ou malheureux de ne pas y arriver ? Malheureux ? Eh bien, si vous êtes malheureux, soyez un avec cette émotion de malheur de ne pas y arriver, et c'est tout. La souffrance prend quelle forme pour vous ? « Je suis énervé, je suis agacé, je n'arrive à rien, je ne peux même plus vous supporter et que vous soyez là dans mon dos à me parler. »

Maintenant la souffrance, pour vous, prend comme forme que vous n'arrivez à rien et que plus Arnaud prétend vous aider, plus il vous énerve. La souffrance prend cette forme-là ? Soyez un avec. Donnez-vous, livrez-vous, faites l'amour avec la souffrance. Celle qui est là. « Moi, j'étais bien prêt à pleurer sur ce que ma mère ne m'aime pas. » Non, il n'y a pas à pleurer sur ce que votre mère ne vous aime pas ! Il y a à être un, ici, maintenant, à l'instant même, avec la souffrance quelle qu'elle soit. Le mental propose toujours autre chose et il fait tout échouer. Il y a un trou de serrure précis dans lequel il faut enfoncer la clé. Le mental enfonce la clé juste à côté de l'émotion qui est là. Alors, tout en vous énervant, vous n'y arrivez pas ! Vous ne pouvez pas retrouver votre mère qui vous a abandonné, quand l'émotion qui est là, énorme, c'est : « Je n'arrive à rien », ou « je suis énervé ». « On m'a regardé de travers pendant le petit déjeuner » ou « j'ai perdu mes lunettes » ou « je ne supporte plus Arnaud », et ce n'est pas une émotion grandiose pour faire un *lying*. Comment ? C'est une émotion grandiose pour faire un *lying* que j'ai perdu ma montre et mes lunettes. Tout y est, l'échec, la souffrance, l'humiliation, la trahison, rien ne marche, tout rate. Pour l'inconscient, c'est bouleversant de perdre sa montre ou ses lunettes quand on est encore dans les émotions. Il faut en profiter pour commencer le *lying* avec ça. Mais oui ! Vous pouvez prendre n'importe quoi, du moment que c'est là. Ici et maintenant, dans l'instant, là, tout de suite, être un avec ce qui est. Mais le mental tout le temps vous écarte de cette vérité. C'est si simple. Je vous assure, le *lying* c'est la porte de sortie de la prison. Il suffit d'enfoncer la clé dans la serrure. Mais je vous vois les uns et les autres, sur le matelas, essayer d'enfoncer la clé par-

tout sauf dans le trou de la serrure dont vous êtes pourtant si proches. Je veux être libéré, j'en ai assez de souffrir, mais je ne mettrai pas la clé dans le trou de la serrure.

C'est à la disposition de tous, tout de suite. Mais il y a tous ces mécanismes, inscrits en vous, d'habitudes, de mensonges, qui ne peuvent être vaincus par la seule compréhension intellectuelle ; celle-ci ne résout pas tout quand les affolements émotionnels sont là. Utilisez donc l'émotion elle-même. Allez vous-même à la rencontre de ce à quoi vous voudriez tellement échapper. Affrontez votre peur. En vérité, il n'y a pas d'autre souffrance que la division.

La libération consiste à être réunifié. Alors, j'atteins la profondeur. Alors j'atteins cette béatitude de l'être qui est toujours en moi quelles que soient les conditions extérieures et intérieures. Le stock d'émotions anciennes se dissipe, et je prends l'habitude d'être tout de suite un avec les émotions de l'existence, si je n'ai pas réussi à être un avec l'événement lui-même. Les découvertes merveilleuses faites au cours du *lying* imprègnent toute notre attitude vis-à-vis de l'existence et nous devenons en permanence « l'homme qui dit oui plus vite que ses émotions ». Le problème est résolu. C'est si simple. Si simple : *amen, aum, ainsi soit-il*. Tout l'enseignement est contenu dans ces trois mots et, pour le découvrir, vous avez le *lying*. Mais il ne faut pas se donner à moitié.

Il faut considérer le *lying* comme quelque chose d'immense et pas seulement une technique thérapeutique dans laquelle il est nécessaire de crier pour être libre de sa souffrance. Non ! Une attitude religieuse, la plus haute forme de méditation qui puisse exister pour vous aujourd'hui, le remplacement du mensonge par la vérité et du conflit par le non-conflit, le oui total à ce qui est, quoi qu'il y ait. Alors le fossé tragique qui sépare la surface et la profondeur, ou le conscient et l'inconscient, disparaît. Mais oublions provisoirement les mots conscient et inconscient qui sont lourds de tout un contexte psychanalytique. Disons plutôt la surface et la profondeur, ou la périphérie et le centre. Il ne s'agit pas forcément d'aller chercher dans un extraordinaire et mystérieux inconscient à base de désir de coucher avec sa mère et de tuer son père. Il s'agit simplement d'être un avec l'émotion actuelle, tout de suite, complètement. Si je suis encore soumis aux émotions, eh bien, j'y vais, complètement. L'émotion, la souffrance est là ? Je n'en ai plus aucune peur. Si vous êtes un avec, « un avec », quoi qu'il y ait, je vous assure que vous trouvez la béatitude. Un *lying* ne peut être fait que du ici et maintenant.

L'expérience me montre combien de fois vous manquez cette vérité du « ici et maintenant ». Prenons un exemple bien simple mais qui s'appliquera à toutes les circonstances : vous êtes exilé de la béatitude du Soi, de l'*ananda* par une anxiété qui revient périodiquement ou qui ne vous quitte presque plus. Bien. Et immédiatement, le mental dit : « Quand je serai libéré de cette anxiété et que je serai enfin heureux... » Et le mental entend : « Il existe une démarche qui peut libérer de cette anxiété, c'est ce que nous appelons le *lying*. » Et le mental commence le *lying* avec l'idée du futur : « Quand je serai libéré de l'anxiété... » Je fais le *lying* aujourd'hui pour être libéré de l'anxiété de demain. Et le *lying* est perdu ! Ici et maintenant, je suis anxieux, voilà la vérité. Le *lying* vous permet de vivre la perfection du ici et maintenant, c'est-à-dire la perfection de cette anxiété. Éliminez toute considération du futur. Éliminez toute considération du résultat. Éliminez toute considération d'une non-anxiété que vous souhaitez mais qui n'est pas là. Comprenez que c'est maintenant, dans l'anxiété, que la réalité éternelle est présente et pas dans le futur, et nulle part ailleurs, et soyez, ici et maintenant, anxieux, merveilleusement anxieux, parfaitement anxieux, admirablement

anxieux. Alors, vous approchez le *lying* ; alors vous approchez le ici et maintenant. Et quand vous atteindrez la perfection de l'anxiété, vous atteindrez la perfection du ici et maintenant.

Oubliez que vous voudriez être libre de votre angoisse et soyez parfaitement angoissé, puisque dans l'instant même, vous l'êtes ; et, au moment où vous aurez réussi la perfection de l'angoisse, ici et maintenant, à l'instant même, l'angoisse se volatiliserà. Que de fois j'ai vu l'un ou l'autre, l'une ou l'autre, d'entre vous faire cette découverte. Après avoir essayé, faute d'une compréhension totale, de vivre ses souffrances en manquant le ici et maintenant, tout d'un coup, un ensemble de circonstances a fait que la compréhension est venue et l'un d'entre vous n'a plus rien été d'autre que l'instant. Si c'est une éternité de souffrance, je lui dis « oui », millième de seconde après millième de seconde. Et dans cette plénitude d'acceptation qui renonçait à tout futur, à tout avenir, qui cherchait seulement la perfection du ici et maintenant, s'est révélé pour plusieurs d'entre vous le miracle : au moment où je suis parfait dans mon désespoir, dans mon absence d'espérance, dans ma déroute, dans mon désastre, dans mon échec, à l'instant même toute limitation disparaît et *ananda* se révèle. *Ananda*, c'est le fruit de la perfection du ici et maintenant, toujours, et rien d'autre. Expérimentez, vérifiez, et découvrez que c'est vrai. La perfection du ici et maintenant, c'est toujours *ananda*, la béatitude. Mais s'il subsiste quoi que ce soit de votre pensée, de votre énergie, de votre émotion pour refuser encore cette anxiété, il n'y a plus de *lying*, parce qu'il n'y a plus de ici et maintenant. Et ici et maintenant veut dire ici et maintenant ; pas dans un an, pas dans dix minutes, pas dans une minute, pas dans une seconde. Juste ici et juste maintenant, j'échappe au mental qui crée un second et qui superpose sur une anxiété l'idée d'un état sans anxiété. Tant que le mental va rester à l'arrière-plan du *lying*, il n'y aura pas de *lying* ; vous vivez votre anxiété alors que toute une part de vous est encore là, ici et maintenant, pour la refuser.

Peut-être que dans cinq minutes vous serez libre, peut-être que demain vous serez libre à tout jamais, mais juste maintenant, vous ne l'êtes pas. Alors juste maintenant, soyez parfaitement non encore libéré. Cherchez uniquement la perfection de l'instant. Ce que vous cherchez est là, nulle part ailleurs. Vous faites un *lying*, et je vois bien que trop souvent, le mental, encore, intervient : « Quand l'émotion va s'exprimer, quand le souvenir réprimé reviendra à la surface. » Non ! Dans la seconde, plus de mental ! Il y a l'émotion ? Je suis un avec l'émotion. Toute tentative de méditation est toujours une tentative du ici et maintenant, sinon elle est fautive et elle n'aboutit pas. Et le *lying* est une forme de méditation. Le secret du *lying*, c'est : « À cent pour cent. » Quatre-vingt-dix-neuf pour cent ne suffit pas. À cent pour cent. Le *lying* à cent pour cent ; c'est la grande expérience métaphysique : il n'y a plus d'ego, il n'y a plus de mental. La définition de l'ego ou du mental, c'est d'opposer ce que l'on aime à ce que l'on n'aime pas. Si vous êtes à cent pour cent dans le *lying*, la distinction de ce que vous aimez et de ce que vous n'aimez pas disparaît. Par conséquent, provisoirement, vous êtes libéré. Il n'y a plus d'ego, il n'y a plus de mental, il n'y a plus que les phénomènes qui se produisent au niveau des différents *koshas*, les différents niveaux de vous-mêmes, les sensations, les mouvements, les désespoirs, les enthousiasmes, les idées noires, les idées roses, etc. Laissez les phénomènes se produire, les chaînes d'actions et de réactions se dérouler, les causes produire leurs effets. Dans cette adhésion à cent pour cent, l'ego disparaît et la béatitude de l'être se révèle. Cela inclut le fait de revivre des émotions anciennes et d'accepter aujourd'hui ce que l'on n'a pas pu accepter il y a trente ans ; mais cela va plus

loin. C'est une attitude complètement nouvelle par rapport à l'existence. Je me livre à ce qui est.

Le *lying* est pénible et laisse un mauvais souvenir si on le termine au moment où l'on n'accepte encore qu'à quatre-vingts pour cent ou même à quatre-vingt-dix pour cent. Ce qu'il faut, c'est accepter à cent pour cent les choses horribles qui remontent à la surface, de telles trahisons, de tels conflits, de tels déchirements, de telles tortures, qu'on a subis dans cette vie ou dans une existence précédente. Un enfant juif qui aurait vu tuer sa mère sous ses yeux par des nazis et qui aurait réussi à le réprimer et à l'oublier complètement, doit le revivre et doit revivre qu'il a vu ensuite brutaliser son père, et doit revivre qu'il a été emmené, hurlant de terreur, par des inconnus. Une tragédie de la petite enfance qui aurait réussi à être réprimée doit remonter à la surface, jusqu'à ce qu'on ait compris qu'il suffit d'accepter à cent pour cent pour être dans la béatitude. Tant qu'on accepte à quatre-vingt-dix-neuf pour cent on s'écorche vif. À cent pour cent. Ce n'est pas la peine de marchander, d'accepter tout en n'acceptant pas vraiment, d'accepter du bout des lèvres. Il faut être convaincu que, pendant une heure, sur le matelas, c'est possible, et jouer le jeu. Ce n'est qu'à ce prix-là que c'est intéressant. Donnez une heure de votre vie. Et, pendant une heure, adhérez à cent pour cent. À ce qui est, j'adhère complètement, même si c'est l'enfer, même si c'est la mort. Toute question de temps ou de futur est éliminée. Je suis dans l'instant, dans l'instant où il n'y a plus qu'une chose au monde qui compte, dans l'instant pur dont parlent tous les yogis, tous les métaphysiciens. Je suis un avec ce qui est là. Une douleur physique ? Je n'ai pas à me préoccuper du passé ni du futur ; cette douleur physique est là maintenant, et je suis d'accord à cent pour cent pour qu'elle soit là. Une émotion ? Je ne me préoccupe ni du passé ni de l'avenir : non, juste dans l'instant cette émotion est là. Allons-y ! C'est un chemin retrouvé. Vous l'avez perdu pendant vingt ans ou quarante ans, et vous pouvez le retrouver. Cela vaut tous les efforts. J'ai vu des yogis s'exercer pendant dix ans à la méditation à longueur de journée. Vous pouvez, vous aussi, payer le prix de votre libération. Si vous allez à cent pour cent dans l'adhésion à ce que vous n'aimez pas, puisque vous adhérez, vous passez au-delà du j'aime ou je n'aime pas, et cela devient la grande révélation intérieure. Allez toujours plus loin, toujours plus profond, encore plus loin dans l'adhésion, encore plus profond en vous. Il y a quelque chose de nouveau qui se présente ? Encore plus d'adhésion ! Au début, vous aurez un travail à faire, comme s'il fallait sans arrêt décoller des adhérences. Les répressions, tout ce qui refuse de se laisser couler, je le décolle de la surface. Je le prends et je me concentre. C'est comme une méditation. D'abord la concentration, ensuite être un avec l'objet de sa méditation. L'objet de votre méditation, c'est ce qui est là en vous : votre émotion, votre sensation, votre peur, voire souffrance, jusqu'à ce que vous arriviez à être entièrement, de tout votre être, « un avec ». À ce moment-là, vous êtes réunifié, vous n'êtes plus en conflit. Le miracle se produit quand la belle princesse donne au crapaud immonde un baiser d'amour sur la bouche. Le crapaud se transforme en Prince Charmant. Quand le yogi tibétain rend un culte, adore la Divinité tantrique terrifiante, celle-ci se transforme en la même divinité sous son visage serein et bienveillant. Ce qui nous apparaissait comme la Souffrance avec un « S » majuscule, quelle que soit sa forme, se transforme et se trouve dépassée. Il n'y a pas à discuter avec la tête. Il y a la souffrance. Vous adhérez à la souffrance, la souffrance se transforme en béatitude. Acceptez l'Horreur avec un « H » majuscule. Soyez un avec l'inacceptable. « Acceptez l'inacceptable », voilà le secret du *lying*. Acceptez l'inacceptable à cent pour cent. Ce qui vous tue, le désespoir de trahison, de solitude, d'abandon, de colère contre

vous-même, de mal physique, acceptez-le pendant une heure à cent pour cent comme si c'était merveilleux. Venez sur le matelas des *lyings* en sachant : « Je vais faire la grande expérience métaphysique de l'irréalité de la souffrance. Au cœur de la souffrance, je découvre la béatitude. » Je vous assure que c'est possible. Il n'y a pas d'exception au *lying*. Il peut y avoir une exception à la guérison du cancer, il y a des cancers qu'on ne guérit pas. Il peut y avoir une exception pour être un champion sportif, tout le monde ne peut pas sauter plus de deux mètres en hauteur. Mais, pour le *lying*, il ne peut pas y avoir d'exception. Par le fait même qu'on est vivant, il ne peut pas y avoir d'exception, si vous voulez y arriver, si vous en ressentez la nécessité impérative.

Souvenez-vous : « Comment échapper à la fournaise de l'enfer ? – Sautez dans les flammes là où elles sont les plus hautes. »

CINQ

Vasanakshaya

L'érosion du désir

Vedanta vijnana, manonasha, chitta shuddhi et *vasanakshaya*, ces quatre démarches réagissent les unes sur les autres. Mais, s'il y a quatre expressions différentes, cela prouve que nous avons le droit, pour la pratique, de les distinguer aussi.

Le mot sanscrit *vasanakshaya* était un pilier de l'enseignement de Swâmiji. En ce qui concerne *akshaya*, ce terme signifie érosion. C'est le mot qu'on emploierait pour l'érosion d'une falaise par les vagues de la mer. « Érosion » implique un travail lent, progressif qui se fait peu à peu. C'est seulement quand ce travail est accompli qu'une illumination « subite » peut se produire. Lorsqu'une falaise a été suffisamment érodée, elle s'écroule brusquement. De même, dans le cas de l'érosion des *vasanas*, la fin de ce processus peut s'effectuer en un instant, comme un édifice qui s'effondre après avoir été miné de partout.

Par contre, si le mot *akshaya* ne pose pas de problème, le terme *vasana* est un peu, délicat à utiliser et on l'a traduit ou défini diversement. Il vient de la racine VAS qui veut dire demeurer, subsister. Une *vasana* c'est ce qui reste dans le psychisme, à l'état inconscient, lorsqu'une action a été accomplie ou une expérience vécue. Cette impression est dynamique. On la compare à une graine qui a tendance à germer en action. Pour la tradition hindoue, cela fait partie du dynamisme de l'inconscient de vouloir revivre, re-éprouver, refaire ce qui a déjà été vécu, éprouvé, fait. Une *vasana* est une propension à agir.

On peut comprendre le sens de ce mot si on comprend que, dans le monde relatif, rien n'existe qui ne soit pas causé et par conséquent qui n'ait pas son origine ou ses origines dans le passé. Il n'y a pas un désir ou une demande intérieure qui naisse *ex nihilo*, à partir de rien. Vous trouverez parfois *vasana* traduit d'une façon presque semblable aux traductions du mot *samskara* : imprégnation subconsciente, tendance latente. Pratiquement et techniquement, on peut traduire *vasana* par désir ou, comme je le fais de préférence, par demande. Seulement ces demandes sont elles-mêmes les fruits d'imprégnations c'est-à-dire de souvenirs qui se sont gravés en vous, soit dans cette existence, soit dans une autre existence. Ces *vasanas* sont des imprégnations dynamiques tendant vers l'action. Ce sont les causes et les motifs des actions pour la presque totalité des êtres, ceux qui n'ont pas atteint la liberté intérieure. Quand l'érosion des *vasanas* a été effectuée, l'action devient impersonnelle, non égoïste. Elle ne nous exprime plus nous-même, elle est seulement une réponse libre à la demande des

situations. Elle est toujours détachée des « fruits de l'action ». Ce qui doit être fait est fait, quel que puisse en être le résultat. Tant que les vasanas sont actives, cette liberté intérieure n'est pas possible.

Parfois aussi, on traduit l'expression *vasanakshaya* non comme érosion des désirs mais effacement du désir, au singulier, c'est-à-dire du fait même du désir.

Si vous admettez que l'état naturel de l'être humain est un état de silence, de paix, un état non conditionné, vous reconnaissez tout de suite que si, à l'intérieur de cet état, se lève une demande, on ne peut plus parler de plénitude. Vous vous retrouvez inséré dans la dualité et toutes les tensions physiques émotionnelles et mentales qui accompagnent le désir de réussir quoi que ce soit et la crainte d'échouer dans quoi que ce soit. Il est donc assez aisé de se convaincre que cette disparition des demandes, présentée comme une lente érosion, est une condition qui doit être remplie pour que l'état au-delà de toute condition se révèle. Mais, concrètement et pratiquement, comment y accéder ?

La première observation que vous puissiez faire, c'est l'importance et la toute-puissance de ces désirs. La vie paraît n'être faite que de demandes et il paraît d'abord inconcevable qu'il puisse exister un état sans demande, un état absolument non dépendant et comblé en lui-même. Quelle contradiction entre ce que vous pouvez pressentir de la réalisation du Soi et votre condition à cet égard. Si le sage qui a réalisé la non-dualité est libre des vicissitudes du monde phénoménal, ne voit plus rien comme autre que lui qu'il puisse désirer ou qu'il puisse craindre et vit par conséquent dans la paix, quel abîme entre cette plénitude et la condition humaine ordinaire. Votre condition à vous n'est faite que d'ambitions, de demandes, d'insatisfactions. Essayez de rester immobile, silencieux, complet en vous-même et par vous-même, et vous constaterez que physiquement, émotionnellement et mentalement, vous ne tenez pas en place. Tout bouge, tout réclame, tout s'agite en vous. Il semble que ce désir ou ces désirs n'aient pas de fin possible. Ce ne sont pas des centaines, mais des milliers, des millions de désirs, qui apparaissent, qui disparaissent, qui sont réalisés, qui ne le sont pas. Certaines des *vasanas*, des « demandes », que vous portez en vous viennent même d'existences antérieures, et il faut aujourd'hui, dans cette vie, accomplir ce qui effacera les souffrances ou les frustrations d'une autre existence. Vous voyez jusqu'où va la psychologie hindoue ou bouddhiste concrète.

S'il y a demande, il y a inévitablement le contraire, c'est-à-dire peur ou refus. Vous demandez ce qui peut vous libérer d'une crainte que vous portez en vous-même. Vous refusez ce qui peut empêcher la réalisation d'un désir ou détruire le résultat heureux une fois que ce désir a été accompli, que ce soit la notoriété, la puissance, la richesse, ou des demandes beaucoup plus troubles et complexes. Ces demandes consistent donc soit à vouloir obtenir ce qu'on n'a pas, soit à vouloir éviter ce qu'on craint, soit à vouloir conserver ce qu'on a et à quoi on est attaché.

Il faut bien entendre ce mot « attachement ». Si vous l'entendez de façon juste, positive, il devient acceptable : « Je ne vais plus être attaché. » Si vous entendez tout de suite qu'on va vous enlever tout ce qui vous importe et tout ce à quoi vous tenez, il est évident qu'un mouvement de refus va s'élever en vous. Si vous ne percevez que l'aspect « renoncement », vous n'entendez pas vraiment cet enseignement. Si vous sentez que ces désirs, ces craintes, sont un asservissement et que vous – au sens le plus profond du mot « vous » –, vous pourriez être détaché, libre, vous avez une chance de reconnaître en vous tous les désirs d'une part, et

d'autre part une nécessité : celle d'être libre. Le chemin se vit à l'intersection de ces deux mondes : celui des désirs, si puissant, et celui de la « nécessité impérative » de devenir libre.

Vasanakshaya est difficile sur bien des points. D'abord parce que vous n'avez que l'expérience de la frustration ou de la joie qu'il y a dans l'accomplissement d'un désir mais vous n'avez pas, ou à peine, l'expérience de l'état sans désirs. Tant qu'on est mû, animé par ces vasanas, on ne peut pas croire que l'état le plus heureux soit l'état sans désirs. Métaphysiquement vous pouvez comprendre que la pure Conscience se suffit à elle-même en elle-même, mais cela ne correspond pas à votre expérience. Vous pouvez même vous illusionner considérablement en donnant votre adhésion à des doctrines métaphysiques et en niant votre réalité d'aujourd'hui.

D'autre part, un grand nombre de ces désirs ne montent pas clairement jusqu'à la conscience. Des désirs, et par conséquent des craintes, peuvent être très puissants, sans avoir été reconnus et assumés. Votre conscient ne les comprend pas, au vrai sens du mot comprendre, qui signifie « inclure ». Enfin, l'éducation et les influences que vous avez reçues ont inévitablement créé en vous une morale ou une autre – quelle que soit cette morale – qui contredit le libre jeu de ces désirs. Et il est presque toujours très difficile à celui qui a une ambition ou une vocation spirituelle d'être absolument vrai à cet égard. Cela crée un nombre incalculable d'erreurs et de souffrances parmi les moines, les religieux, les disciples d'un maître ou d'un autre.

Enfin, ces vasanas sont contradictoires. Elles se tournent le dos les unes aux autres. Certaines vasanas sont tout à fait compatibles avec votre recherche spirituelle et votre progression. D'autres ne peuvent que vous mettre des bâtons dans les roues. Et, au moment même où vous cherchez à devenir plus éveillé, plus libre, des vasanas très fortes se lèvent, qui ne sont absolument pas concernées par votre but et qui vont vous ramener dans des mécanismes infantiles contredisant complètement la démarche adulte entre toutes de la recherche du Soi. Les mécanismes infantiles sont organisés autour d'un certain nombre de thèmes, toujours les mêmes : être rassuré d'une peur, être pris en considération, se sentir aimé. Et, pour l'inconscient, tout est bon. Nous allons dans un ashram, nous ne sommes pas accueillis exactement comme nous le voulions, et l'inconscient nous fait tomber malades comme une espèce de cri d'appel déchirant mais tellement inutile pour ce qui est de progresser. Alors que nous avons été en Inde pour pratiquer le yoga ou pour poser des questions à un sage et pour nous ouvrir à son influence, la première chose que nous faisons, parce que nous ne nous sommes pas sentis suffisamment reconnus, c'est de tomber malades. Cela va directement à l'encontre de nos intérêts, mais c'est un cri : soignez-moi, occupez-vous de moi, voyez comme je suis à plaindre ! Je vous donne cet exemple pour que vous compreniez le principe ou le mécanisme mais cela peut devenir concrètement de plus en plus complexe. Vous ne pourrez démonter ces mécanismes qu'en projetant sur eux la lumière de la buddhi et en les rendant pleinement conscients.

Vasanakshaya va comprendre deux aspects, reconnaître et intégrer toutes les demandes qui sont en vous et tenter consciemment de satisfaire celles qui peuvent l'être.

Swâmiji avait un langage simple, presque décevant parce qu'il était si simple, et si vrai – et le mental n'a aucun goût pour la vérité. Swâmiji disait : « Si vous êtes en cinquième, faites bien votre cinquième, vous passerez en quatrième ; quand vous serez en quatrième, faites bien votre quatrième et vous passerez en troisième... jusqu'au bout de vos études. Mais si, en cinquième, vous n'admettez pas que vous n'êtes qu'en cinquième, parce que cela vous paraît

plus glorieux d'être déjà en Terminale, vous n'arriverez à rien, qu'à redoubler, indéfiniment.» C'est si vrai en ce qui concerne le chemin de la sagesse. Et Swâmiji disait aussi : « *Be faithful to yourself as you are situated here and now.* » « Soyez fidèle à vous-même (on pourrait traduire encore : « soyez vrai par rapport à vous-même »), tel que vous êtes situé ici et maintenant ». Ces deux paroles de Swâmiji contiennent l'essence de cet aspect de son enseignement appelé *vasanakshaya*.

Il est difficile pour un élève de cinquième de se croire en Terminale. Il est déjà plus facile pour un artiste sans talent de croire qu'il a un immense génie, et il est encore plus facile pour l'ego de se croire beaucoup plus avancé spirituellement qu'il ne l'est. Et de là vient tout le mal. Le divorce peut être parfois total entre la réalité d'un chercheur spirituel et son ambition. Le chemin vers la vérité est fait de vérités ; seules les vérités peuvent conduire à la vérité, jamais les mensonges, et le chercheur spirituel doit avoir le courage de se voir exactement tel qu'il est dans ses peurs et dans ses désirs, même si c'est reconnaître que, pour l'instant, il n'est *rien* de ce qu'il peut considérer comme un sage. Mais ce que je dis là, qui est si simple, doit être bien difficile puisque c'est si rarement le cas. On se trouve non plus, comme je le disais tout à l'heure, à l'intersection de deux mondes, mais divisé entre deux mondes qui ne se rejoignent pas : d'un côté le monde de tous les désirs ordinaires, qui est là et bien là ; de l'autre côté, le monde du désir de la sagesse, et ces deux mondes ne communiquent pas. Tantôt c'est l'un qui apparaît à la surface, tantôt c'est l'autre. Et il arrive que le désir de la sagesse, mêlé indûment aux vestiges non assimilés de l'éducation, devienne presque uniquement un facteur de répression, qui ne peut conduire bien entendu ni à l'épanouissement, ni à la liberté intérieure, ni à la réunification, ni à l'érosion des *vasanas*. C'est difficile – je le dis par ma propre expérience – d'accepter que le chemin de la sagesse consiste d'abord à reconnaître pleinement qu'on n'est pas encore un sage et à être fidèle à soi-même en tant que non-sage. Si je fais semblant d'être un sage, à mes propres yeux ou aux yeux des autres, mon chemin s'arrête.

D'une part vous êtes d'abord absolument comme tout le monde, c'est-à-dire fait de désirs et de peurs. D'autre part, vous êtes ce que j'appelle un disciple, c'est-à-dire quelqu'un qui porte en lui-même la nécessité réelle et durable de la libération. C'est cette attitude de disciple, au plus profond de vous, qui fera toute la différence, lorsque vous accomplirez vos désirs pour en être libre. La disparition des demandes ne viendra jamais par la négation et le refus. Elle est le fruit de la compréhension, une compréhension vitale qui vous engage entièrement.

p

Il faut d'abord satisfaire un certain nombre de désirs qui peuvent l'être si vous êtes unifiés pour agir. C'est une démarche délicate, et pourtant indispensable. Si je vous dis : en tant que disciple vous êtes appelé à méditer, cela vous paraît tout à fait normal qu'on demande à un disciple de méditer. Si je vous dis : en tant que disciple, il peut être heureux pour vous de rencontrer des sages dont le rayonnement vous stimulera dans votre propre quête, vous l'entendez volontiers. Si je vous dis : en tant que disciple, vous avez intérêt à écouter de la musique sacrée, à visiter des églises, des abbayes, des mosquées, dont l'architecture vous fera ressentir le silence intérieur, vous êtes toujours d'accord. Si je vous dis : en tant que disciple, vous pouvez trouver profit à lire des écritures sacrées comme les Upanishads, vous serez tou-

jours d'accord. Si je vous dis : en tant que disciple, vous pouvez passer une nuit à genoux sur les dalles d'une église, vous trouverez cela assez héroïque et flatteur pour l'ego.

Mais si je vous dis : en tant que disciple, vous devez reconnaître en face vos demandes mesquines, terre à terre, égoïstes, possessives, cela devient beaucoup plus difficile à entendre. Si je vous dis : en tant que disciple, vous devez savoir dépenser de l'argent au restaurant, dépenser de l'argent chez le coiffeur, dépenser de l'argent pour vous habiller, vous allez trouver que je tiens un langage étrange et quelque chose en vous va se révolter : ce n'est pas ce qu'a dit Ramana Maharshi ; ce n'est pas ce qu'a dit le Christ ; le chemin est fait de sainteté ; le chemin est fait de détachement ; le chemin est fait de renoncement. Vous allez commencer à mentir et faire semblant, en cinquième, d'être déjà en Terminale. Vous allez réprimer, refouler vos désirs, vous ne les vivrez plus consciemment, et vous ne serez jamais libre et jamais détaché.

Comment faire pour que vous entendiez avec beaucoup de gravité un enseignement qui vous parle de satisfaire un certain nombre de vos demandes ou d'agir pour éviter un certain nombre de situations dont vous ne voulez plus, et que vous sentiez qu'il n'y a pas là une concession qui vous déçoit. « Comment ? Je vaudrais quand même mieux que cela, je ne veux pas qu'on me tienne un langage d'enfant ! Je veux qu'on me parle comme un disciple adulte. » Il n'y a qu'un langage, c'est celui de la vérité. Si vous voulez, en cinquième, parler le langage de la Terminale, ce n'est pas le langage de la vérité. Et si vous voulez, quand vous êtes encore fait de peurs et de désirs, parler le langage du détachement, vous n'êtes pas dans la vérité. Il faut que vous puissiez entendre le sens réel de ce mot *vasanakshaya*. Peut-être, parce qu'il est en sanscrit et qu'il a le prestige de l'ancienneté et de la sagesse hindoue, arrivera-t-il à résonner en vous plus fort que les mensonges et les illusions qui font les vocations « spirituelles ».

« *Be faithful to yourself as you are situated here and now* », « Soyez fidèle à vous-même tel que vous êtes situé (intérieurement et extérieurement) ici et maintenant. » Si vous avez vraiment une âme de disciple, cela vous fera progresser. Ce qui serait piétiner et tourner en rond pour celui qui n'a pas de recherche intérieure, deviendra pour vous une étape qui peut être franchie. Je voudrais que vous ré-entendiez des paroles que vous connaissez bien : « l'enfer est pavé de bonnes intentions » ; comme c'est vrai. « Celui qui veut faire l'ange, fait la bête » ; comme c'est vrai. « *Do you want to be wise or to appear to be wise ?* » « Voulez-vous être sage ou voulez-vous avoir l'air d'un sage ? » Qui voulez-vous duper ? Vous réussirez peut-être à tromper des gens autour de vous ; mais vous ne réussirez jamais à vous duper vous-même et le malaise intérieur vous poursuivra partout.

Nous abordons là un sujet grave et difficile, parce que la part de vous qui ne veut pas l'entendre, et qui se trompe, peut s'appuyer sur des vérités mal interprétées. En effet, l'égoïsme, l'avidité, la luxure, la convoitise, s'ils ne sont pas mis en cause, interdisent la libération, et la libération est, en effet, le fruit du renoncement, de la mort-à-soi-même, du détachement, de l'abandon. Mais comment y arriver ? Nous touchons là un point délicat. Une certaine morale est manifestement une prison, une cause de souffrance. Ceci est bien, ceci est mal. Cette morale vous a été imposée du dehors. Elle a pour vous le prestige de la religion, du bien, de l'idéal, de la dignité de l'homme, mais elle est presque toujours un obstacle à la libération. Seulement, jeter la morale pardessus bord est une démarche dangereuse. Conduite par l'ego et l'aveuglement, elle est cause de souffrance pour les autres et pour soi-même, et elle crée un « karma » de plus en plus lourd par lequel on s'emprisonne au lieu de

se libérer. C'est pourquoi vous devez avoir le courage d'échapper doublement à la facilité, que ce soit la facilité de dormir dans une morale que vous n'avez pas vraiment assimilée ou la facilité qui consiste à abandonner toute morale et à vous laisser emporter de-ci, de-là au gré de vos impulsions du moment. Ayez d'abord le courage, avec ce que vous êtes de meilleur, d'entendre un enseignement qui paraît mettre en cause la morale. Entendez-le au nom même de la sainteté devant laquelle vous vous êtes peut-être, les uns ou les autres, prosternés si vous avez rencontré Ramdas, Mâ Anandamayi, Kangyur Rinpoché ou d'autres sages.

Ce qui vous a marqué dans votre enfance est infiniment puissant ; une petite influence impressionne un enfant de façon aussi forte qu'un grand événement de l'âge adulte. Ce qui vous est venu du dehors, vous l'avez pris en vous-même peu à peu – Swâmiji disait : *internalized*, « internalisé » – sans ravoir réellement digéré, assimilé et compris. Vous avez appris à mentir instinctivement, et à vous mentir à vous-même. Quelle que soit l'éducation que vous ayez reçue, laïque ou religieuse, vous avez entendu dire : « c'est mal », et vous vous êtes mis en conflit avec bien des aspects de vous-même qui ont été condamnés comme mauvais. Peut-être, dans une autre famille ou dans un autre milieu social, cette morale aurait-elle été différente mais vous en avez reçu une, d'où qu'elle vienne, de droite ou de gauche, du christianisme ou de l'athéisme.

Vous avez aussi appris à montrer une façade pour être aimé, apprécié, admiré, pour ne pas être puni, critiqué, repoussé. Tous les ouvrages de psychologie développent ce thème et je vous renvoie à ces ouvrages. Vous avez aussi appris à vous comparer ; vous portez au fond de vous la maladie de la comparaison. Vous vous êtes comparés au premier en gymnastique si vous étiez nuls en sport ; vous vous êtes comparés au meilleur élève si vous étiez dans les derniers de la classe ; vous vous êtes comparés à votre cousine qui avait de si jolies boucles blondes ou à votre cousin qui avait de si beaux yeux noirs ; vous vous êtes comparés à ceux dont les parents avaient plus d'argent que les vôtres. Vous vous êtes comparés dans la famille et hors de la famille. Vous vous êtes comparés avec les autres et vous vous êtes comparés avec des images idéales qui vous étaient proposées par les éducateurs. Et vous vous êtes perdu de vue complètement. Vous êtes devenu, selon un mot bien à la mode aujourd'hui, « aliéné », c'est-à-dire un autre que vous-même et un étranger à vous-même.

C'est une situation tragique et qui devra être redressée si vous voulez atteindre un jour la vraie sagesse. En ce qui concerne la sainteté, il est facile de nous mettre d'accord ; en ce qui concerne la sagesse, il est facile de nous mettre d'accord ; en ce qui concerne le chemin vers la sainteté ou la sagesse, il peut y avoir bien des malentendus. Je suis d'accord avec vous que le détachement total des « biens de ce monde » est le but suprême ; je suis d'accord avec vous que le non-égoïsme absolu est le but suprême ; mais comment y arriver, *en vérité* ? Comment ne pas être dans le mensonge ? Comment ne pas vivre dans une illusion complète ? L'expérience m'a montré cette vérité étonnante que certains sont restés en prison pour avoir été trop vertueux et que d'autres ont échappé à la prison de l'ego pour avoir su être vrais, fidèles à eux-mêmes et, par conséquent, moins vertueux selon les critères de la morale. Certains sont arrivés au but parce qu'en cinquième ils ont reconnu qu'ils étaient en cinquième, et en quatrième ils ont reconnu qu'ils étaient en quatrième. Si vous êtes en cinquième, sachez être en cinquième. Si vous avez besoin de certaines choses, reconnaissez-le ; si vous avez le refus de certaines choses, reconnaissez-le ; et soyez fidèles à vous-mêmes tels que vous êtes situés ici et maintenant. Cela deviendra un chemin.

Il vous faut donc essayer de faire table rase des idées morales que vous avez prises ici et là, mais qui ne correspondent pas à votre état d'être actuel, et reconnaître : « C'est un but vers lequel je voudrais marcher, mais je ne l'atteindrai que par la vérité. » Apparemment, vous redescendrez à un niveau plus bas que celui où vous pensiez être ; mais ce sera uniquement apparent, puisque c'était uniquement le niveau où vous imaginiez être. Je ne demande à personne, bien sûr, de redescendre à un niveau plus bas que le sien. Je vous demande d'avoir l'honnêteté de quitter un niveau illusoire pour vous situer à votre niveau réel, et ce qui sera apparemment une descente sera en vérité une immense victoire. Parce que le vrai chemin, enfin, s'ouvrira devant vous. Parce que vous serez réunifié. Soyez bien certain d'une vérité : c'est que vous ne pouvez rien nier. C'est une règle absolue. Vous pourrez effacer, mais pas simplement tirer un trait sur ce qui est.

La plupart d'entre vous connaissent l'expression que j'ai souvent citée en anglais : « *no denial* », « ne niez pas », « ne mentez pas effrontément ». Le *denial*, c'est un enfant qui a la bouche barbouillée de confitures et qui affirme : « Ce n'est pas moi qui ai touché aux confitures, c'est le chat. » Ne reniez pas les vasañas en vous, les demandes, les désirs, les ambitions. Comment voulez-vous aller à la vérité si vous vous installez dans le mensonge, et si vous n'envisagez pas d'en sortir ?

J'ai raconté dans *À la recherche du Soi* l'histoire à laquelle Swâmiji attachait tant d'importance, du brahmachari et des *rasgoulas*, le jeune moine qui n'osait pas, en tant que religieux, s'empiffrer de gâteaux dans une pâtisserie. Nous imaginons difficilement Ramana Maharshi quittant l'ashram sur la pointe des pieds en laissant ses disciples bayer aux corneilles dans la salle de méditation, et allant en cachette dévaliser une des pâtisseries de Tiruvanamaï. Je suis bien d'accord ! Seulement, vous n'êtes pas Ramana Maharshi. Cet aspect de l'enseignement de Swâmiji a été d'autant plus difficile à entendre pour moi que, depuis ma jeunesse, j'avais compensé beaucoup de mes faiblesses par un rêve de sagesse et de sainteté, et qu'une éducation religieuse avait fait grandir en moi l'idéal d'un homme pur, noble, généreux, courageux, une espèce de héros ; le vrai chrétien, le vrai disciple du Christ. J'ai été mal à l'aise quand j'ai vu avec quelle sévérité Swâmiji parlait du mot *ideal*, qui est le même en anglais. « L'idéal est le mensonge de ceux qui ont peur de la vérité », disait Swâmiji. L'idéal est la compensation à toutes les lâchetés et toutes les faiblesses. C'est vrai.

J'entends même la voix de Swâmiji me dire un jour, avec tout le poids de son autorité. « *Voice of the father says it is bad, Swâmiji says it is not bad!* » – « La voix du père (en nous, en vous) dit : c'est mal. Swâmiji dit : ce n'est pas mal. » Et plusieurs fois, Swâmiji m'a dit à moi ce qu'il racontait avoir dit au « brahmachari » qu'il invitait à manger les *rasgoulas* : « *If it is a sin, Swâmiji will go to Hell* » – « Si c'est un péché, c'est Swâmiji qui ira en enfer », puisque c'est Swâmiji qui vous pousse à commettre ce péché. Péché par rapport à quoi ? Par rapport à la façon dont agirait Ramana Maharshi ? Mais vous n'êtes pas Ramana Maharshi. Que vous vous demandiez : « Comment le Christ eût-il agi à ma place ? », cela peut vous aider à réveiller en vous une compréhension et, dans certains cas, si vous êtes mûr pour cela, à faire face de façon plus juste à une situation. Mais quand vous vous demandez aujourd'hui d'être déjà arrivé au bout du chemin, c'est un mensonge, vous le voyez bien, et le mensonge le plus pernicieux qui existe.

J'ai certainement été aidé en ce qui me concerne, à ma sortie du sanatorium des étudiants, vers l'âge de vingt-quatre ans, par l'enseignement Gurdjieff. Je n'ai pas connu le célèbre Georges Gurdjieff, dont on a dit à la fois tant de bien et tant de mal. J'ai seulement été

nourri d'histoires vraies ou de légendes qu'on colportait sur M. Gurdjieff et sur son immoralité ou amoralité. Mais ce que je sais, c'est que je dois, moi, personnellement, à un disciple de Gurdjieff, mort peu d'années après que je l'eus rencontré, d'avoir pour la première fois entendu les prémices de cet enseignement de Swâmiji : « Soyez vrai, vous n'arriverez à rien dans le mensonge ! La morale peut être une prison. L'expérience est une école qui fait grandir la compréhension. » Et cet homme en qui j'avais confiance m'a dit : « Vous pouvez » – « Je peux ? » – « Oui, vous pouvez » – au lieu de vouloir faire l'ange et de faire la bête, et de me tromper si lourdement. Je ne connais pas la vérité sur M. Gurdjieff puisque je ne l'ai pas approché de son vivant ; mais je connais un peu la vérité sur Swâmiji, qui incarnait la rectitude et le détachement, et qui s'insérait dans la grande tradition hindoue où le *dharma*, la loi universelle, la loi « divine », est une des données les plus importantes. Swâmiji m'a transmis, comme un enseignement solennel et sacré, celui des quatre *purushartha*, des quatre buts d'une existence humaine, dont j'ai parlé dans mes précédents livres : *kama*, *artha*, *dharma*, *moksha* ; *kama*, le désir ; *artha*, les moyens matériels nécessaires à la satisfaction du désir ; *dharma*, l'ordre juste dans lequel on doit s'insérer pour satisfaire ses désirs ; et *moksha*, la libération à laquelle peut conduire la satisfaction des désirs à l'intérieur de l'ordre juste.

Swâmiji m'a répété plusieurs fois, comme une des plus importantes paroles des Upanishads, celle que je cite dans *À la recherche du Soi* : « Quand le dernier des désirs du cœur s'est effacé, alors, immédiatement, brahman se révèle et l'immortalité est atteinte. » Je ne veux pas redire aujourd'hui ce que j'ai dit dans le chapitre « L'état sans désirs », de ce livre. Ce sur quoi je veux insister, c'est sur le mot même *vasanakshaya* : érosion des *vasanas*. Il n'est pas dit suppression des *vasanas* : il est dit érosion des *vasanas*. Cette érosion des *vasanas* se fait à travers la compréhension des vérités métaphysiques (*vedanta vijñana*), à travers la vision des erreurs du mental qui vous fait vivre dans un monde illusoire et non pas dans le monde réel, à travers la mise au jour de l'inconscient, mais elle se fait aussi en elle-même et par elle-même, *en vivant*, en goûtant, appréciant, expérimentant, c'est-à-dire en étant *vrai*. Je reviendrai comme un leitmotiv sur ce mot, parce que c'est celui qui peut vous aider à comprendre. Sans cela, toutes sortes d'idées mensongères vont indéfiniment ramener à la surface un idéal, une vertu effrayée, un rêve de sainteté, pour vous emprisonner encore mieux dans la division intérieure, l'illusion et l'égoïsme. Il faut que vous sentiez ce que cela a de caricatural et d'inacceptable pour un disciple. Allez-vous commencer le chemin en choisissant le mensonge et en tournant le dos à la vérité ? Il n'y a que les vérités d'instant en instant qui puissent vous conduire à la vérité.

Si vous êtes assoiffé de vérité, vous serez aidé et guidé sur ce chemin. Vous serez réuni. Vous pourrez être fidèle à vous-même tel que vous êtes aujourd'hui, sans l'impression fautive : je déchois. Et vous progresserez, au lieu de continuer à tourner en rond. Ma propre expérience m'a montré que j'ai été, exactement comme tout le monde, divisé entre la vérité de mes demandes et le mensonge de mon idéal, et que pendant un an, dix ans, quinze ans, j'ai lu des livres spirituels, j'ai médité j'ai pratiqué des exercices de contrôle de la respiration et de contrôle des énergies, j'ai séjourné dans des monastères et des ashrams – et une bonne part de moi n'avait pas progressé d'un centimètre. J'ai un jour été saisi en lisant un poème d'un homme qui n'a aucune prétention à la sagesse orientale, le belge Verhaeren. Ce poème s'appelle « Le passeur d'eau ». Les premiers vers commencent ainsi :

« Le passeur d'eau, les mains aux rames
À contre-flot depuis longtemps

Luttait, un roseau vert entre les dents... »

et les derniers vers de ce poème disent :

« Il n'avait pas quitté le bord...

Mais le tenace et vieux passeur garda tout de même,

pour Dieu sait quand,

Le roseau vert entre les dents. »

J'ai senti : mais c'est moi ! Cela fait quinze ans que je lutte, et je n'ai pas quitté la rive, au moins pour une part de moi-même. Et ce qui m'a permis de larguer les amarres ou de lever l'ancre, de ne plus ramer dans un bateau attaché au quai, c'est cet aspect déroutant de l'enseignement de Swâmiji.

Ne niez pas, ne refusez pas, ne mentez pas. Il y a deux façons de mentir. L'une consiste à nier ses demandes. L'autre consiste à réussir un mélange parfaitement malhonnête, par lequel vous pourrez arriver à sauver les apparences. Vous serez toujours aussi attaché, aussi égoïste, aussi plein de convoitise, d'ambition, de demandes, de luxure, de peurs, mais vous donnerez à cela, chaque fois, un sens artificiel et irréel qui vous permettra de faire semblant d'être déjà arrivé au bout du chemin. Vous êtes mené par votre sexualité, comme tout le monde, mais pour faire semblant d'être un sage vous couvrirez cela d'oripeaux « tantriques » ou bien vous vous raconterez que vous voulez faire « progresser » la femme avec qui vous avez envie de faire l'amour. Bas les masques.

Soyez vigilants sinon il restera deux parts : une part de vous qui ne rêvera que de conquérir la plus jolie femme ou de vivre sur un yacht ou de montrer qui je suis et sur quel ton on doit me parler ou de prendre une revanche sur ceux qui m'ont humilié – et qui ne disparaîtra jamais –, et une autre part qui vivra dans un monde fait de causeries de Krishnamurti, de photographies de Mâ Anandamayi et de paroles des maîtres zen. Si je me souviens maintenant, avec le recul, des moments importants et courageux de ma sadhana, je retrouverai des moments en Inde dans un ashram ou dans un monastère tibétain, c'est sûr, mais je retrouverai aussi les années de ma vie où j'ai décidé de mettre honnêtement en pratique l'enseignement « *be faithful to yourself as you are situated here and now* ». Cela n'a pas été facile. Mon enfance, mon idéal d'adolescent et d'adulte, mes illusions, ma nostalgie d'être déjà au bout du chemin criaient en moi. Et je retournais à la vérité : « Je ne suis pas au bout du chemin, mais au moins je ne serai plus une caricature, je serai vrai. »

Par amour pour Swâmiji, et à travers Swâmiji par amour pour tous les sages que j'avais approchés et admirés – approchés en chair et en os ou approchés à travers leurs œuvres ou ce que j'avais lu sur eux – j'ai reconnu : « Oui, enfin c'est le chemin, enfin c'est la vérité. » J'ai compris que ce qui m'était demandé n'était pas seulement de méditer, mais de vivre en disciple ce que jusqu'à présent j'avais vécu comme un échec du disciple, comme ne faisant pas partie du chemin : satisfaire un certain nombre de désirs que je portais en moi.

Une part de moi refusait : on ne dépense pas de l'argent pour des choses coûteuses ou luxueuses quand des êtres humains manquent du nécessaire. Mais j'estimais qu'un disciple pouvait dépenser son argent pour aller séjourner auprès d'un sage. Comment ? Je trouve légitime de dépenser de l'argent pour aller vivre auprès de Mâ Anandamayi ou de Swâmiji. Mais pourquoi y vais-je ? Pour rester dépendant et bercer mon sommeil, ou pour m'éveiller ? Alors, si ce qui doit m'éveiller c'est d'oser me voir en face tel que je suis, d'aller chez un grand tailleur me faire faire un costume bien coupé et d'inviter une femme dans un restaurant coûteux, pourquoi est-ce que je ne dépenserais pas mon argent à cela ? J'ai des souvenirs

très intenses à cet égard, parce que c'est difficile, au moment où on va chez le tailleur pour commander un complet qu'on aurait pu avoir bien meilleur marché en confection et quand on entre dans un restaurant luxueux de se dire : « Enfin, je suis un vrai disciple », et non pas : « C'est indigne, je suis en train de chuter, je suis en train de tourner le dos au chemin. »

Je ne suis pas là pour raconter ma vie, non pas que je cherche à la cacher mais parce que l'expérience m'a montré que chacun interprète à sa façon. Le mental entend ce qu'il veut, compare, et, au lieu de chercher à comprendre ce qu'a vécu Arnaud et quelle est la vérité objective qui se trouve dans son témoignage de disciple, le mental imite, projette, se prend pour Arnaud, et conclut : « Je peux en faire autant ou je ne pourrai jamais en faire autant. » Cela ne vous aiderait pas. Vous ne pouvez entendre mes propos d'aujourd'hui que si vous êtes *vraiment* un disciple. Ceux qui ne peuvent pas entendre le langage que je tiens en ce moment sont ceux qui veulent faire semblant d'être sages, pour se bercer, pour se flatter et par peur.

En tant que gourou, Swâmiji m'a guidé pas à pas sur le chemin de vasanakshaya, m'éclairant, démasquant les mensonges du mental, jusqu'à ce que j'aie enfin retrouvé la vérité de moi-même et réuni les différents aspects de moi-même. Alors vous devenez un être total et cet être total peut progresser. Mais, si vous n'êtes pas un être total engagé sur le chemin, les parts de vous que vous vous refusez à assumer et à intégrer parce qu'elles ne sont pas flatteuses pour votre illusion, agiront comme des ancres encore plantées dans le sable, ou comme des amarres encore fixées aux anneaux du port. Vous ramerez, vous ramerez sans jamais quitter le bord. Seule la totalité de vous-même peut progresser sur le chemin. Alors en effet, vous quittez le bord et vous voyez la rive qui s'éloigne, qui s'éloigne. Vous avancez. Mais s'il y a un aspect de vous-même, quel qu'il soit, que vous ne voulez pas associer à votre recherche spirituelle, le chemin s'arrête. Le chemin commence là où vous êtes et pas à côté, et pas ailleurs, et pas plus loin ; juste là où vous êtes situé, intérieurement, ici et maintenant. Métaphysiquement, vous êtes tous déjà nus sous vos revêtements, comme je l'ai dit si souvent, mais concrètement, dans le relatif, vous n'êtes pas encore au but. Vous pouvez progresser. Vous n'êtes pas condamnés à rester le même d'années en années et à mourir à quatre-vingts ans exactement semblable, avec le vieillissement en plus, à ce que vous êtes aujourd'hui. Vous pouvez changer, vous pouvez changer immensément, au-delà de ce que vous êtes capables d'entrevoir. Vous pouvez changer autant qu'une chenille a changé quand elle est devenue papillon. Soyez-en certains. Mais vous ne pouvez changer que si vous êtes total, unifié, pas si une moitié de vous veut changer en niant et en refusant tout le reste.

Le but, c'est la disparition de toutes les demandes et aujourd'hui, innombrables sont les demandes. Si vous regardez, vous aurez l'impression qu'il y a tant de désirs, si nombreux, si puissants, si difficiles à satisfaire que le but est impossible à réaliser. Aujourd'hui, votre vie n'est faite que de désirs. Alors, vous prenez peur, vous refermez les yeux et vous réinventez une spiritualité mensongère qui ne veut plus tenir compte de cette puissance des vasantas. Mais je vous promets cette chose extraordinaire et dont je me porte garant : si vous n'embrouillez pas tout avec votre mental, si vous regardez la vérité en face, si vous reconnaissez ce monde presque sans limite des désirs, si vous acceptez cet aspect de l'enseignement appelé vasanakshaya, vous pourrez, aussi incroyable que cela paraisse, être libre des désirs. Il y a un chemin à suivre, une démarche à accomplir. Si vous ne voulez pas suivre ce chemin et si vous ne voulez pas accomplir cette démarche, vous n'arriverez qu'à continuer à vous mentir.

Les désirs consciemment accomplis, les désirs accomplis par un disciple *qui met en pratique tous les autres aspects de l'enseignement*, s'effacent. Une sentence hindoue dit qu'il faut distinguer *bhoga* et *upa bhoga*. *Bhoga* signifie l'expérience des choses, et notamment la satisfaction des désirs. *Upa bhoga*, c'est l'expérience qui n'est pas la vraie expérience, c'est le faux accomplissement qui ne mène nulle part. *Upa bhoga* nourrit le désir ; c'est mettre de l'huile sur le feu. Mais *bhoga* libère du désir. Si vous voulez persister à vivre dans l'illusion et le mensonge vous n'arriverez à rien – même pas à un petit peu – *rien* ; un jour croire que... et le lendemain voir tout détruit. Si vous cessez de mentir, et si vous vous engagez vraiment sur ce chemin, en disciple conscient, pas en égoïste impénitent, en arriviste, en jouisseur profane, cette libération des désirs à laquelle vous n'osez pas croire s'accomplira à une vitesse que vous ne pouvez même pas soupçonner. Autant *upa bhoga* ne mène nulle part, qu'à répéter indéfiniment les mêmes expériences sans progresser, autant *bhoga* mène au dépassement. Ce qui a été vraiment vécu représente une étape de franchise : c'est fait. Les désirs tombent et chaque fois qu'un désir tombe, la peur qui lui correspond tombe aussi. De moins en moins de désirs ; de moins en moins de peurs, et de refus. Le vrai accomplissement des désirs par un être unifié conduit à l'érosion des vasantas, d'une façon que vous ne pouvez pas imaginer parce que vous n'avez pas vécu et accompli vos désirs *consciemment*. Dès que vous êtes engagés sur le vrai chemin, vous cessez de piétiner sur place.

Les propos que je tiens aujourd'hui s'adressent au disciple en vous. Ce n'est pas à votre désir d'argent, ce n'est pas à votre désir de voyages, ce n'est pas à votre désir de célébrité, ce n'est pas à votre désir de vivre le grand amour, ce n'est pas à votre désir sexuel, ce n'est pas à toutes ces demandes que je m'adresse, c'est au disciple en vous. Mais il n'y a pas de disciple si ce disciple n'est pas le roi dans le royaume, et n'est pas entouré de tous les aspects de vous, des *brahmanes* en vous, des *kshatryas* en vous, des *vaishyias* en vous et des *shudras* en vous. Tout ce qui compose une société s'ordonne autour du roi dans une monarchie traditionnelle, et tout ce qui vous compose, vous, doit s'ordonner autour du disciple.

Si vous avez entendu et accepté ce que j'ai dit jusqu'à présent, vous pouvez décider : « Je vais devenir vrai ; ce n'est pas la peine de faire deux parts ; aujourd'hui, tel que je suis, je suis très préoccupé par mon élégance. Bien. Je le reconnais, je vais l'assumer. » Et c'est le disciple qui ira acheter un chandail en cachemire, et c'est le disciple qui ira acheter une veste en tweed. Ou, s'il s'agit d'une femme, c'est la disciple qui dira : « J'accomplis mon rêve et je vais chez les soeurs Carita ou chez Défossés et non plus chez mon petit coiffeur de quartier. » Seulement, tous vos désirs ne sont pas conscients et il faut donc que vous preniez aussi cette décision : « Je dois coûte que coûte ramener mes désirs à la surface et à la conscience. » C'est tout l'enseignement de *no denial* : ne niez pas.

En ce qui concerne les désirs qui ont toujours été conscients ou ceux que vous avez ramenés à la conscience et dont l'accomplissement paraît éventuellement réalisable, sachez ce que vous voulez et agissez. Cela demande un effort, il faut se donner du mal. Le chemin n'est pas pour le lâche mais pour celui qui a du courage et l'accomplissement des désirs demande du courage, le courage de prendre des risques de santé et des risques financiers ou de braver l'opinion publique, mais un courage intelligent, un courage conscient. Il ne s'agit pas de vous lancer à l'aveuglette dans n'importe quelle action dont vous n'avez pas mesuré les conséquences. Agissez le plus consciemment possible mais osez reconnaître pleinement que cette demande est en vous et considérez qu'il fait partie du chemin de vous donner du mal pour la satisfaire. Peut-être vous donner du mal pour gagner plus d'argent que vous n'en ga-

gnez, peut-être vous donner du mal pour transformer votre existence, changer de ville, changer de pays, changer de profession. Le chemin n'est pas pour le lâche et il n'est pas non plus pour le paresseux.

Pour pouvoir accomplir vos désirs de façon juste, il faudra prendre appui sur les autres aspects de l'enseignement. Dénouer certains nœuds de l'inconscient vous rendra plus à même d'assumer certains désirs et de faire ce qui doit être fait pour les satisfaire. Une des raisons pour lesquelles on meurt sans avoir accompli ses désirs et on se réincarne pour recommencer peut-être aussi stérilement à piétiner sur place est que l'on n'a jamais osé. Des inhibitions, des peurs, font qu'on n'a pas pu calmement, délibérément, faire ce qu'on portait en soi de faire. Il suffit que des influences très fortes vous aient marqué dans une autre existence ou dans l'enfance pour que des « ordres souterrains » vous interdisent l'accomplissement de certains désirs qui auraient pu normalement être accomplis. Ne considérez pas qu'accomplir certains désirs est simplement une marque d'égoïsme. C'est un devoir du disciple sur le chemin. Si certains désirs ne sont pas satisfaits, vous ne serez jamais libres, quelle que soit la sauce spirituelle que vous puissiez mettre autour de cette situation.

p

Il ne serait pas juste que vous compreniez cette démarche si importante de vasanakshaya uniquement comme la satisfaction concrète, tangible d'un certain nombre de désirs. C'est un aspect mais ce n'en est qu'un aspect, ne serait-ce que parce que tous les désirs ne peuvent pas concrètement être réalisés. Il y aurait là pour la plupart des êtres humains une impossibilité d'atteindre la sagesse ou la libération puisque tout ce qu'ils souhaitent et tout ce qu'ils veulent ne leur est pas offert par l'existence sur un plateau. Si je suis une femme solitaire et que je désire rencontrer un homme qui m'aime et me comprenne et si je rencontre cet homme, un désir sera accompli. Si je suis très frustré financièrement, que j'ai dû beaucoup me priver jusque-là et que des moyens plus importants me sont donnés, un désir sera accompli. Mais, s'il suffisait pour un être qui a vécu seul de rencontrer un compagnon ou s'il suffisait pour quelqu'un qui a manqué d'argent de pouvoir s'offrir un certain nombre de biens matériels, il y aurait de nombreuses personnes qui auraient accompli vasanakshaya. Nous pourrions même arriver à la conclusion que dans une société de production et de consommation comme la nôtre, les hommes pourraient être considérablement plus libres que dans des sociétés moins riches. Aujourd'hui il est plus facile qu'autrefois d'avoir des relations sexuelles, il est plus facile de manger à sa faim et il est plus facile de se procurer une machine à laver, une télévision en couleur, une voiture, tout ce qui est supposé faire l'objet des désirs. Nous ne voyons pas que cela conduise à la plénitude et à la libération, mais tout simplement à d'autres désirs. Par conséquent, si la satisfaction de certains désirs fait réellement partie du chemin, elle n'est qu'un aspect de vasanakshaya.

Ramenez à la conscience les vasanas inconscientes. Il faut que se soit éveillée en vous la religion de la vérité. La religion de la vérité n'est pas seulement celle de la vérité que vous projetez quelque part au plus haut des Cieux. C'est la vérité quotidienne, la vérité tout court, la vérité immédiate. Il faut aussi que se soit éveillé en vous l'amour de vous-même. Comment pouvez-vous être si impitoyables, si cruels avec tant d'aspects de vous qui ne vous conviennent pas, parce qu'ils n'entrent pas dans votre conception de ce qu'est un sage et ne correspondent pas à l'éducation et à la morale qui vous ont été données, ou plutôt imposées.

Vous ne viendrez jamais à bout d'un aspect de vous-même en le niant – « *denial* » ou « répression » – jamais ! Pourquoi tant d'existences consacrées à la vérité ou à Dieu ont-elles été fondées sur la tentative de refuser et de supprimer tel ou tel aspect de soi-même ? C'est impossible. Je ne dis pas : c'est difficile, je dis : c'est impossible. Rien de ce qui est ne peut être détruit, jamais. Tout peut être transformé. Ce que vous niez d'un côté s'exprimera d'un autre et ce qui ne s'exprimera plus à visage découvert s'exprimera à visage mensonger. Les vasanas que vous refuserez d'intégrer continueront à agir dans la profondeur, et vous ne trouverez jamais la paix, qui résulte tout simplement de la suppression des conflits. Tout le monde cherche la paix, mais il n'y a aucune paix possible si vous n'avez pas d'abord établi la paix à l'intérieur de vous-même. Je ne vous propose pas d'être l'esclave de vos vasanas, ce serait contredire ce que j'ai écrit ou dit depuis que je suis installé ici. Mais vous ne pouvez avoir aucune maîtrise de ce que vous n'assumez pas, de ce que vous refusez de reconnaître, de ce que vous repoussez dans l'inconscient – aucune maîtrise.

Une part du travail avec Swâmiji consistait à ramener à la surface nos désirs réprimés et certains d'entre nous, Indiens ou Français, ont eu, grâce à Swâmiji, le courage de s'engager sur le chemin de leur vérité, c'est-à-dire apparemment laisser tomber toute une façade mystique et spirituelle pour devenir un homme comme les autres. Pour quelqu'un qui aurait regardé avec des yeux extérieurs, certains d'entre nous – et j'en suis – sont retournés à une vie plus ordinaire, à une vie dans le siècle, à une vie d'argent, de succès, d'exploits professionnels ou de carrière amoureuse. Du point de vue du rêve et du mensonge, cela peut être interprété comme une chute. Du point de vue du chemin, c'est au contraire une magnifique victoire. C'est passer d'un chemin illusoire à un chemin réel, même si, vu du dehors, c'est passer d'une terminale illusoire à une sixième réelle.

Il y a un mensonge spirituel que Swâmiji détruisait avec amour, et, c'est le cas de le dire, avec maîtrise. C'était un des aspects les plus difficiles du chemin auprès de lui, mais un des aspects les plus importants. Aujourd'hui après avoir été si secoué à cet égard, c'est là où j'ai le plus d'admiration et le plus de gratitude pour Swâmiji. Prêcher le silence de la méditation, c'est facile ; prêcher la générosité, l'amour, c'est facile. Mais, pour guider en gourou sur ce chemin de la ré-insertion dans le monde des vasanas, il faut vraiment un homme qui voit clair, qui est libéré des préjugés, des aveuglements, et qui amène partout cette lumière de la vérité.

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à entendre ce dont je m'efforce de témoigner aujourd'hui ? Je sais que c'est difficile à entendre si vous avez cette vocation de « sage » et cette nostalgie de la liberté intérieure, de l'atman, du Royaume des Cieux. Ce qui m'a aidé, moi, a été la constatation du fait que non seulement, après vingt ans, je n'avais pas quitté la rive, mais que d'autres, après quarante ans, ne l'avaient pas quittée non plus, comme s'il y avait une incompréhensible injustice de la part de Dieu. Et ce n'était pas sans souffrance que j'ai fait ces observations, parce que j'étais directement concerné. Voilà une femme, voilà un homme, dont la vie aura consisté à chercher Dieu, et qui ne L'a pas trouvé, et qui ne me fait pas envie du tout ! Voilà un homme, une femme qui, dans une congrégation religieuse en France ou dans un ashram en Inde, a consacré quarante ans de sa vie à chercher Dieu et qui demeure mesquin, susceptible, jaloux, déçu, emporté ! Qu'est-ce qui s'est passé ? Allons même plus loin. Voilà un homme qui a vécu d'une façon tout à fait profane et mondaine, et que je vois vieillir serein, souriant, harmonieux. Dieu est-Il si injuste qu'Il n'ait pas tenu Ses promesses à l'égard de ceux qui Le cherchent ? Quel échec ! Voilà quelqu'un qui n'aura

connu ni le flirt, ni la sexualité, ni l'amour conjugal ; voilà quelqu'un qui n'aura connu ni les voyages, ni l'art, ni les soirées familiales, ni les belles mers bleues dans lesquelles on nage, ni le ski, ni les distractions, ni les satisfactions, ni les aventures, rien, qui aura renoncé à tout pour trouver Dieu et mener une vie de sagesse, et qui est encore moins libre que les autres. Qu'est-ce qui s'est passé ?

En ce qui me concerne, Swâmiji m'a montré où était le malentendu. Je n'étais pas fidèle à moi-même tel que j'étais situé, ici et maintenant. Je me mentais avec une image de sage, à laquelle je n'avais aucun droit ; et du coup, je n'étais même plus un disciple. J'ai dû admettre cette chose inadmissible : si je veux vraiment la vérité, il faut que j'en passe par où mon orgueil m'interdisait de passer, et que je sois un peu humble, un peu honnête et un peu vrai, que je reconnaisse que je suis comme les autres et que moi aussi j'ai des désirs, comme les autres, et que je me soumette à la vérité. A ce moment-là, le chemin de vasanakshaya s'ouvre devant nous et nous marchons peu à peu vers le jour où ces désirs se seront effacés. Soyez vrais et soyez humbles ! Ne mettez pas en avant le terrible orgueil spirituel – qui est le pire de tous. J'entends encore les mots anglais : « *truth prevails* », « la vérité prévaut » ; la vérité prévaudra toujours. Contre la vérité, vous ne pouvez rien. Des vies de chercheurs spirituels ont été, malgré leur sincérité, fondées sur un mensonge, le « *denial* », le refus des vasanas. Chacun doit être aidé à ramener à la surface ses propres demandes.

Des milliers de demandes sont réprimées, refoulées, censurées, et n'ont pas droit à la parole. Leur origine se perd dans la nuit des temps. D'existence en existence, de vasana en samskara et de samskara en vasana, de répression en répression, d'amour en haine et de haine en amour, jour après jour, vie après vie, mort après naissance et naissance après mort, de graine en arbre et d'arbre en graine, les peurs, les espoirs, les échecs, les meurtres, les sacrifices, le meilleur du meilleur et le pire du pire constituent le flux incessant du samsara. Mais il est une question plus importante encore que celle du Sphinx à Œdipe : « Qu'est-ce qui n'a jamais commencé mais qui peut finir ? » Le samsara, le rêve, la succession inexorable des vasanas.

Le gourou ramène ces demandes à la surface ; je ne peux plus nier que ce désir est là en moi. Swâmiji était d'une habileté extraordinaire pour jouer le tentateur ; nous tombions immédiatement dans le piège. « Ah, si c'est Swâmiji qui me le propose... » Si le désir n'est pas en nous, Swâmiji peut jouer le tentateur : « Non, Swâmiji, non... » Si Swâmiji, pendant une heure, m'avait dit : « Mais vous êtes sûr, Arnaud, vous ne voudriez pas être député ou faire de la politique ? Tout de même, regardez, le pouvoir... », rien en moi n'eût réagi : ces vasanas n'existaient pas. Chez d'autres, elles existent.

Certaines de ces vasanas sont l'expression d'amours inavoués ; certaines sont l'expression de ce visage inversé de l'amour : la haine. Il n'y a pas seulement l'inconscient fait de souvenirs oubliés de la petite enfance ou des samskaras d'une autre existence que la vôtre. Cet inconscient comprend aussi des situations tout à fait actuelles, d'aujourd'hui, ici, maintenant, complètement censurées et refoulées et chacune de ces situations réprimées est la source de vasanas inconscientes. L'inconscient n'est pas réservé aux autres. Aucun progrès n'est possible sur cette base de mensonge et de non-unification. Découvrez un jour la grandeur du « *no denial* », après avoir traversé la vieille peur, que vous traînez peut-être d'existence en existence, de voir la vérité en face. Une bonne part du cauchemar pourrait se terminer très vite s'il se levait en vous, pas seulement dans la tête mais dans le sentiment, cette compréh-

sion : « C'est de la folie. Ne pas voir la vérité ne sauve rien, n'évite rien, ne protège rien mais me maintient dans la plus étroite des prisons, celle de l'aveuglement et de l'erreur. »

Swâmiji reprenait à son compte, au point que j'ai d'abord cru que c'était une phrase de lui, l'affirmation que j'ai ensuite reconnue comme patrimoine de la science psychologique moderne : « Tout ce qui est inconscient est projeté. » « Tout ce qui est inconscient », les *samskaras* d'une vie antérieure et les impressions de la petite enfance, mais aussi les données actuelles, les peurs, les désirs ou les faits que vous avez sous les yeux mais que vous ne voulez pas voir parce qu'ils vous gênent. Votre pauvre petit conscient de surface, si superficiel, en est coupé et croit qu'il arrive à maîtriser les événements en travaillant avec le dixième de ses possibilités. Je peux employer l'image du radar. J'ai regardé une fois un radar, celui du port du Havre. J'ai vu quelque chose qui ressemblait à un écran de télévision et sur lequel tournait, comme une trotteuse de montre, un rayon lumineux qui partait du centre et qui faisait le tour de cet écran. Chaque fois que ce rayon lumineux accrochait un bateau dans la brume, une tache lumineuse s'allumait qui s'éteignait peu à peu et, au moment où elle allait être presque éteinte, le rayon repassait et cette tache se rallumait. Quelle image éloquente pour illustrer cette donnée : tout ce qui est inconscient est projeté. Sans arrêt les éléments de l'inconscient sont actifs comme le faisceau du radar et, quand ils rencontrent quelque chose, la projection se concrétise et le conscient fabrique une émotion et une pensée.

Ces peurs, ces désirs, même très forts, sont naturels. Ils sont l'expression de causes et d'effets. Et, comme certains aspects de la psychanalyse qui ont scandalisé des observateurs superficiels, l'enseignement de Swâmiji, vu avec des yeux de myope, paraissait, à certains moments, dépasser la « morale ». Swâmiji était un moraliste, mais c'était un savant et un gourou. Nous devons au moins avoir le courage de voir la vérité en face : Si je suis marié avec une femme et si j'ai envie de faire l'amour avec ma belle-soeur, je dois le voir au lieu de le nier. Ne vous sentez jamais jugé. Il n'y a qu'un seul péché qui ne puisse pas être pardonné, c'est le refus de la vérité. Vous pouvez être dans une église, regarder en face le Crucifix et reconnaître : « J'ai très envie de coucher avec ma belle-soeur. » Dieu ne vous repousse pas. *La pire ruse du « Malin », de « l'Adversaire » est d'avoir utilisé la religion pour vous faire croire que Dieu ne vous aimait pas et ne pardonnait plus. « Accept yourself », « Acceptez-vous vous-même ».* À travers mes peurs et mes habitudes acquises de mensonges, Swâmiji m'a convaincu que tout refus de la vérité est beaucoup plus grave que je ne le croyais. Tout ce qui est réprimé prend des proportions importantes. Autorisez un petit parti politique, même s'il a annoncé qu'il mettrait la France à feu et à sang : il fera ses réunions, il collera ses affiches, et on n'en parlera plus. Interdisez-le, emprisonnez un ou deux de ses membres : les grenades vont commencer à exploser, les trains vont commencer à dérailler. Ce qui est réprimé se renforce. Une petite vérité réprimée travaille dans l'inconscient. Si elle est vue, c'est fini.

Swâmiji m'a d'abord convaincu que *tout* devait être vu. Rien n'est petit. Même s'il s'agit de désirs qui vous paraissent « terribles », croyez-vous qu'en refusant de les voir ils vont perdre de leur importance ? Non, ils vont encore en gagner. Cet inconscient s'exprime à travers des gestes et des bavardages inutiles, des « actes manqués », des oublis, des omissions, des rêves la nuit et par des actions à longue échéance, des mariages ineptes, des divorces qui font du mal aux enfants et qui auraient pu être évités, des choix de profession inadaptés, des abandons de profession qui conduisent à des désastres matériels et financiers pour toute une famille, alors qu'il s'en fallait de si peu pour que cette profession puisse simplement se modifier. Voilà comment se font et se défont les existences.

Le mot « inconscient », pour moi, était un mot français qui avait des résonances psychanalytiques donc athées, donc antireligieuses. Mais « *the unconscious* », pour moi, restera toujours un mot prononcé par Swâmiji, vêtu de sa robe de Swâmi, dans son ashram qui était l'ashram de son gourou. Ayez la religion de la vérité, la vérité que vous ne connaissez pas et que vous voulez connaître. Swâmiji employait un mot anglais qui n'est pas illusion mais « *delusion* » : se leurrer.

Est-ce que vous pouvez voir avec les yeux fermés ? Vivez les yeux ouverts et regardez ce qui est autour de vous et en vous. Ce qui est vu ne passera pas dans l'inconscient. Et ce qui est dans l'inconscient, ramenez-le à la surface, sinon, vous ne pouvez plus rien *voir*, ni personne, ni aucune situation, ni aucune relation. Et vous fabriquez. Vous entendez ce qui n'a pas été dit, vous voyez ce qui n'a pas existé. On voit un geste, mais là où il y a un geste d'accueil, on voit un geste de menace. L'une d'entre vous m'a dit qu'un garçon avait, un jour, voulu lui mettre une fleur dans les cheveux ; elle a croisé ses bras sur sa tête pour se protéger contre un acte d'agression. Voilà le mental.

Il arrive un matin à l'ashram de Swâmiji un jeune Indien, avec des bagages à la main. Pour l'inconscient, c'était la répétition de l'arrivée de mon jeune frère qui est né un beau jour, sans que j'aie rien compris, et qui me vole tout l'amour de ma mère. Vous devinez la demande qui a cherché à se manifester pendant la journée qui a suivi cette arrivée du « rival » ! Il y a bien longtemps, au début où Swâmiji avait un ashram, une femme était venue avec son enfant et elle passait son temps à dire : « Ne monte pas, tu vas te tuer, ne cours pas, tu vas te tuer, ne t'approche pas de la rivière, tu vas te noyer. » Swâmiji a pu lui faire voir qu'inconsciemment, une part d'elle souhaitait la mort de cet enfant, parce que cela pesait trop lourd sur elle de s'en occuper du matin au soir. Elle l'avait eu trop jeune, elle ne l'avait pas vraiment accepté et elle aurait voulu se retrouver libre, jeune fille. Pour compenser cette demande inconsciente et refusée, elle disait tout le temps : « Attention, tu vas te tuer. »

Vous avez pu remarquer que je viens de dire non pas « elle » mais « une part » d'elle-même. C'est important. Vous faites l'erreur de confondre une part de vous-mêmes avec vous-mêmes et c'est une des raisons qui font que vous n'avez pas le courage de voir la vérité en face. Cela vous affole d'être un obsédé, un sadique ou un lâche, alors qu'il s'agit seulement d'un des nombreux personnages contradictoires qui vous constituent. Quand une part est vue comme une part, une part demeure une part et le reste demeure libre. Quand une part n'est pas reconnue comme une part, elle vous fait peur, se trouve réprimée et ce « une part », une fois refoulé, va réussir à mettre tout vous-même à son service. Vous êtes multiples, complexes. Une part de vous veut tuer son enfant et l'autre ferait n'importe quoi pour le soigner s'il était malade.

Je vais prendre un exemple personnel : j'ai eu de grandes peurs de manquer d'argent. J'étais « salarié au cachet » et l'idée qu'il y avait des factures à payer et qu'il n'y avait pas d'argent pour les payer m'était insupportable pour des raisons d'ailleurs profondes qui sont revenues à la surface auprès de Swâmiji. Sur un fond d'émotion et dans le contexte concret d'un métier « où on est tout le temps chômeur », je vivais dans la peur de manquer d'argent et j'ai vu que l'inconscient me proposait une solution : « Il faut que ma femme et mes deux enfants meurent ; à ce moment-là, moi, je me débrouillerai toujours. »

Si vous reconnaissez qu'une part de vous-même veut que votre femme, votre fils et votre fille meurent, cela demeure une part. Si vous la refusez, si vous la niez, c'est vous tout entier qui vivez dans le malaise. Le pire malaise, c'est le conflit de l'expression et de la répression.

Ce qui est refoulé cherche à s'exprimer, si possible directement, sinon indirectement, et le reste de votre énergie est là pour réprimer. Comment voulez-vous vivre dans la paix si vous n'êtes que conflit ? Vous êtes conflit, voilà votre définition ! Vous voyez tout, mais vous faites comme si vous ne l'aviez pas vu et vous l'emmagasinez dans l'inconscient. Tout ce qui ne vous plaît pas chez quelqu'un, vous le voyez. Mais vous refusez de le voir, vous croyez que vous ne le voyez pas et un beau jour cela éclate. Parce que cette personne aura un peu bousculé votre verre à table, vous êtes obligé de quitter le repas en hurlant : « Je ne peux plus le supporter, foutez le camp, foutez le camp, merde. » Qu'est-ce que c'est que cette crise ? L'accumulation de tout petits refus, tout petits : « Je n'ai pas aimé l'histoire idiote qu'il a racontée l'autre jour, je n'ai pas aimé la façon dont il a ricané quand j'ai parlé, je n'ai pas aimé quand il a réussi à attirer l'attention de Maryvonne. Je n'ai pas aimé, je n'ai pas aimé... » Chaque fois, on fait semblant de ne pas le voir. Et ça s'accumule ! « *No denial* » Voyez avec vos yeux tout ce qui se passe. Voyez. Seule la vérité peut vous conduire à la liberté. L'ego ne veut pas de la vérité. Le disciple en vous veut la vérité. Ne vous occupez plus de savoir si ça vous flatte, si ça vous humilie, si ça vous convient, si ça ne vous convient pas.

J'ai souhaité inconsciemment que Swâmiji meure. Je vous le dis, c'est vrai ; cela ne me paraît ni révoltant ni extraordinaire. Je pouvais rester dans mes rêves et me plaindre toute ma vie que mon gourou était mort avant que j'aie pu terminer le chemin.

Plus vous verrez, plus vous serez capables d'agir ; moins vous verrez, plus vous réagirez. Plus vous aurez des yeux pour voir et des oreilles pour entendre, plus vous serez capables d'agir. Plus vous aurez des yeux pour ne pas voir et des oreilles pour ne pas entendre, moins vous serez capables d'agir et plus vos prétendues actions ne seront que des réactions. Ne confondez pas « l'expression », « la répression » et « le contrôle ». *No denial* consiste à voir hors de vous et à voir en vous *ce qui est*. À partir de là, sur la base de la vérité, vous pouvez agir, intervenir, ne pas intervenir. Les grandes agressivités que vous ne laisserez pas éclater, vous les laisserez sans arrêt filtrer de façon beaucoup plus pernicieuse parce que beaucoup plus mensongère. L'inconscient est admirable d'intelligence et d'efficacité, entièrement à votre insu, pour arriver à ses fins. Ne sauvez pas votre confort en pensant : « Tout ce qui ne me convient pas, je ne veux pas le voir. » Voyez-le. Voyez toutes les causes et tous les effets, *tous les éléments d'une situation*. Ce qui concerne le sexe, ce qui concerne l'argent et ce qui concerne le fait de se sentir respecté ou pas respecté, pris au sérieux ou pas pris au sérieux sont des éléments essentiels de ce mental dont vous-venez ici pour vous libérer.

Maintenant, vous devez encore accepter un point : c'est que toute la vérité sur les autres et sur vous-même ne peut pas vous être dite parce que vous ne pouvez pas l'entendre. Ah ! Le nombre de gens qui m'ont demandé : « Vous me promettez de me dire la vérité sur moi, mes progrès ou non, toute la vérité ? » Si je vous la dis, je vous blesse, je vous mutile, je vous tue. Il faut que vous acceptiez cela. J'ai eu plusieurs entretiens avec Swâmiji à cet égard avant de l'avoir totalement admis. J'ai encore vu que c'était l'ego qui voulait : « Moi, j'ai droit à la vérité, moi. » Vous n'avez pas dit la vérité à quelqu'un si celui-ci ne l'a pas entendue. Donc la vérité, c'est ce que les gens peuvent entendre. Si les gens ne peuvent pas entendre la vérité, ils entendent autre chose de leur fabrication, à travers leurs émotions. Ils n'ont pas entendu vraiment la vérité, donc vous ne la leur avez pas dite, donc vous leur avez menti. Si le mental s'empare de la vérité, c'est un mot qui n'a plus de sens. Croyez-vous que Swâmiji pouvait me dire toute la vérité sur moi-même ? Il m'aurait tué. Swâmiji ne me disait que ce que je pouvais entendre. C'est un mensonge de demander : « Je veux la vérité. » Certains m'écrivent :

« Vous ne m'avez pas dit la vérité, il y a trois ans. » Mais, si je vous l'avais dite, vous quittiez le Bost et vous n'y seriez plus revenu. Sans compter ceux à qui j'ai tant essayé de la dire et qui ne l'ont pas entendue. J'ai une fois tout tenté pour essayer de faire comprendre à l'un d'entre vous : la solution juste serait celle-ci. Il a fait l'opposé et, trois ans après, m'a dit : « Quand vous m'avez dit de faire telle chose. » Je lui avais dit exactement l'opposé. Un autre m'a écrit : « Vous n'avez pas vu clair, vous m'avez conseillé de faire cela et maintenant... » Pendant huit jours, chaque matin, j'avais essayé de lui conseiller le contraire et il n'avait rien pu entendre : « Mais, mais, mais, mais... » Et trois ans après : « Vous ne m'avez pas dit la vérité. » Pouviez-vous l'entendre ? Mais chaque fois que vous avez été en état de voir en face la vérité, vous savez que vous ne l'avez pas regretté ! Je ne suis pas ici pour vous dire la vérité mais pour vous aider à la *voir* par vous-même.

Voyez ce qui se passe : vous avez peur d'une part de vous-même que vous ne voulez pas laisser monter à la surface : « J'ai peur de mon désir que mes enfants meurent pour que je n'aie plus de problèmes financiers qui me suffoquent. » « J'ai peur de mon désir amoureux et sexuel pour Arnaud. » « J'ai peur de ma révolte contre Arnaud » – et toutes les peurs qui remontent à la nuit des temps. Ce mécanisme de répression vous fait vivre dans la peur de vous-mêmes. Cette peur, vous êtes obligés de la projeter et la cible de choix, c'est Arnaud. Combien d'entre vous ont peur ! Si vous saviez comme je sympathise avec eux ; d'abord parce que j'ai eu peur de Swâmiji, peur de Mâ Anandamayi, peur, comme tous les ego. Vous vous souvenez de la phrase des Lois de Manou citée par Swâmiji ? « L'homme en tant qu'animal consacre sa vie à manger, dormir, s'accoupler et *avoir peur*. » *See and recognize*. Voyez et reconnaissez. Sachez que je ne peux pas tout vous dire parce que vous ne pouvez pas tout entendre. Même ce que je suis en train de vous dire, vous ne l'entendez pas. Vous concluez : « Arnaud me ment toute la journée », et vous allez vivre dans la peur de mes mensonges, alors que je suis ici pour vous aider à déjouer vos mensonges à vous.

Ne réprimez pas, *no denial*. Laissez monter à la surface et ensuite comprenez que le mental ne voit jamais qu'un aspect ou deux d'une situation. Mais la *buddhi* est capable de voir tous les aspects et, peu à peu, vous êtes de moins en moins dans le mental et de plus en plus dans la *buddhi*. Chaque désir est inséré dans un ensemble. Tout tient en deux mots : il faudra bien qu'un jour vous réussissiez à remplacer la peur par l'amour. L'ego vit dans la peur ; le non-ego vit dans l'amour. Qu'est-ce que cet ego qui en arrive à souffrir parce qu'Arnaud a eu un regard d'amour pour Christiane ou pour Jacques ? À moins que vous ne vous identifiiez à Christiane, auquel cas vous le recevez par identification. Je crois que je peux définir ainsi – c'est une définition parmi d'autres – en quoi consistait notre chemin auprès de Swâmiji : peu à peu, ma peur de Swâmiji, fondée sur ma relation égoïste avec lui, s'est transformée en amour pour Swâmiji à partir de ma relation non égoïste avec lui.

Ces désirs inconscients sont parfaitement actifs et tant qu'ils sont là dans la profondeur, vous ne pourrez jamais demeurer dans la plénitude, dans la paix, le silence et la méditation. Beaucoup de ces désirs inconscients n'auront pas à être accomplis et ne pourraient pas l'être sans alourdir encore votre karma, mais ils peuvent disparaître s'ils sont ramenés au grand jour. Un grand nombre de désirs concrets s'effaceront s'ils ont reçu une certaine satisfaction et d'autres désirs s'effaceront simplement s'ils sont ramenés à la conscience au lieu d'être réprimés dans l'inconscient. Certains de ces désirs seraient éventuellement réalisables si vous pouvez outrepasser les voix inconscientes qui vous l'interdisent. C'est à vous, au fur et à mesure de votre progression sur le chemin et sans oublier un but qui, lui, est un but de non-

égoïsme, c'est à vous de voir, en votre âme et conscience, quel désir vous êtes décidé à accomplir et quel désir vous n'êtes pas décidé à accomplir. C'est à vous de trouver votre propre morale, une morale de disciple fondée sur la compréhension de ce qui vous rapproche ou vous éloigne de votre but. Il faut une grande rigueur pour échapper dans ce domaine aux roueries incroyables du mental ou, disons-le tout simplement et tout crûment, aux mensonges du mental.

Swâmiji m'avait proposé un exercice que j'ai fait très sérieusement, que j'ai considéré vraiment comme une technique spirituelle. Il s'appelait en anglais le *wish fulfilling gem* et, pour moi, je l'appelais la baguette magique. *Wish fulfilling gem* signifie la pierre précieuse, ou la bague sur laquelle cette pierre précieuse est montée, qui peut accomplir tous nos désirs comme dans certains contes des « Mille et Une Nuits », ou comme la baguette magique des contes de fées de notre enfance. Quel enfant n'a pas discuté avec un petit camarade : « Si tu étais magique, qu'est-ce que tu ferais ? » La première chose qu'on ferait, si on était magique, c'est de ne plus jamais aller à l'école, et que ce soit tous les jours les vacances. Je me suis souvenir avoir souvent joué à la baguette magique avec mon frère le soir avant de dormir, quand nous étions petits et je me suis retrouvé tout seul, trente-cinq ans plus tard, à l'ashram de Swâmiji, accomplissant très sérieusement cet exercice. Si j'avais la baguette magique... Qu'est-ce qui monte ? Qu'est-ce que je veux ? Je ne cherche pas si c'est réalisable ou non. Je me demande en toute honnêteté ce que je veux. C'est magique, j'ai droit à tout, tout. Une demande va monter de la profondeur. Est-ce vraiment cela que je veux ? J'ai la baguette magique, je peux le réaliser mais est-ce qu'il n'y a pas encore mieux, encore plus ? Et vous voyez une demande plus profonde qui apparaît, il y a ceci que je souhaiterais encore plus. C'est un peu comme un artichaut : vous enlevez les feuilles et il y en a encore d'autres dessous et encore d'autres dessous. Swâmiji avait aussi employé l'expression « *allow the play of the mind*, permettez complètement le jeu du mental ». Laissez faire, ouvrez grand les vannes et voyez. Vous verrez que toute pensée, toute rêverie, toute image qui monte, correspond toujours à un désir ou à ce qui n'est que l'autre face du désir : une crainte. Vous allez faire un peu connaissance avec vous-même, avec un monde qui n'a pas droit de cité dans votre raison mais qui est votre vérité. Le mental superficiel n'est pas la vérité. La vérité d'un être, c'est le cœur ou la profondeur, et la plus grande partie de cette vérité du cœur ne monte jamais à la surface.

Jamais cette voix en vous ne se taira – « Si j'étais magique, si j'avais la baguette magique ! » Jamais cette voix ne se taira, jamais. À la surface, l'éducation, les chocs que vous avez reçus, vos échecs, ce que vous appelez votre expérience, vous ont fait renoncer à la plupart de vos demandes. Mais jamais en profondeur. Laissez monter ces désirs à la conscience et voyez comment vous vous situez par rapport à eux. Sont-ils réalisables ? Est-il vraiment nécessaire que je les réalise ? Est-ce vraiment cela que je désire ? Si j'avais vraiment la baguette magique, est-ce que cela me comblerait ? Est-ce qu'il n'y a pas encore plus beau, encore mieux ? Si vous faites cet exercice, non pas simplement comme un enfant qui rêve, mais comme un adulte qui cherche à se connaître, vous verrez que vous demandez toujours autre chose, toujours autre chose. Si vous allez profond en vous, peu à peu vous verrez monter spontanément, sans imitation de quoi que ce soit, sans vous laisser impressionner par ce que vous avez lu ou entendu, vous verrez monter des désirs de plus en plus spiritualisés. Vous verrez que ce n'est jamais assez et que ce que vous voulez est indicible, inexprimable. C'est tellement profond, intense, complet. Vous vous rendrez compte que rien ne peut le satisfaire, et

qu'en fait ce que vous voulez, c'est une réalisation intérieure, au-delà de tout, c'est ce dont parle la métaphysique, c'est ce dont parle le vedanta, c'est ce dont parlent les sages. Vous le verrez monter de la profondeur de vous-même et cela vous appartiendra vraiment. Ce ne sera plus parce que Ramana Maharshi l'a dit, ou parce que Mâ Anandamayi en parle. Vous ferez cette heureuse découverte que, malgré tout ce qui, en vous, paraît opposé à la recherche spirituelle, cette demande est là et elle vient de vous et elle vous est propre et elle ne relève d'aucune influence extérieure.

Comprenez aussi que le travail sur l'inconscient proprement dit, le travail fait en lying, dans un état d'abandon encore plus profond, permettra de ramener à la surface des demandes complètement censurées, et il faut aussi les voir. Ces demandes ont un lien avec les samskaras, c'est vrai. Vous verrez tous les désirs que la société et la morale ne peuvent pas autoriser, les désirs sexuels non admis, les désirs de meurtre, les désirs de destruction. Mais, vous n'avez un pouvoir quelconque sur ces désirs que si vous les avez totalement et complètement ramenés à la surface. Quel pouvoir avez-vous sur ce qui est en vous et qui n'a jamais pu se manifester à visage découvert ?

Non intégrés, ces désirs réprimés se manifesteront de façon indirecte sous forme de pensées, de rêveries, de distractions, d'associations d'idées, qui vous empêcheront d'être vraiment présent dans le « ici et maintenant », qui vous voleront la paix, le silence intérieur et la plénitude. À cet égard, le respect sacré de la vérité dont j'ai si souvent parlé devient la seule morale, la vraie morale. En ce qui concerne cette connaissance de soi, tout le bien tient dans la vérité et tout le mal tient dans le mensonge ou la non-vérité. Ensuite, ces désirs sont vus avec la buddhi et surtout mis en place dans l'ensemble de vos autres désirs. Vous verrez comment les désirs s'ordonnent les uns par rapport aux autres, ceux qui sont importants, ceux qui sont moins importants et il vous deviendra aisé de vivre et d'agir consciemment et unifié. Vous pourrez reconnaître qu'un désir très fort, et que tout vous interdisait d'assumer, est en vous et que si vous êtes plus unifié, plus intégré, vous n'avez aucune intention d'accomplir ce désir. Vous reconnaissez qu'il est là mais il n'est qu'un aspect de vous-même. Si vous êtes plus total, si vous vous comprenez complètement, conscient et inconscient, le désir s'effacera. Il est monté à la surface et il n'est plus question de l'accomplir, parce que ce désir ne s'harmonise pas avec une vue d'ensemble de votre existence. Peu à peu, votre recherche de la sagesse deviendra réelle, au lieu de ne concerner qu'une petite partie de vous et que des parts entières de vous-même ne soient absolument pas impliquées dans cette recherche, bien au contraire. Vous pressentez que vasanakshaya ne concerne pas seulement les désirs clairs, certains, tels que le désir sexuel, le désir d'aimer et d'être aimé, le désir de pouvoir ou de puissance, le désir de gloire, ou d'autres désirs particuliers, écrire un livre, habiter un appartement luxueux, acheter des tapis ou des tableaux, voyager. Tout le monde est d'accord que ces désirs existent, mais ramener vasanakshaya à ces seuls désirs, c'est simplifier incroyablement l'extraordinaire complexité de l'être humain.

Cette diminution des vasanas, de ces graines qui sont en vous et qui ont tendance à germer en action, se fait progressivement. C'est le chemin normal d'une existence, à condition qu'il ne soit pas gravement faussé par des erreurs d'éducation ou par votre propre refus de la vérité. À cinq ans on accomplit les désirs de cinq ans, à douze ans, les désirs de douze ans, à vingt ans les désirs de vingt ans, à quarante, les désirs de quarante et on atteint, sinon la sagesse, au moins une certaine sagesse. L'humanité a toujours senti que la sagesse était de se

trouver un peu au-dessus de la mêlée, de ne plus être directement impliqué dans le jeu des désirs et la bataille pour accomplir les désirs.

Si des mécanismes faux n'interféraient pas, cet effacement des demandes se ferait naturellement et tout être humain serait un jour en mesure de sentir : « 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. » Tout être humain serait réellement prêt à mourir. Dites-vous bien que la peur de la mort est surtout la peur de cesser de vivre. Je n'énonce pas une lapalissade du genre « un quart d'heure avant sa mort, il était encore en vie ». La peur de la mort, c'est surtout la peur de cesser de vivre parce que ces vasanas crient : je n'ai pas pu être accompli, je n'ai pas fait ce que j'avais à faire, je n'ai pas reçu ce que j'avais à recevoir, je n'ai pas donné ce que j'avais à donner. C'est cela qui est atroce. Si vous mettez en prison un garçon encore jeune, il va souffrir, parce que tout ce qu'il porte en lui ne peut plus être accompli. Enfermez un sage dans un cachot. Cela ne fera aucune différence pour lui d'être incarcéré dans une cellule ou d'avoir le droit de se promener dans les rues.

La peur de la mort s'efface. Si vous avez compris qu'en fait, par la totale acceptation, toute situation peut être vécue comme neutre, il n'y a même plus peur de la souffrance physique et toute crainte de la mort a disparu. D'autre part, quelqu'un qui n'a plus de désir attirera une mort paisible ou une mort sereine. Même s'il est un jour assassiné d'un coup de revolver, cela ne l'empêchera pas de mourir sereinement. Nous connaissons, nous Occidentaux, le récit admirable de la mort de Socrate fait par Platon. Cette absence totale de crainte devant la mort est le fruit de la totalité du chemin, bien sûr, mais le fruit aussi de vasanakshaya. J'ai fini ce que j'avais à faire. Je suis prêt à partir, à me retirer. Plus rien ne m'attache.

Le mot vasanakshaya ne désigne pas seulement un résultat. Vous lisez dans certains glossaires ou « lexique des mots sanscrits cités dans le texte » : « vasanakshaya = effacement du désir ». Vous voici, une fois de plus, en porte-à-faux. Vous ne voyez absolument pas le lien entre votre situation actuelle et la sagesse. Vasanakshaya peut signifier que le désir a été effacé ou peut être entendu dans son sens réel, érosion des vasanas. Si vous êtes des disciples dignes de ce nom, des disciples conscients dans l'adhyatma-yoga, cette part du chemin vous incombe. Comment allez-vous efficacement, habilement, pratiquer l'érosion de vos propres vasanas ? Certainement pas en rêvant, en mentant, et en tournant le dos à ces vasanas.

Si vous avez découvert déjà une fois ce que c'est que ramener à la surface un désir complètement nié, et que vous étiez sûr de ne pas avoir en vous, vous pouvez comprendre ce dont je parle. Sincèrement, de bonne foi, vous pouvez nier un désir et vous êtes perdu. Il n'y a pas de calme, il n'y a pas de paix, il n'y a pas de liberté dans ces conditions. Le conflit sera toujours là entre le désir qui cherche à crier : je veux ; et le refus. Swâmiji m'avait dit un jour : « Acceptez que le pire du pire du pire est en vous et que le meilleur du meilleur du meilleur est en vous. » Bien entendu, quand Swâmiji disait le pire ou le meilleur, c'est en s'adressant à l'ego, dont les conceptions morales correspondent à l'éducation. Vous verrez ensuite, avec les yeux de la buddhi, les façons tellement rouées, retorses, dont ce désir avait cherché à se manifester et comment ce désir vous avait fait agir et combien d'actions n'avaient été que des caricatures. Plus vous allez descendre profondément en vous-même, plus vous allez voir la subtilité de ce jeu des désirs. Je paie le tribut qui lui est dû à une grande part de la psychologie moderne, qui a été loin dans la découverte de cette perversion des demandes intérieures. Vous verrez comment, dans l'inconscient, on peut vouloir tant de choses étranges, vouloir être malade, vouloir souffrir, vouloir faire souffrir ceux qu'on pré-

tend aimer. C'est aussi cela qu'on appelle vasanas. Où est le véritable vous dans tout cela ? Tellement emprisonné par ce jeu si multiple et si complexe des désirs, des contre-désirs, des peurs, des répressions des désirs de substitution. Vous portez en vous-même, dans vos profondeurs, votre propre démon, votre propre ennemi, votre propre malheur, faute d'en avoir démonté les rouages et les mécanismes.

Il n'y a pas de liberté en dehors de la compréhension. La bonne volonté ne suffit pas, l'idéalisme ne suffit pas, les grands élans religieux et dévotionnels ne suffisent pas, même la grâce de Dieu ne suffit pas. Un certain travail efficace est nécessaire. Et je voudrais revenir sur une notion sur laquelle j'ai souvent insisté, à laquelle nous ne sommes pas habitués, nous, Occidentaux, surtout si nous avons été imprégnés de morale ou de religion et qui pourtant est évidente dans l'hindouisme et le bouddhisme, en tout cas dans l'ésotérisme de l'hindouisme et du bouddhisme. C'est une notion d'habileté. Combien de fois n'ai-je pas entendu le mot anglais *skill*, qui veut dire habile, ou le mot *skillness* qui veut dire habileté. En fait c'est une vérité qui se trouve parfaitement bien exprimée dans les Évangiles, et à plusieurs reprises. Pourquoi a-t-elle été tellement oubliée dans le christianisme ? *Skillness in the means*, ai-je entendu aussi bien de la bouche de maîtres tibétains que de maîtres hindous, l'habileté dans les moyens qu'on met en œuvre. C'est une vertu spirituelle, tous les gourous l'ont dit. L'ego ne peut pas être habile, l'ego est foncièrement malhabile, mais le disciple en vous peut être habile et la buddhi est habile. Il ne suffit pas de gueuler un bon coup : je veux être libre, pour être libre. Le corps subtil, les vasanas, les samskaras sont extrêmement complexes. Vous n'êtes pas une petite affaire, simple et unifiée, loin de là et vous avez à bien mener votre entreprise de libération. C'est d'ailleurs à cause de cette complexité qu'il est nécessaire d'être guidé par quelqu'un ayant déjà accompli ce travail sur lui-même et capable de voir clair dans les autres parce qu'il a vu clair en lui. Soyez certain que ces vasanas ne sont pas ce que la raison de surface peut imaginer. Notamment, un certain nombre de désirs sont des désirs qui vont directement à l'encontre de votre intérêt le plus évident.

Vous avez à retrouver l'origine de ces demandes. Quand l'origine a été réellement retrouvée, ces demandes tombent. Beaucoup de ces vasanas ont pour cause certains événements que vous avez vécus dans cette existence ou dans une autre. Si vous pouvez ramener à la conscience et neutraliser cette situation, le désir tombera. Beaucoup de désirs s'effaceront ainsi, des désirs de vengeance, des désirs de protection, des désirs de plus en plus complexes. Si vous pouvez effacer les manques de l'enfance et les neutraliser, une vie d'adulte ne consistera plus à essayer de donner satisfaction à un enfant d'un an ou à un enfant de deux ans qui a besoin d'être rassuré parce qu'il a été un jour terrifié par ses parents, qui a besoin d'être aimé parce qu'il n'a pas été aimé par ses parents. D'innombrables désirs de l'adulte ne sont que la continuation de désirs infantiles. Vasanakshaya consiste beaucoup plus à faire disparaître les désirs qu'à les accomplir concrètement. L'accomplissement concret des désirs est nécessaire mais ce n'est qu'un aspect de vasanakshaya.

Tous les mécanismes tragiques par lesquels les êtres se font du mal à eux-mêmes sont l'expression de ces vasanas et ils disparaîtront avec l'érosion des vasanas. Ce que l'on a appelé complexe ou névrose correspond exactement aux vasanas. S'il y a un complexe d'échec, si quelqu'un veut échouer pour pouvoir ensuite se plaindre, vous pouvez dire : c'est une vasana d'échec. D'ailleurs le docteur Roger Godel, cet homme remarquable, qui connaissait bien la sagesse hindoue et qui avait approché deux très grands maîtres du sud de l'Inde, Ramana Maharshi et Sri Krishna Menon, n'hésitait pas à traduire vasana par complexe. Ces désirs

tellement étranges, incompréhensibles aux profanes, que les psychanalystes et les psychologues étudient, sont des vasanas. Vous voyez jusqu'où va ce monde de vasanakshaya. Vous voyez aussi qu'il n'y a pas là un privilège de la psychologie moderne mais que cette subtilité du psychisme humain a été minutieusement étudiée en Inde depuis des millénaires.

On s'illusionne si facilement. Je me souviens de ma première rencontre avec Swâmiji. En neuf ans, j'ai eu à peu près trois cents entretiens avec Swâmiji, mais le premier est plus que tout autre resté gravé dans ma mémoire. J'étais à la fois très touché et très dérouté. Confusément je sentais que quelque chose de tout nouveau allait commencer dans mon existence. Swâmiji m'a posé cette simple question, qu'il m'a posée des dizaines de fois : « *What do you want ?* » Que voulez-vous ? C'est la question la plus simple. Vous êtes venu. Que voulez-vous ? J'ai répondu : « atman darshan », la vision de l'atman, la vision du Soi. J'étais sincère. Depuis quinze ans, je pratiquais des techniques de vigilance et de méditation, depuis six ans je sillonnais l'Inde, je venais de vivre plusieurs mois en milieu tibétain, tellement impressionné par les grands rinpochés. J'ai répondu : « atman darshan ». Swâmiji a souri : « *very nice* : très bien ». Je n'ai pas vu ce qui était contenu dans ce *very nice* très affectueux. Cinq ans après, je me suis retrouvé assis devant Swâmiji, les larmes aux yeux. J'ai demandé à Swâmiji : « Est-ce que Swâmiji se souvient de mes premières paroles ? » Swâmiji se souvenait. J'étais tellement sincère : « Que voulez-vous ? Atman darshan. » Et aujourd'hui, cinq ans après : « Qu'est-ce que je veux ? » Je voulais si fort, si fort, si fort, si fort... si fort quelque chose qui n'avait rien à voir avec « atman darshan ». Cinq ans pour en arriver là.

Oui, assumer ses demandes fait partie de vasanakshaya et on peut s'illusionner de bonne foi. Je lis les livres de Ramana Maharshi qui sont si vrais, si impressionnants. Je vois Mâ Anandamayi. Je m'imprègne de l'enseignement du vedanta, je rencontre des rinpochés tibétains. Je voudrais atteindre cette sagesse, ce non-égoïsme, cet amour. J'aspire à cette situation dont on me dit qu'elle efface toutes les craintes, que le Soi est immortel, indestructible, que je verrai les souffrances comme un rêve. C'est assez attirant, quand on vit dans la peur, d'imaginer qu'une telle situation puisse exister : atman darshan. Le chemin de Swâmiji ne consiste pas seulement à se tourner vers Patina, même si ce chemin s'appelle adhyatma yoga, chemin vers Soi. *Manonasha*, destruction du mental ; bien, ne parlons plus de l'atman, parlons du mental. *Chitta shuddhi*, purification de la mémoire inconsciente ; ne parlons plus de l'atman, parlons de la mémoire inconsciente et des samskaras. *Vasanakshaya* ; ne parlons plus de l'atman, parlons des demandes en tout genre qui sont en vous, y compris les demandes tellement complexes fabriquées par l'inconscient à partir de situations d'enfance ou de vies antérieures, qui agissent à l'insu du conscient, que vous ne comprenez pas et par lesquelles vous êtes menés comme des marionnettes. C'est ingrat par certains côtés. On voudrait ne parler que de sagesse, de pure conscience, de béatitude, de non-dualité, d'affirmations védantiques : Tout est résolu, tout ce qui vous fait peur est irréel, il n'y a que le Un. Je suis Shiva, je suis Brahman. C'est plus agréable à entendre !

Premièrement soyez vrai, deuxièmement soyez habile. Tout tient dans ces deux mots : vrai et habile.

Pourtant, dans les quatre piliers de l'enseignement de Swâmiji il y avait aussi *vedanta vijnana*, la connaissance du vedanta, la métaphysique, ce qui dépasse l'ego, le mental, les désirs, les conflits, ce qui dépasse la médecine, la psychologie et toutes les sciences humaines. L'étude du vedanta vous donne tout de suite certaines vérités et vous fait tout de suite certaines promesses. Mais regardez les autres membres du chemin. Il ne s'agit plus de se

tendre vers cet atman. Il s'agit non pas de gagner mais d'éliminer, d'éliminer le mental, les vasanas, la puissance des samskaras dans l'inconscient. Il ne s'agit pas de gagner la vision du Soi, il s'agit d'écarter ce qui interdit la vision du Soi. Je ne savais pas, quand j'ai approché Swâmiji, tout ce qui m'attendait auprès de lui. Ce chemin m'a si souvent dérouté qu'il était nécessaire pour moi que Swâmiji l'appuie sur des citations indiscutables des Upanishads ou du Yoga Vasishta, ce qui lui donnait plus d'autorité : Oui, c'est bien par là que je dois passer. Ce premier jour, j'étais assis en face de Swâmiji : « Qu'est-ce que vous voulez ? » – « La vision du Soi ! » Et Swâmiji m'a demandé : « Mais comment savez-vous qu'il existe un atman dont on puisse avoir la vision ? » J'ai répondu : « C'est écrit dans les Upanishads. » – « Comment savez-vous que les Upanishads disent la vérité ? » Je n'ai pas pu répondre. Swâmiji avait une façon de me regarder qui ne permettait plus les réponses mécaniques. Je ne savais pas, moi, Arnaud, avec certitude, que les Upanishads disent la vérité. Je le croyais, mais je n'en avais pas la preuve. Swâmiji m'a raconté alors qu'un jour un jeune homme était venu à lui et avait déclaré : « *Swâmiji, I love a girl*, j'aime une femme. Et je ne peux pas vivre sans elle ! » – « *Very nice*. Et comment est-elle, cette femme ? Elle est brune ? » – « Je ne sais pas Swâmiji ! » – « Elle est grande ou petite ? » – « Je ne sais pas Swâmiji ! » – « Elle a quel âge ? » – « Je ne sais pas Swâmiji ! » – « Mais, elle existe cette femme ? » – « Je ne sais pas Swâmiji, mais je ne peux pas vivre sans elle. » Et Swâmiji m'a confié : « Ce jeune homme, c'est vous. » « Swâmiji, je veux l'atman. »

Est-ce que je sais si cet atman du Maharshi ou cet atman des Upanishads existe ? Swâmiji m'a complètement désarçonné pendant les premiers entretiens. Ensuite, il a commencé à me transmettre l'enseignement traditionnel du vedanta. Il m'a prouvé par une démarche rigoureuse qu'en effet cet atman ne pouvait pas ne pas exister. Et maintenant, qu'est-ce qui me sépare de cette Conscience ou de cette nature fondamentale ? Vous le savez : le mental qui doit être détruit, les samskaras qui doivent être neutralisés, et toutes les vasanas innombrables, complexes, contradictoires et le plus souvent inconscientes. Je peux me souvenir non seulement de ce qui s'est dit et de ce qui s'est fait, ce matin-là mais de ce que j'étais, de celui qui s'est assis, ce jour de février 1965, en face de Swâmi Prajnânpad. Je peux mesurer la différence entre ce que j'étais à cette époque dans un moment de silence et d'immobilité, et ce que je suis aujourd'hui dans un moment de silence et d'immobilité, tout à fait différent, radicalement différent. Pourquoi ce qui était impossible à cette époque est-il maintenant non seulement possible mais naturel, spontané ? C'est le fruit de cette sadhana que je n'ai pas toujours comprise sur le moment, dont j'ai parfois douté, qui a fait lever en moi des émotions diverses en plus de celles que la vie suscitait, qui a mis en branle toutes sortes de fonctionnements étranges du mental. Ce travail a fini par découvrir ce qui se révèle, en fait, comme incommensurable, au-delà de toute technique, mais qui a été découvert ou libéré par la quadruple démarche de l'adhyatma yoga.

Et, pour conclure ces réunions sur l'érosion des vasanas, laissez-moi vous dire encore une vérité surprenante. Votre « vie spirituelle », votre « chemin » ne sont faits que de vasanas. Des vasanas de méditateur, des vasanas de yogi, des vasanas de disciple. Voyez-les. Vous demandez un gourou, vous demandez un enseignement, vous demandez le silence intérieur, la paix du cœur, la sagesse, la nature-de-Bouddha, l'atman. Ce sont des demandes. Vivez-les. Cherchez, demandez, allez jusqu'au bout de vous-même, donnez-vous du mal.

Quand ces belles et nobles demandes se seront dissipées, vous cesserez d'opposer le sommeil et l'éveil, la servitude et la libération. Et vous serez libres. Et vous serez éveillés.

SIX

Yoga asanas

Le travail sur le corps

Un paradoxe veut que, pour atteindre une conscience libre du corps physique, on consacre son temps, son énergie et son attention à un travail sur ce corps. Il est bien évident que la Réalité éternelle ne peut pas être le corps physique composé de tant d'éléments divers et soumis à la mort. Pour la plupart des hommes la mort paraît la tragédie suprême. Pour un sage, c'est un événement qui n'a rien de tragique ou de douloureux. Les textes traditionnels hindous ou bouddhistes affirment qu'il est possible à l'homme, dans cette vie, de réaliser un état de conscience absolument libre de cette forme physique mortelle. Cette réalisation n'est pas seulement le but de ceux qui pratiquent le hatha-yoga ou le raja-yoga, le « yoga » tout court des Européens. C'est le but de tous ceux qui sont engagés sur un chemin spirituel.

Il faut partir du point de départ. Le point de départ pour l'homme, c'est évidemment l'identification de sa conscience d'être avec son corps. Depuis l'enfance, l'habitude invétérée a été prise de se considérer comme le corps. On se reconnaît à la forme de son visage et, quand on reconnaît les autres, c'est d'abord à leur apparence physique. Personne ne va nier à quel point ce corps est contraignant. Suivant qu'il fonctionne bien ou fonctionne moins bien, vous avez l'impression de bien ou de mal fonctionner. Vous dites : « Je suis en bonne santé, je suis en mauvaise santé. » D'autre part, le fonctionnement du corps a une influence sur ceux de l'émotion et de la pensée. Quel que soit le yoga dans lequel on est engagé, le but est la découverte d'une perfection de conscience qui est déjà là, voilée comme parfois, pour nous, le ciel bleu et le soleil sont cachés par les nuages. Je me souviens d'une remarque de Swâmiji : « Ne dites pas que les nuages sont devant le soleil, dites que les nuages sont devant vos yeux. » Le yoga physique n'échappe pas à cette règle ; le travail sur le corps va éliminer les obstacles physiques qui paraissent limiter cette conscience. La « libération » est celle de la conscience du Soi par rapport à l'identification à ce corps périssable. L'ego limité, séparé, fini, conditionné, c'est d'abord le corps avec lequel on s'identifie. À l'intérieur de ce corps se trouve le corps subtil qui, lui, peut subsister après la mort du corps physique, et qui est, comme le corps physique, soumis à l'attraction et à la répulsion. Et les besoins ou les refus simples du corps physique sont rendus beaucoup plus complexes à travers les désirs et les peurs du corps subtil. Le corps physique a des besoins et des nécessités, le corps subtil a des

désirs complexes. Et le travail sur le corps, dans un chemin spirituel, a pour but de permettre d'abord une libération du corps subtil par rapport au corps physique, de manière à ce que le monde des pensées et des émotions ne soit plus simplement l'expression des phénomènes que la physiologie a suffisamment confirmés pour qu'on n'ait pas à cet égard de doutes sur l'ancienne connaissance, celle des yogis et des sages d'autrefois. Par conséquent, une connaissance des liens entre le corps physique et le corps subtil est indispensable.

Où le corps physique et le corps subtil se trouvent-ils en relation ? Observez et cela va vous montrer qu'il existe dans le corps physique certains points privilégiés directement liés avec le corps subtil. Par exemple, vous dites : « Cette nouvelle terrible m'a porté un coup au cœur. » Le langage commun en témoigne : il y a là une localisation où le corps physique et le corps subtil se rejoignent. » Il y a un point de jonction, qui apparaît généralement comme un nœud, c'est-à-dire une source de blocage de la conscience, et que vous appelez « le cœur ». On dira aussi : « J'ai la gorge serrée. » Plusieurs expressions (qui témoignent de l'expérience courante) montrent qu'on a la gorge nouée, la gorge sèche. Nous voyons là apparaître un deuxième point, un deuxième nœud. Et vous allez, par votre propre expérience, sans avoir rien lu, découvrir les fameux *chakras* du hatha-yoga. Quand quelqu'un dit : « Je l'ai reçu comme un coup au creux de l'estomac », ou : « J'ai une barre sur l'estomac », c'est encore une expression qui reconnaît qu'un de ces centres se situe au niveau de l'estomac. Et puis, encore plus bas, quand on avoue : « Ça m'a mis dans un tel état que j'ai failli tout lâcher dans ma culotte », cela prouve qu'il existe encore un point de jonction entre l'émotion et le corps qui se trouve à peu près à l'endroit de l'anus. Il en existe encore un que tout le monde connaît et qui est lié aux organes génitaux à travers lesquels le corps physique et les émotions se trouvent aussi en connexion. Puis, on va aussi sentir qu'on a la tête lourde, un étai au niveau du front, qu'en certaines situations on est mentalement tendu et vous allez découvrir que vous avez déjà l'expérience d'un centre qui se trouve à peu près entre les sourcils. Enfin, parfois, si vous avez vraiment la tête légère, vous pouvez sentir aussi une pensée nouvelle, plus fine que la pensée habituelle, une région de vie qui vibre tout à fait au sommet de la tête. L'expérience montre que beaucoup de gens ont eu cette perception mais ils n'y portent pas toujours attention.

Les célèbres *chakras*, appelés roues ou lotus dans les livres sur le hatha-yoga traduits en français, sont pris aussi en considération dans l'adhyatma-yoga, parce que l'expérience montre leur importance. Ils apparaissent d'abord non pas comme des lieux d'épanouissement ou de rayonnement d'une énergie libre, mais comme des lieux de contraction, de blocage, un peu comme ces fameux étranglements de l'ancienne « Nationale 7 » où la route devenait si étroite que la circulation ne pouvait plus être fluide. L'énergie, en nous, qui est à la fois physique, émotionnelle et mentale, ne peut plus circuler et s'exprimer librement. Ces mêmes points de jonction, suivant le niveau de développement intérieur, seront ou bien des nœuds, des signes de la prison et de la limitation, ou bien des centres d'expression et de rayonnement, c'est-à-dire des signes de la liberté regagnée, telle que cette liberté peut s'exprimer dans le corps tant qu'il subsiste un corps physique. Vous pouvez donc, par votre propre expérience, et cela importe plus que de lire des ouvrages sur les techniques du hatha-yoga, percevoir qu'existent en vous ces liens entre le corps subtil et le corps physique. Avec une attention affinée vous vous rendrez très bien compte si ces centres sont détendus ou contractés, ouverts ou fermés et s'ils fonctionnent bien ou mal. C'est simple à dire, cela paraît ramener la science du yoga à quelques banalités traduites par des expressions populaires mais il faut

bien dire la vérité : ce n'est pas du tout, et loin de là, une petite affaire de dénouer ces nœuds par lesquels les modifications du corps physique agissent sur le corps subtil dans le sens d'un esclavage, vous imposent des désirs, vous imposent des peurs, vous imposent des pensées, des volitions, des pulsions, et vous enlisent toujours plus dans le monde de la limitation, de la séparation et du conflit. Tenter d'éveiller les chakras, selon les techniques du yoga, avant d'avoir effectué cette purification préalable est toujours vain et souvent dangereux. Le corps subtil sera d'autant plus libre qu'il sera moins asservi au corps physique.

Pour réaliser une Conscience libre de cette limitation que représente le corps, *free from body consciousness*, il faut accomplir d'abord tout un travail sur le corps et prendre beaucoup mieux conscience du corps qu'on ne le fait d'habitude. Cet apparent paradoxe est en fait simple et évident. Normalement, on a une conscience menée par le corps mais on n'a pas une conscience de son corps. Il y a confusion ou identification de la conscience avec le corps. L'état ordinaire de l'être humain, même de celui qui a pratiqué la danse ou la culture physique, est une très médiocre connaissance du corps et de ses fonctionnements. Ce n'est pas seulement le relâchement ou la contraction d'un muscle qu'il faut connaître, c'est bien plus que cela.

Le chemin consiste en ceci : prendre conscience du corps, avoir la sensation de son corps et distinguer, du point de vue du corps, ce que l'Inde appelle le spectateur et le spectacle. Le corps fait partie du spectacle universel, de la manifestation changeante et multiple, et une conscience tout à fait neutre et détachée de ce corps grandit et se développe. Il y a donc, non pas un conflit, non pas une opposition, mais une distinction du corps et de la conscience du corps. Cette distinction n'est pas une dualité, c'est simplement une lumière qui vient éclairer la vie du corps. Cette conscience ne juge pas, ne prend pas parti, n'intervient pas. Le corps est une forme, mais la conscience du corps n'est pas une autre forme qui vient en prendre conscience. C'est la conscience sans forme, la Conscience pure. Si mon mental s'intéresse à mon corps, cela n'a rien à voir avec l'expérience dont je parle en ce moment. Si mon mental est là pour constater en geignant que mon corps est trop maigre, trop gros, trop grand ou trop petit, ce n'est pas du tout cela que j'appelle prendre conscience du corps. Vous avez une opinion sur votre corps, un jugement sur votre corps : « Je suis fatigué, j'ai mal partout, je suis raide », ou au contraire : « Je suis beau, je suis souple, je suis habile et adroit de mes mains », vous avez bien en tant qu'ego une relation avec votre corps, mais c'est une relation qui est faite d'attraction et de répulsion. Cette relation dualiste avec son propre corps ne mènera jamais à une libération quelconque et n'a rien à voir avec le yoga.

Je parle d'une conscience qui ne juge pas, qui est tout simplement le témoin. Il faut donc qu'apparaisse et se stabilise réellement le spectateur par rapport au spectacle. Ce n'est pas une forme de pensée jugeant une forme physique, ce n'est pas une forme émotionnelle appréciant une forme physique. C'est simplement une lumière qui s'allume, devient plus intense et surtout plus stable à l'intérieur du corps.

Une fois établie, cette conscience peut se centrer en elle-même, ne plus être consciente que d'elle-même. Et le corps, qui a d'abord été un point d'appui, perd son importance. Il faut que soit née à l'intérieur du corps, dissociée du corps, une conscience pure, alors que la conscience habituelle est tout le temps affectée par le corps à travers les mécanismes circulatoires, glandulaires, nerveux, vago-sympathiques et tout ce que notre physiologie a étudié par d'autres méthodes que celles des anciens yogis. Puis cette conscience peut se situer de la même façon par rapport au corps subtil, lequel n'est, en fait, qu'une série de pensées, d'émo-

tions, de perceptions, d'états de conscience qui sont tous des formes. Cette conscience grandit d'abord en prenant conscience du corps, c'est-à-dire en s'appuyant sur une perception ou une sensation de ce corps même dont on espère un jour n'avoir plus ni la perception, ni la sensation. Vous voyez bien qu'il n'y a là qu'un paradoxe apparent. Pour atteindre une conscience libre du corps, il faut passer par la conscience du corps et cette conscience, l'homme ordinaire ne l'a pas. Il y a donc un travail qui commence par une sensation personnelle de son propre corps, en dehors de toute sensation qui s'impose à nous telle qu'une douleur, et cette sensation peut grandir avec l'exercice. Elle est toujours liée au relâchement des tensions musculaires. Vous ne pouvez avoir vraiment la sensation d'une partie du corps que si vous commencez par la sensation des masses musculaires de plus en plus profondément relâchées. La première affirmation de l'ego se fait sous la forme des tensions musculaires. Le corps se contracte dans la peur, le corps se contracte dans le désir, et le relâchement musculaire est un renoncement à l'affirmation de l'ego à travers le corps. Ce n'est pas parce que la fameuse « relaxation » est à la mode qu'il faut s'en désintéresser. Le relâchement musculaire, même s'il n'est plus très original aujourd'hui, est la pratique de base du travail sur le corps.

C'est à travers ce relâchement musculaire que devient possible une sensation concrète de son corps, de sa forme physique : le dos, le ventre, les bras, les épaules, les pectoraux, le front, etc. Mais le travail n'en reste pas là, et très vite, vous sentez circuler l'énergie dans ce corps dont vous avez créé puis affiné la sensation. Très vite vous sentez ce corps vivant. Vivant, cela implique « en changement », *in the process* dit-on en anglais.

Même si vous êtes complètement immobile et bien relâché musculairement, vous sentez la vie dans votre corps. C'est la seconde étape. Vous voyez que cette vie est soumise à deux rythmes qui sont le rythme du battement du cœur et celui de la respiration. Comme toute la nature, la vie individuelle est soumise au rythme. Si vous voulez comprendre le travail sur le corps, n'oubliez jamais la correspondance entre l'être humain et l'univers, cette bien ancienne et traditionnelle assimilation de l'homme en tant que microcosme au macrocosme de l'univers. Les mêmes lois, les mêmes principes, sont à l'œuvre dans l'univers et sont à l'œuvre dans votre corps. Tout est une question de but. Si vous vous intéressez au corps dans un esprit égoïste : « Mon corps, je vais en faire une merveille », vous en ferez sûrement quelque chose de plus merveilleux en effet que le corps de celui qui n'a jamais pratiqué aucune discipline. Mais cela ne vous conduira pas à la libération. La libération passe par la disparition des pronoms personnels : mon, mes, le mien, à moi, y compris en ce qui concerne le corps physique et son fonctionnement. La différence essentielle est là. Certains abordent le « yoga », avec des motivations égoïstes, et ces motivations de l'ego subsisteront jusqu'au bout de leur pratique. D'autres ont été touchés, à un moment ou à un autre, par la certitude que le but de l'existence est le dépassement de toutes les limitations pour retrouver l'Infini, et leur approche de ce même yoga sera fondamentalement différente. Ce ne sera plus « mon corps » mais « le corps » ou « ce corps », ce corps qui porte un nom, « mon » nom et à l'intérieur duquel Je, en tant que conscience de soi, aspire à se retrouver éternel, immortel, infini, sans limites, ce qui implique l'effacement complet des contours de l'ego. L'ego a un contour mental, l'ego a un contour émotionnel et l'ego a un contour physique. Par conséquent, si j'affirme qu'un travail sur le corps et sur les énergies à l'intérieur du corps est indispensable, c'est en affirmant aussi, dès le départ que, si nous parlons le même langage, ce travail doit être accompli en ne perdant pas de vue le but réel qui est d'éliminer ce qui recouvre et limite cette conscience infinie, en ne perdant pas non plus de vue que ces limitations, pour l'ins-

tant, sont là, et ne peuvent pas disparaître aussi facilement qu'on se déshabille pour entrer dans sa baignoire. La puissance du corps, qui n'existe que par rattachement au corps et l'identification au corps, est réelle.

Pouvez-vous avoir peu à peu une attitude juste vis-à-vis de votre propre corps ? Seule cette attitude juste est une espérance de libération. Ou bien vous vous acharnez à perfectionner ce corps qui ne vous donne pas satisfaction aujourd'hui, ou bien vous marcherez sur le chemin de la libération par rapport à ce corps. Vous pouvez transformer ce corps par la musculation, vous pouvez le transformer par la chirurgie esthétique et vous pouvez le transformer considérablement par des techniques et des pratiques dont nous ne connaissons aucun ensemble plus remarquable que les yoga-*asanas*. Mais cela ne vous conduira pas à la libération. L'attitude juste dont je parle est juste en fonction du grand but. Elle est bienveillance envers le corps, acceptation du corps, sans peur et sans attachement. Dans cet état d'esprit, le travail sur le corps peut commencer. C'est bien pour cela que les Yoga sutras de Patanjali insistent sur les conditions primordiales au travail sur le corps, de manière que ce travail ne soit pas l'expression de l'ego et la compensation à tel manque ou telle frustration de l'ego. Et ce travail va permettre la libération de la Conscience qui est aujourd'hui identifiée au corps et qui subit toutes les vicissitudes du corps.

Le corps subtil et le corps physique forment un ensemble. Ils réagissent l'un sur l'autre. Swâmiji disait : « *body-mind complex* », le complexe corps et psychisme. Ce n'est que pour les besoins de l'enseignement qu'on peut être amené parfois à distinguer le corps physique et le corps subtil. En vérité, un travail qui serait accompli directement sur le corps subtil aurait des effets physiques et un travail accompli sur le corps physique a des effets sur le corps subtil. Il ne faut pas oublier que le corps physique, comme le corps subtil, a une mémoire, marquée par les *samskaras*, c'est-à-dire les empreintes des expériences, et que, pas plus que le corps subtil, le corps physique n'est capable d'être d'emblée dans la perfection toute simple du « ici et maintenant ». Le corps physique vit les expériences à travers ses propres souvenirs. Une part importante du travail est l'effacement de ces souvenirs inconscients qui empêchent au corps la parfaite disponibilité dans l'instant. Puisqu'il existe des points de jonction entre le corps physique et le corps subtil, il est évident que, même dans un autre yoga que le hatha-yoga où les chakras jouent un rôle si éminent, une transformation s'accomplira au niveau de ces points de jonction, comme autant de nœuds qui se dénouent définitivement. Or, ce dénouement n'est pas une entreprise aisée, quel que soit le chemin que l'on suive. Certaines pratiques peuvent momentanément détendre ces centres. Mais, du fond de la mémoire inconsciente, les *vasanas* et les *samskaras* vont de nouveau produire des contractions et des crispations. Par conséquent, un travail sur ces empreintes du passé est toujours indispensable et dans le yoga que Swâmiji nous a transmis la purification de *chitta* s'effectue à la fois sur le corps subtil et sur le corps physique. Tous ceux qui ont l'expérience de ce que nous appelons les *lyings* ont bien vu qu'à un moment ou à un autre le corps physique intervient. Ceux dont l'expérience est suffisamment vaste peuvent voir que les phénomènes d'expression libératrice s'accomplissent de façon privilégiée au niveau de ce qui correspond aux différents chakras du yoga. Quand l'un de vous, comme c'est arrivé si souvent, au cours des *lyings*, éprouve des douleurs dans la région du ventre ou au creux de l'estomac, quand un autre a le cœur serré, ou toute la gorge bloquée, ou éprouve des maux de tête épouvantables, c'est toujours en relation avec ces centres notoires du yoga. Ce qui était nœud devient au contraire foyer d'expression : le cœur léger, la gorge dénouée, le ventre relâché, y compris la base même par la-

quelle notre corps repose sur le sol quand nous sommes assis dans une posture de méditation, c'est-à-dire la région qui va de l'anus aux organes génitaux.

p

Maintenant, vous voyez que ce corps physique dont vous reconnaissez les relations avec le psychisme, et qui par conséquent ne peut être nié mais peut seulement être dépassé, vous voyez que ce corps physique a une forme. Ou vous en serez le maître ou cette forme sera votre maître. Et quand je prononce ce mot maître, je ne pense pas à un combat haineux pour savoir qui tuera l'autre. Simplement à un ordre des choses. Un ordre.

Ce corps peut prendre une forme ou une autre, une posture ou une autre, et puisqu'il y a un lien entre le corps physique et le corps subtil, il y aura un lien entre les postures physiques et ce que je peux appeler des postures subtiles. Ce ne peut pas être autrement. Ces centres de relation entre le corps physique et le corps subtil sont dans une certaine position les uns par rapport aux autres. Si les postures prises par le corps physique changent, les relations de ces foyers de dynamisme du corps subtil les uns par rapport aux autres changent aussi. Si vous voulez avoir une souplesse du corps subtil, ayez une souplesse du corps physique. Si vous voulez avoir un corps subtil qui puisse prendre beaucoup de formes différentes, ayez un corps physique qui puisse prendre beaucoup de formes différentes. Ne pas être « *uniform* », disait Swâmiji en anglais : prisonnier d'une seule forme. Pour pouvoir jouer tous les rôles – au grand sens du mot rôle – que la justice des situations attend de nous, pour pouvoir être fidèle à toutes les demandes différentes de notre « dharma » individuel, nous devons avoir une adaptabilité parfaite et non pas un personnage figé, toujours le même. Le travail sur le corps est une aide. On ne doit pas en faire le but unique, simplement une aide. Moins votre corps est figé, moins vos réactions émotionnelles et mentales seront figées. À condition que l'état d'esprit soit juste parce que, généralement, ce travail physique se fait à travers une seule forme mentale et émotionnelle qui est « moi », *ma* santé, *ma* souplesse, *mes* accomplissements. Le bénéfice réel est perdu. Qu'est-ce qu'on peut acquérir dans ces conditions ? Une souplesse de plus en plus grande, un équilibre de plus en plus grand pour se tenir sans tomber dans des positions inhabituelles et une meilleure santé. Et encore, pas toujours. On se fait parfois beaucoup d'illusions, et certains, malgré une longue pratique des techniques de yoga, ont le désespoir de voir que, à cinquante ans, ils sont cardiaques quand ce n'est pas cancéreux.

Cette disponibilité, cette capacité à répondre, est un élément essentiel de la voie. Il existe huit millions quatre cent mille postures de yoga. Qu'est-ce qu'un tel chiffre veut dire ? Que l'être humain devrait être capable de prendre toutes les formes que prend la danse de Shiva, créatrice et destructrice de l'univers. C'est une expression symbolique. Concrètement, chaque être humain ne peut pas s'exprimer comme tous les animaux, tous les arbres, tous les torrents, tous les océans, tous les vents, toutes les formes, toutes les expressions de la vie universelle. Mais ce qui est certain, c'est que, plus l'être humain est uniforme, plus il est limité, plus il est prisonnier. Plus il est multiforme, plus il se rapproche de la liberté.

L'ego, fonctionnement ordinaire d'un homme, a deux caractéristiques : l'une de changer sans arrêt, ce que j'ai appelé le kaléidoscope ; l'autre d'être très figé, de n'avoir qu'un tout petit nombre d'attitudes possibles à sa disposition et de ne pas pouvoir jouer parfaitement le rôle de chaque instant ni s'adapter parfaitement pour répondre à la situation.

Vous êtes en train d'écrire, le téléphone retentit et, simplement parce que la sonnerie du téléphone a retenti, vous êtes un autre que ce que vous étiez quelques secondes avant. Observez et vous verrez que c'est vrai. Vous décrochez et vous entendez une voix sympathique que vous n'avez pas entendue depuis longtemps : « Ah ! » et vous voilà déjà changé, ou vous entendez au contraire une voix qu'entre toutes vous ne souhaitiez pas entendre ce jour-là et vous voilà également changé. Par contre, cette voix, contrairement à vos craintes, vous annonce une très bonne nouvelle. Vous êtes rassuré et, en une fraction de seconde, vous voilà de nouveau modifié intérieurement. Et d'autre part, vous verrez que vous n'avez qu'une très petite disponibilité. On se conduit presque toujours de la même façon. Cette limitation, c'est celle qu'expriment des expressions comme : « C'est bien lui », « c'est typiquement lui », « c'est lui tout craché ». « Qui crois-tu qui a dit ça ? » « Jean-Paul bien sûr » « Eh oui, Jean-Paul. Qui veux-tu que ce soit d'autre ? »

Un jour, vous serez capables du véritable changement, c'est-à-dire l'adaptation aux circonstances. Bien entendu, quelque chose demeure : même si nous sommes très disponibles nous n'allons pas changer notre taille ou notre timbre de voix. Nous n'allons pas changer la totalité de nous-même. Swâmiji était toujours Swâmiji. Il ne devenait pas un jour Ramdas et un jour Kangyur Rinpoché. Mais intérieurement il avait une fluidité, une plasticité, une flexibilité parfaites. Regardez d'un peu plus près à la fois ce changement d'instant en instant de l'équilibre de vos fonctions et ce caractère figé de vos réactions, qui intéresse à la fois la pensée, l'émotion et le corps. Voyez-le d'abord, en ce qui vous concerne et en ce qui concerne ceux qui vous entourent, sur des exemples évidents. Ensuite vous le verrez sur des exemples plus subtils qui demandent plus de finesse de perception. Nous savons par exemple que, si nous abordons un certain sujet de conversation, nous allons faire monter quelqu'un sur ses grands chevaux ou, au contraire, que si nous abordons un autre thème, la même personne va frétiller d'aise, parce que c'est son sujet préféré. Cette personne est donc changée mentalement – ses pensées s'engagent dans une certaine direction –, émotionnellement – ça lui convient, ça lui déplaît – *et physiquement*. Voyez bien ce point. Ce que vous êtes à chaque instant est à la fois émotionnel, mental et physique. Et les trois sont liés. Cette liaison joue dans les deux sens. Si vous pouviez changer votre émotion, je dis bien si vous pouviez changer votre émotion, votre pensée changerait, votre attitude physique changerait. Si vous pouviez changer votre pensée, au moins pour un instant, votre émotion change et votre attitude physique change. Et si vous pouviez changer votre attitude physique, la changer vraiment, votre pensée change et votre émotion change. Prenons les exemples les plus simples. Si vous êtes désespéré, accablé, vous êtes affalé, affaissé, voûté, la tête basse, mais, si vous pouvez vous redresser, vous situer d'une autre façon en vous-même, vous ne pouvez plus penser aussi négativement ni avoir exactement le même type d'émotion.

Mais il y a une force en vous qui vous maintient dans ces attitudes globales, concernant à la fois la tête, le cœur et le corps. Nous savons que si, quand nous souffrons, nous nous redressons vraiment et prenons une vraie posture de méditation ou de zazen, quelque chose changerait en nous. Nous ne pourrions plus nous plaindre ou gémir de la même façon. Mais nous ne voulons pas nous redresser. Vous verrez que vous faites toujours les mêmes gestes : le même geste pour saisir votre savonnette, pour ouvrir une porte, pour tirer votre chaise, pour vous asseoir, le même geste pour croiser ou décroiser les jambes, vous installer dans un fauteuil. *Et si « chacun vit dans son monde et personne ne vit dans le monde », c'est vrai aussi phy-*

siquement. Physiquement chacun vit dans son monde, dans ses attitudes corporelles particulières.

Je vais employer maintenant le mot de posture, puisque c'est celui qu'on emploie pour les « postures de yoga » et que nous disons en français, la posture du paon, la posture du cobra, la posture du scorpion, la posture de la charrue. Une posture de yoga ne peut pas être seulement physique. Elle est toujours obligatoirement émotionnelle et mentale. Vous êtes prisonniers de vos habitudes motrices habituelles, les quelques « postures », peu nombreuses, que vous utilisez depuis des années. Si vous pouvez changer ce petit nombre de postures physiques, vous pourrez agir sur le fonctionnement de votre mental au lieu de penser toujours dans les mêmes lignes. Au lieu d'avoir des émotions qui vont constamment dans les mêmes sillons, toujours, vous pourriez échapper à ces servitudes, être un peu moins dans votre monde et un peu plus dans le monde. Mais c'est difficile. Le manque de vigilance fait qu'on n'a pas de pouvoir sur le corps. On n'est même pas conscient, au départ, des zones qui sont relâchées ou contractées. Si vous vous observez, si vous apprenez à vous connaître vous-même, vous vous verrez vous-même comme vous voient les autres, dans vos postures physiques. Imaginez que vous soyez célèbre, qu'un bon imitateur décide de vous imiter sur scène et qu'il vous observe avec vos habitudes motrices, vos gesticulations, vos postures classiques. Eh bien, vous pourrez vous voir de la même façon, avec le même œil lucide qu'aurait cet imitateur, et tout d'un coup reconnaître : « Ça c'est bien moi. » Ce n'est pas la liberté, c'est un moule dans lequel votre corps retombe. Vous vous surprendrez dans des attitudes qui sont typiquement les vôtres. Et vous aurez peut-être la surprise, si vous pouvez vous voir, de reconnaître exactement telle posture physique de votre père ou de votre mère. Quand j'ai commencé à devenir plus conscient et vigilant, je me suis souvent surpris avec les mêmes gestes, les mêmes postures du corps, le même comportement physique non conscient que mon père. Effectivement j'ai l'hérédité de mon père. J'ai été profondément surpris de constater : c'est mon père qui vient de faire ce geste que je viens de faire. Je ne suis pas la réplique exacte de mon père mais je ne pouvais pas nier cette ressemblance.

Or, au départ, on croit de bonne foi qu'on est libre de ses attitudes, qu'on lève le bras parce qu'on veut lever le bras, qu'on se tient droit parce qu'on veut se tenir droit, qu'on sourit parce qu'on veut sourire et on ne se rend pas compte qu'on est l'esclave de ses postures. « Tout est posture », *asana* en sanscrit, tout est asana. Pas seulement l'asana de la pince ou l'asana du cobra ou l'asana de la charrue.

Voyez bien qu'une posture ne peut pas être seulement physique. Elle est obligatoirement en même temps émotionnelle et mentale. Et si vous voulez être libre, et non pas conditionné, si vous voulez répondre aux circonstances, et non pas réagir, il faut intervenir sur tous les fronts. Il faut accomplir un travail mental, un travail émotionnel et un travail physique. Sinon le corps restera tout-puissant, continuera à être le support de certaines émotions, fortes ou légères, et d'une certaine façon de penser, et vous ne sortirez jamais de votre monde. Si vous aviez des activités physiques très variées (un jour vous fauchez, un autre jour vous êtes maçon ou menuisier), si vous faisiez beaucoup de danse, de gymnastique, vous seriez amené à élargir votre gamme d'attitudes physiques. Mais un danseur reste dans sa personnalité ; les clés de la danse classique sont les mêmes, les bases, le langage de la danse demeurent, mais chaque danseur exprime sa personnalité. Alors que, si vous voulez échapper à votre monde et atteindre la grande vérité universelle, il faut échapper à sa « personnalité ». Bien sûr quelque chose restera : Mâ Anandamayi et Ramdas ne sont pas interchangeables. Mais ce n'est plus

cette fameuse personnalité dont nous sommes si fiers qui s'exprime à travers eux. C'est une vérité supra-individuelle. Or les postures de yoga sont codifiées, elles ont une valeur universelle : *la* posture du paon, *la* posture du cobra, etc. Chaque corps, quelle que soit sa morphologie, quelles que soient ses habitudes innées, héréditaires et ses habitudes acquises par l'éducation, par la réaction du corps aux traumatismes enfouis dans l'inconscient, etc., chaque corps avec sa spécificité s'efforce, tant bien que mal, de se soumettre à *la* posture. Au début chacun a sa façon de prendre la posture et on voit très bien comment l'un qui devrait fléchir avec le bas du dos, fléchit avec le haut du dos ; comment l'un qui devrait avoir la jambe tendue, la plie ; comment un autre qui devrait avoir le pied vertical, le met oblique ; on voit comment chacun essaie de ramener la posture à ses habitudes, à son esclavage. Mais l'asana est là, avec ses exigences, et chacun doit se soumettre à la posture, essayer de s'en rapprocher, de la prendre le plus parfaitement possible. Personne n'y arrivera jamais complètement, mais chez les yogis que j'ai connus en Inde, ce que je dis aujourd'hui est perceptible. Chaque détail de la posture a été codifié pour un corps humain idéal et chacun doit s'efforcer de se rapprocher le plus possible de la perfection de cette posture, *ce qui demandera peut-être des années*. Quand un amateur un peu souple affirme : « Je prends bien la posture du cobra, ou la posture du paon » parce qu'au bout de deux mois d'exercice il arrive à ressembler aux photos qu'il a vues dans les livres, cela fait sourire. Un yogi hindou magnifiquement entraîné mettra des années pour se rapprocher extérieurement et *intérieurement*, avec tout son être, de la posture. Et quand la posture est vraiment accomplie, c'est une révélation.

Ces postures de yoga sont une immense science. Et même si certaines ont été adoptées par la gymnastique depuis qu'elles sont à la mode, on ne peut les ramener à un exercice de gymnastique. Une posture est une totalité et agit sur la totalité de votre être. Dans certaines postures de yoga, certains types de pensées sont impossibles et d'autres favorisés et c'est différent avec chaque posture. Si vous voulez vraiment changer, ne plus tourner en rond ou marcher dans les mêmes ornières, utilisez tous les moyens qui sont à votre disposition. Voyez ce qui peut vous permettre de penser d'une façon nouvelle ; voyez ce qui peut vous permettre de réagir émotionnellement d'une façon nouvelle et ce qui peut vous permettre de vous situer physiquement en vous-même et de vous exprimer physiquement d'une façon nouvelle. Sinon vous ne sortirez pas de vos maigres possibilités de kaléidoscope. Vous changez sans arrêt, mais avec un certain nombre d'éléments toujours les mêmes ; quelques morceaux de verre bleu, quelques morceaux de verre jaune, quelques triangles mauves et quelques carrés rouges, quelques filaments noirs et, avec ça, un kaléidoscope fait des images tout le temps mouvantes. C'est la même chose pour un être humain : une grande instabilité intérieure par laquelle on est emporté et en même temps une grande limitation des possibilités de réponse. Les postures contribuent à permettre d'échapper à ce sommeil. Seulement, c'est un sommeil très fort. La nature nous met au monde avec une bonne dose de somnifère. Si le mot éveil et le mot sommeil sont si importants dans le bouddhisme, ce n'est pas pour rien. Si vous voulez vous éveiller, il faut vous remuer physiquement, il faut échapper à la toute-puissance de votre corps et de son répertoire limité d'attitudes. Sinon le corps sera comme un poids terrible accroché à vos efforts pour changer émotionnellement et mentalement. Vous allez essayer de ne plus être emporté par votre mental, de ne plus avoir indéfiniment les mêmes pensées à propos de votre père, à propos de votre mère, à propos du manque d'argent, à propos de la trahison, à propos de l'amour. Vous allez essayer de ne plus tourner en rond émotionnellement et le corps tout-puissant va détruire une bonne part de vos efforts.

Cette force soporifique, qui vous maintient dans cette vie de somnambule ou de marionnette, se manifeste par l'inertie, au vrai sens du mot inertie qui signifie rester dans la même ligne, continuer un mouvement commencé, et par beaucoup de paresse et de passivité, *tamas* comme on dit en Inde : lourd, non actif. Le refus d'être dérangé remonte loin : le grand dérangement initial, ce sont les premières contractions de la naissance et, à partir de là, on n'accepte plus d'être dérangé. Pourtant, si vous voulez être libre par rapport aux koshas et notamment par rapport au corps physique et que ce ne soit plus lui qui fasse la loi en vous, il faut que vous refusiez l'esclavage au corps et que, peu à peu, vous acquériez une liberté à l'intérieur du corps, que vous puissiez demander de se tenir droit à un corps qui a envie de s'affaisser, que vous puissiez demander de se relâcher à un corps qui a envie de se contracter, que vous puissiez demander de se baisser à un corps qui ne veut pas se baisser.

Vous ne vivez pas dans un monastère, avec une grande part d'exercice physique : jardinage, moissons, récoltes, maçonnerie, menuiserie, vous ne vous levez pas à quatre heures du matin pour l'office de nuit, vous ne vous lavez pas à quatre heures du matin dans le Gange à la sortie de l'Himalaya. La vie est devenue trop confortable, mais presque tout le monde est mal dans sa peau, et a besoin du kinésithérapeute.

Croyez-vous que, dans les pays sous-développés, tout le monde a besoin du psychothérapeute ? Bien sûr que non. Et que tout le monde a besoin du kinésithérapeute – « C'est mes dorsales, c'est mes lombaires, c'est mes cervicales » ? Qu'est-ce que c'est que cet esclavage ? C'est une magnifique excuse de l'ego et une magnifique argumentation de l'Adversaire. L'adversaire de votre libération a toute une gamme d'arguments émotionnels, et aussi d'arguments physiques. Si le corps n'est pas amené à participer à la « sadhana » c'est une sadhana incomplète. Bien sûr, les lyings, qui déclenchent de grandes réactions physiques, auront une influence sur le corps : vous dormirez mieux, vous serez moins contractés, mais cela demeure relatif. On peut avoir été très loin dans ses lyings et, de nouveau, si on a de mauvaises habitudes physiques, se contracter, se retrouver avec des douleurs. C'est pourquoi un travail sur le corps est indispensable et sachez que « l'adversaire » en vous fera tout pour vous en détourner. Dès qu'il faut faire un effort, dès qu'il faut se déranger un peu, le sommeil répond : « Ah non ! moi je veux dormir tranquille. » C'est pourquoi une volonté extérieure à nous, à laquelle nous nous soumettons et par laquelle nous nous laissons aider, est nécessaire. Quand vous avez pris une posture pendant deux minutes et que vous sentez : « Maintenant j'en ai assez, je la lâche », si quelqu'un vous dit : « Vous la gardez une minute de plus », vous la conservez une minute de plus. Il est nécessaire de participer à un cours, un enseignement. Chez vous, vous ferez « vos » postures de yoga mais vous ne ferez jamais « les » postures de yoga. Vous ferez vaguement « votre » posture de la charrue mais sûrement pas celle de la grande tradition. Comment voulez-vous avoir la maîtrise nécessaire pour voir en quoi votre posture est fautive ? Si on n'est pas très très minutieusement corrigé, on peut, pendant des années, ne pas se rendre compte de ses erreurs. En 1959, en Inde, j'ai été dans différents centres où on enseignait le yoga. Ce n'était pas tellement à la mode à cette époque. J'étais, chaque fois, le seul Européen et je me suis fait corriger mes postures sur des petits détails. J'avais déjà beaucoup reçu de Shri Mahesh mais il me restait encore bien des efforts à fournir. Quelle rigueur, quel enseignement j'ai encore reçu. Et j'ai compris que c'est un enseignement qui pouvait aller loin, loin, et que je pouvais, pendant des années, perfectionner une posture que je croyais déjà très bien prendre. Si vous dépassez les refus, si vous acceptez de mettre le corps en cause, vous échapperez à cet esclavage, qui est non seulement physique

mais émotionnel et mental. Alors vous vous rapprocherez de certaines vérités physiques ou de certaines formes physiques qui ne sont plus celles de tel ou tel homme en particulier, mais qui sont celles de l'Homme. L'Homme. Pas un homme, l'Homme. Vous ne ferez plus « votre » posture du cobra mais « la » posture de cobra. Et vous échapperez à votre limitation, à votre ego. Déjà, physiquement, vous vivrez moins dans votre monde et plus dans le monde. Je sais que, par moments, il y a des refus physiques énormes ; il y a aussi des refus émotionnels parce que, quand on touche au corps, d'une certaine façon on touche aussi aux émotions. Puisque vous acceptez la nécessité d'un travail sur les émotions, dites-vous que le travail sur le corps vous aidera beaucoup. Même votre pensée changera parce que votre répertoire limité d'attitudes physiques va s'agrandir, s'élargir, s'assouplir. Vous aurez fait prendre à votre dos à votre colonne vertébrale, à vos épaules des postures nouvelles. Et vous vous surprendrez mieux dans vos postures habituelles : une certaine façon de décrocher le téléphone, une certaine façon de se renverser en arrière dans son fauteuil, une certaine façon de se tenir trop rigide droit, une certaine façon de contracter vos jambes, vos mains, vos poignets. Vous verrez à quel point le fonctionnement du corps vous échappe. Au moins, la séance de yoga c'est une heure de vigilance, une heure de conscience de soi. Si des associations d'idées viennent, vous ne pouvez plus faire les postures consciemment ; ces associations d'idées vous les voyez, elles ne peuvent pas vous échapper. Si des émotions viennent, vous verrez qu'elles interfèrent avec les postures et que, si vous retournez à la vérité de la posture, vous échappez, au moins momentanément, à l'émotion et à la forme de mental qui correspond à cette émotion-là.

Retenez cela : pas *votre* posture du cobra, *la* posture du cobra. Et si vous arrivez à faire *la* posture du cobra, *la* posture de la charrue, *la* posture de la pince, *la* posture du triangle, *la* posture de Matsyendra, il va se passer en vous des choses vraiment importantes. Mais pour cela, il faut se soumettre à une volonté extérieure qui vous oblige à faire ce que, de vous-même, vous ne pourriez pas réussir à vous imposer. Il faut une grande disponibilité. Alors vous pourrez échapper, sur le plan physique, à la prison de l'ego. Rappelez-vous que, quand nous disons « sur le plan physique », c'est juste pour la commodité : physique, émotionnel et mental sont tout le temps tous les trois là ensemble. En outre, la fonction sexuelle, qui est aussi une activité à la fois physique, émotionnelle et mentale, est très améliorée par la pratique réelle d'un travail physique intelligent comme le yoga. C'est important puisque, de toute façon, que ce soit dans la chasteté du moine ou l'accomplissement du couple, la fonction sexuelle est une fonction qui ne peut être ignorée ou négligée. La nullité sexuelle des Occidentaux, dans un monde qui ne parle « que de ça », qui se prétend enfin libre et épanoui dans ce domaine, est tragique.

Une posture concerne donc d'abord le corps physique : je peux tordre une barre en fer et je peux aussi tordre un corps physique, le plier en avant ou le plier en arrière. Mais elle concerne aussi *pranamayakosha*. Tous les fonctionnements vitaux et énergétiques sont impliqués dans les postures. Cela se découvre peu à peu, à mesure que la conscience du corps se développe. Peut-être que les yogis hindous peuvent prendre de façon extraordinaire quatre-vingt-quatre postures ou plus, mais ce qui est sûr, c'est qu'il vous est possible d'accomplir un certain travail sur votre propre corps, qui va le rendre non seulement plus souple mais plus disponible. Le chemin de la liberté par rapport au corps commence là. Vous pouvez demander certaines choses au corps, lequel trouvera en échange son propre bénéfice dans le fait d'être plus détendu et, par conséquent, relâchera peu à peu l'emprise qu'il a sur vous. Vous

commencerez à être libre à l'intérieur de votre corps, et les événements qui vous frappent d'abord à travers ce corps puisque toutes les sensations et les informations viennent à travers le corps, auront moins de prise sur vous. La soumission à ce qui est multiple, à ce qui est contradictoire, à ce qui est changeant, quelles que soient les formes de cette soumission en vous, va diminuer.

Ne perdez jamais de vue l'interréaction du corps subtil et du corps physique, le *body mind complex* de Swâmiji, le « psychosomatique » des médecins. Les émotions sont toujours liées à des modifications des fonctionnements physiques. Il n'y a pas un fonctionnement de l'émotion qui soit indépendant du corps physique. Ce que j'ai appelé sentiment est une vie du cœur au-delà des émotions, c'est-à-dire sans contraire. Il n'y a pas d'émotion – au vrai sens du mot émotion : mû hors de notre immuabilité essentielle – qui ne corresponde pas à des perturbations physiologiques. Par conséquent il n'y a pas de travail sur les émotions qui ne soit pas en même temps, par la force des choses, un travail sur les fonctionnements du corps et sur *pranamayakosha*.

C'est à l'intérieur du corps physique (*annamayakosha*) que *pranamayakosha* s'exprime, c'est à l'intérieur des données de l'anatomie que la physiologie s'exprime et, par conséquent, si nous voulons avoir une action sur ces fonctionnements, respiration, circulation, digestion, assimilation, élimination, sécrétion de glandes endocrines, etc., prenons appui sur le corps physique lui-même en tant que corps physique. Faire prendre au corps physique une posture de yoga ou une autre, c'est agir sur le corps physique et, à travers l'action sur le corps physique, agir sur l'énergie ou la vitalité, et, à travers *pranamayakosha*, agir sur *manomayakosha*, c'est-à-dire sur les émotions et la pensée liée aux émotions. Un yoga purement intellectuel ne pourrait accomplir une libération réelle que pour des êtres humains exceptionnels. Quand les nœuds ont été dénoués, le nœud de la gorge, le nœud du cœur, le nœud de l'estomac, etc., l'énergie, qui est parfois manifestée sous forme d'énergie physique, parfois sous forme d'énergie émotionnelle, parfois sous forme d'énergie intellectuelle, parfois sous forme d'énergie sexuelle, l'énergie se manifeste ou s'exprime librement à l'intérieur du corps. Il n'y a plus d'étranglements, de blocages. La méditation devient aisée. Ce qui par nature est lourd ou grossier descend spontanément dans cette base solide du corps qui est le bassin, le hara des Japonais et le bas du dos, le sacrum, et une énergie légère circule librement, monte et anime la fonction du sentiment et la fonction de l'intelligence. Vous en ferez l'expérience, vous sentirez comment deux mouvements d'énergie se croisent en vous, comme si au même moment une fumée montait vers le ciel et la pluie descendait du ciel vers le sol. En vous, certaines énergies descendent, la tête et les épaules sont dégagées, la poitrine est dégagée, le haut du dos est dégagé et, par contre, vous éprouvez une impression de solidité, de force, d'enracinement au niveau du bassin. Inversement une autre énergie fine, raffinée, monte et vient animer le haut du corps c'est-à-dire le niveau émotionnel et le niveau intellectuel. Le lien entre ces différents plans est fait par la charpente de la colonne vertébrale à laquelle se rattache tout le reste de l'organisme. Une sensation nouvelle de son dos, de sa nuque apparaît, accompagnée, j'insiste là-dessus, d'une impression de liberté et de légèreté. Puis vous acquerez une conscience suffisante pour voir s'il subsiste encore des tensions non dénouées au niveau de tel et tel centre. S'il s'agit d'un blocage léger de l'énergie, comme on accumule un peu de poussière, il est facile de le dissiper. Si cela signifie que le travail dans la profondeur n'a pas été accompli suffisamment, alors courage. Vous n'avez pas été jusqu'au bout de la purification des samskaras et de l'érosion des vasanas. De nouveau, des tensions montent

en vous, soit dans le sens du désir, soit dans le sens de la peur. Il y a encore des éléments par lesquels la conscience peut perdre sa liberté et se retrouver prisonnière dans le monde des formes physiques, émotionnelles et mentales.

Vous verrez croître la possibilité de vous situer dans cette Conscience témoin, qui aura grandi peu à peu à l'intérieur du corps par la conscience du corps et la sensation du corps. Même si le corps est en état d'imperfection, votre perfection intime ne sera pas affectée. N'oubliez pas que de grands sages ont été très malades. Vous pouvez parfaitement imaginer un sage atteint des pires maladies, y compris la polyarthrite évolutive chronique qui lui interdirait, certes, toute velléité de posture mais immuablement situé dans la conscience témoin, libre, inaffectée et immaculée. Ne confondez pas les moyens et le but. La conscience peut être libre à l'intérieur d'un corps délabré. Mais cette conscience ne sera libre à l'intérieur d'un corps délabré que si elle est libre. Et, pour atteindre cette liberté, utilisez tous les moyens qui sont à votre disposition et ne négligez pas le travail sur le corps. Méfiez-vous des excuses de la paresse. « Je suis raide comme ce n'est pas permis, noué de partout, on ne peut pas toucher un point de mon corps sans que ce soit douloureux, ma respiration est complètement disharmonieuse, mais tout ça c'est le monde des phénomènes et je ne suis pas ce corps périssable, *chidananda rupa, shivoam, shivoam*, ma vraie forme c'est la béatitude, c'est la Conscience, je suis Shiva. » Si c'est vrai, bravo. Si ce n'est pas vrai, vous vous mentez et, par manque de courage pour entreprendre le travail sur le corps, vous vous illusionnez. Vous resterez emporté par des états d'âme, des mouvements d'humeur, des pensées, des idées, qui n'ont rien à voir avec la Conscience. Autant que vous pouvez, travaillez sur le corps, et ne prenez pas comme excuse à un corps lamentable, le fait que la plénitude de la sagesse soit, en effet, possible à l'intérieur d'un corps infirme.

p

L'idée d'une intériorisation, d'une méditation, dans laquelle on atteint la profondeur silencieuse de l'Être, l'Incréé en nous dont ont parlé tous les mystiques, ne doit pas mener à un malentendu qui consisterait à croire qu'on peut tout simplement se détourner de l'extérieur. On ne peut pas se détourner du monde des sensations. On peut dépasser, pas se détourner. Si on se représente trop l'image du yogi entièrement intériorisé, on essaie d'éliminer tout un aspect de l'existence qui est l'insertion dans le monde phénoménal. Même si maya est une illusion, cette illusion est bien là. Le yoga physique, qui prend appui sur un travail sur le corps, n'a jamais consisté à nier les sensations, mais au contraire, à les purifier des éléments qui viennent de l'inconscient et du mental et à les affiner. Vous ne devez pas oublier que celui qui cherche la « connaissance » utilise comme instruments sa pensée, ses sentiments, *ses sensations*, pour se connaître, connaître le monde qui l'entoure et découvrir la Réalité unique en laquelle la distinction d'intérieur et d'extérieur est dépassée. Ces instruments doivent être non seulement bien entretenus mais perfectionnés autant que possible. Le travail sur le corps améliore non seulement l'instrument corps, c'est-à-dire le monde des sensations, mais contribue aussi à améliorer l'instrument cœur, l'intelligence du cœur, l'instrument pensée, et l'instrument énergie sexuelle, qu'elle s'exprime dans l'activité sexuelle normale ou qu'elle s'exprime dans une activité sexuelle non pas réprimée mais transposée.

Les conditions de la vie moderne ont beaucoup dégradé la capacité à sentir. Par rapport à un homme qui mène une vie naturelle, en contact avec une nature non sophistiquée, non

transformée par la technique, l'homme moderne a des sens dégradés et cela ne peut pas être le chemin de la réalisation. Le travail sur le corps contribue à vous rendre plus sensible, pas au sens de fragile ou de vulnérable, mais au sens de capable de sentir, de percevoir. Vous en ferez l'expérience, vous découvrirez que vous verrez mieux les formes et les couleurs, vous entendrez mieux les tonalités, les sons. Vous serez plus éveillés. Et c'est nécessaire. Et puis le travail sur le corps demande de se remuer, de s'activer, au sens de se rendre actif. Il faut bien voir en face un danger : c'est, parce qu'on est fatigué et que tout pèse trop lourd, de confondre avec le calme et la paix du sage ce qui n'est qu'un besoin chronique de repos. L'archétype du sage est un homme apparemment inactif, les yeux mi-clos ou le regard fixé au loin, immobile, assis dans une hutte, devant une grotte ou sous un arbre. Ah ! quelle tentation quand on est fatigué ! Quel repos cela doit être, se laisser nourrir par des disciples, se faire offrir des guirlandes de fleurs, entendre chanter ses louanges toute la journée, n'avoir plus rien à faire. Vous pensez bien que celui d'entre vous à qui on offrirait la vie de Ramana Maharshi, au bout de trois jours commencerait à s'ennuyer à mourir et, mû par ses vasantas, ses ambitions, ses projets, il recommencerait à se réinsérer dans le monde de la dualité, et le monde des formes. Il ne faut pas confondre ce qu'on appelle en Inde *tamas*, c'est-à-dire passivité, inertie, avec *sauva*, c'est-à-dire équilibre, harmonie, pureté. Une sentence hindoue dit : « Il faut conquérir *tamas* par *rajas*, c'est-à-dire la passivité par l'activité, et ensuite conquérir *rajas* par *sattva*, c'est-à-dire l'activité par l'équilibre et la mesure. » Alors il n'y a plus un besoin d'être actif. On ne sent plus la nécessité de doubler son chiffre d'affaires ou de tripler le nombre de ses disciples. On est simplement disponible pour répondre. Mais parer la paresse, la mollesse, excusables par la fatigue, de certaines vertus non violentes de paix, d'immobilité, de calme intérieur, c'est un mensonge et une illusion. Un disciple a beaucoup d'énergie à sa disposition, une énergie qui n'est pas utilisée dans le sens de la violence et de l'agitation ni même de l'action ordinaire, mais utilisée pour être raffinée, transmuée, et atteindre un haut niveau de conscience, un sentiment d'amour extrêmement pur et une perceptivité très raffinée aussi. Le yoga physique oblige à faire certains efforts, à se mettre en cause, à se demander quelque chose. C'est indispensable, pour attiser une énergie à l'intérieur de vous. *Tapas*, c'est l'effort pour faire naître un feu qui est en vous à l'état latent, comme le feu est latent dans le bois, mais il faut que deux morceaux de bois soient frottés l'un contre l'autre pour que le feu jaillisse. En vous il y a un feu latent et certains efforts peuvent faire jaillir ce feu, mais ces efforts doivent être accomplis dans un esprit de non-violence, de soumission, d'acceptation de la loi naturelle, et non dans un esprit de crispation ou de violence qui serait le contraire du yoga, et qui déterminerait des réactions très fortes du corps et un refus encore plus important.

D'autre part, vous pouvez observer que vous avez un certain pouvoir sur votre corps, tout de suite. Vous pouvez décider de vous asseoir, de vous lever, de lever les bras, de les rabaisser, de tourner la tête à gauche, de tourner la tête à droite. Vous avez un certain pouvoir sur vos pensées. Vous pouvez décider : Je vais penser à ma mère. Vous commandez un peu à vos pensées, un tout petit peu. Mais vous n'avez aucun pouvoir direct sur vos émotions. Vous ne pouvez pas, à volonté, vous sentir heureux ou malheureux, sinon tout le monde réussirait à se sentir heureux toute la journée. Une possibilité d'intervenir indirectement sur les émotions, tant qu'elles sont encore là et qu'elles n'ont pas été déracinées à la source par le travail de purification de *chitta*, c'est de joindre ensemble (ce qui est un des sens du mot yoga) la pensée et le corps. On dit en Inde que, quand on a capturé des éléphants dans la jungle, si on

veut les faire marcher tranquilles avant qu'ils aient été dressés, il faut encadrer un éléphant sauvage par deux éléphants apprivoisés. L'Inde dit que cet éléphant sauvage marche alors paisiblement comme s'il était lui-même apprivoisé. De la même façon, si deux aspects de l'énergie en nous, deux fonctionnements, celui de la tête et celui du corps, sont associés, le troisième celui de l'émotion, se trouve comme l'éléphant sauvage entre les deux éléphants apprivoisés, et se tient tranquille. Cela ne résout pas à la source le problème des émotions mais cela donne un certain contrôle sur soi-même et une certaine possibilité de vivre à la surface de l'existence sans être trop balayé par les drames, les angoisses et les peurs. *On se laisse d'autant mieux couler dans la profondeur qu'on se sent plus capable de nager à la surface.* Il y a quatre fonctionnements spécialisés de l'énergie en nous, la pensée, le cœur (émotions ou sentiments), le corps (mouvements et sensations) et l'énergie sexuelle. Chez un être humain ces fonctions ne sont pas également favorisées par la nature. L'un peut être très doué physiquement, sentir, comprendre avec le corps. Rien qu'à le voir marcher, rien qu'à le voir s'asseoir, on perçoit que tous ses gestes sont justes et ont une qualité. Mais il peut être limité intellectuellement et ne pas pouvoir faire les moindres études. Un autre sera brillant intellectuellement, qui sera nul physiquement, et certains ont une grande intensité du cœur, une capacité à vibrer que d'autres n'ont pas. Celui qui est très doué du point de vue du cœur, émotions et sentiments, sera qualifié pour une voie religieuse, une voie de *bhakti*, tellement la réponse sera intense en lui au message religieux, que ce message soit vishnouite, chrétien ou musulman. Celui qui a une intelligence vive, aiguë et peu voilée par les émotions, pourra prendre appui sur cette intelligence pour cheminer. Un autre prendra appui sur ses grandes capacités physiques, et certains des enseignements traditionnels qui ont été mis à la disposition de l'humanité, à certaines époques et dans certains contextes sociaux et culturels, permettent même de prendre appui sur l'énergie sexuelle. Mais, si vous êtes en contact avec des enseignements sérieux, traditionnels, que ce soit le bouddhisme zen, le taçawuf soufi, les différents yogas ou le tantrayana des Tibétains, vous pourrez observer qu'aucun enseignement ne peut considérer qu'une seule de ces fonctions. Il faut arriver à ce que toutes les fonctions participent, que celui qui n'est pas doué intellectuellement améliore son instrument intellectuel, que celui qui n'est capable que d'émotions incohérentes purifie son instrument du cœur et arrive à des sentiments durables. Et celui qui est peu doué physiquement doit faire un travail sur le corps. Une pratique ascétique, quelle qu'elle soit, *commence toujours par unir ensemble deux de ces fonctions*, et la troisième, comme l'éléphant non dressé, se trouve associée. Tant qu'on est emporté de-ci, de-là, par des émotions sur lesquelles on n'a aucun pouvoir direct, il faut considérer les émotions comme l'éléphant non dressé et encadrer les émotions par la tête et par le corps, sur lesquels vous avez un minimum de pouvoir. La tête seule ne peut rien, la tête avec le point d'appui du corps peut quelque chose. Si, avec une attention sans distraction et sans rêverie, vous faites prendre à votre corps des postures de yoga qui ont leurs lois propres, leur rigueur, si la tête et le corps sont réunis à travers une sensation du corps et une attention à la posture, l'émotion, au bout de quelque temps, cinq minutes, dix minutes ou une heure de pratique, va s'harmoniser, va participer elle aussi. Vous aurez le sentiment de la posture et non plus l'émotion ordinaire, incohérente, qui était là au début de votre effort pour pratiquer. Pendant un certain temps, sur le chemin, cette vérité est importante, et même indispensable. Vous ne pouvez pas penser que, seulement avec la vigilance de la tête, vous allez être le maître de vous-même et de vos destins. La tête seule contre les émotions ne sera pas la plus forte. Peu à peu, peu à peu, la capacité de vive-

ka, discrimination, *buddhi*, intelligence, va grandir, va se purifier de ce qui la trouble et la souille, mais la tête a besoin d'être soutenue, secondée, et elle ne peut pas s'appuyer sur un sentiment religieux permanent, sinon la voie mystique s'ouvrirait devant vous et ce serait un chemin différent de celui de Swâmiji. Au bout du chemin, tout se rejoint et, sur le chemin de Swâmiji, un jour, le cœur ne sera plus que compréhension et amour. Mais, au point de départ, il est émotions, peurs, désirs, violence, honte, rancune, anxiété, etc. Alors ? Alors puisque vous ne pouvez pas prendre appui sur un sentiment religieux stable, comme un moine ou un mystique, il vous faut prendre appui sur le corps, même si l'adhyatma yoga de Swâmiji donne une place éminente à la compréhension avec l'intelligence. Le chemin de Swâmiji n'est pas réservé aux licenciés, aux agrégés et aux docteurs, il est réservé à ceux qui cherchent à voir les choses telles qu'elles sont et à comprendre. L'expérience du travail que nous accomplissons ici a montré que cette intelligence ne fait pas défaut à des êtres qui n'avaient jamais poussé leurs études universitaires très loin, bien au contraire. Mais cette *buddhi*, cette discrimination, doit être secondée par les fonctions de mouvement et de sensation. Ne l'oubliez pas : les deux éléphants un tout petit peu apprivoisés, c'est votre pensée sur laquelle vous pouvez un peu quelque chose et votre corps sur lequel vous pouvez un peu quelque chose et l'éléphant non apprivoisé, c'est le cœur, ce sont les émotions. Pendant les années au cours desquelles vous vous purifierez et vous vous rapprocherez de la conscience pure, c'est-à-dire purifiée, pendant ces années il vous faut bien vivre. Parlons concrètement non pas un langage de métaphysicien mais un langage de guide s'adressant à des êtres sur le chemin. L'expérience vous montrera qu'une présence physique est nécessaire. Le zazen est fondé sur cette présence dans le corps. Le yoga aussi. En dehors des séances de yoga, si vous avez acquis une conscience du corps, et un certain contrôle des énergies lourdes qui s'accumulent dans le ventre et le bassin, par ce point d'appui sur le corps vous pourrez faire face aux émotions. Il n'y a de connaissance que de l'être entier. La connaissance réelle vient quand toutes les fonctions sont mises sous le même joug et participent ensemble. Et au début, vous ne pouvez pas tenir les rênes de toutes vos fonctions à la fois. Vos émotions vous échappent. Mais vous pouvez, et il faut le faire, tenir peu à peu les rênes de la tête et du corps et établir un lien de plus en plus précis entre la tête et le corps, entre la pensée et la sensation. Que ce soit pour la relation avec ce que vous considérez aujourd'hui comme l'autre, ou que ce soit pour la rentrée en soi-même de la méditation, dans les deux cas le point d'appui de la conscience du corps est nécessaire. Puis, quand cette réunification des fonctions commence à s'accomplir, peut apparaître ce qu'on a appelé vigilance, conscience de soi, présence à soi-même. C'est l'essentiel.

Je le redis une fois de plus. Ce doit être le leitmotiv de votre sadhana. Vous n'êtes pas vigilants, vous n'êtes pas présents à vous-même, vous êtes emportés, vous n'avez pas cette sensation de vous-même, ce sentiment de vous-même, cette conscience de soi, qui est le chemin de la conscience du Soi. Bien sûr, dans la conscience du Soi, l'ego a disparu, mais il faut d'abord un ego structuré pour qu'il puisse ensuite disparaître. Dans la conscience du Soi, la conscience de soi en tant qu'ego a disparu, mais la conscience de soi de plus en plus purifiée est le chemin de la conscience du Soi. « Ceux qui sont vigilants ont déjà la vie éternelle, et ceux qui ne sont pas vigilants sont déjà morts. »

Comme tous les yogis, comme tous les moines de tous les monastères, la grande affaire de votre vie doit devenir cette présence à soi-même, « présence à soi-même et à Dieu » comme disaient les chrétiens d'autrefois. Il faut que ce soit inacceptable, intolérable, de sen-

tir que le sommeil est si fort et que vous ne pouvez pas être vigilant. Cette vigilance, la tête seule en est incapable, parce que les émotions interviennent et le mental recommence à « penser ». Mais, si vous pouvez réunir la tête et le corps, alors vous serez plus structuré et cette vigilance vous deviendra peu à peu possible. Si vous pratiquez des asanas de yoga, pendant le temps de votre pratique, vous pourrez déjà, tel que vous êtes aujourd'hui, unir la tête et le corps, être vraiment conscient, et sentir : Je suis là assis, je suis là en train de me pencher en avant, et je suis pleinement conscient du mouvement en moi, de ce qui est contracté, de ce qui est relâché. Vous êtes présent à vous-même, parce que la tête et le corps sont réunis. Si vous rêvassez, vous allez vous contracter, vous allez vous faire mal.

Si vous faites une heure de postures, calme, contrôlé, même si les résultats physiques sont limités, vous aurez néanmoins été en état de présence à soi-même pendant une heure. Même si vous n'avez aucune souplesse, vous avez déjà vécu quelque chose de grand. Si vous tentez trop vite de méditer, vous allez être harcelé par les associations d'idées qui montent des vasanas. Mais si vous pratiquez consciemment des asanas, vous occupez votre tête. Cette union de la tête et du corps peut être poussée très loin, dans une plénitude de contrôle, de conscience et de sensation. Peu à peu ces fruits de conscience deviendront plus permanents. Vous vous apercevrez que vous êtes moins emportés, et que vous revient plus souvent dans l'existence une certaine façon d'être situé dans son corps qui est le support de la conscience de soi.

Ce n'est qu'un aspect du chemin. Ne vous illusionnez pas. La découverte du travail sur le corps donne, au début, des résultats tellement convaincants, tellement encourageants qu'on peut vite penser que ce travail, à lui tout seul, va constituer un chemin. Il ne s'agit pas seulement de réussir à maintenir un éléphant sauvage appelé les émotions, il s'agit d'éduquer l'éléphant sauvage et que ces émotions disparaissent en tant qu'émotions pour faire place au sentiment. Le travail sur le corps et la jonction de la tête et du corps n'y suffisent pas. Ne ramenez pas l'enseignement aux postures de yoga ou à d'autres exercices assurant la mise sous le même joug de la tête et du corps. Ne pensez pas que vous pourrez faire l'économie du travail profond sur les vasanas et les samskaras. Mais, maintenant que vous êtes engagé dans la vérité de ce travail que nous appelons *chitta shuddhi*, purification de la mémoire, purification de l'inconscient, vous pouvez, sur des bases justes, comprendre l'importance du travail du corps, sans que celui-ci devienne une revanche contre les insatisfactions, une compensation, une obsession, une activité privilégiée de l'ego. Car c'est là le danger. Il vous est possible, sans les illusions habituelles, de commencer réellement le travail sur le corps. C'est un travail indispensable. Je ne vous dis pas que vous êtes appelés à faire plusieurs heures par jour d'aïkido ou de yoga-asanas, je ne vous parle pas des techniques élaborées, difficiles et hautement spécialisées du hatha-yoga, je parle de cette participation du corps que j'ai retrouvée, *sans exception*, dans toutes les voies religieuses avec lesquelles j'ai été en contact.

SEPT

Tolérance et syncrétisme

Comment comprendre, au moins un peu, sur quel chemin vous êtes engagé, dans la variété des chemins spirituels qui s'offre à vous aujourd'hui ? Autrefois, c'était plus simple. Un chrétien grandissait dans le christianisme, un musulman dans l'Islam et celui qui voulait approfondir son christianisme, son islam ou son bouddhisme savait qu'à l'intérieur de sa culture et de sa société, et en harmonie le plus souvent avec cette culture ou cette société, il pouvait enrichir sa tradition en rejoignant un maître spirituel. J'ai dit le plus souvent et non pas toujours, parce qu'il est arrivé que les enseignements ésotériques soient mal vus de la compréhension générale ; c'est arrivé dans le christianisme et c'est arrivé aussi dans l'islam, où l'histoire reconnaît que certains soufis ont été persécutés par les mullahs.

Un Tibétain qui rejoignait un petit monastère tibétain ignorait tout l'hindouisme, le christianisme, le soufisme, et le bouddhisme zen. Mais, aujourd'hui, presque tous ceux qui ont compris que de tels enseignements existent ont très vite entendu parler un peu de tout et, en plus, de psychologie, de psychanalyse, de bioénergie, de thérapie, de relaxation, de training autogène, que sais-je encore ! Chaque semaine, de nouveaux livres sur ces sujets paraissent dans les librairies. Cela ne facilite pas la tâche. C'est un visage de notre société actuelle, société justement nommée « société de consommation », où tout ce qui pouvait favoriser l'être a été peu à peu étouffé au détriment de ce qui permet d'augmenter l'avoir. Cette indigestion d'informations spirituelles vous fait plus de tort, si vous voulez vraiment changer, qu'elle ne vous fait de bien. Mais le mental, qui a tellement besoin d'avoir, ne peut pas le comprendre. Et ce mental demeure convaincu que plus il touchera à tout, plus il collectionnera les influences, les informations et les exercices ascétiques, mieux cela vaudra. Comprendre que la grande loi, partout retrouvée, de la pauvreté, et de la pauvreté en esprit, est vraie à cet égard-là aussi, demandera peut-être longtemps.

Vous devez au moins essayer d'être clairs sur un point. Sauf exception – rare –, vous êtes les fruits d'une société qui, aussi paradoxal que cela paraisse, est une société de frustration ; et toute consommation n'est là que pour compenser ce manque fondamental. Plus on se préoccupe de consommer ou de produire ce qui pourra être consommé, moins on s'occupe de ce qui pourrait véritablement éviter la frustration et ce, à partir des premiers jours de l'existence. Par rapport au Tibétain, à l'hindou, au musulman traditionnel qui s'engage sur

un chemin spirituel, l'Occidental moderne est avant tout un homme ou une femme frustré. Mais pas seulement frustré de la présence de Dieu ou de l'atman : frustré à tous égards et, en même temps, gavé. Si vous comprenez ce paradoxe – et je ne suis pas en train de jouer avec les mots – vous aurez fait une découverte en ce qui vous concerne. À la fois frustré et gavé ; et à ces deux égards, il faudra que, d'une façon ou d'une autre, tôt ou tard, la situation soit retournée.

La liberté, c'est de vivre pauvre à tous égards et comblé. Ne croyez pas que cette richesse d'informations, à travers les livres, les conférences, les conversations concernant les sages, les gourous et les yogas puissent faire autre chose que vous encombrer. Et pourtant, à cause de cette frustration, une demande est là d'avoir, d'avoir – même dans ce domaine. Et on s'y trompe. Alors que tous ces chemins n'ont jamais parlé que d'être et n'ont considéré l'avoir (car ils ont considéré l'avoir, bien sûr) qu'en fonction de l'être.

Essayez de reconnaître si ce que je dis s'applique à vous et comment. Un tel besoin de recevoir ! Un tel besoin qu'il vous soit donné ! Vous devez donc essayer d'être vrai. Tant que vous avez besoin de recevoir, recevez. Tant que vous avez besoin de recevoir, reconnaissez-le *et cherchez à recevoir, allez là où vous pourrez recevoir et mettez-vous en condition pour recevoir* – y compris dans le domaine de l'ascèse. C'est légitime, au moins pendant un certain nombre de mois ou un certain nombre d'années. Recevez. Nourrissez-vous, prenez, lisez des livres, voyagez, rencontrez des sages au Japon, en Inde, en Islam, si vous le pouvez. Rencontrez ceux qui viennent en Occident. Mais ne vous y trompez pas, cela ne constitue pas un chemin ; cela constitue une préparation. Collectionnez même les enseignements, c'est-à-dire les doctrines, les vérités, les paroles de vie ; mais cela n'est pas un chemin. Un chemin est une transformation qui conduit d'un état où l'on n'est pas heureux à un état où l'on est heureux. Maintenant, reste à savoir ce qu'est un homme vraiment heureux et à quelle condition ou à quel prix on peut être un jour vraiment heureux...

Nous, ici, nous nous réclamons du gourou d'Arnaud, Swâmi Prajnânpad. Mais aucun disciple n'a jamais été la réplique exacte de son gourou. Comme disait Swâmiji : « *You can follow Swâmiji, you cannot imitate Swâmiji.* » – « Vous pouvez suivre Swâmiji ; vous ne pouvez pas imiter Swâmiji. » Déjà Le Bost est très différent de l'ashram de Swâmiji. Et, pourtant, cette filiation de gourou à disciple, si elle est considérée comme tellement importante dans toutes les traditions, doit bien en effet avoir sa valeur. Une rigoureuse imitation de Swâmiji ne serait pas viable. Une certaine continuation sous la même forme serait possible dans les mêmes conditions culturelles et sociales, c'est-à-dire dans le même ashram au milieu des rizières du Bengale. Mais, quand on transplante une ligne d'enseignement dans un contexte totalement différent, des changements de forme sont inévitables. L'important est que ces changements de forme soient faits à partir d'une compréhension vivante, de manière à ce que l'esprit et la vérité profonds ne soient pas altérés.

Il y a deux dangers, que j'ai vus à l'œuvre en moi et autour de moi depuis le premier jour (c'est-à-dire 1949) où j'ai été en contact avec un enseignement. Le premier de ces dangers est le syncrétisme ; le second est l'intolérance. Et j'ai presque toujours vu – sauf chez les sages eux-mêmes, qu'ils soient tibétains, japonais, hindous – l'un de ces deux dangers être devenu réalité.

Le premier, c'est l'éparpillement et le syncrétisme. Voyez bien la différence entre synthèse et syncrétisme. Une synthèse peut être une vérité organique, donc vivante, tandis qu'un syncrétisme est ce que mon compagnon sikkimais Sonam Kazi appelait un « chop-suey »,

l'équivalent tibétain du hachis Parmentier : un mélange dans lequel on a mis un peu de tout. C'est un danger pour ceux qui essaient de fabriquer leur propre syncrétisme. Le mental est tellement retors que, si vous devenez un peu plus subtil, il deviendra plus subtil lui aussi et utilisera des pièges plus raffinés pour vous duper. Le mental est tellement rusé que, même avec les meilleures intentions du monde, il nous roule comme il veut. On peut même faire bien des efforts sans qu'il soit question de dépasser ce mental qui est notre prison. On va dans un ashram. On commence une discipline pendant deux mois ou pendant deux ans mais, s'il y a un moment difficile à traverser, le mental l'évite en allant emprunter quelque chose à une autre voie. Et cela, ça ne pardonne pas. Vous apprenez qu'un chercheur sérieux et sincère est dans les groupes Gurdjieff. Ensuite, on vous informe qu'il a abandonné les groupes Gurdjieff pour un autre mouvement européen, que ce soit le soufi londonien Idries Shah, le mouvement Subud de l'Indonésien Pak Subu, la Sokagakaï Japonaise ; ou le maître zen Deshimaru ; puis vous savez qu'il a été en Inde et qu'il a passé un certain temps à l'ashram de Mâ Anandamayi ; ensuite, qu'il est allé à Tiruvanamaï, à l'ashram où vivait le Maharshi ; ensuite qu'il a séjourné dans un autre ashram nouvellement célèbre. Et cela dure depuis vingt ou trente ans. Voilà une vie qui aura été apparemment consacrée à la recherche de la sagesse, voilà certainement une bibliothèque bien remplie de livres spécialisés – et voilà un échec. Des souvenirs, des impressions, des moments qui sortent de l'ordinaire, mais l'ego et le mental n'auront pas été mis en cause et auront au contraire été renforcés. Bien des exemples me viennent à l'esprit.

On ne peut pas se fabriquer son propre syncrétisme en prenant un peu ici et un peu là, pour en faire la synthèse. C'est faux.

Cela veut dire : je n'ai été engagé sérieusement nulle part. On ne peut progresser vraiment que si l'on a le privilège de découvrir un jour sa voie et son maître, de telle manière qu'on ne puisse plus échapper à cette voie et à ce maître. Mais reste encore la possibilité d'interférer avec la fonction du maître (et là aussi, le Malin va être incroyablement habile), de croire que, au moins sur un petit point de détail, on voit plus clair que le maître ou que, sur un point, ce n'est pas la peine de vérifier une question avec lui et qu'il y a des choses plus importantes à lui dire, ou que, sur un point, on peut enrichir son enseignement par une pratique étrangère. Et cela, c'est encore la certitude de l'échec. Si le mental garde même une petite possibilité de faire sa loi propre, la victoire ne sera jamais remportée. Il faut que tous les liens de l'attachement et de l'ego soient rompus. Le mental ne sait pas, ne peut pas savoir et ne saura jamais en quoi consiste un chemin réel. Il va toujours faire semblant, toujours prétendre, essayer de donner ses conseils et ses suggestions et vous maintenir dans le sommeil.

Et puis, il y a l'autre danger, celui qui consiste à avoir non seulement reconnu et choisi un maître et un enseignement mais à nourrir l'ego de la certitude que ce maître est le plus grand, que cet enseignement est de loin le meilleur, et que tous les autres enseignements et tous les autres gourous sont limités, incomplets, et imparfaits. Ce manque de tolérance, lui aussi, nourrit le mental, nourrit l'ego et permet de continuer à « chérir des opinions ». C'est simplement l'ego élargi à la dimension d'une communauté, même si cette communauté devient si mondialement célèbre qu'elle comporte plusieurs milliers ou millions de fidèles, ou un ego enflé à la dimension de quatre-vingts ou cent cinquante disciples. Le monde se divise en deux : nous, qui sommes dans la vérité, et tous les autres ! Où est l'amour, où est la compréhension, où est la non-dualité, où est la vision « *all embracing* », incluant tout ? Ce n'est

plus « *sarvam kalvidam brahman* » : « tout cet univers est brahman », qui domine une vie. C'est : « Toute cette humanité est dans l'erreur et nous – soixante-dix ou cinq millions –, nous sommes dans la vérité. » Et cela, je l'ai plus ou moins observé à peu près partout. Dans ma vie de voyages et de rencontres, j'ai vu tant de sectarisme, de limitation et d'intolérance ! Les plus tolérants sont souvent les hindous qui, tout en considérant le reste de l'humanité comme rituellement impur, ont au moins cette conviction que les chemins vers Dieu sont innombrables et que toutes les civilisations ont donné au monde des sages véritables et des enseignements pouvant conduire au but.

Le chemin est le fil du rasoir – aussi mince, aussi étroit entre ces deux dangers : l'intolérance et le sectarisme d'un côté ; le relâchement, le flou et le syncrétisme de l'autre. La tradition hindoue a toujours proclamé qu'on ne pouvait avoir qu'un seul gourou. Par contre, des *upa-gourous*, des gourous auxiliaires, on peut en reconnaître beaucoup. Un enfant qui, tout d'un coup, par une réflexion, vous fera toucher du doigt une vérité, un insecte, un fou même, peut être un *upa-gourou* s'il vient apporter sa petite pierre à l'édifice de votre propre maître. Mais l'édifice doit être celui d'un seul maître. L'important, c'est de trouver celui-ci. Si l'on sent qu'on s'est trompé, il faut avoir le courage de s'en aller, sans hésiter. Si vous pensez : « Je me suis peut-être trompé mais... c'est quand même intéressant... il y a peut-être quelque chose à prendre », cela ne peut servir que le désir du mental d'accumuler et de posséder. Ou bien vous avez réellement confiance, ou bien vous sentez que ce sera peut-être possible d'avoir réellement confiance ou bien partez. S'il s'agissait de dire : « Je prends ce qui me convient, je laisse ce qui ne me convient pas », comme on le fait à peu près partout ailleurs dans l'existence, toute personne qui a quelque connaissance, quelque expérience, pourrait vous être utile. Comme « *upa-gourou* », peut-être ; pas comme gourou.

Il ne s'agit pas, sur un chemin, d'en prendre ou d'en laisser. Ce serait permettre au mental de subsister. Il s'agit de se laisser transformer. Il s'agit de perdre, dans le relatif, pour gagner dans l'absolu. Je ne vous dis pas que telle personne, célèbre ou inconnue, n'est pas un maître, mais je dis que cette notion de gourou est essentielle. Seulement, qu'est-ce qu'un gourou ? C'est quelqu'un qui vous rend à vous-même, alors que l'existence vous a arraché à vous-même, rendu étranger à vous-même, aliéné. Les méthodes, les chemins, peuvent varier et même varier beaucoup ; les apparences peuvent varier beaucoup ; mais l'essence, elle, ne varie pas. Le gourou vous rend à vous-même, alors que l'existence, peut-être pendant bien des incarnations successives, vous a éloigné de vous-même et laissé emprisonner par un monstre appelé le mental, fait de tous les souvenirs non digérés, de toutes les influences non dominées, de tous les désirs non satisfaits, et de tous les projets pour l'avenir. Si le mental vit, c'est nous qui mourons ; si le mental meurt, enfin nous vivons. Et le mental se débat beaucoup avant de mourir. C'est l'hydre aux mille têtes dont on ne vient jamais à bout.

Pour être vraiment sur un chemin, auprès d'un gourou, il faut peu à peu comprendre, comprendre ce chemin et comprendre ce gourou – et cela peut mettre longtemps. On ne comprend pas un gourou en quelques semaines, ni en quelques mois et probablement pas en quelques années. C'est la croissance de cette compréhension qui vous libérera peu à peu de l'emprise du mental. Comment, en quoi ce gourou me rend-il à moi-même, c'est-à-dire m'aide à dissoudre tout ce dont je suis prisonnier, tout ce avec quoi je me confonds, tout ce avec quoi je m'identifie ? *Vasanas, samskaras, sankalpas, vikalpas*, vous trouvez de nombreux termes pour décrire cette grande complexité qui recouvre, étouffe, la réalité ou la vérité en vous. Il faut d'abord se retrouver soi-même, vraiment soi-même, dans le relatif ; pour pou-

voir accéder à soi-même dans l'absolu, c'est-à-dire l'atman ou la nature-de-Bouddha. Un être aliéné, perdu à lui-même, « *distorted* » comme disait Swâmiji (tordu), « *cripple – emotionally and mentally cripple* » (infirmes, émotionnellement et mentalement) ne peut pas accéder comme cela à la réalité métaphysique. Il faut d'abord trouver sa réalité dans un sens plus humble et plus relatif et c'est la première partie de la tâche que le maître et le disciple ont à accomplir ensemble.

La ruse du mental est d'essayer d'améliorer un peu l'enseignement du maître. C'est certainement un des domaines où l'aveuglement du mental est le plus admirable à voir à l'œuvre, parce qu'on découvre comment une petite action, qui non seulement ne paraît pas nuisible mais va apparaître au contraire comme bénéfique, peut ruiner des mois ou des années d'efforts conjoints du maître et du disciple. Aussi célèbre que soit la voiture Mercedes, considérée peut-être comme la meilleure voiture européenne, vous n'améliorerez pas votre Peugeot ou votre Citroën en y mettant des pièces détachées de Mercedes. Vous ruinerez votre Peugeot ou votre Citroën. Si vous utilisez une Volkswagen, n'utilisez que des pièces détachées Volkswagen. Et si vous êtes dans un chemin, n'allez pas l'agrémenter avec des pièces détachées que vous aurez été acquérir chez un autre garagiste : vous mineriez votre chemin. Je voudrais que cette comparaison bien concrète se grave dans votre esprit et que vous sachiez vous en souvenir au bon moment. Mais si vous l'appliquez strictement – comme cela doit être appliqué strictement – veillez au piège de l'intolérance et à ne pas entendre ce langage comme celui d'une condamnation. En vous disant de ne jamais mettre des pièces détachées Mercedes ou Volkswagen sur votre Peugeot, je ne condamne pas les voitures de fabrication allemande. En vous demandant de renoncer complètement à certaines pratiques spirituelles incompatibles avec le chemin que vous suivez, je ne condamne pas ces pratiques spirituelles, ni les traditions dont elles sont issues, ni les sages qui les transmettent.

Le chemin se fait par étapes successives. Ces étapes se préparent, on traverse un moment de crise (au sens étymologique du mot crise, c'est-à-dire « bouleversement qui va amener une situation nouvelle »), on digère, on assimile ; on se prépare de nouveau, on traverse à nouveau une crise, on digère, on assimile ; on se prépare de nouveau, on traverse de nouveau une crise et de cette façon-là, morceau après morceau, la prison se désagrège, les voiles se dissipent, les liens se dénouent, les aveuglements font place à de nouvelles visions jusqu'à la vision totale, incluant tout ce qu'il est nécessaire d'inclure. Et c'est dans ces moments de crise qu'il ne faut surtout pas chercher à se protéger.

À certaines périodes, votre chemin peut comporter, par exemple, des tensions physiques insupportables. Il se peut que, si vous améliorez alors le chemin par certaines pratiques de relâchement et de yoga, le mental ait gagné et vous ayez perdu – et vous avez peut-être perdu après des années d'efforts sincères. L'important était peut-être de vivre ces tensions jusqu'au bout. Certains chemins sont de nature dualiste ; certains chemins sont de nature non-dualiste. Autrement dit, certains chemins sont de nature religieuse et certains chemins sont de nature métaphysique. Le chemin religieux fait appel à la relation entre une créature et un Dieu personnel, même si les mystiques de ce chemin affirment que l'homme peut être transformé de la nature humaine en nature divine. Ce chemin est fondé sur la relation entre un homme qui se considère comme une créature faible et impuissante et un Dieu considéré comme fort, puissant, plein d'amour, avec lequel nous pouvons entrer en relation. Les chemins métaphysiques ne font pas appel à la grâce d'un Dieu personnel ; ils affirment l'immanence de ce Dieu, qui est la vérité de toutes les vérités avec un « v » relatif, et qui est la

grande réalité en nous sans laquelle nous ne serions pas mais dont nous avons perdu la conscience. Et ces deux grandes voies ne peuvent pas être mélangées.

Si vous suivez un chemin non dualiste et qu'au moment où il faut vivre une étape de solitude dans laquelle seul le courage de voir, jusqu'au bout, ce qui est, peut vous permettre de dépasser le mental – si dans un moment comme celui-là vous allez dans les églises vous faire consoler par votre Dieu, vous avez également tout compromis. Mais le mental ne veut rien entendre de cela. « Oh, ça y est, Arnaud commence tout d'un coup, je ne sais pas pourquoi, à attaquer le christianisme... » – alors que je n'attaque pas le christianisme. Ou alors : « Ce chemin est remarquable, mais il y a un côté athée qui ne me convient pas... je vais faire une synthèse entre cet enseignement et le christianisme de mon enfance... » Vous ne ferez aucune synthèse. Vous ferez de la bouillie – et je ne dirai même pas de la bouillie pour les chats parce que c'est une bouillie totalement non comestible. Je l'ai tellement appris à mes dépens !

Inversement, celui qui suit un chemin religieux ne doit pas dévier de cette ligne de confiance totale en Dieu dont il affirme la réalité, l'amour et la puissance. Ramdas racontait souvent une histoire hindoue bien connue. Vishnou se trouve au Ciel avec sa compagne, Lakshmi, et, tout à coup, il dit à celle-ci : « Excuse-moi un instant, mon fidèle dévot Haridas est attaqué par des brigands. » Une demi-seconde après, Vishnou revient. « Déjà ? », dit Lakshmi. – « Le temps d'arriver, j'ai vu que mon dévot s'était baissé pour ramasser une pierre. » Que signifie cette petite histoire que racontait Ramdas ? Dans un chemin qui se dit religieux, fondé sur la relation d'un homme faible et d'un Dieu puissant, l'abandon, la soumission doivent être parfaits. Sinon ce n'est plus un chemin. C'est simplement un agrément du mental à qui cela fait plaisir de penser qu'un Dieu s'occupe de lui, l'aime, le protège, et l'accueillera dans son paradis. Le mental ne peut être détruit que si la confiance est totale. Sinon ce chemin relève de toutes les critiques que les existentialistes, les marxistes et les freudiens ont adressées à la religion.

Vishnou revient en disant : « Mon fidèle s'est baissé pour ramasser une pierre. » Cela veut dire qu'il a l'intention de se défendre lui-même ; il n'a plus besoin de moi pour le défendre. Certains ont été jusqu'au bout de cette reddition complète d'eux-mêmes à ce Dieu qui apparaît comme Providence, et dont tous les enseignements religieux affirment que, pas une seconde, Il ne cesse de veiller sur Sa créature, de la protéger, de la conduire vers le bien suprême, à condition que cette créature se laisse faire docilement. J'ai connu de véritables mystiques et je suis prêt à parler avec respect et compréhension des chemins religieux. Je crois même me rendre compte que je suis particulièrement tolérant et cela m'a été bien des fois reproché. Alors que j'ai insisté si souvent sur l'impossibilité des syncrétismes et sur le danger grave d'agrémenter notre ascèse par d'autres techniques, j'ai donné l'impression à beaucoup que je passais du dualisme au non-dualisme, du christianisme au vedanta, du bouddhisme au soufisme avec une facilité déconcertante !

Je peux vous dire une chose. J'ai été élevé dans le christianisme. J'ai eu des moments de grande ferveur religieuse. Je me souviens d'un séjour de trois semaines dans un monastère de trappistes, quand les monastères cisterciens obéissaient encore à l'ancienne règle dans toute son intransigeance, et d'avoir vécu une intensité de prière et de « bhakti » inoubliable. Mais, du jour où j'ai commencé à être guidé par Swâmiji, je ne me suis plus permis de laisser un mot de prière – sauf le seul *amen* – monter à mes lèvres. Quel reniement du christianisme cela doit vous paraître ! C'eût été mettre une pièce détachée, peut-être de Rolls Royce, mais une pièce détachée, à l'enseignement que je suivais. C'eût été ruiner Swâmiji et sauver le

mental. Quand Swâmiji m'a demandé d'arrêter provisoirement de lire tous les livres concernant la spiritualité, je l'ai fait ; et je l'ai fait en comprenant. Swâmiji demandait peu l'obéissance fondée uniquement sur la confiance. Je l'ai fait en comprenant que ces livres que j'avais tant aimés, comme un Don Juan aime les femmes et un alcoolique aime l'alcool, me détournaient de mon propre chemin et de ma propre transformation intérieure, tout en me donnant l'illusion de progresser puisque mon avoir ésotérique – avoir des connaissances, avoir des informations – augmentait.

Bien sûr, il m'est arrivé de trouver, en dehors de la bouche de Swâmiji, des formulations qui exprimaient magnifiquement son propre enseignement. Par exemple, la parole taoïste : « Comment échapper à la fournaise de l'enfer ? Sautez dans les flammes, là où elles sont le plus hautes. » Ou les deux grands principes du zen : « La voie consiste en ceci : cessez de chérir des opinions. La voie consiste en ceci : cessez d'opposer ce que vous aimez à ce que vous n'aimez pas. » Ou encore, mais je ne peux pas vous en dire l'origine : « Ce que tu es crie si fort que je n'entends pas ce que tu dis. » Il m'est arrivé, quand je lisais de telles paroles, d'en faire part à Swâmiji lui-même, qui les accueillait et n'hésitait pas à les utiliser ensuite avec d'autres. Mais il faut déjà une discrimination éveillée pour pouvoir reconnaître : voilà l'enseignement de mon gourou – *et pas un autre* – exprimé ici ou exprimé là (ce qui n'est pas étonnant puisque tous les enseignements réels, essentiellement, ont le même but). Et, surtout, il ne s'agissait pas là d'une pratique. Il s'agissait d'une formulation. Quand la rencontre avec d'autres traditions faisait lever en moi certains doutes, j'étais obligé d'aller plus avant et plus profond dans l'enseignement de Swâmiji. Parfois, j'ai buté, je ne comprenais plus, je croyais voir des limites dans cet enseignement. Mais une chose m'était apparue clairement : ou bien ma conviction est faite et je quitte, ou bien je ne mélange pas. Je m'y suis tenu strictement et c'est ce qui m'a sauvé.

J'ai plusieurs fois douté de l'enseignement de Swâmiji, parce qu'il me semblait qu'il manquait un aspect que j'avais vu, très puissant, dans le bouddhisme zen, dans le bouddhisme tibétain, à l'ashram de Mâ Anandamayi, à l'ashram de Ramdas – et chez les soufis que j'ai connus plus tard. Et je revenais à Swâmiji, je revenais avec mes questions, dont il ne s'est jamais lassé. Je ne comprenais pas, je ne comprenais pas mieux le lendemain ni le surlendemain. Mais une certitude plus profonde que le mental émotionnel n'a jamais vacillé : pas de mélange. Ou je reste, ou je pars. Et si je reste, je ne détruirai pas l'enseignement de Swâmiji en le comprenant mieux que Swâmiji lui-même. Une voix était toujours là en moi : « Attention ! N'oublie pas. Que je n'oublie pas que je suis disciple de Swâmiji et pas d'un autre ! Que je n'oublie pas que je suis sur ce chemin et pas sur un autre ! »

C'est en tant que disciple de Swâmiji que je suis retourné chez les trappistes, en tant que disciple de Swâmiji que je suis retourné chez les Tibétains, en tant que disciple de Swâmiji que j'ai découvert le monde du soufisme et le monde du zen. Qu'est-ce qui s'accorde avec l'enseignement de Swâmiji ? Qu'est-ce qui ne s'accorde pas avec l'enseignement de Swâmiji ? Une comparaison bien simple m'a un jour aidé d'une façon libératrice – comme quoi une petite cause peut avoir un grand effet. Je traînais encore quelque part cette nostalgie que plus un chemin paraît complet, plus il doit être efficace. Comme si j'étais capable, moi, de voir si un chemin était complet ou ne l'était pas ! Je revenais toujours à la charge : pourquoi est-ce que Swâmiji ne nous faisait pas pratiquer d'exercices de méditation comme j'en avais pratiqué partout ? Vous savez, c'était déroutant que Swâmiji ne nous demande pas de rester en méditation, alors que, lui, passait une bonne partie de sa journée immobile comme une sta-

tue. Swâmiji a même été jusqu'à me demander d'arrêter les exercices de méditation que j'avais si longtemps poursuivis. Pas d'exercices, non plus – ou très peu – sur le corps ni de contrôle de la respiration. « Continuez les asanas de yoga », me disait Swâmiji. Et il était prêt à en parler avec moi. Beaucoup d'insistance sur l'hygiène alimentaire, mais aucune technique comparable à celle que j'avais vue en œuvre auprès des maîtres yogis tibétains – techniques qui étaient encore secrètes ou semi-secrètes et qui m'avaient beaucoup impressionné. Pas de rites. C'est difficile, pour quelqu'un qui a été élevé dans le christianisme, d'imaginer un chemin complet dans lequel il n'y a rien qui ressemble à un rite, à un sacrement – alors que ces rites et ces sacrements sont si importants chez les Tibétains dont j'étais nourri. Et un jour, une image toute simple m'est venue à l'esprit. Je m'en souviens encore ! Quelle liberté tout d'un coup ! Finie la nostalgie : il manque quelque chose à l'enseignement de Swâmiji ; ce serait plus complet, cela irait plus vite, si Swâmiji utilisait telle technique, telle méthode. Il m'est venu cette comparaison si simple et libératrice : « Imbécile que je suis ! Comment ai-je pu souffrir et tellement sentir cette limitation ! Je suis comme quelqu'un qui, voyageant en train, dirait : "Mon ami Jacques ne voyage jamais sans un jerrycan d'essence et des bougies de rechange !" » Vous croyez que pour voyager en chemin de fer vous avez besoin d'emporter un jerrycan d'essence et des bougies de rechange ? Est-ce que cela améliorera en quoi que ce soit votre voyage en train ? Inversement, avez-vous besoin d'un horaire et d'un billet pour rouler en auto ? J'ai compris : « Voilà tout simplement ce que je suis en train de faire. Je cherche quelque chose totalement inutile dans le chemin que je suis, moi, et absolument indispensable dans un autre chemin. » Petite comparaison... grands effets. De ce jour-là, j'ai commencé à être un peu moins candidat-disciple et un peu plus disciple, au sens que Swâmiji donnait à ces mots. Continuer à jeter un œil à gauche, un œil à droite, non seulement n'aurait rien amélioré mais aurait subtilement assuré une victoire éclatante du mental ou du « Malin ». Faites-en une loi : ou vous suivez rigoureusement un chemin, avec une grande vigilance pour dépister toutes les ruses du mental cherchant à vous faire dévier – ou bien vous quittez ce qui vous déçoit. Personne ne peut vous obliger à rester disciple d'un gourou ou d'un enseignement si vous n'êtes plus d'accord. Mais, si vous commencez à « tripatouiller », soyez certains que c'est pour le Malin la victoire définitive et pour vous la défaite définitive. Vous n'en sortirez plus. Pour que vous viviez vraiment, il faut que le mental meure, et c'est très difficile d'assurer cette mort du mental qui est votre libération – et quelle libération ! C'est le rôle du gourou.

Vous voyez pourquoi j'ai employé l'expression : « C'est le fil du rasoir. » Vous pouvez tomber dans l'infantilisme vis-à-vis du gourou, l'idolâtrie du gourou, l'inflation pathologique de l'ego : mon gourou est le plus grand de tous, mon gourou est le seul grand, tous les autres chemins sont plus ou moins erronés, seul celui de mon gourou est parfait. Et vous pouvez avoir une impression de largeur de vue et de liberté d'esprit : « Nous ne sommes pas fanatiques, je n'hésite pas à être ouvert aux autres... » et faire le jeu du mental à travers cette tolérance. Heureusement pour moi qu'un jour Swâmiji a attiré mon attention sur le fait qu'un de ses fidèles, qui avait pourtant beaucoup de gratitude et de respect pour lui, ne pouvait s'empêcher de pratiquer des techniques prises ici et là. Et Swâmiji, qui parlait bien peu des uns aux autres, m'a fait comprendre : « En enrichissant son chemin il fait le jeu du mental. » C'est tout. Après, c'était à moi de réfléchir et de comprendre tout ce qui était contenu dans cette parole.

Je vous dis cela avec gravité. Ne cherchez pas la facilité ; acceptez le fil du rasoir. La facilité, c'est soit une tolérance si lâche qu'il n'y a plus de chemin, soit une rigueur si protégée que vous bornez votre horizon. Je suis sûr que, pour les disciples de certains enseignements hindous, le fait que Le Bost ait été béni par les maîtres tibétains Khentzé Rinpoché et Karmapa est incompréhensible. Je peux comprendre cette réaction. Mais ce qui est grave, ce n'est pas de s'ouvrir à la bénédiction silencieuse d'un sage. J'ai posé précisément la question à Swâmiji à propos du « darshan » et il m'a répondu que ce « darshan » était bénéfique. Swâmiji, si sévère pour les pratiques qui nourrissent le mental au lieu de le détruire, m'a dit que c'était une bénédiction pour mes propres enfants de les amener à Mâ Anandamayi. Mais il a ajouté : « Soyez vigilant en ce qui concerne l'entourage de Mâ. »

C'est vrai, il y a bien des bigotes et des punaises de sacristie autour d'elle, croyez-moi, et les grands swâmis, on ne les voit pas ; ils sont dans leurs cellules, ils sont dans un autre ashram, ou ils travaillent tellement qu'on ne les aperçoit pas beaucoup.

Ce qui est grave, ce n'est pas de s'ouvrir à une influence informelle ou silencieuse, c'est de mélanger les pratiques. Je vais prendre encore un exemple. Si certains disciples d'un autre maître savaient qu'Arnaud, deux fois, a fait dire par des prêtres des messes dans notre grande salle, ils s'étonneraient. L'enseignement de Swâmiji n'était pas un enseignement religieux dualiste mais je tiens compte des « samskaras », des prédispositions de certains d'entre vous (et de bien d'autres conditions) pour demander la célébration d'une messe ou inviter à Sa Sainteté Karmapa à venir passer deux jours au Bost. Nous pouvons manifester notre tolérance sans dévier non de l'imitation de Swâmiji mais de la voie transmise par Swâmiji. Mais pas de syncrétisme. Le désastre, pour vous, serait de croire : « Nous allons faire un Bost merveilleux : le matin, il y aura une heure de zazen avec des coups de kyosaku sur l'épaule, à la fin duquel nous chanterons l'hannya shingyo en japonais ; ensuite, à onze heures trente, nous célébrerons une messe et nous pourrions communier ; après, on va réciter des prières en tibétain ; ensuite, on fera des exercices de pranayama ; ensuite un peu de dhikr soufi et, en fin de journée, une heure d'expression des émotions refoulées ; et puis, le soir, Arnaud pourrait nous faire un jour une causerie sur le bouddhisme zen, un autre jour une causerie sur le tantrisme tibétain et un autre jour une causerie sur l'Advaita vedanta hindou. Ah, dites donc, ce serait plus intéressant, ça, que de rester dans sa chambre à pleurer ou bien d'éplucher les légumes et de ratisser les herbes fauchées. Hein ? Quel Bost merveilleux vous pourriez faire ! Croyez-moi, le Malin se réjouirait ; il nous enverrait du monde ; vous vous retrouveriez cinq millions au bout de quelques années, ce serait formidable ! »

Vous ne pouvez pas mettre des pièces détachées de Rolls Royce sur votre Peugeot et vous n'avez pas besoin d'un jerrycan d'essence et de bougies de rechange si vous voyagez en chemin de fer. Ces pièces inadaptables ne proviennent pas seulement d'autres « voies » spirituelles. Le mental peut réussir des mélanges désastreux en faisant intervenir un psychothérapeute, un astrologue, un voyant ou un médium, un magnétiseur, un professeur de yoga, ou toute autre influence qui perturbera encore plus ce qui l'est déjà beaucoup.

Si, au contraire, il y a intolérance ou fanatisme, la relation entre le maître et le disciple ne dépassera pas un certain stade d'émotions. Le disciple, surtout le disciple anormal et névrosé moderne, aborde l'enseignement sur la base de ses peurs non rassurées, de ses craintes pour l'avenir, de son manque de sécurité – et il se sent « gratifié » par le fait d'appartenir à un enseignement, gratifié par le fait d'être accepté par un gourou. Il se sent rassuré, protégé. Plus ce gourou est considéré comme grand, admirable et admiré, plus cette sécurisation est

grande. Mais même cette sécurisation doit être mise en cause. Il faut parfois douter de son gourou pour progresser en dépassant ce doute.

Pendant mes premières années dans l'enseignement Gurdjieff, il y a vingt-cinq ans de cela, j'étais convaincu que cet enseignement était le seul, le vrai, le grand, et je vois bien maintenant, avec le recul, comment le mental y trouvait son compte. Quand, profondément, on n'a ni la certitude réelle, ni l'absence de peur réelle, ni la non-dépendance réelle, comme c'est flatteur de se dire : « J'appartiens à un enseignement qui me met dans l'élite de l'humanité aujourd'hui. » Je peux être une nullité sur tous les plans, et la vie me le montre du matin au soir, mais la réponse monte : « Je n'envie même pas le Président de la République, pauvre homme, qui vit dans l'aveuglement, l'ignorance, le sommeil, l'illusion – alors que moi j'ai accès à un enseignement d'éveil, je vois la grande réalité derrière le relatif... » Vous pouvez justifier tous vos mensonges, toutes vos faiblesses et, à cet égard, Swâmiji était merveilleux et terrible – ou plutôt terrible et merveilleux ! Tout cela, il l'écroulait ! Et il manifestait son approbation quand nous avions bien réussi une petite action, quand nous avions eu, dans un moment tout à fait quotidien, l'attitude complètement juste. Alors, enfin, chez cet être si exigeant, on voyait apparaître un grand sourire, comme si nous avions fait quelque chose d'extraordinaire. À ce que je croyais avoir fait d'admirable, Swâmiji ne jetait même pas un œil. Et aux petites choses de la vie quotidienne, aux petits progrès, Swâmiji donnait une valeur que j'ai fini par reconnaître peu à peu.

Trop de ferveur pour le gourou conduit à vivre à travers lui par procuration. On demande au gourou : « Est-ce qu'il faut croire à la réincarnation ? » et si le gourou répond : « Oui, bien sûr », à partir de là on « sait » que la réincarnation existe. Nous le « savons », alors que nous ne savons rien du tout ! Si le gourou veut vous montrer que la réincarnation existe, qu'il vous le prouve. Le gourou n'est pas là pour dire, il est là pour montrer, pour faire voir. Quand il y a la certitude que mon gourou est le seul grand, on ne cherche plus à vérifier par soi-même et on ne fait plus la différence entre ce qu'on connaît réellement et ce qu'on ne connaît pas réellement. Je l'ai observé chez moi et je l'ai observé chez d'autres. Le mental confond savoir et être. « *To know is to be* » – et cela, Swâmiji nous l'a bien enseigné. On connaît quand on est. Comment pourriez-vous mettre en pratique ce que vous ne savez pas vraiment ?

Faites toujours la distinction entre ce qui est vraiment votre expérience – c'est-à-dire dont vous êtes sûr à 100 % – et ce qui n'est pas vraiment votre expérience – c'est-à-dire dont vous êtes sûr à 99 % peut-être, mais pas à 100 %. J'ai souvent remarqué cette confusion chez des disciples pour qui les années passaient comme pour moi, et dont un argument qui revenait très souvent est : « Gurouji l'a dit. » Ah, bon ! On ne peut plus discuter. Gourouji l'a dit mais est-ce que gourouji vous l'a fait voir pour que vous puissiez le dire à votre tour ? Apprendre à bien distinguer ce dont vous avez le droit de parler parce que c'est votre propre expérience, et ce dont vous n'avez pas le droit de parler parce que c'est l'expérience des sages, c'est long.

Les sages ayant dit la vérité, si vous répétez bien ce qu'ont dit les sages, vous ne dites pas de sottises. Je n'ai pas une ligne à changer au livre *Ashrams* que j'ai écrit en 1961, mais il y a une petite part d'*Ashrams* que j'avais vraiment le droit d'écrire et une grande part qui était des on-dit. À ce moment-là je faisais très mal la différence. Du moment que j'avais compris intellectuellement une phrase du Maharshi ou une parole de Ramdas, je la prenais à mon compte et je la transmettais dans des livres. Je peux vous dire qu'il fait très chaud en Inde

juste avant la mousson ; ça, j'avais le droit de l'écrire. Et puis ? Je peux vous dire que je me suis vraiment senti heureux à l'ashram de Ramdas et que j'ai été souvent complètement perdu et malheureux à l'ashram de Mâ Anandamayi ; ça, j'avais le droit de l'écrire. Et puis ?

Swâmiji a détruit tout cela. Il était tellement intransigeant à cet égard. « *Do you know or do you think you know ?* » – « Vous savez ou vous pensez que vous savez ? » Seules les certitudes à cent pour cent ont une valeur ; une certitude à quatre-vingt-dix-neuf pour cent n'a aucune valeur – pas plus qu'à zéro pour cent. Je n'arrivais pas à comprendre cela. « Mais enfin, Ramana Maharshi a dit que... » Swâmiji devenait terrible : « Ramana Maharshi vous l'a montré ? » – « Non, je ne l'ai même pas rencontré de son vivant ! » – « Alors laissez le Maharshi tranquille ! » – « Comment savez-vous que Mâ Anandamayi a raison ? » – « Mais comment, Swâmiji, Mâ est considérée par tous les pandits hindous comme une incarnation de... » – « Comment savez-vous que ces pandits hindous ne sont pas tous "insane" ? (Ce qui veut dire dérangés mentalement.) » – « Euh... je... » À peu près toutes mes « connaissances », Swâmiji a dû les briser. Quand on est trop convaincu d'un enseignement, on ne fait plus la différence entre ce que le gourou a dit et ce qu'on a le droit de dire soi. « C'est écrit dans un livre de gourouji... » Ce n'est pas cela, la confiance dans le gourou ; ce n'est pas cela, la voie ; ce n'est pas cela, l'amour ; ce n'est pas cela, la ferveur ; ce n'est pas cela, la docilité. La docilité, c'est d'écouter et de ne pas tout de suite répondre avant d'avoir réfléchi à ce qui a été dit. C'est de tester, d'éprouver, de mettre en pratique. C'est de voir si « ça marche ».

« Gourouji l'a dit », cela n'a pas de valeur ; c'est lui qui l'a dit, ce n'est pas vous qui pouvez le dire. Le chemin personnel s'arrête parce qu'on vit par procuration à travers un gourou.

Du moment que mon gourou est infaillible, je suis infaillible à partir du moment où je répète ses paroles. Cela ne fera jamais une destruction du mental. Vous vous en tenez à la lettre ; vous pouvez laisser échapper l'esprit de ses paroles. C'est du moins ce que mon expérience m'a montré.

Chacun est appelé à trouver le chemin qui lui convient, à lui, exactement pour pouvoir changer, progresser, devenir libre, se retrouver soi-même, débarrassé de tous les oripeaux dont il a été affublé. Vous ne savez plus ce qui est vous ; vous ne savez plus ce qui n'est pas vous ; vous ne savez plus ce que vous êtes.

Est-ce qu'un gourou nous rend à nous-même ou est-ce qu'un gourou fait de nous sa propre caricature ? Est-ce que notre but est de tellement admirer un homme que nous voudrions l'imiter ? Ou est-ce que notre but est de redevenir nous-mêmes, d'être libres même de notre gourou et de le rejoindre sur le plan suprême de la liberté ? Vous connaissez probablement tous la parole du zen qui dit : « Si vous rencontrez le Bouddha, tuez-le ! » Je n'hésite pas à faire appel à cette parole célèbre : « Si vous rencontrez Swâmiji, tuez-le ! » Sinon, vous demeurez des esclaves et la relation avec le gourou, aussi admirable qu'elle soit, demeure dans la dualité. Il y a moi et mon gourou – ou mon gourou et moi. Il n'y a pas un et il n'y aura jamais un. Alors, l'apparence du gourou compte exagérément. On finit par imiter même son apparence. Ce n'est pas l'apparence du gourou qui importe mais la fonction. La fonction non pas de nous amener à lui de plus en plus mais de nous ramener à nous-même de plus en plus. Dans beaucoup d'ashrams, toute la vie tourne autour du gourou mais, auprès de Swâmiji, tout tournait autour de chaque disciple. Je ne sais pas si cette parole qui a beaucoup de sens pour moi peut en avoir pour vous. La sadhana ne consiste pas à diviniser un gourou. La sadhana consiste à nous diviniser nous-même : aller jusqu'au bout de la destruction de l'ego et du mental pour trouver la Divinité en nous – pas chez Swâmi Prajnâpad. Et

pourtant, vous le savez, combien de fois il m'est arrivé, en parlant de Swâmiji, de rester quelques secondes immobile et muet tant la plénitude de cette communion avec lui m'envahissait. Mais ce n'est pas au nom d'un Swâmiji extérieur que nous sommes ici. C'est au nom d'un Swâmiji vivant en moi, c'est simplement Arnaud qui, enfin, vit en moi au lieu du mental.

Le fanatisme nous conduit à maintenir la distinction entre nous et un gourou extérieur à nous. J'ai remarqué que certains advaïtistes (non-dualistes), qui considéraient que distinguer un Dieu créateur extérieur à nous et nous-mêmes est une grande erreur métaphysique, vivaient dans cette erreur à un niveau plus modeste, c'est-à-dire qu'ils maintenaient cette dualité entre le gourou et eux. Théoriquement, non, ils adhèrent à la foi advaïtique ; mais pratiquement, existentiellement, oui. Mâ Anandamayi, qui a pourtant été divinisée de son vivant, s'est montrée si claire, et tant de fois, à cet égard : « Si cela vous aide à vous débarrasser de tous les attachements ordinaires en les concentrant tous sur "cette personne" (en parlant d'elle), faites-le. Mais cet attachement lui-même devra être détruit un jour. » Mâ n'a pas arrêté de le répéter.

Tant que j'admèrerai avec respect, avec vénération, un homme extérieur à moi, je resterai dans l'ègo et dans le mental. Quand j'ai tué le Bouddha extérieur à moi – si vous comprenez bien le sens de cette parole – un être impersonnel mais qui, pour moi, a pris forme dans le relatif, vit en moi. Mais je dis bien : un être impersonnel. Si je peux aujourd'hui aimer, c'est de l'amour dont Swâmiji m'a aimé. Si je peux écouter, c'est de l'ècoute dont Swâmiji m'a écouté. Si je peux comprendre, c'est de la compréhension dont Swâmiji m'a compris. Si je peux ne jamais me lasser, c'est de la patience dont Swâmiji m'a accepté. En ce sens, Swâmiji vit en moi ; en ce sens, je peux dire : « J'ai eu un gourou. » Mon gourou n'était pas Kangyur Rinpoché, ni Khalifa Saheb-e-Charikar, ni même Mâ Anandamayi. C'était Swâmi Prajnânpad.

Si vous rencontrez le Bouddha, tuez-le. Si vous rencontrez Swâmiji, tuez-le. C'est étrange de parler de tuer l'être qu'on a aimé le plus au monde, et c'est pourtant l'ultime étape. Quand la forme du gourou est dépassée, son essence qui avait pris forme et qui est sans forme vit en nous.

« *You can follow Swâmiji, Arnaud ; you cannot imitate Swâmiji.* » L'ègo a le désir d'imiter. L'ègo a toujours le désir d'imiter. L'enfant imite James Bond. Dans ma jeunesse, on imitait Tarzan. Et l'adulte a envie d'imiter le gourou, le gourou qu'on admire, le gourou qu'il admire, et d'en faire un modèle extérieur. « Vous pouvez suivre Swâmiji, Arnaud. Vous ne pouvez pas imiter Swâmiji. »

Pour en savoir plus

Le centre animé par Arnaud Desjardins disposant maintenant de structures d'accueil plus vastes, si vous souhaitez approfondir l'enseignement décrit dans cet ouvrage, vous pouvez entrer en relation avec l'association « Les Amis d'Hauteville », à Saint-Laurent-du-Pape, Ardèche.

Au Québec :

Mangalam, 120, chemin Verger Modèle, Frelighsburg, Québec, Canada, JOJ1CO.

*Arnaud
Desjardins*

“ TU ES
CELA ”

À la recherche du Soi

Volume 4

ÉDITIONS DE LA TABLE RONDE

ARNAUD DESJARDINS

« *Tu es cela* »

À la recherche du soi IV

La Table Ronde
7, rue Corneille, Paris 6^e

Sommaire

Introduction	4
1. La réponse absolue	5
2. Mort et réincarnation	29
3. Atma darshan	58
4. Réaction, action, spontanéité	84
5. De l'enfant au sage	114
6. Sexualité et métaphysique	138
7. La méditation.....	162

Introduction

Ce livre étant le quatrième volume de « À la recherche du Soi », je présume que ses acquéreurs ont lu déjà au moins un des tomes précédents. Je suppose donc connu le sens des quelques termes védantiques le plus souvent utilisés, tels que koshas, vasanas, samskaras, notions essentielles sur lesquelles je suis si souvent revenu. « Swâmiji » désigne le sage bengali Sri Swâmi Prajnânpad (mort en 1974) à qui je dois ce que je transmets. « Le Bost » est le lieu où ont été enregistrées les réponses et les causeries familières qui sont la matière première de ces chapitres. « Lying » signifie plongée dans l'inconscient.

Comme je l'annonçais déjà dans l'introduction d'Au-delà du moi, ce nouveau livre se situe dans la perspective métaphysique, celle de la non-dualité. Mais j'ai conservé le ton direct des entretiens et le langage en est rarement celui de la philosophie des universités. Il y avait aussi au Bost des auditeurs qui n'ont pas fait d'études poussées et les vérités éternelles sont le partage de tous.

A. D.

UN

La réponse absolue

Il y a des mots qu'on emploie comme si on avait l'expérience de ce qu'ils signifient et par lesquels je crois que tous se laissent abuser. Je pense aux deux termes : le relatif et l'absolu. Ce sont deux termes essentiels de la métaphysique ; on les utilise en français pour traduire aussi bien des expressions de la métaphysique musulmane et soufie que de la métaphysique védantique ; mais le bouddhisme, le vedanta, le soufisme ne se sont jamais présentés comme des « philosophies ». Ce sont des expériences de vie, des appels à la « réalisation ». Est-ce que ces mots « le relatif et l'absolu » peuvent correspondre pour vous à une expérience personnelle, une expérience d'être et une expérience de conscience, et non pas seulement à une notion purement intellectuelle ?

La première approche est de constater que le monde phénoménal de la multiplicité, de la mesure, dans lequel tout existe en fonction d'autres éléments, est le monde relatif, à la différence de l'absolu, parfois confondu avec Dieu ou l'infini. Mais que veulent dire exactement ces mots ?

« Relatif » veut dire « qui est en relation avec autre chose » ou, si vous préférez, simplement « qui est en relation ». Et « absolu » veut dire : « qui n'est pas en relation » – avec quoi que ce soit. Mais il est certain que toute votre expérience et toute votre conscience de vous-mêmes sont toujours dans le relatif, toujours en relation avec de nombreux éléments que nous pouvons essayer de classer en catégories. Et c'est bien à cette relation que se réfèrent les trois termes si souvent employés dans le langage des ashrams hindous : « *time, space and causation* » – « le temps, l'espace et la causalité ».

Voyez comment vous vous situez ; et ce mot « situez » lui-même implique la relation. Si je me situe ici, je ne me situe pas là. Comment vous situez-vous ? Quelle conscience avez-vous de vous-même ? Cette conscience de nous-même, avant ce qu'on a appelé l'éveil ou le nirvana, est insérée dans des identifications aux différents « corps » et aux différents « revêtements du Soi ». Prenons simplement le plus extérieur, le corps physique. Ce corps physique est manifestement situé dans l'espace ; si le corps physique est dans la salle où je parle en ce moment, il n'est ni dans la salle à manger, ni dans le jardin et encore moins dans vos appartements respectifs. La situation de nos corps physiques peut donc s'exprimer dans l'espace. Ils sont d'abord situés sur la planète Terre et non pas sur Mars ou sur Vénus, et, sur la Terre elle-même, vous pouvez les localiser en degrés de longitude et de latitude ou plus sim-

plement par rapport à toute autre référence, celle qui vous convient d'instant en instant. Si vous rentrez chez vous, vous vous situez par rapport à votre point de départ et par rapport à votre domicile ; si vous vous dirigez vers la salle à manger, vous vous situez par rapport à l'escalier ou au couloir.

Mais ces réalités toutes simples, vous pouvez leur donner une certaine grandeur si vous vous placez à un point de vue un peu plus élevé. « Mais en effet, ça n'est pas seulement : je suis situé par rapport à la salle à manger. C'est une des données mêmes de mon existence : je suis situé dans l'espace. » Vous pouvez l'entendre comme une affirmation philosophique, qui a peut-être plus de contenu que vous ne le soupçonnez tout de suite ; et en même temps, c'est vrai très concrètement, comme toutes les vérités du chemin. Et vous savez bien que nous ne sommes pas constitués seulement d'un corps physique. À l'intérieur de ce corps physique se trouvent les autres *koshas*, le revêtement de l'atman fait de vitalité, le revêtement de l'atman fait de pensées et d'émotions, etc.

Quand je dis : « à l'intérieur du corps physique », c'est une expression qui peut, dans une certaine mesure, vous aider mais qui implique aussi la relativité, puisque je dis : « à l'intérieur de ». J'établis encore une situation. Et nous nous laissons facilement tromper par ces expressions. Nous ne réfléchissons pas assez au sens qu'elles ont. Qu'est-ce qui est caché derrière les mots ? Que signifie : « à l'intérieur du corps physique se trouve le corps subtil et encore à l'intérieur du corps subtil se trouve le corps causal » ? J'ai trouvé dans les textes hindous une comparaison approximative : de même qu'une éponge est imbibée d'eau, que l'eau sature l'éponge, de même le corps subtil imprègne le corps physique. Ce n'est qu'une image. Et à chaque instant, dans l'état de veille, nous sommes situés dans l'ensemble de ces « corps » ou de ces « koshas » et par conséquent, dans un faisceau de relations, pas seulement celles qui concernent le corps physique. Émotionnellement nous sommes aussi en relation et l'expérience montre qu'il existe, comme le répète la sagesse hindoue depuis toujours, trois catégories de notre conscience, au sens ordinaire de ce mot, le temps, l'espace et la causalité.

La conscience que vous avez de vous-mêmes se situe dans l'espace ; *vous* vous sentez situés dans l'espace. Et *vous* vous sentez situés dans le temps : hier, maintenant, tout de suite, tout à l'heure, demain, plus tard – avec la conviction de la durée. Je ne dis pas l'expérience de la durée, parce qu'en fait vous ne pouvez avoir réellement que l'expérience de l'instant. Mais la mémoire vous donne la conviction de la durée. Vous retrouvez des jouets que vous avez utilisés quand vous étiez enfants et qui confirment la vérité de vos souvenirs.

Et puis vous voyez bien que tout ce qui constitue votre existence – c'est-à-dire vos états de conscience successifs – est soumis à la causalité. Les causes produisent des effets – dans tous les domaines. C'est l'étude de la relation entre les causes d'un côté et les effets de l'autre qui a toujours été le propos même de la science – de toute science. Quels que soient les aspects de l'existence que vous puissiez envisager, vous trouverez toujours des chaînes de causes et d'effets à l'œuvre, par conséquent, une relation de cause à effet. Vous pouvez donc envisager ces trois « catégories » du temps, de l'espace et de la causalité comme relations, et entendre le mot « relatif » comme impliquant la relation.

L'absolu, c'est ce qui *est*, sans relation. La métaphysique nous affirme que notre réalité essentielle, notre réalité suprême, est absolue. En anglais il y a même une nuance que nous ne pouvons pas rendre en français. La langue anglaise permet de supprimer l'article. Par exemple, au lieu de dire : la peur, on dit simplement : *fear* ; mais en français nous sommes obligés de traduire : « la peur » ; on ne peut pas dire : « peur ». Et moi, d'éducation française,

je me souviens d'avoir un jour employé avec Swâmiji l'expression : « *the absolute* » : l'article et le mot « absolu ». Mais Swâmiji m'a dit : « *No : absolute.* » Il y a eu un moment de malentendu dans lequel je me suis un peu entêté à essayer d'imposer les règles de la grammaire française. Swâmiji m'interdisait d'utiliser l'article pour parler de l'absolu. En anglais on dit : *absolute*, et non pas : *the absolute*, ce qui est encore plus absolu, si je peux dire, puisqu'on supprime l'article qui représente déjà une certaine définition.

Je viens de dire : notre réalité « essentielle ». Essentiel est un mot que vous trouverez en langue française pour traduire les textes hindous ou bouddhistes, de même que suprême ou ultime. Est-ce que ce sont les meilleurs termes pour vous ? Ne vous laissez jamais bercer, contenter, duper par les mots. Que veut dire : ma réalité « suprême », ma réalité « essentielle », ma réalité « ultime » ? L'enjeu est trop important – mort ou vie éternelle, sommeil ou éveil, servitude ou libération – pour que vous vous contentiez de mots qui viennent penser à votre place.

Ne compliquons pas notre approche en utilisant un vocabulaire trop varié, celui de l'hindouisme, plus celui du soufisme, plus celui du bouddhisme. Ces confrontations ont leur place parce qu'elles renforcent votre conviction. Quand vous vous rendez compte que le taoïsme, le bouddhisme, le vedanta, toute une part du soufisme, dans des langues différentes, ont dit la même vérité, vous vous sentez encore plus convaincus et encouragés à poursuivre votre propre chemin. Mais nous nous en tiendrons aux deux mots hindous des Upanishads : atmâ (ou atman) et brahman. Ces deux mots, dont les Upanishads affirment l'identité, correspondent tous les deux à l'absolu. Du point de vue universel, nous avons pris l'habitude de dire : brahman pour l'absolu ; du point de vue personnel, nous avons pris l'habitude de dire : atman, qu'on a traduit en français parfois par « âme » et le plus souvent par « Soi ». Le Soi ultime, le Je-Suis essentiel de l'homme n'est pas autre que l'absolu. Donc cela nous concerne, cela vous concerne. Est-ce que ce sont simplement des mots brumeux, fumeux – ou est-ce que cela présente une réelle valeur pour moi ? Pouvez-vous entendre ces mots avec autant d'intérêt que vous entendriez le mot source si vous étiez perdus au fin fond du Sahara ? Quoi, il y a une source par ici ? Il y a une oasis qui ne figure pas sur les cartes ? En fait l'oasis dont je parle figure sur les cartes puisque tous les enseignements spirituels en parlent. Mais ce terme, si creux pour la plupart des gens, l'absolu, est le mot le plus important que vous puissiez entendre chacun personnellement, dans lequel la plus grande espérance et la plus grande promesse sont contenues. « Ce n'est pas possible ? Quoi ! A moi, pauvre petit personnage ballotté par l'existence, vieillissant d'année en année, ayant aussi souvent échoué qu'il a réussi, un parmi plusieurs milliards d'humains, si limité dans l'espace, si limité dans le temps, soumis à toutes sortes de causes produisant des effets dont je suis l'esclave, causes que je ne peux le plus souvent pas manier, effets que je ne peux pas toujours prévoir, dans ma condition tellement relative, précaire, limitée, frustrante, insatisfaisante, le taoïsme, le bouddhisme, le vedanta hindou, l'Ancien Testament, les Évangiles, le soufisme, Socrate, Platon, Plotin, tous, me disent que ma vraie réalité à moi, c'est l'absolu ? Mais, si vous l'entendez et non pas si vous entendez des mots, cela vous donne le vertige ! C'est aussi étonnant que si je vous annonçais avec conviction : « Mais, Dany, je vous assure, vous n'avez pas vu le journal ce matin ? Vous venez d'hériter de cent milliards de francs. » C'est même bien plus extraordinaire à entendre.

Essayez de sentir ce mot résonner, pas seulement dans votre tête mais dans votre cœur : absolu. Pas de « temps ». « Éternel. » Alors que pouvez-vous comprendre déjà ? Pas situé

dans le temps par rapport à hier, à maintenant, à demain. Pas situé dans « l'espace ». Mais ce n'est pas possible, je suis situé dans l'espace ! « Libre de toutes les causes et de tous les effets. » Mais sur le plan physique, le plan subtil, le plan énergétique, le plan mental, le plan vital, selon tous les points de vue imaginables, vous n'êtes que causes et effets ! Il fait froid, vous vous enrhumez et vous tousssez ; votre père vous a trop sévèrement grondés, vous êtes traumatisés et inhibés ; le dollar monte, le mark baisse, le franc suisse est surévalué, votre vie encore est changée. Vous n'êtes que servitude aux causes et aux effets !

La Chandogya Upanishad vous dit : « *Tat tvam asi* », « Cela (l'absolu) tu l'es. » Il faut absolument que je comprenne ce que cette parole signifie et, si c'est vrai, s'il y a une découverte à faire en moi, que je la fasse. Même les poursuites qui nous touchent le plus, familiales, conjugales, paternelles ou maternelles, esthétiques, artistiques, et religieuses au sens ordinaire du mot, pâlisent à côté d'une affirmation pareille.



Maintenant, vous pouvez entendre une remarque que je veux énoncer très clairement, c'est qu'on a trop souvent l'habitude, parce qu'on parle du point de vue relatif, de dire que « le Royaume des Cieux est au-dedans de vous ». Voyez que, tout de suite, je me mets en bonne compagnie puisque je cite une parole des Évangiles. Il est vrai que l'Évangile de Thomas complète : « et il est aussi au-dehors ». Les Upanishads disent : « dans la caverne du cœur vous pouvez trouver l'atman ». Et je sais bien que j'ai moi-même employé l'expression : « le revêtement le plus intérieur de l'atman, *anandamayakosha* », donnant donc l'impression que l'atman était « à l'intérieur » de tous ces revêtements. Le revêtement le plus extérieur, c'est le corps physique ou corps grossier, imprégné du corps subtil, lequel est imprégné du corps causal ou *anandamayakosha* ; et nous en arrivons à conclure qu'encore plus « à l'intérieur » se trouve l'atman. Mais si l'atman se trouve « à l'intérieur » de quoi que ce soit, l'atman se trouve localisé, l'atman se trouve en relation – par conséquent l'atman ne peut plus être considéré comme l'absolu.

Je vous en prie, comprenez que ce langage est vrai du point de vue relatif mais tout à fait faux et abusif du point de vue absolu. L'atman n'est situé nulle part – ni dans l'espace, ni dans le temps, ni à l'intérieur des koshas, ni à l'extérieur ; sinon il n'est plus l'absolu. Et pourtant, c'est bien notre réalité essentielle, c'est bien votre réalité essentielle. Et les grandes paroles des Upanishads disent vrai : « *ayam atmâ brahma* », cet atman, ce Soi, est l'absolu.

Pouvez-vous pressentir une conscience d'être – en vérité inexprimable en langage ordinaire et vers laquelle peut seulement pointer ce langage – et qui serait vous-même, absolu ? L'expérience ordinaire relative est trop contraignante pour que ce soit facile. Si vous êtes particulièrement disponibles, éveillés, intérieurement ; si vous êtes à l'extrême pointe de vos possibilités de comprendre, vous allez sentir : il me semble que je suis concerné ; ce n'est pas une réalisation totale pour moi, et pourtant j'ai l'impression que j'approche d'une découverte. Mais pour cela il ne faut pas stagner dans la lourdeur et la torpeur habituelles. Une grande réalisation vous demande de vous préparer, de vous hausser à son niveau – en parlant encore le langage du relatif et de la relation. Elle vous demande une intelligence (*buddhi*) aiguë (*agra*) et subtile (*sukshma*). Et ce n'est pas seulement la tête qui peut vous donner cette compréhension réelle ; il faut que le cœur participe. Il faut utiliser le sentiment comme un instrument de connaissance. Il faut sentir cette vérité vibrer dans tout votre être, avec la totalité

de vous-même et de la vie qui vous anime, sous toutes ses formes : physique, émotionnelle, mentale – et même l'énergie sexuelle latente doit être disponible, pour que vous ayez cette finesse qui vous permet d'être concerné.

Sinon, je ne le sais que trop, ces vérités essentielles de l'enseignement passent au-dessus de votre portée. Pendant une seconde on a cru qu'on allait être touché, impliqué, et puis cela nous échappe et on revient au niveau : « je ne comprends plus rien, je ne sais pas ce qu'Arnaud raconte de relatif et d'absolu, moi ce que je sais c'est que j'ai des problèmes à résoudre et que je ne vais pas bien en ce moment ». Vous retombez entièrement dans le relatif. Et pourtant...

Que peut signifier cette affirmation : « Il est tout à fait impropre de dire que l'atman est situé au-dedans de vous, au cœur de vous-même, au plus profond de vous, à l'intérieur de tous les koshas ? » Localiser l'atman veut dire revenir au relatif. Qu'est-ce qu'une conscience – essayez de sentir « ma conscience d'être » – qui ne serait en relation avec rien, qui serait en elle-même, par elle-même, de façon absolue ? Il est évident que votre expérience habituelle serait totalement dépassée et transcendée, puisque votre expérience n'est faite que de relatif, de temps, d'espace et de causalité.

Est-ce que je peux comprendre un peu mieux ? Comment est-ce que je me sens être si j'essaie vraiment d'aller plus profond en moi, de ne pas me contenter de mon émotion du moment (« Je suis énervé, mais pourquoi est-ce qu'elle a téléphoné ? Je lui avais dit... ») ? Je veux dépasser cet énervement momentané qui sera remplacé par une bonne humeur ce soir parce que je dîne avec un vieux copain ; je veux aller plus profond. Prenez appui sur la description védantique des *koshas*. Physiquement je me sens être assis là, donc je ne suis pas assis trois mètres plus loin. Et la conscience la plus silencieuse que j'ai de moi peut-elle être moins soumise à ces déterminations du temps, de l'espace et de la causalité ? « Je suis un peu énervé parce qu'elle n'aurait pas dû téléphoner » ; vous voyez bien que vous êtes situé en pleine causalité. « Elle a téléphoné, donc je suis énervé. »

Je veux trouver en moi la Conscience qui n'est pas soumise aux causes. Et je veux trouver la Conscience que je ne situe pas dans le temps, que je ne réfère pas à tout à l'heure, ce matin, dans une demi-heure, dans trente secondes – et que je ne situe pas non plus dans l'espace.

Si vous pouvez être vraiment silencieux, prendre conscience : « je suis » – sans forcément le formuler – laisser, abandonner simplement les formes de conscience – qui, elles, sont toutes relatives, vous sentirez en vous-même une impression d'être tout à fait nouvelle. Mais comment allons-nous la décrire ? Parce que tous les mots vont encore relever du relatif ; « vous sentirez une conscience plus libre ». Ah, je compare : plus ou moins libre. « Au cœur de vous-même, au plus profond de vous-même, si vous rentrez en vous-même – tous ces mots font partie du vocabulaire du relatif, vous situent. Essayez de comprendre que l'essentiel est une Conscience qui échappe à tous les mots que nous pouvons utiliser. Les mots nous orientent vers une certaine direction, un certain dynamisme intérieur. Puis les mots s'arrêtent et le dynamisme, lui, doit se poursuivre sans les mots. C'est bien pourquoi on dit dans le bouddhisme : « Un doigt pointe vers la Lune, tant pis pour ceux qui regardent le doigt. »

Tous les mots « à l'intérieur de vous », « faites silence », « abandonnez toutes les formes », « rentrez en vous-même », pointent dans une direction. Engagez-vous dans cette direction et allez plus loin que les mots – jusqu'à ce que même les mots « plus loin » soient

dépassés. Et vous saurez que, si vous purifiez totalement cette conscience d'être de tout ce qui la détermine, de tous ses attributs, de toute relativité, vous découvrez en vous-même la Conscience qui ne se réfère plus ni à la situation dans l'espace ni à la situation dans le temps, ni à aucune cause produisant aucun effet et que cette Conscience mérite en effet de s'appeler « absolue ».



Le corps physique est situé. Prenons les circonstances dans lesquelles nous sommes aujourd'hui et je parlerai par rapport au corps physique intitulé Arnaud Desjardins selon les photographies des « cartes d'identité ». Ce corps physique est situé sur la petite plate-forme où vous me voyez. Et, à huit ou neuf mètres de moi, je vois la porte. Mais la Conscience n'est pas reliée au corps physique. Elle est juste Conscience – pure Conscience, Conscience consciente d'elle-même. Elle n'est pas plus située sur la plate-forme qu'à la porte. Et, si vous pouvez être assez silencieux intérieurement pour découvrir le pur Je Suis ou l'atman, vous verrez que la Conscience, en effet, échappe à toutes les déterminations, qu'il n'y a plus aucune justification à dire : l'atman est « à l'intérieur » de moi et que l'atman n'est nulle part – ou, si vous préférez, est partout, en prenant ces deux expressions comme totalement synonymes.

La Conscience n'est nulle part, elle EST. Par conséquent si « je » me lève et si « je » vais à la porte, le corps physique se déplace mais la Conscience, elle, ne se déplace pas.

Je vous en prie, essayez de m'entendre pour pouvoir y réfléchir. Le corps physique se déplace mais la Conscience, elle, ne se déplace pas. Et vous découvrez qu'il est beaucoup plus juste de dire non pas : l'atman est à l'intérieur de tous les *koshas* – mais : tous les *koshas* sont à l'intérieur de l'atman. Non pas : la Conscience se déplace quand « je » me déplace, mais les déplacements ont lieu à l'intérieur de la Conscience.

La Conscience est absolue. Et tous les phénomènes se déploient à l'intérieur de la Conscience ; le temps se déroule à l'intérieur de la Conscience ; l'espace s'étend à l'intérieur de la Conscience et la causalité joue à l'intérieur de la Conscience. Cela n'est pas la parfaite façon de s'exprimer ; la seule façon parfaite de s'exprimer est le silence. Mais elle est beaucoup plus juste, bien qu'encore imparfaite. Seulement, pendant longtemps, elle demeure incompréhensible. C'est pourquoi nous sommes amenés à utiliser l'autre langage qui part du relatif.

Vous vous considérez comme un corps physique. Quand vous êtes grand vous dites : *je suis grand* ; si vous êtes bossu vous dites : *je suis bossu*. Vous vous considérez comme l'enveloppe de vitalité ; si vous manquez de vitalité vous dites : « *je suis fatigué, j'ai faim, j'ai soif, je suis malade* ». Vous vous considérez comme *manomayakosha* : « *j'ai des problèmes, je n'y comprends plus rien, qu'est-ce que je dois faire, je n'arrive pas à me décider* ». Vous vous considérez comme *vijnanamayakosha*, qui voit et déduit avec certitude, comme le technicien sûr de lui ou le scientifique qui n'est plus dans le doute du mental. Vous avez une référence, qui est vous, heureux, à laquelle vous rapportez les événements de la journée ; vous constatez qu'en fait vous êtes bien rarement heureux de façon parfaite ; ce critère de sérénité parfaite, c'est *anandamayakosha*.

Je tiens donc ce langage, et je parle aux uns et aux autres comme si c'était l'expérience ultime, comme s'il n'y avait que le relatif : « Vous sentez bien que, à l'intérieur du corps physique vous avez tout ce monde d'émotions, de sensations. Vous voyez bien que le corps physi-

que n'est pas mobile comme le corps subtil, que je ne peux pas immédiatement emmener ce corps physique à l'ashram de Mâ Anandamayi en Inde ; il va rester ici, même si je visualise l'ashram de Mâ Anandamayi en Inde, mais le corps subtil, lui, se trouvera situé à l'ashram de Mâ Anandamayi. Le corps subtil a une liberté. Par la visualisation je peux me situer à Clermont-Ferrand, me situer à Bénarès et je peux aussi, par le corps subtil, me situer dans le temps grâce au souvenir – et même dans le futur en imaginant ce que sera mon prochain séjour à Paris.

Nous tenons là un certain langage. On parle de corps physique, on parle de corps subtil – on ne parle pas de l'absolu. Et pourtant, CELA (« *Tat* » en sanscrit) vers quoi pointent toutes les Upanishads, c'est l'absolu ; et encore nous n'avons pas la possibilité, en français, de supprimer l'article.

Vous voyez combien la différence est radicale. C'est pourquoi on a parfois employé un vocabulaire qui insiste surtout sur cette différence foncière : « transcendant », « surnaturel », « métaphysique », « divin », « éternel ». Et pourtant, il y a un élément commun au relatif et à l'absolu : la Conscience. Si la Conscience n'était pas, vous ne seriez pas là pour dire : je suis fatigué, j'ai mal au ventre, j'ai manqué mon train – tout ce que nous pouvons dire du matin au soir. Le fil d'Ariane qui a guidé Thésée dans les méandres du labyrinthe, c'est la Conscience, de plus en plus dépouillée de ce qui est dépouillable, de ce qui est relatif. Tout ce qui peut tomber, tombe. Et même ces mots peuvent encore vous induire en erreur ! « Tomber », vous l'entendez à l'intérieur de l'espace – c'était sur la table, c'est tombé par terre ; vous le voyez encore dans le relatif, alors que le seul mot à utiliser est celui d'« absolu ».

Si je peux faire silence, ne pas être identifié, laisser les pensées venir, partir, inévitablement cette Conscience se révèle, parce qu'elle est et qu'elle est la seule réalité absolument immuable. Et vous voyez que cette Conscience, en fait, avait toujours été là – toujours. Simplement, vous ne l'aviez pas réalisée, vous ne vous y étiez pas éveillés, vous viviez prisonniers du relatif comme un enfant qui, en regardant un film, croirait que c'est vrai et serait terrifié, alors qu'en fait, un film n'est pas réel, c'est un film !

Si vous pouvez « réaliser » (pas seulement comprendre avec la tête) que chaque phénomène prend place à l'intérieur de la Conscience, tout devient en effet relatif ; plus rien n'a la valeur absolue que vous n'arrêtez pas de donner au moindre événement.

Maintenant comprenez et, plus encore, sentez que la Conscience en vous n'a pas de limites, ne s'arrête pas ici pour commencer là. Elle ne se déplace pas d'un lieu à un autre. Elle est immobile. Elle ne se déplace pas non plus dans le temps. Elle est absolument immuable. Elle échappe complètement aux causes et aux effets, autant que l'écran de cinéma échappe aux causes et aux effets du film et du scénario. Vous sentirez que cette Conscience ne peut pas être située de la façon ordinaire par rapport à tous les phénomènes, sinon ce serait encore la mettre en relation avec ces phénomènes. Et elle se trouverait donc de nouveau relative, définie : « il y a la Conscience et il y a les phénomènes » – autrement dit, l'absolu ne serait plus absolu. Si vous dites : il y a le relatif et l'absolu, cette conjonction a établi une relation entre le relatif et l'absolu ; par conséquent, si l'absolu est en relation avec le relatif, ce n'est plus l'absolu. Et vous verrez que l'absolu ou la Conscience n'est pas en relation. Et pourtant... il y a bien les phénomènes. Eh oui, les phénomènes ont lieu à l'intérieur de la Conscience. La Conscience n'est pas du tout affectée mais elle est compatible avec tous les phénomènes. C'est ce qui a été exprimé dans des paroles bien souvent répétées et célèbres qui sont le résumé du bouddhisme mahayana : « le samsara, c'est le nirvana », ou encore :

« le vide, c'est la forme – la forme, c'est le vide ». Et dans les Upanishads il est dit : « Si on enlève le vide du vide, le vide demeure inaltéré ; si l'on enlève le plein du plein, le plein demeure inaltéré. »

Chacune de ces sentences annonce la réalisation de la Conscience. C'est pourquoi il est plus juste de dire : *la* Conscience¹ et non : ma Conscience. Vous ne pouvez plus dire : ma Conscience ; sauf si nous revenons au langage relatif qui s'adresse personnellement à Véronique, à François, personnellement à Dany, à Maurice, personnellement à chacun. Il faut que vous puissiez avoir une réelle souplesse dans le langage que vous utilisez ; c'est le commencement de la compréhension. Inévitablement, nous allons utiliser les mots. Généralement nous partons des mots ; parfois nous partons d'une expérience non durable. Certains, en face de Ramana Maharshi ou de Mâ Anandamayi ou dans des circonstances presque imprévisibles, ont eu un aperçu (en anglais on dit : *a glimpse*) de la Conscience ; les fonctionnements habituels ont fait silence un instant et un être humain a connu un avant-goût de l'infini. C'est peut-être cette certitude inoubliable qui le guidera. D'autres n'ont pas eu cet aperçu ; c'est une conviction intellectuelle, une intuition du cœur, l'écho que trouvent en eux les promesses du vedanta ou du Bouddha, qui les poussent à chercher. Mais nous n'éviterons pas le langage ; même Ramana Maharshi, qu'on a comparé à Dakshinamurti, c'est-à-dire : « Celui-qui-enseigne-par-le-silence », même Ramana Maharshi, dont les silences étaient si riches et si éloquents, a parlé, a éclairé certains par ses réponses – tandis que d'autres ont utilisé les réponses du Maharshi pour augmenter encore un peu plus la confusion du mental.



Veillez à ne pas vous laisser emprisonner et attacher par des mots. Est-ce que cela vous aide de sentir : à l'intérieur du corps physique il y a le corps subtil, à l'intérieur du corps subtil il y a le corps causal ? Ou : à l'intérieur du corps physique, il y a le revêtement fait d'énergie ; à l'intérieur encore le revêtement fait d'émotions ? Ce n'est pas qu'ils sont à l'intérieur comme vos vêtements sont à l'intérieur les uns des autres, mais qu'ils s'imprègnent les uns des autres. Les corps les plus subtils pénètrent les corps les plus grossiers. Comprenez bien, déjà, cette expression : « les koshas sont à l'intérieur les uns des autres ». Il ne faut pas se les représenter comme votre chandail est à l'intérieur de votre veste, votre chemise est à l'intérieur de votre chandail. Il faut se les représenter comme se pénétrant, s'interpénétrant les uns les autres (en anglais on dit – « *permeated* ». Le grossier est imprégné du subtil, le subtil est imprégné de l'encore plus subtil. C'est une approche. Si cette approche vous aide, utilisez-la. Mais entendez aussi l'autre langage, ouvrez-vous à ce langage : « Non, je ne dois pas dire que l'atman est contenu à l'intérieur de tous ces koshas ; tous ces koshas sont contenus à l'intérieur de l'atman. » Cela n'est pas rigoureusement juste non plus mais cela peut vous aider.

La Conscience est. C'est tout ce qu'on peut en dire ; sans référence à une question de non-être qui serait encore une relativité ou une dualité. Et, « toi aussi tu es Cela ». Mais vous, Français d'aujourd'hui, même si vous avez eu une éducation chrétienne ou même si vous avez fait des études de philosophie, vous n'êtes pas habitués à ce langage. C'est pourtant celui des Upanishads. Seulement, il y a de tout dans les Upanishads ! Il y a des allusions aux vedas, incompréhensibles si on ne connaît pas bien les vedas ; et puis il y a aussi les

¹ J'ai dit précédemment que, dans ces cas, l'anglais omet l'article *the*.

« grandes paroles » (mahavakya) métaphysiques et certains passages qui, eux, sont véritablement universels.

Laissez-vous imprégner par ces grandes paroles des Upanishads ; laissez-les vivre en vous. Aujourd'hui c'est nouveau ; vous ne voyez pas directement en quoi cela concerne vos souffrances, vos « problèmes », votre santé, vos frustrations, vos angoisses. Et pourtant, c'est la réponse, et, il faut bien le dire, c'est la seule réponse absolue.

Vous ne pouvez pas vous contenter d'entendre cette causerie, sans expérimenter par vous-même et faire vos propres découvertes, vous aujourd'hui, au XX^e siècle, comme d'autres ont fait les mêmes découvertes il y a cent ans, il y a mille ans et il y a trois mille ans. Découvrir ce qui ne se situe ni aujourd'hui, ni il y a cent ans, ni il y a mille ans, parce que c'est une Conscience qui n'est reliée à rien ou en relation avec rien. C'est cette absence de relation que souligne aussi le mot sanscrit « *kaiṛvalya* » qu'on a traduit par « solitude » ou « esseulement » et qui est pratiquement synonyme de « libération ».

Bien sûr, il n'y a qu'un *seul* absolu – et nous pouvons même dire qu'il n'y a qu'un *seul* atman, qui se réfracte (comme une unique image réfractée sur un mur couvert de miroirs) à travers toutes les consciences individuelles.

Vous commencerez par les mots et, un jour, vous n'aurez plus besoin des mots. Si je dis : vous irez au-delà des mots, que veut dire cet « au-delà » ? Est-ce que « au-delà », vous ne le sentez pas encore spatialement ? Comme on précise : « Au-delà des monts, en deçà des monts » qui sont des expressions géographiques. Et pourtant, ce mot « au-delà » est souvent employé en métaphysique, y compris dans la célèbre formule qui termine la Prajnaparamita : « Ô sagesse, allée, allée au-delà du par-delà de l'au-delà », « *Gate, gate, paragate, parasam gate* » en sanscrit. C'est une parole qui a fait vivre des millions de bouddhistes depuis des siècles. « Ô sagesse qui s'en est allée et allée au-delà du par-delà de l'au-delà. » Mais nous, comme nous avons bien une idée de ce que sont en deçà et au-delà, nous l'interprétons encore d'une manière relative.

Ni en deçà, ni au-delà ; ni ici, ni là-bas ; ni maintenant, ni plus tard – rien, rien que les mots puissent décrire. Et maintenant, en avant ! Si vous partez dans la bonne direction – direction dans laquelle les mots, eux, vous auront orienté – vous atteignez le but. Et vous vous rendez compte que l'expression « atteindre le but » ne signifiait rien parce qu'elle aussi supposait une distance, dans le temps, dans l'espace, qu'il n'y a rien à atteindre, que le but a toujours été là, que tout s'est toujours passé à l'intérieur du but et que la libération est uniquement la fin d'un rêve, un éveil, une réalisation de ce qui était, de ce qui est.

Par rapport à la tentative pour vérifier par vous-même ce que je viens de dire, les différentes formes de méditation ne sont que des moyens annexes. Qu'appellez-vous « méditation » ? Vous dites que quelqu'un est en méditation quand vous le voyez immobile et détendu. Vous constatez que son front n'est pas crispé ou ses sourcils froncés, vous sentez qu'il n'est pas en train de rêvasser, sinon avec un peu d'attention vous verriez passer ses rêveries sur son visage à travers un changement de lueur dans son regard, un sourire, un petit mouvement. Il demeure semblable à une statue. Alors vous dites « Il est en méditation. »

Si vous voulez donner un sens au mot « méditation », en dehors de techniques particulières qui sont des techniques préparatoires, méditer c'est essayer de vérifier si ce que je dis aujourd'hui a le moindre sens ou non.

D'où est-ce que je pars ? De la conscience, la conscience de moi, la conscience de « je suis » qui imprègne toutes les émotions, les pensées, les sensations, qui est là toujours, sinon

je serais totalement non-existant. Ce qui m'intéresse, c'est cette Conscience en elle-même. Pourquoi dis-je qu'elle est située « à l'intérieur du corps physique » ? Parce que c'est moi qui la limite au corps physique. Je suis conscient du corps physique mais, si je suis conscient du corps physique, la Conscience, elle, n'est pas le corps physique. *La Conscience qui prend conscience du corps physique n'est pas le corps physique.* « Je suis un peu triste » ; bien ; je prends conscience que je suis un peu triste. Ou, « je suis assez gai », ou tout autre état d'âme ou d'humeur changeant. La Conscience qui prend conscience ne s'identifie plus à cette tristesse, qui n'était pas là hier, qui ne sera pas là dans quelques heures ou dans quelques jours. Et puis des pensées viennent ; je ne suis pas ces pensées ; je peux prendre conscience de ces pensées, les voir naître et les voir disparaître. Elle, la Conscience, qui perçoit ces phénomènes, n'est aucun de ces phénomènes.

Maintenant, physiquement je me sens situé ici. Il n'y a aucun doute, je suis ici, je ne suis pas là-bas. Mais, si je suis plus silencieux, si je cherche non plus les phénomènes mais la Conscience elle-même, je vois que la Conscience est bien plus vaste que le corps physique, à condition de ne pas donner une dimension au mot « vaste ». Vous découvrirez cette Conscience non située, qui n'est ni ici, ni là. Et, si vous vous déplacez physiquement, vous pourrez sentir : Eh bien oui, le corps physique se déplace *mais la Conscience, elle, ne se déplace pas, puisqu'elle n'est située nulle part.* Qu'est-ce qui est situé dans l'espace ? Le corps physique uniquement, et c'est en référence au corps physique que le corps subtil est situé lui aussi dans l'espace. « Je me souviens quand j'étais en Corse... » ; c'est le corps physique qui était en Corse. « Si j'étais en Inde », cela voudrait dire : « si mon corps physique, aujourd'hui, était en Inde ». Si la Conscience n'est plus identifiée au corps physique, elle n'est plus située dans l'espace et c'est l'espace qui devient situé à l'intérieur de la Conscience. Quand le corps physique se déplace, la Conscience prend conscience des déplacements du corps physique, éclaire les déplacements du corps physique, mais la Conscience, elle, est sans localisation. C'est ce qu'on a appelé : « réaliser l'immobilité dans le mouvement », découvrir qu'il n'y a pas de différence entre l'immobilité et le mouvement. De même que je disais tout à l'heure : « la forme, c'est le vide et le vide c'est la forme », je peux dire aussi : « l'immobilité c'est le mouvement ; le mouvement, c'est l'immobilité ».

Je l'ai découvert de façon inoubliable pour moi en m'exerçant au « dhikr » soufi, avec sa technique d'invocation, de respiration et de mouvements extrêmement rapides du corps. Ils ne s'effectuent pas assis, les jambes croisées comme je suis en ce moment, mais à genoux. Si on essaie de « faire » le dhikr, au bout de trois minutes la tête tourne, on a le vertige, on s'étouffe, on ne peut pas respirer. Mais si le dhikr s'installe, le corps peut se lever, se baisser, se lever, se baisser très rapidement et la conscience, elle, à l'intérieur de ce qui apparaît vu du dehors comme une frénésie de mouvements, la conscience est immobile. Le mouvement se situe à l'intérieur de la conscience.

Est-ce que cette Conscience que j'évoque et à l'intérieur de laquelle ou, si vous préférez, en laquelle les phénomènes prennent place, qui est absolue tandis que les phénomènes sont relatifs, est-ce que cette Conscience peut être définitivement révélée, définitivement établie ? Si cette Conscience est à jamais en plénitude, c'est le degré suprême de la réalisation ou de la libération. Mais l'expérience a montré qu'entre le sommeil de l'identification complète et la plénitude de cette Conscience absolue, il y a (et là, nous sommes encore dans le relatif, les degrés, les niveaux) des moments de Conscience, des aperçus qui sont de nouveau voilés comme un soleil de demi-saison. Ce n'est pas le ciel complètement couvert et la pluie incés-

sante : les nuages découvrent un peu le soleil, il y a une éclaircie, un petit coin de ciel bleu apparaît. Le ciel bleu et le soleil, ils ont toujours été derrière les nuages. Le ciel bleu et vide est l'image la plus universelle de l'absolu, et les nuages sont les images le plus souvent utilisées pour pointer dans la direction d'une compréhension nouvelle de nos limitations et de nos formes changeantes de conscience.



Après ce que je viens de dire jusqu'à présent, je pourrais m'arrêter là ; je vous ai retransmis aujourd'hui le message des Upanishads. Comment se fait-il alors que des gourous aient prononcé tant de paroles depuis tant de siècles et que les bibliothèques des monastères regorgent de livres ? Et pourquoi parle-t-on du chemin, des vicissitudes du chemin, des épreuves du chemin ? Pourquoi des mythologies entières décrivent-elles notre propre chemin intérieur ? Que signifie ce mot : « chemin » (« *marg* » en sanscrit), qui est une image tellement géographique, tellement spatiale, donc tellement relative ? Pourquoi cet éveil n'est-il pas immédiatement possible, dès qu'on nous en a indiqué la possibilité et la direction ?

La Conscience. La Conscience, non pas le corps physique. La Conscience, pas la pensée, pas l'émotion. La Conscience, la Conscience pure. La Conscience pure ? Bien sûr, la Conscience pure n'est plus située dans l'espace, n'est plus située dans le temps, n'est plus affectée par les causes produisant des effets, par conséquent elle n'est ni hier, ni demain, ni ici, ni là et les phénomènes apparaissent à l'intérieur de la Conscience et « Je suis CELA », « *aham brahmasmi* », « je suis brahman ». Comment se fait-il qu'il faille plus de cinq ou dix minutes pour être définitivement libéré ?

Je voudrais reprendre un langage aussi terre à terre que celui du Bouddha, qui décourageait les spéculations philosophiques : « Eh bien, c'est comme ça !... » C'est ainsi. Il est inutile de lire des livres de bouddhisme ou de vedanta ou même d'entendre une causerie comme celle-ci qui parle d'autre chose que du relatif lui-même (comment améliorer un peu notre situation à l'intérieur de ce relatif), si vous n'en faites rien et si vous ne mettez pas en pratique. Si vous vous sentez le moins du monde touché, intéressé, essayez, pratiquez.

On m'a souvent demandé pourquoi je n'enseignais pas plus d'exercices de méditation. J'ai indiqué un exercice fondamental consistant à essayer de prendre conscience de soi et des énergies, des sensations, des émotions, des pensées, en tournant l'attention vers l'intérieur, qui permet de commencer à discerner, dans les conditions d'immobilité, comment on fonctionne. Mais la méditation ne prend son véritable sens que si on est touché par ce que j'ai dit aujourd'hui. Si vous ne vous sentez pas encore concernés, cela signifie – ou bien que je me suis très mal exprimé – ou bien que vous n'êtes pas encore mûrs pour la méditation. Ce n'est pas la peine de vous laisser fasciner par ce mot « méditation » et par l'archétype du yogi immobile comme une statue. Si ces paroles ont un écho pour vous, vous aurez naturellement envie de vous éveiller, de découvrir la Conscience, et vous mesurerez la force de votre inertie, de votre lourdeur, de votre torpeur. « Je n'y arrive pas, je n'arrive pas à cette prise de conscience intérieure, à ce silence ; je commence à sentir des douleurs dans le dos, des envies de bouger, des tas de pensées viennent dans lesquelles je suis emporté ; j'essaie de m'en détourner... Eh bien, cela va être plus difficile que je ne l'avais imaginé... » Allez-vous tout de suite vous décourager ? Ou est-ce que vous ne pouvez pas vous décourager, tant vous aspirez à

cette réalisation ? Mais vous n'y aspirerez que si une voix en vous affirme : « C'est possible ; oui, je le sens, c'est possible pour moi... »

Swâmiji m'avait dit un jour : « Le véritable chemin commence quand vous sentez : C'est à portée de ma main ! » Le vrai chemin commence, parce que la compréhension est réelle, la méditation est réelle, vous êtes vraiment intéressé. Mais, aujourd'hui, cela vous paraît si loin : « Oh, qu'est-ce que je peux ? Je suis trop pris par mes problèmes, j'ai trop de soucis, c'est très beau tout ça mais c'est tellement difficile... » Le vrai chemin commence quand vous êtes convaincu : il n'y a pas de raison pour que je n'y arrive pas ; je vais essayer une fois, deux fois, dix fois, mais je dois y arriver. Comme un enfant qui veut coudre et qui veut enfiler un fil dans le trou d'une aiguille. Essayez une fois, deux fois, dix fois. Qu'est-ce qui fait que je n'y arrive pas ? Le fil n'est pas assez pointu au bout. Eh bien je peux le lécher, comme on le fait, ou bien le recouper. Puis, peut-être que l'enfant va voir : « Ah, pourquoi ai-je la main qui tremble ? Parce que je m'énerve ! Que faire pour ne plus m'énerver ? » De fil en aiguille – c'est le cas de le dire – vous allez découvrir les autres aspects de l'enseignement. Voilà ce qui est nécessaire, voilà ce qui est en travers de mon chemin. Et pour réaliser ce dont nous parlons ou pour concevoir qu'on puisse le réaliser en dix minutes, il vous faudra peut-être dix ans ; c'est une autre question.

Mais je souhaite que, de temps en temps, cet intérêt particulier pour l'absolu se lève en vous. « Je vais essayer, je vais prendre conscience, je vais voir ce qui voile la Conscience, ce qui lui donne une forme ou une autre, ce qui la soumet ou plutôt paraît la soumettre – à l'espace, au temps et aux causes produisant des effets. » Je vous promets que cette Conscience n'est pas un mythe ni un leurre. Et, si j'ai tant soit peu su m'exprimer aujourd'hui, vous pouvez même sentir – « Mais cela ne peut pas être un mythe et un leurre ; cela ne peut pas être autrement ; cette Conscience ne peut pas ne pas exister. »

Comment peut-il y avoir de telles confusions et discordes entre les spiritualistes, les athées, les matérialistes, les scientifiques, les philosophes, les dualistes et les non-dualistes ? Comment peut-il y avoir ces multiples phénomènes de conscience : peur, joie, tristesse, ces innombrables motivations, ces pensées, ces émotions qui font qu'on se marie, qu'on divorce, qu'on choisit une situation, qu'on l'abandonne, qu'on s'installe à la ville, qu'on s'installe à la campagne, qu'on aime et qu'on tue, comment peuvent naître toutes ces formes de conscience relatives sans qu'il y ait inévitablement la Conscience ? Comment peut-il y avoir des vagues sans océan, ou si vous préférez, sans eau ? La conviction doit s'établir : « Mais cela ne peut pas ne pas être vrai ! Et si c'est vrai, c'est qu'effectivement la métaphysique est vraie, le réel c'est l'absolu, le relatif est relatif, et tout ce que comporte pour moi l'existence est relatif. » Le point de vue se transforme complètement. « Mais comment puis-je ne tenir compte que du relatif et non de l'absolu qui le sous-tend ? Comment puis-je insérer moi-même mon existence à l'intérieur du vieillissement, des rancunes ou des nostalgies du passé, des espoirs et des craintes pour l'avenir, la douleur de la séparation, la révolte contre les causes produisant des effets en tous genres au niveau de chaque kosha, alors que tout se passe à l'intérieur de la Conscience libre et infinie ? »

La Conscience ne dépend pas du temps. Les phénomènes dépendent du temps mais non la Conscience. Elle est vraiment absolue. Ma perception du temps – hier, aujourd'hui, demain – est relative. La Conscience EST. Je vois bien qu'hier est situé dans la Conscience qui, elle, ne varie pas, ne change pas. Même si je remontais le temps en arrière, la naissance a lieu à l'intérieur de la Conscience, donc la mort a lieu à l'intérieur de la Conscience – et le temps,

la totalité du temps, se déploie à l'intérieur de la Conscience. Ce qui, pour vous, représente les deux grandes données du temps : la naissance et la mort, se situe à l'intérieur de la Conscience. Et brusquement vous réaliserez : Ce que disent Ramana Maharshi et les autres sages est vrai. « Je ne suis jamais né, par conséquent je ne mourrai jamais. » L'atman ne naît ni ne meurt. Comme enseignait Swâmiji : « *There are countless births and deaths but, in truth, there is no birth and no death.* » « Il y a d'innombrables naissances et morts mais, en vérité, il n'y a ni naissance ni mort. » Même la naissance et la mort prennent place à l'intérieur de la Conscience.

Où est le défaut dans ce que j'énonce aujourd'hui ? Vous pouvez rétorquer : « Arnaud, cela vous est en effet facile de parler avec une certaine autorité puisque vous savez que vous avez pour vous toute la sagesse universelle, le bouddhisme, l'hindouisme, les maîtres tibétains, les maîtres soufis, les yogis ; vous êtes en bonne compagnie. » Heureusement que je ne suis pas le seul à le dire ! Et je ne vois pas où est la faille dans cette affirmation du bouddhisme et de l'hindouisme. En tout cas, il doit vous paraître qu'il y a dans cette approche métaphysique une possibilité de certitude plus grande que dans la croyance religieuse habituelle. Mais dans toutes les traditions proprement religieuses qui parlent du point de vue du relatif, c'est-à-dire d'un homme infime perdu par rapport à l'infini et à l'illimité, vous trouverez aussi un langage métaphysique. Que signifient les mots « vie éternelle » de l'Évangile de saint Jean ? « En Lui, vous avez l'être, le mouvement et la vie. »

Mais voyez la beauté des Upanishads, au moins pour ceux qui ont accès à une très bonne traduction et se les font expliquer par un véritable sanscritiste qui soit en même temps un sage. Si on élimine les passages qui sont de la polémique par rapport à certaines compréhensions erronées des vedas et qui ne nous concernent pas, les Upanishads majeures, qu'on appelle les Grandes Upanishads mais qui ne font que quelques pages, réussissent à nous convaincre. Des milliers d'hindous ont fondé leur vie sur ces certitudes métaphysiques qui ont été pour eux ce que la foi religieuse a été pour les chrétiens ou les musulmans : la lumière de leurs existences, la certitude que la vie avait un sens, une profonde espérance. Et même, à travers les traductions anglaises, des Occidentaux ont trouvé dans les Upanishads la révélation qu'ils attendaient, la suprême métaphysique exprimée en langage accessible au lieu du langage obscur ou confus des philosophes. Je ne sais plus qui a dit : « Si vous posez une question à un philosophe, quand il vous répond, non seulement vous ne comprenez pas sa réponse, mais vous ne comprenez même plus la question que vous lui avez posée ! » Cette boutade me vengeait, moi qui me suis tellement tracassé autrefois à lire tant d'ouvrages philosophiques.

Les Upanishads nous donnent la suprême vérité, bien sûr, sans la dégrader mais sans nous la rendre inaccessible : « Tu es CELA », « je suis brahman », « tout cet univers est brahman ». Bien sûr, sinon l'absolu n'est plus l'absolu. Et les Upanishads elles-mêmes disent : quand vous recevez l'enseignement, entendez-le, réfléchissez et, quand vous êtes convaincu, vivez-le.



Je pense qu'une vérité doit être maintenant assez claire pour vous, non seulement parce que je l'ai répétée bien des fois mais parce que vous devez commencer à le sentir par vous-même : votre ascèse consiste à enlever ce qui est en trop et non pas à créer ou à gagner quel-

que chose. Ce que je vous dis n'est pas original : tous ceux qui enseignent dans la ligne du bouddhisme mahayana ou de l'advaita vedanta l'affirment. Un résultat, même « spirituel », qui serait créé comme effet de certains efforts serait encore inséré dans le devenir, dans la cause et l'effet et, parce que ce résultat aurait un commencement, une naissance, il aurait une fin – comme chaque élément dans le monde phénoménal.

Toutes les « sadhanas », toutes les pratiques, ont pour but d'éliminer des conceptions fausses, une conscience de soi fausse, afin que la réalité éternelle qui est en nous, *ou plutôt que nous sommes*, se révèle. Même quand vous vous sentez secoués par l'existence, emportés par les inquiétudes, les révoltes, les désirs irrésistibles, n'oubliez jamais que ce que vous cherchez est déjà là, complètement, mais que vous n'en êtes pas conscients et que cette réalité, pratiquement, empiriquement, est recouverte. Ce dont vous vous sentez tellement séparés ou ce qui vous paraît si loin dans le temps, comme un but qui ne pourra être réalisé qu'après bien des épreuves et bien des transformations, est en fait déjà actuel en plénitude et ce qu'il y a de plus proche, de plus intime. Ne l'oubliez jamais.

Si vous n'entendez que cette affirmation, inlassablement répétée par tous les maîtres du vedanta, quelque chose manque pour vous conduire vers la réalisation de l'atman. Mais ce n'en est pas moins l'essentiel à dire, sans quoi nous quittons le véritable chemin ; vous demeurez entièrement insérés à l'intérieur des dualités, des conflits, des efforts (qui réussissent ou qui échouent), et le plus important est perdu de vue. C'est pourquoi il est juste aussi, tout en reconnaissant que le mot *sadhana* implique l'idée d'effort, de parler de non-effort ou de dire que vous ne pouvez rien faire pour réaliser l'atman, puisque toute tentative ou toute initiative vient d'un des « recouvrements » de l'atman. Vous pouvez seulement essayer de ne pas faire. Si vous pouviez réellement ne plus rien faire, ne plus rien penser, ne plus rien tenter, ne plus rien vouloir, en aucune façon, ce qui EST se révélerait.

Par moments, oubliez un peu ce qui vous paraît des obstacles, des empêchements, des attachements. Faites comme si vous étiez aussi doués que Ramana Maharshi, qui a réalisé le Soi en quelques minutes quand il avait dix-sept ans et situez-vous directement par rapport à cette démarche fondamentale ou à la réalité ultime. Essayez de sentir ce que vous pouvez sentir si vous êtes absolument silencieux et ouverts intérieurement. Oubliez les vasantas, oubliez les samskaras, oubliez les koshas, oubliez les recouvrements de l'atman et tentez cette réalisation de la Conscience suprême comme si vous aviez une chance de réussir et en vous disant : mais après tout, je l'ai peut-être, cette chance ! Si vraiment vous n'arrivez pas, vous verrez, vous saurez, que certains mécanismes doivent être érodés, certains empêchements être éliminés d'une manière ou d'une autre ; mais vous comprendrez plus clairement ce vers quoi vous allez.

Vous allez vers un dépassement des conceptions, des expériences habituelles, y compris la première de toutes : l'expérience que nous avons de nous-même et qui nous fait dire « moi » ou « je », ou « je suis » de la façon habituelle, c'est-à-dire à l'intérieur de la limitation et de l'ego.

Ce n'est pas Swâmiji qui a été le premier à utiliser le mot koshas ni le mot vasana ou le mot samskara ni les mots sanscrits pour « manifesté » et « non manifesté ». L'intellect, lui, se sent dans son élément lorsqu'il peut étudier le mental comme le font les psychologues : décortiquer, disséquer. D'abord un peu de théorie pour savoir comment mener cette étude de soi ; et cette théorie se résume en effet dans les koshas, les corps (*sharirs*) et quelques autres notions : *buddhi*, *chitta*, *manas*, *ahamkar*. Mais il y a un risque, qui sera là jusqu'au bout, c'est

de s'enliser (comme on s'enlise dans la vase ou dans une boue profonde), à l'intérieur de l'ego, du mental, de l'inconscient, des peurs, des désirs, de tout ce dont nous avons abondamment parlé – et de ne plus en sortir. Cela devient une fin en soi. On court le danger de s'empêtrer de plus en plus dans ces émotions et dans cet inconscient, si on oublie le but essentiel.

Le but, le seul, c'est de franchir ces limitations, ces contradictions, ces finitudes, pour s'éveiller à la Conscience réelle. Et la sadhana – ou les sadhanas qui rentrent dans les détails des différents koshas, des sensations, de l'énergie en nous, des émotions, des conceptions, ne sont justifiées que si elles doivent vous permettre, le plus vite possible, d'être libérés, débarrassés, de ce qui se produit à ces différents niveaux, et d'accéder à cette Conscience supramentale.

Je sais bien par expérience que les affirmations métaphysiques du vedanta ou de la Prajnaparamita (la grande écriture du zen et des Tibétains) sont plus faciles à exprimer qu'à vivre. Elles sont tellement simples ! « Le vide c'est la forme et la forme c'est le vide. » Ou les « grandes paroles » des Upanishads : « Toi aussi, tu es Cela. » « Je suis brahman. » « Cet atman est brahman. » Je sais bien par ma propre expérience, qu'on a souvent l'impression de toucher presque du doigt cet atman, d'être tout proche de « l'éveil ». Mais il ne se passe rien ; il ne se passe rien non plus à la tentative suivante de méditation ; puis les jours se succèdent et cet éveil ne se produit toujours pas.

Mais il est indispensable que vous le tentiez. En même temps que vous cherchez à user les vasanas, à desserrer l'étreinte des identifications ; en même temps que les grandes données védantiques sur la constitution de l'homme vous aident à comprendre ce que vous êtes dans le relatif et en quoi consiste exactement votre prison, en même temps que vous poursuivez cette connaissance de soi, sachez pourquoi vous la poursuivez et à quelle attitude totalement simple vous êtes, en fait, appelés. « Je suis déjà l'atman, la Conscience infinie, invulnérable, indestructible ; tout est déjà résolu ; comment se fait-il que je ne le sache pas, que ce ne soit pas l'évidence de mon existence ? Comment se fait-il que je sois encore prisonnier des formes ? »

Mais si vous effectuez un travail sur les formes en ne connaissant que les formes et en ne soupçonnant pas qu'il existe autre chose, vous risquez de tourner en rond, de piétiner, ou même, de vous ligoter de plus en plus, comme si vous étiez enserrés dans une corde et qu'en essayant de vous en dégager, vous la nouiez, vous l'enrouliez encore plus autour de vous.



Avez-vous bien compris la donnée essentielle que j'ai souvent répétée : on est libre de ce qu'on accepte complètement, de ce à quoi on dit oui ; on est prisonnier de ce contre quoi on se débat, de ce qu'on refuse. En quoi consiste cette non-liberté apparente ? En quoi consiste cette servitude dont il s'agit de se libérer ? Regardez à l'intérieur de vous-mêmes. Qu'est-ce qui me montre que je ne suis pas libre ? Comment est-ce possible que, de siècle en siècle, des maîtres que je suis prêt à prendre au sérieux aient repris à leur compte la doctrine ancienne de la nature-de-Bouddha, de la vie éternelle, de l'atman, et que cela tienne si peu de place dans mon existence à moi qui, pourtant, m'intitule « chercheur spirituel », « candidat-disciple » sur le chemin de la sagesse ? Comment se fait-il que cela tienne si peu de place et que tout ce qui est relatif, limité et limitant, tienne au contraire une place si grande ?

Vous ne le dépasserez pas et vous n'en serez pas libres si vous n'aspirez pas intensément à le dépasser et à en être libres. Pas seulement à dénouer un nœud ici, à redresser une distorsion là, améliorer un aspect ou un autre de votre nature – si vous n'aspirez pas intensément à en être libres. Je ne dis pas que le chemin ne puisse pas avoir des bienfaits annexes et relatifs, tels qu'une diminution des émotions douloureuses en fréquence, en intensité et en durée ; que le chemin n'amène pas à un fonctionnement plus souple, plus réaliste de l'intelligence, qui vous permet de mieux résoudre un bon nombre de vos problèmes concrets. Je ne nie pas ces bienfaits annexes du chemin. Mais ce n'est pas l'essentiel.

L'essentiel, c'est le scandale de l'identification. Comment est-ce possible que je sois l'atman tel que les Upanishads le décrivent et qu'en même temps je puisse être à ce point limité, prisonnier des dualités, secoué entre la peur, les craintes, les désirs, la frustration ? Peut-on imaginer un contraste plus grand, plus total, qu'entre l'affirmation métaphysique des « rishis » et de ceux qui l'ont reprise à leur compte, et ce qui vous paraît la réalité concrète ? Regardez votre être, vos existences, à la lueur du vedanta. Comment est-ce possible d'entendre que je suis la Conscience pure, sans dualité, la Conscience qui est au centre, dans l'axe, en deçà (plutôt qu'au-delà) des polarités – et que je le sente tellement peu, et que du matin au soir je sois condamné à l'effort pour obtenir, pour éviter, pour parer les coups, pour satisfaire mes différentes demandes et rassurer mes craintes ?

Il faut porter, porter intensément cette contradiction. « *Aham brahmasmi* », je suis le brahman, l'absolu, je suis l'atman non duel, infini, « sans-un-autre-que-moi », je suis l'unique Conscience qui ne naît pas, qui ne meurt pas, qui n'est ni ici, ni ailleurs, qui existe par elle-même, qui n'a été créée en rien, qui ne sera détruite par rien, sur laquelle rien ne laisse de trace. Et en même temps, je suis ce pauvre homme qui se débat dans l'existence, quand ça va bien pour essayer que cela aille encore mieux et, quand ça va mal, pour essayer d'échapper à l'étau du destin et à la peur (pour ne pas dire à la panique).

C'est d'autant plus saisissant au Bost, si vous vous éveillez un peu et si vous sortez un peu de la torpeur habituelle, que la sadhana de Swâmiji vous amène, au moins à certains moments et dans certaines conditions, à retrouver les souffrances que vous portez en vous et souvent des souffrances qui manifestement n'ont pas leur source dans cette existence. Dans des conditions rigoureuses – qui ont convaincu des esprits scientifiques et surtout plusieurs psychiatres – des souvenirs, qu'on peut qualifier de souvenirs de « vies antérieures », reviennent à la conscience. Et ces souvenirs, pour la presque totalité d'entre vous, sont tellement douloureux ! Certains ont ramené à la surface une existence, deux, trois, quatre, qui ne sont que des cris d'angoisse, des cris de désespoir, des cris de terreur. Où est l'atman tel que le décrivent Ramana Maharshi et Mâ Anandamayi, tel que le décrivent les Upanishads et tel que le décrit Swâmiji dans l'aspect de son enseignement que nous appelions « *vedanta vijñāna* » ?

Ces anamnèses ou réminiscences de vies antérieures provoquent un élargissement de votre expérience psychologique, de votre conscience de soi dans le relatif, qui vous permet de dépasser au moins la limite de « je suis Untel ou Unetelle » dans cette vie-ci, de comprendre vraiment, de l'intérieur, d'autres destins que le vôtre immédiat – et de mieux comprendre, par conséquent, ce qu'est l'être humain. Celui qui a ramené à la surface des souvenirs de déporté dans les camps de concentration nazis a une expérience beaucoup plus réelle de ce qu'est la déportation que celui qui a simplement vu l'admirable film d'Alain Resnais : *Nuit et Brouillard*.

Vraiment, comment la célèbre parole du Bouddha ne prendrait-elle pas un sens pour vous : « Que croyez-vous, ô disciple, qui soit le plus vaste, les eaux du vaste océan ou les larmes que vous avez versées d'existence en existence » ? Tant de peurs, tant de hurlements, tant d'agonies dans le refus, la révolte, la panique, transportés d'une existence à l'autre... Quelle tragédie. Et, à l'intérieur de cette humanité, apparaît un Ramana Maharshi, un Swâmi Ramdas, une Mâ Anandamayi, qui reprennent à leur compte les paroles anciennes du Bouddha ou du Christ sur « la joie qui demeure » et sur « la paix qui dépasse toute compréhension ». « Vous aurez des tribulations par le monde mais prenez courage, j'ai vaincu le monde. »

Qu'est-ce qui est vrai ?

J'aurais envie de vous demander à chacun : « Vous y croyez tant soit peu ? Ou vous croyez qu'il n'y a que la souffrance et que, lorsqu'on a fini de vivre en l'ying les souffrances d'une existence, on doit vivre en l'ying les souffrances d'une autre existence ? Vous croyez à la "béatitude infinie de l'atman", à la "vie éternelle" ? Et vous croyez qu'elle a toujours été là, qu'elle était là chez ceux qui hurlaient de terreur, d'angoisse, et dont vous avez retrouvé les souvenirs dans les lyings ? »

Vu du dehors, il y a là quelque chose de scandaleux. Comment les sages hindous ou tibétains osent-ils prêcher cette Conscience infinie et indestructible dans ce monde complètement soumis à la peur ? Qu'est-ce que vous en pensez, vous ? Où est votre conviction à vous ?

Ceux dont vous avez retrouvé le souvenir à travers les lyings (un enfant juif déporté ; un soldat blessé, brûlé et aveugle ; une femme trahie, bafouée et chassée par son mari ; une mère voyant mourir ses enfants sous ses yeux, et des scènes plus tragiques encore), ceux dont vous avez revécu les souvenirs ignoraient l'enseignement de Ramana Maharshi, ignoraient l'enseignement du vedanta ; et, même s'ils avaient eu éventuellement une éducation chrétienne, hindoue, bouddhiste ou musulmane, ils l'avaient oubliée au moment de ces plus grandes souffrances ; *sinon ils ne les auraient pas vécues de la même façon*. Je ne crois pas que les chrétiens qui ont été tués ou dévorés dans les arènes durant les premiers siècles du christianisme avant l'empereur Constantin, et qui sont morts dans ces conditions apparemment tragiques, retrouveraient en l'ying cette mort d'une façon aussi terrifiante que d'autres agonies ont été revécues – parce qu'ils mouraient sans refus. Même si tout leur christianisme n'avait été qu'une immense illusion, cette illusion faisait qu'au lieu de refuser la mort ils l'acceptaient complètement, dans la conviction qu'ils allaient rejoindre le Christ. Et, effectivement, à cause de leur foi, les paroles du Christ devenaient vraies et c'est la facilité avec laquelle les premiers chrétiens mouraient en souriant qui a fini par bouleverser l'opinion publique païenne. C'était quand même étonnant pour tous ces spectateurs qui allaient voir mourir les chrétiens, de les voir mourir sans la moindre peur depuis les jeunes filles jusqu'aux vieillards. Ces quelques siècles ont fait que le christianisme est devenu pour deux mille ans la religion de l'Occident entier.

Mais vous savez bien que toutes les souffrances n'ont pas été vécues sur ce fond de compréhension et d'acceptation. Ce qui revient en l'ying, dans ces vies antérieures tellement douloureuses, ce sont des souffrances qui ont été vécues dans le refus le plus total, la peur et la peur qui se change en panique, et la panique qui se change en terreur. Ne sentez-vous pas en vous l'écho de la même citation du Bouddha à laquelle je faisais allusion : « Assez, vraiment assez pour être lassés de tout cela » ? Et voilà que, quand on évoquait ces tragédies, ces ago-

nies, ces terreurs devant Ramana Maharshi – et dans les dernières années de sa vie le Maharshi a reçu des chercheurs qui étaient très marqués par la réalité des camps nazis, des chambres à gaz et des fours crématoires – le Maharshi paraissait n’attacher aucune importance à ces questions. Pourtant, qui pourrait dire que ce sage entre les sages manquait d’amour du prochain ou de compassion, ou que c’était un cynique, ou qu’il voulait se préserver lui-même contre ce qui aurait pu le troubler ? Il n’a pas cessé de répéter : « Laissez la marche du monde à Dieu, Dieu sait ce qu’il fait. Comment pouvez-vous juger ? Découvrez qui souffre, découvrez qui naît, découvrez qui meurt. Découvrez *Cela* qui ne naît pas, qui ne meurt pas, qui ne souffre pas. »



Il faut que vous élargissiez le débat et que vous portiez votre propre quête à un niveau plus élevé. Pas seulement : « Moi Michel, moi Philippe, moi Catherine ; je vais mieux, je vais moins bien ; j’ai érodé mes vasantas ; mes demandes diminuent ; mes samskaras sont moins forts. » Vous risquez de tourner en rond, indéfiniment, à l’intérieur de la dualité et de cette illusion fondamentale de l’ego qui crée le temps, qui crée l’espace, qui implique la soumission aux causes produisant des effets. Et vous le pouvez d’autant plus que beaucoup d’entre vous ont revécu ces vies antérieures tragiques, atroces, que vous avez entre vous des échanges fraternels et que nous avons organisé plusieurs réunions de témoignages des uns et des autres¹. Par conséquent, même ceux d’entre vous qui n’ont pas précisément retrouvé une existence dans laquelle ils étaient torturés, déportés, obligés de tuer de leurs mains leurs propres enfants pour éviter qu’on torture ceux-ci, savent que Claude en a revécu une ou Philippe en a revécu une. Par conséquent, vous êtes encore plus amenés à vous poser la question : « Mais qu’est-ce vraiment que “maya” ? Qu’est-ce que ce monde phénoménal et qu’est-ce que cette réponse apportée par le Christ et par le Bouddha ? » Les termes sont différents, les contextes culturels et théologiques sont différents mais le message essentiel demeure le même.

Je ne vous souhaite pas de retrouver ces agonies, ces terreurs de « vies antérieures ». Que ceux qui n’ont pas revécu ces souffrances n’aient pas l’impression qu’il leur manque quelque chose. Ce qui vous manque, simplement, c’est d’être libres du mental, de la pensée habituelle qui vous maintient à l’intérieur de la durée et de la séparation, et qui soumet votre conscience d’être aux dualités : favorable/défavorable, rassurant/terrifiant, menaçant/protecteur – tout ce qui paraît vous faire vivre et tout ce qui paraît vous tuer.

Vous êtes mûrs maintenant pour vous poser la seule grande question : « Qu’est-ce que la Conscience ? » Ou si vous préférez : « Qui suis-je ? » Je vous ai demandé de vous la poser d’abord de façon bien concrète et dans le relatif : « Mais qu’est-ce que je suis donc ? Je suis ceci, je suis cela, je veux une chose, j’en veux une autre ; comment est-ce que je fonctionne ? » Et vous découvrez en vous le changement, l’instabilité, les contradictions, la multiplicité, l’incohérence. Mais il y a aussi un « qui suis-je ? » fondamental. Et toute sadhana, y compris celle du Bost, mène vers ce « qui suis-je ? », rend possible un jour de se poser vraiment, vitalement la question, de tout son être. Ce n’est plus l’ego qui la pose parce que... il pense que ça va peut-être donner un résultat, sans que vous soyez totalement impliqués dans

¹ Cf. Denise Desjardins, *La Mémoire des vies antérieures* (La Table Ronde).

cette question. La totalité de vous-mêmes, pensées, émotions, sensations et toutes les énergies qui ont été longtemps bloquées dans l'inconscient – tout doit participer.

Les lyings permettent de libérer et de rendre disponibles des énergies qui étaient investies sur des objets anciens, soit de la petite enfance (et là je tiens un langage de psychologue), soit des samskaras de vie antérieure (et là je tiens un langage inadmissible aux psychologues, sauf certains psychiatres, ici ou là en Occident, dont quelques-uns qui sont venus au Bost). Le but des lyings est de récupérer une énergie vitale qui participe ensuite pleinement à cette demande intérieure. Qui suis-je ?

Est-ce qu'il y a, oui ou non, une réponse absolue ? Ou est-ce que les seules réponses sont de fonctionner un peu mieux dans les relations avec les autres, d'être moins agressif, de perdre un complexe d'infériorité, de diminuer les angoisses, de réussir une vie sexuelle jusque-là ratée, de transformer votre vie professionnelle ? Est-ce qu'il n'y a que des réponses relatives ou est-ce qu'il y a une réponse absolue ? Et, si vous avez tant soit peu une intuition personnelle ou des indices convaincants que cette réponse absolue existe, alors sentez combien toutes les autres réponses relatives sont minimales par rapport à celle-ci. Du point de vue relatif, rien n'est plus important pour un malade que de guérir, pour un homme dans la pauvreté que de gagner un peu plus d'argent, ou pour celui qui souffre de se considérer comme un raté, d'avoir enfin une réussite. Du point de vue relatif c'est tout à fait important. Mais, à la lumière de l'absolu, quelle importance cela a-t-il ? S'il s'agit de l'infini, qu'est-ce que cela fait de passer de cent à mille et même de mille à un million et même d'un million à un milliard ?

Est-ce que vous croyez, vous, à une réponse absolue ? Est-ce cela qui vous intéresse ? Est-ce par rapport à cette réponse absolue que le reste prend un sens, « *vedanta vijnana* », « *manonasha* », « *chitta shuddhi* », « *vasanakshaya* », pour reprendre les quatre termes fondamentaux de Swâmiji, c'est-à-dire ce dont nous parlons en réunions, dont nous parlons en tête à tête, et dans quoi vous êtes plongés ?

À la lueur de ce que vous avez consciemment vécu dans cette existence (car ce qui est vécu sans conscience n'est d'aucune utilité) et de ce que vous avez vécu consciemment des autres existences (puisque, lorsqu'on y retourne en lyng, on le vit consciemment), vous pouvez revenir à vous-mêmes et vous demander : mais qu'est-ce que toute cette souffrance ? Est-ce qu'il eût été possible pour ce déporté, ce blessé, cet agonisant, cet être trahi que j'ai retrouvés en moi, de mourir sereinement comme Socrate, comme les premiers chrétiens, sans conflit, libres ? Et quand je vais mourir, moi-même (pas les autres existences que j'ai retrouvées, non, moi, dans cette existence), quand je vais mourir et quelles que soient les conditions dans lesquelles je vais mourir, suis-je prêt à le vivre dans l'acceptation totale, sans conflit, sans dualité ? Ou est-ce que d'avoir retrouvé ces souffrances ne m'aura servi à rien ?

Si, aujourd'hui, vous aviez à revivre les tragédies qui se sont révélées en lyng, serait-ce de la même façon ? Ou bien êtes-vous en train de découvrir « quelque chose », de comprendre « quelque chose » qui pourrait tout changer ?

Les années passent. Les années passent. Le Bost existe depuis six ans. Où en êtes-vous ? Maintenant, quel sens peuvent prendre pour vous les affirmations de « non-dualité » ou de « Conscience suprême » ? Trouvez-vous admissible, vous qui avez ramené à la surface de telles souffrances, qu'on vienne vous dire que le monde est maya – irréel, éphémère, évanescent, illusoire – et que seul le brahman est réel, *satchidananda* : être-conscience-béatitude ? « *The bliss of the Self* » (« la béatitude du Soi »). Lisez les poèmes de Ramdas ; j'ai suffisamment vécu auprès de Swâmi Ramdas pour prendre au sérieux ses poèmes. « *Joy, joy, joy only*,

joy everywhere » (« la joie, la joie seulement, la joie partout »). « *Bubbling with joy* » ; « qui n'est que joie, qui n'est que l'expression de la joie ». Il est « gonflé », Ramdas, de prêcher cette joie en 1946, alors qu'on venait de découvrir les camps de déportation – pour ne prendre qu'un exemple.

Mais lisez le journal. Vous êtes capables, au moins ceux qui ont fait face à leurs propres peurs et à leurs propres souffrances, d'imaginer de quelle façon vivent et meurent les Palestiniens terrifiés par les Israéliens ou les Libanais qui s'entre-déchirent... Ne cherchez même plus à vous demander qui a raison, qui a tort et si vous êtes favorables aux Arabes, aux Palestiniens, aux Américains ou aux Russes. Ne voyez qu'une seule chose, c'est que la souffrance continue. Partout la souffrance continue. Et sur cette souffrance universelle : les grandes promesses de béatitude et de Vie éternelle des fondateurs des religions et des sages – et, pour vous, sans qu'il vous soit demandé de critiquer le christianisme de votre enfance, un enseignement encore vivant, encore neuf, encore non dégénéré, celui de Swâmi Prajnânpad, avec l'autorité des Upanishads et du yoga vasishta. Vous ne pouvez pas mélanger les chemins sans faire un syncrétisme malencontreux. Suivez le chemin de Swâmiji en sentant, si vous êtes chrétien, que c'est ce chemin qui vous permettra d'être vraiment un chrétien et de découvrir un jour un Christ réel et non pas un Christ de névrose. Cet enseignement de Swâmiji s'est toujours présenté comme védantique : l'affirmation de l'atman, du Soi, en chacun. C'est pourquoi la réflexion sur le vedanta (*vedanta vijnana*) a sa place dans ce chemin. Vous n'avez pas besoin de devenir un expert en indianisme mais demandez-vous quel est le message central du vedanta.



La Conscience est voilée par le sens de l'individualité. Dès qu'apparaît le sens de l'individualité (« *ahamkar* », « *ego* »), tout le reste apparaît : le temps, la succession, le vieillissement, la limitation, ce qui est à vous et ce qui n'est pas à vous, ce qui est en vous et ce qui est hors de vous, ce qui est vous et ce qui est autre que vous – et la peur, et tout ce qui peut protéger, rassurer, exorciser cette peur. Si vous aviez vu les hindous et même quelques swâmis avec leurs belles robes, leurs belles barbes, leurs beaux crânes rasés, lorsque les Chinois ont pénétré en territoire indien en 1962 ! Je n'ai pas oublié ces Indiens affolés, terrifiés comme si les Chinois étaient déjà dans Delhi, comme s'ils étaient déjà directement menacés, affluer autour de Mâ Anandamayi, pareils à des poussins qui, entendant un peu de bruit, se précipitent sous les ailes de la mère-poule.

Pouvez-vous être libres définitivement de toute peur, de *manière absolue* et pas seulement : j'ai moins peur parce que cela va mieux (J'ai mis de l'argent en Suisse, j'ai des amis au Canada qui me recevraient si cela allait trop mal en France...) ? Cela n'a rien à voir avec l'éveil ou la réalisation. C'est pourquoi, vous le voyez, dans nos réunions, je reviens de plus en plus souvent aux thèmes essentiels. Je vous aurais tenu uniquement ce langage dès les débuts du Bost, vous auriez pu être subjugués par la force de ce message. Comment, je suis l'atman ? Je suis la Conscience pure ? Je suis libre de toute peur ? Je suis immortel, je suis Cela qui ne naît pas, qui ne meurt pas, à quoi rien ne peut être ajouté, à quoi rien ne peut être enlevé ? Ce choc du message des Upanishads, si ce message est transmis par un orateur de la valeur de Vivekananda, par exemple, est presque irrésistible. Nous nous émerveillons. Mais tout n'est pas résolu, je le sais bien – tout n'est pas résolu. Nous oublions simplement

notre réalité concrète et nous risquons, cinq ans, dix ans, quinze ans plus tard, de faire un bilan douloureux. Je me suis enflammé, j'ai cru, au nom de cet idéal védantique (j'emploie exprès le mot « idéal » qui est si sujet à caution), pouvoir oublier tout le reste et je vois maintenant que « tout le reste » revient à la surface ; et les angoisses reviennent, et les désirs reviennent et une passion amoureuse m'emporte...

J'ai connu même des védantins convaincus et convaincants qui n'ont pas évité, au bout d'un certain nombre d'années, la chute, le suicide, des dérèglements mentaux, des expériences de drogue si stupidement menées qu'elles ont déclenché des perturbations inguérissables.

Comme disait Ramana Maharshi lui-même : « Le charbon de bois est combustible et la poudre à fusil l'est également. C'est très difficile d'enflammer du charbon et tout à fait facile de mettre le feu à de la poudre à fusil. » Vous posez l'allumette et, en une seconde, toute la poudre a été consumée. Et, le Maharshi lui-même l'a dit, certains êtres humains s'enflamment comme la poudre à fusil ; d'autres sont également inflammables mais comme le charbon – après une longue préparation.

Le but – et le seul but – est cet éveil absolu, cette réalisation du Soi dans laquelle la conscience même de « moi » (au sens limitatif de « moi ») a disparu. Ce n'est pas seulement que je ne suis plus emporté et que moi, angoissé ou moi excité par des joies et des enthousiasmes, a pratiquement disparu. C'est la conscience même de la séparation, du « moi » ou du « je » individualisé, soumis au temps, à la naissance, au vieillissement, aux limitations, et tellement dépendant, que la vie peut élever au sommet et précipiter dans l'abîme – c'est cette conscience individualisée (*ahamkar*) qui s'est effacée.

Ouvrez-vous à ces vérités. Vous ne risquez plus d'en faire un opium. L'enseignement de Swâmiji vous a, aux uns et aux autres, mis le nez sur votre réalité concrète. Vous ne pouvez plus vous mentir complètement. Vous avez vu vos faiblesses, vos peurs, vos lâchetés, vos infantilismes, vos désirs. Beaucoup d'illusions et de possibilités d'illusions sont tombées. Vous ne pouvez plus rêver cinq ans, dix ans, quinze ans : « je suis l'atman, je suis brahman, tout ce monde est irréel » – et essayer désespérément de tout nier, tout étouffer, tout refuser et vous aveugler complètement à coups de mahavakyas. Maintenant, vous pouvez entendre le message des Upanishads en sachant que ce n'est pas seulement celui des Upanishads, mais aussi celui du taoïsme, celui de Marc-Aurèle et d'Épictète, celui de Maître Eckhart.

Voyez. Prenez simplement conscience de votre « je suis » limité, de vos noms, prénoms et qualités et sentez : fondamentalement, c'est ça, la prison. L'important n'est pas mes angoisses, mes tristesses, ma santé, ma fatigabilité, la fidélité de mon mari ou de ma femme, mon manque d'argent. L'important est uniquement cet éveil qui va me libérer de moi. Sentez la prison fondamentale, qui est simplement « moi », « ego » – le reste est secondaire. Menacé, rassuré, en bonne santé, malade, heureux, ça va mieux, ça va plus mal, tout s'arrange, tout se dégrade – c'est secondaire. Le relatif sera toujours insignifiant par rapport à l'absolu. Comment vais-je être débarrassé de cette limitation ? Comment vais-je retrouver ma vraie nature, ma vraie grandeur : la Conscience en deçà même du corps causal c'est-à-dire du besoin de manifestation et d'expression dans la multiplicité ? Et vous verrez que cette réalisation est compatible avec la Manifestation, avec les différents « corps », les différents « koshas », de la même façon que l'immuabilité de l'écran est compatible avec les péripéties du film qu'on projette.

Commencez à descendre plus profond en vous-même, à frapper à la porte du cœur, à faire silence pour entendre en vous le AUM éternel, pour entendre la voix de Dieu. Et je

m'adresse d'autant plus directement à ceux qui ont revécu des fragments d'une ou plusieurs vies antérieures douloureuses ou déchirantes. N'êtes-vous pas encore plus motivés pour découvrir « Cela » qui était déjà présent au cœur même de ces prédécesseurs dont vous avez retrouvé les souffrances et les agonies : cet atman, cet infini, cette paix indicible, et cette invulnérabilité ?

Mais comment pouvez-vous y parvenir ? Seulement par l'effacement, par un silence encore plus grand. Comprenez bien que le fini ne peut pas s'emparer de l'infini, que le limité ne peut pas s'emparer de l'illimité et que l'ego ne peut pas découvrir l'atman, puisque l'ego est lui-même l'obstacle, l'obstruction, la limitation.

Je vais dire le contraire de ce que j'ai dit moi-même et de ce que je suis prêt à redire demain, mais ces contradictions ne doivent pas vous troubler ; elles vous aident à progresser. J'ai bien souvent repris à mon compte les Paroles célèbres du Christ : « Frappez et l'on vous ouvrira » ; « demandez et l'on vous donnera » ; « cherchez et vous trouverez ». Mais je veux aussi dire : ne frappez pas – et la porte s'ouvrira ; ne cherchez plus – et vous trouverez ; ne demandez rien – et tout vous sera donné. Si vous étiez capables, *vraiment*, d'être en état de non-recherche absolue, de non-demande absolue – tout se révélerait. Il est légitime aussi de tenir ce langage et peut-être aidera-t-il certains d'entre vous. Sinon, continuez à chercher. Surtout n'abandonnez pas la recherche et ne retournez pas à une vie d'animal, de marionnette, de « machine » comme disait Gurdjieff. Continuez à chercher. Mais si vous pouvez m'entendre, ne cherchez plus, ne frappez plus, ne demandez plus. Il n'y a que l'ego qui peut chercher, il n'y a que l'ego qui peut demander, il n'y a que l'ego qui peut frapper puisque, pour l'atman, rien n'est à découvrir, rien n'est à demander. L'atman est complet en lui-même, l'atman est le plein (*purnam*). Et vous êtes « Cela ».

Encore plus silencieux, encore plus silencieux, encore plus silencieux, jusqu'au silence absolu, à la non-demande absolue. Et qu'est-ce qui va subsister ? La Conscience, sans forme, totalement délivrée du temps, de l'espace et de la causalité. Cette Conscience ne doit rien à quoi que ce soit. Elle n'est ni créateur, ni débiteur ; ni augmentée, ni diminuée ; elle ne mange, ni elle ne sert de nourriture ; on ne peut rien lui ajouter, on ne peut rien lui enlever ; elle est totalement non dépendante. C'est à l'intérieur de cette Conscience que se situe l'ensemble des « phénomènes » qui, eux, ne sont qu'un jeu de causes produisant des effets. Elle est témoin, mais elle n'est pas concernée.

Il est bien normal qu'ayant travaillé vingt-cinq ans dans le cinéma, j'utilise la comparaison de l'écran, qui n'est pas mouillé à la fin d'un film de naufrage et qui n'est pas troué à la fin d'un film où l'on a tiré à la mitrailleuse. Ce qui est un peu plus surprenant, c'est de penser que Ramana Maharshi – dont je me demande s'il a jamais été au cinéma une seule fois dans sa vie – a utilisé aussi cette comparaison et a dit aussi qu'à la fin du film l'écran ne porte aucune trace, aucune marque.



Si nous parlons au niveau du relatif, nous disons : les koshas sont contenus à l'intérieur les uns des autres, et au cœur, au centre, se trouve la Conscience. Les Upanishads précisent : « dans la caverne du cœur (*hridaya gupha*) ». Mais c'est encore parler le langage de la localisation, le langage de l'espace. L'atman n'est pas plus dans la caverne du cœur ou à l'intérieur des koshas qu'ici, que là. Et il est plus juste (encore que chaque expression du langage soit

toujours imparfaite et que le langage s'arrête au seuil de l'absolu) de dire : les koshas sont à l'intérieur de la Conscience. La manifestation entière est à l'intérieur de la Conscience. C'est bien pourquoi il est dit que cette Conscience est infinie, que l'univers entier est contenu à l'intérieur de la Conscience. Mais, en attendant de contenir l'univers entier, les planètes, les étoiles et les galaxies, vous pouvez contenir tout ce qui vous apparaît, les multiples événements qui sont ressentis en vous – en vous, infini, et non plus *par rapport à* vous, limité. Vous pouvez comprendre que la Conscience pure n'est pas localisée. Le fondement de chaque expérience est cette Conscience. Et vous pouvez faire cette découverte que ce qui vous a semblé jusque-là extérieur à vous est inclus dans cette Conscience – à commencer par les autres êtres humains.

Cette Conscience sans forme, supra-individuelle, peut être consciente d'elle-même en chacun – mais c'est la même Conscience. Si vous êtes conscients en tant qu'atman, il n'y a plus de différence, il n'y a plus de séparation entre l'autre et vous ; chacun devient véritablement (ce n'est pas une métaphore ou une façon de parler) vous-même. Bien sûr, « l'autre » ne peut pas être « moi », « Arnaud ». À ce niveau-là, Bernard n'est pas Arnaud ou Monique n'est pas Arnaud ou Eric n'est pas Arnaud. Mais pour la Conscience, oui. Puisque la Conscience n'est pas Arnaud, n'est pas Bernard, n'est pas Eric. Ce n'est pas seulement : moi, Arnaud, je réussis à être un avec l'autre, c'est-à-dire me mettre à sa place, le comprendre, le sentir, l'accepter entièrement, être absolument disponible, m'effacer en face de lui. C'est plus que cela. Un – au vrai sens de un. Comme l'a dit le Christ : « Qu'ils soient un comme toi et moi nous sommes un. » Chaque « autre » est contenu à l'intérieur de la Conscience, chaque autre est la même Conscience et, si l'identification à l'ego ou à « Arnaud » a disparu, pour la Conscience il n'y a plus de dualité. C'est Moi – mais pas au sens habituel de « moi ». Et, à l'intérieur de cette Conscience, le jeu (*lilâ*) continue en ce sens que les corps physiques demeurent séparés et peuvent se toucher ou ne pas se toucher, les corps subtils demeurent séparés, il y a dialogue, il y a échange, il y a une dialectique. C'est pourquoi il est dit parfois que les disciples ont un maître mais le maître n'a pas de disciples. Les disciples ont un maître parce qu'eux ressentent selon la dualité et peuvent dire : « moi, Arnaud, mon maître est Swâmi Prajnâpad » ; ou : « je suis disciple de Swâmi Prajnâpad ». Mais, si le langage est rigoureux, le maître affirme toujours qu'il n'a pas de disciples – parce que, s'il dit qu'il a des disciples, il affirme que les autres sont autres que lui, différents de lui. S'il a réalisé cette unité, il peut comprendre que les disciples le considèrent comme un maître mais lui ne peut pas dire : « j'ai des disciples ». Ce serait encore une dualité.

C'est toujours l'atman, c'est toujours la Conscience – et c'est la non-dualité. « *Oneness* », un mot anglais que Swâmiji utilisait souvent, signifie « le fait d'être un ». Un jour, Swâmiji au cours d'un entretien, a été amené à me dire que son enseignement comportait quatre piliers. Il paraphrasait le titre d'un livre célèbre, *The three pillars of zen*, dont l'un d'entre nous lui avait demandé de lire certains passages. Et le premier qu'il ait cité, c'est *vedanta vijnana*. Je me souviens très bien de l'ordre : *vedanta vijnana, manonasha, chitta shuddhi, vasanakshaya*¹. Cela m'a frappé. Dans l'ordre, Swâmiji a d'abord dit : *vedanta vijnana*, « la science du vedanta ». Ce n'est pas après, quand on a suffisamment pataugé dans la psychologie des profondeurs, qu'on s'intéresse un peu aux Upanishads, au vedanta, à l'atman et à la non-dualité. C'est pour commencer qu'on se demande où l'on va, si l'on part pour l'Inde en avion ou pour

¹ Cf. Arnaud Desjardins, *Le Vedanta et l'inconscient* (La Table Ronde).

le Mexique en bateau. D'abord, vedanta vijnana. Ensuite, pour que ces mots vedanta vijnana aient un sens (et pas seulement répéter comme des perroquets les mahavakya), pour que cela devienne vrai, la destruction du mental, la purification de la mémoire inconsciente et l'érosion des vasanas devront être accomplies.

Je vous conjure d'entendre que la sadhana n'est pas une fin en elle-même ; que « faire samyama sur les samskaras » et retrouver des vies antérieures n'est pas une fin en soi ; que d'éroder les vasanas en essayant de comprendre ce qu'on désire et en accomplissant certains désirs n'est pas une fin en soi, qu'analyser le mental, décortiquer ses propres mécanismes d'aveuglement et d'illusion, n'est pas une fin en soi. La seule fin, c'est cette liberté ou libération de la Conscience par rapport à ces identifications pitoyables, tragiques, dérisoires – et fondées sur un malentendu, une « ignorance ».

Vous n'êtes pas ici pour des buts relatifs ; vous êtes ici pour un but absolu. Quels que soient votre situation actuelle, vos identifications, vos émotions, vos problèmes, vos souffrances, consacrez un peu de votre temps et de votre énergie à vous demander comment vous vous situez par rapport à cette affirmation : nous ne sommes pas ici pour des buts relatifs, nous sommes ici pour un but absolu.

DEUX

Mort et réincarnation

La mort est la donnée la plus certaine de notre réalité humaine et, en même temps, celle sur laquelle on a le moins de connaissances et sur laquelle les opinions les plus contradictoires font autorité : destruction, néant, paradis, réincarnation. Dès qu'un enseignement est donné, il suscite immédiatement ses contradicteurs acharnés. Si vous cherchez dans l'héritage de la littérature sacrée, vous trouvez des textes qui paraissent manifestement se contredire, ne serait-ce que l'idée des naissances successives ou des réincarnations telles que les comprennent la majorité des hindous et des bouddhistes et l'idée chrétienne d'un purgatoire, d'un paradis et d'un enfer avec une résurrection des corps sur laquelle les théologiens eux-mêmes ne sont pas tous d'accord.

N' imaginez pas que je vais traiter méthodiquement en une heure le thème de la mort et qu'à la fin de la réunion vous saurez enfin à quoi vous en tenir. D'autre part, quel intérêt peut présenter pour vous ce que je dirai moi ? Les hindous enseignent que... les bouddhistes témoignent que... les musulmans croient que... les athées sont sûrs que... les chrétiens affirment que... les biologistes démontrent que... les spirites prétendent que... et Arnaud dit que...

Par contre il est normal et légitime que vous vous posiez, vous, la question. Ce qui est tout à fait étonnant, c'est de voir que, à part quelques conversations philosophiques et une peur certaine chez les uns ou les autres, on vive comme si on ne devait pas mourir. Il y a un âge, parfois jeune, où soudain on découvre qu'on mourra, inévitablement et on en est plus ou moins fasciné, marqué : « C'est vrai que je mourrai. » Et puis, regardez, l'existence de chacun est menée comme si on ne devait jamais mourir. On n'envisage pour un instant sa mort à soi qu'au moment où on est vraiment confronté avec la mort des autres ou si on se croit menacé à la suite d'une hémorragie cérébrale, d'un ictus, d'un événement grave par lequel une vie, en effet, a été mise en cause.

Ce à quoi je peux vous amener, c'est à vous poser, vous, la question de ce que nous appelons « la vie et la mort ». Est-ce que je peux arriver, moi, à une certitude qui soit la mienne, maintenant, et non pas chercher dans des textes dont aucun ne peut vraiment me prouver ce qu'il me dit ? Vous ne pouvez trouver le secret de la mort que si vous trouvez le secret de la vie et le secret de l'être. J'ai dit souvent – mais c'est la première vérité qui doit être répétée – que les Orientaux et les Occidentaux ne sont pas conditionnés de la même manière à cet

égard. Les Occidentaux opposent la vie et la mort et les Orientaux opposent la naissance et la mort. J'ai fait autrefois ce test qui consistait à demander à plusieurs Occidentaux : « Répondez sans réfléchir : Quel est le contraire de chaud ? Froid. Haut ? Bas. Court ? Long. Mort ? Vie – toujours. » Mort/vie. J'ai fait le même test avec des Orientaux : Haut ? Bas. Long ? Court. Réussi ? Raté. Mort ? Naissance. Chaque fois que j'ai dit mort, les Occidentaux ont dit vie sans réfléchir, et chaque fois que j'ai dit mort, les Orientaux ont dit naissance. Voici qui est important. C'est la naissance et la mort qui doivent être opposées. L'expérience montre que ce qui a un commencement a une fin, à plus ou moins brève échéance, et que ce qui naît meurt. On a même calculé quand le soleil, notre soleil à nous, exploserait et cesserait d'exister.

Qu'est-ce qui meurt ? Nous vivons sur des postulats non vérifiés en ce qui concerne notre propre vie : comment pouvons-nous savoir ce qui se passe au moment de la mort ? Ce que nous disent les enseignements traditionnels, beaucoup plus intéressant que de nous parler d'un purgatoire ou d'un paradis ou même d'une réincarnation, c'est que nous ne connaissons pas le secret de notre être, de notre conscience, que, dans cette vie, nous pouvons nous éveiller à notre réalité et que, si nous découvrons le secret de notre vie, par là même nous découvrons le secret de la mort. Qu'est-ce qui est certain ? C'est que le corps physique meurt et, sauf rarissimes exceptions « miraculeuses », il se décompose. Comme l'a dit le Bouddha : « Tout ce qui est composé doit se dé-composer. » Les éléments qui ont été réunis se séparent. Et, s'il est vrai que l'identification de la conscience à la forme physique peut être dépassée, comme l'affirment unanimement les différents enseignements spirituels, voilà déjà une première possibilité de comprendre la mort d'une manière profondément différente. Pourquoi dire : « Quand *je* mourrai », « Quand *tu* vas mourir » ? Vous savez seulement : « Quand ce corps physique mourra. » Est-ce que, quand ce corps physique meurt, tout meurt ?



La réponse à cette question est étonnante, troublante, difficile à accepter je le sais bien, parce que la question est totalement mal posée : « Qu'est-ce que la mort ? Qu'est-ce qui se passe quand on meurt ? » comme si la même chose se passait pour chacun. Et la réponse déroutante, perturbante, c'est que chacun ne vit pas le même événement lorsque le corps physique meurt. Il n'y a pas un phénomène passe-partout, identique. Les morts sont très différents.

Cette vérité, vous pourriez la retrouver plus ou moins directement exprimée dans les différentes traditions. Les enseignements spirituels insistent sur ce que tous les hommes n'auront pas le même destin posthume, et qu'il est nécessaire de bien mourir et de bien se préparer à mourir. Dans un langage que vous admettez ou non, il est dit : « l'homme qui meurt en état de péché et l'homme qui meurt en état de grâce ». Pourquoi, dans l'Eglise catholique, faut-il donner un sacrement aux mourants, pourquoi un mourant doit-il se confesser ? Pourquoi est-il enseigné que, jusqu'à la dernière seconde, on a encore la possibilité de transformer sa mort comme le bon larron sur sa croix ? Parce qu'un des deux prisonniers suppliciés en même temps que le Christ a dit : « Nous, nous méritons notre sort, mais Celui-là ne le mérite pas », le Christ lui promet : « Aujourd'hui même tu seras au paradis avec moi. » Que signifie cette parole ? Au moins une chose, c'est que les deux condamnés morts en même temps que le Christ n'auront pas eu la même mort. Le langage hindou ou bouddhiste et le

langage technique du yoga nous donnent plus de précisions encore. Elles tournent autour de cette vérité étrange, qui paraît presque injuste : tous les êtres humains n'ont pas la même mort. La question est donc très mal posée si on demande : « Qu'est-ce qui se passe après la mort ? » Non : « Qu'est-ce qui se passe pour chacun après la mort ? »

Croyez-vous vraiment que l'homme qui, dans un moment d'énerverment, d'agitation, emporté par une émotion violente, que ce soit de fascination ou de haine, conduisant comme un fou sa voiture, et qui s'écrase contre un platane ait la même mort que Socrate entouré de ses disciples, donnant ses instructions, et buvant la ciguë en faisant de sa mort un enseignement qui a survécu jusqu'à nous à travers Platon ?

La façon dont on meurt est décisive. Elle dépend de bien des éléments. Certains de ces éléments sont inconscients et ne se révèlent qu'à l'instant du décès, mais la façon dont on mourra se prépare.

Généralement l'idée que la mort n'est pas la même pour tous est mal reçue. Si on pouvait être sûr que sa mort à soi sera le type supérieur de mort, égal à celle de Ramana Maharshi ou de Socrate, ça irait. Mais comme on n'en est pas du tout certain, il y a là comme une menace extrêmement troublante : « Mais comment, moi, serai-je prêt à bien mourir ? Est-ce que je vais y arriver ? » Si j'ai déjà plus ou moins raté mes études, plus ou moins raté ma vie sentimentale, plus ou moins raté ma vie professionnelle, plus ou moins raté l'éducation de mes enfants, et si, en plus, on me menace de plus ou moins rater ma mort, c'est accablant.

Dans l'éducation chrétienne, on a eu trop souvent l'impression qu'il suffisait de dire « Je crois en Dieu et je veux bien un prêtre » pour que la mort soit réussie. Certes, cette croyance peut orienter les pensées et les émotions d'une certaine façon par rapport à notre mort. Et, même si cette croyance était fausse, son résultat serait vrai : mourir sans peur, en confiance, sans résister, unifié dans cette mort, est tout à fait différent de mourir en ayant peur, en refusant, divisé, en conflit avec la loi naturelle. La croyance ordinaire du catholique moyen, si elle est tant soit peu sincère, joue un rôle de première importance pour lui permettre de mourir de façon juste. Encore faut-il que cette croyance ait des racines profondes. Mais tout n'est pas là.

Quand le corps physique cesse de fonctionner et que le processus de décomposition commence – ce que nous pouvons, nous, considérer comme le décès – qu'advient-il de la Conscience d'être ? Suivant que cette Conscience a été plus ou moins éveillée pendant l'existence, la situation ne sera pas la même. Il y a dans la tradition hindoue une notion fondamentale, celle de la délivrance ou libération : *moksha*. Et la tradition hindoue distingue deux types de libération. Celle qu'on appelle *jivan mukti*, la libération dans cette existence, à l'intérieur d'un corps physique encore vivant et *videha mukti*, la libération au moment de la mort. Mais, le plus souvent, il n'y a de libération ni dans cette existence ni au moment de la mort. Tout dépend du travail spirituel que vous aurez accompli dans cette incarnation, avec ce que les bouddhistes appellent « le précieux corps humain, si difficile à obtenir pour pouvoir œuvrer à sa propre délivrance ».

Tant que la conscience de soi est identifiée à l'individualité, moi avec mon histoire – les péripéties de mon existence, ce qui me met en cause, ce qui me protège –, la compréhension de la mort et de la survie ne peut pas être la même que si la conscience est libérée de cette identification au moi séparé du non-moi. Plus vous essayez de comprendre le secret de la vie, tant que vous êtes vivants, plus vous vous rapprochez du secret de la mort. Et, au mo-

ment où vous aurez réellement découvert le secret de votre conscience, où la réponse à la question « Qui suis-je ? » aura jailli du centre de votre être, vous aurez la compréhension réelle de ce que peut être la mort. Se poser la question intellectuellement ou émotionnellement ne peut pas donner de réponse.



Vous savez que l'homme est composé des cinq revêtements du Soi, des cinq *koshas* ou, selon une autre classification, des trois *sharirs*, des trois corps physique, subtil et causal.

Le corps physique, nous le voyons, est détruit par la mort. Que deviennent le corps subtil et le corps causal ? D'abord quelle certitude personnelle pouvez-vous avoir qu'il existe un corps subtil et un corps causal ? Le corps subtil, c'est l'ensemble des pensées et des émotions. Cela vous donne déjà une certaine idée, mais une première idée passagère, éphémère, parce que vous voyez un corps subtil changeant, que vous n'arrivez pas à saisir, fait de pensées successives et d'émotions successives. C'est seulement par la rentrée en soi et la méditation que vous pourrez découvrir ce qu'il en est de la vie et de la mort. Mais vous pouvez personnellement faire toutes les découvertes, y compris la découverte suprême qui sera, dans cette vie, la réponse suprême à la question. J'ai lu suffisamment de livres et de traductions en anglais ou en français pour pouvoir faire un exposé sur les doctrines concernant la mort et la vie posthume dans les diverses traditions, mais mon but est uniquement de pointer vers votre expérience personnelle, votre réponse personnelle à cette question. Et si vous comprenez le secret de votre mort, vous comprendrez aussi le secret de la mort, celle de votre mère, de votre père, de votre fils, de votre sœur et de tous ceux qui vous entourent.

La libération est la découverte, dans cette existence, de la Conscience pure, la Conscience fondamentale que vous ne connaissez ordinairement qu'identifiée à des formes, identifiée au corps physique, aux émotions et aux pensées liées au corps physique, par lesquelles vous considérez que le *moi* ou le *je* dont vous avez aujourd'hui l'expérience est l'ultime réalité.

La Conscience peut être libérée de cette identification au corps physique, au corps subtil et au corps causal. Commençons par envisager ce point de vue suprême. Si cette Conscience s'est dégagée de tous ses revêtements, de toutes ces organisations physique, vitale, physiologique, subtile, psychologique que nous appelons une individualité, elle se révèle immuable, sans changement, donc échappant au temps. Je reprendrai une fois encore la comparaison avec l'écran de cinéma sur lequel on projette un film. Le film peut durer une heure et demie mais, du début à la fin du film, l'écran, lui, ne change pas. Et l'éveil intérieur peut vous permettre de découvrir cette Conscience immuable, la même maintenant, tout à l'heure, ce matin, hier, qui vous apparaîtra réellement comme un écran sur lequel se projette le film de vos sensations, de vos pensées, de vos sentiments. Vous ne pourrez plus dire que la Conscience est à l'intérieur du corps physique, du corps subtil et du corps causal, car, au contraire, le corps physique, le corps subtil et le corps causal seront perçus à l'intérieur de la Conscience. Et vous aurez la réalisation intense que cette Conscience a toujours été là, identique. Elle était là hier, elle était là quand vous aviez vingt ans, elle était là quand vous aviez deux ans. Et quand a-t-elle commencé ? Puisqu'elle est éternelle, en dehors du changement et en dehors du temps, elle ne pouvait pas ne pas être là quand la naissance s'est produite.

Que savez-vous de votre propre naissance à l'intérieur du mental, de la dualité et de l'expérience courante de soi que les bouddhistes et les hindous appellent le « sommeil » ? Moi, Jean Dupont, je suis né à telle date. Que nous dit la nature ? Qu'un ovule et un spermatozoïde ont fusionné pour produire une seule cellule avec un seul noyau. Et cette cellule, en neuf mois, est devenue un bébé. Le bébé encore à l'état de fœtus a déjà une conscience, une mémoire et ce n'est pas exceptionnel que des psychiatres aient vu, dans les thérapies de régression, un être humain retrouver des impressions et des souvenirs de l'époque fœtale ou prénatale. Quand cette conscience a-t-elle commencé chez le fœtus ? Quand ? Un jour, un psychiatre dira : « Moi, je peux affirmer que, dans une thérapie de régression, quelqu'un a ramené à la surface non pas un souvenir de l'âge de trois mois, non pas le revécu de sa naissance (ce qui est admis maintenant à peu près généralement par d'innombrables médecins et psychologues) mais le souvenir d'un événement qui s'est réellement produit et a marqué la mère quand le fœtus avait six mois. » Et puis un jour, un autre psychiatre affirmera : « Moi, j'ai la conviction qu'un de mes patients a revécu une expérience foetale remontant à l'âge de trois mois. » Et puis ?

Et puis ? Eh bien, vous n'êtes pas obligés de le croire, il y a des témoignages qu'en tout cas moi, Arnaud, j'ai de bonnes raisons de prendre au sérieux, selon lesquels certains êtres humains habitués à ces anamnèses, à ces plongées dans l'inconscient, ont revécu des souvenirs montrant qu'il existe chez l'embryon une conscience susceptible d'enregistrer des impressions. Alors à quel moment cette conscience est-elle née ? Vous admettez que l'inconscient ait enregistré des informations dont votre conscient ne se souvient plus. La plongée dans l'inconscient – le véritable inconscient, pas simplement quelques émotions ou quelques souvenirs plus ou moins oubliés – peut permettre des découvertes qui deviennent des expériences de conscience tout à fait nouvelles par rapport à la connaissance qu'a de lui-même un homme de trente ans ou de quarante ans. Si cette conscience existait chez l'embryon, alors pourquoi n'existerait-elle pas déjà dans l'œuf lui-même ? Je ne cherche pas à vous donner cette espèce de vertige qu'une littérature moitié science (!)-moitié fiction procure à ses lecteurs. Je veux rester dans une ligne acceptable pour ceux qui ont une certaine expérience de ces plongées dans l'inconscient. Mais ce n'est là qu'une approche. Il y en a bien d'autres et c'est en les confirmant les unes par les autres que vous arriverez peu à peu à ce qui a une chance d'être pour vous une certitude. Et non pas : il est écrit dans un livre une opinion que le livre d'à côté contredit.



Appellerez-vous « vie après la mort » la prolongation sous une forme ou sous une autre de la conscience individualisée ? Ou appellerez-vous « vie après la mort » la réalisation d'une Conscience éternelle, illimitée, libre de tout changement qui est la Conscience pure, l'*atman* ? Vous voyez qu'il y a là deux approches différentes. Si vous vous placez au point de vue ultime, au point de vue de la libération, la mort peut être vaincue dès cette existence par la découverte de cette Conscience, dont la lumière est telle que les phénomènes deviennent, par rapport à elle, totalement relatifs, comme la lumière d'une bougie par rapport à celle du soleil.

Si la découverte essentielle qu'on appelle la « réalisation » a été accomplie, il n'y a aucun doute. Qu'est-ce que la mort peut enlever ou ajouter à cette réalisation ? Le monde des

changements, des chaînes de causes et d'effets, sur le plan physique, le plan subtil et le plan causal, continue selon ses lois propres, mais la Conscience en est aussi libre que l'écran de cinéma est libre du film qu'on projette. Pourquoi, si vous le voulez de toutes vos forces, ne pourriez-vous pas y accéder ? Vous ne seriez pas le premier être humain qui y aurait consacré son existence, qui aurait mis en œuvre ce qui est nécessaire à tous égards et qui aurait suffisamment purifié et raffiné ses instruments de conscience ordinaires pour s'établir dans cette Conscience ultime – que vous l'appeliez *atman*, *boddhichitta*, nature originelle, *prajna*, *amrit*.

Venons-en maintenant au point de vue qui demeure dans le monde des formes, forme physique, forme subtile ou forme causale. Qu'est-ce qui caractérise ce monde des formes ? C'est la multiplicité et le changement. Mais cette multiplicité et ce changement, qui se manifestent au niveau physique, peuvent exister au niveau subtil et peuvent même exister au niveau que l'Inde appelle le niveau causal. À l'intérieur de ces lignes de force qui, pendant un temps, ont groupé des éléments évanescents pour constituer une individualité humaine, qu'est-ce qui peut subsister après la mort du corps physique ? Nous restons dans le monde relatif, le monde du temps, de la multiplicité et de la causalité. Et, à cet égard aussi, le destin après la mort varie considérablement suivant les êtres humains. À défaut de l'éveil ou de la libération, il existe des préparations diverses à la mort qui changeront le sort posthume de l'homme.

Tout en écoutant les fragments de vérité que je commence à vous donner, auxquels vous pourrez revenir pour en faire votre propre certitude, souvenez-vous que la base de toute approche de la mort, c'est que vous ne connaissez pas encore ce qu'est la vie. Nous parlons de la mort, qui vous paraît comme la fin de la vie, mais vous ne connaissez pas encore ce qu'est la vie, vous ne savez pas ce que vous êtes, ni en quoi vous consistez, vous, vivant en ce moment. Qu'est-ce que ce corps physique ? Qu'est-ce que ce corps subtil ? Qu'est-ce que ce corps causal ? Qu'est-ce que « moi » ? Qu'est-ce que la conscience ? Qui suis-je ? Faute d'y avoir consacré votre temps et votre énergie, vous n'avez pas d'expérience. Vous avez peut-être des connaissances immenses si vous avez fait des études longues et poussées, des maîtrises ou des doctorats, mais vous n'avez pas la connaissance la plus importante qui est la connaissance de soi, directe, expérimentale, vécue en soi-même.

Un élément auquel vous pouvez réfléchir et que vous pouvez utiliser pour essayer de comprendre, c'est que le corps physique est totalement lié au reste du monde physique. Il existe un corps physique universel, ce que nous appelons la nature, *physis* en grec, et que nos sciences, en particulier la physique, la chimie et la biologie, étudient. Il existe un monde qui comprend ce que nous pouvons voir, plus tout ce que nous ne voyons pas ou que nous ne voyons qu'avec des appareils ultra-sensibles. Bien des éléments de ce monde physique sont reconnus par la science qui les rend accessibles à nos cinq sens à travers un graphique ou une aiguille sur un cadran. Tous relèvent de la mesure. Ce monde physique forme un tout dont nous ne sommes qu'une cellule. Mais cet étrange fonctionnement appelé l'ego et le mental vous aveugle à cette vérité et ne vous permet pas de sentir que vous êtes autant une cellule du monde physique général que chaque cellule de notre corps humain est une cellule de notre corps unique. Il n'y a pas une cellule de la peau qui puisse se déclarer complètement indépendante d'une cellule sanguine ou d'une cellule nerveuse. Mais, quand il s'agit de l'univers physique, vous n'avez pas d'abord cette réalisation que votre corps physique est tout simplement une cellule du monde physique et que la réalité, c'est la totalité de cet univers – le mot cosmos signifiant tout.

Comment ce corps physique a-t-il été composé ? À partir de deux éléments qui font partie du monde physique, bien qu'ils en soient les plus étonnants, l'ovule et le spermatozoïde. Ce sont des éléments qu'un physicien peut étudier, qu'un chimiste peut étudier, qu'un biologiste peut étudier. Ils ont fusionné et les nourritures absorbées par la mère ont permis à cette cellule de se multiplier d'une part et de se différencier de l'autre. Ce phénomène physique qu'aucun athée n'a jamais songé à mettre en cause, bien sûr, se produit avec une extrême intelligence. En neuf mois, cette machine prodigieusement élaborée qu'est un être humain est achevée. Ensuite votre corps physique a grandi par l'absorption de nourritures physiques et il continue à vivre par l'absorption de nourritures physiques et de nourritures autres que les glucides et les protéines, c'est-à-dire le *prana* de l'air que vous respirez. Ici nous sommes moins bien informés, nous modernes, que l'ancienne science yogique ne l'était, des influences, des vibrations, des radiations, qui deviennent peu à peu officiellement reconnues en Occident et sur lesquelles les yogis ont porté tout leur intérêt pendant des siècles et des millénaires. Comment l'énergie vient-elle à nous ?

Et le corps subtil ? De la même manière, si vous l'admettez pour le corps physique, vous pourrez peut-être l'admettre sans trop de difficulté pour le corps subtil et en avoir l'expérience, il existe un corps subtil universel dont votre corps subtil n'est également qu'une cellule. Je vous donne là des éléments qui sont du vedanta orthodoxe. Il existe un corps subtil universel, manifesté dans le corps subtil d'un être humain, c'est-à-dire moi, mes émotions, mes craintes, mes pensées, et c'est cette conscience particulière (et appelée à disparaître) de l'ego qui vous interdit de le réaliser. Vous vous sentez comme coupés du reste de la Manifestation, coupés de toutes parts, coupés dans le temps par la naissance et par la mort et coupés dans l'espace par la séparation et la distance. Vous sentez votre corps subtil comme s'il était indépendant : *mes émotions, mes joies, mes peurs, mes tristesses, mes désirs*. Il y a un corps subtil universel. Vous pouvez l'appeler, si cela vous plaît, « corps émotionnel universel », « corps mental universel ». Il communique de partout, il échange de partout et votre corps subtil en est une cellule.

Voici des données essentielles si vous voulez que le chemin soit autre chose que de pa-ta-ger indéfiniment dans des émotions d'enfance et des rancunes contre vos parents ou même des *samskaras* de vies antérieures, et qu'il mérite un peu d'être appelé spiritualité. Enfin, de même qu'il existe en vous un corps causal, mais c'est un peu plus difficile à comprendre, il existe un corps causal universel, dont votre corps causal n'est qu'une cellule. Ce corps causal universel, dans le vedanta hindou, correspond à Dieu créateur, non pas le brahman absolu mais le brahman particularisé, actif, Ishvara avec les trois grands dynamismes essentiels, brahma, Vishnu, Shiva, création, préservation et destruction, qui sont en fait à l'œuvre tous les trois ensemble. Il n'y a pas d'abord Brahma pour créer puis se reposer, ensuite Vishnu pour préserver pendant un certain temps, ensuite Vishnu cédant la place à Shiva qui vient détruire. Non. Brahma, Vishnu, Shiva, création, maintien et destruction, sont tout le temps à l'œuvre. Ces trois principes se retrouvent à l'échelon universel, cosmique, et correspondent à Dieu créateur. En chaque être humain ces trois principes sont à l'œuvre. *Vous mourez parce que vous voulez mourir*. Vous portez en vous la nécessité de mourir, vous portez en vous les trois principes : la création, la préservation et la destruction. La loi de l'univers est la loi de chacun.

D'un point de vue ultime de micro-physique on aboutirait à l'absolu, au vide des bouddhistes. D'un point de vue physique, la nature nous montre que rien ne disparaît complète-

ment : tout se transforme. Ce qui est solide peut devenir liquide ou gazeux. L'ancienne connaissance s'exprimait, vous le savez, dans le langage qui vous paraît désuet des quatre éléments, le feu, la terre, l'air et l'eau, plus ce que l'on a appelé le cinquième élément, la quinte essence. Quand le corps physique se décompose, il peut être mangé par des vautours et par de la vermine et ce corps physique va donc se retrouver transformé en vautour dans le corps du vautour et transformé en vermine dans le corps de chacun des vermisseaux, mais les éléments du corps physique ne vont pas disparaître pour autant. Ils ont été recomposés.

Les éléments du corps subtil, par conséquent, vont-ils aussi se décomposer et se retrouver dans d'autres formations, d'autres assemblages, à l'intérieur du corps subtil universel ? Si vous êtes identifié à votre individualité propre, cette perspective va vous paraître effrayante. Alors un petit peu de mon corps subtil se retrouverait ici, un petit peu de mon corps subtil se retrouverait là et un petit peu de mon corps subtil se retrouverait encore ici, de même qu'un petit peu de mon corps physique se trouve transformé en vautour dans le vautour qui m'a dévoré et un autre petit bout se trouve transformé en vers dans les vers qui ont continué la tâche des vautours ? Si vous êtes éveillé, si vous avez perdu le sens de la séparation, si vous pouvez dire, comme on dit du sage qu'il a pour corps l'univers entier, que vous avez comme corps physique le corps physique universel, comme corps subtil le corps subtil universel, comme corps causal le corps causal universel, que peuvent avoir pour vous d'important ces associations et ces dissociations, ces groupements et regroupements ? Ils se produisent tous à l'intérieur de la Conscience, à l'intérieur de l'atman, à l'intérieur du brahman puisque atman est le nom donné au brahman quand on envisage celui-ci du point de vue de la personne. Par contre les éléments subtils peuvent, dans certains cas, continuer sans se décomposer et l'individualité subtile va subsister après la mort du corps physique. C'est à cet égard aussi que le destin des êtres humains est différent. Mais ce dont je vais vous parler maintenant, entendez bien que ce n'est pas la perspective suprême. La perspective suprême, c'est la découverte de l'atman, c'est la libération.



Vous voyez bien – d'ailleurs c'est pour cela qu'on l'appelle subtil – que le corps subtil est d'une nature moins grossière que le corps physique. Mais pourquoi l'appelle-t-on corps ? Parce qu'il suit certaines lignes. Votre corps physique suit une certaine ligne. Il vieillit, les cellules meurent et sont remplacées par d'autres, c'est certain, mais il y a une continuité, comme un fleuve qui suit le lit de la rivière. Le fleuve change sans cesse, on ne se baigne jamais deux fois dans la même rivière, dit Héraclite, et pourtant la Seine est toujours la Seine et la Loire est toujours la Loire. Physiquement, d'instant en instant, vous n'êtes plus le même et pourtant il y a bien une certaine ligne qui dure de la naissance à la mort et qu'on aura, de la naissance à la mort, intitulée Didier Marcelin ou Martine Favart. De même que votre corps physique peut être plus ou moins bien nourri, que vous digérez et vous assimilez plus ou moins bien, de même qu'il y a une croissance du corps physique, il peut y avoir aussi une croissance du corps subtil individuel. Et, de même qu'il y a physiquement des gringalets et de magnifiques athlètes, il y a, mais dans des proportions infiniment plus vastes que celles qui distinguent le gringalet de l'athlète, une inégalité entre les corps subtils.

La connaissance traditionnelle nous donne encore un élément, c'est que, dans cet univers, tout est matériel, c'est-à-dire *mesurable*. La science actuelle réconcilie la distinction

classique de matière et d'énergie, de matière morte et inerte et d'énergie vivante et dynamique. En fait, il y a une donnée commune à ce que l'on a appelé autrefois matière et énergie, c'est la mesure. La science n'existe que par la mesure. Seule la Conscience avec un C majuscule échappe à toute mesure, c'est pourquoi elle est dite infinie. Ni grande ni petite : infinie. Les phénomènes subtils sont mesurables. L'Inde (et Swâmiji) parlent de matière grossière et de matière subtile. Il existe en effet une matière subtile, sinon on ne pourrait pas parler de corps subtil. L'homme ordinaire n'a accès à cette matière subtile qu'indirectement. On se fait une certaine opinion du fonctionnement du cerveau à travers les électroencéphalogrammes qui renseignent sur ce qu'on appelle ondes alpha, bêta, delta et thêta. On mesure la fréquence et l'amplitude de ces ondes et cela nous donne une certaine approche de la matérialité de la pensée, puisque certaines mesures au moins peuvent être effectuées. La libération consiste à être libre de toute matière, grossière ou subtile. Les impressions que nous recevons constituent une nourriture de matières subtiles. Écouter un concert, c'est une nourriture. Ces matières subtiles nourrissent le corps subtil et il existe une possibilité de donner au corps subtil, à l'intérieur du corps physique, une cohérence et une structure qu'il n'a pas habituellement. C'est un des aspects essentiels de la sadhana, de la discipline ascétique ou du yoga. Les êtres humains diffèrent selon le niveau de croissance de leur corps physique plus ou moins développé par ce que nous appelons fort justement la culture physique et les êtres humains diffèrent aussi selon le niveau de développement de leur corps subtil à travers ce que nous pouvons appeler non plus une culture physique mais une culture subtile.

Je veux revenir maintenant à une vérité d'expérience que j'ai souvent citée mais qui a sa place ici. Si vous approchez un homme qui n'a pratiqué aucune culture du corps subtil, et que cet homme est moribond, vous êtes amenés à dire de façon assez légitime : « Untel est mourant », parce que c'est le corps physique qui fait la loi et, quand le corps physique agonise, l'être humain est entièrement identifié à ce processus de détérioration. Par contre, si vous approchez un sage très malade – pas seulement Ramana Maharshi – que ce sage soit soufi, zen, hindou, tibétain (pour prendre des exemples dont je puisse me porter témoin), vous ne pouvez pas ne pas sentir la différence. Cette différence impressionne généralement encore plus les médecins qui ont vu, pendant leurs études et leur carrière hospitalière, des milliers d'agonies. Le corps dépérit et ce sage conserve, à l'intérieur du corps presque détruit par la maladie, une autonomie, une indépendance, une liberté, une présence, une qualité d'être saisissantes. On est amené à dire : « le corps est très malade, mais *lui* n'est pas malade ». Vous ne pouvez plus penser : « j'ai en face de moi un malade avec des émotions de malade, des pensées de malade, une psychologie de malade ». J'ai en face de moi un corps physique malade en conformité avec des lois physiques, chimiques et biologiques, mais que se passe-t-il ? Qu'est-ce qui existe, là, sous mes yeux, qui transparait, qui se voit dans le regard, dans un certain rayonnement, qui est si différent d'un autre être humain malade ? Parce qu'enfin ces maladies des sages sont parfaitement diagnosticables et un médecin vous dira : « Je sais parfaitement la maladie dont souffre le corps physique de Ramana Maharshi ou de Swâmi Shivananda ou du cheikh Mohamed Abd el-Kader (ou de tout autre sage). Mais son apparence, son être n'a rien à voir avec l'expérience hospitalière que j'ai de cette maladie. » Alors pourquoi y a-t-il une différence si flagrante pour ceux qui ont le moins du monde des yeux pour voir, même s'ils ne sont ni des médecins ni de grands yogis ? Je vous assure qu'il est impossible de ne pas le sentir si on n'est pas totalement obtus.

Quelle est cette différence entre tous les agonisants des hôpitaux et ce yogi qui va mourir dans huit jours ou dans trois heures ? C'est une différence dans la constitution du corps subtil et l'indépendance du corps subtil par rapport au corps physique. Le corps subtil est formé de ces matières subtiles et il existe un processus que le livre *Fragments d'un enseignement inconnu* d'Ouspensky et Swâmiji décrivent par le même terme de « cristallisation ». Swâmi Prajnânpad, je l'ai dit souvent, avait fait des études correspondant au niveau universitaire de physique et de chimie et il employait cette comparaison : si, dans une solution, on augmente la quantité d'un sel jusqu'à ce qu'on atteigne la saturation, à ce moment-là se produit brusquement un phénomène qui a été lentement préparé et qui s'appelle la cristallisation, c'est-à-dire la formation des cristaux. Cette loi naturelle se retrouve à tous les niveaux. Les lois du monde physique sont aussi les lois du monde subtil : les matières subtiles peuvent s'accumuler à l'intérieur d'un être humain par la pratique de la vigilance et du non-conflit émotionnel (le oui à ce qui est) et, quand une certaine saturation est atteinte, elles cristallisent. Nous sommes encore sur le plan du monde phénoménal, mais phénoménal subtil, et cet homme a donc un corps subtil autonome à l'intérieur du corps physique qui imprègne (*to permeate*) le corps physique mais qui est d'un niveau de réalité plus subtil. Il peut exister par lui-même au lieu d'être amorphe, informe, formé – déformé – reformé comme un kaléidoscope, suivant ce qui entre ou ce qui sort des énergies qu'on n'est pas capable de conserver faute de vigilance.

Quand on dit que le corps subtil est à l'intérieur du corps physique, ne comprenez pas qu'il est à l'intérieur de la même façon qu'à l'intérieur de ce châte se trouve cette veste et qu'à l'intérieur de cette veste se trouve ce chandail : les matières subtiles imprègnent les matières physiques. Les anciennes comparaisons de l'Inde ne sont pas éloquentes : « de même que du bois humide contient de l'eau », par exemple. On sait bien que la molécule d'eau ne pénètre pas à l'intérieur de la molécule de bois et qu'elles restent séparées. Cette comparaison est un peu grossière mais elle est traditionnelle. De même que du bois mouillé est imprégné d'eau, de même le corps physique est imprégné de matière subtile. C'est ce corps subtil qui a cristallisé chez le sage, et qui n'a pas cristallisé chez les hommes menés ici et là au gré de leurs désirs, de leurs attractions, de leurs répulsions. C'est ce corps subtil qui, lui, est indemne de la maladie du corps physique.

Enfin, à l'intérieur du corps subtil se trouve le corps causal, le corps des principes. L'approche la plus simple et la plus immédiatement accessible que vous puissiez avoir de ce corps causal est l'approche classique qui dit que dans l'état de veille ordinaire la conscience est située dans le corps physique, dans l'état de sommeil avec rêve la conscience est située dans le corps subtil, et dans l'état de sommeil profond la conscience se retire dans le corps causal. Dans les états de méditation profonde, la conscience se retire aussi dans le corps causal qui correspond, selon l'autre classification des niveaux, au *kosha* le plus raffiné, *anandamayakosha*, dernier voile avant l'infini de l'atman. *Annamayakosha*, le « revêtement fait de nourriture », est une magnifique appellation du corps physique. Entre le corps physique et le corps subtil, se trouve *pranamayakosha*, le revêtement fait de prana, c'est-à-dire d'énergie vitale, de vitalité. C'est *pranamayakosha* qui est en cause quand on dit : je suis fatigué, je suis épuisé, ou au contraire : je me sens débordant d'énergie. Vous voyez bien que ceci n'a rien à voir avec les émotions, à moins que les émotions ne s'en mêlent, ce qui est généralement le cas. Et cela n'a rien à voir avec le corps physique lui-même qui peut être absolument indemne, intact, sans aucun symptôme de blessure ou de maladie, mais on est quand même fatigué. Il

y a une baisse de la vitalité, qui se passe au niveau de pranamayakosha. Et c'est pranamayakosha aussi qui fait dire : j'ai faim ou j'ai soif. Le corps physique correspond au plan physique et pranamayakosha correspond au plan physiologique. *Manomayakosha* correspond au plan psychologique et la *buddhi (vijñanamayakosha)* au plan logique, l'intelligence objective, impersonnelle, qui n'est pas affectée par notre monde particulier, notre inconscient et les déterminismes décelables dans notre thème astrologique.

C'est pranamayakosha qui fait le lien entre le corps physique et le corps subtil. Mais le corps subtil peut avoir sa vie propre même si le corps physique, lui, est en train de mourir. Si vous assistez aux dernières semaines de la maladie incurable d'un sage, au lieu d'être le témoin de la domination du corps physique sur le corps subtil, comme c'est le cas dans l'agonie d'un homme ordinaire, vous êtes le témoin de la domination du corps subtil sur le corps physique. Je parle d'une expérience que je vous souhaite d'être amenés à faire, c'est de voir un sage mourant. On comprend vraiment qu'il ait été dit que la souffrance de ce sage « glorifie Dieu ». C'est un tel témoignage des valeurs spirituelles : un instrument différent est donné à la Conscience. L'atman est le même chez la brute et chez le génie, chez le saint et chez le criminel, mais les instruments mis à la disposition de l'atman ne sont pas les mêmes. Et l'ascète, le yogi a transformé l'instrument subtil qui est mis à la disposition de l'atman.

Puisque la maladie et l'agonie du sage sont si manifestement différentes de la maladie et de l'agonie de l'être ordinaire, ne sentez-vous pas que ce qui se passe au moment de la mort et juste après la mort doit aussi être différent ? Si un être humain a un corps subtil organisé, structuré, libre du corps physique, quand la séparation s'opère entre le corps physique et le corps subtil, cet organisme cohérent, fait de matière subtile et qu'il ne faut donc certes pas confondre avec l'atman, peut survivre d'une autre manière qu'un corps subtil non structuré, presque inexistant, qui n'est fait que de chaînes de causes et d'effets, qui n'est fait, si je peux m'exprimer ainsi, que de pièces et de morceaux. Que cela vous mette ou non mal à l'aise dans votre actuelle conscience de vous, la mort de tous les êtres ne peut pas être la même. Par conséquent le destin posthume de chacun des êtres, à titre individuel, ne peut pas être le même.



Puisque nous approchons d'une compréhension de ce « mystère » de la mort, nous sommes obligés de tenir compte d'une donnée qui, jusqu'à présent, préoccupait fort peu l'Occident mais qui, depuis quelques années seulement, paraît le concerner de plus en plus, celle des naissances et des morts successives, explication du karma actuel et surtout des *samskaras*, c'est-à-dire – pour parler comme les indianistes – des « résidus » ou des « latences » conservés dans la mémoire inconsciente, *samskaras* de vies antérieures. Il n'y a pas là non plus une loi générale s'appliquant à tous de la même façon. Ceux d'entre vous qui admettent par expérience la réalité de ces *samskaras* de vies antérieures ont fait une découverte : c'est que ces *samskaras* qui se réveillent et qui passent de l'inconscient au conscient ne consistent pas à se promener à la campagne, nager paisiblement en vacances ou faire joujou avec ses enfants, mais consistent toujours en événements tragiques, ou, éventuellement, en un bonheur d'une intensité particulière – généralement en souffrances, parfois en un bonheur lié à des souffrances ultérieures. C'est l'intensité même de ces situations qui a créé une cristallisation et a donné une cohérence à cet être dispersé, éparpillé, que nous sommes d'habitude, en dehors

de l'ascèse proprement dite qui est la découverte de la Conscience. D'intenses souffrances produisent une intense conscience de soi. Vous êtes plus conscient de vous si on vous torture que si vous êtes en train de vous gratter le nez en regardant distraitement un programme de télévision.

Mais c'est une conscience de soi dans le conflit et le refus au lieu d'être une conscience de soi dans l'adhésion, l'acceptation et la paix. C'est ainsi que certaines formes de cristallisation du corps subtil peuvent se produire à travers ces souffrances et que ces samskaras constituent une cohérence qui peut se retrouver entière dans un nouveau corps. Mais il peut aussi se faire que, faute de cohérence, des morceaux d'émotion, de pensée, de sensation, des dynamismes changeants, qu'on ne peut plus considérer comme une individualité humaine, se trouvent dispersés, et fassent partie d'autres formations du corps subtil universel.

Par contre le corps causal lui, représente une certaine continuité. Mais il n'aura pas le même type de mémoire que celle qui subsiste dans ces impressions si fortes et qui se retrouve à l'intérieur d'un autre corps physique. Vous voyez qu'il peut y avoir, par rapport à ce que nous appelons, nous, une individualité humaine, c'est-à-dire moi Didier Hamelin, ou moi Élisabeth Porticia, des statuts très différents après la mort.

L'ambition de l'être qui aspire à la liberté est de trouver la Conscience centrale, infinie, échappant à la mesure, dans laquelle toutes les questions de corps physique et de corps subtil apparaissent secondaires. Ce développement du corps subtil est un épiphénomène de la spiritualité. S'il est vrai que le but de certains yogis est de rester à l'intérieur du monde phénoménal mais dans une situation plus glorieuse que la situation ordinaire, le but de celui qui aspire à la « connaissance », *jnana*, est encore au-delà. Ce n'est pas de maintenir coûte que coûte la survie de son corps subtil après la décomposition du corps physique. C'est de situer sa conscience à un niveau en deçà même du corps subtil et qui est l'atman lui-même. Mais le développement spirituel implique, comme conséquence nécessaire, un nouveau développement du corps subtil, même si cela n'a pas été systématiquement cherché. Vous ne pouvez pas imaginer un être éveillé spirituellement, établi en brahman, et qui se montrerait aussi incohérent, inconsistant, contradictoire, changeant que n'importe quel être ordinaire, comme une marionnette, comme une succession de moments de conscience, au sein desquels aucun centre intégrateur n'aurait été définitivement établi.



Nous avons là des approches, des doigts qui pointent dans une certaine direction. Cette direction, c'est votre réalisation intérieure, à chacun, la vôtre, ce dont vous êtes capables aujourd'hui, ce dont vous serez capables demain. Seule votre propre expérience a une valeur. Essayez de rendre vivants ces mots corps physique, corps subtil ou ces mots *annamayakosha*, *pranamayakosha* et soyez vigilants. Veillez à ne plus être entièrement identifiés à ces fonctionnements. Vous avez une certaine baisse d'énergie : « Oh, je n'en peux plus, je défaille, je meurs... » Quoi ? Une perturbation au niveau de *pranamayakosha* et votre être entier se trouve perturbé ? *Pranamayakosha* est perturbé et voilà que *manomayakosha* est perturbé ? Vous avez des émotions de malade, des pensées de malade, vous avez des pensées de fatigué, des émotions de fatigué. Pourquoi ? Pourquoi ne seriez-vous pas libres d'un corps physique mutilé ou amputé ? Pourquoi avoir une pensée de mutilé, des émotions de mutilé, un psychisme de mutilé ? Ne voulez-vous pas conquérir votre liberté au niveau de l'apparence physique, de

la vitalité, des émotions et des pensées égocentriques, de la lucidité objective (*buddhi*) et de la béatitude encore personnelle, celle d'*anandamayakosha* qui est la porte vers la béatitude supra-personnelle ?

Pourquoi ne pourriez-vous pas accomplir ce qu'ont accompli les sages qui, au moment de mourir, manifestement ne mouraient pas comme un homme ordinaire ? En eux, un corps spirituel était libre de la dégradation du corps physique, non dépendant du corps physique et demeurait disponible pour répondre à la demande de chaque situation. On avait vraiment *quelqu'un* en face de soi et non plus simplement un malade.

Suivant le degré d'éveil que vous aurez atteint dans cette existence, votre mort sera complètement différente. Si vous avez atteint l'éveil ultime, le phénomène de la mort perd toute son importance. Le corps physique va être décomposé, mais vous avez la maîtrise des états de conscience non dépendants de ce corps physique, centrés dans le corps subtil ou dans le corps causal, de la méditation profonde qui est semblable au sommeil sans rêve – tout en étant éveillé. Que peut bien faire la destruction de la réalité physique puisque vous savez qu'il existe une réalité subtile et une réalité causale ? Mais même ce corps subtil structuré et susceptible de subsister est encore composé de matière, de matière subtile. Il relève encore des deux grandes lois de la Manifestation qui sont le changement et la multiplicité. Si vous dites MON corps subtil, par là même vous avez établi la dualité du moi et du non-moi. Si vous allez plus profond dans l'éveil intérieur, vous dépassez cette dualité, vous dépassez la conscience soumise à la multiplicité des formes physiques et subtiles, et soumise aux changements, changements sur le plan physique, changements sur le plan subtil. Vous découvrez le brahman non-duel, l'unique océan à l'intérieur duquel naissent et meurent toutes les vagues, que vous l'appeliez vie éternelle comme saint Jean, Royaume des Cieux comme les premiers Évangiles, atman, Tao, le Non-Né, la Nature Originelle ou de tout autre nom.

Il est vain de vouloir parler de ce qu'il y a de vrai ou de faux dans les doctrines dites transmigration, métempsychose et réincarnation, ou celle des différents « mondes », cieux, enfer, purgatoire, « chemin de la lune » et « chemin du soleil », dans le langage de l'Inde, si on ne lie pas directement ces doctrines à sa propre transformation. Le mental ordinaire, qui n'a pas d'autre expérience que l'identification au corps, aux pensées, aux émotions, ne peut pas comprendre. C'est parler du goût de la mangue à des Tibétains qui ne sont jamais allés en Inde et n'ont jamais mangé une mangue de leur vie. Vous ne pouvez pas comprendre au-delà de ce que vous êtes. Vous pouvez comprendre un peu d'algèbre même si votre être est peu développé, du moment que votre mémoire et votre cerveau fonctionnent normalement. Mais pour comprendre ce qui concerne les vies antérieures et la condition de l'être humain après la mort, il n'y a pas d'autre possibilité que la méditation et la discipline spirituelle, poursuivies en soi-même. Le reste, on peut en discuter indéfiniment comme des enfants de dix ans qui discutent d'orgasme sans savoir de quoi il s'agit et qui ne le sauront jamais même en lisant d'innombrables livres.

La réponse à la question : « Que se passe-t-il quand on meurt ? » vous ne la trouverez dans aucun livre. Non qu'il n'y ait pas des ouvrages qui en parlent mais vous la trouverez dans des formes contradictoires. L'Inde admet l'existence d'une âme appelée *jiva*, qui passe de corps en corps, « comme on abandonne un vieux vêtement usé pour prendre un vêtement neuf » ou « comme une chenille abandonne une feuille (sur laquelle elle a fini de glisser) et passe sur une autre feuille ». Les bouddhistes donnent une explication apparemment différente et pourtant toutes ces explications sont vraies en même temps et ne sont pas incompatibles.

tibles. Cela, vous ne pouvez le découvrir que par votre propre expérience en cherchant à vous éveiller intérieurement et à comprendre : Mais qui suis-je ? Vous avez deux points d'appui : celui de la doctrine des trois corps, physique, subtil et causal, en vous souvenant que le corps physique d'un individu n'est qu'une cellule du corps physique universel, que le corps subtil d'un individu n'est qu'une cellule du corps subtil universel et que le corps causal d'un individu n'est qu'une cellule du corps causal universel. Et, deuxième point d'appui, la doctrine des cinq koshas, correspondant aux cinq niveaux physique, physiologique, psychologique, logique et mystique. Puis, au-delà, au-delà même du corps causal, au-delà même de Dieu créateur, de brahman dynamique : l'atman ou le brahman *nirguna*, sans attribut, sans aucune qualification.

La vérité ultime est que la Conscience pure n'est jamais née et ne mourra jamais. Swâ-miji disait : « *There are countless births and deaths but, in truth, there is no birth and no death* », « Il y a d'innombrables morts et naissances mais, en vérité, il n'y a ni mort ni naissance. » C'est vers cette découverte que pointent toutes les spiritualités, pas seulement le vedanta hindou ou le yoga tibétain. Vous pourriez redécouvrir d'une façon nouvelle tout le christianisme. Si je peux dire d'une part « ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi » comme l'a dit saint Paul et que je me souviens d'autre part que le Christ a dit « Avant qu'Abraham fût, Je suis » – non pas J'étais, Je suis –, alors, si c'est le Christ qui vit en moi et qu'avant qu'Abraham fût, Il est, je reconnais la validité de l'affirmation bouddhiste du Non-Né ou de l'affirmation védantique de l'éternité de l'atman.

Si vous ne devez retenir qu'une chose, retenez la plus importante : La question « que se passe-t-il après la mort ? » n'a pas une seule réponse. Y a-t-il une survie ou n'y a-t-il pas de survie ? On va au ciel ou il ne reste rien ? On se réincarne ou on ne se réincarne pas ? Il n'y a pas *une* réponse. La vie continue sous une forme ou sous une autre, de manière différente suivant la façon dont vous vous êtes préparés à cet événement le plus important de tous.

En vérité, puisqu'on est certain de mourir, l'existence devrait être une préparation à la mort et c'est ce qui fait la différence essentielle entre ceux qui sont engagés sur un chemin et ceux qui ne le sont pas.

Ceux qui ne sont pas engagés sur un chemin s'occupent de vivre sans se préparer à bien mourir. Et ceux qui sont engagés sur le chemin sont avant tout conscients de la certitude de leur mort et, par conséquent, de l'impérieuse nécessité d'être prêts pour réussir celle-ci.



Et maintenant, revenons encore sur le thème, étonnant pour nous Européens, dont traitent les livres de Denise¹, ce que nous appelons communément « réincarnation » ou encore « les existences antérieures ». Nous lisons dans les textes que le Bouddha après avoir atteint l'illumination, a retrouvé toutes ses existences antérieures ou qu'il en a retrouvé cinq cents. L'Occidental qui connaissait à peine l'Orient, qui ne savait même pas qu'il existait une différence entre l'hindouisme et le bouddhisme, avait au moins une idée : les Orientaux croient à la réincarnation. C'était souvent un sujet d'ironie ou de plaisanterie mais qui ne paraissait vraiment pas nous concerner, nous, en quoi que ce soit, ni ne pouvoir jamais nous concerner : c'est une croyance qui ne sera jamais prouvée et jamais formellement contredite. Main-

¹ De *naissance en naissance* et *La Mémoire des vies antérieures* (La Table Ronde).

tenant, il apparaît que, dans l'évolution de l'Inde, les Indiens en général, influencés par les idées européennes et par la mentalité moderne, attachent de moins en moins d'importance à cette question de vies successives. À mesure que les générations se remplacent, cette doctrine perd du terrain en Inde même. Par exemple, j'ai été frappé de voir en Inde, sur les annonces de décès dans les journaux, employer cette expression : « La famille Untel a la douleur de vous faire part de la mort de M. Untel ou de Mme Untel qui a quitté cette terre pour son *heavenly abode*, pour son séjour céleste », ce qui est une idée chrétienne et occidentale. Vous ne lisez pas dans les journaux « qui a quitté ce corps physique pour en prendre un autre », ce qui est pourtant l'affirmation de la Baghavad Gîta, l'écriture la plus populaire en Inde. Par contre, les hindous qui sont encore élevés dans une certaine tradition, eux, au contraire (cela m'avait beaucoup frappé dès 1959, à mon premier voyage en Inde) font très souvent intervenir cette idée de vies antérieures et de vies prochaines, comme une certitude non discutée. Je me souviens de ma première surprise à cet égard. Mon épouse Denise demandait à une jeune femme hindoue avec qui nous nous étions liés de sympathie et qui était nonne à l'ashram de Shri Mâ Anandamayi : « Ça n'est pas un manque pour vous de ne pas vous être mariée, de ne pas avoir d'enfants ? » Et celle-ci avait répondu : « Oh ! toujours se marier, toujours avoir des enfants, toujours se marier, toujours avoir des enfants. Non, fini maintenant », comme si c'était une évidence que, pendant tant et tant d'existences, elle s'était mariée, elle avait eu des enfants et que ce stade était dépassé pour elle. Et puis, je me suis aperçu que, dans le langage et les expressions des hindous, cette conviction des naissances successives – naissances précédentes et naissances prochaines – était tout le temps là : « Oh ! pour venir en Inde auprès de Mâ Anandamayi vous avez sûrement été hindou dans une précédente existence. » « Nous nous sommes connus dans une existence précédente, c'est pour cela que nous nous retrouvons dans cette vie-ci »... J'avais fini par prendre l'habitude de ce genre de langage mais je ne sentais pas qu'il me concernait particulièrement et, surtout, j'avais atteint le point de vue qui est celui de la plupart des hindous, même engagés dans un chemin spirituel auprès d'un gourou, c'est que, s'il est éventuellement possible de retrouver le souvenir de vies antérieures, c'est un *siddhi*, c'est-à-dire un pouvoir exceptionnel, qui apparaît parmi d'autres, comme fruit de la réalisation ou, sinon de la réalisation, du moins d'un état yogique extrêmement élevé. Et je dois dire que, jusqu'à ma rencontre avec Swâmiji, je n'avais jamais pensé que l'anamnèse ou reviviscence d'existences antérieures *puisse être non pas un résultat, ou un résultat annexe, d'un accomplissement mais, au contraire, le moyen, ou un des moyens, vers cet accomplissement.*

Voilà un point important. Ou bien on refuse complètement d'admettre qu'il puisse y avoir quoi que ce soit de vrai dans cette tradition hindoue de karma s'étendant sur des existences successives. Ou bien on pense que ce pourrait être vrai, que cela explique en tout cas bien des choses inexplicables autrement, mais qu'il n'y a aucune possibilité de ramener à la conscience le souvenir d'existences antérieures. Ou bien on pense que, parmi les pouvoirs miraculeux, vérifiables ou non vérifiables, des yogis, se trouve celui de se souvenir de ses existences antérieures. Ce qui a été pour moi la découverte, auprès de Swâmiji, c'est que ce souvenir d'existences antérieures ne soit pas un résultat mais un moyen, ne soit pas le fruit de l'éveil mais, au contraire, au moins dans certains cas, une étape dans le cheminement vers cette transformation intérieure. En vérité, cela paraît beaucoup plus intéressant envisagé sous cet angle-là. Je ne vois pas quel intérêt il peut y avoir à se rappeler ses vies antérieures pour un sage qui, par définition sinon il n'est pas un sage, a trouvé l'absolu et se contente parfai-

tement du « ici et maintenant ». Qu'est-ce que cela ajoute à sa réalisation de l'éternité ? Par contre, pour celui qui est encore dans les dualités, dans le relatif, et sur le chemin, est-ce que cela peut avoir, éventuellement, un intérêt concret et pratique pour découvrir le non-né, l'immortalité ?

Il se trouve que cette question d'existences précédentes qui, il y a seulement quatre ou cinq ans, pas plus, ne tenait aucune place dans notre mentalité, si ce n'est dans les cercles infimes qui entouraient certains mages, occultistes ou voyantes, prend très rapidement sa place dans notre monde culturel. Quand tant d'éditeurs français refusaient le premier livre de Denise pour ne pas se mouiller en publiant un ouvrage aussi charlatanesque, qui aurait cru que la télévision, la radio, France-Culture, accumuleraient les émissions où il est question de réincarnation et de vies antérieures ? D'autre part, un livre, peu à peu, acquiert de l'autorité à l'échelon mondial parce qu'il est écrit en anglais, la langue internationale, c'est celui du docteur Ian Stevenson, *Twenty Cases suggestive of reincarnation*. Le docteur Ian Stevenson parle français, il a été interviewé à la radio française, des revues sérieuses, américaines, canadiennes, anglaises ont publié des articles de fond sur son livre et un magazine de grande diffusion comme *Paris-Match* a publié une interview de lui fort bien faite.

Il est peut-être devenu nécessaire – pas seulement curieux ou intéressant – de se poser quelques questions à cet égard. Dites-vous bien que ces questions, les hindous se les posent depuis 3 000, 4 000 ans, peut-être plus, et les bouddhistes depuis 2 500 ans. « Qu'est-ce qui se réincarne ? » Si vous voulez réfléchir et vous documenter sur cette question, vous arriverez très vite à des impasses : quand a eu lieu la première incarnation ? Si vous admettez que le Bouddha a retrouvé 500 existences antérieures, pourquoi pas 501 ou 502 ? Et, s'il les a toutes retrouvées, pourquoi n'en aurait-il eu que 500 ? À partir de quoi est née, à partir de quoi est apparue cette première incarnation ? Chacun peut proposer son hypothèse sur la façon dont ce monde a été créé, dont l'Éternel s'est manifesté comme changeant, dont le Un s'est exprimé comme multiple. Les cosmogonies, les cosmologies, les approches de la métaphysique sont nombreuses, elles présentent des divergences, au moins à première vue, et pourtant les textes hindous et les textes bouddhistes parlent manifestement de ces existences successives.

Je me souviens d'avoir assez vite posé la question à Swâmiji, bien que ce soit une question qui ne me paraissait pas alors d'un intérêt pratique. Swâmiji m'a répondu : « *How do you dare to ask about reincarnation when you know exactly nothing about incarnation ?* », « Comment osez-vous poser une question sur la réincarnation alors que vous ne savez strictement rien de l'incarnation ? » Eh bien, cette réponse, comme la plupart des réponses de Swâmiji, avait un contenu qui s'est révélé au fur et à mesure des années. Voyez-vous, la clé est là. Il est inutile d'essayer de se faire une idée ou de comprendre quelque chose à la doctrine des existences successives si, pour essayer de comprendre vous partez de votre expérience ordinaire actuelle, de ce que vous considérez comme la vie, l'être ou la conscience. Si certaines découvertes ne sont pas faites qui concernent cette existence-ci, il est impossible de comprendre de façon juste le sens de cette doctrine de la réincarnation ou de la transmigration ou du samsara, la poursuite indéfinie des chaînes de causes et d'effets et des transformations.



Il est bien normal, lorsqu'on a une certaine conscience de soi et une certaine conception de ce qu'est l'être humain, qu'on applique celle-ci à tout et que ce soit à travers cette expé-

rience ordinaire qu'on essaie de comprendre ce qu'a pu être une existence antérieure. Mais c'est une erreur, c'est une impasse, un cul-de-sac.

En outre si, pendant longtemps, la réincarnation paraissait être une doctrine orientale refusée par les Occidentaux mais tout à fait caractéristique de l'Orient, un auteur dont l'influence est grande, en tout cas en France, à savoir René Guénon, a formellement condamné la doctrine des existences successives attribuée, selon lui, aux extravagances des théosophes. Je dois dire que nous avons été quelques-uns – un Anglais, un Italien, quelques Français – qui avons lu sinon toute, du moins presque toute l'œuvre de Guénon et qui nous sommes passablement cassé la tête sur la possibilité de réconcilier cette affirmation de Guénon avec ce que nous étions obligés de constater comme l'évidence de la pensée indienne, y compris un des représentants actuels de Shankaracharya, que je n'ai pas rencontré moi-même mais qu'un membre de notre groupe a pu interroger. Il y a en Inde quatre moines exceptionnels qui portent le titre de Shankaracharya dans les quatre *maths*, les quatre monastères fondés par Shankara au VIII^e siècle. Et le Shankaracharya qui a été interrogé s'est montré catégorique sur la validité de la doctrine de la réincarnation telle qu'elle est présentée dans la Gîta et sur l'inexactitude des propos de René Guénon, mot à mot traduits en anglais. Des hindous m'ont mis sous les yeux des textes de Shankara, le plus grand métaphysicien philosophe de l'Inde, grand mystique et grand ascète lui-même, ses commentaires des Brahmasutras qui, traduits en anglais, ne laissent place à aucun doute sur ce que Shankaracharya lui-même considérait qu'une entité, appelée en Inde *jiva*, revient plusieurs fois sur la terre. Mais, au moins, que les objections d'un auteur aussi éminent que Guénon vous obligent à creuser un peu profond et à ne pas vous contenter de réponses superficielles.

Si vous voulez comprendre ce qu'est cette réincarnation, cherchez à comprendre ce qu'est cette incarnation. S'il y a eu une existence antérieure, celle-ci a été une existence humaine qui répondait donc aux lois de l'existence humaine et dont le mode de conscience était la conscience de soi habituelle. Si nous découvrons le secret dans cette vie-ci, nous aurons découvert le secret de toutes les existences passées et de toutes les existences à venir éventuelles, à moins que le fait même d'avoir découvert le secret fasse que de nouvelles incarnations sous forme humaine ne soient plus nécessaires.

Revenez, revenons à ce que j'ai dit souvent sur l'acteur qui se prendrait vraiment pour le rôle qu'il interprète. Si vous considérez que, dans cette existence, vous êtes professeur d'anglais ou chirurgien, si vous considérez que, dans cette existence, vous êtes doué physiquement ou intellectuellement, et, je vais plus loin, si vous considérez que, dans cette existence, vous êtes un homme, vous êtes une femme, un Français, un Belge, un Japonais ou un Sénégalais, vous considérez que vous, vous avez été, « dans une autre existence », que sais-je, un Noir esclave d'un chef arabe, un officier de l'armée allemande pendant le dernier conflit, un berger gardant des troupeaux dans les montagnes de la Cordillère des Andes. Vous raisonnerez sur la base de cette identification au nom, à la forme, au corps physique, au corps subtil, à ce qui est mesurable donc matériel, qui est la grande erreur, la grande illusion et le grand malentendu de cette existence. Et vous arrivez à une absurdité manifeste qui consiste à dire : « J'ai été officier dans l'armée allemande pendant le dernier conflit. » Qu'est-ce qui dit « je » ?

Toute la question est là. Et ce défi que nous lance le fait qu'il soit possible, dans le chemin que nous avons reçu de Swâmiji, de ramener à la conscience des souvenirs qui ne peuvent pas provenir de cette existence, ce défi doit vous amener à vous interroger encore bien

plus profondément sur ce que vous êtes dans cette vie-ci. Quand vous dites « je » aujourd'hui, ce « je » n'exprime que l'identification de la conscience à des formes et à des limitations. Quand vous dites « je » (ne parlons pas d'un moment où vous seriez en samadhi et où, du coup, vous ne diriez plus rien du tout), « je » inclut toutes ces identifications à la fois : moi, homme ou femme, jeune ou âgé, et vous savez que vous avez vingt ans, trente ans, cinquante ans, vous savez que vous êtes malade ou que vous êtes en bonne santé, vous savez que vous avez réussi brillamment vos études ou que vous les avez péniblement poursuivies jusqu'à la troisième, vous savez que votre situation sociale est prestigieuse ou insignifiante, vous savez que vos moyens financiers sont importants ou réduits. Quand vous dites « je », vous incluez tous ces éléments : vous incluez le corps physique, vous incluez le corps subtil, vous incluez le passé de cette existence. Ce « je » porte un certain nom que nous gardons notre vie entière, au moins pour l'état civil, même si nous prenons un pseudonyme, et ce nom est donné à une entité particulière qui se manifeste d'abord par le corps physique. Après tout, quand un bébé naît, la première chose qu'on voit apparaître au monde, c'est une tête, c'est-à-dire un morceau du corps physique. Si c'est le sens que vous donnez au mot « je », il est bien certain que c'est une absurdité de dire : « Moi, j'ai été chef peau-rouge, esclave noir chez les Arabes, officier dans l'armée allemande. » Certainement pas. Du simple fait que le corps physique ne pouvait pas être le même, le « je » ne pouvait pas être identiquement le même.

Tout raisonnement est faux qui part de ce point de vue. Il est bien évident que le « grand public » part de ce point de vue, sans réfléchir à ce qu'il y a d'immédiatement impossible à ce que vous, Martine Alari, ou vous, Michel Bernand, vous ayez été quoi que ce soit d'autre que Martine Alari ou Michel Bernand. C'est impossible. Alors, qu'est-ce que *je* ? Cela vous oblige tout de suite à vous poser la question plus profondément. Comment osez-vous poser des questions sur la réincarnation alors que pour commencer vous ne connaissez strictement rien à cette incarnation ?



Maintenant, prenons la question par l'autre bout. Presentez, au moins intellectuellement, qu'il puisse exister un centre, un fondement de la Conscience qui échappe à toute forme et à toute mesure, que vous l'appeliez le vide, *shunyam*, le plein, *purnam*, nature-de-Bouddha, bouddhité ou atman, une Conscience telle que la laissent entendre les Upanishads, entièrement dépouillée de tout ce qui peut la qualifier, de tout ce qu'on a appelé, suivant le langage qu'on utilise en français, prédicat, attribut, définition, conditionnement adventice. Cette Conscience, l'atman, n'a pas d'histoire, elle ne change pas, elle ne vieillit pas. À l'intérieur de cette Conscience peut apparaître une division mais cette Conscience elle-même n'est pas divisible sinon elle ne serait plus infinie. C'est ce que vous pouvez tenter de concevoir de plus pur. Essayez d'éprouver « je suis », « j'existe » (*aham asmi*), d'abord de la façon la plus simple : seulement « je suis », avant de rajouter « je suis un homme » ou « je suis une femme », avant de rajouter « je suis jeune » ou « je suis vieux », avant de rajouter « je suis gai » ou « je suis triste ». Vous pouvez tenter de concevoir ce que serait ce « Je Suis », pas seulement avec la tête mais avec le cœur, dans la conscience de soi, dépouillée, complètement dépouillée de tout ce qui la limite. Et ce qui la limite, ce sont des restrictions qui sont surajoutées, des revêtements. Enlevez, enlevez, enlevez. Peut-être, au moins intellectuellement, pourrez-vous entrevoir ce que peut être le Soi ultime, l'atman.

« Je suis. » Et déjà vous sentez : « je suis en forme aujourd'hui » ou « je ne suis pas en forme ». À l'intérieur de ce « je suis en forme » ou « je ne suis pas en forme », il y a seulement « Je suis ». « Je suis. » Rien d'autre. C'est l'atman. Mais alors, si cet atman n'a aucune histoire, aucune forme, aucune limite, comment cet atman peut-il avoir des existences successives puisque, justement, ce qui le caractérise, c'est d'être absolument libre de tout ce qui fait une existence ? Vous pouvez bien, sur un écran de cinéma, projeter des films successifs, projeter successivement un film représentant la Révolution française, un film représentant la guerre de 1914, un film représentant la guerre de 1940, mais l'écran, lui, reste si identiquement le même qu'on ne peut pas dire qu'il soit en quoi que ce soit affecté par ces films différents. Alors en quoi l'atman, lui, pourrait-il se réincarner, puisqu'en fait, on ne peut même pas dire qu'il s'incarne ? Il est tellement pur, tellement immuable, tellement identique à lui-même, tellement sans aucune histoire, sans passé, sans futur, sans modification, sans changement, éternel, que ce n'est pas l'atman non plus qui peut vraiment se réincarner, puisque l'atman sait : « Je ne suis pas Martine Alari », « je ne suis pas Michel Bernard ». Comment ce même atman qui, dans cette vie, n'est pas Michel Bernard, aurait-il pu être, dans une vie précédente, le maréchal Ney, un soufi persan ou un simple jardinier de Versailles ? Sûrement pas.

Alors ? Qu'est-ce que cette continuité ? Quel lien mystérieux, incompréhensible y a-t-il entre cet atman, ce brahman, cet ultime, cette Conscience éternelle, infinie – et ce monde phénoménal ? Cette question, elle se posait aux hindous et aux bouddhistes il y a 2 500 ans, elle se posait il y a 1 000 ans, et elle se pose aujourd'hui. À l'intérieur de chacune des incarnations, cette même question se pose, et la réponse qui a été découverte il y a 4 000 ans est toujours valable aujourd'hui. Certains pourront dire que Bergson est démodé, certains doivent déjà dire que Sartre est dépassé, mais personne qui s'intéresse tant soit peu à la métaphysique, au yoga, à la connaissance de soi ne peut dire que les Upanishads sont dépassées, pas plus que Socrate n'est dépassé ou que ne l'est Lao Tseu.

N'oubliez pas que le chemin proposé par Swâmiji s'appelle en Inde adhyatma yoga, yoga vers l'atman, yoga vers le Soi. Le mot atman est le mot fondamental de tout l'enseignement de Swâmiji. Entre parenthèses et, pour ceux d'entre vous qui voudraient élargir leur horizon en lisant divers ouvrages, je vous en prie, ne perdez pas la foi en constatant à votre tour que, pour parler comme les manuels d'histoire des religions, le vedanta affirme l'atman et le Bouddha nie l'atman. Le mot atman signifiant « soi », étant le pronom personnel, peut être pris dans des sens aussi différents que le mot « moi » en français. Si vous prenez le mot soi au sens d'ego, ce n'est pas seulement le Bouddha qui le nie, c'est aussi le vedanta. Si vous prenez le mot Soi, avec un S majuscule, au sens ultime, un Soi qui n'est plus du tout Martine Alari ou Michel Bernard, qui est le non-né, non-fait, non-devenu, non-composé, le Bouddha ne l'a jamais nié. Ce qu'il a nié, c'est une certaine utilisation du mot atman, piège toujours tendu à l'homme de confondre le Soi impersonnel avec le soi individualisé, auquel cas tout l'édifice de la métaphysique s'écroule. Si je peux dire à la fois : « Moi, Arnaud Desjardins, je suis brahman », c'est fini. « *Aham brahmasmi, Shivoham, Shivoham*, je suis Shiva. » Non, non, non, Arnaud Desjardins n'est certainement pas Shiva. Ce qui est Shiva, c'est l'essence d'Arnaud Desjardins ou de Jean-Philippe Dalbion ou de Gisèle Farget et de chacun de vous. Au lieu d'enrichir votre ignorance en affirmant : « Non seulement je suis Michel Bernard mais j'ai été officier autrichien à la bataille d'Austerlitz, j'ai été SS dans l'armée allemande, j'ai été poète romantique français », puissiez-vous, au contraire, découvrir non pas

que vous avez été « tout ça », mais qu'en vérité, vous, vous, vous n'avez jamais rien été de tout cela, pas plus qu'aujourd'hui vous n'êtes Martine Alari et Michel Bernard.

Peut-être, si je m'exprime ainsi, la position hindoue vous paraîtra-t-elle moins incompatible avec certaines affirmations catégoriques de René Guénon. Si vous voulez formuler de façon claire le lien qu'il y a entre l'absolu, l'atman et les différents corps ou les différents *koshas*, avec les quatre définitions *manas*, *buddhi*, *chitta*, *ahamkar*, le personnage, le nom et la forme, la grande identification, vous ne trouverez pas de formulation suffisamment satisfaisante pour que l'humanité entière l'ait adoptée. Le langage varie à l'intérieur des écoles hindoues et varie aussi à l'intérieur des grandes écoles bouddhistes, du moins lorsque ces écoles hindoues ou bouddhistes se présentent plus ou moins comme ce que nous appelons, en Europe, un système philosophique, alors que la vérité de l'Orient, c'est de n'avoir jamais mis l'accent sur les systèmes philosophiques mais sur la *réalisation*. La spéculation en chambre ne devient importante en Orient que depuis que les hindous ont voulu montrer que leur sagesse n'était pas une religion ou un mysticisme mais une philosophie et qu'ils avaient des philosophes dignes de Kant, de Hegel, de Schopenhauer, de Descartes et autres ! La « philosophie indienne » ou la « philosophie bouddhiste » sont les sous-produits dégénérés de l'hindouisme et du bouddhisme. C'est par les systèmes philosophiques que les hommes, au lieu d'être un, ne sont plus d'accord. Qu'est-ce qu'une vérité qui s'exprime en termes contradictoires et que les disciples prétendent exclusifs les uns des autres, chacun clamant que la vérité est chez Ramanuja ou chez Shankara ou chez Nagarjuna ou chez Ibn Arabi. Heureusement, quand vous rencontrez un des hommes dont les photos sont sur les murs de notre salle de réunion, il n'est plus question de système philosophique. Et très vite, le langage est le même.

Il faut que vous trouviez votre propre « système philosophique » à vous, chacun le vôtre, celui que vous vous formulerez à vous-même, qui vous aidera aujourd'hui et vous servira de point d'appui pour vous sentir à l'aise intellectuellement. Il se trouve que, comme tout a déjà été dit sur cette planète, en arrivant à vos propres conclusions, eh bien vous vous rendez compte : « Tiens, je suis moi-même revenu à l'explication de l'advaita strict de Shankaracharya » ou « je suis revenu à l'explication bouddhiste theravada » ou « je suis venu à l'explication d'Asanga, Atisha, ou Nagarjuna ».

Tenons-nous-en au langage de l'adhyatma yoga transmis par Swâmiji. Ce que je peux vous dire, c'est que mes observations m'ont amené à voir les rapprochements saisissants entre le vedanta tel que Swâmiji l'exposait, le taoïsme, notamment le Tao-Te-King attribué à Lao Tseu, et le bouddhisme zen. Jamais vous ne pourrez vous sentir en porte-à-faux avec l'enseignement de Swâmiji si vous lisez les traductions françaises ou anglaises des grands maîtres du tchan chinois, ou Tchouang Tseu et, bien entendu, les Upanishads.



Vous pouvez reconnaître que, dans cette existence même, vous avez eu plusieurs incarnations successives. Regardez votre photo quand vous aviez trois ou quatre ans et regardez votre photo aujourd'hui. Est-ce la même photo ? Certes pas. Prenons l'exemple, pour nous mettre tous d'accord, du témoignage de Denise : Denise Desjardins, née Marchina, et une certaine Sariputrâ dont le prénom s'est imposé à elle – pourquoi pas ? – et qui devait probablement être bengalie puisqu'il semble confirmé que cette Sariputrâ serait morte très jeune après avoir rencontré Mâ Anandamayi (en tout cas, pour ceux qui prêtent quelque crédit à

Mâ Anandamayi. Celle-ci a deux fois, et devant témoins, confirmé cette rencontre de Sariputrâ avec elle autrefois sans vouloir en dire plus). Si nous avons aujourd'hui une photo de Sariputrâ, cette photo de Sariputrâ serait forcément différente d'une photo de Denise. Sariputrâ avait probablement la peau foncée, Denise a la peau plutôt blanche.

D'autre part, ces samskaras sont transmissibles d'une existence à une autre. Or il y a un lien que personne ne songe à discuter entre le subtil et le physique, ou entre le psychique et le physique, et qu'une certaine caractérologie fondée sur la morpho-psychologie a essayé d'approfondir. S'il y a des liens, et il y en a, entre ce qui est mental, émotionnel, et ce qui est physique, si les samskaras de Sariputrâ se retrouvent dans Denise, déterminant certaines émotions latentes durables et certaines orientations de son existence, on peut conclure, au moins comme une hypothèse à vérifier, qu'il doit y avoir certaines similitudes entre le physique de Denise et le physique de Sariputrâ. Je m' imagine difficilement Sariputrâ avec un physique tout à fait contraire à celui de Denise. Parce qu'il y a des traits psychologiques communs entre Sariputrâ et Denise, il y a des traits physiques inévitablement semblables.

Le docteur et professeur Jan Stevenson, dans ses observations à lui, menées selon des méthodes autres que la sadhana de Swâmiji, est arrivé à des constatations très intéressantes sur des caractéristiques physiques dans cette vie qui ne sont explicables que par des événements d'existences antérieures. Il va loin dans ce domaine, beaucoup plus loin que nous n'avions été, nous, autour de Swâmiji. Ce dont je suis certain, c'est que, s'il y a des rapprochements psychologiques et émotionnels à faire, il y a aussi des rapprochements physiques. Peut-être que si on voyait une photo de Sariputrâ et une photo de Denise, à condition que l'âge ne soit pas trop différent, ou si on observait en film leur démarche, leur silhouette, leurs gestes, on dirait : « Tiens, il y a une ressemblance. » Après tout, Denise, en sari, même en Inde, a l'air d'une hindoue, d'une hindoue cachemirienne ou à la rigueur d'une Parsi, et elle a souvent été prise par des Indiens pour une Indienne.

Entre votre photo aujourd'hui et votre photo à l'âge de cinq ans, vous trouverez peut-être aussi une vague ressemblance, mais vous ne pouvez pas dire que c'est la même photographie. Certains êtres que vous voyez photographiés à vingt ans avec un visage serein et souriant, à la suite d'épreuves, d'échecs, ont à soixante ans un visage marqué, tendu. D'autres qui, à trente ans, avaient un visage douloureux s'étant engagés avec fruit dans le chemin de la transformation intérieure, ont à soixante ans un visage lumineux d'enfant. J'ai toujours été saisi, quand j'ai eu l'occasion de voir les photos anciennes d'un swâmi – un vrai swâmi – par la différence existant entre le visage de cet homme qui, depuis des années, vivait dans la méditation et le don de soi, et le visage de ce que l'homme avait été autrefois. Vous pouvez être certains que la photo de Charles de Foucauld, officier mondain et coureur de femmes, ne ressemble pas beaucoup à la photo de Charles de Foucauld, moine trappiste et encore moins à la photo de Charles de Foucauld, ermite près de Tamanrasset.

Voyez bien que, dans cette existence, un être humain passe par une série d'incarnations successives, une suite de morts et de naissances. Pouvez-vous dire que vous êtes le même que celui que vous étiez à six ans, à seize ans, le même que celui que vous étiez avant votre mariage ? Jamais. Et, si vous aviez comme moi aujourd'hui cinquante ans passés, vous pourriez vous souvenir d'un garçon très heureux à quatorze ans, très malheureux à vingt ans. Tout à fait différents. Et celui de vingt-huit ans, et celui de trente-quatre ans. Que d'êtres différents sont réunis sous la même rubrique « Arnaud Desjardins », au point que ce nom, vraiment, pour moi, ne signifie plus rien. Il faut bien dire qu'on change plus ou moins dans une exis-

tence ; si on est, depuis l'âge de vingt-trois ans, décidé à changer son être même, on se transformera plus que si on ne tente aucun effort délibéré dans ce sens. Mais de toute façon, tout le monde change, mécaniquement ou consciemment. Vraiment, je vous demande d'entendre cette expression un peu étonnante : vous êtes, vous avez vécu, sous le nom de Michel Bernard, depuis la date de naissance marquée à l'état civil et sur votre carte d'identité, une série d'incarnations différentes, une série d'époques où votre vision, votre compréhension, vos goûts ont été différents. Et cela continuera. Vous n'aurez plus la même vision du monde à soixante ans qu'à vingt ans, que vous soyez homme ou femme. Les épreuves qui vous auront marqués entre-temps, ou les joies, les épanouissements et les succès vont déterminer des phases successives dans votre existence. Comment pouvez-vous regrouper des personnages aussi différents sous un seul nom ? C'est stupide, mais c'est la cause, déjà, d'innombrables illusions sur soi-même. À force de toujours dire moi, moi, moi, moi, vous finissez par vous laisser prendre au mot.

Mais enfin moi, ce n'est pas le même que l'enfant, ce n'est pas le même que l'adolescent, ce n'est pas le même que la jeune fiancée, ce n'est pas le même que la jeune mère. Ce n'est pas le même que l'homme tellement désemparé parce qu'il avait accumulé les échecs professionnels ou, inversement, si les échecs professionnels sont venus ensuite, ce n'est pas le même que celui à qui tout réussissait. Qu'est-ce qui ne change pas ?

C'est particulièrement clair si vous regardez grandir votre propre enfant. Où est passé – physiquement et mentalement – l'enfant de quatre ans ? Disparu. Mort. Vous pouvez chercher sur toute la surface de la terre, vous ne le retrouverez nulle part. Mort pour permettre de naître à l'enfant de huit ans, de douze ans. Chaque être humain sur qui vous posez votre regard, que ce soit un regard d'amour ou de crainte, est un condamné à mort, est un mourant – pour donner naissance à un autre, un autre déjà plus âgé. Qu'est-ce qui ne change pas ?

Qu'est-ce qui ne change pas ? Le Soi. Le Soi, dans le langage hindou, c'est ce que j'ai comparé à un comédien qui peut jouer des rôles très divers : le rôle d'un homme à qui tout réussit, le rôle d'un homme pour qui tout échoue, le rôle d'un homme comblé, le rôle d'un homme trahi, le rôle d'un homme en bonne santé, le rôle d'un homme malade, le rôle d'un tortionnaire, le rôle d'un saint. Je vous en prie, que des comparaisons aussi simples puissent faire venir jusqu'à vous aujourd'hui des vérités qui ne sont pas dégradées ou dénaturées parce qu'elles sont exprimées non pas dans un langage purement métaphysique mais dans un langage plus imagé.



Ce que vous pouvez constater dans cette existence, ce sont certaines lignes de continuité. Swâmiji employait une comparaison. Il se trouve que les quelques huttes de son ashram, qui avait été l'ashram de son gourou – pas la maison où nous allions l'été quand la mousson inondait tout – étaient situées au bord d'une petite rivière, dont les berges étaient un peu creusées, c'est-à-dire que la rivière était trois mètres à peu près en dessous du niveau des champs. Cette rivière faisait d'innombrables méandres. Zigzaguer à ce point, je l'avais rarement vu, surtout dans une plaine où il ne s'agissait pas de trouver son chemin entre des collines. Swâmiji réussissait à nous faire dire que c'est la rivière qui zigzagait, pour nous prendre en défaut et nous montrer : « Non, ce sont les berges qui sont sinueuses, la rivière suit les

zigzags des berges ; par conséquent, elle suit un certain trajet. Mais la rivière elle-même, en tant que rivière, est libre. Si les berges changeaient, la rivière changerait immédiatement. Si les berges s'effondraient, la rivière s'enfuirait. Ce n'est pas la rivière elle-même qui coule en zigzag, ce sont les berges qui sont sinueuses. » Et cette rivière (Dieu sait si elle nous a servi de « gourou auxiliaire » et combien de fois elle est revenue dans les entretiens puisque nous l'avions sous les yeux, à quelques mètres de nous), cette rivière, comme toutes les rivières, changeait sans arrêt. « On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve. » La rivière, toujours la même et toujours différente, voilà le samsara tel que vous pouvez le comprendre tant que vous êtes dans une perspective individuelle, dualiste. Cette comparaison m'avait paru beaucoup plus éloquente que celle, dont je ne nie pas aussi la valeur, de la flamme de la bougie, « ni la même, ni une autre ». Une bougie brûle ; vous revenez une heure après, c'est toujours la même flamme, et pourtant ce n'est plus la même. Bien sûr, la Seine est toujours la Seine, la Loire est toujours la Loire et le Rhône est toujours le Rhône. Ce n'est jamais la même Seine, jamais la même Loire et jamais le même Rhône. Mais il y a, dans ce changement perpétuel, certaines lignes directrices. La Seine ne devient pas la Loire un jour, le Rhône le lendemain et le Rhin le surlendemain. De la même façon, si vous ne vous situez pas du point de vue de l'atman, de l'écran derrière le film, mais si vous vous situez du point de vue de ce que vous appelez aujourd'hui Martine Alari ou Michel Ferrand, il y a en effet certaines lignes directrices dans cette succession, dans ce flux continu. Ce que vous êtes à cinquante ans est la continuation de ce que vous avez été à quarante, ce que vous étiez à quarante était la continuation de ce que vous aviez été à trente, et ainsi de suite, et il y a bien quelques ressemblances entre l'être humain aujourd'hui et l'être humain de l'adolescence ou de l'enfance. En dehors des périodes de l'existence que l'astrologie détermine par les révolutions solaires, les transits, les positions respectives des planètes lentes et des planètes rapides dans le ciel actuel par rapport au ciel natal, il y a aussi certaines données permanentes de l'existence que le thème astrologique peut définir, c'est-à-dire les samskaras que vous apportez en naissant, sauf si une sadhana de transformation intérieure bien menée vous rend de plus en plus libres par rapport aux données de ce thème.

C'est cette continuité dans le changement, qui est la source des plus graves confusions et identifications et qui fait dire : « Je suis Michel Ferrand. » Vous parlez de la Seine comme si la Seine était toujours la même Seine et vous parlez de « Michel Ferrand » comme si vous étiez toujours le même Michel, au lieu de comprendre à quel point vous avez changé. Ce processus de mort et de naissance, ce *samsara*, ne s'arrête jamais. Dans certains textes français d'histoire des religions ou d'initiation au bouddhisme, le samsara est décrit comme la ronde éternelle des naissances et des morts et le but de l'ascète n'est pas de se préparer une incarnation meilleure, fût-ce dans un Paradis, mais d'échapper définitivement au samsara. Mais le samsara n'est pas seulement la succession des existences, soit sous forme humaine, soit dans les différents plans possibles de la réalité ou dans les différents mondes. Le samsara, c'est la mort, suivie d'une naissance, suivie d'une mort, suivie d'une naissance, tout le temps.

Dans cette existence-ci et sous le nom de Michel Ferrand, vous avez vécu je ne sais combien d'incarnations successives. Si vous pouvez mieux voir, à chaque instant c'est un personnage différent qui en remplace un autre. Réellement différent ! Vous pouvez ne plus du tout être d'accord avec la décision que vous aviez prise hier soir : un personnage est mort, un autre l'a remplacé, dans une certaine continuité. Alors, il est bien compréhensible qu'il y ait

aussi une succession un peu plus étonnante pour nous, dans laquelle le corps physique est mort, décomposé, renouvelé, lorsque le corps subtil, qui lui-même est un processus de changement, s'unit provisoirement avec un autre corps physique. Mais ce nouveau corps physique ne sera lui aussi qu'une suite de changements : le corps du bébé, le corps de l'enfant de trois ans, celui de l'enfant de douze ans, celui du garçon de vingt ans, et ainsi de suite.

Seulement, la conscience est tellement identifiée à ce corps physique ! Le corps physique est malade : « *je suis malade* ». L'atman n'est pas malade. Le corps physique est trop maigre : « *je suis maigre* ». Le corps physique est considéré comme petit par rapport à la moyenne : « *je suis petit* ». L'identification au corps physique est telle que l'idée d'une incarnation précédente avec un autre corps physique nous paraît étonnante ou spectaculaire. Pourquoi ?

Pourquoi cette identification au corps physique ? Si l'identification au corps physique est beaucoup moins grande, il paraît beaucoup moins extraordinaire que le corps subtil puisse revêtir des corps différents. J'ai attentivement observé l'une d'entre vous qui « ramenait à la surface » des souvenirs extrêmement précis, reproductibles, répétés jour après jour, de deux existences antérieures et qui, un soir, au cours de la même heure, du même « *lying* », est passée d'une existence à l'autre. Elle a la capacité, sans remonter à la surface, de faire beaucoup de commentaires sur ce qu'elle ressent. Elle me dit tout d'un coup : « Si vous croyez que c'est facile de changer de corps comme ça, c'est quand même terrible et très difficile et c'est une drôle d'expérience. » J'appréciais ces commentaires tellement simples, presque naïfs. Effectivement, je vous assure que ce passage je l'ai vu sous mes yeux – à l'intérieur du même corps, bien sûr, il n'y a rien là de miraculeux. J'ai pu sentir que, pour cette personne, la remontée des souvenirs de son existence indienne et la remontée des souvenirs de son existence sud-américaine s'accompagnaient d'une sensation précise d'un certain corps, dont la mémoire s'était transmise dans cette existence-ci. Et c'est évidemment une expérience un peu déroutante, quand on est encore relativement identifiée au corps, d'avoir d'abord perdu son corps de jeune Française pour retrouver son corps d'Indienne, de Shushila, et ensuite de retrouver son corps d'Américaine.

Mais quand vous retrouvez véritablement les souvenirs de l'enfance, possibilité que tout le monde accepte aujourd'hui, vous faites l'expérience, qui ne laisse place à aucun doute, de ressentir votre corps d'enfant. J'ai retrouvé moi-même les sensations de l'âge de quatre ans, trois ans, j'ai retrouvé mes petites jambes à côté des grandes jambes de mon père ou de ma mère, j'ai revécu qu'il me fallait faire trois pas là où ma mère n'en faisait qu'un et moi qui, aujourd'hui, marche aisément avec des jambes assez longues et qui fais des grands pas, je me suis retrouvé, auprès de Swâmiji, avec des jambes de trois ans, avec des petites mains qui n'étaient plus du tout mes mains et que je mettais dans une très grande main qui faisait quatre fois la mienne, une main d'adulte. Ces sensations, beaucoup les ont revécues auprès de médecins ou psychothérapeutes occidentaux. J'ai retrouvé aussi le monde où le niveau des yeux est à quatre-vingts centimètres de hauteur et non pas à un mètre soixante-dix et où il faut toujours regarder en l'air pour tout voir. Si on est vraiment un avec l'expression qui se libère dans le *lying*, ce corps de petit enfant devient bien plus réel, pour l'instant, que le corps d'un mètre quatre-vingts de l'homme de quarante ans. Alors ? Alors on peut bien retrouver aussi le souvenir précis d'un corps différent d'une autre façon, qui est peut-être moins différent par la taille mais plus différent par la forme, plus large, plus gros, les seins plus ou moins lourds pour une femme, la sensation d'un corps différent – de même que dans

cette existence, vous avez eu des corps différents, le corps de l'enfant, le corps de l'adolescent, le corps de la femme mûre et ainsi de suite... Mais qui, vous ?

Chaque fois que je prononce le mot « vous », je devrais m'arrêter et poser la question : QUI, VOUS ? « Vous avez eu des corps différents. » Qui ? Toute la question est là. Je voudrais vous faire sentir aujourd'hui une continuité plus vaste : *tout est tout le temps* en changement, tout le temps changement. Mais pourquoi êtes-vous tout le temps identifiés successivement à chaque forme particulière de ce changement, qui fait que Monique est toujours Monique tout en n'étant jamais la même ? Cette continuité dans le changement, ces lignes de force – « ceci étant, cela se produit » – dépassent inévitablement la naissance physique et la mort physique. La vraie donnée importante qui doit vous intéresser n'est pas la plus spectaculaire. La plus spectaculaire, c'est celle qui consisterait à prétendre : « J'ai été Sushila, j'ai été une jeune femme hindoue ; j'ai aussi été une Américaine au temps de la guerre de Sécession et j'ai même été un Autrichien au moment des invasions napoléoniennes en Europe. » Oh ! Combien étonnant, combien flatteur... et combien inadmissible pour les autres « qui n'y croient pas » !

Cette conception occidentale ordinaire des réincarnations provoquait la stupeur ou l'indignation des gens : « Comment ! Mais quelle charlatanerie ! Ce n'est pas possible, ce n'est pas vrai. » Il faut dédramatiser la question, lui enlever ce qu'elle peut avoir de fascinant et comprendre que la différence essentielle n'est pas entre une existence antérieure et cette existence-ci mais dans le fait même du changement incessant et de l'identification. C'est aussi extraordinaire d'avoir eu un corps et un psychisme d'enfant de trois ans, puis un corps physique et un corps subtil d'homme de cinquante ans que d'avoir eu un corps d'Autrichien, un corps de Sud-Américaine, un corps de négresse et même un corps d'homme et un corps de femme.

Quel est alors le but de ces renaissances ? Pourquoi renaître ? C'est une des questions auxquelles les réponses qui font autorité ont, il faut bien le dire, le moins satisfaisantes. C'est le genre de questions auxquelles le Bouddha, lui, refusait de répondre, parce que les hindous s'étaient donné tant de mal pour y répondre que cela devenait de plus en plus confus et amenait des explications de plus en plus figées avec lesquelles les gens s'emprisonnaient. Le Bouddha demandait : « Est-ce que cela vous intéresse de continuer comme ça ? Voyez en face le vieillissement, la décrépitude, la maladie, la mort, inévitables. » « Non, ça ne m'intéresse pas, je veux trouver autre chose. » Et le Bouddha disait : « Si votre maison est en feu, ce n'est pas la peine de vous poser des questions, il n'y a qu'une seule chose qui compte, c'est de l'éteindre. » Il n'est pas nécessaire de faire une enquête pour savoir quelle usine a fabriqué les allumettes avec lesquelles on a mis le feu, ces questions-là sont secondaires. L'important est de sentir si vous êtes vraiment heureux, épanouis, satisfaits dans votre condition actuelle ou si vous sentez que vous aspirez à un autre mode d'être et de conscience.

C'est la grande question, bien sûr. Pourquoi, si le but est de retourner à l'Un, être passé par le multiple ? Si l'Alpha et l'Oméga se confondent, pourquoi y a-t-il tout l'alphabet grec entre les deux ? Que de maîtres ont dit : « Si vous voulez connaître la fin ultime, connaissez l'origine. » Pourquoi tout être humain ne vit-il pas dans la Conscience pure de l'atman ? Si le but est la libération, c'est-à-dire ne plus prendre une forme humaine parce que cette forme humaine est insatisfaisante, limitée, conflictuelle, pourquoi passer d'abord par ces innombrables renaissances humaines ? Il n'y a pas de réponse verbale qui soit parfaitement satisfaisante. Le Bouddha a présenté ce scénario comme un cauchemar. Les hindous le présentent,

eux, comme la lîla de Dieu, et le sage hindou vous affirme : « Tout est merveilleux, mais vous êtes incapables de le voir. » Aucune de ces réponses ne peut convenir à tout le monde. Ceux qui considèrent l'existence comme un cauchemar apprécient qu'un être si souriant, si serein, si paisible, si lumineux, le Bouddha ait dit : *Sarvam dukham*, tout est décevant. D'autres sont touchés par cette affirmation d'un sage comme Ramana Maharshi ou Ramdas : « Vous ne voyez pas la réalité, ce monde est parfait, ce sont votre mental et votre aveuglement qui vous le font voir comme un enfer. » Presque sur tous les points, le langage bouddhiste et le langage hindou paraissent se contredire, mais la sagesse est la même sagesse, la liberté est la même liberté, l'éternité est la même éternité, l'amour infini est le même amour infini.



Quelle conclusion pouvez-vous tirer de ce que j'ai dit aujourd'hui ? L'atman, lui, ne peut pas être vraiment concerné par ces réincarnations. Il n'est pas concerné dans cette vie-ci, et il ne l'a pas été plus dans les incarnations précédentes. L'infini est toujours infini, l'écran blanc du cinéma est toujours l'écran blanc, le silence est toujours le silence, le vide est toujours le vide. Mais il existe une certaine relation, diversement décrite dans les métaphysiques, entre la corde et le serpent – la corde que dans la pénombre on prend pour un serpent, le Un, l'infini, que nous prenons pour le multiple et le changeant. Et seule votre propre expérience a une valeur. Les textes peuvent seulement vous aider à vous mettre en route. Seul aura une valeur ce qui montera d'un niveau de vous plus profond, plus total et plus certain que votre intellect. Peut-être ne trouverez-vous jamais les mots satisfaisants pour dire ce qui sera votre réalisation, votre certitude. Si vous découvrez à l'instant même le secret de cette incarnation-ci, le secret de l'être humain, des koshas, des corps, de l'identification aux formes, à la matière subtile ou à la matière grossière, vous avez découvert le secret que votre prédécesseur aurait pu découvrir. Je ne veux pas vous donner une explication « claire et convaincante » parce que vous trouverez immédiatement une autre explication claire et convaincante qui contredira la mienne et qui aura l'autorité d'une des écoles classiques hindoues ou bouddhistes. Alors ? Cherchez. Cherchez pour vous-même.

Ce sur quoi tous les sages sont d'accord, c'est qu'il existe relativement, empiriquement, un certain phénomène de « sommeil » ou « identification », par lequel, en disant « je », vous vous confondez avec vos fonctionnements. À partir de cette confusion, tous les enseignements, qui peuvent occuper des bibliothèques entières de monastères, ont pris naissance. Vous pouvez exprimer la totalité de la vérité en une page, ou en un mot : Aum ou Amen. Elle est exprimée dans les quatre mahavakias des Upanishads qui font exactement quatre lignes. Ou bien ce sont des milliers de pages de commentaires. « Qu'est-ce que ce corps physique ? Comment s'accomplit l'identification au corps physique ? Qu'est-ce que ce corps subtil ? Comment se produit l'identification au corps subtil ? Quels sont ces revêtements de l'atman qui le recouvrent ou paraissent le recouvrir ? Pourquoi n'ai-je pas accès à l'atman ? Pourquoi ne puis-je pas réaliser immédiatement à mon tour que je suis libre de toutes ces servitudes et que je suis illimité, infini, éternel ? Qu'est-ce que cet ego qui ne peut pas ne pas vouloir, ne pas craindre, ne pas souffrir, ne pas demeurer dans les dualités ? »

Pour décrire ces fonctionnements, parce qu'on en est d'autant plus libre qu'on les connaît mieux, pour indiquer des moyens et des pratiques, écritures et commentaires se sont

accumulés à mesure que des sages répondaient à des questions ou adaptaient une méthode à un type de disciples ou à un autre. Et, parmi les observations qui ont été faites, dans l'héritage qui est venu jusqu'à nous à travers ces bibliothèques, il existe un enseignement fort convaincant montrant comment le passé garde son emprise sur nous. Parmi les difficultés qui se révèlent pratiquement, concrètement, pour s'établir à jamais dans le centre, s'impose la puissance du passé en nous. Ce passé est toujours présent, sous la forme des vasanas et des samskaras et ce passé, c'est celui de ce que nous appelons cette existence, avec un nouveau corps physique, et c'est aussi tout un passé qui précède cette existence, qui paraît la précéder dans la continuité du temps telle que notre conscience ordinaire nous la fait sentir. Historiquement, il nous semble que ces existences ont eu lieu avant l'actuelle. Nous restons à l'intérieur de notre conception du temps habituelle.

Ne considérez pas l'intérêt de retrouver des existences antérieures comme le fruit de la libération mais au contraire comme une des techniques à mettre éventuellement en œuvre, *parmi beaucoup d'autres*, pour se rapprocher de cette libération. Le rêveur s'imagine que s'il se souvenait de ses vies antérieures, ce serait très intéressant, très agréable, qu'il se retrouverait facilement grand prêtre de l'Égypte pharaonique, ou seigneur dans son château. Mais l'expérience montre que les samskaras des vies antérieures ne reviennent à la conscience de surface que dans la mesure où ils ont été d'une intensité et d'une violence qui laisse sa marque profonde, aujourd'hui, dans l'inconscient. N'attachez pas d'importance à ce qu'il y a d'un peu merveilleux et mystérieux dans le fait de revivre des vies antérieures. Essayez de comprendre la loi générale qui inclut tout, cette existence et les autres, la loi du changement et du non-changement, de la multiplicité et de la non-multiplicité, du conflit et du non-conflit. Qu'est-ce que l'atman ? Qu'est-ce que la relation entre l'atman et le monde des phénomènes ? Il y a une seule question qui, en fin de compte, est bien plus la question de l'incarnation que la question des réincarnations. Que Denise connaisse le secret de Denise et elle connaîtra le secret de Sariputrâ et c'est vrai pour tous. Dans cette continuité changeante, Sariputrâ n'a pas pu découvrir le secret ultime, par conséquent ce changement incessant que Sariputrâ était déjà, cette identification à des fonctionnements qui ont fait Sariputrâ, se poursuivent jusqu'à ce que le but ultime ait été atteint, le retour à l'origine, l'identité de l'alpha et de l'oméga. Ce corps subtil ou ce « *jiva* » va s'associer avec une nouvelle forme physique, selon les lois du karma, de la causalité, afin qu'une évolution déjà commencée se poursuive.

Ce que vous pouvez dire, c'est que dans cette continuité dont vous ne pouvez pas savoir l'origine – pourquoi 500 existences plutôt que 500 000 – il existe certaines existences qui sont orientées dans le sens de la connaissance de soi, de l'éveil et de la libération, et d'autres qui ne le sont pas. Regardez autour de vous, vous voyez bien que c'est et ça a été le cas à toutes les époques que nous connaissons (je ne parle pas d'époques mythiques ou légendaires). Certaines existences continuent selon des lois et des chaînes de causes et d'effets rigoureusement mécaniques et, dans d'autres, un élément plus conscient commence à intervenir. C'est une idée bien hindoue : vient un moment où la souffrance oblige à chercher autre chose que les solutions habituelles parce que la profondeur en nous sait que ces solutions habituelles n'ont pas donné satisfaction, ni le mariage, ni l'amour, ni la gloire, ni le succès, ni l'argent. Alors naît la conviction qu'il y a autre chose à trouver. Et le chemin commence. Mais ce chemin devenu plus conscient n'est pas forcément accompli avec le point d'appui d'un seul corps physique et d'autres corps seront nécessaires. Il y a une incarnation – ô com-

bien bénie – dans laquelle le sens de la recherche se cristallise. Ce n'est pas forcément celle-ci pour vous, c'est peut-être une incarnation précédente dont vous êtes la continuation.

Beaucoup de ceux qui retrouvent des existences antérieures retrouvent quoi ? D'immenses souffrances dont la marque est déposée dans l'inconscient de cette existence-ci et qui, de l'inconscient, dirigent le présent. L'intensité des souffrances qui ont été vécues demeure au fond de l'inconscient et, au cœur de votre forme actuelle, existe cette conviction : « Il y a une autre réalité à découvrir, je ne peux pas faire confiance à ce monde, je ne peux pas me contenter de chercher à être beau, à être heureux, bien marié, gagnant ma vie. » L'une d'entre vous a retrouvé une situation, qui a existé et qui existe encore à la surface de cette planète, consistant, pour faire parler une mère que la torture n'a pas ébranlée, à torturer ses enfants sous ses yeux. Sachant que, si elle parle, il y aura deux cents fusillés au moins, elle tue elle-même ses deux enfants. Ensuite elle est à nouveau torturée et elle meurt. Si une femme meurt après avoir vécu un événement pareil, ce ne peut être pas comme si elle s'éteignait paisiblement à quatre-vingts ans, entourée de ses enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants. Si un tel samskara se trouve au cœur d'un être humain qui l'ignore consciemment mais qui en porte la marque, comment voulez-vous que cet être humain puisse se contenter, dans cette existence, de penser : « Ce qui est intéressant, c'est d'avoir des enfants, et une jolie villa au bord de la mer. » C'est impossible. Et, même, s'il n'y avait eu aucune recherche spirituelle consciente dans l'existence précédente mais un engagement politique dans la Résistance, par exemple, dans cette existence-ci, aujourd'hui, s'éveille la recherche spirituelle. Les indices, les signes sont partout : qui n'a pas vu le moulage d'une statue khmère du Bouddha chez un libraire faisant un jour une vitrine avec des ouvrages d'orientalisme ? Pourquoi certains sont-ils bouleversés en voyant la sérénité de ce visage de Bouddha et d'autres ne le remarquent-ils même pas ? Pourquoi certains sont sensibles à tous les témoignages : une photo de Mâ Anandamayi dans un livre sur l'Inde, l'architecture de Notre-Dame, un symbole, une parole des Upanishads, le mot sagesse, un verset des Évangiles ? Peut-être parce qu'une tragédie semblable est inscrite dans leur inconscient et qu'ils ne sont plus « récupérables » pour le sommeil habituel.

Dans cette existence-ci, la recherche spirituelle prend forme. Alors, on entend parler de Mâ Anandamayi et on va en Inde ; on entend parler du maître tibétain Gyalwa Karmapa : « Je vais le rencontrer. » On entend parler d'un nommé Krishnamurti et on va écouter ses conférences. On cherche, on cherche. On entre dans une association qui nous déçoit. On cherche. Et on trouve. Dans d'autres cas, ce qui monte d'une existence antérieure peut-être moins tragique, c'est qu'il y avait déjà une recherche spirituelle mais une recherche spirituelle qui a échoué parce qu'une tempête amoureuse, par exemple, est venue apporter le trouble, la perturbation, parfois même engager dans un chemin qui conduit peu à peu au décès. La recherche spirituelle était déjà commencée. Elle était commencée pour Sariputrâ. Sariputrâ avait atteint une grande souffrance comme enfant, par conséquent elle a été orientée vers le seul homme qui représentait la sagesse, un brahmane plus particulièrement spécialisé en astrologie car l'astrologie est en Inde une science traditionnelle. Mais – c'est bien expliqué par les propos de Swâmiji à la fin du livre de Denise – le mantram n'a pas été suffisant et, dans cette existence-ci, dans un contexte physique, culturel, bien différent, la quête spirituelle se poursuit. Si certains sont engagés dans une recherche tant soit peu consciente, ou bien celle-ci a déjà été commencée dans d'autres existences mais n'a pas été menée à son terme, ou bien cette dernière existence a été marquée par une telle tragédie que l'inconscient sait : « Ce n'est

pas possible de se contenter d'une vie ordinaire. Il faut absolument trouver la réponse absolue. » Et la recherche peut commencer très jeune.

TROIS

Atma darshan

Je vais dire ce soir certaines vérités qui vont peut-être perturber ceux qui les entendront. Ceux qui réussiront à ne pas les entendre ne seront pas troublés ; mais à quoi sert-il de se voiler la face ? Contre la vérité, vous êtes impuissants, avec la vérité seulement, vous pouvez devenir forts.

Tant que l'on reste dans le relatif, il existe bien des niveaux de vérité, bien des points de vue ; ce qui est vérité pour l'un ne l'est pas pour l'autre. C'est la première chose que vous devez entendre. La vérité est-elle qu'il faut manger peu ? Oui, si vous êtes jockey de profession – pas si vous êtes travailleur de force. Comprenez bien que, dans le relatif, il y a des vérités relatives qui dépendent du point de vue. Par conséquent, quand je dis « la vérité », ne vous effrayez pas. Comme nous avons peur, souvent, de la vérité ! S'il y a des vérités qui concernent les athlètes et que vous n'avez aucune ambition sportive, elles ne vous concernent pas ; s'il y a des vérités qui concernent les chercheurs scientifiques et que vous êtes violoniste de métier, elles ne vous concernent pas. Je vais dire certaines vérités qui concernent l'adhyatma yoga et c'est à vous de vous situer par rapport à elles.

Pourquoi est-il nécessaire de parler comme je veux le faire aujourd'hui ? Parce qu'il y a un malentendu plus ou moins inévitable sur tout chemin – sauf rares exceptions – et ce malentendu est normal, à condition qu'il ne soit ni trop grave ni trop profond. Ce malentendu, c'est que l'ego réclame et que le chemin a pour but de conduire « au-delà de l'ego » ou à « l'état-sans-ego ». Par conséquent, il y a beaucoup de vérités du chemin que l'ego ne veut pas entendre, qu'il est magnifiquement habile à éliminer s'il les lit et à oublier si on les lui dit.

Que signifie : « adhyatma yoga », le nom que Swâmiji donnait à son enseignement ? « Yoga vers le Soi. » Mais de quelle façon l'ego peut-il bien s'intéresser au Soi ou à l'atman ? Qu'est-ce qui est dit de cet atman dans la littérature védantique ? Qu'il est infini, qu'il est éternel, qu'il est le Bien suprême, qu'il est Cela seul en quoi peuvent être définitivement trouvés la paix, la joie, l'être, la vie éternelle. Or, bien que les Upanishads soient des ouvrages métaphysiques, c'est un langage bien proche du langage religieux et mystique.

On a abondamment opposé les chemins religieux et les chemins métaphysiques, les chemins dualistes et les chemins non-dualistes. Ceux qui ont découvert la non-dualité du vedanta ou du zen ont souvent été fort condescendants vis-à-vis de la religion dualiste et du

mysticisme. J'ai lu bien souvent : « Même saint Jean de la Croix, même Thérèse d'Avila n'ont pas dépassé la dualité », écrit par des personnes imbibées de littérature zen ou védantique mais qui, elles, n'avaient certainement pas dépassé le stade spirituel atteint par saint Jean de la Croix ou par Thérèse d'Avila. Ensuite, si on voit que Thérèse d'Avila et saint Jean de la Croix avaient eu souvent maille à partir avec les autorités de la hiérarchie ecclésiastique de leur temps, on comprend qu'ils n'aient pas voulu s'exprimer dans des termes qui auraient perturbé les religieux et les religieuses de leur entourage et qu'ils se soient exprimés à travers le langage de leur tradition.

Quand on sait à quel point les mots sont impropres à exprimer les expériences spirituelles, on devient beaucoup plus prudent avant de juger un mystique à travers son langage. Quelles ont été vraiment ses découvertes et sa réalisation ? Si on se contente d'opposer son langage à lui, destiné à aider les autres, au langage d'un maître zen, on nourrit son propre mental. En vérité, si on regarde les mystiques les plus importants, ce qui les rapproche d'un maître zen, d'un maître soufi ou de Ramana Maharshi est bien plus important que ce qui les en distingue.

Ce mot *atman*, qui est un mot sanscrit, n'a pas une résonance religieuse, pour vous Européens qui n'avez pas grandi dans le climat hindou. Il ne peut pas vous toucher de la même façon que les mots de « Dieu », de « Marie », de « Jésus », de « vie éternelle », entendus dans votre enfance, quand vous étiez si sensibles, si impressionnables. Mais ce mot *atman* est un terme qui, si nous regardons ce que les textes en disent, est manifestement assimilable au vocabulaire religieux et mystique : infini, Illimité, éternel... « En Lui nous avons le mouvement, l'être et la vie » : on se demande si une parole comme celle-ci ne s'applique pas directement à l'*atman*. Si on ne le défigure pas, l'*adhyatma yoga* est un chemin spirituel, religieux, mystique, avec ce que cela implique.



Lisez le fond commun de la littérature universelle religieuse ou mystique, depuis les écritures d'origine telles que les Évangiles ou les Sutras du Bouddha jusqu'aux commentaires des maîtres les plus qualifiés que les traditions ont retenus, vous verrez une même affirmation indéfiniment répétée : on trouve Dieu (ou l'*atman*) par le détachement, l'abandon, le désintéret envers les poursuites extérieures ou mondaines et par l'intérêt exclusif pour la réalité spirituelle. Si l'intérêt pour la réalité intérieure était tout de suite exclusif, l'*atman* serait « réalisé » immédiatement. Un certain pourcentage de votre énergie et de votre demande est encore orienté vers des directions extérieures ; il faut savoir quelle est l'importance de ce pourcentage.

Les hindous utilisent le mot *vairagya*, qui signifie « détachement » : Cela ne me touche plus, ne me concerne plus, ne m'intéresse plus – personnellement. S'il est vrai que certains mystiques ont tourné toute leur attention vers la contemplation et vers le centre ultime d'eux-mêmes, d'autres aussi ont poursuivi leur chemin sous une forme de karma yoga qui les mettait en relation concrète avec le monde, avec les autres, mais dans un esprit impersonnel et détaché de service du prochain. Ils n'y cherchaient rien pour eux. On a dit parfois que c'est à travers Dieu que saint Jean de la Croix a découvert l'amour pour les hommes et à travers l'amour des hommes que saint Vincent de Paul a découvert Dieu. L'accomplissement final est le même.

Ceux qui s'affirment concernés par Le Bost, nos réunions, un séjour ici, les livres où je retransmets l'enseignement de Swâmi Prajnânpad, peuvent se poser cette question : quelle est la part de moi qui veut la réalisation, l'atman, dans cet abandon et ce détachement complet pour le reste ? Le Christ a dit : « Celui qui ne haïra pas son père et sa mère ne peut pas me suivre. » On a beaucoup discuté sur ce mot « haïr » ; comprenez-le simplement, en tout cas pour l'instant, comme « détachement » : « Abandonnez tout pour me suivre. » Cet abandon a toujours été présenté comme intérieur ; il n'est pas forcément demandé d'abandonner sa famille comme l'a fait Ramdas, par exemple, et Ramana Maharshi, pendant ses cinquante ans de règne spirituel, a abondamment enseigné qu'on pouvait être complètement détaché tout en poursuivant ses activités. C'est ce détachement intime qui importe.

Le christianisme des origines, le vedanta hindou, le bouddhisme d'une façon encore plus éloquente que les autres traditions, ont insisté sur ce point : tant que vous restez impliqués, à titre individuel, dans ce qui se passe à la surface, vous ne trouverez pas la profondeur. Certains hommes ont eu la conviction qu'ils voulaient se consacrer entièrement à la recherche de Dieu et sont devenus moines dans un monastère. Tous les problèmes ne sont d'ailleurs pas résolus du simple fait qu'on a prononcé ses vœux et fait sa « profession ». D'autres, vous le savez, en Inde, ont tout abandonné pour devenir *sannyasin* et sont considérés comme morts au monde. Ils n'ont plus d'identité, on ne sait plus qui ils sont, du moins dans l'Inde traditionnelle, et ils ne vivent plus que dans cette recherche exclusive de l'absolu.

Chaque aspirant, dans un monastère, dans un ordre religieux, dans le rattachement à un gourou, n'accomplit pas immédiatement cette complète réunification de lui-même, conscient et inconscient, dans l'amour de l'atman ou l'amour de Dieu – c'est vrai, sinon la littérature ascétique et monastique serait infiniment moindre. Mais le véritable candidat à l'état de disciple, le véritable postulant à la vie monastique est un homme ou une femme en qui l'amour pour Dieu ou pour l'atman est déjà essentiel, prédominant, et qui se trouve confronté à une réalité qu'il ne peut pas nier : c'est qu'il ne réussit pas à s'unifier dans cette aspiration et qu'une part plus ou moins grande de son énergie s'attache encore à des objets extérieurs et non pas uniquement à la réalité intérieure. C'est pour cela que l'aide d'un gourou est nécessaire, c'est pour cela que des *sadhanas*, des voies, ont été peu à peu élaborées, convenant aux divers tempéraments et aux divers types de chercheurs spirituels.

Il est vrai aussi que cet amour pour Dieu ou cette passion de l'atman qui anime des milliers d'hindous, pour qui l'atman représente le Bien suprême, peut être mêlée d'émotion, imprégnée d'illusions, et peut conduire à des errements et des échecs – aucun maître, aucune tradition ne l'ont jamais nié. Mais aucun maître ni aucune tradition n'en ont jamais conclu que toute recherche de Dieu ou recherche de l'atman était purement névrotique.

Sur le chemin que nous suivons ici, cette vérité ne peut pas plus être niée qu'ailleurs. Dans une certaine mesure, peut-être une large mesure, et au moins pendant quelques années, inévitablement, personne ne voit Le Bost – chacun ne voit que « son » Bost ou plutôt « ses » Bost, c'est-à-dire Le Bost qu'il aime, qu'il ne supporte pas, Le Bost qui est son espérance, Le Bost qui lui fait peur. C'est vrai. Mais Le Bost, lui, a une certaine réalité, il est animé par une certaine vie. D'autre part, sinon dans sa vérité essentielle du moins dans sa forme, Le Bost est appelé à croître, à grandir, à répondre à des circonstances changeantes, et il y a là encore une demande faite à chacun, c'est que sa vision du Bost ou de « son » Bost demeure vivante et non pas figée. Ceux qui voudront retrouver toujours ici Le Bost de sep-

tembre/octobre 1974 sont condamnés à être en décalage avec la vérité et donc à souffrir. La forme, inévitablement, change ; la vie, elle, demeure.

Si nous maintenons un feu toute la nuit en rajoutant des bûches, à chaque instant ce feu est un autre ; les flammes dansent, bougent, montent, s'effacent. La chaleur demeure, la lumière demeure, mais le feu lui-même est en perpétuel changement. Le Bost aussi. Il est impérativement nécessaire que vous ayez une compréhension réelle et juste de ce qu'est Le Bost et seulement ainsi vous saurez si vous y êtes à votre place. Doublement ; c'est-à-dire si Le Bost peut vous convenir et si vous, vous pouvez convenir au Bost – non pas au Bost en tant qu'organisation matérielle, qui est secondaire, mais au Bost en tant que source de vie et de transformation. Le malentendu peut être que certains ou certaines soient venus avec une idée particulière de ce que devait être Le Bost, et que cette non-vérité tente de se maintenir envers et contre tout. Dans ces conditions, vous ne pourriez arriver qu'à la frustration, la déception, l'amertume, à vous en vouloir à vous-même (comme c'est le cas chaque fois qu'on n'est pas unifié, quelle que soit la nature de cette non-unification) et à en vouloir au Bost à qui vous reprocheriez purement et simplement de ne pas être « votre » Bost. Je peux aussi aller dans un club de bridge et me plaindre ensuite de ce qu'on n'y joue pas aux boules, ou m'inscrire dans une fédération de cyclisme et me plaindre de ce qu'on n'y joue pas de musique de chambre.

Cette possibilité de malentendu existe dans tous les ashrams, maintenant ouverts au public, plus qu'ils ne l'étaient autrefois, où les données étaient beaucoup plus claires. Personne n'aurait eu l'idée de se faire moine trappiste, sans avoir réellement la vocation mystique ; personne n'aurait eu l'idée de se faire moine zen, sans avoir réellement la vocation de « *prajna* » et de « *shunyata* », de l'absolu et de la sagesse suprême. Si on élimine certaines époques historiques où la vie monastique est devenue un phénomène social comme à la fin du Moyen Âge ou dans les grands monastères Bonnets Jaunes au Tibet, seul allait rejoindre un maître, chez les soufis, les Tibétains, les hindous, celui qui avait cette vocation mystique. Qu'il s'agisse d'une voie impliquant l'entrée définitive dans le monastère ou d'une voie vécue dans le siècle comme celle des soufis, la vocation métaphysique est la même. Le disciple soufi, même s'il passe la semaine dans le Bazar de Kaboul à piquer avec une petite machine à coudre, a centré sa vie non sur sa machine à coudre mais sur Allah, Mohammed et Ali, le gendre du Prophète, père spirituel de tous les soufis.

Si vous êtes dans la vérité, si vous ne voulez pas inutilement souffrir, si vous ne voulez pas que Le Bost rajoute à vos souffrances au lieu de les diminuer, vous devez vous situer en face de la vérité : Le Bost est destiné à des hommes et à des femmes brûlés par un amour intense pour l'atman, quels que soient ensuite les obstacles que cet amour puisse sembler rencontrer dans l'existence.

Si un homme est passionnément amoureux d'une femme, cet amour coexiste avec ses autres demandes ; il peut être amoureux et en même temps vouloir la santé ou vouloir une réussite professionnelle. Mais ce qui domine émotionnellement l'existence, c'est l'amour de cette femme. Ce qui domine émotionnellement l'existence d'un moine c'est l'amour de Dieu. Ce qui domine émotionnellement l'existence d'un moine zen c'est l'amour de la nature-de-Bouddha, du vide, de « *prajna* », la sagesse suprême selon le Mahayana. Combien d'entre ceux qui viennent au Bost pour des séjours ou pour des réunions, qui ont même une photo de Swâmiji chez eux, combien peuvent dire : ma vie est dominée par un amour intense pour l'atman ?

C'est la vraie question qui doit être posée. Combien de ceux qui viennent au Bost peuvent dire : le grand amour de ma vie, c'est l'atman, mais ce n'est pas un amour exclusif et je constate que certaines parties de moi, à mon grand étonnement, aiment encore des réalités éphémères, changeantes, décevantes et non pas uniquement la réalité spirituelle ?

Le langage que je vous tiens là est un langage tout à fait connu, qui n'a rien d'original. Vous le retrouverez chez les soufis, chez les mystiques chrétiens, dans le vedanta hindou, chez les moines zen, chez les moines tibétains, dans le taoïsme, et je vous précise qu'il concerne aussi Le Bost.

La première fois que j'ai approché Swâmiji, celui-ci avait entendu parler de moi et il se doutait bien qu'un jour, tôt ou tard, je viendrais à lui, mais il n'avait pas fait le rapprochement. Il a vu simplement arriver un Occidental dont il ne savait même pas si c'était un Américain, un Autrichien ou un Néo-Zélandais.

Il m'a posé la question la plus grande, celle qu'il posait d'année en année, qu'il nous a même posée à tous par écrit un jour : « WHAT DO YOU WANT ? » - « QU'EST-CE QUE VOUS VOULEZ ? » - J'ai répondu, de tout mon cœur : « *Atma darshan* », « la vision du Soi », « la réalisation du Soi ».

J'avais toujours été plus ou moins religieux – même quand j'avais été déçu de la religion dans laquelle j'avais été élevé.

En 1948, à vingt-trois ans, j'avais lu le célèbre *Pèlerinage aux Sources* de Lanza del Vasto qui m'avait fait découvrir l'hindouisme vivant et, depuis 1948, cette passion ne s'était jamais éteinte. À travers les recherches, les rencontres, les lectures, les tentatives de méditation, le *darshan* de maîtres hindous ou tibétains, cet amour n'avait fait que grandir. J'ai connu des périodes de ferveur religieuse dualiste intense, puis je me suis senti plus à mon aise – sans pour autant porter de jugement – dans le cadre de l'hindouisme qui comprend à la fois une religion et une métaphysique. Et, surtout, j'ai été convaincu avec certitude de la réalité spirituelle au contact de Mâ Anandamayi et de Swâmi Ramdas. Je peux dire, comme le disciple du Christ : « Nous avons vu et nous avons cru. » J'aurais rencontré dans le christianisme un sage comme Ramdas ou Mâ Anandamayi, j'aurais probablement centré ma recherche sur le christianisme tel que ce sage l'incarnait et le transmettait.

J'ai raconté souvent ces deux premières paroles échangées entre Swâmiji et moi : « *What do you want ?* » - « *Atma darshan* », pour montrer quelle peut être l'illusion sincère d'un chercheur spirituel et combien je me doutais peu, quand j'ai donné cette réponse à Swâmiji, de ce qui me séparait encore de la « vision de l'atman ». C'était la réponse la plus fervente que je pouvais faire à Swâmiji. Swâmiji a vu immédiatement tout ce qui demeurait encore en moi et qui m'interdisait cette réalisation. Et il m'a peu à peu montré ce qui était, ce que j'étais, comment je pouvais changer, ce qui demeurait à accomplir.

Maintenant, avec le recul, je trouve que cela s'est accompli très vite – en quelques années. Et cependant, il restait tant à faire. Tant de désirs, manifestés ou latents, étaient là en moi pour autre chose que l'atman. Pour l'amour, pour la sexualité, pour la sécurité financière, pour la réussite professionnelle, pour produire une œuvre cinématographique et littéraire, pour voyager – tant de vâsanâs ! Mais ce désir de Dieu, ce désir de l'atman – et je le redis : cet amour – m'animaient. Et de la même façon, je le sais bien, qu'on peut conduire douze heures sans fatigue pour rejoindre la femme dont on est amoureux, de la même façon, depuis des années, je sentais en moi une énergie inlassable pour trouver l'argent nécessaire à mes voyages en Inde, pour conduire pendant des jours et des jours, dans la chaleur et la

poussière, afin de rejoindre Mâ Anandamayi ou Ramdas. Je fais à dessein ce rapprochement avec la passion amoureuse qui est certainement la forme d'amour la plus intense, plus encore que la passion de la recherche scientifique ou de la découverte. Tant que le but n'a pas été atteint, il y a souffrance, désir d'atteindre ce but, c'est-à-dire de faire disparaître, d'annuler, d'annihiler tout ce qui me sépare du but.

La vérité est qu'il y a un seul désir qui puisse être réellement et définitivement satisfait, le désir de Dieu ou le désir de l'atman. Tous les autres désirs ne sont jamais qu'imparfaitement accomplis, parce que cet accomplissement ne peut pas être définitif, immuable. Mais, pour celui qui est encore sur le chemin, l'amour de Dieu ou l'amour de l'atman est un désir. Quand nous disons « aimer », pendant longtemps cela veut dire désirer ; simplement ce n'est pas uniquement la tête qui parle, c'est le cœur. Et le cœur est toujours plus puissant, beaucoup plus puissant que la tête ; quand la tête et le cœur sont d'accord, nous pouvons agir ; quand la tête et le cœur ne sont pas d'accord, c'est toujours le cœur qui l'emporte. Et, si la tête est assez forte pour empêcher le cœur de l'emporter, c'est une vie ruinée.

Quand j'ai approché Swâmiji, qu'il m'a demandé : « *What do you want ?* » j'ai répondu avec un sentiment d'immense importance parce que je sentais que ce Swâmi Prajnânpad était peut-être ma dernière chance. Quelque chose avait mûri, m'était apparu de façon certaine en face des Tibétains puis, pendant quelques jours, à Rajgir auprès de Mâ Anandamayi et, sans même écrire, j'avais pris ma voiture et j'étais parti. J'avais derrière moi seize ans de ferveur, de déceptions, d'espérance, d'échecs, d'accomplissements qui avaient encore intensifié ma nostalgie du but. Je ne répondais plus à la légère comme j'aurais été capable de le faire quelques années plus tôt, et lorsque Swâmiji m'a demandé : « *What do you want ?* », j'étais vraiment sincère pour répondre : « *Atma darshan.* » Vous voyez combien on peut être dans l'ignorance de soi-même – même après seize ans d'ascèses diverses – et combien un gourou est nécessaire. J'ai répondu : « *Atma darshan* » ! Et je me croyais unifié dans cette réponse ! Et je ne savais pas, j'avais oublié, que tant de vasantas en moi me séparaient de cette vision de l'atman.

Aujourd'hui, je reprends ce même échange : « *What do you want ?* » – « *Atma darshan* », d'un autre point de vue. C'est que tout de même, cette réponse, je l'ai donnée. Et je l'ai donnée de tout mon cœur dans un moment d'intense vigilance, conscience de soi et sincérité. Au point où j'en étais arrivé, c'est pour cela que j'allais vers Swâmiji. Il ne me serait pas venu à l'esprit de demander autre chose ou de répondre autre chose à ce : « *What do you want ?* » Qui, de ceux qui se réclament du Bost, pourrait répondre honnêtement, du fond du cœur, les yeux dans les yeux : « *What do you want ?* » « *Atma darshan* » – le Soi.

Voilà où peuvent résider le malentendu et la non-vérité, qui n'existaient pas autrefois lorsqu'on devenait moine zen ou trappiste mais que j'ai vus partout, dans mon existence de rencontres et de voyages. On dit s'intéresser à un chemin qui n'a jamais menti à personne (que ce soit le bhakti yoga, le karma yoga, le raja yoga, le jnana yoga, le zen, le soufisme), un chemin qui ne propose rien d'autre que Dieu Lui-même, mais qui attire maintenant des milliers d'hommes modernes qui n'ont pas cette vocation mystique. Ils s'intéressent à « ça », ils en espèrent quelque chose, ils ont des vasantas en conformité avec les cérémonies tibétaines ou l'immobilité du yogi en méditation, mais leur vie n'est pas dominée, et nettement dominée, par l'amour de Dieu ou l'amour de l'atman.

Si la vérité est vue telle qu'elle est, un chemin spirituel est fait pour ces mystiques durablement et intensément animés par cette recherche, mais qui doivent constater qu'il y a en-

core en eux des attachements et de fortes demandes pour les réalités relatives. C'est à ces candidats que Swâmiji répondait. Quand je cite la parole : « *Swâmiji is not a psycho-analyst for the patients* » on peut comprendre : « Oui, oui, Swâmiji n'était pas un psychanalyste, ça allait beaucoup plus loin que ça. » Mais cette phrase : « Ça va beaucoup plus loin que la psychanalyse », que j'ai entendue si souvent, qu'est-ce qu'elle signifie ?

Si cet amour de Dieu ou amour de l'atman – dans la mesure où ce mot atman a un sens pour vous – vous anime et que vous avez vu les obstacles qui vous séparent du Bien-Aimé, comme disent les mystiques, qu'ils soient chrétiens ou soufis, vous pouvez trouver au Bost ce qu'il y a pour vous de plus précieux au monde, une possibilité réelle, concrète, efficace, d'éliminer ces attachements et ces empêchements en une existence. Mais, si cette fascination du Soi, ou de Dieu, ou de l'infini, n'est pas réelle en vous, vous ne pouvez qu'être déçus, inévitablement déçus par Le Bost et trouver que Le Bost ne répond ni à vos espérances, ni à votre attente et, même, vous apporte des troubles nouveaux. Ce ne peut être autrement puisque le but du Bost est, a toujours été et sera toujours « *adhyatma yoga* », « le yoga vers le Soi », et rien d'autre. Le mot le dit bien. Je n'ai jamais, au Bost, promis des « pouvoirs », des pouvoirs de télépathie ou de magnétisme ou d'influence sur autrui ; je n'ai jamais laissé espérer quoi que ce soit d'autre au Bost que le chemin vers l'atman, par la disparition de ce qui vous sépare de l'atman.

Si vous voulez aller en voiture de Paris à Bénarès, ce qui vous sépare de l'Inde ce sont dix mille kilomètres – ou si vous préférez ce sont : la Suisse, le nord de l'Italie, la Yougoslavie, la Bulgarie, la Turquie, l'Iran, l'Afghanistan et le Pakistan. Quand vous avez supprimé la Suisse, l'Italie, la Yougoslavie, la Bulgarie et que vous avez franchi le Bosphore, une partie de ce qui vous séparait de votre but a disparu. Et quand tout ce qui vous séparait de votre but a disparu, le but est atteint. Ou je peux reprendre une fois de plus l'image, que j'ai utilisée si souvent, du dé-nue-ment, de se mettre nu : qu'est-ce qui vous sépare de votre nudité ? Ce sont tous les vêtements que vous portez sur vous. Quand j'ai enlevé la veste, le pull à col roulé et le maillot, la nudité apparaît. Qu'est-ce qui vous sépare de l'atman que vous êtes déjà ? Ce sont ces attachements aux prestiges de maya, de la multiplicité et du changement.

C'est l'éternelle aventure de tous les candidats – de n'importe quel monastère et de n'importe quelle voie. Je suis brûlé intérieurement par l'amour de l'absolu – et je suis séparé de cet accomplissement qui m'est plus cher que tout. Je veux comprendre comment j'en suis séparé et comment je peux ne plus en être séparé. *Tous ces enseignements* sans exception – ouvrez n'importe quel livre, qu'il soit soufi, carmélite ou zen, du moment qu'il n'est pas écrit par un intellectuel ou un érudit – vous diront la même chose, exactement : Dieu ne peut être trouvé que quand tous les attachements se sont dénoués, quand il n'y a plus de désirs pour ce monde fascinant et quand *tout* l'intérêt est entièrement disponible pour se tourner vers l'intérieur, vers la « caverne du cœur » des Upanishads ou vers le Royaume des Cieux qui est au-dedans de nous.

Que vous l'appeliez « détachement », « *dispassion* », « *vairagya* », la vérité est toujours la même. Comment faire disparaître les attachements qui m'insèrent encore dans le monde du changement, de la multiplicité, des causes et des effets ? C'est l'unique question et toutes les réponses – carmélite, trappiste, zen, tantrique, védantique, taoïste ou soufie – sont des réponses différentes à la même question.



Le chemin est et ne peut être qu'une affaire d'amour. C'est particulièrement explicite dans le langage dualiste des mystiques, où le but est présenté comme le Bien-Aimé. Que pouvez-vous faire sans amour ? Quel que soit le sens que vous vouliez donner à ce mot « amour », que pouvez-vous faire sans amour ? Personne n'a jamais levé le petit doigt sans amour. Certains aiment l'argent, d'autres aiment la gloire, d'autres aiment leurs enfants, d'autres aiment leur maison de campagne, d'autres aiment les tapis d'Orient, d'autres aiment les tableaux, d'autres aiment la pêche à la ligne et ils se lèvent à quatre heures du matin pour aller pêcher. Vous retrouvez « l'amour » partout.

Et vous voudriez vous engager sur un chemin appelé « adhyatma yoga » sans avoir le moindre amour pour l'atman ? Cela n'a aucun sens.

Certes, un désir de croissance intérieure peut être l'autre face de la souffrance, d'une souffrance de l'ego meurtri, insatisfait et qui en a assez de souffrir. Mais ce désir de changement peut relever uniquement de l'ego. Vous croyez que ceux qui entament une psychothérapie n'ont pas le désir de progresser ? Si. Beaucoup d'êtres sont mus par un désir de croissance intérieure et vont vers les différentes thérapies, de plus en plus répandues, de plus en plus variées aussi. Lisez le langage des psychothérapeutes : ils vous parleront tous d'épanouissement, de libération, d'élargissement. Ils emploient un langage que Swâmiji utilisait aussi : il y a en nous un enfant apeuré, affolé ; et il y a en nous un parent, une fusion de « papa et maman », qui correspond au « surmoi » des psychanalystes, et qui nous dit : « Il ne faut pas le faire ; non ! tu ne devrais pas. » Et toutes les psychothérapies vous promettent : nous allons vous libérer de « l'enfant » en vous et du « parent » en vous (l'image du père ou de la mère, le « surmoi »). On reviendra indéfiniment aux données de base de Freud, mais il suffit d'employer un langage différent pour dire qu'on a fondé une nouvelle école.

Ceux qui s'engagent dans ces thérapies sont mus aussi par une demande de croissance, parce qu'ils en ont assez de se sentir faibles, noués, étriés, complexés, inhibés, incohérents, contradictoires. Ils sont mus par l'amour égoïste d'eux-mêmes – et non par l'amour de l'atman ou l'amour de Dieu. « Moi, j'en ai assez d'être ainsi et je veux changer. » Et si certains hommes se sont acharnés, parce qu'ils s'étaient mis en tête de devenir champion de France des poids et haltères ou P.D.G. de leur société, certains se sont acharnés aussi à pratiquer le yoga, la méditation, pour sortir de leurs limitations, de leurs contradictions, de leurs faiblesses. Mais il manque cet élément d'amour pour une réalité que vous sentez inévitablement, au départ, comme « un autre que vous », même si vous acceptez de la nommer « *Your Own Self* », votre propre Soi.

Bien sûr que le désir : « Je ne peux plus continuer comme ça, je ne peux plus ! », s'il est réel, stable, est une aide et un dynamisme immenses sur le chemin. Encore faut-il que ce désir : « je ne peux plus continuer ainsi » soit suffisamment unifié et puissant. Or vous pouvez voir aussi, que le : « je ne peux plus continuer ainsi », n'est pas tout de suite authentique. De tout mon cœur, j'aurais dit à Swâmiji, quand je l'ai rencontré : « Je ne peux plus continuer comme ça ! » Des heures et des heures, pendant des années, de « mouvements » Gurdjieff, de méditations Gurdjieff collectives, de « groupes » Gurdjieff – et tout ce que j'ai fait en Asie, toutes les semaines, tous les mois dans différents ashrams et auprès de différents rinpoché tibétains. Tous ces voyages ! Et je ne suis toujours pas arrivé ! Et non seulement je ne suis pas établi dans cette béatitude du Soi mais je suis encore susceptible de prendre peur, de souffrir, d'être heurté comme une brindille qu'on a jetée dans les tourbillons d'un torrent.

« Je ne peux plus continuer ainsi ! » Mais même ça, cela n'était pas vrai ! Si cela avait été totalement et complètement vrai, tous les attachements, toutes les erreurs, tout ce qui gaspille notre énergie pour des buts qui ne sont pas l'atman, seraient tombés immédiatement.

Nous devons être d'accord sur deux points. Le premier est celui que je réaffirme aujourd'hui : « Adhyatma yoga », « chemin vers l'atman ». Et : vous ne pouvez pas vous engager sans amour dans une action digne du nom d'action. Même si cet amour est illusoire, il vous poussera au moins à des actions qui vous amèneront à des souffrances et vous feront voir où vous vous étiez trompés. On m'a demandé : « Comment puis-je aimer une réalité que je ne connais pas ? » Croyez-vous que le moine qui entre au monastère connaisse déjà Dieu ? L'essentiel est d'aimer une réalité que vous ne connaissez pas encore. Ensuite le gourou intervient et vous montre : « Vous aimez sans connaître, par conséquent voyez tout ce qui est mêlé à votre amour. » Mais vous croyez que quelqu'un s'est engagé dans un monastère de trappistes sans être animé par l'amour de Dieu ? Jamais ! Le moine qui s'engage ne connaît pas Dieu mais ce qu'il connaît, c'est son amour pour Dieu. Souhaitons qu'il ne se trompe pas et que cet amour pour Dieu ne soit pas l'illusion dont les marxistes ou les existentialistes sont convaincus.

De la même façon, celui qui s'engage dans un monastère tibétain ou un monastère zen est mû par ce sentiment – je dis « sentiment » parce qu'il sera durable et va persister pendant l'existence entière – par ce sentiment d'amour. Que ce soit l'amour pour le Bouddha, que ce soit l'amour pour la vérité, il faut un amour intense, un amour fervent, un amour passionné qui se purifiera peu à peu et qui devra tenir compte des autres attachements. Vous ne pouvez pas vivre vraiment un chemin fondé sur le non-attachement si on ne vous offre que le « détachement » et rien d'autre. Comment vous tenir en face de ces attachements, de ces désirs, si vous ne les mesurez pas comme des obstacles et des empêchements à la réalisation de votre but suprême ? Alors, chaque parole du gourou prend son sens. Si nous sommes d'accord sur ce que j'ai dit aujourd'hui, le chemin réel commence. À travers les livres de Jean Herbert, les photographies de Mâ Anandamayi et les témoignages sur le Maharshi, beaucoup plus nombreux que les témoignages sur Mâ mais que j'appliquais à elle, j'avais conçu un amour intense pour cette sainte et j'ai voulu, voulu, voulu la rejoindre. Cela fut d'ailleurs mon affaire personnelle et je ne me cite pas en exemple. Je vous donne simplement une illustration. Je n'ai jamais songé à convertir qui que ce soit à une forme particulière du chemin.

Je voulais aller en Inde, je voulais aller en Inde. Et qu'est-ce qui m'en empêche ? Comment vais-je réussir à aller en Inde ? Mais qui partirait pour l'Inde s'il n'avait pas, à l'avance, conçu un amour pour l'Inde plus que pour le Mexique ? Sinon, il partirait au Mexique ! Si cet amour pour l'Inde est assez grand, tous les obstacles disparaissent. Je ne sais pas un mot de hindi ? Cela n'a pas d'importance, je me débrouillerai ! Mais vous savez qu'on y attrape des hépatites à virus ? Cela m'est égal, je serai malade ! Rien ne résiste à cet amour. Mais les obstacles concrets sont là ; l'ambassade de l'Inde refuse mon visa ! Je vais demander à l'ambassade de l'Inde à Kaboul. Les compagnies de navigation aérienne sont en grève ? J'y vais par la route...

Heureux celui qui ne peut plus faire autrement que d'aller vers Dieu ou vers l'atman – ou tout autre nom que vous voudrez donner à ce que vous ressentez en effet comme divin, sacré, infini, qui transparaît à travers l'architecture d'une cathédrale, le sourire d'un Bouddha khmer, les yeux de Mâ Anandamayi ou de Ramana Maharshi. Il faut que cet amour soit la dominante de votre vie. J'aurais voulu ne parler que de cela à Swâmiji, pendant des mois :

« Parlons de l'atman », « parlons du vide » (*shunyata*), « parlons du silence intérieur ». Et Swâmiji m'a donné un enseignement très cohérent. Cet enseignement était transmis à chacun personnellement, « de bouche à oreille », comme disent les Upanishads. Certains entretiens n'avaient aucune valeur générale mais entraient dans les détails les plus intimes de nos existences. D'autres tiraient une loi générale à partir d'un incident de notre vie et, par conséquent nous reconnaissons cette loi et nous nous en souvenons puisqu'elle nous était apparue à travers notre propre existence, qui est, pendant longtemps, ce qui nous concerne le plus.

Mais que disent unanimement les enseignements ? Vous ne pourrez trouver Dieu ou l'atman que si vous êtes entièrement désintéressés du reste, que si le reste n'existe plus pour vous. Swâmiji l'exprimait ainsi : « Si quoi que ce soit existe encore pour vous, vous ne pouvez pas en être libre. » Pour moi, Occidental moyen avec cette intense vocation « mystique » mais avec toutes sortes d'attachements dans le monde des formes, son enseignement a été le plus efficace de tous ceux que j'ai rencontrés.



La vérité que Swâmiji m'a dite aussi nettement que les autres maîtres, c'était : « Vous ne trouverez l'atman que si toutes vos énergies sont disponibles pour se tourner vers l'intérieur, vers la profondeur, vers le Soi, et non plus vers l'extérieur. Tant que vos livres, vos émissions de télévision, votre insertion sociale vous toucheront encore, ils seront des obstacles à la découverte de l'atman. » Et même, ce qui est un peu plus subtil à entendre : « Tant que vos devoirs, vos responsabilités pèseront encore sur vous, vous ne pourrez pas trouver l'atman. » Le détachement doit être absolu. Reste à accomplir, d'une façon tout à fait impersonnelle, son *svadharma*. Ramana Maharshi a très peu écrit ; Ramdas a beaucoup écrit ; Shankaracharya aussi. Ramana Maharshi n'a jamais bougé de plus de deux ou trois kilomètres ; Shankaracharya a sillonné l'Inde. Et pourtant, ce sont deux maîtres qui ont été souvent comparés malgré les siècles qui les séparent. C'est une question de destin personnel.

L'important de l'enseignement de Swâmiji, c'est : comment être libre, enfin libre de tous ces attachements et de tous ces désirs. Et je sais bien que beaucoup de ceux qui viennent au Bost expriment leur demande en ces termes : « Comment pourrais-je réussir à satisfaire mes désirs ? » Et non pas : « Comment pourrais-je être libre de mes désirs ? » Il faut que la grande demande – mais vous ne pouvez pas la fabriquer – soit : « Je veux atteindre ce détachement qui fait les moines, les mystiques, les ascètes. Moi, bourré d'attachements, j'aspire à ce détachement. » Et ces attachements étaient encore bien plus nombreux que je ne l'imaginais ! « Swâmiji, comment en être libre ? » Et plus je voulais en être libre, plus Swâmiji m'en montrait !

Si votre but est d'être libres, il vous faudra plusieurs années, à moins que vous ne soyez des génies comme Ramana Maharshi. Mais si le but n'est pas là, dès le départ, d'être libres, il ne vous faudra pas plusieurs années, il vous faudra je ne sais combien d'existences. Vouloir cette disparition de tous les désirs, vouloir être complètement libre de cette fascination du monde des formes, de l'attraction et de la répulsion, aspirer fortement à la réalisation de Milarepa, la réalisation du Maharshi, la réalisation de Djallal Ud-din Roumi, voilà votre vocation. Mais vous êtes obligés de voir que vous avez aussi bien d'autres désirs. Avec les vâsanâs, les attachements que j'avais, je comprends que c'est une grâce providentielle d'avoir ren-

contré l'enseignement de Swâmiji. Je n'aurais pas pu être un trappiste parce que ces désirs étaient trop forts. Et je voyais bien que même m'établir auprès d'un maître tibétain et méditer sur des divinités tantriques et des mandalas n'aurait pas pu me convenir. Une part de moi aurait été comblée, nourrie ; mais une autre part, dans la profondeur, aurait continué à réclamer. Et ç'aurait été une vie de moine inaccomplie de plus.

L'habileté de Swâmiji a été de me guider à travers une aventure amoureuse passionnée dans laquelle j'avais investi une immense valeur ; à travers des voyages très importants pour moi et une vie d'explorateur, premier Occidental à avoir jamais pénétré dans certains monastères du Bouthan ; à travers un besoin de réussite, aussi bien pour « l'ambitieux » en moi que « le vaniteux en moi », etc. Le génie de Swâmi Prajnânpad était de nous offrir une possibilité – certes pas « bon marché » –, de nous libérer en quelques années de désirs qui paraissent tout-puissants et non pas en dizaines et dizaines d'existences.

Mais soyons bien d'accord sur la motivation, sur ce qui fait notre qualification de disciple, c'est-à-dire l'amour de l'atman, l'amour du Supra-personnel, l'amour de l'éternel, quelle que soit la façon dont nous le formulons. Peut-être que, pour moi, je pourrais dire : c'était l'amour de l'état intérieur de Ramdas et de Mâ Anandamayi tel que je l'avais pressenti en vivant auprès d'eux.

Les formulations peuvent changer mais elles désignent toujours la même réalité. Et cet amour est là ou il n'est pas là. C'est un amour de dépassement – pour l'infini, pour l'illimité, pour ce qui est absolument au-delà de moi, dans lequel je vais disparaître en tant qu'ego limité. Mais voici que je dois m'incliner devant le fait de mes échecs répétés ! Et ce qui me concernait et me troublait, c'était aussi les échecs d'autres « chercheurs » : des vieux swâmis, des Européens qui avaient quarante ans de Tiruvanamalâi derrière eux. Et je vous assure que je ne me sentais pas plus doué qu'eux. Par conséquent j'en concluais que le même sort m'attendait si un élément nouveau n'intervenait pas. Et l'élément nouveau, cela a été, bien sûr, la rencontre avec Swâmiji.

On peut s'y tromper parce que, si vous lisez seulement une partie de ce que j'ai publié, l'accomplissement conscient des désirs tenait un rôle important sur le chemin de Swâmiji. L'ego et le mental peuvent utiliser cette vérité pour se duper et entendre seulement : « On est libre des désirs qu'on a accomplis. » Et puis on se souvient qu'un thème essentiel de cet enseignement de Swâmiji est pris au yoga Vasishtha, c'est bhoga (l'accomplissement) et upabhoga (la jouissance ordinaire de celui qui est emporté par les désirs au lieu de les vivre consciemment). *Bhoga* est l'accomplissement conscient de désirs reconnus. *Upabhoga* est l'accomplissement ordinaire de désirs qu'on n'a pas pleinement reconnus et qu'on n'accomplit pas consciemment. Et une des paroles les plus importantes de Swâmiji était extraite du yoga Vasishtha : « *mahakarta, maha bhokta, mahajnani* ». Sois d'abord un véritable agissant (*karta, the doer*), un véritable appréciateur, et c'est cela qui conduit à « *mahajnani* », le grand sage.

Si upabhoga, l'accomplissement ordinaire des désirs, n'a jamais mené nulle part, bhoga conduit à « jnana », la connaissance. On connaît ce dont on a vraiment l'expérience, ce qu'on a goûté et apprécié. Et ce chemin – *karta*, « l'agissant » ; *bhokta*, « l'appréciateur » ; *jnani*, « celui qui a la connaissance » – conduit à « *mahakarta* », le grand agissant (ou le non-agissant au sens taoïste de la non-action), « *mahabhokta* », le grand appréciateur et « *mahajnani* », le grand sage.

Nous pouvons entrer dans les détails, voir comment Swâmiji explique certains versets de la Bhagavad Gîta, certains versets des Upanishads, et comment Swâmiji peut conduire à cette libération même ceux qui ont des *vasanas* et des désirs (il y a plusieurs mots en sanscrit pour dire désir, notamment *ishchhâ* et *kâma*), nous conduire à ce dépassement. Le génie de Swâmiji était d'accueillir des infirmes qui avaient comme vocation d'être des athlètes. Cet infirme (et je traduis là purement et simplement le mot « *cripple* », « estropié », que Swâmiji a utilisé si souvent en ce qui me concernait), cet infirme a un tel désir de devenir un sportif ? Cela fait quinze ans qu'il s'exerce, qu'il tombe de sa chaise roulante, qu'il titube et il continue à s'acharner ? J'exaucerai son vœu s'il est prêt à payer le prix.

Swâmiji a fait un miracle aussi grand. Je portais en moi, quand je l'ai rencontré, cet intense amour de l'absolu, de la réalisation. Et je suis en effet arrivé à Swâmiji en demandant : « Je veux *atma darshan*. » Je n'ai rien demandé d'autre ! C'était un impotent arrivant à Swâmiji et déclarant : « Je veux être un champion. » Alors maintenant, on va regarder de près chacune de ces infirmités qui me rendent incapable de quitter mon fauteuil roulant sans tomber. Et je dis que le miracle de Swâmiji c'est, en quelques années, d'avoir épanoui et libéré un homme qui avait tant d'attachement dans le monde de la multiplicité, dans le monde des formes (*pravritthi marga*), ce monde que tous les enseignements mystiques présentent comme l'obstacle fondamental – un homme qui à certains égards paraissait avoir d'énormes handicaps. Et, quatre ans après, j'étais en face de lui : « *What do you want ?* » absolument divisé en deux : d'un côté « *atma darshan* » qui demandait si fort et si intensément, et de l'autre les accomplissements dans la dualité, ce que l'on poursuit d'existence en existence pendant des milliers d'existences. Ce n'était plus que l'un effaçait momentanément l'autre, que j'étais soit entièrement dans la mystique quand je séjournais à la Trappe ou chez Mâ Anandamayi, soit entièrement dans le monde. Les deux étaient là. Et lequel des deux allait l'emporter ?

L'enseignement de Swâmiji étant un « *adhyatma yoga* », yoga en direction de l'atman, une bonne part de cet enseignement est une science admirable de l'art de se détacher, de se libérer des désirs qui nous insèrent dans la multiplicité, et de se trouver par conséquent entièrement disponibles pour la plongée intérieure en direction du Soi (*nivritti marga*).

Lisez les Upanishads, au moins les textes essentiels, « celui qui trouve son délice dans le Soi, sa joie dans le Soi, son réconfort dans le Soi ; celui qui est concerné par le Soi seulement, ne cherche rien d'autre que le Soi, ne voit que le Soi » – il y en a des pages entières. En quoi cet enseignement des Upanishads s'appliquait-il à moi ? Dans un conflit intense entre ce qui disait : « OUI, il n'y a que cela qui m'intéresse ! », et ce qui immédiatement répondait : « NON, il n'y a pas que cela qui m'intéresse – loin de là. »

Le Bost existe uniquement pour le détachement et la libération par rapport à *tous* les désirs, de manière à être entièrement disponible pour la réalisation ultime. *Cette réalisation passe par un accomplissement réaliste et conscient de certains désirs*. Mais, à cause de cette affirmation que je maintiens, sur laquelle je me suis déjà expliqué et sur laquelle je me ré-expliquerai encore abondamment, l'ego peut facilement entendre : « l'enseignement du Bost, c'est l'accomplissement des désirs ! » Et nous ne tenons plus le même langage. Vous ramenez le Bost à une psychothérapie : « j'ai des inhibitions sexuelles, j'ai des inhibitions professionnelles, je n'arrive pas à m'épanouir, je n'arrive pas à accomplir mes désirs ». D'accord ! Tout cela, je l'entends, et je l'entends à travers les souvenirs de ma propre « *sadhana* ». Mais : « *What do*

you want ? », « quel est votre but ? ». Vous ne pouvez pas vous mentir. C'est inutile de se mentir. « *What do you want ?* »



Que ces désirs soient là, bien. Mais ce qui est important, c'est la puissance de l'autre désir, le désir que je n'hésite pas à appeler mystique, le désir de l'atman. Et ce mot atman, vous voyez qu'aujourd'hui je le remplace souvent par Dieu. « Atman » ne correspond à rien pour vous parce que vous n'êtes pas nés dans la culture sanscrite. Alors, si le mot Dieu a un sens pour vous, utilisez le mot Dieu. Et, tout de suite, vous allez pouvoir vous situer intérieurement. C'est très vite fait d'oublier la vérité de cette perspective spirituelle ou métaphysique si nous employons le terme *Soi*, qui semble appartenir au vocabulaire des psychiatres : « processus d'individuation » de Jung, retrouver son « moi » véritable, etc. Mais ce « moi véritable », l'ego l'entend uniquement en terme d'ego, « moi pas névrosé ». Autrement dit, vous ramenez l'enseignement au programme de Freud, « être capable de fonctionner normalement dans le travail et dans l'amour ».

C'est ce à quoi une part de vous tente de ramener Le Bost. Mais Le Bost ne sera jamais cela. Par conséquent, inévitablement, vous arriverez à des heurts et à des souffrances du même ordre (acceptez cette comparaison) que celui qui, décidé à pratiquer le bridge, irait s'inscrire à une union vélocipédique et qu'on obligerait tous les dimanches matin à pédaler pendant cinq heures ! Si le malentendu est aussi grand – et je sais pertinemment que, pour beaucoup qui m'écrivent, qui demandent à venir au Bost ou même qui y sont, le malentendu est aussi grand – inévitablement, il y a malaise. Et ce malentendu n'a que trois issues : ou durer dans le malaise, ou pencher du côté de la clarté (ce n'est pas ce qui se passe au Bost qui m'intéresse, je m'en vais ; au moins je suis fidèle à moi-même tel que je suis), ou bien pencher dans l'autre sens : Eh bien oui, ce qui compte le plus pour moi, c'est cet atman (« je ne veux même pas marcher, je veux courir sur les chemins du Seigneur », comme disait saint Bernard de Clairvaux), je ne veux plus laisser passer les années, je ne peux plus laisser passer les années : je veux l'atman. Et maintenant je ne vais plus vivre que dans ce but. *Et si j'accomplis des désirs, c'est dans ce but*. Si j'ai besoin de la réussite professionnelle, d'accord je deviendrai un homme d'affaires prospère mais mon but, c'est l'atman. Si j'ai besoin d'un roman d'amour passionné, d'accord mais mon but, c'est l'atman. Et je ne l'oublie pas. Et, le plus vite possible, je veux être libre et détaché. S'il faut huit jours, tant mieux. S'il faut huit ans, très bien.

Si je suis vraiment actif, vigilant, motivé, ne perdant pas une minute de mon temps, ne perdant pas une miette de mon énergie, j'ai une chance d'arriver au but. Quand je dis : ne perdant pas une miette de mon énergie et une minute de mon temps, cela ne veut pas dire que vous passerez vos journées en méditation. Cela veut dire que vous gagnerez de l'argent, que vous irez au restaurant, que vous ferez la cour à une femme, que vous réussirez professionnellement MAIS avec une âme de mystique à l'arrière-plan ; que vous réussirez à concilier ces deux aspects apparemment inconciliables : je veux la passion amoureuse, je veux la réussite professionnelle – et je veux l'atman, je veux la mort à moi-même.

C'est cela, le chemin du Bost. Ensuite nous pouvons parler des désirs ; mais nous n'en parlons plus du tout de la même façon. Si quelqu'un vient en me disant : « je suis inhibé, je suis complexé, j'ai une névrose d'échec, je suis malheureux, personne ne m'aime, ma vie est

stérile », je vois sa souffrance. Il est bien normal que le psychothérapeute cherche à aider celui qui souffre et il est bien normal aussi que moi-même je cherche à aider ceux qui souffrent – mais ce n'est pas la vocation essentielle du Bost. Il y a place pour tout. Dans la même Église catholique, il y a place pour saint Vincent de Paul, saint François d'Assise, saint Bernard de Clairvaux, maître Eckhart et saint Jean de la Croix. Dans le monde, il y a place pour des dispensaires, des services sociaux, des psychothérapeutes – et il y a place aussi pour des ashrams fondés sur la recherche de Dieu ou la réalisation du Soi.



Depuis que je suis installé ici au Bost, les semaines passent, les mois passent, les années passent ; et jour après jour, soir après soir, dimanche après dimanche, je parle. Une part de ce que je dis est même enregistrée et publiée en livres. Et pourtant le plus important n'est pas exprimable en mots ; c'est pourquoi on l'appelle parfois en français : « l'indicible ». Quel paradoxe ! Tant parler, pour une réalité exprimable seulement par le silence.

C'est un paradoxe qui n'est pas propre au Bost. Dans tous les monastères, vous trouverez des bibliothèques abondamment fournies. Et le zen, qui s'est toujours présenté comme transmission de la vérité en dehors des écritures, en dehors même des « sutras » du Bouddha, n'échappe pas à cette Loi. Lorsque je me trouvais au monastère de Eihei-ji, le grand monastère Soto zen au Japon, les dignitaires du monastère m'ont demandé eux-mêmes de filmer un certain nombre de manuscrits historiques qui ne présentent pas un intérêt extraordinaire pour le public français mais qui pour eux représentaient un trésor.

Vous retrouverez dans toutes les traditions cette tentative d'utiliser la parole pour conduire peu à peu vers ce qui est en effet inexprimable – réellement inexprimable. C'est pourquoi il est dit : « Un doigt pointe vers la lune, tant pis pour ceux qui regardent le doigt. » Tous ces mots concernent certaines pratiques, certaines attitudes, certains comportements et, disons-le, certains efforts auxquels vous êtes appelés pour une réalisation dont il est dit aussi – deuxième paradoxe – que ce sont nos efforts eux-mêmes qui nous la rendent impossible : une « spontanéité » ou un « état-sans-effort » et dont l'effort même nous barre la porte. Et pourtant, le mot sanscrit « sadhana » signifie : « faire des efforts ».

Vous devez vous mesurer à ces deux paradoxes et les assumer.

L'atman peut être appelé « Ce » – ou « Cela » – grâce à quoi tout le monde phénoménal, le monde du devenir, peut être connu ; mais l'atman ne peut pas être connu au sens ordinaire de « connaissance » : quelqu'un qui connaît quelque chose, le connaisseur, le connu et la connaissance. C'est pour cela que même des expressions comme : « la vision de Soi » (« *atma darshan* ») ne sont pas pleinement satisfaisantes parce qu'elles nous laissent entendre qu'il y a quelqu'un qui a la vision du Soi. Vous ne pouvez connaître (vous ne pouvez avoir conscience de) que ce que vous n'êtes pas réellement ; c'est-à-dire des formes changeantes qui se transforment les unes dans les autres. Mais ce que vous êtes réellement, immuablement – vie éternelle, atman ou nature-de-Bouddha –, *vous ne pouvez pas le connaître, vous pouvez seulement l'être*. Il n'y a plus un sujet, un objet et, entre le sujet et l'objet, un lien appelé « conscience de » ou « connaissance ».

Tout ce qui est possible a été tenté par un maître ou un autre, dans une tradition ou une autre, pour pointer dans cette direction ; à travers l'art, la musique, l'architecture, la sculpture, la danse ; à travers mythes et allégories ; à travers les symboles. Et tout a été utilisé,

depuis les techniques les plus perfectionnées jusqu'aux éléments naturels les plus immédiatement disponibles, pour essayer de provoquer cet éveil ou cette réalisation ou, en tout cas, l'approche de cet éveil et de cette réalisation.

Apparemment vous disposez naturellement de quatre instruments de connaissance. Mais est-ce que ce sont des instruments qui vous donnent la connaissance dualiste, la connaissance de quelque chose d'autre – ou est-ce que ce sont des instruments qui vous permettent la réalisation de ce que vous êtes essentiellement et immuablement ? Ces instruments de connaissance sont : la pensée (que vous l'appeliez intellect ou intelligence), le corps (et les sensations), les sentiments, et la fonction sexuelle. L'intellect s'exerce. Non seulement il peut retenir des informations mais il peut aussi devenir de plus en plus efficace ou, si vous préférez, vous pouvez devenir de plus en plus intelligents. Mieux vaut une tête bien faite qu'une tête bien pleine. Les cinq sens nous donnent les sensations ; et vous pouvez aussi, par la sensation, percevoir non pas ce qui se produit en dehors de vous mais en vous : la vie même, l'énergie en vous et ses diverses transformations. Les sensations aussi peuvent se développer : un aveugle a généralement un toucher et une ouïe plus affinés que l'homme qui s'appuie essentiellement sur ses yeux. Les sensations internes s'affinent également et des yogis arrivent à une perception des dynamismes physiologiques insoupçonnables à l'homme ordinaire.

Il existe encore une autre possibilité de connaître, et celle-là vous y êtes moins habitués, c'est le cœur. Autant les émotions aveuglent, autant les sentiments permettent de connaître. C'est pourquoi notre langage dit si justement : l'intelligence du cœur. Les émotions représentent la stupidité du cœur et les sentiments son intelligence.

Enfin, il existe encore une spécialisation de l'énergie en nous qui peut aussi être un moyen de connaissance, c'est l'énergie sous la forme sexuelle ; polarité et attraction réciproque du mâle et de la femelle. C'est une loi qui se retrouve dans toute la nature. Swâmiji m'a dit un jour : « Le sexe est l'énergie fondamentale manifestée, sans laquelle il n'y aurait aucune vie, aucun mouvement ; tout serait statique. » Swâmiji entendait « sexualité » au sens le plus large, c'est-à-dire dynamisme d'attraction d'éléments individualisés qui se ressentent comme incomplets d'une part et complémentaires d'autre part. Et ce que nous appelons, nous, sexualité n'en est qu'une modalité particulière.

Mais ces instruments, ces formes diversifiées d'une énergie qui est toujours une conscience, ne peuvent nous conduire qu'à la connaissance du monde phénoménal, du monde relatif, du monde changeant. Tous les maîtres l'ont dit, parfois dans des langages imagés ou poétiques : « La vie n'est qu'un pont et on ne bâtit pas sur un pont. » Où pouvez-vous trouver la sécurité immuable et intangible, la certitude inébranlable d'être et d'être de manière indestructible, au-delà de toute tension et de tout manque ? Uniquement dans ce que certains appellent la vie éternelle, que d'autres nomment Dieu, d'autres l'atman, d'autres *boddhicitta* (la bouddhité) ; uniquement dans cette réalité ou Conscience ultime que les mots ne peuvent pas décrire et que vous ne pouvez pas comprendre, vous ne pouvez pas connaître – mais que vous êtes.

Vous pouvez bien essayer de comprendre ce que je dis aujourd'hui ; mais ce vers quoi pointent mes paroles, vous ne pouvez pas le « comprendre ». Comprendre signifie « inclure » et la croissance intérieure d'un être signifie la croissance de sa compréhension ; il est capable d'inclure en lui bien des éléments de la réalité qui jusque-là lui étaient étrangers ou même inacceptables. Cette impression de croissance est intellectuelle. Elle est parfois physique – et une conscience élargie nous révèle que nous avons pour corps l'univers entier et non pas

simplement le corps physique auquel nous nous identifions. Et le cœur aussi peut comprendre, devenir de plus en plus vaste.

Mais comment « votre » compréhension pourrait-elle inclure l'infini ou l'illimité ? Comment le fini pourrait-il comprendre l'infini ? Dans tous les sens que vous donnerez au mot « comprendre », comment le limité pourrait-il comprendre l'illimité ? Votre effort devra un jour aboutir à une transmutation. Comprenez clairement que vous ne pouvez pas comprendre. Ce qui est supra-mental ne peut pas être saisi par le mental. Réellement l'atman échappe au temps, échappe à la multiplicité, échappe à toute cause produisant des effets. Le mental, lui, ne peut fonctionner que selon la durée, la succession, la dualité et la causalité notamment les causes produisant comme effet une forme de conscience ou une autre : une pensée, une sensation, une émotion, une peur, un désir – qui sont toujours déterminés. Mais l'atman est appelé parfois le « non-né » ou « l'incrée ».



Comment les paroles, qui relèvent de la multiplicité et du mental, pourraient-elles décrire cet incrée, ce « non-né », cet éternel, si ce n'est d'une manière négative, souvent utilisée ; ou par des paradoxes. La manière négative correspond, dans le christianisme, à ce qu'on appelle théologie apophasique, c'est-à-dire l'affirmation de ce que Dieu n'est pas ; et c'est seulement en éliminant tout ce que Dieu n'est pas qu'on peut se faire peut-être une idée de ce qu'est Dieu. La même approche est utilisée dans le vedanta pour dire ce que l'atman n'est pas ou, avec l'audace propre au vedanta, ce que vous n'êtes pas. Encore faut-il s'entendre sur ce mot « être ». Cet aspect du vedanta est à la fois le langage le plus vrai et le plus dangereux qui existe. C'est celui qui a été particulièrement utilisé par Shankara ; mais l'origine s'en trouve dans les Upanishads elles-mêmes, sous la forme notamment du célèbre : « *netti, netti* » ; « pas cela, pas cela ». Et dans un hymne dont la traduction (et même le texte sanscrit) a été ma nourriture pendant longtemps, Shankara a dit : « Je ne suis ni le mental (*manas*) ni la mémoire (*chitta*) ni l'intelligence (*buddhi*) ni l'ego (*ahamkar*) ni ce qui mange (*annada*) ni ce qui est mangé (*anna*), *chidananda ruila, shivoam, shivoam*, je n'ai d'autre forme que la Conscience et la béatitude, je suis Shiva, je suis Shiva. »

Mais ce langage du vedanta et de Shankara peut aussi servir de point d'appui au mental pour s'engager dans une voie sans issue. Et la nuance est subtile. La discrimination, telle que la comprennent les Orientaux, est en effet la discrimination entre ce que vous êtes et ce que vous n'êtes pas ; ce qui est éternel (*nitya*) et ce qui est soumis au temps (*anitya*) ; ce qui existe par soi-même, ce qui est autogène (*atman*) et ce qui n'existe pas par soi-même (*anatman*). En théologie chrétienne, on dit aseité et abaliété. Mais le mental déforme cette discrimination non pas pour reconnaître l'irréalité ou l'évanescence des phénomènes *mais pour refuser les phénomènes qui ne lui conviennent pas. Et c'est cette nuance de refus qui fait toute la différence.*

Tant que subsistent les émotions, c'est la preuve que la conscience est encore identifiée à ces formes que le védantin prétend ne pas être ; donc que sa profession de foi védantique est un mensonge.

Et puis, à côté de l'approche négative : « l'atman n'est ni ceci, ni cela ; ni encore ceci, ni encore cela », existe l'approche par contradictions : l'atman est à la fois ceci et cela ; à la fois tout et rien ; à la fois est et n'est pas. C'est pourquoi on dit aussi que la réalité suprême ré-

concilie les opposés. Mais ceci, c'est encore une belle parole : « Ce en quoi tous les contraires sont conciliés. »

Ce que vous pouvez entendre aujourd'hui, c'est qu'il vous est demandé une rigueur nouvelle dans l'utilisation du langage et que vous aurez à vous appuyer d'abord sur le langage dualiste, le langage de l'expérience ordinaire, pour vous guider vous-même vers un éveil ou une réalisation qui dépasse ce langage. Les mots « conscience », « expérience », « connaissance », doivent être utilisés avec souplesse et subtilité, pour ne pas vous laisser emprisonner à l'intérieur de cadres intellectuels qui vous barreraient l'accès à l'expérience ultime. Et encore, quand je dis : « expérience », il n'est pas certain que ce mot soit juste parce que, pour nous, une expérience n'est pas durable, alors que la réalité ultime est non seulement « durable » mais atemporelle, hors du devenir. Vous pouvez dire qu'un film de cinéma dure une heure trente mais pouvez-vous dire qu'un écran dure une heure trente ? Par rapport au film, l'écran n'a pas de durée.

Si vous pouvez, je ne dis pas comprendre mais sentir ce que je tente d'exprimer aujourd'hui, tout ce qui a pu vous être dit ou qui pourra vous être dit prendra son sens réel ; parce que vous ne pourrez plus oublier : « ces paroles me conduisent vers ce qui est au-delà des mots ». Que nous parlions des corps (*sharirs*), des *koshas*, de *vasanakshaya*, de *manonasha*, de *chitta shuddhi* ou du vedanta, nous tentons toujours de préparer un éveil intérieur, une transformation de l'être, au plus grand sens du mot transformation, c'est-à-dire « passage au-delà de toute forme ». Soit la négation : « pas ceci, pas cela » ; soit la contradiction. Tout ce qui peut vous conduire au-delà de la pensée dualiste. Dualiste, c'est-à-dire qui distingue « deux », de toutes les manières possibles. Et la dualité fondamentale c'est : moi, sujet – et un objet.

Ce que je voudrais vous faire sentir aujourd'hui, c'est ce que j'ai appelé « la subtile erreur que le mental peut faire entre la discrimination et le refus » et vous convaincre que, même s'il vous est facile (ce qui n'est pas forcément le cas) de donner votre adhésion à la doctrine védantique de l'absolu, cette réalisation ne peut être accomplie *que quand tout refus a disparu*.

« Je suis l'atman, je suis la Conscience suprême sans dualité – donc je ne suis pas le corps, je ne suis pas les sensations, je ne suis pas l'ego, je ne suis pas les pensées, je ne suis pas la mémoire. » Mais si ces affirmations sont teintées de refus, vous ne sortirez pas de l'impasse. Si vous ne refusez pas du tout, vous supprimez la dualité ; vous êtes, comme nous l'avons dit souvent, « un avec ». Et le langage contraire devient vrai aussi : « Oui, je suis ce corps, grand ou petit, harmonieux ou difforme ; oui, je suis ce kosha de vitalité, repu ou affamé, guéri ou malade, fatigué ou en pleine forme ; oui, je suis ces émotions – tant qu'il y a émotions –, ces pensées – tant qu'il y a pensées, ces sensations – oui. » Je ne crée pas de dualité.

Les deux approches sont vraies. L'approche qui affirme : « je ne suis pas toutes ces formes, tous ces états d'âme, tout ce dont je peux prendre conscience ici, maintenant » ; et le mode d'expression qui accepte : « Je suis, je suis, je suis. »

J'étais par nature peu enclin à cette compréhension qui réconcilie les contraires et le jour où, pour la première fois, j'ai senti que la vie était la contradiction pleinement acceptée, je peux dire que, pour la première fois, j'ai su ce que c'était que vivre et qu'être vivant ; à la fois la vie et la mort, à la fois la santé et la maladie, à la fois la création et la destruction – ce qu'un esprit méthodique ne peut pas faire entrer dans son cadre de pensée.

Cela n'est pas une compréhension intellectuelle, c'est une expérience de vie. Et pourtant ce sont les mots qui m'en ont rapproché. Je disais à l'instant : approche apophatique – négation. « Je ne suis pas le mental, je ne suis pas l'ego, je ne suis pas la mémoire inconsciente et les vasanas et samskaras, je ne suis même pas l'intelligence. » Si nous parlons d'approche négative, nous faisons immédiatement intervenir le petit mot « non », « non », « non ». Et pourtant, le maître-mot de la vie c'est « oui ». Tout est vrai en même temps.



C'est vrai qu'il y a ce que Swâmiji, dans un langage à peu près identique à celui du livre *Fragments d'un enseignement inconnu*, appelait « identification ». Et ce mot « identification » je l'ai vu, en anglais, chez bien d'autres auteurs hindous. Se prendre pour ce qu'on n'est pas ; à la différence d'identité, qui veut dire : être ce que l'on est réellement. C'est vrai, qu'il y a une identification tragique au corps physique et que le plus souvent, « je » ou « moi » signifie « le corps physique ». Et c'est vrai que les maîtres védantiques ont répété d'âge en âge : « *You are not the body* », « vous n'êtes pas le corps ». Généralement ce mot « corps » signifie non seulement le corps physique mais ce qu'on peut appeler « corps mental » ou « corps émotionnel », c'est-à-dire tous les revêtements du Soi. « *Free from the I-am-the-body consciousness* », « libre de la conscience je suis le corps. »

C'est vrai que la tragédie, c'est l'identification de la Conscience libre aux formes de conscience, à la forme de conscience précise du moment. C'est cette identification qui fait la soumission au passé, la mémoire non comme un instrument utile mais comme un poison, et la projection du passé sur le futur, les attentes, les désirs, les espoirs, les peurs, les craintes. S'il n'y avait pas identification au corps, s'il n'y avait pas identification aux émotions, s'il n'y avait pas identification aux pensées, où pourrait-il y avoir désir, où pourrait-il y avoir souffrance ? Il y aurait seulement plénitude.

Mais vous partez de l'identification ; vous partez d'une conscience qui est peut-être ir-réelle et illusoire mais qui est là, et qui est celle de l'ego. Je m'adresse d'abord à des hommes et des femmes qui en ont assez d'étouffer et de souffrir mais qui, pour reprendre la comparaison célèbre, sont de tout leur être, tête, cœur, corps et sexe, convaincus qu'il y a un serpent dans leur jardin. On a beau leur dire : « il n'y a pas de serpent, il y a seulement une corde, abandonnez vos craintes, vous ne risquez pas d'être mordu ; abandonnez aussi vos espoirs : vous ne risquez pas de vendre une peau un bon prix à un maroquinier », leur conviction est si forte que ces beaux discours sur la corde ne peuvent pas les toucher réellement. Voici la situation du candidat-disciple qui vient à un enseignement. Par conséquent, l'enseignement est avant tout un désenchantement. Et effectivement, il y a une part de l'enseignement qui consiste en un désenchantement avec ce que ce mot peut avoir de douloureux pour le mental. Je l'ai même entendu une fois : « Le Bost m'a enlevé toutes mes illusions ! », dit sur un ton triste. Eh bien oui. Plût au Ciel que Le Bost vous ait enlevé toutes vos illusions ! Il vous en a peut-être enlevé quelques-unes. Le Bost vous enlève l'illusion qu'il y avait un serpent fantastique dans votre jardin et il a ruiné tous vos calculs sur le prix des sacs de dame en peau de serpent. Et il vous a enlevé du même coup un autre enchantement qui est celui de la crainte et de la peur. Puissiez-vous être désenchantés !

Mais ce désenchantement ne vient pas immédiatement, parce que votre tête est convaincue qu'il y a un serpent, votre cœur est convaincu qu'il y a un serpent, vos sensations sont

convaincues qu'il y a un serpent et votre énergie sexuelle est convaincue qu'il y a un serpent. C'est cet enchantement qui s'appelle techniquement l'ego. C'est la disparition de cette illusion qui est la disparition de l'ego. L'ego, c'est cela en vous qui est capable de nourrir indéfiniment des espoirs plus ou moins déçus – en tout cas, jamais comblés ; et de nourrir indéfiniment des craintes plus ou moins concrétisées dans la vie mais en tout cas jamais pleinement rassurées. Et la vérité, la vérité ultime, c'est que *vous ne ferez pas disparaître tous les espoirs plus ou moins vains ni toutes les craintes. Cette démarche n'aurait pas de fin ! Vous ferez disparaître cela qui est susceptible d'avoir des espoirs et des craintes.* C'est la solution radicale.

Comment y arriver, puisque d'abord, vous ne connaissez de vous que ce jeu d'espoirs et de craintes ? Le vedanta est un langage direct ; il vous dévoile immédiatement l'ultime. Il n'y a pas d'ésotérisme spécifiant que le secret des secrets ne peut pas vous être dit. Il vous est dit immédiatement. Mais, même crié sur la place publique, il demeure secret dans la mesure où vous ne pouvez pas l'entendre. S'il y avait un secret à ne jamais répéter et qu'aujourd'hui je vous le proclame en japonais, c'est comme si je ne vous l'avais pas dit puisque vous ne comprenez pas le japonais. Le vedanta vous dit : « Vous êtes la vie éternelle, vous êtes brahman, vous êtes l'atman. » Et tout ce que vous êtes convaincus d'être ne sont que des identifications : retrouvez votre véritable identité.

Certains entendent très vite ces paroles, sont touchés et convaincus intellectuellement – mais leur vie n'en est pas changée pour autant. D'autres ont plus de mal à entendre ce langage ; ils entendent les mots mais ces mots n'ont pas d'écho en eux, parce que l'identification crie trop fort : « Je voudrais tellement », d'une part, et : « j'ai si peur que », d'autre part.

Et inlassablement, le vedanta, par la bouche de gourous, de maîtres connus ou inconnus, reedit, à sa place dans l'harmonie des autres traditions : Oui, bien sûr, votre expérience, aujourd'hui, consiste en pensées, en sensations, en émotions, en désirs, en peurs. Regardez de plus près. Faites connaissance, vraiment connaissance avec ces émotions, ces désirs, ces peurs, ces pensées, ces sensations.

Et nous revenons au langage dualiste, nous rentrons dans les conventions du mental ; et nous parlons de nouveau comme si c'était ceci la réalité. « Qu'est-ce qui vous trouble ? Quel désir est si puissant pour vous, que vous souffrez tant de ne l'avoir pas réalisé ? De quoi avez-vous si peur, dont vous voudriez être rassuré ? » Mais essayez d'approcher votre propre réalité avec une compréhension nouvelle.

Et nous parlons de connaissance et de connaissance dualiste : un sujet qui connaît un objet ; un sujet qui prend conscience d'un objet. Si vous regardez bien – et ceci, vous pouvez le voir tout de suite –, cet objet est toujours une forme de votre conscience. Vous le voyez d'abord extérieur à vous, par exemple comme un autre être humain ; mais en fait cet autre être humain n'existe pour vous que parce que votre conscience, à l'instant, prend la forme de cet être humain. « *Nama, rupa* », une perception et une conception. « Cela, c'est Gérard. » Vous pouvez vite vous convaincre que, pour vous, le monde n'a d'autre existence et d'autre réalité que les formes prises par votre conscience. Vous ne connaissez en vérité rien d'autre que les modifications de votre conscience – au sens relatif du mot « conscience ».

Nous avons la possibilité de nous mettre d'accord sur un certain vocabulaire ; nous ne pouvons pas indéfiniment utiliser des mots sanscrits ou des mots anglais. Et nous pouvons nous, en France, jouer sur l'utilisation des minuscules ou des majuscules, alors qu'en sanscrit il n'existe pas de majuscule. Nous pouvons utiliser le mot « conscience » dans deux sens différents : avec un « c », pour la conscience qui prend une forme ou une autre, la conscience au

sens ordinaire, la conscience au sens où tout le monde l'entend. Ce n'est pas la véritable conscience non-affectée, non-identifiée.

Et vous commencez par essayer de connaître. Connaître avec votre pensée, avec votre tête, avec votre intelligence ; connaître avec vos sensations ; connaître avec votre cœur ; et, éventuellement, connaître à travers la sexualité. Nous vivons dans une civilisation qui a donné une importance exagérée à la tête. Et nous sommes imprégnés d'une culture qui, même quand elle prétend le contraire, donne la supériorité à l'intellectuel sur l'artisan et ne peut pas mettre sur le même plan, dans son admiration, l'agréé ou le docteur ès sciences et le menuisier ou le gymnaste.

Ce n'est juste que du point de vue de l'efficacité technologique ; mais, du point de vue d'une connaissance plus importante, toute approche des enseignements traditionnels représente d'abord une mise en cause de l'intellect et une réhabilitation de la sensation, de la connaissance par le mouvement ; éventuellement une réhabilitation de la sexualité considérée non plus comme une fonction biologique mais comme un mode de connaissance et, surtout, l'importance donnée au cœur comme moyen de connaissance. Je n'ai jamais vu – jamais ! – un disciple ou un maître qui soit un pur intellectuel. C'est ce qu'on appellerait en Inde un pandit – mais pas un gourou. Et très souvent l'intellect, loin de donner la connaissance véritable, l'interdit parce qu'il essaie d'étouffer le cœur et d'étouffer la sensation. Ne l'oubliez pas.

Vous partez d'une connaissance dualiste mais qu'au moins cette connaissance dualiste soit totale : je vais essayer de connaître à la fois avec mon corps, avec mon cœur et avec ma tête. Et je vais nettoyer, purifier, perfectionner ces trois instruments. Si vous avez un microscope dont les lentilles sont souillées par des taches de graisse, comment voulez-vous regarder proprement les lames que vous voulez étudier ? De la même façon, vous devez nettoyer ou purifier ces trois instruments. Purifier la tête des idées fausses qui ont été recueillies ici et là, assimilées sans vérification ; en anglais on dit : « *don't take it for granted* », « ne le prenez pas comme certain ». Purifier le corps, c'est peut-être changer votre façon de dormir, changer votre régime alimentaire et surtout habituer le corps à vivre relâché. L'impureté du corps, c'est la contraction inutile. Et vous devez éliminer ce qui est en trop dans le cœur : les émotions qui viennent l'encombrer et qui l'empêchent d'être un instrument de connaissance ou de prise de conscience par le sentiment.

Donc, la première démarche, c'est de nettoyer et purifier ces trois instruments que la nature a mis à votre disposition. Et la deuxième démarche, c'est de les perfectionner. Les chercheurs ont commencé avec une loupe, pour mieux voir ce qui était petit et en sont arrivés au microscope électronique. Vous devez aussi affiner ces instruments que la nature a mis à votre disposition. C'est l'objet de ces sciences un peu mystérieuses qu'on appelle les sciences ésotériques. Et surtout comment perfectionner la possibilité d'utiliser les trois instruments en même temps, c'est-à-dire de connaître simultanément avec les sens, avec le cœur et avec la tête. De ces instruments, le plus important c'est le cœur ; celui sur lequel d'habitude on s'appuie le moins, sous prétexte qu'on ne peut pas se fier au cœur et que le cœur est fait d'emballéments. Mais si les émotions disparaissent, le cœur devient le suprême instrument de connaissance.



En tenant ce langage, parce que nous partons de la conscience faite de désirs et de peurs, nous demeurons dans cette dualité du connaisseur et du connu ou, si vous préférez, cette triplicité du connaisseur, de la connaissance et du connu. Est-ce qu'il n'y a pas plus à découvrir, plus à comprendre, au lieu de chercher sans arrêt à renouveler vos expériences ? Quand j'ai suffisamment vu le mont Blanc, je veux voir l'Himalaya et quand j'aurai suffisamment vu l'Himalaya, je voudrai voir la Cordillère des Andes.

C'est une des caractéristiques du monde moderne : il faut toujours autre chose ! J'ai « fait » la Grèce l'été dernier ; j'ai « fait » l'Égypte l'été d'avant et je vais « faire » le Mexique l'été prochain. Au lieu de chercher à renouveler indéfiniment vos expériences, cherchez donc à comprendre le mécanisme même de l'expérience. Qui voit quoi ? J'ai vu le mont Blanc, j'ai vu la Cordillère des Andes, j'ai vu l'Himalaya, j'ai vu le Kilimandjaro. Qui voit quoi ? Que savez-vous vraiment du sujet qui voit ? Vous ne l'avez jamais étudié. Et que savez-vous vraiment de ce qui est vu ? La physique vous dit que ce ne sont que des particules dans du vide. Et votre expérience vous montre déjà que tout est en changement. Il y a toujours quelque chose de nouveau.

En vérité, la seule certitude qui ne puisse pas être mise en cause c'est l'élément intermédiaire, c'est-à-dire la connaissance – et pas le sujet ou l'objet. Je vois la porte. Qu'est-ce qui est certain ? C'est la vision. Mais sur la porte vous pouvez avoir des doutes ; je vois une porte mais peut-être que si je prenais du L.S.D., si j'absorbais certaines substances, certaines drogues, je ne verrais plus la même porte. Et « je »... Mais qu'est-ce que « je » ? C'est la pensée ? La sensation ? L'atman ? Le conscient ? L'inconscient ? Que de doutes vous pouvez avoir à l'égard de « je ». Que de doutes aussi vous pouvez avoir à l'égard de la porte et encore plus si, au lieu de dire : je vois la porte, je dis : je vois Monique. Que de doutes je peux avoir sur ce « je » et que de doutes je peux avoir sur cette Monique ! Quel mystère, un être humain en face de moi. Mais ce qui ne fait aucun doute c'est la vision. En vérité, à chaque instant, ce qui est réel – si nous parlons de vision –, c'est la vision. Si nous parlons d'action, c'est l'action. Si vous admettez que le langage du vedanta, qui distingue le réel et l'irréel, a un sens, Monique est irréelle. Un corps qui change, des pensées qui changent, des émotions qui changent. Tout se transforme. À l'instant même tout a déjà disparu pour être remplacé par autre chose qui à l'instant même a disparu pour être remplacé par autre chose. Et il en est de même pour moi qui dis : « je ».

Ce qui existe ici et maintenant, c'est la vision. En anglais, l'utilisation du participe présent comme un substantif permet magnifiquement d'exprimer ce que je tente de dire là : « *there is only seeing* », « il y a uniquement le fait de voir ». Mais le mental lui ne songerait jamais, si on n'attirait pas son attention sur un enseignement de cet ordre, à mettre en doute le sujet qui voit et l'objet qui est vu. Et, pourtant, c'est cette mise en doute qui constitue l'ésotérisme et le chemin.

Nous partons donc de la connaissance ordinaire, dualiste : sujet-objet. Et nous commençons par purifier et perfectionner cette connaissance. Au lieu de renouveler sans cesse nos expériences, nous approfondissons le mécanisme même de l'expérience. Je peux revoir deux cents fois le mont Blanc au lieu d'aller chercher le Kilimandjaro ou l'Annapurna, en essayant de voir le mont Blanc de façon toujours plus juste, toujours plus complète, toujours plus « ici et maintenant ». Et cette vision purifiée est possible à chaque seconde de l'existence. Si vous vous engagez sur ce chemin, la vie présentera un intérêt intense même si elle ne vous apporte pas chaque jour des expériences renouvelées plus extraordinaires les unes que les autres.

Vous conduisez une voiture de 5 CV, vous voudriez conduire une Cadillac mais vous n'avez jamais réellement conduit votre voiture de 5 CV. Il y aurait tant, déjà, à découvrir ! Ce que l'existence vous offre a bien plus de valeur que vous ne le croyez, parce que chaque instant est une possibilité de découvrir le réel ou l'ultime à l'intérieur des apparences.

Vous voyez bien que toute prise de conscience met en cause cette triplicité : le connaisseur, le connu et la connaissance ; celui qui voit, ce qui est vu et la vision. Qu'il s'agisse d'un phénomène que vous considérez comme extérieur à vous ou d'un phénomène que vous considérez comme intérieur à vous : une émotion, un mal de dents, une douleur, l'impression de mourir... que sais-je ? Peu à peu, vous découvrirez par vous-même que tout événement se ramène à une modification de la conscience. C'est toujours une sensation, une perception, une conception, accompagnée ou non d'émotion, de sympathie et d'antipathie, d'attraction et de répulsion. Vous découvrirez que, en vérité, le « spectacle » n'est pas extérieur, il est intérieur – autant que cette distinction puisse avoir un sens – et que vous pouvez devenir spectateur de votre propre monde intérieur. En étant spectateur, vous n'êtes plus identifié.

Mais la dualité subsistera entre moi et ma sensation, moi et mon émotion, moi et ma pensée, moi et ma crainte, moi et mon envie. Et ce qu'on peut appeler « le connaissant ultime » ou « le connaissant suprême » n'est connu par rien. Il n'est même pas juste de dire qu'il se connaît lui-même. *Vous pouvez connaître tout ce que vous n'êtes pas, au sens métaphysique du mot « être » ; mais ce que vous êtes, c'est-à-dire l'atman, vous pouvez seulement l'être.* Et c'est la réalité essentielle. Pour vous, aujourd'hui, c'est seulement un mot, un pressentiment, un éclair de compréhension qui est venu et qui a disparu ; peut-être un moment « inoubliable »... et oublié. De nouveau, le mental reprend sa puissance et cet atman qui vous a paru si important un moment de votre vie, recule dans l'ombre ; ce qui occupe vraiment votre conscience, c'est votre peur, votre désir, votre souffrance.

Croyez-vous que quand le soleil est caché par les nuages, il ait disparu pour autant ? Et vous pouvez revenir à cette dissociation ou discrimination encore dualiste. Je suis le témoin ; je suis le spectateur. La dualité est maintenue. Je suis le témoin d'un état d'âme ; juste maintenant voilà les pensées, voilà les sensations, voilà les émotions. Peut-être que ce sont des idées noires, des sensations horriblement pénibles et des émotions très douloureuses. Et j'essaie d'en être le témoin. Mais ce témoin, c'est encore « moi ». Ce témoin, il s'exprime et on l'exprime par les mots : « je suis ». Pas « je suis gai », « je suis triste », « je suis impatient », « je suis inquiet », « je suis rassuré », « je suis guéri », « je suis malade » – simplement : « je suis ». « Je suis », c'est la forme ultime ; au-delà de « je suis », il n'y a plus aucune forme. *C'est pourquoi les écoles diverses se sont demandé s'il était juste ou non d'utiliser « Je suis » (aham asmi) pour désigner le suprême.* En général les hindous répondent « oui ». Et Ramana Maharshi citait souvent la parole de l'Ancien Testament : « Je suis Celui qui suis », comme la plus grande définition qui puisse être donnée de l'Absolu. Les bouddhistes au contraire ont nié même ce « je suis ». Il peut encore y avoir conscience du « je suis » comme une forme ultrafine mais qui n'est pas l'ultime. Et le suprême ne peut même plus être désigné comme « Je suis ». Par conséquent rien d'autre que le silence ne peut l'exprimer – rien d'autre que le silence. C'est vrai.

C'est pourquoi on a parlé de ténèbres qui sont au-delà même de la lumière, de vide, d'abîme ; des mots que vous rencontrez dans la théologie ascétique et mystique, et que vous ne devez pas essayer d'interpréter à travers vos souvenirs et vos expériences ordinaires, puis-

que les témoignages des mystiques disent aussi que ce vide, cette disparition de toute l'expérience habituelle est la suprême béatitude, le *nec plus ultra*, le *summum bonum*.

Vous vous laissez toucher par ces paroles. Une part du rôle des gourous à travers les siècles a été de proclamer cette vérité suprême de l'homme ; ensuite, de montrer le chemin : comment en faire une réalisation personnelle ; mais aussi de crier – non avec des cris de colère mais des cris d'espérance : « Tu n'es pas cet amas de peurs, de désirs, de souffrances, condamné de toute façon à la mort ; tu es cette glorieuse réalité, tu es l'atman. »

Que de gourous ont pu toucher, ébranler, convaincre, simplement parce que les disciples avaient confiance en eux, avaient l'impression que le gourou ne mentait pas, parlait de ce qu'il avait découvert lui-même. « Je sens que cela doit être vrai – et je sais un peu mieux vers quoi je vais. » Déjà une espérance commence à éclairer mon chaos, mes emportements, mes frustrations, ma tragédie personnelle.

Puissiez-vous être touchés par ce langage : « Vous n'êtes pas ce que vous croyez être. » Je ne vous dis pas : « ce monde est irréel... » ; je vous dis : « Vous » – à chacun : vous – ce que vous êtes tellement certains d'être, vous ne l'êtes pas ; cet ego douloureux, ces désirs, ces peurs, ces émotions, ces craintes. Vous êtes l'atman ; vous n'êtes pas *chitta*, vous n'êtes pas *buddhi*, vous n'êtes pas *ahamkar*, vous n'êtes pas manas : vous êtes Conscience et béatitude.



Puissiez-vous voir que l'ego, lui, ne peut concevoir qu'à travers la dualité fondamentale du rassurant et du menaçant, de l'heureux et du malheureux, de l'agréable et du désagréable. Immédiatement l'ego entend ces paroles en mode dualiste, c'est-à-dire comme le triomphe de ce qu'il aime et veut sur tout ce qu'il n'aime pas et ne veut pas. C'est cette approche dualiste que vous pouvez abandonner.

Et je reviens, mais peut-être vous pouvez l'entendre d'une manière déjà quelque peu nouvelle, à ce que je disais tout à l'heure : ne confondez pas la discrimination et le refus, et méfiez-vous de ce qu'on a nommé « approche de la réalité par la négation de l'irréel ». Ce n'est pas la Conscience ou le témoin qui reconnaît l'irréalité, c'est l'ego qui nie ce qui lui déplaît et, par conséquent, qui s'enferme dans sa prison. Vous ne pouvez pas nier « ce que vous n'êtes pas » ; vous ne pouvez pas refuser « ce que vous n'êtes pas ». En quoi est-ce que cela vous concerne ? Si vraiment vous n'êtes ni les pensées, ni les émotions, ni les sensations, pourquoi vous battez-vous contre vos idées noires, pourquoi vous battez-vous contre vos sensations pénibles ou douloureuses et pourquoi vous débattiez-vous dans vos émotions cruelles – si vous n'êtes pas tout cela ?

Ne vous méprenez pas. Peut-être lirez-vous un texte juste et estimable dans lequel, à un moment donné, pour des disciples donnés, un maître aura affirmé : « Sachez dire non, sachez dire non aux émotions, sachez dire non aux pensées, sachez dire non aux sensations ; vous n'êtes pas cela, vous êtes le Soi. » À qui s'adressait-il ? À quelle qualité de disciple ? À quelle écoute ? Le refus ne vous libérera jamais. En refusant vous donnez la réalité – vous donnez *pour vous* la réalité – à ce dont on veut vous montrer l'irréalité. En refusant une émotion, vous la rendez réelle et bien réelle pour vous ; en refusant une sensation, vous la rendez réelle et bien réelle pour vous ; en refusant les idées qui vous obsèdent, vous les rendez réelles et bien réelles pour vous.

La plus belle façon de rendre irréel, c'est de dire : « oui ». Ceci est l'esprit suprême de tous les enseignements. Un homme qui a beaucoup cherché dans sa vie s'appelait Robert Godet. Il a été une des premières ceintures noires en France. On parlait beaucoup de l'esprit du judo, si différent de l'esprit de la boxe, de la lutte ou du catch. Et lui a écrit un livre qu'il a appelé non pas « L'esprit du judo » mais « Le judo de l'esprit ». Le fondement du judo, c'est le « oui », contrairement aux autres formes de lutte ou de combat qui sont fondées sur le « non ». On me pousse ? Je recule. On me tire ? J'avance. Oui.

La meilleure manière de reconnaître l'irréalité relative de ce à quoi vous vous êtes identifié jusqu'à présent, de discriminer entre l'éternel et l'éphémère, c'est de dire « oui ». Et ce qui en vous est capable de dire « oui », c'est ce qui est libre, c'est ce qui n'est « pas ceci et pas cela ». C'est ce « oui » qui vous conduira à la Conscience ultime, au-delà même de « je suis ».

C'est seulement après la mort de Swâmiji que j'ai un jour réalisé l'immensité d'un mot si souvent prononcé par lui. Quand je frappais discrètement à la porte de sa chambre parce que c'était l'heure de mon entretien, Swâmiji était souvent en train d'écrire et, immédiatement, il me faisait un signe de tête pour dire que je pouvais entrer, posait la feuille de papier, refermait le stylo, parfaitement disponible. Et presque toujours, Swâmiji, quand je me présentais à lui, disait ce premier mot : « Yes », « Yes, Arnaud ». Moi je l'entendais comme un petit mot d'introduction ; il faut bien commencer. Un petit mot d'introduction ? C'était le mot le plus immense que je pouvais entendre et le mot le plus immense que vous pouvez entendre. Quelqu'un me disait « oui », tout de suite, d'emblée, avant que j'aie ouvert la bouche. Sans savoir si j'étais calme ou nerveux, plein d'amour et de gratitude ou plein de malaise et de rancune, sans savoir si j'avais mis l'enseignement en pratique et progressé ou si au contraire, je piétinais, le premier mot de Swâmiji était : « Oui ». « Yes, Arnaud »

Le mot « oui » est le plus beau mot d'amour qui ait jamais été prononcé. Tous les « bien-aimé » et tous les « chéri » sont insignifiants à côté du simple mot « oui ».

Et, à cet égard permettez-moi de vous dire comment un certain enregistrement sur bande magnétique a eu pour moi un sens tout à fait différent de celui qu'il avait pour ses autres auditeurs.

Je suis arrivé un jour sur un plateau de télévision, afin d'enregistrer une petite introduction au film sur les soufis d'Afghanistan. C'était la dernière fois que je mettais les pieds sur un plateau de télévision. J'arrive un peu en avance et je vois les techniciens : cameramen, équipe du son, électriciens, directeur de la photo, tous groupés en train d'écouter une bande. La plupart me connaissaient, savaient bien qui était Desjardins, et ils sourient et ils me demandent : « Tiens, tu veux entendre ? » C'était une bande qui échappait à la vulgarité parce qu'elle avait été enregistrée par une très grande comédienne, ce qu'on appelle un « morceau de bravoure » pour une actrice, consistant à évoquer de manière parfaitement érotique l'acte sexuel, depuis les prémices jusqu'à la fin, en utilisant uniquement le mot : « oui ».

Il faut dire que si, en écoutant, on se situait dans la partie sexuelle de soi-même, c'était en effet très érotique. Imaginez toutes les différentes manières dont une grande comédienne peut dire « oui » dans ces circonstances, depuis un petit « oui » perlé, jusqu'à un « oui » grave, un « oui » rauque, un « oui » comme un cri, un « oui » haletant, un « oui » prolongé. Toutes les phases de l'union pouvaient être devinées ; on aurait presque pu dire sur quelle partie du corps elle était embrassée ou caressée. J'ai commencé par admirer – car c'était admirable – le talent de l'actrice. Et puis, brusquement, je n'ai plus entendu que le mot « oui ». Qu'est-ce que la sexualité, qu'est-ce que faire l'amour et se donner, si on n'est pas névrosé,

inhibé, si on ne se retient pas et si on ne triche pas ? S'unir, communier. Et tout était exprimé avec ce seul mot « oui ». Aucun autre mot, en effet, n'était nécessaire. Et d'instinct, d'intuition, cette actrice l'avait choisi.

Ce mot « oui », c'est le sens suprême du « amen » hébreu, du « amin » arabe. C'est le sens suprême du « aum » sanscrit. « Oui » à Brahma, « oui » à Vishnou, « oui » à Shiva, « oui » à la naissance, « oui » à la vie, « oui » à la mort. C'est le « oui » de la Vierge Marie à l'Ange et la tradition catholique a même reconnu une « Notre-Dame du Oui ».



Si l'enseignement du vedanta a un écho en vous, si vous sentez que cet enseignement fondamental sur l'être et le devenir, le réel et l'irréel (« *sat* » et « *asat* ») a une valeur pour vous ; si vous pensez que l'espérance suprême réside dans la découverte de la vie éternelle ou de la nature-de-Bouddha ou de l'atman et que le miracle serait en effet de réaliser que vous n'êtes pas ce corps périssable, que vous n'êtes pas cet ego qui peut être humilié ou glorifié, trahi ou aidé, mais que vous êtes le substrat immuable, le fondement immuable... souvenez-vous du « oui ». La meilleure façon de discriminer entre le réel et l'irréel, l'éternel et le non-éternel, l'absolument non-dépendant et le conditionné, c'est le « oui ». Ce à quoi vous dites « oui » perd son pouvoir sur vous. C'est en disant « oui » que vous cessez de vous identifier ; c'est en disant « oui » que vous retrouvez votre liberté.

« Je ne suis pas ces pensées parfois douloureuses, ces sensations parfois douloureuses, ces émotions parfois douloureuses ; je ne suis pas ces pensées si souvent douloureuses, ces émotions si souvent douloureuses, ces sensations si souvent douloureuses. » C'est bien pour ça que je peux leur dire « oui ».

Comment pouvez-vous être vraiment libre de ce que vous ne connaissez pas ? Comment pouvez-vous connaître ce à quoi vous dites « non » ? Le « oui » est la parole libératrice entre toutes. Et vous découvrirez Cela qui ne peut pas être connu, ne peut pas être exprimé, ne peut pas être dit, ce que seul désigne le paradoxe – la réconciliation des contraires et ce que seul exprime le silence. Conscience, certainement au-delà même de ce qu'on appelle *chit* en sanscrit, la Conscience qu'hindous comme bouddhistes dénomment *prajna* (et Swâmiji s'appelait Swâmi Prajnâpad, le « support de *prajna* »), ou encore ce qu'on a appelé l'éternité ou l'au-delà de la naissance et de la mort, ou tout simplement immortalité : « *amrit* ». Mais naissance et mort, ne l'entendez pas seulement comme la naissance d'un bébé et la mort d'un vieillard. Tout le temps, il y a naissance, tout le temps il y a mort. L'instant naît – l'instant meurt ; l'instant suivant naît et meurt, et l'instant d'après naît et meurt. Le Soi est ce qui ne connaît ni naissance ni mort et qui ne peut pas être connu et que vous, au sens de « moi », ne pouvez pas comprendre, car le fini ne peut pas inclure l'infini.

Vient un instant où l'effort s'arrête, impuissant ; les mots s'arrêtent, impuissants ; la tentative de comprendre s'arrête, impuissante. Vous avez été jusqu'au bout de ce que vous portiez en vous, jusqu'au bout de la possibilité d'utiliser les instruments que vous avez, ou plutôt les instruments que vous êtes. Et, arrivé au bout, vous faites silence. Il n'y a plus connaissance, il y a simplement être. Et cet Être, qui est réellement au-delà de toute distinction ou opposition entre être et non-être, « au-delà du par-delà de l'au-delà » comme dit la Prajna-paramita, c'est vraiment l'océan où naissent et où retournent toutes les vagues, tous les mo-

ments de conscience, toutes les perceptions. C'est l'infini, à l'intérieur duquel prennent place les formes finies.

Cette Conscience peut régner, suprême, par elle-même ou coexister avec la conscience des formes qui apparaissent et disparaissent ; et c'est d'un œil égal que vous voyez ce corps, « votre » corps, et les autres corps. La Conscience n'est plus individualisée ; elle devient universelle. Entre cette Conscience absolument non affectée et les formes, l'ego a disparu. Il y a bien encore perception, mais très relativisée, du monde qui autrefois était pour nous, et auquel la Conscience suprême est liée sans être liée, associée sans être associée, par l'amour. Vous découvrez, par votre propre réalisation, une mystérieuse trinité entre la conscience, les phénomènes et l'amour.

QUATRE

Réaction, action, spontanéité

Il est normal que, pendant un certain nombre de mois ou d'années, vous receviez l'enseignement par fragments, à travers un silence, un regard, une parole, et à travers vos propres découvertes qui ne viennent que par la mise en pratique. Vous découvrez un aspect concernant par exemple l'acceptation, un autre aspect concernant l'action, un autre concernant la conscience de soi et vous devez coordonner peu à peu ces différents éléments. Le chemin de chacun est particulier et vous ne pouvez pas toujours, loin de là, comparer vos découvertes avec celles d'un ou d'une autre, même si vous sympathisez et si vous avez l'impression de vous comprendre. Ne l'oubliez pas. Chaque chemin est unique. Et, même si vous êtes liés, amis, n'essayez pas d'apprécier votre voie conçue comme une totalité à travers les moments de compréhension successifs de ceux avec qui vous cherchez à partager votre expérience.

D'autre part, il semble que des vérités de l'enseignement, ou disons simplement nos réunions, se situent à des niveaux différents. Mais je tiens à dire « il semble » ; il semble qu'une causerie puisse se situer à un niveau très simple et qu'elle soit accessible à tout auditeur qui écoute d'une oreille un peu sympathique et que d'autres ne soient accessibles qu'à ceux qui ont beaucoup cheminé, beaucoup lu et sont déjà aptes à comprendre des réalités plus étonnantes que celles de l'expérience quotidienne. Et pourtant, cette distinction n'est qu'une apparence parce que tout se tient intimement. Vous ne pouvez pas séparer des autres un élément de l'enseignement. La vie est une totalité, l'univers est une totalité, un être humain est une totalité, le chemin est une totalité et l'ensemble des niveaux physique, grossier, subtil, causal, ultime est une totalité aussi.

Le but du chemin est le plus souvent appelé éveil ou libération. Ces deux mots sont, bien entendu, pleins de sens. Si on les a choisis et si on les transmet depuis des siècles et des millénaires, ce n'est pas arbitrairement. Ils portent en eux-mêmes une affirmation, celle d'un changement de statut radical, absolu. À l'intérieur d'une prison, vous pouvez être plus ou moins confortablement installés, en plus ou moins bonne santé, plus ou moins bien nourris, mais vous êtes ou vous n'êtes pas libérés. À l'intérieur du sommeil, vous pouvez faire des cauchemars ou des rêves heureux mais vous êtes ou vous n'êtes pas réveillés. Et au moins que cette vérité sur laquelle hindous et bouddhistes sont unanimes, même si sur d'autres formulations les écoles divergent, au moins que cette vérité soit pour vous une certitude.

Envisagée du point de vue de la prison ou du sommeil, cette libération peut apparaître comme une acquisition : je suis en prison, je considère que je n'ai pas la liberté et quand j'ai purgé ma peine et que je quitte la prison, j'ai l'impression de gagner cette liberté que je n'avais pas. Mais, en vérité, votre vraie nature est libre et vous perdez seulement une condition qui s'était surajoutée à votre liberté, celle de l'emprisonnement. De même votre vraie nature est d'être éveillés et sortir du sommeil n'est pas à proprement parler un gain mais simplement la fin d'une modalité d'être adventice. Ne l'oubliez jamais et ne confondez pas des améliorations à l'intérieur de la prison ou du sommeil – même si celles-ci vous paraissent d'ordre spirituel – et l'éveil. Vous pouvez obtenir des accomplissements yogiques importants, développer des pouvoirs qui sortent de l'ordinaire, acquérir une maîtrise et un rayonnement certains, tout en restant à l'intérieur du sommeil et de la prison. Et vous pouvez aussi être éveillé ou libre mais sans avoir apparemment, aux yeux des autres hommes, rien d'extraordinaire. Quand certains êtres éveillés se trouvaient avoir de surcroît, sur le plan relatif de leur manifestation, des dons éclatants, ils ont connu la notoriété et la tradition a conservé leur nom. Mais aucune tradition ne nie qu'un moine effacé et ignoré puisse avoir atteint la sagesse suprême ni qu'un disciple ayant beaucoup progressé sur le chemin qui s'ouvre à tout homme pour devenir réellement un homme, ne soit pas forcément libéré.

Cet éveil représente réellement une rupture de niveau complète, un passage de l'existence à l'être. Il est bien normal, tant qu'on est encore soumis au mental ou à l'ego, qu'on se représente presque inévitablement le chemin et le but comme une progression, la disparition de certaines limites, l'acquisition de certaines possibilités qu'on ne possède pas aujourd'hui. Ce point de vue a un sens et une valeur, mais qui demeurent limités. S'il suffisait d'entendre : « Lâchez prise, abandonnez l'ego », pour être libéré, le chemin serait plus facile qu'il ne l'est et les êtres libérés seraient plus nombreux. Or, l'expérience montre aussi que, tout en étant infiniment simple, cette libération doit avoir quelque chose de bien subtil pour que tant de destins lui aient été consacrés sans qu'elle se produise. Il est possible de faire beaucoup d'efforts, d'obtenir beaucoup de résultats, dans une ligne que l'on s'accorde pour nommer spirituelle ou ascétique, et de manquer cette toute simple libération ou ce tout simple éveil. Un certain mode d'être a disparu, ce qu'on appelle techniquement la disparition du sens de l'ego, ou encore le « lâcher-prise ». Les réponses de maîtres célèbres ou moins célèbres concernent tantôt le chemin, tantôt la libération. Parfois le gourou décrit l'accomplissement qui est le sien, les conditions ou plutôt l'absence de conditions et la liberté intérieure qui sont devenues les siennes. Parfois les textes ou les réponses des sages concernent au contraire les multiples détails, vicissitudes et péripéties de la voie.

C'est sur ce changement de plan que je veux insister aujourd'hui. Mais, c'est vrai aussi, ce changement de plan doit être préparé. Les traditions orientales admettent qu'il ait pu être préparé dans des existences antérieures et que, pour certains, l'éveil vient très vite, très facilement, du fait de leur maturité particulière. Mais ceux-là n'ont guère besoin d'un gourou alors que l'enseignement de tous les maîtres, qu'ils soient hindous, tibétains, soufis ou zen, s'est toujours adressé à des hommes et des femmes ardents, sincères, courageux, mais qui avaient un chemin plus ou moins long et laborieux à accomplir, pour mûrir – comme un fruit mûrit avant de tomber – afin que cet éveil s'accomplisse.

Vous trouveriez dans beaucoup de témoignages de valeur, notamment du bouddhisme zen, des indications montrant comment des efforts intenses, acharnés, sont destinés à conduire à une sorte d'impasse qui permet de passer au-delà de l'effort. Et pourtant ce saut

au-delà de l'effort ne peut s'effectuer que si l'on a été, avec une grande détermination, jusqu'au bout de l'effort possible. Donc, premier point, pour vous-mêmes, ne vous laissez pas abuser par les accomplissements annexes de l'éveil. Il arrive en effet qu'au cours du chemin, et avant même l'éveil, se développent certaines capacités *siddhis* ou charismes, et qu'un être « éveillé » bénéficie, dans le relatif, de pouvoirs plus ou moins hors du commun. Mais ce n'est pas une loi. Par contre, c'est une tentation, et une tentation qui n'a guère épargné les chercheurs spirituels hindous, que d'atteindre à un statut de l'ego beaucoup plus glorieux mais de passer à côté de la réalisation. Tant que persiste le sens de l'ego qui compare et qui demande, il est normal que subsiste cette tentation d'unir la sagesse et la suprême glorification de l'ego.

L'ego, diaboliquement, continue à attendre quelque chose de la libération, d'autant plus que les sages qui peuvent nous toucher le plus, en tout cas dans les premières années de notre recherche, sont généralement ceux dont le rayonnement « miraculeux » nous fait envie. Mais il ne peut y avoir libération que si toute demande particulière de l'ego a disparu. C'est un *sine qua non*. Tant que l'ego conservera la moindre idée de ce que doit être la libération, celle-ci sera toujours pour demain. Effectivement, si l'effacement de l'ego est total et que cette libération a lieu, qu'elle soit accompagnée ou non de certains pouvoirs, elle est le seul état parfaitement heureux, complet et, surtout, absolument au-delà de toute conception par le mental. La présence ou l'absence de ces dons particuliers ne fait aucune différence, sinon il ne pourrait plus être question d'éveil ou de libération mais d'une prison et d'un rêve beaucoup plus glorieux (j'emploie ce mot glorieux parce que Swâmiji l'utilisait assez souvent : « *self glorification* »). Du point de vue de l'éveil, les à-côtés de l'éveil n'ont aucune valeur. Ils n'en conservent que pour ceux qui sont encore soumis à la multiplicité, au temps, à la comparaison et qui peuvent considérer que, selon eux, Kangyur Rinpoché paraît plus impressionnant que Dudjom Rinpoché ou Gyalwa Karmapa plus impressionnant que Khentsé Rinpoché ou les maîtres zen plus impressionnants que les maîtres soufis qu'ils ont rencontrés. Du point de vue de la libération – si l'on ose parler d'un point de vue de la libération – ces considérations sont dépassées. La comparaison, la demande et la crainte ont disparu et toute question de *faire*, au sens que nous avons donné jusque-là à ce mot, a disparu aussi. Et ici, je voudrais insister sur un point un peu particulier.



Je viens d'employer le mot « faire ». C'est un mot particulièrement important sur le chemin. Je l'ai beaucoup entendu en anglais, « *to do* ». En anglais, il existe deux mots, qu'on traduit en français communément par « faire » : « *to make* », qui veut dire faire au sens de fabriquer et « *to do* » qui veut dire faire au sens de agir. Et ce mot faire ou agir vous demandera une réflexion poursuivie pendant des années et une compréhension qui changera d'année en année. Par exemple, dans le premier enseignement vivant avec lequel j'ai été en contact à l'âge de vingt-quatre ans, celui de Gurdjieff, exprimé dans le livre *Fragments d'un enseignement inconnu*, le mot « faire » est le terme essentiel. Gurdjieff affirme : « On ne fait rien, tout arrive. » L'homme (en tout cas l'homme actuel) est incapable de faire et « il n'y a qu'un seul pouvoir miraculeux : la capacité de faire ». À l'autre extrémité, l'enseignement hindou, tel qu'on l'entend répété dans les ashrams divers et auprès de pandits, de shastris et de swâmis, insiste sur l'illusion du « faire » et, quand, en 1959, j'ai découvert l'Inde et le vedanta, j'ai été

quelque peu surpris en entendant un langage nouveau. L'expression que je retrouvais au cours de différents entretiens, aussi bien au nord de l'Inde qu'au sud, était : « *free from the "I am the doer" illusion* », libre de l'illusion : « je suis l'agissant, l'auteur des actions ».

Il y avait de quoi être dérouter. Depuis dix ans, dans l'enseignement Gurdjieff, je m'étais donné comme but la capacité de faire, j'étais arrivé à la conviction qu'en effet je ne faisais pas, que tout se faisait mécaniquement à travers moi, sauf à de bien rares moments, et maintenant on me proposait surtout de ne plus faire et de perdre l'illusion que c'était à moi de faire, que je pouvais faire ou que j'avais la capacité de faire. Vous voyez comme on peut être vite désorienté par le langage si on entend des entretiens ou si on lit des livres, à moins d'être pris en charge par un maître qui, peu à peu, comprend, je dirais presque apprend, notre langage, le sens que nous donnons aux mots, dans quelle mesure ceux-ci nous éclairent ou, au contraire, obscurcissent notre vision, et qui nous aide à leur donner un sens vivant puis à les faire disparaître pour les remplacer par des expériences et des certitudes.

Effectivement, il est tout à fait légitime de décrire la libération comme un renoncement absolu à faire ou comme le constat de sa totale impuissance à faire, au vrai sens des mots « faire » ou « agir ». Mais c'est réellement le plus haut accomplissement, que vous pouvez prendre comme synonyme d'éveil, et qui ne peut advenir que si vous êtes allés jusqu'au bout de votre effort pour devenir capables de faire. Ceux qui connaissent un peu cet enseignement de Swâmi Prajnânpad vont reconnaître quelques paroles si importantes que je les cite d'abord en anglais, c'est-à-dire avec les mots mêmes de mon gourou : « *to do, there must be a doer* », « pour agir, il faut qu'il y ait un agissant » ; ou bien : « *first the doer, then the deeds* », « d'abord l'agissant, ensuite les actions ». Et, sur ce point, renseignement de Swâmiji rejoignait celui des *Fragments d'un enseignement inconnu*. Le manque d'unité intérieure, la succession de personnages qui se lèvent en nous et disparaissent, remplacés par un autre, la puissance efficace de l'inconscient pour nous pousser à des réactions dont nous ne savons pas les véritables motivations, tout cela nous empêche de « faire » et une première partie du chemin, qui peut durer quelques années, sera la perte d'une série d'illusions à cet égard et la découverte expérimentale de cette incapacité à faire. Vous ne la découvrirez que peu à peu ; même si vous donnez votre adhésion au langage de Swâmiji, vous ne pouvez pas sentir tout ce qui est impliqué dans de telles affirmations. Seules la vigilance, la prise de conscience, la connaissance de soi dans le relatif, peuvent vous convaincre de ce que je reprends à mon compte aujourd'hui. Comment fonctionnent vos impulsions, vos décisions, vos volontés, vous ne le savez pas. Le corps, l'émotion, la pensée, le sexe ont leurs propres mécanismes qui se renforcent ou se contredisent les uns les autres. Pendant longtemps l'inconscient demeure le maître si un effort intense, prolongé, par moments héroïque, n'a pas été mis en œuvre, soit par une plongée directe dans l'inconscient, soit par une vision immensément lucide du fonctionnement de cet inconscient dans l'existence.

Cette prise de conscience est possible pour celui qui a la détermination et l'acuité de regard nécessaires, à condition de comprendre que vos actions s'insèrent toujours dans un ensemble, l'ensemble de votre situation mentale et de la situation extérieure dans laquelle vous vous trouvez. Cette situation concrète, ici et maintenant, est votre meilleure garantie ou garde-fou contre les ordres souterrains de l'inconscient. L'inconscient, lui, ne connaît que sa propre loi et son propre monde. Il est à la source de la vision déformée par laquelle on ne vit pas dans le monde mais dans son monde. Seulement le monde, lui, est là. Et, si la *buddhi* est suffisante, instant après instant, pour nous aider à revenir de notre monde au monde, il est

possible de cerner de manière indubitable ce fonctionnement purement réactionnel qui ne mérite en aucun cas de s'appeler « agir ». En se mesurant avec la réalité relative, il est possible de voir comment des mécanismes tout-puissants qui ne tiennent pas compte de cette réalité veulent s'imposer à vous. Et il existe une possibilité effective de *chitta shuddhi* (purification de cette mémoire inconsciente faite des vasanas et des samskaras) accomplie dans l'existence simplement par la décision de faire ou, pour reprendre le vocabulaire de Swâmiji, d'agir au lieu de réagir. C'est une lutte qui peut, pendant des années, vous paraître presque totalement vouée à l'échec. Et pourtant il y a une issue.

Le but, éveil ou libération, est la fin de quelque chose. Une façon d'être – par conséquent une façon de voir l'existence et une façon de concevoir l'action – disparaît et l'action fait place à ce que les hindous et les bouddhistes appellent en anglais *spontaneity*. Mais nous n'en sommes pas là immédiatement et le chemin nous montre d'abord notre incapacité à faire. Les actions ne sont que des réactions, et Swâmiji insistait : « *Don't mistake reaction for action* » : « ne prenez pas une réaction pour une action ». Par la connaissance de soi, vous découvrez peu à peu, et c'est déjà très important, que vous n'agissez pas. C'est une découverte, parce que les hommes vivent dans l'illusion d'agir : des mécanismes tout-puissants sont à l'œuvre en vous, je dis bien tout-puissants, sur lesquels vous n'avez d'abord aucun pouvoir, qui ne tiennent pas compte de la réalité relative du monde phénoménal, et qui vous condamnent à vivre dans votre monde. Ces mécanismes suivent implacablement et stupidement leur propre loi. Certains destins ont été ravagés par ce genre de réactions et, vus du dehors, ils paraissent n'avoir été qu'une suite d'erreurs qu'un observateur peu psychologue jugerait évitables. L'observateur plus informé de la psychologie comprendra que ces erreurs obéissaient à des lois mais elles n'en sont pas moins douloureuses. Un premier aspect de la vision du réel, au moins à un certain niveau, c'est celui de ce divorce poignant, tragique, entre la plupart des existences et la réalité relative. Il consiste à voir, autour de soi, les autres, mus par leurs propres mécanismes, aller de réactions en réactions au long d'une existence faite de souffrances, menée dans ce qu'on appelle en Inde « *avidya* », la non-vision, donc qui ne pourra pas conduire à la grande vision, à l'éveil, au dépassement de l'égo.

Parfois, ce divorce entre le monde réel et le monde particulier d'un individu est flagrant. Dans des cas de psychoses ou de névroses graves, le monde subjectif de l'individu ne correspond plus au monde objectif ; mais c'est vrai même dans des conditions beaucoup plus subtiles que les névroses patentes. Il y a toujours un léger décalage et il y a toujours cette impuissance à faire. Quand les conditions mécaniques, les chaînes de causes et d'effets, permettent, au moins à certaines époques, que vos réactions s'harmonisent à peu près avec le courant des événements, vous avez quelques années de réussite qui peuvent être suivies d'un échec. Ou bien vous rencontrez une réussite dans un domaine, le domaine professionnel, par exemple, mais votre vie est un désastre sur le plan sexuel et amoureux. Les différents destins ne sont pas identiques, mais un destin peut avoir été apparemment réussi aux yeux des observateurs et même aux yeux de celui qui l'a vécu sans avoir conduit pour cela à la libération et à l'éveil. Donc, la première étape, c'est de découvrir, je dis bien de découvrir car c'est une première surprise : « mais je n'agis pas ! » Je n'agis pas, je ne fais pas, les choses se font. Ouspensky rapporte des paroles de Gurdjieff selon lesquelles celui-ci affirme : « Vous n'avez pas le droit de dire : “je parle”, mais : “en moi ça parle”. » Et, bien des années plus tard, j'avais eu une confirmation catégorique de Swâmiji que l'expression « *it speaks* », « ça parle », au lieu de « je

parle », était parfaitement juste « à condition que ce *it* ne soit pas entendu comme une entité stable, permanente, cohérente ».

Peut-être le découvrirez-vous d'abord chez d'autres. Mais puissiez-vous avoir la simple intelligence de vous dire : « Il n'y a aucune raison pour que je sois le seul qui échappe à la loi universelle ; je fonctionne certainement de la même façon, mais je ne m'en rends pas compte en ce qui me concerne. » Et vous serez amenés à un effort intense de vigilance. Beaucoup d'exercices permettent de développer cette vigilance et de rendre d'abord plus conscientes les actions simples, à commencer par les exercices assez connus du bouddhisme hinayana : marcher consciemment, respirer consciemment, s'asseoir consciemment. « Quand le disciple marche, il sent : je marche ; quand le disciple inspire, il sent : j'inspire ; quand le disciple expire, il sent j'expire. » Peu à peu, cet effort de vigilance, cet effort pour agir et non réagir, va croître et vous envisagerez non plus le geste précis que vous êtes en train d'accomplir mais l'ensemble de votre existence, les décisions, les grandes options. Qu'est-ce qui s'est produit jusqu'à aujourd'hui, qu'est-ce qui m'est arrivé, qu'est-ce que j'ai fait, qu'est-ce que j'ai décidé, qu'est-ce que j'ai réussi, en quoi ai-je échoué ? Des événements se sont produits : de certains j'ai cru être responsable, d'autres sont advenus bien malgré moi. Certaines de mes « actions » ont causé les effets que j'attendais, d'autres des effets tout à fait différents, d'autres encore les effets que j'escomptais plus ceux que je n'escomptais pas. Votre existence a consisté essentiellement à être comme ces chevaux ou ces chameaux aux yeux bandés que, dans certains pays d'Orient, on voit tourner en rond indéfiniment pour moudre du grain. Vous avez continué, continué, de jour en jour, à parer les coups, à courir après un but, à tenter de maintenir une situation qui s'écroulait ou d'en créer une qui vous satisferait plus, ou de mettre fin à une autre qui ne vous convenait pas, dans le domaine sexuel, dans le domaine sentimental, dans le domaine professionnel.

Je me souviens du choc que j'ai reçu en regardant ces animaux, chevaux ou chameaux, aux yeux bandés qui tournent en rond des journées entières pour servir l'intérêt de leur propriétaire. J'ai eu l'impression que c'étaient nos destinées, la mienne et celle des autres. Nous peinons, nous luttons, nous nous efforçons, mais dans quel but ? Pour servir des forces qui nous poussent, qui nous animent, qui nous tirent. Et puis ? Cela va durer jusqu'à quand ?... Allons-nous, comme disait Swâmiji, « mourir sous le harnais » ?

Je veux donner un sens réel à mon existence et je veux être capable de faire. Quels sont ces mécanismes à l'œuvre en moi qui m'empêchent de faire ? Comment puis-je réellement tenir compte des circonstances, pour que mes actions soient justes par rapport à mon but ultime : être enfin heureux de façon définitive et permanente ? Quelles sont les actions qui vont me conduire à ce but ultime ? Quelles sont les actions qui vont m'illusionner et ne me donner que des bonheurs apparents, éphémères ou pas de bonheur du tout ? Et vous verrez la nécessité d'être capables d'agir. « *To do, there must be a doer* », « Pour agir, il faut un agissant ». Je veux devenir un agissant.



Toute une partie de la sadhana tourne autour de ce thème : contrôle de soi, maîtrise de soi, connaissance de soi, réunification, capacité de se voir tel que l'on est et de voir le monde phénoménal tel qu'il est. Cet effort pour être dans le monde, pour *répondre* de façon juste et non pas *réagir*, produira des fruits beaucoup plus importants que certains d'entre vous au

Bost ne le croient. Parce que le fait d'aller chercher directement dans l'inconscient la cause ou la source de votre aveuglement est parfois efficace et peut donner des résultats, beaucoup pensent que c'est le grand chemin. Or cette libération par rapport au poids du passé – essentielle dans tous les yogas sans exception – ne s'accomplit pas toujours par une plongée directe dans l'inconscient.

Dans les ashrams que j'ai connus autres que celui de Swâmiji, *chitta shuddhi*, la purification du réceptacle des vasantas et des samskaras, s'accomplit dans le courant de l'existence par une compréhension nouvelle et une remise en cause de nos fonctionnements, une pleine conscience du heurt de nos mécanismes personnels avec la réalité. Certains gourous, Mâ Anandamayi par exemple, que j'ai beaucoup approchée à une certaine époque de ma vie, utilisent abondamment la méthode consistant à créer ou laisser se créer des conditions particulièrement difficiles, donc particulièrement propices, pour permettre à celui qui cherche vraiment la libération de voir ses propres réactions : ses refus, ses désirs, tout ce qui en lui n'est pas en union et en harmonie avec les circonstances de l'instant.

Dans les textes publiés par l'ashram de Mâ Anandamayi, on note beaucoup de témoignages de disciples qui, à cet égard, sont extrêmement intéressants et éloquents et vous pourriez très facilement vous mettre à la place de ces disciples, dans ces mêmes conditions. C'est une méthode que l'on retrouve dans la plupart des traditions : mettre l'ego, la volonté propre du disciple, en cause de manière à ce qu'il ramène à la surface et voie ce qui lui est douloureux. Car, effectivement, beaucoup de conditions et de circonstances nous sont douloureuses, qui pourraient très bien ne pas l'être, qui ne sont faites que de ce heurt entre notre monde et le monde. Ce divorce entre nos demandes et les faits est monté en épingle sur certains chemins et auprès de certains maîtres. Celui qui veut être *libre* quelles que soient les conditions et circonstances, utilise ces chocs et ces réactions pour les voir et, par la vision, en devenir libre peu à peu. C'est un chemin connu et parfaitement efficace qui consiste à ramener la profondeur à la surface sous la forme de révoltes, de malaises, de tensions, d'émotions, de réactions en tout genre, et à le voir. Tout tient dans ce mot VOIR, c'est-à-dire développer ce que vous pouvez appeler le témoin ou le spectateur. Mais au moins qu'il y ait quelque chose à voir ! Si la vie est à peu près neutre, insipide, elle est toujours aussi mécanique et elle traîne comme ça, d'année en année, sans qu'on ait rien vu de vraiment important.

Dans les conditions particulières d'un ashram ou d'une communauté de disciples autour d'un maître, quelle que soit la tradition et quel que soit le maître, les difficultés sont presque toujours intensifiées et, si c'est nécessaire, le maître vient « rajouter de l'huile sur le feu ». Non seulement il ne fait rien pour atténuer ces chocs et arrondir les angles, mais il n'hésite pas, au contraire, à les provoquer. L'ego est chaque jour mis en cause. Qu'est-ce qui est mis en cause avec l'ego ? L'attachement à notre monde. Et qu'est-ce qui fait l'attachement à *notre* monde ? Le poids du passé, des vasantas et samskaras, dans l'inconscient. Des réactions très fortes se produisent ; elles sont vues, vécues le plus consciemment possible, et cette capacité de voir c'est le commencement, l'aube de la liberté, l'aube de l'atman. Ce qui voit est libre ; ce qui voit vraiment n'est pas affecté. Encore faut-il que la profondeur se manifeste à la surface. Et peu à peu, si ces réactions ont vraiment été vues, intensifiées et vues, de semaine en semaine, de mois en mois, en quelques années, elles tombent.

Il s'agit là, je le sais bien, des conditions particulières d'un ashram ou d'un monastère dans lequel, aussi dure et difficile que soit la vie, une impression de sécurité imprègne l'existence. « Après tout, je suis pris en charge par l'ashram ou par le monastère. » Et tant qu'il n'y

aura pas dans le pays une révolution détruisant complètement la vie religieuse, le disciple peut se dire : « Je resterai pris en charge » par le monastère ou par le maître qui vit, lui, soit de petits revenus fonciers, soit de donations de bienfaiteurs ou même de villageois, lesquels attachent une grande valeur à la présence de sages et de moines parmi eux. Il existe donc une certaine sécurité qui permet de se consacrer à vivre tous ces heurts, ces chocs, ces souffrances qui nous montrent comment nous réagissons, comment nous ne pouvons pas ne pas réagir et comment se lèvent en nous ces réactions si fortes ; réactions, regardez bien, qui sont toujours le fruit d'un divorce entre les circonstances, ici et maintenant, et l'exigence de votre ego enraciné dans l'inconscient.

Ceux qui n'ont pas cette garantie de la communauté de disciples doivent bien aussi poursuivre leur chemin. Les principes, les découvertes à faire et les vérités sont les mêmes, mais je sais combien vous manque cette impression de sécurité. Vous vous sentez – comme je me suis senti, moi – responsables de vos propres existences. Ce n'est pas le monastère qui me porte – même en m'en faisant voir de toutes les couleurs – c'est moi qui dois porter mon propre destin... Et si je me trompais, et si j'échouais ! Dans certains cas, pour ceux qui exercent une activité professionnelle – homme ou femme –, il peut y avoir, comme je l'ai abondamment connue, la hantise du manque d'argent. Dans le métier que j'exerçais, une carrière est remise en cause au premier échec, et la crainte du chômage est chronique. J'ai à porter le poids de mon existence. Dans des conditions économiques qui deviennent par moment difficiles, comme c'est le cas dans la plupart des pays occidentaux, ce poids pèse très lourd et on comprend bien pourquoi tant d'êtres humains aujourd'hui vivent dans la tension et la crainte, comment les dépressions des cadres supérieurs se multiplient, pourquoi le travail des psychiatres et des psychothérapeutes s'intensifie, et pourquoi la vente des tranquillisants augmente d'année en année.

Seulement, vous, vous n'êtes pas ici uniquement pour réussir votre vie professionnelle, pour satisfaire vos désirs et pour exister tant bien que mal, si possible plutôt bien que mal, jusqu'à votre mort. Vous avez pressenti qu'il existait autre chose, qu'il existait ce que j'ai appelé « la réponse absolue », la découverte de l'éternité, de l'atman. Vous avez à tenir compte de tous ces éléments à la fois. Vous vous trouvez dans votre propre destin, face à face avec vos peurs et vos désirs, et vous cherchez plus ou moins consciemment ce que vous avez entendu appeler éveil ou libération. Vous vous êtes fait une certaine idée, qui est la vôtre, de cet éveil ou de cette libération et il est important de pressentir, en effet, vers quoi vous allez. « Pour ceux qui ne savent pas vers quel port ils naviguent, aucun vent n'est le bon. »

Lisez les Upanishads, lisez Ramana Maharshi, lisez des textes du bouddhisme ou rencontrez des maîtres dont le rayonnement vous paraît à lui seul plus éloquent que tous les livres et faites-vous votre propre idée du but vers lequel vous marchez, éveil, libération, sagesse, le terme qui vous anime et vous motive le plus. Cependant, vous voyez que vous êtes bien obligés de faire et d'agir du matin au soir. Regardez attentivement, avec un œil neuf, prêts à des découvertes, ce monde immense de l'action. On peut « agir » une vie entière sans s'être sérieusement penché sur le problème de l'action. Acceptez de remettre en cause vos opinions ; cette remise en cause tient une place éminente dans tous les enseignements et Swâmiji l'appelait « la déséducation ». Je remets en cause ce que j'ai toujours cru, ce qu'on croit autour de moi. Maintenant je veux comprendre et je jette un regard absolument neuf sur moi-même et sur mon existence. Ma vie n'est pas satisfaisante, il y a quelque chose à découvrir et je veux voir surtout ce qui ne va pas. Et vous commencez à essayer de compren-

dre ce problème de l'action, en réfléchissant, en lisant, en posant des questions, en expérimentant, en tâtonnant même, car c'est en se trompant qu'on apprend, en mettant en pratique ce que vous avez compris pour le confirmer. La mise en pratique amène les questions justes, vous obtenez des réponses, vous mettez encore en pratique, la mise en pratique confirme ou éclaire votre expérience, cette expérience élargie vous permet une nouvelle mise en pratique, et vous progressez.

Vous découvrirez que vos existences se déroulent mécaniquement, comme les techniques bouddhiques le montrent si éloquemment. Et vous vous acharnez à pouvoir « agir » : je veux que mes actions soient des actions et non pas des réactions, c'est-à-dire ne soient plus impulsives, « compulsives », s'imposant à moi sans que j'y puisse rien, des actions partielles dans lesquelles une partie de moi agit au mépris complet des autres parties et au mépris complet de l'ensemble de la situation. Une part de moi, une part de la situation, comment pourrions-nous nommer le résultat une « action » ? Une *vasana*, un *samskara* mis en contact avec des « conditions et circonstances » prend une décision, écrit une lettre, donne un coup de téléphone, sourit, pleure, refuse, menace, supplie, achète, vend. Comment pouvons-nous appeler cela des actions ?



« *To do, there must be a doer* », je dois être un agissant. Que je sois là, moi, vigilant, et pas une émotion, et pas une impulsion, et pas une réaction. Que je sois là, moi, de plus en plus complet, intégral, rassemblé, entièrement présent, pour apprécier la situation et agir. Et que j'agisse avec la vision d'une situation totale. Pas seulement un élément : « je suis tombé amoureux de cette femme », mais la vision totale de l'existence de cette femme, de la mienne et de tout ce qui peut composer ma vie à chaque instant.

À cet égard, vous êtes manifestement sur le plan de l'effort mais c'est un effort dans lequel l'ego apprend à sortir un peu de son monde pour s'harmoniser avec le monde réel. C'est donc un effort d'une nature particulière. Ce n'est pas seulement un effort pour satisfaire une demande intense de l'ego telle que « je veux devenir agrégé de médecine ou professeur de faculté », mais effort d'un ordre différent : « Je veux *répondre* de façon juste aux circonstances » et répondre de façon juste aux circonstances veut dire répondre de façon non plus partielle mais totale. Que ce soit de plus en plus la totalité de moi qui réponde à la totalité de la situation et non pas une petite part de moi qui réponde à une petite part de la situation. Vous vous acharnez à être des agissants, et une grande part de l'enseignement qui vous est donné va dans cette direction. *Et pourtant, cet immense effort est destiné à être un jour dépassé ou transcendé.*

Pendant dix ans de mon existence, ma conception de la vie spirituelle a été fondée sur l'effort. Je pratiquais avec beaucoup de conviction et je peux dire, avec le recul, beaucoup de sérieux, ce qui nous était offert et proposé dans les « Groupes Gurdjieff ». L'enseignement de Gurdjieff reposait sur deux piliers : les « efforts conscients » et la « souffrance volontaire ». J'ai découvert que, dans la littérature gurdjieffienne en anglais, l'expression souffrance volontaire était traduite par « *intentional suffering* » et ces mots « souffrance intentionnelle » ont été beaucoup plus éloquents pour moi que « souffrance volontaire ». Souffrance intentionnelle, c'est-à-dire souffrance qui puisse conduire quelque part, et pas souffrance purement douloureuse : je sais pourquoi j'accepte certaines souffrances et parfois je vais au-

devant – y compris même les souffrances dues à la chaleur, à la soif, aux moustiques et aux effets secondaires de la recherche qui a été la mienne en Asie. Vous savez bien que, dans beaucoup de traditions, des hommes qui ne sont pas des masochistes et des gourous qui ne sont pas des sadiques ont utilisé ces souffrances momentanées pour aller au-delà de la souffrance. Maître Eckhart a écrit quelque part : « La souffrance est le coursier le plus rapide vers le Royaume des Cieux. » Cette parole pourrait être mise dans la bouche de la plupart des sages : une souffrance consciente, bien utilisée. Et j'accomplissais des efforts, également conscients, pour « faire ».

Puis, en 1959, je découvre le vedanta des gourous et des swâmîs qui n'ont que cette expression à la bouche : « *free from the I-am-the-doer illusion* », « libre de l'illusion que je suis l'agissant, l'auteur des actions ». La sagesse est présentée comme l'abandon de cette illusion et le renoncement absolu à faire. Cette apparente contradiction a été une motivation très forte pour animer ma recherche pendant des années. La synthèse, je n'ai pu la réaliser que grâce à Swâmîji.

En vérité, si vous voulez accéder directement à ce qu'on a appelé le non-faire, le non-agir ou la spontanéité, vous n'y arriverez pas. S'il y a une exception sur cent millions par siècle, nous n'avons pas à en tenir compte. L'expérience montre que la première partie du chemin consiste à faire des efforts. Je peux reprendre une fois encore aujourd'hui les deux paroles de Mâ Anandamayi elle-même que j'ai si souvent citées : « les efforts soutenus aboutissent un jour à l'état au-delà de l'effort », ou : « ce qui a été gagné par un effort soutenu est finalement transcendé et alors vient la spontanéité ». Et vous allez essayer de faire : « À partir de maintenant, je veux être capable d'agir consciemment, pour répondre de façon juste à la situation et ne plus être une marionnette, comme disait Swâmîji. Je veux être un *doer*, je veux être un agissant. » La vigilance est indispensable. Dès que la vigilance s'éteint, vous redevenez une marionnette. Quand la vigilance se maintient, vous avez une chance de vous rapprocher de ce qu'on peut véritablement appeler une action. Conscient de ce qui se passe au-dehors, conscient de ce qui se passe en vous, conscient de la façon dont en vous ça réagit à ce qui se passe au-dehors, conscient de la manière dont vous projetez votre monde intérieur sur l'extérieur. Vous le voyez. Et ce qui voit est libre, que vous l'appeliez témoin ou spectateur, ce qui est capable de voir sans émotion qu'il y a émotion, de voir sans jugement. Vous commencerez à être des agissants. Swâmîji avait donné au mot sanscrit karta, qui paraît avoir un sens très défavorable dans le langage courant du vedanta actuel, un sens au contraire favorable ; vous n'êtes même pas un karta, un agissant, comment voulez-vous passer au-delà ?

Ces efforts commenceront à donner des résultats. Cela vous demandera beaucoup d'acharnement, de connaissance de soi, de vision, de présence à soi-même, de lutte contre votre impulsivité, vos émotions, votre aveuglement, et une lutte habile, intelligente, qui tient plutôt du judo que du catch, jusqu'à ce que vous arriviez à une unification qui commence à vous satisfaire et à une capacité à retarder vos réactions, à ne pas être comme un enfant impatient.

Si vous allez vraiment jusqu'à l'extrême limite de vos possibilités dans cette direction de l'action consciente, vous découvrirez – il s'agit d'une expérience que vous êtes appelés à faire et que les mots ne peuvent en aucun cas remplacer – que c'est une entreprise pratiquement désespérée. Au moment où vous commencerez à réussir, vous vous rendrez compte que la vraie réponse doit être d'un autre ordre. Mais cela viendra seulement lorsque vous serez

mûrs, lorsque vous serez qualifiés. Sinon les années passeront, et cet éveil ou cette libération, tout simples, ne surviendront jamais. J'essaie d'agir, j'essaie de faire, j'essaie de mener consciemment et délibérément mon existence, de calculer les réactions possibles à mes actions, de voir et de rectifier mes erreurs. Enfin j'existe, *there is a doer*, il y a un agissant, je ne suis plus ce que Swâmiji appelait une non-entité, je ne suis plus uniquement une succession de réactions diverses à des stimuli extérieurs, impulsives, totalement conditionnées sans liberté, uniquement un jeu de craintes et de désirs. Pourtant cela ne me donne pas la liberté, ne me conduit pas au-delà de l'ego, cela ne me fait pas découvrir l'infini, cela ne m'établit pas à tout jamais dans « l'au-delà du par-delà de l'au-delà », selon les termes de la Prajnaparamita. Le problème n'est pas vraiment résolu, je suis toujours soumis à la nécessité d'agir pour obtenir des résultats, je porte toujours le fardeau de ma propre existence, je suis toujours sous le harnais, je n'ai pas découvert la sagesse, je n'ai pas découvert la liberté, je n'ai pas découvert l'atman, et les promesses de ces enseignements et de ces sages ne se sont pas réalisées pour moi.

Alors vous serez mûrs pour ce passage sur un autre plan, pour ce lâcher-prise. J'ai été jusqu'au bout de ce qui m'était possible. Pendant des années, avec conscience, avec vigilance, j'ai lutté pour être, j'ai lutté pour agir, pour ne plus vivre dans mon monde mais vivre dans le monde. Et à quoi suis-je arrivé ? À développer une maîtrise, une clarté de vision, une objectivité, mais ma condition n'a pas radicalement et fondamentalement changé. Je suis plus efficace et unifié à l'intérieur de la prison, mais je ne suis pas passé sur cet autre plan en lequel tout est résolu. Si vous allez jusqu'au bout de votre propre possibilité de faire, jusqu'au bout de votre possibilité d'efforts, vous serez prêts pour ce qu'on peut vraiment appeler le « lâcher-prise ». C'est un saut qu'on commence à pressentir, comme sauter la première fois du grand tremplin : non, demain. Puis un jour, on monte sur le tremplin et on saute. C'est un saut intérieur.

Vous êtes enfin devenu un agissant mais vous continuez à garder la direction des opérations. Vous sentirez la nécessité de passer au-delà. Comme une corde qui a été usée, usée, casse d'un seul coup, comme un fruit qui a mûri, mûri, mûri, tombe tout d'un coup de l'arbre, de même l'agissant « tombera ».

Mais pour que le *karta* tombe il faut qu'il existe. Qu'est-ce qui peut tomber s'il n'y a rien d'autre qu'un ramassis de réactions diverses, d'impulsions et de tendances ou, pour employer le langage hindou, de vâsanâs, de samskaras et de sankalpas ? Qui peut tomber ? Pour que le moi, l'ego, l'agissant disparaisse, s'efface, il faut d'abord qu'il existe et que toutes ses composantes aient été réunies, unifiées, concentrées. Il faut que vous soyez vraiment le conducteur de char qui tient les rênes de tous les chevaux et qu'on ne puisse plus paraphraser la parole du zen qui s'adresse à un cavalier au grand galop : « Où vas-tu ? » – « Je n'en sais rien, demande au cheval ! », qu'on ne puisse plus demander au conducteur du char, pour reprendre l'expression de la Gita : « Où vas-tu ? – Je n'en sais rien, demande aux différents chevaux ! » – chacun allant dans sa direction. Seul un véritable agissant, au sens que Swâmiji donnait à ce mot, « *to do there must be a doer* », est capable de devenir un non-agissant.

Il y a un jusqu'au bout de l'agissant qui est personnel à chacun. En ce sens, vraiment, le yoga de Janine s'appelle le Janine-yoga. Je suis allé jusqu'au bout de moi ; je ne peux pas aller plus loin, ni dans mes efforts, ni dans la destruction de mon aveuglement et de mes illusions et je porte toujours le poids de mon existence. Alors vous serez mûrs pour une vision réelle de ce que vous avez atteint. Vous verrez, la puissance de l'existence et combien même un

agissant réel, c'est peu de chose. Que pouvez-vous, aussi objectifs, aussi unifiés que vous soyez devenus, contre la force de l'ensemble des chaînes de causes et d'effets à l'œuvre qui font les guerres, les révolutions, les vicissitudes économiques, les tragédies familiales, les maladies et les accidents, l'hostilité ou l'amitié des autres ? Vous verrez votre limite quand vous l'aurez atteinte. Tant que vous n'avez pas atteint votre limite, comment pouvez-vous être prêts pour la dépasser ? Il restera en vous des velléités, des regrets et une impression d'inaccomplissement, la conviction que vous auriez pu faire quelque chose, la certitude que vous n'êtes pas ce que vous pourriez être...



Vous avez atteint la limite de ce dont un homme est capable pour devenir un agissant et l'univers est tellement plus fort que vous : « Finalement j'ai si peu de possibilités. » Alors vous accomplirez ce lâcher-prise intérieur et vous passerez au-delà de l'agissant. Vous deviendrez ce que Swâmiji appelait « mahakarta », le grand agissant, qui correspond à peu près au « non-agissant » dans d'autres terminologies. « Je » disparaît. L'ego disparaît, ce à quoi vous vous êtes identifiés jusque-là : un nom, une forme, une profession, des responsabilités. Les actions deviennent des réponses en parfaite spontanéité, parce que, je, moi ou ego a disparu. Votre bouche parle, votre pensée décide, vos mains saisissent et reposent. Ce sont maintenant des fonctionnements parfaitement harmonisés avec la marche générale de l'univers et vous – dans un tout autre sens du mot « vous » – vous êtes installés dans la paix totale, l'éternel présent, l'absence de crainte. Je n'interfère plus. La spontanéité permet la réponse juste à la situation du moment. Fondamentalement vous aurez découvert cette conscience libre, invulnérable, sans crainte, sans désir, sans changement, qui voit d'un regard égal soi-même et le reste du monde, qui est simplement joie et amour. L'action, une nouvelle forme d'action, que vous l'appeliez enfin action ou supra-action ou non-action ou réponse, sera totalement non-égoïste. Qu'est-ce qui doit être accompli ? Il n'y a plus de différence fondamentale entre « votre » intérêt et celui des autres. Cette action-ci doit être accomplie : elle est accomplie.

Vues du dehors, il semble que certaines actions concernent « les autres », que certaines actions concernent « moi-même », mais ce sens du moi-même a complètement disparu. L'univers est devenu à vos yeux une totalité dans laquelle ce qui a été vous-même ou l'ego n'a plus une situation privilégiée. C'est un ensemble changeant, éphémère, dans une totalité changeante, dont chaque élément est éphémère. Votre point de vue n'est plus égocentrique, il est ce que j'ai appelé parfois « cosmocentrique ». Il n'y a plus d'ego pour agir et, réellement, l'agissant a disparu. « Une réponse prend place. » Cela est mot à mot la traduction de l'expression de Swâmiji. Une réponse prend place, ici, maintenant. Mais, dans la mesure où l'on peut dire « vous », fondamentalement, essentiellement, vous êtes libres, aussi libres que l'écran de cinéma est libre du film que l'on projette, égal, en paix, certain, sans doute nulle part, sans considération du passé, sans considération du futur : seulement l'instant et la réponse. C'est cette réponse que les hindous et les bouddhistes appellent en anglais *spontaneity*. L'univers se déploie, s'exprime de lui-même. Ce qui était *maya* jusqu'à présent est devenu *lilâ*, la manifestation de Dieu, la danse de Shiva.

Peut-être pouvez-vous pressentir le sens d'une image de Ramana Maharshi que j'ai souvent citée. Ramana Maharshi disait : « Quand vous êtes dans un wagon de chemin de fer ne

gardez pas vos bagages sur les genoux mais mettez-les dans le filet, ils feront le voyage très bien en même temps que vous. » Autrement dit lâchez prise, déposez votre destin entier, et votre existence se déroulera spontanément. De toute façon vous agirez, eh bien vous continuerez à agir, mais vous agirez en étant non impliqués et libres. Et le Maharshi employait la même comparaison sous une forme peut-être encore plus éloquente. Il citait le cas d'un homme, comme on en voit beaucoup sur les routes de l'Inde, qui marche en portant sa charge sur la tête. (Les Indiens ont la capacité de porter sur leur tête des poids assez lourds et avec un équilibre admirable parce que leur colonne vertébrale est droite.) Un homme marche sur la route avec son fardeau sur la tête, et le propriétaire d'un char à bœufs qui va dans la même direction lui propose de monter. Mais cet homme est tellement habitué à porter son bagage qu'assis dans le char à bœufs et content de n'avoir plus à marcher, il continue à tenir son bagage sur sa tête. En vérité, le poids du bagage est porté par les essieux du char, le fardeau sera transporté jusqu'au but par les bœufs et l'action de cet homme est totalement inutile ; pourquoi ne pose-t-il pas à ses pieds ce paquet qui fera le voyage en même temps que lui ? Ramana Maharshi disait aussi : « Vous êtes comme ces statues sculptées sur les piliers des temples si elles étaient convaincues que ce sont elles qui ont à porter le poids du temple entier sur les épaules. » Vous voyez qu'un sage de la notoriété du Maharshi n'hésitait pas à employer des comparaisons bien simples.

Vous êtes semblables à ce paysan installé sur le char à bœufs et qui tient encore son colis sur sa tête. Je sais bien qu'une parole comme celle-ci fait lever en nous une nostalgie immense, quand le fardeau de la vie pèse lourd, quand il faut se garder à gauche, parer les coups à droite, lutter, peiner et s'inquiéter. Cela doit être merveilleux. C'est en effet merveilleux – mais comment, comment y arriver ? Mettez en pratique l'enseignement de Ramana Maharshi. S'il y a un sage que personne n'a mis en doute, c'est bien lui. Déposez votre fardeau. Abandonnez l'ego, comme disent les maîtres zen. Un petit mot anglais a eu longtemps le pouvoir de me fasciner et de me torturer à la fois, comme une femme très belle qui se ferait désirer et se refuserait sans cesse : « *Drop !* » Oh, ce verbe anglais, j'ai vraiment eu des comptes à régler avec lui. « *Drop* », « laissez tomber, lâchez ». « *Drop the ego* », laissez tomber. Posez-le, le bagage, c'est bien à cela qu'il faut arriver. Et, en effet, l'énergie divine prendra votre vie en charge. Plus de passé, plus de futur, le présent, l'éternel présent, la paix des profondeurs, la spontanéité, la certitude. Bien sûr, cela fait envie. Cela réussit même à faire envie à l'ego, en dehors de la célébrité, du grand amour, de la réussite, de l'argent ou des voyages et c'est bien à cause de cette espérance de l'ego que le chemin est possible, le but un jour atteint. Mais, pour ce lâcher-prise, il est nécessaire (si on n'emploie pas sans cesse un langage emphatique, nécessaire veut dire indispensable) d'aller jusqu'au bout de sa possibilité de faire. Voilà en quoi l'enseignement de Swâmiji synthétisait parfaitement les différentes influences que j'avais reçues et les différentes tentatives au long desquelles j'avais été guidé, le yoga, le vedanta hindou et ce qui m'avait paru juste dans l'enseignement Gurdjieff. Puissez-vous le plus vite possible être mûrs pour ce lâcher-prise, pour déposer le fardeau, pour être, au-delà du faire, dans la spontanéité.

Ce lâcher-prise ne s'accomplira pas sans une préparation plus ou moins longue. Et quand le but a été à peu près clairement entrevu, quand vous gardez quelque part, à l'arrière-plan, le souvenir de cet enseignement de l'au-delà de faire, la réalité du chemin vous ramène à la nécessité de faire, de devenir un agissant. Ne dites même pas « me ramène à cette première étape ». Il n'y aura pas de seconde étape. On peut pointer vers l'au-delà du faire et le

non-agir mais il n'y a aucun effort possible dans cette direction. Quel effort est possible dans la direction du non-effort ? L'unique étape consiste à aller jusqu'au bout de la tentative pour agir : *to do*, avec tout ce que cela implique, *manonasha*, *vedanta vijnana*, *chitta shuddhi*, *vasanakshaya*, toute la méthode, toute la technique, appliquée au cas particulier de chacun, jusqu'à ce que vous soyez libres.

Le chemin est essentiellement cette tentative fantastique pour devenir un *doer*, capable d'agir. Une modalité particulière, qui peut être nécessaire et bénéfique, consiste à tenter et réussir une plongée directe dans la profondeur de l'inconscient. Mais cette plongée n'est pas indispensable sous cette forme directe au long de toutes les voies véridiques et, de toute façon, ce n'est qu'une condition préalable, préliminaire. Pour pouvoir devenir vraiment un agissant, il faut avoir accompli cette purification de l'inconscient et cette érosion des *samskaras* et des *vasanas*. Mais cela ne suffit pas pour vous conduire à la libération sous la forme de ce lâcher-prise. Déposez le bagage que vous avez sur la tête, déposez-le à tout jamais et laissez le chariot vous conduire. Ce dépassement du « faire » individuel n'est possible que quand l'ego a été jusqu'au bout de lui-même. Alors il peut se transcender lui-même. J'ai atteint l'ultime limite qui m'est possible. Maintenant, je sais. À ce moment-là, ce mot « *drop* », abandonner l'ego, non seulement prend un sens mais devient évident. Et le miracle s'accomplira.

J'ai essayé de vous donner un certain nombre d'éléments qui doivent être compris de manière synthétique pour que vous commenciez à savoir où vous allez et à voir se dessiner plus clairement votre chemin. N'oubliez pas qu'à l'intérieur d'un cadre général, chaque chemin s'accomplit non plus dans le général mais dans le particulier. Chacun doit mettre en pratique. J'ai cité Ramana Maharshi aujourd'hui. Quelqu'un lui a un jour demandé avec insistance un mot qui puisse résumer son enseignement et le Maharshi a répondu : « *practice* », pratiquez. Réponse à laquelle je me suis souvent et longtemps accroché moi-même.



Il se peut que, pendant un certain temps, vous ne voyiez pas clairement la différence entre les réactions et les actions, que vous ayez l'impression que vous agissez et qu'il est très injuste de vous dire que vos actions ne sont que des réactions. Eh bien, je peux vous donner un critère extrêmement simple pour apprécier : le but de l'existence, c'est le bonheur. Toutes les actions ou prétendues actions sont accomplies dans le but d'échapper à la souffrance et d'atteindre le bonheur. Certains voient leur bonheur dans ce que nous appelons des accomplissements égoïstes et d'autres le voient dans ce que nous appelons des comportements altruistes, philanthropiques ou désintéressés. Mais le but est toujours le bonheur. Le proverbe dit fort justement : « un saint triste est un triste saint ». Un homme qui aurait cru passer sa vie dans le non-égoïsme mais qui vieillirait triste aurait échoué. C'est avec ce critère que vous pouvez apprécier si votre vie a été faite d'actions ou de réactions. Si votre vie a été faite d'actions, vous êtes arrivés au bonheur ; si votre vie a été faite de réactions, vous n'êtes pas arrivés au bonheur. Cela paraît choquant à entendre, et pourtant vous pouvez y réfléchir pendant des années, observer, voir, et vous découvrirez que c'est la vérité. C'est le critère le plus simple, à la portée de chacun. Mais il ne faut pas sortir de cette vérité, sans cela le mental vous prouvera de nouveau que vos actions sont des actions libres et conscientes. Oui ou non, avez-vous atteint le bonheur ?

Si vous avez été jusqu'au bout de votre réunification et de votre possibilité d'agir, que vos réactions sont devenues des actions conscientes, délibérées, vous mesurerez la limite de vos possibilités, vous verrez à quel point le fardeau de l'existence demeure lourd, combien les chaînes de causes et d'effets générales à l'intérieur desquelles vous êtes insérés sont puissantes et grandira enfin en vous le véritable désir d'être libres, au sens ultime du mot libre. La capacité d'agir vous fera voir en toute clarté, en toute certitude, la réalité de votre non-liberté. Jusque-là, vous aurez une illusion de liberté et le mot libération, qui est le mot clé de l'hindouisme, ne prendra pas tout son sens pour vous. Or, le facteur décisif sur le chemin vers cette libération, c'est la nécessité impérative d'être libre. Tous ceux qui s'engagent sur un chemin de yoga, de bouddhisme ou de vedanta seront d'accord avec le but manifestement proposé par l'hindouisme qui est la libération, *moksha* ou *mukti*, d'accord sincèrement, d'accord de bonne foi mais, en vérité, pas du tout d'accord d'une manière profonde et essentielle. Tout être humain engagé sur le chemin dira que son but est la libération mais ce n'est pas vrai. Pendant des années, le but n'est pas la libération. Le but est la satisfaction des demandes et des désirs, le maintien de l'ego dans une condition plus heureuse et peut-être plus glorieuse, fût-ce sur un plan subtil. Et la libération ne peut venir que comme fruit d'une intense et *totale* demande. C'est cela qu'on oublie. Les efforts sont importants, la direction d'un gourou est importante aussi mais, le plus important est la nécessité de libération. S'il n'y a pas plus d'êtres « libérés », c'est parce qu'il n'y a plus d'êtres en qui ce besoin de libération est immense, intense, plus fort que tout. Et ce qui fera naître et grandir ce désir de libération, c'est d'atteindre cette première capacité d'agir parce que, vraiment, à ce moment-là, vous mesurerez l'impasse : du point de vue de l'ego, c'est sans issue. Je ne peux pas aller plus loin dans ma compréhension, je ne peux pas aller plus loin dans ma réunification, je ne peux pas aller plus loin dans ma maîtrise de moi, je ne peux pas aller plus loin dans l'érosion du mental, des vasanas et des samskaras, je ne peux pas aller plus loin dans ma possibilité de vivre dans le monde et non plus dans mon monde. Dans l'ultime limite du moi ou de l'ego, réside la possibilité de le transcender. Vous êtes au pied d'un mur infranchissable. À ce moment-là seulement vous pouvez lâcher et atteindre le stade ultime, celui dans lequel l'ego a disparu, où les actions ne sont plus que des réponses objectives à la situation d'instant en instant, le stade de la spontanéité.



Je vais maintenant entrer plus avant dans les détails concrets. C'est un thème important mais difficile à traiter, et peut-être certains d'entre vous ne se sentiront-ils pas immédiatement concernés. Je me souviens qu'à telle ou telle époque, il m'arrivait de sentir que quelque chose m'échappait dans ce que j'entendais mais cela me touchait quand même parce que je pressentais qu'il y avait certainement là une vérité et j'étais content de savoir que cette vérité existait et qu'un jour, bientôt, plus tard, j'arriverais à en faire ma propre expérience. Et puis certaines vérités sont difficiles à transmettre parce que ou bien on les rend incompréhensibles ou, si on essaie de les rendre accessibles, elles paraissent au contraire trop simples et vous passez à côté de leur importance.

Réfléchissez à cette expression qu'on rencontre dans les livres consacrés au bouddhisme, à l'hindouisme ou au taoïsme, celle de « non-action » ou de « non-agir ». Le sage n'agit pas. Que signifie ce terme de « non-action » appliqué à des personnes qui manifestement agis-

sent, que nous voyons répondre à des questions et diriger des monastères ? La « non-action » est une action qui ne déclenche pas la « réaction de force égale et opposée ».

Ce qui est appelé « non-action » ou « non-agir » est bien une action mais c'est une action particulière, entreprise d'une façon absolument désintéressée, sans attachement au résultat et qui ne devient donc possible que si le mental et l'ego ont disparu. « Sans attachement au résultat » ; je ne dis pas sans avoir en vue un certain résultat, sinon pourquoi agir ? Il y a bien un sens à ces actions, ce ne sont pas les actes d'un débile ou d'un fou – encore que le fou ait une logique à lui, à l'intérieur de son délire. Ce sont, nous sommes d'accord, des actes qui auront probablement pour effet certains résultats, en tout cas qui sont orientés vers certains résultats. Quand le sage répond à des questions, le résultat attendu est bien une certaine aide donnée au visiteur ; quand le sage anime la construction d'un monastère, le résultat attendu est bien l'existence des bâtiments et la présence de moines dans le monastère. Mais il n'y a aucune émotion d'aucune sorte et aucun but personnel à la base de ces actions, elles n'insèrent pas celui qui les accomplit dans des chaînes d'actions et de réactions alors que les actes ordinaires déterminent toujours des réactions auxquelles vous vous identifiez.

Il nous est difficile, dans notre langage à nous, de ne pas appeler « action » ces actions du sage, même si les Orientaux emploient le mot de « non-action ». Le vocabulaire est pauvre à cet égard. Nous pouvons dire : actes désintéressés, actes spontanés, actes libres du fruit de l'action, actes sans motivation personnelle, actes sans participation d'un ego. Au contraire, dans les circonstances ordinaires, les actions sont toujours accomplies avec une motivation personnelle. L'ego est impliqué, l'ego encore soumis à la contradiction essentielle entre ce qui lui paraît favorable et ce qui lui paraît défavorable, rassurant et inquiétant, ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas. Chaque action de ce genre vous insère dans des chaînes d'actions et de réactions – toujours.

Maintenant, un autre point si vous voulez comprendre ce genre d'enseignement. C'est que le mot « action » implique dans le langage hindou, non seulement, par exemple, le fait de prendre une pioche et de piocher dans la terre, mais également les pensées. Toute manifestation est considérée comme une action. Les pensées sont des actions mentales, les gestes du corps sont des actions physiques. Chaque expression est une action, même si elle advient à l'intérieur de nous. Et voyez bien que les pensées sont toujours marquées par la dualité ; ou ce sont des pensées heureuses ou ce sont des pensées malheureuses ; ou ce sont des idées roses ou ce sont des idées noires. Peut-être pas très roses ou pas très noires – mais, si vous êtes réellement vigilants, si vous apprenez à sentir ce qui est à l'arrière-plan d'une pensée, vous pouvez toujours vous demander : heureux, malheureux ? positif, négatif ? favorable, défavorable ? Pensez à n'importe quoi, et demandez-vous : j'aime ou je n'aime pas ? Si vous êtes attentifs, vous saurez entendre la réponse.

Chaque pensée ordinaire, donc chaque action ordinaire, est marquée par cette dualité et, sauf chez celui qu'on appelle le sage, elle est accomplie dans cette perspective qui tend vers le favorable et veut éviter le défavorable. Vous pouvez choisir n'importe quel exemple d'action, action grande, action petite, action mûrement délibérée ou action machinale ; tout acte ordinaire est un élément de ce qu'on appelle « karma » – même si c'est une pensée, un souhait, un rêve, un désir. Nous avons déjà créé une chaîne d'actions et de réactions.



Toute action affirme « quelque chose », crée « quelque chose » et le fait exister d'une certaine façon pour nous. Ce thème est relié à un autre sur lequel vous pouvez aussi réfléchir : la réalité ou l'irréalité du monde phénoménal, qui est essentiel au bouddhisme et à l'hindouisme. Vous le savez probablement, vous l'avez lu ou entendu dire, l'essence du bouddhisme ou de l'hindouisme est l'affirmation que ce monde si tangible et si certain, si heureux ou si atroce, n'a que la réalité d'un rêve ou d'un film projeté sur un écran. J'en ai parlé dans d'autres circonstances – le monde est irréel, seul le brahman est réel. Je ne l'envisage aujourd'hui que d'un point de vue particulier.

Si vous accomplissez une action quelconque avec une motivation, c'est-à-dire en tendant vers le favorable ou l'agréable et en repoussant le défavorable ou le désagréable, vous créez une certaine situation qui devient votre réalité à vous. Vous comprenez bien que ces enseignements parlent de réalité et d'irréalité par rapport à nous et à la conscience que nous en avons. Le but est toujours notre libération, à nous et au plus grand nombre possible d'êtres. La question n'est pas de savoir si, en ce moment, il se passe ou il ne se passe pas quelque chose au Japon ou à Tahiti, du fait que cela ne vous concerne pas. Vous ne pouvez essayer de comprendre que ce qui se produit pour vous et ce qui vous concerne *vous*, ce qui existe par rapport à vous et à la conscience que vous en avez. Ce n'est pas par rapport à ce qui arrive en ce moment au Japon ou à Tahiti que des questions de réel ou d'irréel peuvent avoir une application concrète. Si vous accomplissez une action quelconque, vous créez une situation ; c'est bien évident. Vous la créez par rapport à vous et elle est marquée par la dualité de ce que vous aimez ou que vous n'aimez pas.

Exemple – un exemple parmi tous les autres. Vous pensez tout d'un coup : « Je pourrais aller en Inde. Tiens, tiens, et si j'allais en Inde ? » Il est certain que cette pensée-là est une pensée qui appartient au domaine du favorable. Ce n'est pas : « Oh, catastrophe... L'Iran ne livre plus de pétrole, il paraît que le mazout va augmenter ! On ne pourra plus se chauffer... », que nous pouvons classer dans les pensées désagréables. Prenons donc cet exemple : « J'ai envie d'aller en Inde. » C'est vous en tant qu'ego ; ce n'est pas une « non-action » de sage. Ce n'est pas absolument détaché, impersonnel, neutre. « Si j'allais en Inde ? » Moi en tant qu'ego, j'ai envie d'aller en Inde. Et si vous avez l'idée d'aller en Inde, c'est que vous en attendez quelque chose d'heureux, sinon vous n'iriez pas en Inde de votre propre gré ; il faudrait qu'on vous y emmène de force.

Simplement par cette pensée-là, vous avez créé quelque chose : une réalité qui est pour vous un éventuel voyage en Inde. Cette action, immédiatement, va entraîner une réaction – une première réaction. Et cette première réaction va entraîner une autre réaction. « Tiens, si j'allais en Inde ? » Me voici impliqué ; j'ai investi une certaine valeur émotionnelle, qui m'est propre, dans ce voyage en Inde. Et inévitablement une première réaction va se produire, soit intérieurement à moi, soit extérieurement à moi. Intérieurement à moi, c'est : « Oui, mais je n'ai pas d'argent » qui monte. « Mais je n'ai pas d'argent » est une chose désagréable et me voici, parce que j'ai posé quelque chose d'agréable : « tiens, si j'allais en Inde ? », soumis à une « réalité » désagréable : « oui mais je n'ai pas d'argent ». Si je n'avais pas posé : « tiens, si j'allais en Inde ? », le : « oui, mais je n'ai pas d'argent » ne serait pas venu, en tout cas ne serait pas venu à ce sujet-là et à ce propos-là. Chaque fois que vous accomplissez une action, fût-ce une pensée, elle est marquée soit du signe positif, soit du signe négatif et elle entraîne immédiatement la réaction. « Toute action fait lever une réaction de force égale et opposée. »

Si l'idée d'aller en Inde est très importante pour moi, l'idée de ne pas avoir d'argent pour m'y rendre va m'être très douloureuse. Si l'idée d'aller en Inde n'est pas très importante pour moi : « Oh je pourrais peut-être aller en Inde ; oui, mais enfin je n'ai pas d'argent, tant pis, je ne peux pas y aller. » La réaction est opposée et de force égale. Si c'est très important pour moi d'aller en Inde, c'est très douloureux de manquer d'argent. Si ce n'est pas très important d'aller en Inde, ce n'est pas très douloureux de ne pas en avoir les moyens.

Je simplifie beaucoup, ensuite il faut voir dans le détail comment se déroulent ces chaînes d'actions et de réactions. Simplement parce que vous avez lancé l'idée d'un voyage en Inde, vous allez vous trouver soumis à des réactions qui ne se seraient jamais produites si vous n'aviez, vous, posé une action. Ce mot « posé » vous surprend peut-être ; demandez-vous pourquoi je l'utilise. Qu'il y ait une grève générale de toutes les compagnies de navigation aérienne au seul moment précis où vous pouvez vous rendre en Asie, c'est-à-dire pendant les vacances, cette grève tombant à cette période va vous être très douloureuse alors que, si la grève des transports aériens a lieu à un moment où vous n'avez aucune intention de voyager, elle vous laisse tout à fait froid. Tant qu'on est soumis à l'ego, on ne voit le monde qu'à travers les craintes et les désirs de cet ego.

Voyez bien comment une simple pensée : « tiens, si j'allais en Inde ? », parce que vous y mettez un intérêt personnel, parce que vous lui donnez une certaine valeur, parce que vous en attendez quelque chose, fait naître la réaction de force égale et opposée. Si vous êtes très riche, il ne va pas se lever : « je n'ai pas d'argent pour voyager ». Non, mais il va monter autre chose : « Et si je tombe malade là-bas ? » Vous allez déjà commencer à voir votre plaisir un peu gâché. Ou bien vous allez réussir à aller en Inde et vous allez réellement tomber malade. Je vais en Inde pour voir Mâ Anandamayi, j'arrive à Delhi, on me dit qu'elle est dans une retraite secrète et qu'on ne peut pas la joindre. Voilà une réaction qui devient douloureuse pour moi, alors qu'elle ne l'aurait pas été si je n'avais pas entrepris ce voyage en Inde pour voir Mâ Anandamayi mais pour rencontrer quelqu'un d'autre.

Maintenant, prenons un tout autre exemple. Vous êtes invité à un cocktail, ou vous allez passer vos vacances dans un Club Méditerranée et vous rencontrez une femme que vous trouvez très belle. « Oh, cette femme m'attire. » Vous avez aussi créé une situation, une chaîne de causes et d'effets ou d'actions et de réactions. Cette femme vous attire, vous lui adressez la parole, elle vous répond très gentiment, vous voilà heureux. Et, inévitablement, parce que vous attendez d'elle un certain bonheur que vous imaginez, viendra un moment où elle ne sera pas de votre avis, elle vous contredira, elle sourira à quelqu'un d'autre – mille éventualités – mais une déception viendra, une souffrance viendra. Il n'y a jamais de situation – jamais – qui soit purement heureuse. Du fait même que j'attends d'une situation un certain bonheur, cette situation m'apportera une certaine souffrance. C'est inévitable et cela ne peut pas être autrement. La naïveté du mental c'est de maintenir, pendant une existence entière, jusqu'à quatre-vingt-dix-neuf ans : « Je vais bien réussir à créer des situations qui ne m'apporteront que le bonheur. » Inévitablement ce qui porte en soi de m'être agréable m'apportera aussi le désagréable, ce qui porte en soi d'être plaisant me vaudra aussi le déplaisant.

Vous pouvez, si cela vous intéresse, chercher vos propres exemples. Quelque chose n'existe pas pour moi ; je n'ai établi aucune relation intérieure en moi-même vis-à-vis du voyage en Inde ou vis-à-vis de cette femme que je rencontre. L'Inde existe mais je n'ai pas l'intention de m'y rendre. Je n'ai jamais, moi, Arnaud, envisagé un voyage à Tahiti ou un voyage en Floride. Par contre j'ai beaucoup envisagé de voyages en Inde, et je suis passé par

bien des espérances et des craintes : « j'y vais, je n'y vais plus ». Ces voyages m'ont apporté beaucoup de « hauts » et beaucoup de « bas » aussi.

Donc, une situation n'existe pas et c'est moi qui la crée... L'Inde existe, je sais qu'elle existe, mais elle n'existe pas *pour moi* tant que je n'ai aucune intention d'y accomplir un voyage, tant que je n'établis aucune relation d'aucune sorte avec elle. Comprenez bien cela. Parce que vous avez fait un peu de géographie, le Honduras existe, la Guyane existe, la Sibérie existe, l'Autriche existe. Mais, parce que vous n'avez aucun intérêt particulier pour ces pays, c'est comme s'ils n'existaient pas pour vous. Par contre, l'Inde existe. Suivez cet exemple comme s'il vous concernait, même si vous n'avez ni l'envie ni l'intention d'aller en Inde.

Ce n'est qu'au moment où, en vous, monte la pensée : « tiens, si j'allais en Inde ? » que vous faites exister l'Inde pour vous d'une certaine façon ; *c'est vous qui faites le premier pas, c'est vous qui prenez l'initiative*. « Ah non ! pas du tout, c'est l'Inde qui prend l'initiative parce qu'elle a produit ces yogis qui me fascinent ! » – Non. Parce qu'après tout, Tahiti a produit ces merveilleuses vahinés et ces plages de corail qui ne vous fascinent nullement ; parce qu'après tout l'Amérique a produit ces merveilleux gratte-ciel, ces trains ultra-confortables et ce Grand Canyon du Colorado qui ne vous fascinent pas non plus. Tahiti est venu jusqu'à vous à travers des livres, de la publicité et des récits – cela ne vous a pas touché. L'Amérique est venue jusqu'à vous à travers des photographies, des films, des livres – cela ne vous a pas touché. Puis l'Inde est venue jusqu'à vous de la même façon mais vous avez pensé : « Tiens, si j'allais en Inde ? » Et par cette simple pensée, vous avez créé une certaine Inde qui devient la vôtre – la vôtre, pas celle d'Alain ni celle de Gérard ; la vôtre. Pratiquement il n'y a pas une Guyane d'Arnaud ; je ne peux pas dire « ma Guyane » ; je sais seulement qu'autrefois il y avait un bain en Guyane ; je sais qu'il y a des Indiens qui ont été décimés ; je sais qu'il y a une assez belle forêt vierge. Et puis ? Parce que vous avez pensé, simplement : « Tiens, si j'allais en Inde ? » vous avez créé l'Inde pour vous – votre Inde. Et cette Inde est à la fois susceptible de vous apporter le bonheur et la souffrance – alors que la Guyane aujourd'hui ne peut vous apporter ni bonheur ni souffrance. C'est neutre.

Voyez bien que vous posez l'action. Vous voici dans un cocktail ou au Club Méditerranée, et voilà une dame qui passe. Tout à coup se lève : « mon Dieu, qu'elle est belle ! » avec tout ce qu'il y a d'impliqué dans cette pensée, tout ce qu'il y a de sous-jacent. Et, simplement par cette pensée : « oh, qu'elle est belle ! » – donc j'aimerais lui parler, j'aimerais qu'elle s'intéresse à moi, j'aimerais établir une relation avec elle –, vous avez fait exister cette femme *pour vous*. Supposons que cette femme s'appelle Catherine, elle devient « ma » Catherine, celle sur laquelle moi j'ai projeté quelque chose, celle qui peut être pour moi une source de joies ou de souffrances.

Je pense que jusqu'à présent c'est clair. Alors voyez que ce mécanisme régit l'existence entière. Je viens de prendre l'exemple de l'Inde. Je pourrais prendre des exemples indéfiniment. Voyez bien que votre existence est faite de cela et de rien d'autre.

Votre existence n'est faite que de cela. *Vous créez votre propre monde*, tissé d'actions et de réactions, vous le créez de manière incessante – tout le temps. Ce qui était neutre, qui n'existait pas *pour vous* en tant qu'ego, par rapport à vous, vous le créez.

Vous allez peut-être répondre : « Enfin, je le crée, je le crée, non, il y a mille choses que je vois et je les vois et c'est tout et je ne les crée pas ! » Seulement, ce que vous devez reconnaître, si vous êtes plus vigilant, c'est que tant que l'ego et le mental subsistent, l'attente est toujours là ; l'attente d'être heureux, l'attente que vos entreprises réussissent, l'attente d'être

protégé, l'attente de quelque chose. Et la crainte est toujours là. Sinon cela voudrait dire que l'ego aurait disparu.

Par conséquent, ou bien vous ne notez même pas une chose – vous ne la notez même pas, elle passe sous vos yeux, vous ne l'avez pas vue ; et encore vous pouvez croire que vous ne l'avez pas vue et elle s'est enregistrée directement dans l'inconscient, soit avec sa valeur d'espérance, soit sa valeur de crainte. Mais, pour peu que vous ayez vu quelque chose, inévitablement, tant que l'ego est là, vous l'avez vu comme intéressant ou pas intéressant, menaçant ou rassurant, agréable ou désagréable, favorable ou défavorable, riche de promesses heureuses ou gros de menaces pour l'avenir. Vous vivez dans un certain monde qui est le vôtre, celui que vous ne cessez pas de créer. Et vous ne pouvez pas imaginer quoi que ce soit d'heureux sans créer immédiatement le défavorable. Au moment même où vous avez posé le favorable, vous avez posé le défavorable ; au moment même où vous avez projeté un voyage heureux, vous avez inévitablement enclenché les soucis, les désagréments, les épreuves que ce voyage vous apportera à côté du favorable. Je ne dis pas que ce voyage ne vous apportera rien de favorable. Je dis qu'à l'un il apportera le désespoir de le remettre à l'année prochaine parce qu'il n'a que trois semaines de vacances et c'est la grève générale des compagnies aériennes ; à une autre il apportera coup sur coup un petit choléra et une hépatite à virus – c'est arrivé ; à un autre il apportera des vexations, des humiliations parce qu'il se sentira mal traité à l'ashram de Mâ Anandamayi ; à un autre il apportera une déception parce que Mâ sera invisible ou ne s'intéressera pas à lui.

Ce que je dis a une valeur générale : dès que vous posez le favorable, vous posez le défavorable et inversement. Il ne peut pas y avoir une action qui n'entraîne pas une réaction – ou plus précisément une série de réactions.



Nous allons entrer encore plus dans les détails. Je reprends l'exemple de tout à l'heure : « Oh, que cette femme est belle ! » Par conséquent, vous en attendez – ou du moins une part de vous plus ou moins grande, car vous êtes plus ou moins unifié, en attend quelque chose d'heureux. Et par cette simple action, vous avez posé la réaction à votre action et posé le défavorable. Je ne sais pas quelle forme cela prendra mais c'est inévitable. La réaction de force égale et opposée va avoir lieu. Peut-être cette personne va-t-elle vous rire au nez ; peut-être cette personne va-t-elle vous sourire très gentiment, vous parler un peu : « Oui, c'est très intéressant, mais il faut que je vous laisse, je vais rejoindre mon fiancé. » Ou bien : « Je vous présente mon mari, tu vois, chéri, ce monsieur m'a très gentiment tenu compagnie... » Et naturellement, vous aurez un petit coup au cœur dans la mesure même où vous aviez espéré quelque chose.

C'est tout le temps comme cela – tout le temps. Il n'y a pas une action, grande ou petite, qui ne crée pas une réaction de force égale et opposée – toujours – quelle que soit la forme que va prendre cette réaction. Je pose l'action, la réaction viendra et, si ce que j'ai posé est considéré comme agréable ou plaisant, la réaction viendra sous forme de désagréable ou de déplaisant – soit en dehors de moi, s'il s'agit d'une personne qui ne répond pas à mon attente, soit en moi. Mais si vous n'aviez ni crainte ni désir, si vous n'aviez pas d'une certaine manière fait exister l'Inde *pour vous*, si vous n'aviez pas d'une certaine manière fait exister cette jolie femme *pour vous*, votre action ne soulèverait pas de réaction.

Maintenant, imaginez que vous soyez situé au niveau de la « non-action », c'est-à-dire impersonnel. Je ne refuse rien, je n'attends rien personnellement ; il n'y a plus de mental ni d'ego pour être impliqués. « Tiens, cette femme est, objectivement, par rapport aux normes esthétiques en vigueur dans notre société, très belle. » Ce n'est pas une « action » au sens hindou ou taoïste du mot. Essayez de comprendre la différence. Ce n'est pas une action, au sens oriental du terme, parce que je suis absolument neutre, non impliqué ; je n'y mets ni favorable, ni défavorable. Je serais aussi intéressé s'il passait une femme âgée, un peu contre-faite, qui ne serait donc pas considérée comme belle. *Tout est.* Tout est brahman. Et cette pensée : « voilà une femme belle selon les canons esthétiques de notre société » n'est pas une action et ne créera pas de réaction.

Si j'ai une motivation personnelle ego-iste, individuelle ce qui est la règle générale – c'est de cela qu'il s'agit d'être libéré. Je parle à ceux qui ne sont pas « libérés » ou « éveillés », et pour qui, donc, rien n'est neutre. Vous adressez la parole à cette femme ; c'est pour vous et vous en attendez quelque chose. Ce n'est pas comme si un sage adresse la parole à quelqu'un parce que c'est la justice de la situation, ce qui doit être fait à ce moment-là.

Bien sûr qu'il y a des actions qui doivent être accomplies ! Si un sage marche, et qu'un petit enfant coure, tombe de tout son long et s'écorche, le sage ne va pas continuer à se promener impassiblement ; il va tout de suite arrêter sa promenade, il va relever l'enfant, lui sourire, le ramener à sa mère si c'est nécessaire. Il est bien évident qu'apparemment le sage agit ; il peut être même très actif ; c'est ce qu'on appelle dans le langage oriental des « non-actions » – mais pas des « non-actions » au sens sévère du mot, c'est-à-dire des pures réactions d'emportement dans lesquelles on n'est même pas le moins du monde conscient.

Faites attention à ce détail, vous risquez de m'entendre employer *le mot de « non-action » dans deux sens tout à fait différents.* « Votre action n'est qu'une non-action. » J'ai traduit cette parole de Mâ Anandamayi déjà dans le livre *Ashrams* : « Les actions qui n'attisent pas la nature divine de l'homme ne sont que des non-actions, un gaspillage d'énergie. » Cela, c'est la position nette de ceux qui enseignent sur le chemin spirituel : les actions qui ne sont pas vécutées consciemment, qui ne vous font pas quelque peu progresser vers le seul vrai but de l'existence, la libération ou la réalisation de Dieu Lui-même, ne sont que des non-actions. Un disciple digne de ce nom ne peut pas accomplir des actions qui ne servent à rien ; ce ne sont que des non-actions. Il n'y a pas d'agissant, il n'y a pas de « *doer* », de *karta* – ça se fait mécaniquement, aussi mécaniquement qu'il pleut aujourd'hui sur Le Bost à cause d'une zone de dépression sur l'Atlantique Nord ou de l'anticyclone des Açores ou je ne sais quoi encore.

Je peux donc parfois employer le mot « non-action » dans un sens sévère : « Vous osez appeler ça une action ? Vous n'étiez même pas présent à vous-même quand vous avez fait ça... vous ne savez pas pourquoi vous l'avez fait ; vous n'êtes même pas conscient que vous l'avez fait ; c'est une non-action. » Mais, aujourd'hui, j'emploie ce même mot « non-action » dans un sens au contraire très élevé pour signifier l'action spontanée, l'action libre, l'action qui n'insère pas dans le « karma », l'action totalement non-égoïste.

Le sage se promène. Un enfant court, il tombe de tout son long, glisse un mètre sur le ventre, commence à pleurer ; le sage s'approche, regarde, le console, l'emmène chez lui, le lave s'il le faut, fait appeler un médecin si c'est nécessaire. Actions absolument neutres : cela doit être fait, c'est tout. Nous pouvons appeler ces actions libres des « non-actions » dans une acception très large de ce terme, pour pointer vers le « non-agir » de la tradition taoïste.

Décrit ainsi, cela a l'air tellement simple, vraiment trop simple ! Action – réaction, action – réaction. Comment vous faire sentir l'importance de cette toute simple découverte ? Le jour où j'ai compris ce que j'essaie de vous dire, où je l'ai vraiment compris, j'ai eu l'impression que c'était un des plus grands jours de ma vie. J'ai été émerveillé – je viens de découvrir un secret, un suprême secret, une des clés les plus importantes dans laquelle à peu près tous les éléments épars pour moi sont contenus et synthétisés, et dans laquelle tant de ce que j'ai lu ou entendu dire dans des milieux hindous ou tibétains devient concret pour moi.

Il faut que vous trouviez vos propres exemples et que vous compreniez que c'est votre existence – tout le temps. Si vous êtes libre, vous accomplissez une action : pensée, geste, intervention, sur la base du non-mental et du non-ego. Je le fais mais je n'en attends rien et je n'en crains rien – moi, ego. « Vous avez droit à l'action mais pas aux fruits de l'action. » Et vous savez que, quelles que soient les conséquences, celles-ci seront immédiatement acceptées à 100%, sans soulever le moindre refus, la moindre émotion en vous, parce qu'il n'y a plus de « moi » susceptible d'avoir un refus ou une émotion, parce que le « moi » en question a disparu. Mais, tant que vous êtes encore dupes du mental et de l'ego, c'est-à-dire dans la situation ordinaire et que vous ne chercheriez d'ailleurs pas à remettre en question si on n'attirait pas énergiquement votre attention là-dessus, vous n'arrêtez pas : que ce soit une petite ou une grande action, tout ce que vous faites est accompli en fonction d'un certain but qui vous concerne vous. Et, sous une forme ou sous une autre, la réaction vient toujours.



Maintenant, prenez le contraire ; la pensée qui vous vient est une pensée désagréable « il va falloir payer les impôts, le tiers provisionnel va arriver d'un jour à l'autre ». Pensée pénible. Parce que cette pensée est désagréable, elle entraîne immédiatement la réaction nécessaire pour compenser. Si vous observez, vous le verrez. Tout de suite une pensée vient, une réaction. Peut-être pouvez-vous dire : « N'empêche que j'ai réussi à si bien m'arranger avec l'inspecteur que je n'ai que deux mille francs de tiers provisionnel alors que je devrais en avoir six mille à payer. » Ou bien moi, autrefois, j'aurais pensé : « Mais il y aura peut-être des droits d'auteur importants cette année. » Réaction. Alors, si les droits d'auteur ne sont pas importants, me voilà de nouveau contredit.

En admettant même que n'importe laquelle de ces actions ait été vraiment une action et non pas une réaction, c'est-à-dire une action consciente, vous êtes pris ensuite dans un jeu d'actions et de réactions. Mais il est évident que, si vous voyez une femme très belle dans le hall de l'hôtel où vous passez vos vacances et que vous pensez : « je vais lui adresser la parole », ce n'est pas ce qu'on peut appeler une action libre. C'est une réaction qui s'est levée en vous par rapport à des solitudes, des infériorités, des demandes, des échecs anciens – c'est déjà en soi une réaction. Ce n'est pas une action libre de décider : « Tiens, si j'allais en Inde ? » C'est aussi la réaction à des échecs, des solitudes, peut-être ai-je l'impression que personne ne m'aime mais que Mâ Anandamayi qui incarne l'amour universel, elle, elle va m'aimer. Donc mon idée : « tiens, si j'allais en Inde ? » est déjà une réaction. Mais à partir de là, quand on dit « chaîne d'actions-réactions », c'est « chaînes de réactions-réactions ». Et le mental confond les réactions et les actions. Ce qui se lève en moi : « il n'y a pas d'argent », est une réaction à : « si j'allais en Inde ». Cela va déclencher encore une réac-

tion, et ne peut pas s'arrêter là. Peut-être d'abord sous forme de pensée : « Si le monde était mieux fait j'aurais plus d'argent... » Alors c'est peut-être une chaîne d'actions et de réactions qui m'amènera à renforcer mon activité syndicale dans l'entreprise ou à voter à gauche, ou quoi que ce soit d'autre ; cela peut devenir un mécanisme complexe. Ou bien, autre réaction : « Je vais téléphoner à mes parents et après tout, ils sont vieux, qu'est-ce qu'ils font de tout l'argent qu'ils ont mis de côté, ils vont mourir en laissant trente millions à leur compte sur livret, je vais leur demander de me prêter de l'argent. » C'est une réaction.

Tant que ces motivations personnelles sont actives, que vous êtes pris dans ces chaînes, les « actions » sont en fait des réactions. Nous pourrions peut-être changer encore notre vocabulaire, appeler toutes les actions des réactions et n'employer le mot « action » que pour ce que j'appelais tout à l'heure « non-action », la non-action du sage, qui agit librement, sans mental, sans ego qui se sente responsable des réussites, des échecs, des chaînes de causes et d'effets à manier.

N'y avez-vous jamais réfléchi ? L'existence entière est faite de cela. La vie est neutre, totalement neutre. Une femme passe dans le hall : c'est un fait – « une femme passe dans le hall ». Et moi, j'ai créé quelque chose de particulier. Voyez que votre existence n'est composée que de ces chaînes d'actions et de réactions – et rien d'autre. Le monde tel qu'il existe pour vous, le monde tel que vous le voyez, c'est vous qui le créez et ne pouvez pas ne pas le créer. Vous vivez dans un monde qui est votre propre création.

Je viens de prendre des exemples nouveaux comme si, pour la première fois, il me montrait à l'esprit : « tiens, si j'allais en Inde ? » ; ou je rencontre pour la première fois cette Catherine-là, que je n'avais jamais vue jusqu'à présent. Mais pensez à toutes les chaînes de causes et d'effets que vous avez commencées à la seconde même de votre naissance, à l'âge de huit jours, de quinze jours, d'un an, de cinq ans, de dix ans, de vingt ans, de trente ans – toutes les chaînes de causes et d'effets que vous commencez à chaque minute. Le matin je me regarde dans la glace, je me trouve mauvaise mine, fatigué. Immédiatement, une réaction apparaît ; réaction intérieure, mentale puis réaction d'action : je vais chez le pharmacien, j'achète des vitamines, des fortifiants ; ou au contraire, je décide de reprendre l'entraînement au yoga. Décidant de reprendre l'entraînement au yoga, la moindre douleur au dos qui vient compromettre cet entraînement crée en moi une nouvelle réaction, alors je vais acheter un produit pour éviter les douleurs dans le dos. Imaginons que la pharmacie à laquelle j'arrive soit fermée, voici une réaction parce que cela me fait perdre du temps. Qu'est-ce que l'existence, faite uniquement de milliers et de milliers de chaînes d'actions et de réactions en tous genres : des grandes, des petites, des importantes, des moins importantes ?

Si vous êtes situé dans la sagesse, seul vous apparaît vraiment bénéfique ce qui va aider les autres à marcher vers la sagesse. Si, pour cette femme, le fait d'être belle l'éloigne de la sagesse, ce n'est pas heureux ; si le fait d'être belle la rapproche de la sagesse, c'est heureux. Le sage a une vue particulière puisqu'il voit tout en fonction de cela. Qu'est-ce qui me prouve que cette grave maladie qui brise la vie de quelqu'un n'est pas une suprême bénédiction qui va lui permettre, dans cette existence, de trouver le Royaume des Cieux ? Si c'est le cas, en tant que sage et par amour, je me réjouirai de cette maladie que le reste de l'humanité considérera comme un désastre. Pas une personne, à ma connaissance (ou bien inconsciemment, ce n'est pas impossible), pas une personne ne s'est vraiment réjouie quand, à vingt-trois ans, je me suis trouvé gravement tuberculeux avec deux excavations dans le poumon droit, quand mes fiançailles qui apparaissaient très heureuses et harmonieuses ont été bruta-

lement rompues et quand je me suis trouvé avec deux ans de sana en perspective – personne n’a imaginé que c’était une situation heureuse. Mais celui qui aurait vu avec les yeux de la sagesse aurait su : « Alléluia, quelle bénédiction pour Arnaud ! » C’est au sanatorium que j’ai découvert Jean Herbert, Vivekananda, Ramakrishna, les *Fragments d’un enseignement inconnu* – tout ce qui a illuminé mon existence jusqu’à aujourd’hui.

Donc, aux yeux du sage, une seule chose importe : qu’est-ce qui va vous faire progresser vers votre propre découverte de la liberté ? Si votre découverte ultime du Royaume des Cieux passe par la tuberculose, je vous souhaite la tuberculose ; si elle passe par la santé, je vous souhaite la santé ; si elle passe par la beauté, je vous souhaite la beauté et si elle passe par une blessure à la face qui vous défigure, je vous souhaite la blessure à la face – pour vous rapprocher de la béatitude absolue, sans contraire, du Maharshi. Ce n’est évidemment pas en elle-même qu’une blessure au visage est souhaitable !



Maintenant, comprenez bien qu’il y a trois stades dans l’existence, ou trois sortes d’hommes. Il y a l’homme qui ne s’intéresse nullement à ce dont nous parlons au Bost ni à ce dont parlent les sages, celui qui ne fait aucun effort conscient d’aucune sorte, qui n’est attiré par aucune influence venant d’un autre ordre, justement, que les chaînes d’actions et de réactions. Il y a celui qui est arrivé au bout du chemin, dont l’ego et le mental ont disparu. Et, entre les deux, il y a celui qui est disciple plus ou moins débutant, plus ou moins sur le chemin, celui qui se situe encore sur le plan de l’effort, de la sadhana. Ce sont trois situations différentes. Pour celui qui n’a aucune idée de ce qu’est la servitude, donc de ce que pourrait être un chemin vers la libération, aucune idée de ce qu’est le sommeil, donc de ce que pourrait être l’éveil, aucune idée de ce qu’est l’ignorance fondamentale, donc de ce que pourrait être la connaissance, ce jeu implacable d’actions et de réactions constitue exclusivement son existence. À chaque instant, il recrée indéfiniment *son* monde, monde qui lui promet le bonheur et lui amène la souffrance ; ou qui lui apporte la souffrance et cette souffrance le conduit à un certain bonheur. Quelqu’un peut être malade, aller en sanatorium, et y rencontrer l’homme ou la femme qu’il va épouser pour un mariage heureux. Au niveau mécanique, des apparences douloureuses ont produit des bonheurs, des bonheurs ont produit des souffrances mais la vie a consisté uniquement en actions et en réactions et à créer sans cesse votre monde.

Maintenant parlons de celui qui s’est engagé sur le chemin. Tant qu’il n’est pas arrivé au but, il a deux types d’engagements personnels, égoïstes. Il a, premièrement, les engagements habituels de tout le monde. Ce n’est pas parce que vous êtes engagé sincèrement et parfois même courageusement sur ce chemin du Bost que vous cessez du jour au lendemain d’avoir les intérêts et les craintes habituels. Ce serait vraiment une illusion de croire que, du jour où on se considère comme « disciple » d’un enseignement, tous les problèmes sont résolus. En vous, le disciple est né ; mais il y a tout le reste. Femme, vous allez encore avoir envie de rencontrer un homme qui vous convienne, d’être jolie si vous vous regardez dans la glace, de trouver un métier intéressant, de faire un voyage. Ces mécanismes habituels vont continuer à se produire ; de moins en moins peut-être, mais, pendant un certain temps, vous allez continuer à créer le monde, à mettre en jeu des chaînes de causes et d’effets, à poser une action qui attirera une réaction.

Et puis il y a une autre demande, dans laquelle aussi l'ego est encore inévitablement impliqué ; c'est la demande plus ou moins claire ou plus ou moins confuse « d'autre chose ». Si vous aviez vraiment une demande absolument claire et certaine de la libération, celle-ci s'accomplirait sur l'instant ; mais ce n'est pas le cas. Et votre demande de libération est viciée (mais il ne peut en être autrement) parce qu'en partie – jusqu'à ce qu'elle se purifie de plus en plus – elle s'insère dans le mécanisme que je viens de décrire. Au lieu de « tiens, si je faisais un voyage en Inde ? », action qui va entraîner des réactions, c'est : « tiens, si j'étais libéré ! », « tiens, si j'atteignais la sagesse ! » ; et c'est encore une action, au sens ordinaire du mot « action », qui va attirer des réactions. Si vous n'aviez pas un désir de libération, vous ne viendriez pas au Bost.

Pendant longtemps, la recherche absolument pure va être minime. L'ego, au lieu de penser : « tiens, si je faisais un voyage en Inde ? » pense : « tiens, si j'avais la libération ? ». Donc pour obtenir la libération, il faut, par exemple, que j'écrive au Bost. Il écrit au Bost, il reçoit une réponse photocopiee : « Arnaud n'accepte plus personne. » Son action a attiré une réaction et, s'il n'avait pas eu le désir de se libérer, donc de venir au Bost, il n'aurait pas écrit et il ne serait pas amené à recevoir la réponse photocopiee en question et la lettre disant : « A la rigueur je peux vous proposer d'assister à des réunions communes en allant séjourner chez Mme Lafont », qui doit être pour tout le monde une déception. Et cela va faire lever une réaction : « Qu'est-ce que c'est, cet ashram dont les portes sont fermées. » Ou bien au contraire : « Oh, comme je suis malheureux d'avoir écrit si tard, j'aurais écrit trois ans plus tôt j'aurais pu être reçu. »

Et maintenant, prenons votre exemple à vous ; vous téléphonez : « Marie, il faut absolument que j'aie un entretien avec Arnaud dimanche prochain, c'est très important. » Et Marie vous répond : « Non, Arnaud a déjà trois entretiens dans la matinée du dimanche, c'est impossible. » Cela va faire naître en vous une émotion ; il y a là une réaction à votre action et vous allez encore réagir. Comprenez qu'à la recherche de la vérité, à : « il doit y avoir une libération, il doit y avoir une sagesse », l'ego immédiatement se mêle. Cela ne peut pas être autrement. Vous avez créé une certaine idée de la sagesse, une certaine idée de la libération qui pour vous, d'abord, n'existait pas. Oh, mon Dieu, comme vous viviez tranquille avant que, par malheur, vous ayez vu cette émission d'Arnaud Desjardins à la télévision ou lu le tome I des *Chemins de la sagesse* !

Vous allez commencer une série d'actions. Vous posez quelque chose qui est *vo*tre libération – comme tout à l'heure vous posiez votre voyage en Inde. C'est le même mécanisme. Vous créez quelque chose de toutes pièces, intitulé : « Ma libération », qui jusque-là n'existait pas parce qu'il n'en était pas question pour vous. *Et l'idée même de votre libération est une création de votre mental et de votre ego*. Là nous touchons un point très important et subtil, qui peut vous faire comprendre certaines paroles que vous avez peut-être lues ou entendues et qui ont l'air vraiment paradoxales : « Tant que vous croirez qu'il existe une libération et une non-libération, vous ne serez pas libérés. » Le Bouddha a dit : « Il n'y a ni libération, ni non-libération, ni personne dans la servitude, ni Bouddha qui ait libéré qui que ce soit. » C'est la vérité ultime. Et c'est très important – surtout dans la ligne de ce qui vient d'être dit jusqu'à présent. Pour vous en tant qu'ego – et vous êtes encore dans l'ego et le mental – en plus de vos désirs habituels (trouver un métier intéressant, voyager, avoir un mari qui vous rende heureuse) vous avez une demande nouvelle. C'est encore une demande de l'ego, c'est encore une chaîne d'actions et de réactions que vous avez lancée.

Oui, vous voulez la libération. Donc il faudrait que vous puissiez aller en Inde parce qu'il paraît que Mâ Anandamayi a un tel pouvoir de rayonnement qu'elle peut transformer une existence. Donc vous voulez aller voir Mâ Anandamayi. Donc une grève des avions vous cause une souffrance. En Inde, Mâ Anandamayi est dans une retraite secrète pendant quinze jours, et sur trois semaines en Inde vous ne la verrez qu'une semaine. Ou Mâ est dans une ville où il y a six cents personnes autour d'elle du matin au soir ; on est un peu sévère avec les visiteurs inconnus, vous vous sentez mal reçue ; ce voyage n'est qu'une série d'actions et de réactions. Vous vous sentez seule à l'ashram de Mâ Anandamayi, un peu vexée, et, par réaction, vous créez une relation avec un visiteur quelconque dans cet ashram. Vous êtes venue en Inde pour rencontrer Mâ Anandamayi et vous vous embarquez dans un roman d'amour avec un séduisant Canadien que vous avez rencontré à l'ashram. Cela n'a plus rien à voir avec le but de votre séjour. C'est uniquement parce que vous n'avez pas trouvé en Inde ce que vous en espériez « pour votre libération » que vous voici déviée sur ce roman d'amour avec un Canadien en visite.

Voyez à quel point l'ego joue un rôle important dans votre cheminement. Si vous vous imaginez que vous menez votre « sadhana » de façon juste et libre, vous vous trompez ; cela voudrait dire que vous ne seriez plus ce que Swâmiji appelait des « candidats à l'état de disciple » mais que vous seriez déjà des disciples. Disciple, c'est un niveau avancé et qui ne vient qu'après plusieurs années d'une sadhana réellement fructueuse.

Voyez bien ceci. Vous allez vous faire une certaine idée de ce qu'est la sagesse. La sagesse implique la disparition des émotions ? Bien. Je ne vais plus avoir d'émotions ! Et, si une émotion monte, vous réagissez. Ce mécanisme d'action-réaction continue. Mais ce sur quoi j'insiste aujourd'hui, c'est sur cet aspect : vous créez votre monde. C'est vous qui le créez. Quelque chose n'existait pas pour vous, qui s'appelle la libération et la sadhana ; et, en tant qu'ego, un beau jour, vous avez créé *vo*tre libération et *vo*tre sadhana. Vous posez une action : il existe une libération possible ; et cette action-là est une action comme toutes les autres, qui va immédiatement entraîner la réaction de force égale et opposée. Alors, par exemple, vous décidez un jour que vous allez vivre dans la chasteté et vous faites lever une flambée de désir sexuel comme vous n'en aviez jamais connu.

Et puis un jour viendra où – la question est là... comment viendra-t-il ce jour ? – un jour viendra où l'ego aura disparu et où vous ne créerez plus rien – vous ne créerez plus rien. Voilà une personne qui passe dans le hall ; c'est *neutre* ; cette personne glisse, manque une marche et tombe ; je l'aide à se relever. Mais que ce soit Marilyn Monroe ou que ce soit la femme de ménage du troisième étage à l'hôtel, je la relève exactement de la même façon. Alors que l'ego ne peut pas aider à se relever de la même façon Marilyn Monroe et la femme de ménage des chambres du troisième.

L'histoire est arrêtée, l'affaire est terminée. « Nirvana », « c'est fini ». Vous ne créez plus rien. Vous êtes neutre et tout est neutre. Mais vous voulez la libération telle que vous la concevez et telle que l'ego la rêve. Vous croyez que ce n'est pas excitant pour l'ego, la libération ? Plus de souffrances, la béatitude éternelle, la sagesse, les gens qui vont m'admirer parce que je serai un grand sage. Immédiatement, l'ego s'en mêle. C'est subtil à comprendre mais très important. Même là, vous avez créé quelque chose !



Si vous réussissez à l'entendre, cela peut vous aider énormément. « Mais alors, il faudrait ne plus rien créer du tout ? » Mais bien sûr qu'il faudrait ne plus rien créer du tout ! Cessez à chaque seconde de mettre en branle des chaînes de causes et d'effets, elles-mêmes déjà succession d'autres chaînes d'actions et de réactions – et peut-être depuis des milliers d'existences. Quand allez-vous cesser ce jeu permanent ? Donc, il faut que je cesse de poser quoi que ce soit qui m'apparaisse comme action et qui attirera la réaction ; qui m'apparaisse comme favorable et qui attirera le défavorable ; qui m'apparaisse comme positif et qui attirera le négatif. Il faut que je cesse ce jeu.

Mais alors, il faudrait même que je cesse de chercher la libération ? Eh oui ! Aussi paradoxal que cela paraisse. Seulement, si vous cessez de chercher la libération mais que vous ne cessez rien d'autre en même temps, vous êtes perdants. Vous aurez simplement abandonné la sadhana et tous les autres mécanismes vont continuer à jouer ; vous allez continuer à créer votre monde de mirages, de positif et de négatif, de favorable et de défavorable, d'heureux et de malheureux, qui est votre propre production. Vous allez continuer à le créer – et à en être les esclaves.

Il vaut mieux que, parmi ces poursuites il y ait une chaîne de réactions différente, d'un autre ordre, qui est : je cherche la libération. Mais voyez bien que vous voulez la libération comme l'un veut séduire la jolie femme, comme l'autre veut aller en Inde et comme le troisième veut changer son appartement pour un autre plus grand. Je veux la libération, je ne l'ai pas, j'affirme donc une certaine réalité appelée : la libération mais qui est en fait « ma » libération. J'établis une certaine relation dans la dualité entre la libération et moi qui ne suis pas libéré. Je pose une action qui est : je veux la libération, j'en attends quelque chose de magnifique et, immédiatement, j'ai fait lever en moi la réaction de force égale et opposée.

Et ceci, vous devez le voir ; c'est la vision et la compréhension de ce mécanisme qui vous libérera peu à peu. Si je pouvais ne plus rien créer, je serais libre. Il faudra qu'un jour vous puissiez abandonner ce mécanisme de création, et que vous vous installiez enfin dans la « non-action » du sage, neutre, impersonnelle, que vous ne posiez plus un positif qui va immédiatement faire lever la réaction de force égale et opposée dans le négatif, vous ne posiez plus un négatif qui va faire lever la réaction de force égale et opposée dans le positif – lequel positif fera venir le négatif ; lequel négatif fera venir le positif.

Fini ! Terminé ! Mais devra se terminer aussi, soyez-en sûrs, votre relation à quelque chose que vous avez créé de toutes pièces et qui est cette aventure de l'esclavage et de la libération. Vous avez tout créé. Vous avez créé votre esclavage par ce jeu de chaînes de causes et d'effets dont je parle aujourd'hui, et vous ne cessez pas de le créer – vous le créez de seconde en seconde. Et vous avez créé ensuite, par compensation, une idée appelée la libération. Vous avez créé votre monde, vous avez créé la dualité et vous avez créé le jeu implacable du bonheur et de la souffrance, de la peur et du réconfort, de la honte et du succès – c'est vous qui l'avez créé. Et après avoir créé ce monde de « Maya », ce monde de dualités, ce monde de prison, vous créez une immense réaction à votre suffocation : la libération, le chemin, la sadhana. Et le chemin, la sadhana qui conduit à la libération ne va être encore qu'une suite d'actions et de réactions – mais d'un ordre particulier.

Comprenez bien que, lorsque vous cherchez à agir plus consciemment, c'est encore à l'intérieur de la dualité, c'est encore du point de vue de l'ego. Ce que Swâmiji appelait : « *the doer* », « karta » en sanscrit, n'est pas le stade ultime. Au-delà du « *doer* », il y a « *mahakarta* » : le grand agissant, qui est en fait ce que les taoïstes appellent le non-agissant, c'est-à-

dire celui dont l'action est totalement impersonnelle, *qui ne ressent plus jamais qu'il y ait par rapport à lui une réaction de force égale et opposée*. Pour le sage, le grand agissant, rien n'est positif, rien n'est négatif – tout est neutre.

Et vous, vous êtes à un stade intermédiaire dans lequel vous cherchez à être un agissant. C'est encore l'ego ; vous êtes encore soumis au succès et à l'échec, vous continuez à créer des chaînes d'actions et de réactions, *mais de plus en plus consciemment*. Et dans un certain langage, relatif, on peut dire que peu à peu, vos réactions deviennent des actions. Ce n'est plus l'impulsion qui monte de l'inconscient, l'impulsivité (en anglais : « *compulsion* », on ne peut pas faire autrement). Peu à peu apparaît une conscience, qui permet ce que Swâmiji appelait « *deliberate living* ». « Qu'est-ce que je fais ? Pourquoi est-ce que je le fais ? Qu'est-ce qui me pousse à le faire ? Qu'est-ce que j'en attends ? Est-ce que je décide de l'accomplir ? Comment vais-je m'y prendre ? » Et ensuite : « Est-ce que mon action donne les résultats escomptés ? » Voilà une vie plus consciente, plus voulue, plus délibérée, plus vigilante. Cela fait partie de la sadhana ; cela fait partie de ces efforts qui déboucheront un jour sur l'état au-delà de l'effort.

Mais voyez, et acceptez ce qui est, que votre sadhana va être encore mêlée d'ego et de mental, donc va encore être soumise à des séries d'actions/réactions, positif/négatif. Mais si vous le voyez, cela va se purifier peu à peu. La neutralité va apparaître. Vous ne serez plus obligés de réagir. Et dans un domaine limité, relativement, certaines chaînes d'actions et de réactions s'arrêteront. Au nom de ma libération, il faut que j'aille faire un séjour au Bost ! « Marie, il faut absolument qu'Arnaud me prenne en supplément, j'ai besoin de faire un séjour au Bost ! » – « Non, Marie, vous répondez non. » Alors ? Cette réaction va faire lever une réaction ? « Oh, de toute façon, ça m'est bien égal, on m'a dit en Inde qu'Arnaud n'était pas un vrai gourou, et puis je n'ai qu'à aller chez Rajneesh ! » – Alors voilà, vous lancez une nouvelle chaîne. Partez chez Rajneesh ! Simplement parce que Marie vous écrit de la part d'Arnaud : « Ne venez pas avant le mois de mai. » Voyez de quelles chaînes d'actions et de réactions vous êtes capables en les décorant du nom de sadhana. Vous le voyez – et vous ne réagissez pas. C'est. Et la chaîne de réactions tombe.

Vous êtes un avec l'émotion douloureuse. Je reconnais l'émotion en tant qu'émotion ; elle ne m'obligera pas à agir. Je ne pactise pas avec les pensées qui sont le fruit de l'émotion. Je reconnais que l'émotion est là, donc mes pensées sont viciées, donc toute action qui matérialiserait ces pensées est viciée. Je n'écris pas une lettre impulsive à Arnaud – ou je n'écris pas à Denise, comme font certains. Je vois l'émotion, je suis un avec l'émotion – et je ne réagis pas. Et la chaîne d'actions et de réactions s'arrête.

Première action : je vais mal. Réaction à cette action : j'écris au Bost. Réaction à votre action, Marie répond : « impossible ». Réaction à la réaction du Bost : vous vous enflammez. Mais vous le voyez ; et vous êtes un avec l'émotion ; et vous ne réagissez pas. Et cette chaîne d'actions et de réactions tombe – fini ! C'est le miracle ! Si rien n'intervient, les chaînes d'actions et de réactions ne cesseront jamais. C'est comme cela que vous pouvez comprendre l'idée d'un enfer éternel. Si rien n'intervient, si le Christ ne descend pas aux enfers pour sauver les damnés, les réactions succéderont aux réactions ; cela ne s'arrêtera jamais. Ceux qui sont tant soit peu engagés sur ce chemin le savent très bien.

Et puis, un beau jour, une compréhension nouvelle intervient et vous êtes en mesure de ne pas réagir. Parmi des milliers d'autres, une chaîne d'actions et de réactions s'arrête. C'est fini ! Vous aviez créé quelque chose ? Vous l'arrêtez. Vous avez joué le rôle de brahma, le

créateur. Vous jouez le rôle de Vishnou, le préservateur, tant que vous poursuivez ces chaînes actions/réactions/actions/réactions. Et enfin vous jouez le rôle de Shiva dans son sens le plus bénéfique – Shiva le bienveillant – vous arrêtez une chaîne d’actions et de réactions que vous aviez vous-même déclenchée. Fini ! Et c’est cela, le chemin de la libération : arrêter les chaînes d’actions et de réactions – positif/négatif/positif/ négatif... Arrêtez. Neutre. Et, un beau jour, s’arrêtera l’ultime chaîne d’actions et de réactions que vous avez vous-même créée : moi et ma libération. Qu’il y ait des séjours au Bost, qu’il n’y en ait pas, cela m’est égal ! Que je sois libéré, ça m’est égal ; que je sois esclave, ça m’est égal. Et par là même, vous serez libérés.



Mais tant qu’il reste une idée de libération, vous ne pouvez pas être libérés. Vous êtes dans une relation de dualité entre cette libération qui n’est pas encore la vôtre et vous qui cherchez la libération. Et, inévitablement, votre sadhana, votre « Quête » sera faite de réactions. Ce serait sans issue s’il n’y avait pas la possibilité de comprendre, mais de comprendre vraiment le mécanisme à l’œuvre et ce que vous pouvez accomplir pour échapper à l’action et à la réaction et découvrir la neutralité.

Qu’est-ce qui peut vous permettre alors de continuer à agir comme agit Mâ Anandamayi ou Karmapa, ou comme agissait le Bouddha – qui a agi tant et plus ? La Gîta donne une magnifique démonstration de l’inévitabilité de l’action correspondant à votre propre destin (*swabhava et swadharma*). Qu’est-ce qui peut vous permettre d’agir sans créer des chaînes d’actions et de réactions ? Cette action, dont parle la Gîta, le yoga Vashista, la science du Karma yoga, est l’action non-égoïste : « Qu’est-ce qui doit être fait ? » Et non plus : « Qu’est-ce que moi, j’ai envie de faire ? » pour ma sécurité, pour ma joie. Il est bien entendu que nous cherchons le bonheur, la sécurité et la joie, nous sommes tous d’accord là-dessus. Mais apparaît un jour une attitude qui est l’attitude religieuse. « Cherchez premièrement le Royaume de Dieu et sa justice et tout le reste vous sera donné par surcroît. » Faites confiance à la Providence ; soumettez-vous à la marche de l’univers ; soyez « cosmocentrique » et non plus égocentrique.

Exprimez-le en langage religieux ou non religieux mais la vérité est la même. Qu’est-ce qui doit être accompli ? C’est tout. L’action est une réponse, la réponse juste qui s’impose. Je ne me demande plus ce dont, sur l’instant même, j’ai envie ; mais, à l’instant même, ce qui doit être fait. Et j’ai la conviction – seulement, voilà, cette conviction est-elle là ou non et comment faire pour que cette conviction soit là ? – j’ai la conviction qu’en fin de compte, c’est mon bien suprême qui en sortira. Tant que j’ai cherché mon bien, je n’ai fait que m’emprisonner de plus en plus dans un monde que je crée, dans des chaînes d’actions et de réactions.

Qu’est-ce qui doit être fait, tout de suite, tel que je suis aujourd’hui ? Il ne faut pas que des voix mensongères de l’inconscient vous aveuglent : « c’est mal ». C’est peut-être mal pour Ramana Maharshi mais pas mal pour vous. Ce qui est juste pour une fille de quinze ans ne l’est plus pour une femme de cinquante ; ce qui est juste pour une fille de vingt-cinq ans ne l’est pas pour un homme du même âge. Chaque cas est un cas particulier. Pour moi aujourd’hui, dans ma vérité, qu’est-ce qui est juste, qu’est-ce qui m’est demandé ? Et non :

qu'est-ce que j'ai envie de faire ? Et je sais qu'en fin de compte, je serai le grand bénéficiaire de cette soumission, de cet abandon, qui ne crée plus de chaînes d'actions et de réactions.

Vous arriverez à contrôler vos impulsivités. Qu'est-ce qui doit être fait ? La réponse montera et, plus *chitta* sera purifiée, plus vous pourrez sentir : voilà ce qui doit être accompli. C'est l'action totalement juste, c'est déjà la non-action puisqu'elle est impersonnelle. Je dois répondre. Et quelle réponse est-ce que je dois donner ? Il n'y a pas d'ego là-dedans.

« Monsieur Desjardins, vos livres sont menteurs et dangereux... » « Monsieur Desjardins, vos livres sont admirables et disent la vérité... » C'est neutre. Quelle est la réponse qui doit être donnée ? Si vous marchez dans cette direction, peu à peu vous y arriverez. Je peux vous l'assurer mais encore faut-il le tenter. Je ne veux plus être prisonnier de ce monde que je crée moi-même. Je crée moi-même un monde de servitude ; ensuite je crée moi-même une idée de libération. Il n'y a ni servitude ni libération, voilà la vérité ! Comment allez-vous arriver à le découvrir ? Qu'avez-vous compris de cette réunion sur les chaînes d'actions et de réactions et comment pouvez-vous faire pour ne pas lancer une nouvelle chaîne d'actions et de réactions ? Réaction, action, et réponse (ou encore : non-action ou spontanéité). Avant de vous engager sur le chemin, vous êtes roulés, impuissants, par les vagues. Au long du chemin, vous nagez. Au bout du chemin, vous faites la planche. Avant de vous engager sur le chemin, vous êtes emportés. Au long du chemin, vous portez. Au bout du chemin, vous êtes portés. Ce n'est plus vous qui agissez, mais la *shakti*, l'énergie divine, qui agit à travers vous.

Sinon, tout ne va être que chaînes de causes et d'effets. Vous avez voulu cuisiner ce soir un dîner réussi, mais la bouteille de gaz était vide, il y a eu un coup de téléphone ; le dîner est en retard et en plus il n'est pas réussi. Cela fait lever en vous une série de réactions, de souffrances, qui ont besoin d'être immédiatement compensées. Il va falloir que vous preniez la parole trois fois pendant la réunion du soir pour montrer que vous êtes une grande disciple bien que vous ayez raté le dîner ; que sais-je ? Ce genre d'exemple est facile à imaginer. Et vous savez bien que c'est vrai...

Comment échapper à ce mécanisme infernal ? Je vous demande de réfléchir simplement à cette affirmation étonnante : vous avez créé et vous ne cessez pas de créer votre monde de servitude. C'est vous, uniquement vous qui le créez. Et ensuite vous créez une immense affaire appelée votre libération et votre sadhana qui conduit à la libération. Les deux sont votre création. Si vous n'aviez pas créé la servitude, il n'y aurait pas besoin de libération. Et si vous cessez de créer la servitude, il n'y a plus besoin de libération, la libération est là à l'instant même.

CINQ

De l'enfant au sage

Je voudrais revenir sur cette parole de Swâmiji : « Les adultes sont plus ou moins adultes, plus ou moins infantiles et l'adulte parfait, 100 % adulte, c'est le sage. » C'est un aspect original de son enseignement. Je ne l'ai entendu ou lu chez aucun sage hindou ou tibétain avec autant de rigueur et de précision. Certes, l'idée que les adultes demeurent infantiles n'a rien d'original pour un psychologue occidental aujourd'hui. Mais cette affirmation : « l'adulte parfait, l'adulte achevé, c'est le sage », est une clé qui m'a tellement aidé moi-même que je veux vous la transmettre. Si vous découvrez combien c'est vrai, cela vous aidera aussi concrètement et éclairera votre chemin. Parce que c'est vrai – totalement vrai, même si cela paraît étonnant ou peut-être même choquant. Et c'est vrai aujourd'hui plus encore qu'autrefois. Dans le monde moderne, malgré les prodigieux accomplissements techniques, l'infantilisme des adultes est plus grand que dans des civilisations « sous-développées », pour une raison que vous connaissez mais dont bien peu tiennent compte, c'est que les parents sont un facteur essentiel pour permettre à l'enfant de devenir adulte, et ils sont de moins en moins en mesure d'être vraiment un père ou vraiment une mère. Je l'ai dit souvent et ce n'est pas là-dessus que je veux insister aujourd'hui.

Bien sûr, qui dit « enfant » dit « parents ». Quand nous reconnaissons : « l'adulte est plus ou moins infantile », cet adulte a eu une relation plus ou moins heureuse, riche, avec son père et sa mère. Et je sais parfaitement qu'en parlant ici comme je le fais je remue un couteau dans la plaie de chacun et de chacune.

Il est saisissant, quand on est passé par ses propres « lyings » et qu'on pénètre un peu profondément dans le cœur des uns et des autres qui ont eu ce qu'on appelle de « bons parents » de voir que chacun de vous porte une blessure, une déception, un manque – au moins du côté d'un des parents mais le plus souvent des deux. Ne jetons la pierre à personne ! Vos pères et mères n'ont pas été aidés à se transformer, à devenir non égoïstes, disponibles, infiniment patients et débordants d'amour.

Qui dit « enfant », dit « parents ». Et je citais il y a quelques jours seulement cette définition de la libération par Swâmiji, une de ces petites définitions qui, chaque fois, m'atteignaient au bon endroit : « Être libre, c'est être libre de papa et maman. » J'avoue que, cette fois-là, j'ai refusé ! Ramener la définition de *moksha*, c'est-à-dire la libération suprême, métaphysique, à une notion de psychologie comme celle-ci, m'a fait réagir. Tant mieux ! Cela

m'a obligé à me battre avec cette affirmation de Swâmiji. Je suis aujourd'hui convaincu, aussi déroutante qu'elle puisse être pour certains d'entre nous, de sa vérité absolue. La suprême libération consiste à être totalement libre de papa et maman – de papa et maman de cette vie-ci, de papa et maman de toutes les vies antérieures enfouies, enfouies, au plus profond de l'inconscient.

Si vous comprenez, sans le sentir comme une insulte de ma part, que vous êtes plus ou moins infantiles, le chemin va devenir très clair pour vous. Pour moi, ceci a été l'aspect le plus efficace de l'enseignement de Swâmi Prajnâpad. Je le dis dans *Les Chemins de la sagesse* : à quarante ans, quarante-deux ans même, j'ai compris que je n'étais qu'un enfant. Je ne dis pas un adulte qui se conduit comme un enfant mais qu'un enfant régnait dans mon cœur, un enfant de deux ans par rapport à sa mère et de six ou huit ans par rapport à son père. Et cela devenait d'autant plus saisissant pour moi qu'après m'être senti faible et perdu pendant longtemps, c'était une époque où, au contraire, les conditions de mon affirmation dans la vie changeaient et j'avais de quoi me prendre pour un adulte dans à peu près tous les champs d'activité auxquels je m'intéressais.

Ne vous sentez pas critiqués ou humiliés, si je parle de cette manière. Et en même temps, voyez que devenir de moins en moins infantile, c'est aller vers votre propre sagesse ou votre libération, et que l'adulte parfait c'est le sage. Mais entendez-moi bien. Il ne s'agit pas de dire : les adultes se conduisent comme des enfants : Non ! c'est beaucoup plus concret et précis que cela : c'est un enfant qui fait la loi dans le cœur de l'adulte. Regardez les enfants, ils vous apprendront beaucoup sur vous-mêmes aujourd'hui mais, bien sûr, c'est au-dessous de votre dignité d'hommes de rester des enfants.

Un enfant est incapable de non-dépendance, car il n'a aucune indépendance matérielle. Tout lui vient à travers papa et maman et cela pendant des années. Un petit enfant est complètement dépendant, matériellement et psychologiquement. Et le but c'est la non-dépendance, l'autonomie, trouver en soi-même son point d'appui et sa force. Le but c'est d'être capable de solitude. Voici un premier critère : dans quelle mesure êtes-vous capable de solitude ? Swâmiji m'a dit un jour : « La sagesse, c'est de pouvoir être de plus en plus abandonné, de plus en plus trahi, de plus en plus rejeté et de se sentir de plus en plus en paix et de plus en plus en sécurité. » Or vous savez bien que l'idée d'être trahi, rejeté, critiqué, renié, vous est insupportable. C'est une marque d'infantilisme. La dépendance de l'autre ou la dépendance des autres et l'incapacité à la solitude sont une marque d'infantilisme. Si vous acceptez ce critère, vous pouvez mesurer, apprécier, votre niveau d'être. Puis-je rester seul, me sentir seul ? Ou est-ce insupportable pour moi ? Seul, matériellement, physiquement, et seul psychologiquement : personne n'est d'accord avec moi, personne ne me comprend. Est-ce que j'en souffre plus ou moins ? Ce sera toujours plus ou moins – plus ou moins infantile, plus ou moins adulte.

Un enfant est très impatient. Il lui est impossible d'attendre et de remettre au lendemain. Quand il veut quelque chose, il faut que ce soit tout de suite. Regardez un enfant à qui vous promettez qu'il aura un cadeau lundi, il le veut immédiatement même si c'est dimanche. Les magasins sont fermés : « Ça ne fait rien, il faut leur dire d'ouvrir ! » Un adulte est capable de remettre, de retarder. Pas maintenant ; plus tard. Un adulte infantile ne peut pas. Il faut que le coup de téléphone soit donné immédiatement, il faut que la lettre soit écrite immédiatement, il faut que la rencontre ait lieu immédiatement. Si un adulte infantile est amoureux d'une femme et si cette femme lui dit : « Ce soir j'ai une obligation, on se verra la

semaine prochaine... » c'est trop lui demander. Et il insiste : « Mais non, mais ce n'est pas possible, mais tu peux bien laisser tomber cette réunion familiale... » Infantile, encore un comportement d'enfant.

Presque tous vos comportements, vous le savez bien, sont mus non par la nécessité de la situation mais par vos nécessités intérieures. Ce ne sont pas des réponses, ce sont des réactions. Même pas « impulsion », « compulsion » : j'y suis obligé. Obligé de téléphoner tout de suite, obligé de supplier pour que cette rencontre ait lieu le jour même – et obligé aussi dans des circonstances moins spectaculaires. Toutes ces émotions, toutes, sont la manifestation de l'enfant.

Voici encore une parole de Swâmiji : « Un enfant vit dans les émotions, un adulte n'a plus d'émotions. » Ces paroles sont des clés extraordinairement efficaces pour vous aider à progresser sur votre propre chemin. Je sais bien que c'est un peu difficile à entendre. Quand on est venu auprès de Swâmiji pour entendre parler de vedanta, de sagesse, de brahman, d'atman, on n'est pas venu pour entendre parler d'infantilisme. Mais en parlant d'infantilisme, je me retrouve au cœur de l'enseignement de Swâmiji, dans le souvenir de Swâmiji, dans la communion avec Swâmiji. Émotion = infantilisme ; dépendance = infantilisme ; incapacité à la solitude = infantilisme ; incapacité à retarder, à remettre au lendemain = infantilisme.

Si vous reprenez ces différents thèmes, vous verrez qu'« avoir », l'auxiliaire « avoir », c'est l'infantilisme et l'auxiliaire « être », c'est l'état adulte. Un enfant, parce qu'il est tellement dépendant, a besoin, impérativement besoin, d'avoir. Un adulte a de moins en moins besoin d'avoir et trouve de plus en plus sa joie, sa plénitude, sa sécurité, dans l'être. Le pourcentage de besoin d'avoir ou de liberté par rapport à l'avoir, vous pouvez le comprendre comme un pourcentage d'infantilisme ou d'état adulte en vous. Bien entendu, il est normal qu'un enfant soit infantile, tout à fait normal. Ce qui ne l'est plus, c'est qu'un adulte demeure infantile. Voyez comment débute l'existence, mais pourquoi le développement de chacun de vous s'est-il accompli harmonieusement ou non ? Pourquoi cette croissance ne s'est-elle accomplie que dans certains domaines et pas dans d'autres ?

L'enfant vient au monde avec, dans la profondeur de *chitta*, les *vasanas* et les *samskaras* qu'il apporte en naissant ; c'est la doctrine des vies antérieures, la doctrine du karma. Mais, en même temps, il vient dénué, il a tout à réapprendre et il dépend entièrement de son père et de sa mère, c'est bien évident. Il a besoin d'avoir et par conséquent, il a besoin de recevoir. Et voici encore une définition de Swâmiji : « L'enfant est fait pour demander et recevoir ; l'adulte est fait pour entendre la demande et pour donner. » Mesurez encore votre existence selon ce critère. Dans quelle mesure moi, âgé de quarante ans, cinquante ans peut-être, ai-je encore besoin qu'on m'écoute, qu'on s'intéresse à moi, qu'on me donne ? Dans quelle mesure suis-je prêt à entendre la demande et à donner ?

Chaque fois, vous retrouverez « avoir » et « être » au cœur de ces approches. L'enfant appartient au monde de l'avoir. Il a besoin d'avoir un papa et une maman ; un adulte n'a plus besoin d'avoir un papa et une maman, même pas un papa dans les Cieux et une maman dans les Cieux, sinon sa religion demeure infantile. « L'enfant est fait pour demander et recevoir ; l'adulte est fait pour entendre la demande et pour donner. » Où en suis-je, moi, à cet égard ? Comment est-ce que je me situe ? Regardez. Regardez autour de vous et regardez en vous. Et reconnaissez : c'est l'enfant ; c'est l'enfant en moi. Cet enfant est si puissant que, de plus en plus, le monde moderne est construit sur la persistance de l'enfant non évolué et non édu-

qué en nous. Je vous assure que cela est vrai. Ce n'est pas une opinion « originale », ou « intéressante ».

Ces mêmes Occidentaux modernes qui ont conçu et fabriqué les ordinateurs, qui ont envoyé des hommes dans la Lune et les ont ramenés sains et saufs sur la Terre ; ces mêmes Occidentaux sont des enfants. Regardez mille détails, ceux auxquels vous penserez et ceux auxquels je ne penserai pas moi-même parce que je vis en retrait au Bost. Regardez l'importance que tiennent, dans les affaires, les petits cadeaux. Si on offre un portemine à des PDG sortis de Polytechnique, ils sont tout contents ! Cela m'a surpris je ne sais combien de fois de voir le succès de ces petits gadgets publicitaires distribués au moment de Noël. Voyez un polytechnicien ou un centralien qui a un gros poste dans l'industrie et qui a reçu ses cadeaux ! Même comme enfants, ils n'avaient pas tant de jouets à leurs arbres de Noël ou dans leurs souliers ! Si cette mode de donner tous ces cadeaux se répand de plus en plus, c'est bien qu'elle correspond à quelque chose. C'est une illustration toute simple de cet aspect de l'enseignement de Swâmiji, mais cela va beaucoup plus loin. Je vous demande de m'entendre à deux niveaux. Le premier est celui sur lequel tous ceux qui se préoccupent de l'homme seraient d'accord : les adultes aujourd'hui sont de plus en plus infantiles.

Mais l'autre point de vue, complémentaire, est aussi et même plus important pour vous : l'adulte parfait, c'est le sage. Et nous nous arrêtons en chemin – nous Occidentaux. Nous voyons bien que certains comportements d'adultes sont des comportements assez infantiles mais nous n'allons pas jusqu'au bout de la compréhension. C'est grave. Il vous faut devenir complètement adultes. Et l'homme occidental aujourd'hui, même le psychologue, n'entrevoit qu'un adulte relativement adulte, à peu près adulte. Ce n'est pas le vrai adulte. Parce qu'un être se montre moins infantilement dépendant, impulsif et impatient a moins infantilement besoin de recevoir et d'avoir, nous disons : il est devenu adulte. Poursuivez cette évolution, poursuivez cette croissance jusqu'à un degré qui vous paraîtra peut-être étonnant, que vous refuserez peut-être mais qui lui, représente le but, la libération, la sagesse. C'est simplement la suite, la prolongation naturelle du même processus.

D'un adulte manifestement infantile, tout le monde sera d'accord pour dire qu'il est infantile. Il devient de plus en plus adulte et puis cela s'arrête. Mais si vous allez jusqu'au bout de cette capacité à la solitude, capacité à être au lieu d'avoir, capacité à donner au lieu de recevoir, capacité à renoncer et en tout cas à remettre au lendemain, toujours plus loin, 70 % adulte, 80 % adulte, 100 % adulte, c'est le sage.

Si vous vous considérez comme des adultes, vous ne pouvez rien comprendre à vous-mêmes et tout demeure mystérieux dans vos comportements. Mais si vous avez le courage de vous considérer comme des enfants de trente ans, des enfants de quarante ans, des enfants présidents de sociétés, des enfants hauts fonctionnaires, des enfants chirurgiens, des enfants avocats, des enfants pilotes d'avions, vous êtes sauvés. Tout s'éclaire. Bien sûr, quelque part en vous, vous ne pouvez pas être unifiés, vous ne pouvez pas accepter d'être et de demeurer des enfants. Vous aspirez à l'état adulte.



Maintenant, un point encore. Cette primauté de recevoir sur donner, d'avoir sur être, s'exerce dans différents domaines. L'enfant en vous peut s'exprimer dans tous les champs d'activité. Vous pouvez être particulièrement infantiles dans votre relation avec votre épouse

ou votre mari et moins infantiles dans votre relation avec les autres en général : l'opinion publique, la société, la vie mondaine. Vous pouvez être particulièrement infantiles dans votre activité professionnelle, votre activité de confrères avec vos égaux, de chefs de service avec vos subalternes ou de subalternes avec vos directeurs. Vous pouvez être moins infantiles dans le domaine financier et les dépenses pour « paraître » ne prennent plus une place prépondérante. Ce qui fait que vous pouvez être 80 % infantiles dans un champ d'activité et, dans un autre domaine de la vie, n'être plus que 30 % infantiles.

Vos forces, vos faiblesses, vos qualités, vos défauts, ce que vous aimez en vous, ce que vous n'aimez pas, tout peut être compris en terme d'infantilisme, au sens le plus rigoureux et le plus concret, je dis bien : comportement d'enfant. Et, chacun pour soi, vous devez avoir le courage de voir les domaines dans lesquels vous êtes le plus infantile et pas seulement les domaines dans lesquels vous êtes à peu près adultes. On peut s'illusionner complètement en considérant qu'on est un adulte parce qu'on se targue de certains accomplissements qui sont normalement ceux d'un adulte. Nous sommes bien d'accord qu'un enfant de dix ans ne pilote pas un Boeing jusqu'à Pékin ou à Tokyo. Par conséquent un commandant de bord peut se sentir assuré : je suis manifestement un adulte. Nous sommes bien d'accord qu'un enfant est tout à fait incapable de passer neuf ou dix heures à côté d'une table d'opération pour une intervention chirurgicale du cœur ou du cerveau ; par conséquent un chirurgien peut se sentir assuré et se dire : je suis manifestement un adulte. Et ainsi de suite : je ne peux pas prendre tous les exemples imaginables.

C'est faux. Vous pouvez être chirurgien et transplanter des cœurs – et être infantile. Voyez comment une certaine grande vedette de la chirurgie se conduit avec le sexe féminin ! Mais c'est infantile de faiblesse, de dépendance. Ne vous laissez pas duper par vos accomplissements intellectuels, familiaux, professionnels, artistiques, quels qu'ils soient. Vous pouvez même être premier ministre, Président des États-Unis et demeurer un enfant. Si les informations que j'ai reçues de bonne source sont exactes, le Président Nixon était un enfant ; seulement il était aussi l'un des deux maîtres du monde et il pouvait déclencher une guerre atomique...

Maintenant, quittons Nixon et revenez à vous-mêmes, chacun pour soi : pour vous comprendre vous-mêmes, acceptez que vous êtes restés à un stade infantile et que, quand vous serez intégralement adultes, vous aurez atteint la liberté totale, la non-dépendance totale, la suprématie parfaite de l'être sur l'avoir, autrement dit la libération. Ce qui peut faire l'intérêt de notre réunion, c'est de la relier directement au but suprême. Sans cela le thème de l'infantilisme des adultes n'est pas en soi très original ou inconnu.

Cherchez le domaine dans lequel vous êtes le plus infantiles. Ne vous aveuglez pas à cause des autres champs d'activité dans lesquels vous êtes plus fiers de vous. Et à cet égard Swâmiji m'avait cité un proverbe : « Aucune chaîne n'est plus forte que le plus faible de ses anneaux. » Ce proverbe m'est apparu immédiatement comme une évidence et, en même temps, j'ai compris à quel point j'avais jusque-là raisonné faussement. J'avais eu tendance à m'apprécier moi-même en faisant une espèce de moyenne, ce qui, de ce point de vue-là, n'a aucun sens. Si tous les maillons d'une chaîne peuvent résister à cinq cents kilos et qu'un seul anneau de cette chaîne ne peut porter que cinquante kilos, c'est la totalité de la chaîne qui ne peut porter que cinquante kilos, c'est bien évident. Il n'y a pas à faire une moyenne : cette chaîne ne porte plus que quatre cent quatre-vingt-dix kilos au lieu de cinq cents. Vous voyez bien que ce raisonnement ne tient pas debout et que ce proverbe est vrai : « Aucune chaîne

n'est plus forte que le plus faible de ses anneaux. » Le plus faible des anneaux porte cinquante kilos ? Terminé ! La chaîne porte cinquante kilos.

Aucun être humain n'est plus fort que sa plus grande faiblesse. Et cette plus grande faiblesse signifie votre plus grand infantilisme. Dans certains champs d'activité où l'effondrement psychologique, moral et social d'un homme est nécessaire pour ceux qui ont des intérêts opposés aux siens ou à ceux qu'il défend, sa destruction consiste à découvrir où est le plus faible de ses anneaux. Le général de Gaulle donnait une impression de force indomptable à ceux qui l'approchaient. Ses admirateurs et ses ennemis sont au moins unanimes sur ce point-là. Peut-être que, si on avait vraiment cherché, on aurait trouvé le maillon le plus faible de la chaîne, c'est-à-dire le point sur lequel le général de Gaulle – l'un des plus grands hommes, historiquement parlant, du XX^e siècle – était encore un petit enfant, où sa croissance émotionnelle s'était arrêtée.

Si vous trouvez le maillon le plus faible d'un homme ou d'une femme, vous avez pouvoir sur lui. Généralement les gens sont trop pris par leur propre infantilisme, ils manquent trop de volonté, de suite dans les idées, de perspicacité, pour utiliser vraiment cette manière de se battre dans la lutte pour la vie. Mais dans certains cas, vous savez que des groupes d'intérêts ont obtenu ainsi l'effondrement d'un homme.

Cherchez le maillon le plus faible de la chaîne. C'est celui-là qui peut se rompre. Ne vous illusionnez pas avec vos forces, ayez l'honnêteté de vous mesurer à votre plus grande faiblesse et c'est cette plus grande faiblesse à laquelle vous devez mettre fin, même s'il faut pour cela deux ans, cinq ans, dix ans. Il est plus facile de fermer les yeux et d'essayer de ne pas la voir. Mais vous n'avez plus aucune chance de devenir libre un jour. Si la chaîne que vous représentez comporte quinze anneaux forts et un anneau faible, et si vous ne voyez que les quinze anneaux forts et ne voulez pas tenir compte de l'anneau faible, vous ne deviendrez jamais un sage – jamais – quels que soient vos efforts de « sadhana » ou de méditation. Et cette faiblesse, vous pouvez découvrir qu'elle s'exprime en termes d'infantilisme. Voilà le point sur lequel je suis encore un enfant. Et puis comprenez bien ce qu'est un enfant ; regardez les enfants de deux ans, trois ans, cinq ans.

Swâmiji m'a mis le nez sur le maillon le plus faible de ma chaîne. Et c'était un maillon sur lequel je m'illusionnais complètement parce que j'y voyais au contraire une certaine force. Il s'agissait de la relation avec le sexe féminin. À partir du moment où j'avais dépassé la timidité, le complexe d'échec de mes vingt ans et une approche infantile de l'amour, j'avais peu à peu gagné une affirmation, une aisance, une audace en face du sexe féminin. Swâmiji m'a montré que c'était uniquement de la faiblesse et de l'infantilisme, même si un certain prestige s'attache à l'homme qui a du succès auprès des femmes, ou la femme qui a du succès auprès des hommes.

Aucune chaîne n'est plus solide que le plus faible de ses anneaux, aucun homme n'est plus fort que sa plus grande faiblesse. Voilà la vérité.

Le commencement de la transformation en adulte, c'est le goût de la vérité, qui vient de vous-même, pas qui vous est imposé du dehors, le goût et l'amour de la vérité. Car l'enfant n'aime pas la vérité ; l'enfant aime bien mieux, vous le savez tous, des rêves, des imaginations. Je suis Zorro, je suis le chef des Indiens, je pilote des avions... Swâmiji m'avait donné l'exemple d'un enfant qui prenait le stéthoscope de son père médecin et se promenait en affirmant : « Je vais soigner les malades pour gagner de l'argent. » Les enfants ne cherchent pas la vérité ; ils aiment faire semblant, ils aiment prétendre. Et un adulte qui n'a pas le goût

personnel de la vérité, de la vérité coûte que coûte et à n'importe quel prix, est encore un adulte infantile. Le commencement du passage de l'enfant à l'adulte s'accomplit quand cette nécessité devient plus forte que prétendre, plus forte que se rassurer, plus forte que faire semblant, plus forte qu'être aimé – plus forte que tout le reste je veux la vérité. C'est la promesse de l'adulte un jour.

Regardez-vous vous-même, avec une grande exigence et une grande lucidité parce que ce n'est pas tellement facile, j'en parle en connaissance de cause. Où suis-je totalement vrai ? Où est-ce que je me mens à moi-même ? Où suis-je empêtré dans mes illusions ? Et vous découvrirez que la vérité a été tellement perdue de vue – la vraie vérité, pas celle qu'on arrive à faire croire aux autres parce qu'on est un peu plus habile – que vous ne la retrouvez plus. Vous êtes, dans une certaine acception du mot, « aliénés », c'est-à-dire « étrangers à vous-mêmes ». Je ne sais plus qui je suis, je ne sais plus ce que j'aime, ce que je veux ; je me suis perdu de vue.

Tout l'enseignement de Swâmiji peut être vu dans cette ligne, à condition de ne pas la prendre au sens figuré ou allégorique. Ce ne sont ni des paraboles, ni des figures de rhétorique. C'est tout à fait réaliste : l'enfant fait la loi en vous. On ne peut vraiment comprendre les adultes, les autres êtres humains autour de nous, qu'en termes d'infantilisme. Et en termes d'infantilisme, tout s'explique. Au fond nous le savons bien, nous nous en rendons compte plus ou moins. Mais ce dont j'avais besoin, moi, c'est que quelqu'un avec l'autorité de Swâmiji me le dise.

Je peux regarder n'importe lequel d'entre vous dans les yeux et lui demander : « Dans quel domaine n'êtes-vous encore qu'un enfant, que l'expression d'un enfant ? Auprès des femmes ? Dans la vie professionnelle ? Dans vos relations avec l'argent ? Dans votre peur du qu'en-dira-t-on ? Dans votre besoin d'être aimé ? Dans votre crainte d'être critiqué ? »

Cet infantilisme, cherchez-le bien ; cherchez-le même dans ce que vous considérez comme un de vos atouts majeurs dans la vie. Ce n'est pas parce qu'une vedette de cinéma ne peut faire le voyage de Rome à Hollywood sans son ours en peluche qu'elle est infantile. C'est certainement une marque d'infantilisme mais ce n'est probablement pas la plus flagrante ni la plus tragique. Ne vous trompez pas. Ne vous dupez pas.



Et maintenant je vais entrer un peu plus profondément dans le sujet. La condition de l'enfant, à certains égards, est merveilleuse et beaucoup d'adultes ont la nostalgie de l'époque enfantine où ils ne devaient pas gagner leur vie, où ils n'avaient pas à porter le poids de leur existence, pas de grandes responsabilités, où tout était pris en charge par papa et maman. Mais la condition de l'enfant est aussi une condition terrible – terrible, du fait même de cette dépendance, de cette incapacité à s'assumer. Si les parents sont tant soit peu défaillants, la situation de l'enfant devient tragique. L'enfant vit dans la peur et l'insécurité. Il a besoin d'être rassuré et sécurisé. Et l'adulte aujourd'hui est infantile aussi dans la mesure où il est tellement peu sûr de lui, peu sûr du monde, inquiet, effrayé, avec une peur fondamentale qu'il essaie de masquer le plus possible.

Plus vous devenez adultes, plus cette peur disparaît en vous. Bien sûr l'adulte total, l'adulte 100 % adulte, est libéré, complètement libéré de la peur. Et si vous avez une peur, soit une peur fondamentale, soit une peur plus particulière – tel et tel aspects de la vie me

font peur, telle et telle éventualités pour l'avenir me font peur – soyez sûrs que vous trouverez le secret de cette peur dans l'enfant en vous. Un enfant a peur et a besoin d'être rassuré. Un adulte n'a plus peur et n'a plus besoin d'être rassuré.

Ces différents thèmes sont liés les uns aux autres : dépendance/non-dépendance ; peur/sécurité. Et l'axe subtil, c'est comme je le disais tout à l'heure la différence entre avoir et être. Devenir adulte c'est apprendre à être. « Être », c'est être libre d'avoir, libre du besoin d'avoir – et d'avoir sous toutes ses formes. Comprenez bien ce point aussi. Pour le sage, l'adulte intégral, cette distinction entre avoir ou ne pas avoir, tout simplement, n'existe plus.

La dépendance de l'avoir est toujours infantile. Mais avoir, ce n'est pas seulement avoir des biens matériels. C'est avoir du succès, avoir des idées originales, avoir des relations, avoir le bras long, comme nous disons, un avoir intellectuel, un avoir subtil, un avoir émotionnel. Partout, l'enfant en vous est à l'œuvre. Si vous acceptez ce point de vue parce que vous l'aurez reconnu vrai et juste, toute l'existence s'explique en termes d'infantilisme. Quel est l'infantilisme de Josef Staline, quel est l'infantilisme d'Adolf Hitler, quel est l'infantilisme de Franklin D. Roosevelt et quel est l'infantilisme de Winston Churchill ? Le monde est mené par des enfants.

Le Moyen Âge nous a légué un style de peinture bien connu dans lequel on ne voit que des squelettes, pour rappeler que le monde est mené par des êtres qui sont tous destinés à mourir un jour, les danses macabres : des squelettes habillés en seigneurs, des squelettes habillés en serfs, des squelettes habillés en forgerons, des squelettes habillés en guerriers, des squelettes... toujours. Nous pourrions nous, aujourd'hui, faire un type de peinture moins impressionnant, dans lequel le même thème serait repris avec des enfants : un enfant de deux ans dans le costume d'un commandant de bord à Orly, un enfant de deux ans dans le costume d'un chirurgien à l'hôpital Henri Mondor, un enfant de deux ans avec le grand cordon de la Légion d'honneur dans le bureau présidentiel de l'Élysée... Et si vous m'écoutez en pensant : « Tiens, c'est drôle, amusant, curieux », vous manquez l'essentiel. Je ne suis vraiment pas là aujourd'hui pour faire preuve d'originalité.

Regarder passer les pensées sans s'identifier, c'est un exercice tibétain, c'est l'essence du zazen, c'est une forme de méditation ; ce n'est en rien particulier à Swâmiji. Ce que Swâmiji m'a apporté de vraiment original, c'est la découverte de ce que j'essaie de partager avec vous aujourd'hui, et que cela s'appliquait à moi, et qu'en en prenant conscience je pouvais me transformer. J'avais trente-neuf ans quand j'ai rencontré Swâmiji et à quarante-deux ans, je ne voyais plus qu'une chose ou du moins une chose dominait tout, c'était mon infantilisme, au sens le plus concret du mot. Ah, ce mot « *child* », je l'aurai entendu des centaines de fois.

À quarante-trois ans j'ai vécu une fascination amoureuse que je ne renierai pas – pourquoi ? – partagée, un amour qui ne paraissait pas un amour de gamin ; il s'agissait d'une femme affirmée, célèbre, très célèbre même. Elle est venue à l'ashram de Swâmiji et les premiers mots qui sont sortis de la bouche de Swâmiji ont été : « *So, you love Arnaud ?* » (Alors, vous aimez Arnaud ?) « *Do you know that Arnaud is a child ?* » (Savez-vous qu'Arnaud est un enfant ?). La pauvre, elle avait cru avoir enfin rencontré un adulte ! Et elle commençait à sentir qu'elle s'était trompée. « *Do you know that Arnaud is a child ?* » Alors, un enfant qui conduit des Land Rover à travers l'Asie, un enfant qui remplit la grande salle Pleyel à Paris, un enfant qui passe à l'antenne en gros plan pendant une demi-heure onze fois dans la même année ? « *Do you know that Arnaud is a child ?* » Elle a répondu : « Je le sais mais ce qui

est important, c'est qu'il le sait lui aussi. » Eh oui, à quarante-trois ans, ma « sadhana » était fondée sur mon infantilisme.



Est-ce que je peux facilement lâcher ce que je tiens ? Oui ou non ? Lâcher quand on me le demande. Lâcher quand j'en ai assez, c'est facile. Un enfant qui ne s'intéresse plus à une chose, il l'abandonne tout de suite. Mais un enfant qui tient encore à un objet, il ne veut pas le lâcher – donne ! prête ton jouet ! – sauf si la contrainte et les chantages affectifs des adultes sont trop forts. Est-ce que je peux remettre à demain ? Est-ce que je suis impatient, impulsif ? Est-ce que j'ai peur d'être seul, peur d'être abandonné, peur de ne plus être aimé, peur d'être critiqué ? Est-ce que l'idée d'être méprisé, renié, rejeté me fait mal ? La réponse à toutes ces questions que je me posais à moi-même, c'était : Eh bien oui, Swâmiji a raison, *Arnaud is a child*, « je suis un enfant ». Et tant que je serai un enfant, même si j'ai une heure de conversation en tête à tête avec Sa Sainteté Karmapa tous les jours pendant trois semaines, même si je vis des mois à l'ashram de Mâ Anandamayi, je ne deviendrai jamais un sage et les promesses du Christ ou du Bouddha ne se réaliseront pas pour moi.

Au début, j'ai été un peu dérouté parce que j'étais trop marqué, en tant que chrétien, par la parole du Christ : « Si vous ne redevenez pareils à des petits enfants, vous n'entrerez pas au Royaume des Cieux. » Et on a si souvent comparé le sage à un enfant que je me situais mal entre ces deux points de vue. En fait dès le premier livre que j'ai écrit, *Ashtams, les yogis et les sages*, livre entièrement écrit par un petit enfant, dans le chapitre sur Ramdas je cite une parole de lui que j'ai entendue plusieurs fois sortir de sa bouche : « *Be childlike !* » – « soyez pareils à des enfants ». Et Ramdas qui faisait souvent des clins d'œil, des sourires en coin, ajoutait : « *but not childish* ». « Soyez pareils à des enfants mais ne soyez pas infantiles. »

Swâmiji avait une expression à lui : « *The sage is an enlightened child.* » « *Enlightenment* » signifie l'éveil, le « satori », la sagesse. « *The sage is an enlightened child* » ; « le sage est un enfant avec l'illumination en plus ». Ce sont deux approches différentes et je tiens à insister sur un point. Quand nous disons : « le sage est un enfant avec l'illumination en plus, *childlike*, le sage est pareil à un enfant », c'est une façon de parler. C'est une comparaison ; c'est une image. Mais quand je dis que l'homme est infantile, ce n'est plus une façon de parler, ni une comparaison, ni une image, c'est une réalité.

Alors, en quoi le sage est-il un enfant ? D'un certain point de vue, l'enfant peut être pris en effet comme représentation de la sagesse parce qu'il vit beaucoup dans l'instant présent, manifestant une participation directe et immédiate à l'existence. Le mécanisme du mental qui fausse la spontanéité par la comparaison est moins développé chez l'enfant. Quand un enfant s'amuse dans l'eau, au bord de la mer, il s'amuse dans l'eau au bord de la mer, un point c'est tout ; il patauge dans l'eau, il est heureux. Un petit enfant, car le Christ dit : « Si vous ne redevenez pareils à des petits enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des Cieux », un petit enfant a quelque chose de la simplicité, de la spontanéité du sage, c'est vrai.

Nous pouvons aussi comprendre la parole du Christ : « Si vous ne redevenez pareils à des petits enfants, vous n'entrerez pas au Royaume des Cieux » comme une invite à retourner au petit enfant en nous. Que de fois j'ai cité cette parole à propos des « lyings » : « si vous ne retrouvez pas complètement le petit enfant, si vous n'osez pas pleurer comme un enfant, si vous n'osez pas laisser tomber vos masques d'adulte, vous n'entrerez pas au Royaume des

Cieux ». Je ne nie pas et je ne renie pas cette image : « *childlike* », « pareil à un enfant ». Mais elle ne m'a pas aidé outre mesure. Je ne voyais pas très bien comment moi, tel que j'étais, je pouvais retrouver l'innocence, la pureté, la candeur de l'enfant, « avec l'illumination en plus ». Je ne voyais pas concrètement ce que cela impliquait et en quoi cela me concernait immédiatement. Tandis qu'apprécier et reconnaître mon propre infantilisme et lutter pour devenir de plus en plus adulte, c'était à ma portée tout le temps et dans tous les domaines.

C'est une première acceptation fondamentale. Eh bien, oui ! « *Do you know that Arnaud is a child ?* » Cela ne fait pas plaisir à entendre mais je fais confiance à Swâmiji. Plus je mets l'enseignement de Swâmiji en pratique, plus je mesure mon incapacité ou en tout cas ma difficulté à le mettre en pratique, plus je mesure mon infantilisme et plus je reconnais : « Swâmiji a raison. » Je ne lutte plus ; je ne prétends plus ; je ne me raccroche plus à ce qui peut me faire croire que je suis adulte. « *Yes, Swâmiji.* »

C'était mon anniversaire à l'ashram. Le disciple indien de Swâmiji, Nandakishore, pendant la demi-heure où nous parlions (car nous parlions une demi-heure par jour, au moment du thé, dans ces longues journées de silence) m'a demandé : « Est-ce qu'en France on donne des cadeaux pour l'anniversaire ? – Oui. » Et Nandakishore me raconta : « J'ai demandé à Sumonghal, il y a vingt ans, le plus beau cadeau qu'il désirerait pour un anniversaire fêté à l'ashram. "Que pour mes quarante ans j'aie vraiment quarante ans." » Le lendemain je m'allonge. J'avais repris les « lyings » après une interruption, avec une approche différente. Je ne cherchais plus à purifier l'inconscient dans son ensemble (je l'avais fait dans une étape précédente) mais à aller tout de suite très vite à ce qui était là en moi. J'abandonne tout contrôle, je me laisse couler et la première chose qui monte, c'est « Swâmiji, hier Nandakishore m'a raconté quelque chose de très intéressant. » Très bien, je démarre de là. « Swâmiji, hier Nandakishore m'a dit que Sumonghal avait eu son anniversaire à l'ashram, qu'il lui avait demandé : qu'est-ce que vous voudriez pour vos quarante ans ? » Et, là, il n'a pas fallu plus d'une minute pour que l'émotion immense, indicible se lève en moi ; c'était insoutenable : moi, j'avais quarante-quatre ans et je savais que j'étais un enfant de deux ans.

Cette réflexion que j'avais entendue sereinement la veille m'avait frappé puisque c'est la première pensée qui remonte à la surface quand je m'allonge devant Swâmiji. « Sumonghal a répondu... » Je n'ai pas pu terminer l'histoire. J'ai sangloté, sangloté. « Que pour mes quarante ans j'aie vraiment quarante ans. » Je ne peux plus, je ne peux plus être un enfant. Je n'ai pas progressé, je suis toujours un enfant, malgré le changement qui s'était déjà opéré grâce à ma première vague de « lyings », si je peux dire. Fondamentalement, il y avait eu des changements mais je ne voulais plus m'illusionner avec les changements, je voulais voir où était l'anneau le plus faible de la chaîne. Ah, que pour mes quarante ans je puisse avoir vraiment deux ans, aller jusqu'au fond de cet infantilisme et en sortir à tout jamais.

Pourquoi je vous raconte ceci, vous le devinez bien. Pour que chacun de vous s'ouvre à cette idée et l'accepte sans humiliation, sans vexation, que vous ayez vingt-six ans ou que vous en ayez cinquante. Prenez votre juste mesure, par rapport à « avoir » et « être », par rapport à « dépendance » et « non-dépendance », à « solitude » et « besoin qu'on vous aime », etc. Tout cela vous montre où est votre infantilisme et où est votre maturité d'adulte. Et entendez-le avec espérance.

Ceux qui vont en Inde chez Mâ Anandamayi ou chez les Tibétains, tous, aspirent sans le savoir à devenir adultes, le plus adultes possible. Et ce qui est douloureux, c'est lorsque cet infantilisme n'est pas reconnu, qu'on se prend pour un adulte et qu'on aspire à devenir un

sage. Je ne dis même pas : le chemin s'arrête. Il ne peut pas commencer. Non seulement vous avez le droit d'aspirer à être des adultes au sens relatif du mot – soixante-dix pour cent adulte, ce n'est plus un enfant complet – mais vous avez le droit d'être cent pour cent adulte. « Cent pour cent adulte, c'est le sage. » Les adultes les plus adultes que vous connaissez ne sont jamais que soixante-dix pour cent adultes et ne pourraient pas vivre totalement rejetés, méprisés et critiqués ; cela leur ferait encore mal. Ils ne sont pas complètement libres du monde de l'avoir, complètement situés dans l'être. Cela c'est l'adulte parfait.



Une question m'a beaucoup troublé pendant des années. Comment se fait-il que je ne progresse pas plus et que les autres autour de moi ne progressent pas plus ? Je l'ai dit bien souvent, cela me déroutait de voir les faiblesses de certains qui avaient connu Gurdjieff lui-même et avaient déjà consacré trente ans à cet enseignement. Arrivé à l'ashram du Maharshi à Tiruvanamaï, j'ai été témoin des mésententes bien connues entre les « piliers » européens de l'ashram, ou même indiens, qui avaient passé vingt ans de leur vie ou plus auprès de Bhagavan Ramana Maharshi. Vous comprendrez que je ne cite pas de noms propres. À vous, ceux-ci ne diraient rien et les chercheurs qui ont connu l'ashram vers 1960 savent très bien à qui et à quoi je pense. Beaucoup des anciens de cet ashram, jaloux, fâchés les uns avec les autres, se mettaient en colère, s'énervaient, parlaient émotionnellement. Cela me perturbait de plus en plus. Non seulement moi, Arnaud, je ne progresse pas mais les autres non plus. Au bout de vingt ans, cette question commençait à se poser avec une terrible intensité. Chaque fois j'étais déçu. Bien sûr ces disciples avaient beaucoup de qualités. On ne consacre pas sa vie à Ramana Maharshi si on est purement et simplement ambitieux, méchant, avare, cupide et lâche. Mais je voyais bien qu'il manquait quelque chose – qui me manquait à moi aussi. Qu'ai-je de plus, moi, Arnaud, que tel grand disciple du Maharshi, pour espérer progresser plus que lui ?

Mais je crois vraiment que la réponse – quand je dis « je crois », c'est une façon pudique de dire « je suis sûr » – est dans cet éclairage saisissant donné par Swâmiji : l'infantilisme.

Nous nous prenions pour des adultes qui se sont mis en tête de devenir des sages : voilà où était notre erreur. Notre propre démarche n'était pas claire à nos yeux. C'est vrai que, pour une part, nous aspirions à devenir des sages « libérés ». Mais ce qui était vrai aussi, c'est que, sans savoir le formuler, nous aspirions tout simplement à devenir adultes et non plus infantiles.

Essayez d'utiliser cette clé. À condition, je le répète avec insistance, que vous ne la preniez pas comme une figure, une allégorie, une image mais comme une vérité tout à fait réaliste. Je suis encore un enfant et les autres autour de moi sont encore des enfants. Il est certain que l'enfant est fondamentalement égoïste. L'adulte doit être beaucoup moins égoïste et le véritable adulte n'est plus du tout égoïste. L'ego s'est effacé. Pouvez-vous imaginer un bébé de trois mois qui pense : « je ne vais pas pleurer et réclamer la tétée maintenant parce que je sens bien que maman a autre chose à faire ». Cela n'a aucun sens. L'enfant réclame, c'est tout. « L'enfant est fait pour demander et recevoir ; l'adulte pour entendre la demande et pour donner. » Le véritable adulte n'est plus du tout égoïste. Il a atteint l'état-sans-ego, où l'égoïsme lui-même a disparu, l'ego s'est effacé. Pour l'enfant c'est la séparation qui est

la tragédie et l'adulte a dépassé la tragédie de la séparation. Il a compris que l'autre serait rarement « un avec lui » mais que lui pouvait être « un avec l'autre ».

« *Do you know that Arnaud is a child ?* » C'était vrai ! Et c'est vrai aussi pour vous. Comme le chemin devient clair, le chemin au sens de progression. Où en suis-je dans tous les domaines ? Qu'est-ce qui a été accompli ? Qu'est-ce qui demeure à accomplir ? Il faut faire le point. Un navigateur est capable de savoir où il se trouve ; dans l'air, à la verticale de quel point ou, en mer, à quelle longitude ou quelle latitude.

Avec quoi appréciez-vous un chemin ? Avec des cartes, avec une boussole ou la position du soleil dans le ciel. Vous savez ce que vous avez déjà effectué et ce qui vous reste à effectuer. Plus je comprends ce qui a été accompli et plus je comprends comment cela a été accompli, plus je comprends ce qui me reste à accomplir et comment je vais l'accomplir. Où suis-je situé aujourd'hui sur le chemin de ma propre transformation ? Eh bien, votre transformation, c'est tout simple, c'est la transformation de l'enfant en adulte.

Qu'est-ce qui a été accompli par rapport à ces différents critères qui distinguent l'enfant de l'adulte ? Émotionnellement, caractériellement, mentalement, du point de vue de mes désirs, du point de vue de mes peurs, dans les différents champs d'activité ? Ah ! dans ce domaine, je suis moins infantile. Qu'est-ce qui me permet de le dire ? Je peux être seul, je peux être critiqué, je peux attendre sans impatience. Je ne dépends plus de l'extérieur, je ne dépends plus impérativement de l'avoir si l'avoir m'était refusé, je ne souffrirais pas ; si l'avoir m'était enlevé, je resterais en paix – dans ce domaine. Mais, dans un autre champ, je vois que rien n'a été accompli. Bien. Je suis un enfant, complètement, un petit enfant. Là au moins je vois, j'apprécie, je mesure ; je comprends ce qui peut m'être demandé, ce soir, demain, dans chaque circonstance de la vie.

« Allô ? Oui, Monsieur le Directeur ! Bien, Monsieur le Directeur, mais tout de suite, Monsieur le Directeur !... » La voix a changé. C'est un enfant qui répond sur ce ton-là ; ce ne peut pas être un cadre. Et chaque fois qu'il y a le recto, il y a le verso ; chaque fois qu'il y a le concave, il y a le convexe. À côté de : « oui, Monsieur le Directeur, tout de suite, Monsieur le Directeur, j'arrive Monsieur le Directeur », il y a : « j'irai dans dix minutes ; je n'admets pas d'être convoqué comme ça ! ». C'est uniquement l'autre face, la réaction. Eh bien, voilà l'enfant en moi. Je ne peux plus m'illusionner, je n'ai pas besoin de rêver, je n'ai pas besoin d'échafauder et d'élucubrer, je n'ai pas besoin de me nourrir de livres extraordinaires sur l'ésotérisme de la Kabbale comparé à l'ésotérisme du tantrisme. C'est tout clair. Vous croyez que, si vous ne tentez rien dans ce domaine, la visualisation d'une divinité tantrique peut quelque chose pour vous ? Elle ne pourrait quelque chose pour vous que si vous quittiez tout pour aller vivre du matin au soir pendant des années dans un monastère de Darjeeling comme certains l'ont fait auprès de Kangyur Rinpoché. Si vous voulez la grande sagesse, que ce soit celle de Maître Eckhart ou celle de Kangyur Rinpoché, commencez à vous exercer, à prendre en charge vous-même votre propre éducation.

Une autre parole de Swâmiji nous donne encore notre mesure : « L'enfant fait retomber la faute et la responsabilité sur l'extérieur ; l'adulte prend la faute et la responsabilité à son compte. » C'est moi qui suis en cause et c'est à moi d'agir et c'est à moi de prendre en charge. Mais l'enfant se trouve une justification et appelle « au secours ». Vous vous souvenez de cette histoire que je raconte dans *Les Chemins de la sagesse* ; un enfant court, se cogne contre la table parce qu'il n'a ni regardé ni fait attention et les parents disent : « Oh, méchante table, vilaine table qui a fait mal, oh, on va taper la table ! » – « *You kill the child* », disait Swâ-

miji, « vous tuez l'enfant ». Tout de suite, vous lui apprenez à faire retomber la faute sur une table qui n'a rien fait au lieu de lui montrer et de lui faire voir : « Tu t'es cogné ! regarde ce qui s'est passé. » Ainsi vous apprenez à un enfant à être dans la vérité.

Le jour où vous découvrez que vous êtes complètement infantiles, que vous ne pouvez plus vous mentir, ni en vous regardant dans la glace, ni en changeant de tailleur pour avoir des épaulettes plus rembourrées, ni en ayant votre nom un peu plus gros dans le journal, il monte une émotion terrible contre les parents. Quarante ans et je suis un enfant ! Je ne peux plus le nier ; un enfant ! « *The lost child* », « l'enfant perdu ». « *So miserable* » ; « si malheureux ». Les cons ! les salauds ! papa et maman qui m'ont détruit au lieu de m'éduquer et j'en suis là à mon âge et ça fait vingt ans que je m'efforce... J'ai entendu quotidiennement ces cris du cœur depuis six ans. Il monte une émotion de haine contre votre père et votre mère. Tout à coup, vous voyez la vérité en face. Qui dit : « enfant », dit « parents » ! Le jour où vous découvrez la vérité de votre infantilisme, vous découvrez la faute incommensurable de vos parents. Alors ? Si vous voulez être adultes, vous devez au moins décider (l'inconscient, on s'en occupera après) : je ne fais pas retomber la faute sur mes parents, ça ne me fera pas progresser. Ce qui a été, a été. Maintenant c'est à moi de prendre en charge ma propre éducation avec l'aide du gourou. Et là, pour la première fois l'adulte se lève en vous. À nous deux, c'est-à-dire « moi » et moi ; l'enfant en moi, et moi. Allons-y ! Je suis un enfant de deux ans, d'accord, et je décide que je vais devenir adulte, au lieu de me plaindre de mes parents, au lieu de récriminer, au lieu d'être accablé. Fini le passé ! L'avenir s'ouvre devant moi. Si vous vous y prenez en dépit du bon sens, non seulement ça n'ira pas vite mais ça n'ira pas du tout. Et si vous vous appuyez sur ce que j'ai dit aujourd'hui, cela ira très vite. Ce que vous n'avez pas fait en vingt ans, vous le ferez en cinq ans. Peut-être que ces vingt ans vous auront préparé et n'auront pas été inutiles. Rien n'est inutile de ce qu'on a fait avec le but plus ou moins lointain de la sagesse.

Je me prends en charge et je deviens adulte. Et bien sûr, quand vous serez devenus adultes, vous pardonneriez à vos parents. Mais la réciproque est vraie. Plus vous pardonnez à vos parents au fond de votre cœur, plus vous devenez adultes. Tant et si bien que je reprends à mon compte la définition de la libération par Swâmiji : « *You know what is moksha, Arnaud ? To be free from Father and Mother.* » Je n'ai absolument pas réalisé la profondeur de cette parole quand je l'ai entendue puisque je l'ai même difficilement acceptée. « *Do you know what is moksha ?* », « savez-vous ce qu'est la libération ? ». « C'est être libre de papa et maman » – de toutes les façons, de toutes les manières, à tous les niveaux.

Ce critère de l'infantilisme vous permettra aussi de comprendre avec un certain réalisme le comportement de ceux, chaque année plus nombreux, qui se présentent comme des maîtres et commencent à réunir autour d'eux admirateurs et disciples.

Le mot « gourou » est devenu assez célèbre, même parmi ceux qui ne s'intéressent pas particulièrement à l'Inde. Cela ne veut pas dire pour autant que tout ce qui est inclus dans ce mot soit clair, loin de là.

Il faut voir d'abord que le gourou ne se confond pas strictement avec le sage. Tout sage n'a pas la fonction de gourou. « Gourou » demande, selon la tradition, à la fois une réalisation immuable et un ensemble de connaissances qui sont des moyens utilisés pour conduire d'autres hommes vers cette même expérience définitive. Par contre, un être humain peut être un sage, totalement libre, sans ego et ne pas avoir les capacités de gourou, si ce n'est par son rayonnement ; mais il est rare que le rayonnement et le silence seuls puissent guider un dis-

ciple dans les vicissitudes et les étapes de son chemin. Inversement, un gourou n'a pas nécessairement tous les attributs que l'observation et la tradition reconnaissent aux sages. Même sans tenir compte d'extravagances modernes attribuant le titre de gourou à des hindous ou des Occidentaux qui n'ont plus rien de traditionnel, il y a bien des catégories de gourous différents. Certains disciples ont considéré des êtres totalement extraordinaires tels que Ramana Maharshi et Mâ Anandamayi comme des gourous ; d'autres considèrent que Ramana Maharshi ou Mâ Anandamayi sont bien plus que des gourous mais ne prennent pas en charge le disciple de la même façon que les maîtres hindous ou tibétains l'ont fait depuis des siècles.

Il ne faut pas considérer non plus que seuls sont gourous quatre ou cinq génies par siècle, comme Ramana Maharshi et Mâ Anandamayi, justement. Sur six cents millions d'hindous, cela ferait bien peu pour un peuple que nous considérons comme ayant été, au moins jusqu'à ces dernières années, essentiellement intéressé par la vie spirituelle. Et pourtant, si vous employez le mot « gourou » dans son vrai sens, vous devez être suffisamment précis pour voir quand ce terme peut être utilisé et quand il ne peut pas l'être.

Étymologiquement « gourou » signifie : « celui qui apporte la lumière dans les ténèbres ». Mais nous ne devons pas oublier que, dans une tradition comme la tradition hindoue, toutes les techniques et tous les arts sont des arts sacrés : musique, architecture, danse, grammaire. Tous sont fondés sur les Védas, notamment le Rig Veda, et tous peuvent conduire à l'éveil intérieur ou au moins en rapprocher. C'est pourquoi, dans l'Inde traditionnelle, on emploie le mot « gourou » pour un professeur de danse ou un maître en architecture qui forme des disciples – peut-être comme on aurait pu l'employer au Moyen Age à l'époque où les métiers étaient encore organisés en corporations, dont celle des bâtisseurs qui est d'ailleurs à l'origine de la franc-maçonnerie actuelle. Par conséquent vous entendrez aujourd'hui en Inde une jeune fille appeler gourou son professeur de flûte, à condition qu'il enseigne selon les normes traditionnelles et dans cet état d'esprit religieux qui imprégnait les différentes activités, c'est-à-dire que certaines fêtes sont célébrées au cours de l'année et que la leçon ne commence jamais sans certaines invocations ou certaines prières.

On peut aussi considérer un type de gourou qui n'enseigne pas à travers une technique ou un art comme la musique, la danse, l'architecture ou autre, mais qui enseigne – ou plutôt qui guide – selon un des différents yogas. En fait, il y a beaucoup de yogas en Inde, pas seulement les quatre plus connus : yoga de la connaissance, yoga de la dévotion, yoga de l'action et yoga royal ou yoga de la maîtrise des énergies.

Si vous réservez le titre de gourou à cinq ou six célébrités, Ramana Maharshi, Ramdas, Mâ Anandamayi, Aurobindo, Rajneesh, Muktananda, vous faussez la tradition car il y a toujours eu beaucoup plus de gourous en Inde ; mais si vous galvaudez ce titre, vous faussez aussi la tradition. Le gourou est supposé conduire à un état d'être, à une réalisation définitive dans laquelle la conscience de la séparation a disparu. Il y a donc une transformation intérieure précise, encore qu'elle soit difficile à faire comprendre à ceux qui ne l'ont pas vécue ; à cet égard les comparaisons sont nombreuses et bien connues : comment peut-on parler de couleurs à un aveugle ? Comment peut-on parler du goût d'un fruit à celui qui ne l'a jamais mangé ? Et même, chez Jallal Ud Din Rumi, le grand soufi, avec une certaine audace : comment peut-on parler d'épanouissement sexuel à une fillette de onze ans ?



Aujourd'hui, il y a manifestement une confusion consistant à employer ce terme de « gourou » pour certains swâmis hindous ou même européens qui se sont intéressés à l'ésotérisme, ont fait un certain nombre d'expériences et ont des connaissances en matière de psychologie, de yoga, d'exercices respiratoires, de philosophie hindoue, de symbolisme, mais qui n'ont pas vécu cette mort intérieure. Et c'est cette mort qui fait toute la différence. Je ne dis certes pas qu'il n'y a rien à attendre d'un professeur de yoga ni d'un psychothérapeute en qui cette transformation ne se serait pas accomplie. Je dis simplement : mettons-nous bien d'accord sur le sens des mots que nous utilisons.

Celui qui a la vocation de servir les autres et de les aider à vivre mieux, peut se sentir appelé à la prêtrise dans l'Église catholique ou à devenir pasteur dans l'Église protestante, ou encore médecin, kinésithérapeute, professeur de yoga, ou psychothérapeute. Et il existe aujourd'hui tant de variétés de psychothérapies diverses, connues ou moins connues – certaines qui sont formellement athées, d'autres qui se déclarent ouvertes à la dimension spirituelle – que beaucoup de possibilités existent, à un niveau relatif, d'aider un homme qui souffre à être moins en conflit avec lui-même, à dénouer certains nœuds, à retrouver une espérance, à mieux utiliser son intelligence ou tout simplement son bon sens pour comprendre d'où viennent ses échecs ou ses souffrances.

Mais, traditionnellement, le mot « gourou », si nous ne le falsifions pas, ne peut être utilisé que pour désigner celui qui vous amène à une transformation radicale de vous-même – passage à un autre plan, à un autre niveau, à un autre ordre de Lois. Et par conséquent il faut que celui qui accepte ce titre de gourou soit *lui-même* le témoin de la réalité de cette expérience. Permettez-moi une boutade : j'ai connu autrefois celui qui était considéré comme le plus grand coiffeur pour hommes de France. Il coiffait les vedettes, l'ancien prince de Galles – celui qui avait abandonné le trône avant la guerre de 1939 – et autres célébrités. Il fournissait une lotion infallible contre la chute des cheveux mais lui-même avait le crâne dénudé de l'acteur américain Yul Brynner. Et quand on lui disait : « Mais vous n'utilisez pas votre lotion ? », il répondait en souriant « Moi, j'utilise uniquement les lotions de mes concurrents pour bien montrer leur inefficacité ! ». Vous pouvez aussi imaginer un gourou qui soit l'incarnation de tout ce qu'il faut éviter. Nous pouvons toujours faire une pirouette mais la vérité, c'est un proverbe indien qui la dit : « On ne peut sortir quelqu'un du borbier que si on a soi-même les pieds sur la terre ferme. » (Il faut dire que ces vases dans lesquelles on s'enfonce sont plus courantes en Inde, à cause de la mousson, qu'en France.)

Non seulement le but est différent de celui des psychothérapies, mais les moyens mis en œuvre sont différents. Extérieurement, on peut faire des rapprochements et beaucoup de psychiatres s'intéressent aux techniques tibétaines, indiennes ou taoïste. L'exemple a été donné par l'un des plus illustres, Carl Gustav Jung. Mais c'est cette réalisation – ou cet éveil – qui détermine le chemin et l'ensemble des moyens.

Ou bien cette transformation s'est opérée ou bien cette transformation ne s'est pas opérée. Là se situe la différence. Et cette transformation, c'est l'expérience *permanente* que notre histoire personnelle, celle de notre ego, est terminée. La dernière demande importante a été satisfaite ou s'est dissipée d'elle-même et, à cet égard, il s'agit bien d'une mort ; l'ego est mort. Celui qui se ressentait comme inséré dans le temps, le devenir, les chaînes de causes et d'effets, les craintes, les désirs – désir de réussir, crainte d'échouer –, celui qui se ressentait comme l'auteur des actions, portant le poids de son existence, le fardeau de ses responsabili-

tés, a disparu. On ne peut être gourou que si l'on vit immuablement cette situation : « ce n'est plus moi qui vis ». Et vous pensez tout de suite à la phrase combien célèbre de saint Paul : « Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi. » Un hindou dirait : « Ce n'est plus moi qui agis, c'est la *shakti* qui agit à travers moi. »

La différence cardinale est là. Le psychothérapeute est encore soumis à la conscience de la séparation, qui fait que tout est ressenti de manière personnelle et que nous nous considérons, nous, petit individu limité ô combien, comme celui qui manie les causes et les effets avec ce que cela peut représenter d'inquiétudes, d'insatisfactions et de craintes.

Est-ce que la parfaite liberté intérieure est possible ? De nombreux psychologues affirment qu'elle est idéale, que c'est la projection d'un rêve de toute-puissance, celui d'échapper à ce qui nous limite et que l'homme adulte est justement celui qui a accepté la condition humaine. C'est bien ce que disent les hindous mais ils ajoutent quelque chose de plus : l'homme adulte est celui qui a accepté la condition humaine, oui, mais qui a découvert la Conscience libre et, surtout, chez qui a disparu un fonctionnement parasite : l'ego ou *ahamkar*. Demeurent, dans le devenir, des chaînes de causes et d'effets – et dans le non-devenir – l'être immuable, la Conscience, l'atman ; mais, entre les deux, il n'y a plus cet *ahamkar* d'où vient toute la limitation, toute la souffrance, tout le mal et tous les « problèmes ».

Un psychothérapeute a la conviction qu'il existe en tant que Paul Dupont ou André Durand et qu'il est un bon ou un moins bon psychothérapeute. Il met en œuvre certaines techniques qu'il a étudiées, qu'il a au moins partiellement expérimentées sur lui-même, mais il est encore soumis à cette conscience de l'ego, il se sent encore responsable, il sent encore qu'il porte le poids de ceux qui viennent à lui. Ce n'est pas, comme le gourou, un être qui ne se ressent plus que comme un instrument. Si vous voulez employer le langage religieux, dites : instrument de la volonté divine. Si vous voulez employer un autre langage, dites : instrument de l'énergie cosmique – pourvu que les mots que vous employez aient un sens pour vous et que ce ne soit pas seulement l'intellect qui se fasse plaisir avec des expressions puisées ici ou là. Le gourou se trouve dans cette attitude bien décrite dans tous les enseignements spirituels (qu'ils se présentent sous forme religieuse dualiste ou métaphysique non dualiste) : ce n'est plus moi qui agis. Le fardeau est entièrement remis entre les mains de Dieu ou de la réalité elle-même. Nous retrouvons là l'expression de Ramana Maharshi : « Ne gardez pas votre bagage sur les genoux, mettez-le dans le filet, il fera le voyage en même temps que vous. » Effectivement nous pouvons mettre toutes nos responsabilités dans le filet. Nous le pouvons, par droit de naissance en tant qu'être humain mais nous ne le pouvons pas immédiatement, tant que nous sommes encore trop prisonniers de la croyance en cet ego individuel, qui doit faire, qui doit agir, qui doit réussir, qui ne doit pas échouer, qui doit éviter, qui doit atteindre, etc.

Cette transformation intérieure, qui est bien justement appelée libération, s'est-elle accomplie ou non ? Elle peut s'accomplir en quelques minutes (ce fut le cas de Ramana Maharshi). Elle peut s'accomplir au bout de plusieurs existences de progression. Généralement, si on ne tient pas compte des exceptions, elle peut s'accomplir en une existence à *condition de payer le prix total*. On ne peut *rien* garder pour soi. Tant que l'ego garde encore quelque chose pour lui, nous sommes encore insérés dans le monde des conflits, ramenés à notre limitation, et chargés du fardeau de notre existence et de nos actions. Swâmiji disait : « Vous ne sautez pas au-dessus d'un puits à 90 %. » Si le puits fait un mètre de diamètre et que vous avez sauté quatre-vingt-dix centimètres, vous tombez dans l'eau.

Combien de temps vous faudra-t-il, compte tenu de ce que vous portez en vous de peurs, de désirs, d'attachements, pour avoir payé ce prix total et vous retrouver libéré de vous-même ? Cela, personne ne peut le prévoir. Les Tibétains et les hindous disent qu'il faut douze ans. Ce chiffre douze a toujours eu une valeur symbolique et il ne faut pas le prendre au pied de la lettre. Mais il montre que c'est tout de même l'affaire d'une grande part de notre existence. Et douze ans pour celui qui se consacre entièrement au chemin spirituel auprès d'un maître, dans un monastère ou dans un ermitage ; pas celui qui pratique deux heures de zazen par semaine et qui, le reste du temps, oublie considérablement sa vocation de mystique. Douze ans pour celui en qui le « disciple » est solide, déterminé – pas celui qui s'intéresse à la spiritualité mais à tant d'autres choses en même temps, quel que soit le chemin qu'on suive.

Il faut un an de préparation et trois ans d'études pour être kinésithérapeute, sept ans pour devenir médecin et dix pour être spécialiste. Mais vous ne pouvez pas dire s'il faut un an, deux ans, dix ans pour être gourou, c'est-à-dire pour avoir vécu cette transformation, cette mort à soi-même.

Le psychothérapeute agit encore à un niveau que nous pouvons appeler « humain », « ordinaire ». Il agit dans son domaine, comme l'ingénieur, le technicien, le médecin agissent dans le leur – sur le plan relatif de la dualité, du succès et de l'échec. Il porte encore en lui des demandes non satisfaites, il n'est pas complètement libéré de l'ego. Il s'insère dans un cadre qui est celui de la médecine ou de la psychologie modernes. Il y a, si l'on peut dire, une « règle du jeu » qui est claire ; on n'attend pas de lui d'être entièrement mort à lui-même, entièrement soumis à la volonté de Dieu et intégralement voué à son action. Un psychothérapeute a le droit d'avoir ses peurs à lui, ses demandes à lui, le droit de se préoccuper de mettre de l'argent de côté et de faire des placements, ou de divorcer et de se remarier, et que sais-je encore ? Il consacre un certain temps à tel patient, à tel autre et, en dehors de ça, il redevient un homme comme les autres, ayant les mêmes espérances, les mêmes craintes, les mêmes joies, les mêmes violons d'Ingres. Ce qu'on suppose, c'est que le psychothérapeute est un homme « normal », c'est-à-dire qu'il a dépassé ses plus gros problèmes, que ce n'est pas sa névrose qui l'a poussé à la psychothérapie et qu'il n'exprime pas cette névrose à travers son métier. De même, pour un kinésithérapeute, un professeur de yoga, un médecin – tous ceux qui ont pour dharma de diminuer la souffrance physique ou émotionnelle des autres.

En principe, le prêtre devrait être un gourou. Mais trop de prêtres ont une formation qui relève de l'avoir, un avoir théologique ou philosophique. Ils n'ont pas été guidés sur le chemin de la transformation de l'être et portent encore leurs peurs et leurs demandes. Une part d'eux-mêmes leur demeure inconsciente et voile la compréhension réelle de leur prochain.

Autrement dit le psychothérapeute essaie de son mieux, quand il est avec un patient, d'être « un » avec ce patient. Tandis que le gourou est, vraiment, quelles que soient les circonstances, à neuf heures du soir et à trois heures du matin s'il le faut, UN, totalement un, sans dualité, avec l'instant, et avec ce qui compose cet instant (essentiellement les êtres humains).



Quand j'ai commencé à suivre un chemin, à l'âge de vingt-quatre ans, je suis entré dans ce qu'on appelle les « Groupes Gurdjieff ». C'était juste au moment de la mort de M. Gurd-

jieff et son empreinte était encore très vivante. Les Groupes étaient animés par des disciples qui l'avaient vu presque quotidiennement pendant les dernières années de sa vie et j'ai, à travers mes peurs, mes désirs, ma sincérité et mes lâchetés, découvert un enseignement précieux mais qui a été très gratifiant pour l'ego. Intellectuellement il y avait une doctrine convaincante (et que je considère toujours comme convaincante). Pratiquement, il y avait des exercices que je ne connaissais pas, que je ne soupçonnais même pas, qui me permettaient de faire presque chaque semaine des découvertes et qui me faisaient penser que je m'étais engagé sur un chemin qui n'avait pas de limites. Je me demandais jusqu'où un enseignement aussi étonnant pouvait me conduire.

Au bout de deux ans, trois ans, je me serais senti tout à fait capable de commencer à répondre dans des Groupes, c'est-à-dire à enseigner des plus jeunes. C'est la ferveur sincère du néophyte. Il m'a fallu bien des années, pour comprendre qu'on ne peut pas beaucoup pour les autres tant qu'on n'a pas entièrement résolu son problème personnel et que, dans la profondeur, un lâcher-prise définitif ne s'est pas opéré. Quelque chose a été vu, compris, accompli. C'est irréversible. Mais, si l'on n'est pas un être exceptionnel par naissance, si l'on a pendant des années vécu dans le mensonge et si l'on assume ce qu'on appelle en Inde *prarabdha karma*, le karma qui doit de toute façon porter ses fruits, ce lâcher-prise intérieur n'éliminera pas immédiatement le résultat d'existences, ou en tout cas d'années, de vie dans l'illusion et dans l'erreur. Je prends l'exemple le plus simple pour préciser ce que je veux dire : si un être a fumé deux paquets par jour jusqu'à l'âge de cinquante ans, et qu'à l'âge de cinquante ans il atteint l'illumination et arrête de fumer, ses poumons resteront noirs longtemps encore.

D'une manière plus subtile, ce lâcher-prise intérieur ne donne pas tout de suite la plénitude de ses effets sur le plan relatif. Je reprends à cet égard une parole de Mâ Anandamayi : « Quand un ventilateur a été débranché, les pales continuent à tourner un certain temps mais de plus en plus lentement, de plus en plus lentement, jusqu'à s'arrêter. » Encore faut-il que le ventilateur ait été réellement débranché.

Tous les gourous n'ont pas les mêmes compétences extérieures. Chacun correspond à un type d'enseignement et convient à un type de candidat-disciple. Les chemins sont divers, les enseignements sont divers, les gourous sont divers. Certains parlent très peu, d'autres parlent plus ; certains sont distants, d'autres sont familiers. Certains sont manifestement extraordinaires ; leur apparence, leur immobilité, leur regard, l'intensité de leur méditation frappent tout de suite, mais leur expérience de la vie dans le relatif est moins grande. À beaucoup de questions ils ne donnent pas de réponses ou des réponses uniquement métaphysiques. Chacun doit trouver le gourou qui lui convient et ce qui importe n'est plus l'apparence, c'est la fonction, la capacité à guider. On est sage par rapport à soi-même, mais on est gourou par rapport aux autres. Tout gourou ne peut pas guider n'importe quel candidat et tout candidat ne peut pas être guidé par n'importe quel gourou. Une affinité joue selon la loi d'attraction subtile. Bien sûr, vous pouvez attirer quelqu'un avec des dépliants publicitaires mais un vrai gourou n'a jamais cherché à attirer personne. Il n'achète pas un local et ne met pas ensuite des affiches sur les murs : « Institut de sagesse » ou « École de la libération » ! Le gourou est disponible à une demande. Si cette demande vient, il y répond ; si cette demande ne vient pas, il continue à cultiver ses légumes ou à copier des manuscrits.

Par contre, il est absolument normal qu'un médecin qui a terminé ses études mette une plaque de cuivre sur sa porte pour signaler son activité puis essaie, dans les normes permises

par la déontologie actuelle, de faire connaître son activité de médecin et d'agrandir sa clientèle. Certains publient un livre, d'autres sont heureux de participer à une émission de télévision, d'autres essaient de s'entendre avec un pharmacien qui peut donner leur nom à des personnes hésitantes, etc. Il est normal qu'un kinésithérapeute ou un professeur de yoga cherchent à avoir une clientèle. C'est dans la règle du jeu. On est encore dans la cause et dans l'effet, dans la poursuite d'un but et non pas dans ce lâcher-prise à travers lequel et par lequel tout se fait, mais dans lequel soi, en tant qu'ego, on n'agit plus – ce qui ne veut pas dire qu'on reste toute la journée les bras croisés sous un palmier, loin de là.

Il y a donc bien des différences extérieures entre les gourous. Mais la réalité intérieure s'est ou ne s'est pas révélée. Par rapport à cette mort à soi-même sur laquelle j'insiste ce soir, tout est secondaire. Que le gourou soit brillant ou terne, qu'il enseigne des techniques mystérieuses ou non, qu'il ait une présence suscitant l'admiration ou une apparence médiocre, c'est secondaire. Seulement, le candidat-disciple qui, lui, est encore mû par son inconscient et les images qu'il porte au fond de lui-même et projette sur autrui peut difficilement apprécier de façon certaine cet effacement intérieur. Un homme (ou une femme) qui a une certaine prestance, un certain charme, une certaine force de conviction, qui parle bien de spiritualité, qui sait faire vibrer un auditoire, peut être encore soumis à l'ego et aux émotions – et donner l'impression d'être un gourou.

Ce n'est que progressivement et à certains détails qu'on peut se rendre compte – et parfois on s'en rend compte avec une réelle déception, mais c'est seulement au bout de quelques années : finalement, c'est un homme comme les autres, je le prends en flagrant délit d'avoir les mêmes mécanismes que moi. On ne peut pas dire qu'il fonctionne à un autre niveau, qu'il soit passé sur un autre plan. C'est donc à chacun d'avoir l'œil ouvert et de savoir sur quels critères il peut s'appuyer pour apprécier. Parfois, on est déçu, on comprend qu'on s'est trompé, mais au moins on a appris quelque chose. Dans ce premier échec vous avez mûri et vous devenez plus qualifiés pour reconnaître un chemin juste s'il s'ouvre devant vous.

Comment peut-on, au départ, se représenter ce qu'est cette mort à soi-même ? On peut bien se représenter ce qu'est l'accumulation de connaissances ; si je m'inscris en première année de médecine, je peux me faire une certaine idée sur l'acquisition des connaissances médicales ou l'acquisition de l'habileté manuelle qui fait le chirurgien, c'est-à-dire d'un savoir sanctionné par des examens et des diplômes. Mais comment voulez-vous sanctionner par des examens et des diplômes la transformation intérieure ? Il y a bien certains critères décrits dans les Écritures et Swâmiji disait : « *You have the right to test the gourou* » : « vous avez le droit de mettre le gourou à l'épreuve ». Mais il n'y a pas d'examens qui sanctionnent cet éveil sur le chemin intérieur. Les Tibétains ont bien des degrés qu'ils ont reconnus et codifiés et une part de la vie monastique était comparable à une vie universitaire, mais cela concerne les titres de docteur. Ce n'est pas cela qui peut vraiment marquer des gradations vers le moment où s'accomplira le lâcher-prise suprême après lequel apparemment on agit, peut-être du matin au soir, mais sur un fond d'abandon, de silence, de détachement qui a justifié l'appellation de « non-agir ».



Laissez-moi vous redire que ce lâcher-prise n'est pas une petite affaire, qu'il s'agit vraiment d'une mort. C'est une mort qui doit être réussie, c'est-à-dire conduire à une vie plus

vaste et non pas à une mutilation, une dépression, une frustration – mais c'est une mort. On s'en rend compte peu à peu, à mesure qu'on commence à progresser sur un vrai chemin. Si bien que vient un moment où les illusions sincères du début sont tombées et où l'on se trouve dans cette situation que tous les disciples ont traversée : « une part de moi a peur et refuse d'y aller et pourtant j'y vais », à l'image du Christ qui s'est rendu à Jérusalem en disant, pour l'édification de deux mille ans de chrétiens : « Père, épargne-moi cette coupe si possible, mais qu'il soit fait selon Ta volonté. » Chacun doit passer par cette étape : je sais que je vais aller jusqu'au bout mais Dieu sait si je refuse d'y aller, et si une part de moi crie : non, non, non ! je ne veux pas.

Il m'était revenu à l'esprit en Inde une parole historique – « Tu trembles, carcasse, mais tu tremblerais encore plus si tu savais où je te conduis. » Et j'interprétais cette phrase comme ceci : « Tu trembles, carcasse, et tu trembles encore plus parce que tu sais très bien où je te conduis. »

En 1967, au moment où j'étais engagé enfin sur le vrai chemin après avoir commencé par essayer de ruser avec Swâmiji, d'en prendre et d'en laisser et où cette phrase m'était montée à l'esprit, il s'est trouvé qu'au cours d'un entretien, j'ai demandé à Swâmiji : « Mais pourquoi est-ce qu'on ne peut pas envoyer encore quelques personnes à Swâmiji ? » Il a répondu : « Non, c'est fini, Swâmiji ne verra plus de nouveaux venus » – sous-entendu ; jusqu'à la fin de sa vie. Il était déjà âgé, déjà cardiaque. « Mais, Swâmiji, il y a tant de gens qui m'écrivent à la suite de mes émissions TV... » Pourquoi avais-je produit ces émissions ? C'était bien encore l'ego qui voulait les réaliser, c'était bien le karma et c'était aussi un dharma parce que je me suis senti enfin unifié, en paix avec moi-même, pour exercer cette activité. Swâmiji me cite la parole de la Gita : « Sur mille hommes, il y en a un qui Me cherche. Sur mille personnes qui vous écrivent, il y en a une qui est vraiment prête à suivre le chemin. » – « Oui, mais Swâmiji, si je reçois deux mille lettres, cela fait deux personnes qui sont prêtes à suivre le chemin. » J'essaie de convaincre Swâmiji qu'il y a un petit nombre de candidats prêts à le rencontrer.

Tout d'un coup j'ai eu ce cri du cœur : « Mais, si Swâmiji ne peut pas les prendre en charge, qui va s'en occuper ? » Et Swâmiji a répondu : « *You* » – « Vous ». Cette réponse m'aurait grisé quinze ans plus tôt. Je n'ai pas pu ne pas l'entendre parce qu'on est attentif en face de Swâmiji – mais j'ai tout fait pour ne pas l'entendre ! Parce que, pour moi, cette réponse avait un sens précis et terrifiant. Au seuil de compréhension que j'avais atteint et au point d'attachement auquel j'étais, si c'est Swâmiji qui le sait, cela veut dire que ce ne sera pas une fantaisie de l'ego, un mensonge ou une trahison. Cela veut dire que je serai capable de le faire. Et, si cela veut dire que je serai capable de le faire, cela veut dire que j'aurai suivi jusqu'au bout mon propre chemin. Jamais je n'ai tant mesuré, en un instant, l'immensité de ma supplication : « Épargnez-moi d'aller jusqu'au bout du chemin. Non, non, non ! Je veux bien progresser un petit peu mais plus tard, plus tard ! Laissez-moi dans mes demandes, laissez-moi dans mes attachements, laissez-moi dans mes ambitions ! »

Tous les chercheurs ont vécu cette étape. Oh, non ! OH, NON ! Il y a ceux qui abandonnent et ceux qui continuent. Je vous assure qu'en 1967 je n'ai pas été exalté ni heureux : je n'ai pas voulu entendre. « C'est vous qui les prendrez en charge. » On en était loin. Et je souhaitais qu'on en soit le plus loin possible pour que cela signifie qu'il me restait le plus grand nombre d'années possible à vivre comme l'ego voulait vivre.

Mais j'ai dû entendre : cela veut dire que vous allez enfin devenir sérieux et passer vraiment par cette transformation. Oh ! L'immensité de ma supplication ! L'immensité des demandes, des vâsanâs que je ne connaissais pas, toutes – toutes en chœur, pour une fois – au fond de moi criaient : « Non ! » Je n'ai rien dit, mais j'ai reçu un choc. Ça n'a été qu'un certain nombre d'années plus tard et, surtout, après une intensification de tous les aspects de mon existence et une mise à la surface de toutes les demandes et toutes les craintes sur le champ de bataille de l'existence, qu'un jour je me suis retrouvé comme un boxeur à la fin d'un match ou un coureur à la fin d'une compétition : secoué mais avec cette impression que, tout d'un coup, c'était fini. C'était à la fois certain et totalement nouveau. Il fallait du temps pour s'y habituer et pour que tous les autres fonctionnements se mettent peu à peu en place – comme les poumons du fumeur.

Je n'ai pas imaginé créer un ashram. J'ai imaginé me reposer, vivre une vie paisible. Swâmiji m'a fait comprendre qu'il y avait là un élément de réaction et que ce n'était pas de prendre un métier administratif dans cette télévision à laquelle j'avais déjà donné vingt ans de ma vie qui m'était demandé. Ce n'était pas mon *svadharma*, la fonction propre qui n'est ni meilleure ni moins bonne qu'une autre mais chacun a la sienne.

Comment savoir quand, comment, au bout de combien d'années de doutes, d'épreuves, d'échecs apparents et de victoires apparentes, ce lâcher-prise ou cet éveil viendra ? Mais la différence est là et vous sentez bien qu'elle est radicale, c'est-à-dire qu'elle va jusqu'à la racine. Elle est essentielle en ce qui concerne l'être même de celui qu'on appelle gourou par rapport au médecin, au professeur de yoga, au kinésithérapeute ou au psychothérapeute. Et elle est essentielle et radicale en ce qui concerne la manière dont s'accomplit l'action (ou la « non-action ») du guide.



Certains rapprochements sont parfaitement légitimes entre la fonction de psychothérapeute et la fonction de gourou. Dans le numéro de la belle revue *Hermès*, que publiait Jacques Masui, consacré aux maîtres spirituels, un article du docteur Chambron, « Du psychothérapeute au maître ultime », montre admirablement les rapprochements qui peuvent être faits entre la relation disciple-gourou et la relation patient-psychothérapeute. Mais il y a aussi une différence qui n'est pas immédiatement accessible et qui est encore plus importante. Le gourou n'est qu'un instrument et, même s'il est ou paraît très actif, il ne fait rien : tout se fait à travers lui ou par lui. Le gourou agit, mais cette action a été appelée « non-action » parce qu'elle est impersonnelle. Il est à peu près impossible de se représenter ce qu'est l'action de celui qui n'a plus de but, plus de demandes et plus de refus, l'action qui est juste une réponse.

« Je n'agis pas, tout se fait et je ne suis que l'instrument. » Comme un poste de télévision. Sans poste de télévision, vous n'auriez pas les programmes mais les programmes ce n'est pas lui qui les fait, ils sont produits aux Buttes-Chaumont ou rue Cognac-Jay. Le gourou a conscience de n'être qu'un récepteur grâce auquel le programme peut être concrétisé mais qu'il n'en est pas l'auteur. Alors qu'avant l'éveil intérieur, nous sommes dans la situation d'un poste de télévision qui aurait la conviction que c'est lui qui crée les programmes ; et, quand on sait ce qu'est une émission de télévision, cela fait un sérieux travail pour le poste d'être obligé de produire tout cela par lui-même !

Ramdas disait : « Vous devez être un instrument conscient, pas être comme un stylo qui ne sait absolument pas ce qu'il est en train d'écrire. » Normalement on ne peut être gourou, au vrai sens du mot, que dans cet abandon. Seulement les mots peuvent tout de suite donner une idée fautive et conduire à une méprise. Les mots « renoncement », « abandon » n'impliquent aucun sacrifice prématuré. Quand un fruit est mûr, on peut le cueillir avant qu'il ne tombe lui-même sur le sol. Si on cueille un fruit vert, on arrache un petit bout de la branche ou il reste un morceau du fruit accroché à la branche. Si un fruit est mûr, on peut le cueillir plusieurs jours avant qu'il ne tombe de lui-même sur le sol. Sur le chemin, ce « plusieurs jours » peut représenter plusieurs mois, peut-être plusieurs années : laisser tomber ce à quoi on était attaché, ce à quoi on s'attachait soi-même.

Dans cet abandon il n'y a aucun sacrifice ressenti comme mutilant mais, en effet, l'impression que « quelqu'un » est mort. C'est nouveau, certainement nouveau, mais ça n'est plus douloureux. S'il y a une seule chose qui n'est pas lâchée, on n'est pas un gourou. « Tout est uniquement la shakti (énergie divine) à l'œuvre... » mais il y a un point où je ne laisse pas faire la shakti parce que, là, c'est trop sérieux, alors ne plaisantons pas, ce n'est plus la shakti qui s'en occupe, c'est moi ! » Non. Il faut que tout, TOUT, soit lâché. Et je l'ai bien senti dans ce « *you* » de Swâmiji en 1967, qui m'a fait froid dans le dos. Je vous disais que l'article du docteur Chambron montre les rapprochements qui peuvent être faits entre le gourou et le thérapeute. Mais, d'un autre point de vue, aucune comparaison n'est possible, aucune. On se trouve dans un monde et sur un plan totalement autre. Le détachement doit être complet par rapport au succès et à l'insuccès, aux résultats, aux revenus financiers, à l'avenir, à la santé, à la réputation, par rapport à quoi que ce soit. Plus rien ne doit être assumé en tant qu'ego – plus rien.

Sur certaines modalités de détail, il peut y avoir des différences entre ashrams et entre gourous, selon les conditions et circonstances, le lieu, l'époque. Ce qui était vrai pour les Tibétains au Tibet ne l'est plus en Inde ; ce qui est vrai dans un ashram hindou ne l'est pas forcément en Europe. Mais la liberté intérieure, elle, est la même. « Ce n'est pas *moi* qui agis, ce n'est plus *moi* qui vis... » Il y a eu une histoire – individuelle – et cette histoire s'est arrêtée, ce devenir s'est arrêté. Un personnage a vraiment fini, comme un acteur qui a fini de jouer le cinquième acte. Le rideau est tombé. Après, il n'y a plus que l'instant, un instant de plus, un instant de plus. Il peut y avoir encore six mois ou cinquante ans d'une vie humaine, cela n'a aucune importance. L'impression si forte qu'il n'y a plus de passé et qu'il n'y a plus de futur, fait à la fois qu'il n'y a plus que l'instant et, en même temps, que cet instant apparaît définitif, comme si le temps s'était arrêté. C'est la réalisation de l'éternel présent.



Personne ne peut se fixer comme but d'être gourou. Vous pouvez vous fixer comme but d'être médecin et travailler, aller à l'hôpital et en faculté, relire les cours et les livres. Quelqu'un peut sentir humblement que c'est une fonction précieuse de pouvoir être les pieds sur le sol ferme pour « sortir du borbier » ceux qui se débattent sur des fonds de vase et des sables mouvants. Mais, au-delà de ce sentiment, c'est l'ego qui intervient avec ses rêves, ses projections, ses compensations. Vous pouvez avoir un ego raffiné, un ego généreux, un ego noble, mais c'est toujours un ego. Est-ce que ce lâcher-prise intérieur Absolu a eu lieu ou n'a pas eu lieu ? C'est la question. Et, voyez, ce lâcher-prise ne peut pas être comparé avec une

virtuosité quelconque, y compris même une capacité à obtenir des états un peu convaincants dans la méditation. C'est une liberté immuable, définitive, non dépendante.

Les lois ne sont plus les mêmes. Tout, dans le monde manifesté, vit d'un échange. Nous prenons, nous donnons, nous recevons, nous rendons, nous nous nourrissons et nous servons de nourriture – toujours. C'est la loi partout, à tous les niveaux. Cette loi d'échange joue d'une certaine manière en ce qui concerne le psychothérapeute. Elle ne joue plus de la même manière en ce qui concerne le gourou. Le gourou est avant tout situé dans cette Conscience « qui ne mange rien et qui n'est mangée par personne ». Par conséquent, il peut se donner entièrement et définitivement. Et, après, ce ne sont plus que les lois justes, auxquelles il est complètement soumis, qui interviennent. Il n'y a plus aucune conscience de se nourrir de qui que ce soit et de servir de nourriture à qui que ce soit.

Si vous étiez clairs vis-à-vis de vous-même, tant que vous êtes encore dans la mentalité de l'ego, vous verriez combien vous vous sentez comme celui qui mange et celui qui est mangé, même si les textes sanscrits classiques affirment : « Je ne suis ni le mangeur (*annada*), ni celui qui est mangé (la nourriture : *anna*). » De la même façon, l'être humain normal est celui qui porte – qui porte le poids – et qui cherche ce qui va pouvoir le porter, lui. Certains maris cherchent à se faire porter par leurs femmes, certaines femmes à se faire porter par leurs maris. Mais le gourou est situé dans cette Conscience où il ne ressent plus ni qu'il porte ni qu'il a besoin d'être porté. C'est la demande de chaque disciple qui attire la réponse – la sévérité, la douceur, la fermeté. Plus la demande du disciple est juste, plus la réponse est efficace. C'est pourquoi on dit : « C'est le disciple qui fait le maître », ou encore : « Le gourou est un instrument de musique, ce que vous entendez dépend de la façon dont vous jouez », ou encore : « Le gourou est comme une fontaine ; vous pouvez passer sans vous arrêter, vous pouvez boire un verre d'eau une fois et ne plus jamais revenir, vous pouvez vous installer à côté de la source. La source, elle, coule ». Je vous épargnerai la liste des comparaisons hindoues choisies pour montrer cette non-action du gourou, qui est uniquement réponse aux disciples. La loi d'attraction fait que, d'une façon subtile, celui qui cherche est attiré et finit par rencontrer celui qui pourra vraiment lui répondre.

Avec ce que je viens de vous dire, vous comprendrez les différences tangibles existant entre un ashram qui se groupe peu à peu autour d'un gourou et le cabinet d'un psychothérapeute. Mais n'oubliez pas que le lâcher-prise doit être à la fois Absolu et définitif. S'il n'y a plus d'ego, plus rien ne m'appartient : appartient à qui ? Ce « m' » n'a plus de sens – et cela concerne tout. Tout a été donné : *mon* temps, *mon* énergie, *ma* santé, *mes* revenus financiers. Tout, tout sans exception. Et tout est reçu à nouveau comme un *prasad*, la nourriture qui a été offerte à Dieu dans le temple et que le prêtre redistribue aux fidèles. Le véritable symbolisme du *pranam*, la prosternation, c'est : tout donner – tout. On se relève comme si l'on était rendu à soi-même. L'inclinaison en avant correspond à une expiration. Et vous savez bien qu'expirer, un jour, cela voudra dire rendre le dernier soupir. Le *pranam* signifie le don de soi complet à Dieu ; mais ce don de soi, il faut le répéter mille fois, dix mille fois avant qu'un beau jour il soit définitif. On se relève et l'on ne s'appartient plus. On reçoit sa vie, on reçoit son être de Dieu Lui-même.

Un gourou ne peut dire ni « mon ashram », ni « mes disciples », ni, s'il est marié comme certains maîtres hindous ou tibétains, « ma femme, mes enfants ». Il n'y a plus de passé, plus d'avenir, seulement l'instant. Et le reste se fait – se fait. Il y a toujours unification, il n'y a jamais conflit, jamais hésitation, jamais remords, jamais regret – tout cela dans le relatif.

Oui : « dans le relatif ». N' imaginez pas une perfection idéale qui n'existe pas. Swâmiji n'a jamais chanté – Mâ Anandamayi chante « divinement » ; en revanche Swâmiji parlait très bien l'anglais et Mâ Anandamayi n'a jamais connu plus de dix mots anglais. Vous pouvez trouver des limites – toujours. Elles sont plus ou moins reculées mais elles sont là. Quand je dis : il n'y a jamais de remords, cela ne correspond à aucun orgueil pathologique, mais simplement à ce qui est au-delà de l'humilité et de l'orgueil : les choses se font. C'est le problème de Dieu ; ce n'est pas le mien. Si Dieu veut faire des grandes choses, que Dieu fasse des grandes choses ; si Dieu veut faire des petites choses, qu'in fasse des petites choses.

Voilà l'essentiel de ce qui est traditionnel. Le reste est moins important. Ce sont des formes extérieures ; certaines sont plus brillantes, d'autres plus ternes. Certaines nous touchent intellectuellement, d'autres sensoriellement et d'autres émotionnellement. C'est important mais ce n'est pas l'essentiel.

Par conséquent, il est impossible, avant le lâcher-prise définitif, de comprendre vraiment ce que sera cet effacement de l'ego. On peut comprendre un médecin, un kinésithérapeute, même si l'on n'est pas médecin ou kinésithérapeute. On ne peut pas comprendre un gourou parce qu'on pense « il » et il n'y a plus de « il ». L'ego ressent « moi » ou « je » (« je » fais ceci, « je » fais cela, j'ai réussi ceci, j'ai échoué en cela, « je » désire ceci, j'ai peur de cela) et il peut bien comprendre ceux qui fonctionnent aussi selon ce mécanisme. Un ego d'ingénieur peut comprendre un ego de médecin ; un ego de professeur peut comprendre un ego de chirurgien-dentiste. Mais comment un ego peut-il comprendre un non-ego ? Cela ne peut être qu'une source de méprise.

Alors vous, vous pensez du gourou : « il » a dit cela, « il » a fait cela. Qui, « il » ? Ceci s'est accompli à travers lui. Cette parole a été dite par sa bouche mais la source n'est plus la même. C'est cela qui est appelé le « non-agir », expression célèbre dans tout l'Extrême-Orient et qui a donné lieu à tant de méprises de la part des Européens.

Vous ne voyez que l'apparence. L'apparence paraît tout à fait ordinaire : le gourou mange, le gourou parle, le gourou sourit, le gourou paraît se mettre dans une grande colère. Vous pouvez éventuellement remarquer certains détails, c'est-à-dire qu'une seconde après la fin de la colère, il n'y en a plus de trace. Mais rien ne peut être vraiment concluant. Il y a des critères décrits dans les Écritures – des Écritures qui n'ont rien de mystérieux. Certains sont assez apparents : « quelqu'un en qui aucune peur ou crainte ne se lève jamais, indifférent à la réussite ou à l'échec, à la louange ou au blâme ». Mais il faut être habile dans le maniement de ces critères. Il existe chez les Tibétains et dans l'Islam des gourous qui ont un comportement manifestement choquant, afin que cela demande beaucoup de subtilité pour arriver à découvrir le maître derrière des apparences aussi décevantes. Cette voie, dans l'Islam, s'appelle celle des *malamatyas*. Cela veut dire « les gens de l'opprobre ». Voilà qui a intéressé beaucoup d'Occidentaux parce que cela leur permet à bon compte de dire aussi : « Moi, c'est ce chemin-là que je suis ; alors vous n'avez rien compris du tout quand vous m'avez rencontré saoul l'autre jour. » Ceci simplement pour vous dire qu'il ne faut pas et qu'on ne peut pas juger trop vite. Il y a des critères. Le mental n'a pas toujours l'habileté voulue pour les appliquer, mais n'en soyez pas moins exigeants envers celui à qui vous donnez votre confiance, afin que les aveugles ne soient pas guidés par d'autres aveugles. Soyez certains qu'il a lui-même payé le prix de la liberté, *the full price*, le prix total, et que plus rien ne lui appartient.

Je dis souvent que la réelle tragédie est le fait de ne pas être unifié. Cette non-unification vous pouvez la reconnaître en vous de bien des façons différentes : conflit entre vous et ce que vous considérez comme l'extérieur et, à l'intérieur de vous-même, contradiction des plans, des niveaux, des fonctions. Mais je veux aujourd'hui attirer votre attention sur une vérité un peu plus subtile que les conflits habituels.

En vérité, vous êtes écartelés entre deux mouvements contradictoires et la grande détente, la grande paix, ne se révéleront que si cet écartèlement est dépassé, d'une façon ou d'une autre. Il y a en vous une force d'inertie, au vrai sens du mot, qui vous incite à continuer dans la même ligne, à refuser le changement, à vouloir rester ce que vous êtes. Et il y a aussi en vous un autre dynamisme qui vous pousse à changer et que vous ne pourrez jamais étouffer. Les deux sont à l'œuvre en même temps. Comment les réconcilier ? Tant que régnera cette contradiction, vous ne pourrez pas trouver la paix suprême, définitive, promise par tous les enseignements religieux ou ésotériques.

Allons plus loin dans cette direction. Vous avez tous entendu dire que Dieu, en tant que Créateur, exprimé dans ce monde manifesté, Dieu avec forme, a pour l'Inde trois visages, la Trimurti : Brahma, Vishnu et Shiva. Brahma est le Créateur, Vishnu le Préservateur et Shiva le Destructeur. Brahma, Vishnu et Shiva, tous les trois sont à l'œuvre en vous. Quand vous lisez ces mots : créateur, protecteur et destructeur, ou bien création, maintien et destruction, vous ne saisissez pas toujours immédiatement ce dont il s'agit. Vous pensez qu'il y a création d'une entité, maintien de cette entité et destruction. Il n'en est pas exactement ainsi. Le menuisier qui fabrique une table détruit l'arbre en tant qu'arbre, maintient le bois en tant que bois, et crée la table en tant que table. Il ne s'agit pas seulement de créer une table, de la préserver pendant quelque temps et de la détruire. Cette interprétation est vraie aussi mais moins juste. Les trois mouvements coexistent en vous tous, et doivent être reconnus complètement. Ils ne vous sont pas extérieurs. On ne vous demande pas d'accepter qu'un Shiva étranger à vous détruise tel ou tel aspect de vous-même que vous aimez, par exemple la jeunesse de votre visage à mesure que vous vieillirez. Vous devez admettre que ces trois aspects, non seulement sont en vous, mais sont vous. Cette triade est votre « corps causal » et vous devez l'assumer de tout votre cœur pour être vraiment vous-même.

Une force intime vous pousse à vous protéger, à tous égards et par tous les moyens, vous vacciner contre les maladies, vous assurer contre le vol et l'incendie, mettre de l'argent en réserve. Et une force vous pousse à prendre des risques. Je pourrais dire qu'une force vous pousse à vous maintenir en l'état actuel et qu'une autre vous pousse à vous dépasser. Il n'y a pas de dépassement sans changement, et toute transformation est toujours la mort de quelque chose pour faire place à quelque chose d'autre.

Ce que j'essaie de vous faire sentir aujourd'hui pourrait être exprimé dans un vocabulaire occidental moderne. La vérité est toujours la vérité, que ce soit un chercheur dans son laboratoire ou un yogi dans sa grotte qui la découvre. Mais je veux m'en tenir au mode ancien d'expression et à mes propres découvertes. Une force vous pousse à vous protéger et une force vous pousse à vous mettre en cause. Par exemple, si vous faites de la haute montagne, vous affrontez le danger et, chaque été, il y a des accidents et des morts tout à fait inutiles dans le massif du Mont-Blanc. Voilà un exemple bien simple et vous pourriez en trouver d'autres aussi évidents. Je ne parle pas seulement d'une activité saisonnière pour un membre du Club Alpin qui va passer un mois par an à Chamonix.

Ainsi, l'être humain en tant qu'animal est soumis à un instinct de conservation et de protection de lui-même. Il se sait vulnérable et menacé et il cherche à se préserver.

Et, en même temps l'homme est animé par une nécessité contraire à cet instinct de protection. Il étouffe dans sa condition humaine ordinaire, sur le plan de conscience de la limite, de la mesure et de la dualité. Il aspire à briser ces limites et, par conséquent, à mourir en tant qu'ego. L'homme est donc situé à l'intersection de ces deux instincts : un instinct de protection et un instinct de dépassement, disons-le même : un instinct de mort. La mort est un thème que vous retrouvez dans tous les enseignements spirituels ou initiatiques – tous, sans exception. Mort à un niveau pour ressusciter à un autre niveau.

Ce dynamisme de dépassement et de non-protection apparaît avec la puberté et sera à l'œuvre jusqu'au dernier jour. Il joue un rôle essentiel – mais mal connu et encore plus mal assumé – dans la vie sexuelle.

Ici je voudrais donner certaines précisions avec lesquelles vous ne serez peut-être pas d'accord parce qu'elles contredisent la mentalité et les usages actuels, où les jeunes veulent tout faire le plus vite possible. La puberté, si l'on en croit la science ancienne, celle des yogis, n'est complètement terminée que quand un être humain a atteint sa taille adulte. Effectivement voilà un critère bien simple, mais auquel nous ne donnons pas son importance. Si une perturbation physiologique précise due à une grave maladie n'empêche pas la croissance, chaque être humain atteint la taille qu'il est destiné à atteindre, grande ou petite selon nos points de vue habituels, la taille adulte. Tant que nous n'avons pas atteint notre taille définitive, l'essentiel pour nous c'est de grandir, c'est-à-dire d'absorber des nourritures, c'est-à-dire de recevoir. Vous savez combien de fois j'ai insisté sur ce que la définition de l'enfant c'est de demander et de recevoir, et la définition du véritable adulte c'est d'entendre les demandes et de donner.

Notre jeune corps demande à recevoir, à recevoir la nourriture dont il a besoin pour se constituer, jusqu'à ce que nous ayons atteint la taille adulte, et nous cherchons à être nourris de toutes les manières : nourris intellectuellement, nourris émotionnellement et pas seulement physiquement. L'enfant a un besoin vital de compréhension, d'affection, d'amour, dont l'adulte devrait avoir beaucoup moins besoin. L'enfant a besoin d'être instruit, informé, initié à la vie du monde, que ce soit notre instruction publique obligatoire ou la façon dont

les enfants étaient reçus parmi les adultes dans toutes les sociétés traditionnelles. Nous recevons la nourriture, nous recevons l'amour, nous recevons des informations diverses. Puis il y a un moment où nous devenons adultes. La nature nous montre qu'un animal devient très vite adulte. Mais ce n'est pas le cas de l'être humain et, lors de la grande transformation de la puberté, se manifeste pleinement la tendance jusque-là potentielle, à donner et non plus seulement à recevoir. Non plus uniquement un mouvement centripète – il faut que le monde tourne autour de moi : mes parents, les aînés, les éducateurs –, mais c'est moi maintenant qui vais vers le monde, notamment avec la brusque apparition de l'intérêt actif pour l'autre sexe. Ce mouvement vers le monde extérieur, vers les autres, ou, au singulier, vers « l'autre », est un mouvement de dépassement de soi-même dans lequel nous nous mettons en question, nous cessons de nous protéger, nous prenons des risques.

Si vous avez une vision plus globale et plus profonde, vous reconnaîtrez que vous portez en vous cette force qui vous incite à vivre et celle qui vous pousse à mourir. Mais n'entendez pas mourir avec une oreille frémissante, craintive ; puissiez-vous l'entendre un jour avec une oreille joyeuse. Dites-vous que le destructeur porte le nom de Shiva qui signifie le bienveillant. Je sais bien que, dans la mesure où Freud a établi une philosophie de l'existence appuyée sur son expérience clinique, il a reconnu deux grands instincts dont tous ceux qui connaissent la psychologie des profondeurs savent les noms, Éros et Thanatos. Mais je ne cherche pas à établir un parallèle avec la psychanalyse. C'est à vous de le faire si cela vous intéresse. Je m'en tiens à la terminologie hindoue classique, Brahma, Vishnu, Shiva.

Si le mouvement de protection en vous est trop grand et si la peur de ce dépassement, de cette transformation qui vous projette vers l'inconnu, est trop grande, vous êtes condamnés à ne pas vous épanouir, à ne pas être vraiment vous-mêmes, à mener une vie étriquée. C'est particulièrement vrai à propos d'un domaine de plus en plus à la mode mais pas plus harmonieux pour autant, la vie sexuelle.



Si vous ne réfléchissez qu'en surface, vous allez probablement considérer que la vie sexuelle se rattache à l'aspect créateur, puisqu'elle a pour conséquence normale la procréation. Mais, en vérité, la sexualité se rattache à la nécessité intime de vous dépasser et de mourir. Et c'est parce que cette donnée de l'existence n'est pas pleinement vécue et assumée que la vie sexuelle est si souvent décevante, frustrante et se ramène simplement à une curiosité mentale, une certaine détente physique (presque l'équivalent d'un calmant ou d'un somnifère) et à certaines sensations agréables mais limitées. Tout le monde sent qu'il doit y avoir quelque chose d'immense dans la vie sexuelle. Les rapprochements entre la sexualité et le mysticisme sont innombrables. Sous le vocable plus ou moins mal compris de tantrisme, c'est même devenu une donnée tout à fait à la mode : « érotique mystique », sculptures érotiques des temples hindous, métaphysique du sexe. Je n'oublie pas ma propre expérience d'homme, ayant eu une vie sexuelle plutôt active et mon expérience d'auteur de livres qui a parlé avec les gens les plus divers. C'est vrai et je veux vous faire sentir ou au moins pressentir, si vous êtes ouverts, si vous ne m'écoutez pas seulement avec votre tête, qu'il y a une découverte à faire, que toute votre existence peut changer et que la vie sexuelle peut être complètement transformée et prendre enfin son véritable sens.

Swâmiji insistait sur une vérité abondamment contredite aujourd'hui : l'activité sexuelle ne doit pas débiter trop tôt. Si nous faisons confiance à Swâmiji, le fait qu'aujourd'hui garçons et filles commencent leur vie sexuelle à seize ans n'est pas juste. Une période de l'existence disparaît, est éliminée, celle qu'on peut appeler vraiment l'adolescence. Ce n'est pas parce qu'un garçon est susceptible d'érection et même d'émission de sperme et qu'une fille a ses règles que le moment est venu de commencer la vie sexuelle. En vérité, l'activité érotique devrait commencer quand l'être humain a atteint sa taille adulte parce qu'a été franchie l'étape pendant laquelle il existait pour recevoir et pour prendre. Maintenant il va pouvoir aller vers le monde. Effectivement la puberté montre qu'au moment même où on découvre l'autre sexe, on trouve peut-être aussi sa vocation professionnelle. On a envie de voyager. On découvre le vaste ensemble de ce qui n'est pas nous : la misère, la souffrance des autres, les problèmes sociaux, les injustices, la politique. Tout cela ne doit pas venir trop prématurément.

Vous devez entendre cette nécessité sexuelle dans un sens large. Ce n'est pas seulement l'accouplement du mâle et de la femelle qui, la nature nous le dit, a pour but la procréation. Mais dans « procréation », il y a « création » et j'affirme que la sexualité se rattache non pas à la création mais à la destruction – la destruction au grand sens du mot : Shiva, Durga, Kâli, Mahakala chez les Tibétains. Destruction de la forme pour atteindre le sans-forme, destruction de la limite pour atteindre l'illimité, destruction de la finitude pour atteindre l'infini, destruction de l'ego pour libérer le non-ego, destruction du mental pour libérer *prajna* (à la fois conscience, intelligence et sagesse).

Vous pouvez admettre au moins un point : dans la sexualité, vous n'avez pas pour but essentiel de vous préserver, de vous maintenir en vie. Et la sexualité dans le sens complet du mot, c'est tout ce qui vous pousse vers « l'autre ». À la puberté apparaît non seulement la sexualité en tant qu'instinct d'accouplement, d'introduction des organes génitaux mâles dans les organes génitaux femelles, mais éclate aussi la nécessité sexuelle dans le sens le plus vaste du mot : sortir de son ego pour aller vers le monde, pour aller vers « l'autre », le non-moi – quel que soit cet autre. Il n'est plus question seulement de se préserver ; il n'est plus question seulement de recevoir. Cela passe au second plan. Maintenant, je vais vers l'autre pour agir, pour « produire » – pas seulement pour créer un bébé, surtout dans un monde où la contraception et l'interruption volontaire de grossesse prennent une telle importance. Pour produire un résultat. Que ce soit monter un commerce ou une industrie qui n'existait pas, fabriquer un meuble ou donner la pénicilline à l'humanité – vous allez vers l'autre pour produire. Une entité seule ne peut pas créer ; pour qu'il y ait production ou création, il faut qu'il y ait deux. C'est visible dans la fusion de l'ovule et du spermatozoïde et c'est toujours vrai. L'être humain qui a atteint l'état adulte va vers « l'autre » – compagnon, outil, science – pour créer quelque chose qui peut subsister après lui.

Mais une loi de la nature nous montre que cette création, qui est le résultat de la rencontre de « deux », est toujours associée d'une manière ou d'une autre à la mort – donc à une nouvelle naissance. Et nous, êtres humains, nous nous trouvons situés à l'intersection de ces deux mouvements : surtout ne pas mourir – et aller délibérément vers la mort, donc vers la seule vraie vie, parce que c'est notre loi. Cette loi est à l'œuvre dans la nature. L'animal vit sa loi ; tandis que l'homme réfléchit, intervient, et soit rend tout inextricablement compliqué, soit au contraire introduit partout la lumière, la sagesse et redécouvre en lui ce que vous pourriez aussi, même si vous n'avez jamais lu une ligne de Teilhard de Chardin, appeler l'al-

pha et l'oméga, ce qui s'exprime et ce à quoi tout retourne, le plein des hindous, le vide des bouddhistes.

En tant qu'hommes, vous êtes des animaux ; mais en tant qu'hommes, vous avez la possibilité de dépasser la condition animale et, en tant que chercheurs spirituels, vous êtes censés avoir véritablement en vous cette demande de dépassement de la condition humaine animale, pour devenir pleinement et réellement l'Homme, celui qui est allé jusqu'au bout de toutes les possibilités ou potentialités incluses dans l'être humain.

J'insiste sur le fait que la vie sexuelle commence après la puberté et pourtant il semble qu'une des grandes découvertes indiscutables de Freud soit celle de la sexualité infantile. Je ne nie pas les découvertes de Freud. Je ne nie pas que l'enfant ait, tout petit, des sensations génitales, liées au vagin de la petite fille et au pénis du petit garçon. Je ne nie pas que la sexualité de l'adulte soit l'expression des relations infantiles avec sa mère et son père ni que cette sexualité soit toujours plus ou moins infantile, parce qu'elle se vit à travers des stéréotypes qui se sont fixés dans la petite enfance. Si vous observez les enfants, c'est parfois saisissant de voir la coquetterie des petites filles vis-à-vis des hommes ou la sexualité d'un petit garçon vis-à-vis de sa mère ! Rien de tout cela je ne le nie. Mais vous ne pouvez pas nier non plus que, dans tout le règne animal, c'est à la puberté qu'apparaît l'instinct sexuel. C'est à la puberté qu'apparaissent les règles ; c'est à la puberté que les poils poussent au pubis. Qui pourrait nier qu'il y a là un événement capital ?

Si un enfant de quinze ans, quand la puberté survient en lui, pouvait être vraiment mûr, pouvait avoir vraiment quinze ans ! Mais, s'il a mal vécu ses six mois, s'il a mal vécu ses deux ans, s'il a mal vécu ses cinq ans et mal vécu ses douze ans, de quoi est-il capable ? La loi naturelle va s'exprimer à travers lui et il va être sans cesse déchiré, écartelé, entre ces deux mouvements : le besoin de se dépasser – et la peur des risques qu'en même temps il souhaite prendre.



Quand la puberté est vraiment accomplie, terminée, l'ancien enfant est devenu capable de vivre la plénitude de la vie adulte qui le conduira peu à peu à être parfaitement prêt pour vieillir et mourir sereinement. Nous vivons aujourd'hui dans un monde où il est de bon ton de ne plus trop se préoccuper de la mort, où l'accent est mis sur la « jeunesse » – rester jeune le plus longtemps possible – et où on a renié la valeur de la vieillesse. Les activités pour le troisième âge sont inspirées par la conviction profonde que c'est horrible de vieillir et qu'il faut diminuer ce qu'il y a d'affreux dans la vieillesse. Si des « vieux » peuvent encore avoir une vie sexuelle ou si des vieux peuvent encore faire le tour du monde, cela leur permet de faire comme s'ils étaient toujours jeunes.

Il vaudrait beaucoup mieux que ces activités du troisième âge aient été pleinement vécues à vingt, à trente et à quarante ans et qu'un être accompli, comblé, ayant parfaitement rempli ses possibilités et potentialités d'être humain, se prépare pour ce qui est vraiment le troisième âge, pour se détacher peu à peu de ce monde manifesté – qu'il va quitter de toute façon – et avoir une vie intérieure, une vie de l'être par rapport à l'avoir, beaucoup plus riche. Mais ce n'est pas ainsi qu'on comprend aujourd'hui la vieillesse. Nous ne nous intéressons à la vieillesse que pour essayer de permettre aux personnes âgées de faire comme si elles étaient toujours jeunes. Ce n'est pas cela vieillir. Vieillir c'est accepter le changement, c'est

accepter pleinement qu'une page soit tournée, qu'une autre se présente et que la mort elle-même achève un chapitre et en ouvre un autre.

La mort est partout à l'œuvre. Mais vous ne devez pas m'entendre avec crainte et malaise. La mort est un aspect de la vie, et nous, Occidentaux modernes, l'avons oublié. Nous opposons la mort et la vie au lieu d'opposer la mort et la naissance et de nous souvenir que la vie est le jeu incessant de la mort et de la naissance.

La vie est le jeu incessant des morts et des naissances, constamment, à chaque instant. À chaque instant, le passé est mort, complètement mort ; l'univers entier est entièrement renouvelé. Plus rien n'est demeuré identique. Il y a tout le temps mort-naissance, mort-naissance, à tous les niveaux depuis le milliardième de seconde jusqu'aux milliards d'années. À l'échelle d'une vie humaine, il y a en effet deux événements importants qui sont « la naissance » et « la mort ». La naissance et la mort de quoi ? Du corps physique. Et la réalité d'un être humain, ce n'est pas seulement sa réalité physique, c'est sa réalité psychique, le corps subtil, et sa réalité spirituelle, le Soi. Le langage courant, aujourd'hui, s'est limité à une dualité en distinguant au mieux : l'homme est composé d'un corps mortel et d'une âme immortelle. Cette dualité est incomplète. La vérité est un ternaire : corps, âme et esprit. Il n'est pas juste de traduire atman par âme (psyché). Il est préférable de traduire atman par esprit, au-delà encore de l'âme. Qu'est-ce qui naît ? Le corps physique. Qu'est-ce qui meurt ? Le corps physique. Mais au-delà du corps physique il y a encore l'âme et l'esprit.

Un être humain total, manifesté, incarné, est l'harmonisation de l'âme et du corps, soutenu par cet esprit immuable, non affecté, universel, supra-personnel.

Si vous pouvez reconnaître que la vie est le jeu des morts et des naissances, à chaque seconde, si vous pouvez accepter que Brahma, Vishnu et Shiva sont à l'œuvre, si vous pouvez le vivre sans crainte, de tout votre cœur, vous trouverez ce que vous cherchez : la paix, la sécurité, et la confiance. Plus de crainte du temps, plus de crainte du vieillissement : l'éternité. Mais, si vous ne pouvez pas aller avec le mouvement universel, si, en tant qu'individu séparé, vous vous cramponnez à un seul aspect de votre réalité, la tendance à vous préserver, et si vous refusez l'autre, le dynamisme de dépassement qui est en vous, qui est *vous-même*, vous serez toujours écartelés. Vous manquerez la plénitude de l'existence, et vous ne pourrez être, disons-le tout simplement, ni heureux, ni en paix. Vous serez en déséquilibre, dans une situation insatisfaisante, cherchant autre chose que ce qui est là. Le ici et le maintenant vous échapperont toujours, et vous aurez l'impression que les années passent, que vous ne vivez pas et que vous n'avez pas vécu. Vous atteindrez le troisième âge frustré, cramponné à la jeunesse, à la chirurgie esthétique et que sais-je encore ?

Vous ne pouvez découvrir ce qui, en vous, est immortel que si vous acceptez pleinement ce qui, en vous, est mortel. Vous ne pouvez découvrir en vous ce qui est invulnérable que si vous acceptez pleinement votre vulnérabilité. Vous ne pouvez découvrir en vous ce qui est la sécurité parfaite, que si vous acceptez pleinement l'insécurité de l'existence. Et, en vérité, l'existence n'est insécurité que pour l'ego et le mental.



Je le sais bien, parce que cela a été mon expérience pendant des années, l'humanité vit dans la peur. Et pourtant vous êtes appelés à vivre dans l'absence totale de peur si vous adhérez à la totalité de la Manifestation et autant à Shiva qu'à Vishnu.

Cela n'est pas seulement de la « métaphysique hindoue », mais une vérité qui vous concerne. Brahma, Vishnu et Shiva ont chacun une contrepartie féminine. La contrepartie de Brahma s'appelle Sarasvati. C'est la déesse des sciences et effectivement la création de ce monde met en jeu les lois. Et les lois, nous les étudions, nous les formulons, nous les transmettons à d'autres à travers les sciences, y compris les sciences anciennes qui existaient il y a trois mille ans et n'étaient pas les mêmes que les nôtres. La contrepartie féminine de Vishnu s'appelle Lakshmi. Ce nom signifie multiplicité ou, si vous préférez, profusion. C'est un aspect de l'existence qui représente sous tous les angles la richesse, l'avoir, l'accumulation, la prospérité. Et la contrepartie de Shiva s'appelle suivant les cas : Parvati, Durga, Kali. Elle joue un rôle qui nous apparaît comme double. Du point de vue de l'ego, c'est la destruction. Du point de vue de l'aspiration à la sagesse et à la transcendance, c'est la grande bénédiction et les Européens ont très mal compris ce symbolisme. Pourtant nous devrions être un peu préparés en nous souvenant que la mise à mort du Christ sur la Croix, est le prélude à sa résurrection et à sa gloire.

Kali détruit pour renouveler, détruit le temps, détruit la multiplicité, détruit tout ce qui nous maintient dans le fini, le limité, le conditionné, pour nous permettre de redécouvrir notre origine, c'est-à-dire l'illimité, l'infini, le non-conditionné ou le parfaitement libre, l'atman ou le brahman. Du point de vue de l'ego, Kali est terrifiante. Du point de vue du disciple en vous, Kali est une bénédiction. C'est pourquoi il existe en Inde des ascètes dont la divinité d'élection est cette divinité terrible pour l'homme borné qui veut se cramponner aux apparences.

Il n'y a là rien de morbide ou alors tout chrétien qui exhibe un crucifix, un gibet, accomplit quelque chose de malsain en mettant dans sa chambre des images de cadavre agonisant.

Vous pourriez adopter aussi ce point de vue ! Bien au contraire, c'est la découverte de la plus grande plénitude de vie par le dépassement de vos limites étriquées dans lesquelles vous étouffez. Les trois « dieux » sont à l'œuvre. Les trois sont vous-même. Vous êtes les trois, la triade. Sur une petite île au large de Bombay qu'on appelle Eléphanta, se trouve une des plus belles sculptures qui existent à la surface de cette planète : la Trimurti, les trois visages ensemble. Vous êtes tous, chacun d'entre vous, la splendeur de cette Trimurti. Chacun d'entre vous est Brahma et Vishnu et Shiva. Soyez-le pleinement, soyez-le vraiment, soyez-le consciemment, soyez-le avec ferveur, soyez-le avec enthousiasme.

Aujourd'hui les hommes modernes ne vivent pas vraiment. Vous êtes aliénés, vous êtes à côté de votre véritable vie, à côté de votre véritable nature. Mais vous pouvez revenir à votre vérité si vous en sentez l'appel, d'abord par une certaine compréhension intellectuelle, ensuite au fond de votre cœur.

Alors comprenez ce que j'ai dit tout à l'heure ; parce qu'après tout vous êtes adultes, vous avez dépassé la puberté. Jusqu'à ce que vous ayez atteint votre taille définitive, ce qui l'emporte c'est la croissance. Vous êtes encore en train de vous créer. Le but réel de la nature n'est pas la chenille, c'est le papillon. Le but réel de la nature n'est pas le gland, c'est le chêne. Le but réel de la nature n'est pas l'enfant qui meurt à l'âge de cinq ans, c'est l'homme arrivé à maturité. Jusqu'à ce que vous ayez atteint votre taille définitive, votre création n'est pas complètement achevée. À partir de là, vous pouvez considérer que votre puberté est accomplie et que vous allez quitter le monde de l'adolescence pour vous engager résolument dans une vie qui se terminera par la mort du corps physique et dans laquelle vous n'allez pas

cesser de mourir à ce que vous êtes pour devenir différent. Alors la vie est une fête perpétuelle de nouveauté au lieu d'une morne répétition.

Mais, nous avons beaucoup insisté là-dessus et vous avez pu le vérifier, le passé recouvre le présent. Un poids mort vous tire en arrière, parce que l'enfance n'a pas été ce qu'elle aurait dû être normalement, et vous demeurez plus ou moins des adultes infantiles. Bien, ouvrez les yeux, voyez-le. C'est la première étape du changement et je ne parlerais pas comme je le fais si c'était uniquement pour vous décourager. Je vous promets, au contraire, que, si vous voyez bien de quoi vous souffrez, vous trouverez par là même le secret de votre propre guérison. Soyez certains que, statistiquement, la situation n'est pas en train de s'améliorer. À titre exceptionnel, certains de ceux qu'on appelle aujourd'hui les jeunes découvrent, avec beaucoup de maturité, qu'il y a « quelque chose » à chercher, et que la vie a un sens. Certains se lancent dans des expériences dangereuses, erronées mais, au moins, une recherche est là. Et beaucoup se tournent vers une littérature religieuse qui n'intéressait guère les jeunes gens de vingt ans en 1946. Ces exceptions, pour l'instant, demeurent des exceptions. Les jeunes vivent de moins en moins bien la plénitude de leur adolescence, sont de plus en plus frustrés, poussés à mûrir trop vite comme on fait tout mûrir trop vite pour gagner du temps. Un jeune de treize ans sait tout sur les perversions sexuelles, en connaît déjà long sur la politique. Comme si c'était le problème des jeunes de treize ans !

L'enfance est manquée, l'adolescence est manquée et la vie sexuelle est faussée parce qu'elle est vécue sur la base de ces manques, sur la nécessité de recevoir, de se sentir protégé, rassuré, sécurisé par le contact physique avec l'autre, l'intérêt de l'autre, la sympathie de l'autre, la présence de l'autre. C'est exactement l'inverse de la vérité. La vie sexuelle se rattache à ce dynamisme en nous qui nous pousse joyeusement à mourir à nous-mêmes. Mais, aujourd'hui, ce n'est plus le cas. Les êtres humains vivent dans la peur, cherchent à compenser les manques du passé, et abordent la sexualité, activité éminemment adulte, avec une demande d'enfant frustré, comme si cette sexualité pouvait combler toutes les frustrations de l'enfance. Voilà pourquoi la sexualité prend de plus en plus d'importance mais satisfait de moins en moins.

Pouvez-vous revenir en arrière et vous rappeler ce qu'a été pour vous le passage de l'enfance à l'adolescence, quand vous avez commencé à sentir que vous aviez beaucoup moins besoin de papa, maman, papi, mami, d'oncle Jean et de tante Élisabeth et que maintenant le monde entier s'ouvrait devant vous. Souvenez-vous de la première fois que vous avez lu de vous-même des livres qui n'étaient plus des livres de distraction, comme Tintin puis San Antonio, mais des ouvrages qui allaient vous instruire, vous donner des réponses. C'est vous qui, librement, empruntiez ou achetiez un livre « sérieux ». C'est vous qui, de vous-mêmes et non plus entraînés par un professeur et en bâillant, êtes allés regarder des églises romanes ou gothiques, visiter des musées. Souvenez-vous : l'adolescence ne se limite pas à rougir quand on voit une photo érotique ou à être un peu gauche en face des filles ou des garçons. Souvenez-vous de ce moment où vous avez quitté le monde de l'enfance pour aller à la rencontre de l'immensité de l'univers. C'est là que naissent les vocations : je serai prêtre, je ferai de la recherche scientifique, je serai musicien et compositeur. Le mouvement vers le sexe opposé n'est qu'un aspect de cet ensemble. Vous renoncez à la sécurité du foyer, à la sécurité de papa, maman, vous prenez des risques. Vous pouvez prendre des risques imbéciles, conduire beaucoup plus vite que l'état de la route ne le permet et vous tuer en moto. Vous pouvez prendre aussi un autre type de risque qui a une valeur métaphysique, une valeur spirituelle.

J'accepte la transformation, j'accepte de perdre, j'accepte de changer, j'accepte de me donner. Je ne suis plus là seulement pour me préserver.



Si vous êtes à l'écoute de vous-mêmes, si vous ne m'entendez pas comme vous assisteriez à un cours dans un établissement scolaire, vous pouvez sentir en vous ce dont j'essaie de parler aujourd'hui. Jamais votre tête seule ne vous le fera découvrir. Si vous sentez le mouvement même de la vie en vous, vous sentirez que Brahma, Vishnu et Shiva ou Sarasvati, Lakshmi et Kali sont votre être même et que c'est dans ce mouvement de transformation que se trouve votre vérité. De toute façon, ces trois divinités sont à l'œuvre en vous. De toute façon ! Croyez-vous qu'en essayant de résister, vous trouverez la paix ? Jamais ! Vous deviendrez, comme je le disais tout à l'heure, aliénés, étrangers à vous-mêmes, effrayés, timorés, cherchant à changer tout en ne changeant pas, c'est-à-dire uniquement à acquérir. Mais comment pouvez-vous vivre vraiment le nouveau si ce n'est pas votre être même qui change ? Le changement de l'avoir ne vous apportera pas grand-chose, le changement de l'être vous apportera la vraie satisfaction parce qu'il va dans le sens même de la Manifestation.

C'est votre loi propre. La plupart des êtres humains ne veulent plus et ne peuvent plus suivre leur loi propre. Ils sentent bien qu'ils sont appelés à aller plus loin, à se dépasser eux-mêmes. Pas seulement aller plus loin dans leur chiffre d'affaires, ou dans le kilométrage de leurs voyages : à aller plus loin en ce qui concerne l'épanouissement de leur être. Et puis ils prennent peur, et ils résistent. Pouvez-vous faire une descente à ski avec joie si vous refusez la pente, si vous plantez vos bâtons dans la neige pour vous servir de freins ? Vous ne pouvez être heureux à ski que si vous allez de tout votre cœur avec la pente. C'est vrai pour chaque activité. Et vous ne pouvez être heureux dans cette existence que si vous allez spontanément avec le mouvement de la vie. La vie est mouvement sur fond d'immuable. Vous ne découvrirez cet immuable auquel vous aspirez justement, parce que c'est votre véritable nature, que si vous allez jusqu'au bout de l'acceptation du mouvement. Si vous essayez de freiner le mouvement, vous serez emportés, vous souffrirez, vous passerez à côté de la richesse de l'existence, vous voudrez compenser par de nouveaux accomplissements dans le domaine de l'avoir qui ne seront pas plus satisfaisants et, un beau jour, vous mourrez après avoir vieilli en refusant de vieillir. Est-ce vraiment un destin ?

Acceptez de mourir, *à chaque seconde*, et vous découvrirez votre propre immortalité. Vous ne pouvez pas à la fois dépasser vos limites et les conserver. Vous ne pouvez pas à la fois rester sur vos positions, repliés sur vous-mêmes sans prendre de risque, et communier.

Vous étouffez parce que vous vous sentez à l'étroit, rabougris, étriqués. Mais ce n'est pas parce qu'au lieu d'un appartement tout petit avec un escalier tout petit et une entrée toute petite, vous aurez un immense appartement, que vous serez vraiment plus au large. Votre propre mesquinerie et votre petitesse intérieure vous suivront partout. Et vous pouvez vous sentir vastes et infinis, enfermés dans la cellule d'une prison ou dans la grotte d'un ermite.

C'est le jeu même de la vie : à l'intérieur du tout, créer un petit élément, minuscule, et que cet élément retourne à la totalité. Regardez comment s'est faite votre propre naissance. Avant votre conception vous n'existiez pas. Je ne dis pas en tant qu'atman ou en tant que corps causal, je dis vous tel que vous vous concevez aujourd'hui : moi Pierre Durand, moi Michel Dupont, vous, tel qu'on peut vous photographier, tel que votre carte d'identité vous

définit. La totalité, l'univers étaient, et voici qu'un ovule et un spermatozoïde ont fusionné. À l'intérieur du tout mais séparé du tout, apparaît une entité limitée qui n'est d'abord qu'une cellule. Ensuite un embryon. Ensuite un fœtus. Le bébé vient au monde et ce bébé a été vous. C'est un élément séparé de la totalité. Mais vous pouvez retrouver cette totalité à l'intérieur de laquelle vous avez commencé un jour une existence individuelle. Vous pouvez retrouver votre appartenance à la totalité, votre communion avec la totalité, à condition d'accepter d'être total et de ne pas vous cramponner à un seul aspect de la réalité : Brahma je veux bien, Vishnu je veux bien mais Shiva je ne veux plus. C'est impossible.

La mort commence dès la procréation : à partir du moment où un embryon est né, cet être humain est destiné à mourir. Mais c'est particulièrement à la fin de la puberté que ce mouvement vers la mort se manifeste dans toute sa splendeur.

Vous aurez réussi votre existence le jour où vous n'aurez plus aucune crainte de la mort, aucun regret, ni aucune nostalgie. C'est la définition du sage. C'est à cela que vous êtes appelés. N'est-ce pas étrange de refuser sa destinée, de se mettre en porte à faux avec la marche même de l'univers ? Bien sûr, cette absence totale de crainte, cette acceptation joyeuse du vieillissement et de la mort, ne peuvent être que le lot d'un Homme et pas d'une amorce d'homme, d'une caricature d'homme : un être humain complet qui assume pleinement sa condition humaine de microcosme à l'image du macrocosme.

Nous sommes bien d'accord qu'existe chez tout être un désir de préservation mais cette préservation ne se fait qu'à travers le changement. Si l'arbre veut subsister en tant qu'arbre il va souffrir quand le bûcheron l'abattra. Si l'arbre se contente de subsister en tant que bois, il va accepter joyeusement de changer sa forme pour celle d'une table. Tout être humain aspire à *être* de façon solide, certaine et il aspire à la sécurité. Ne cherchez pas l'être et la sécurité là où vous ne les trouverez jamais. Cherchez la sécurité au cœur de l'insécurité, l'immuable à la source du mouvement, l'éternel à l'intérieur du changement, la vie éternelle au centre de la destruction. Là seulement vous pouvez les trouver. Découvrez que vous êtes appelés non seulement à donner mais à vous donner.

L'ego, dont il est tant question dans les ashrams hindous et les monastères tibétains, est avant tout l'infantilisme en vous, l'enfant qui continue à régner au cœur d'un homme ou d'une femme de quarante ans. Je vous ai souvent répété : être adulte, c'est entendre les demandes et donner. Mais ce n'est pas seulement donner, c'est se donner. Oui : se donner, tous les mystiques l'ont dit. La prière de saint François d'Assise, qui est un résumé du chemin, affirme : « C'est en se donnant qu'on se trouve, c'est en mourant que l'on ressuscite à l'éternelle vie. »



Je vais maintenant revenir sur une donnée dont j'ai déjà parlé, celle de *anna* et *annada*, la nourriture et le mangeur de la nourriture. C'est un thème qu'on retrouve souvent dans les Upanishads et je suis surpris de voir qu'on en parle si peu dans les livres qui sont à notre disposition à propos de l'hindouisme, du yoga ou du vedanta. La totalité du monde manifesté, au plan subtil autant qu'au plan physique ou grossier, consiste à se nourrir et à servir de nourriture. C'est la loi universelle. Ou bien vous le vivrez mécaniquement ou bien vous le vivrez consciemment. C'est toute la différence. L'hymne célèbre de Shankara : Je ne suis pas

buddhi, je ne suis pas *chitta*, je ne suis pas *manas*, je ne suis pas *ahamkar* (l'ego), proclame aussi : je ne suis ni la nourriture ni le mangeur de nourriture. L'atman seul est ce qui ne mange rien et qui n'est mangé par personne. Sentez que ceci est lié avec ce que je transmets aujourd'hui. Nous voulons bien nous nourrir mais nous ne voulons pas servir de nourriture. C'est impossible. Vous ne pourrez être en paix, heureux, en plénitude, que si vous accomplissez parfaitement la loi, que si vous êtes d'accord pour servir de nourriture. Alors et alors seulement vous découvrirez en vous cet atman qui ne mange rien et que rien ne peut dévorer.

Vous vous nourrissez d'aliments. Vous pouvez donc vous nourrir plus consciemment c'est-à-dire d'abord choisir plus consciemment ce que vous mangerez, ce que vous ne mangerez pas, quelle quantité, dans quel équilibre, quelles proportions et demeurer vigilants quand vous absorbez la nourriture. Le plus simple, accessible à chacun pour manger plus consciemment, c'est de prendre ses repas en silence. Je n'ai jamais vu des moines ou des yogis manger en discutant. Et pourtant, dans les grands congrès de yoga, la salle à manger fait plus de bruit qu'un hall d'aéroport. Mais les aliments « grossiers » ne sont pas la seule nourriture. Vous connaissez le mot prana, qu'utilisent tous ceux qui ont une notion du yoga, une énergie qui nous vient plus directement qu'à travers les protéines, lipides, glucides, etc. Le prana, nous le recevons notamment avec l'air que nous respirons et qui nous donne l'oxygène, autre nourriture. Sans oxygène nous mourons. L'oxygène contribue à nous permettre d'assimiler les aliments que nous absorbons. Le prana, nous pouvons l'assimiler d'une façon plus consciente aussi. Ce n'est pas ce que vous lirez dans les livres qui vous aidera, c'est ce que vous découvrirez. Soyez bien attentifs et vous sentirez l'énergie qui vient en vous. Vous verrez comment respirer consciemment peut vous reposer immensément en quelques minutes. Et puis vous verrez que tout est nourriture, *sarvam annam*. Nourriture pour le corps physique, nourriture pour le corps subtil et, entre le corps physique et le corps subtil, il y a sans cesse des échanges. Vous êtes fatigués, vous passez une heure auprès d'un yogi, vous êtes entièrement reposés. Ce sage vous a apporté de l'énergie par son rayonnement. Il y a des gens qui vous donnent de l'énergie et ces personnes-là vous attirent, bien sûr.

Maintenant l'autre face. Vous servez de nourriture, que vous le vouliez ou non. *L'univers se nourrit de vous et cela aussi vous pouvez le vivre mécaniquement ou le vivre consciemment*. Vous n'y avez probablement jamais réfléchi. Vous servez de nourriture – sauf en tant qu'atman – et, de même que vous pouvez vous nourrir consciemment, vous pouvez consciemment servir de nourriture. Servir de nourriture, c'est se donner, « se donner en pâture », expression sur laquelle on semble s'être mis d'accord en français pour traduire cette notion de l'enseignement tibétain. Par des techniques bien précises que nous n'avons pas à utiliser dans le chemin que nous suivons ici, l'ascète tantrayanique se donne à dévorer à des divinités, à des forces symbolisées sous la forme de ces divinités. Vous savez bien aussi que le rituel de la tradition occidentale, le christianisme, est fondé sur le fait que le Christ se donne lui-même en nourriture : « Prenez et mangez, ceci est mon corps rompu pour vous, buvez, ceci est mon sang versé pour vous. » Vous pouvez réfléchir au sens véritable de la communion et de l'eucharistie. Vous ne le trouverez pas dans les livres. Il se révélera un jour en vous. Quel exemple, celui même du Christ ! Acceptez joyeusement et consciemment ou, plutôt, acceptez joyeusement de servir consciemment de nourriture.



Par certaines techniques de silence intérieur et de prise de conscience, vous pourrez percevoir ce mouvement immense de l'univers – *sarvam annam*, tout est nourriture, vous y compris. Vous vous détruisez et vous vous recréez à chaque instant, physiquement, mentalement, émotionnellement – et rien n'est perdu. Ce qui vous quitte, ce qui meurt pour vous, subsiste. Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. Ce que vous perdez par le changement sert de nourriture à une autre entité.

Cette perception ne vous est certainement pas accessible immédiatement, sans préparation, sans l'expérience d'une conscience beaucoup plus affinée de soi-même et de la vie en soi. Elle est possible dans des conditions d'immobilité, de silence intérieur, en dehors de toute relation au niveau ordinaire avec quoi que ce soit que nous sentions précisément comme un autre que nous. Vous pourriez percevoir comme une certitude que vous êtes constamment, même quand vous paraissez absolument immobiles, le lieu d'une intense et extraordinaire activité et que ce mouvement de prendre et de donner ou de vous nourrir et de servir de nourriture est tout le temps à l'œuvre. Mais vous devez au moins pressentir : il doit s'agir là d'une découverte qui demande certainement une acuité, une finesse d'attention qui n'est pas encore à ma disposition aujourd'hui.

On s'exerce à tout. On s'exerce au piano, à la natation, au tennis et on s'exerce aussi à la conscience de ses propres fonctionnements. Et, de même que chaque entraînement demande des conditions annexes, l'exercice de cette conscience de la réalité en vous demande aussi des conditions annexes ; un joueur de tennis ne peut pas se contenter de faire des balles ; il doit aussi maintenir une certaine hygiène et une certaine forme physique, il pratique peut-être une gymnastique en chambre quotidienne et il ne peut pas se permettre de boire et manger inconsidérément ou de sacrifier son sommeil. Il est certain que vous ne pouvez pas espérer raffiner votre instrument de conscience et de perception intérieure si vous ne mettez pas tous les atouts dans votre jeu, c'est-à-dire si vous ne transformez pas, dans la mesure où c'est nécessaire, les autres aspects de votre existence.

Si vous le souhaitez, si vous y êtes destinés par votre propre karma, vous pouvez faire cette découverte. Dans le silence et l'immobilité, vous sentirez – je vais utiliser un langage très simple – qu'en permanence l'univers vous nourrit et l'univers se nourrit de vous. Il est probable que cela serait exprimable dans le vocabulaire rigoureux de différents langages, qu'un biologiste dirait : « Je crois peut-être comprendre ce dont vous parlez et la vie intime des cellules révèle que... » ; un physicien : « Je crois peut-être comprendre ce dont vous parlez et la vie intime des atomes de votre corps révèle que »... J'ai toujours éprouvé personnellement une réserve devant les comparaisons à bon compte faites entre la science moderne et le yoga ancien, et l'habitude, en ce genre de matière, des non-scientifiques, non-biologistes et non-physiciens, de parsemer leurs propos de comparaisons avec la physique en question comme s'ils avaient le savoir de Planck et d'Einstein... C'est pourquoi, quitte à vous priver de certains points d'appui, je m'en tiens à un langage plus personnel mais qui a au moins le mérite d'être le langage laborieux avec lequel je tente de vous transmettre une expérience qui a été et qui est la mienne.

Il ne vous suffira pas de rester deux minutes silencieux et, tournés vers l'intérieur pour avoir l'expérience de ce double mouvement d'être sans cesse « dévoré » – je suis bien d'accord avec ce mot – et sans cesse nourri. Encore que nos mécanismes habituels puissent être brusquement surpris et que, la première fois que nous tentons une prise de conscience un peu

particulière, nous réussissions ; ensuite ces mécanismes reprennent le dessus et, pendant des semaines ou des mois quand ce n'est pas des années, nous ne retrouvons plus ce qui nous a été immédiatement révélé. Mais, au moins, nous en gardons le souvenir.

Vous pouvez aussi le comprendre beaucoup plus simplement, sans en avoir la réalisation intérieure dans un moment de méditation. Regardez comme vous êtes mangés par la vie. Le langage commun en témoigne aussi – on dit qu'une mère se laisse dévorer par ses enfants, un médecin par ses malades. Et c'est vrai ! Seulement, vous êtes mangés et vous le refusez, ce qui vous met en conflit avec vous-mêmes et ne peut pas vous donner la paix. Et, surtout, le conflit vous maintient toujours à la surface de vous-mêmes. Or ce qui est à découvrir se situe dans la profondeur et c'est seulement par l'acceptation que vous dévoilerez les grandes réalités de la profondeur. Acceptez, acceptez de vous laisser dévorer et vous vous découvrirez indestructibles, inépuisables. Physiquement, il peut y avoir un moment de fatigue. J'ai souvent entendu dire : « Mâ Anandamayi est fatiguée, elle se repose, on ne peut pas entrer dans sa chambre pour l'instant. » Ramdas et Swâmiji disparaissaient pendant deux heures l'après-midi. Dans le relatif, vous avez besoin de vous reconstituer. Votre énergie, d'instant en instant, a une certaine limite. Mais vous sentirez profondément que vous, rien ne peut vous dévorer, rien ne peut vous détruire. Vous serez sans crainte, sans conflit, unifiés, et une part de vous restera à jamais intouchable et intouchée. Si vous essayez de vous protéger, si vous essayez de sauver ce qui n'a aucune chance de l'être et qui, de toute façon, sera détruit, vous ne découvrirez jamais la part indestructible de vous-mêmes et vous continuerez à vivre à côté de la vérité et à côté de ce qui est votre héritage d'humains sur cette planète.

Depuis cinq ans que je vis au Bost, un certain nombre de fois, cela ne vous surprendra pas, des personnes m'ont fait cette réflexion : « Mais vous allez vous laisser dévorer ! Quatorze heures d'activité quotidienne. Tous les gens qui vous écrivent, toute cette demande qui s'adresse à vous... » Je comprends bien que cette remarque soit venue à l'esprit de plusieurs d'entre vous qui ne voudraient surtout pas être à ma place. En fait, ce n'est pas vrai. Ce qui, en moi, peut vraiment dire « je », ce à quoi je peux m'adresser en vous regardant dans les yeux et en disant *vous*, ne peut pas être dévoré. C'est seulement au niveau des corps ou des koshas que ce double mouvement, manger et être mangé, a lieu – pas au plan du témoin, de la Conscience, de la paix des profondeurs. Pourquoi serait-ce réservé à certains yogis tibétains de vivre cette liturgie dans laquelle on se « donne en pâture » ? Cela peut être votre expérience à tous, expérience libératrice, et non pas douloureuse. Nous sommes ici pour chercher la liberté, pas pour chercher l'amertume et la souffrance. Simplement comment la trouver ? En ne tournant pas le dos aux Lois universelles. Et la grande loi spirituelle, partout retrouvée, s'exprime ici une fois de plus : « Celui qui veut sauver son âme, la perdra. » Plus vous voulez garder, plus vous perdez. Plus vous vous donnez, plus vous vous retrouvez. « C'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie. » C'est en donnant qu'on se sent comblé. C'est en se donnant qu'on se trouve vraiment.

Cela n'est pas la compréhension de l'humanité actuelle en général. Je suis prêt à faire la part des exceptions et je souhaite qu'elles soient les plus nombreuses possibles mais l'erreur de nos contemporains est saisissante : des êtres qui veulent se trouver mais ne veulent pas se donner, qui veulent bien se nourrir mais ne veulent pas servir de nourriture et, par conséquent, qui sont condamnés à la peur, aux compensations, à la peur et à un déséquilibre perpétuel qu'ils essaient toujours mais vainement de rattraper. Donnez-vous, vous êtes sauvés. Retenez-vous, vous êtes perdus. Vous voyez le lien certain qui existe entre cet enseignement,

« donnez-vous », et l'enseignement plus rare des Upanishads, *anna* et *annada*, manger et servir de nourriture. Rappelez-vous le Temps, Kronos, qui dévore ses propres enfants. De toute façon vous serez dévorés. Employons un langage réaliste, de toute façon, la vie vous bouffe du matin au soir. Vous vous sentez bouffés par tout et par tous. Oui, c'est la loi universelle.

Vous pouvez retourner la situation et ce qui vous apparaît comme malheureux vous apparaîtra comme heureux, ce qui vous apparaît comme destruction vous apparaîtra comme éternité, ce qui vous apparaît comme mort vous apparaîtra comme vie. C'est une totale conversion intérieure et cette conversion est possible. Je cesse de lutter contre l'univers, je cesse de lutter contre les lois, je cesse de lutter contre ma vérité la plus profonde, moi qui suis à la fois Brahma, Vishnu et Shiva. J'adhère, je vais avec.

La question est : Qu'est-ce qui ne se nourrit pas et ne peut pas servir de nourriture ? Réponse : l'atman. Mais quel sens une réponse comme celle-ci peut-elle avoir pour vous aujourd'hui, autre que celui d'une consolation philosophique ? Pourtant, si vous refusez les idées qui n'ont pas une valeur concrète pour vous dès maintenant, vous vous interdisez de progresser peu à peu vers cette réalisation et nous ramenons Le Bost à un travail sur les émotions, qui a certainement son rôle mais qui n'est pas notre vocation particulière. Qu'est-ce qui ne se nourrit pas – de mille et une façons qui vous échappent aujourd'hui ?

Je parle de ce qui est vrai à un niveau grossier ou physique mais aussi à des niveaux de plus en plus subtils ou raffinés (pour employer le langage indien). Seul ce qui échappe à ce double mouvement est votre réalité, le Soi, la nature-de-Bouddha, le Royaume des Cieux, « le trésor que la rouille ne peut pas détruire et qu'aucun voleur ne peut dérober ». C'est donc l'extrême pointe de l'être à l'état pur. Et encore, quand nous disons « être », nous entendons inévitablement « non-être ». Si « je suis », cela exclut « je ne suis pas ». Qu'est-ce qui en vous aujourd'hui dit : « je suis » ? À la fois le Soi et l'égo, inextricablement mêlés. Ou, si vous préférez, le Soi et le moi. C'est ce qui fait la difficulté du langage. Mais, si vous ne cherchez pas à saisir d'abord avec votre intelligence ce que vous pouvez comprendre aujourd'hui de ce langage, vous ne sentirez pas dans quelle direction vous allez ; et comment pouvez-vous progresser si vous ne savez pas d'où vous venez et vers où vous allez.

Vous pourrez réfléchir longtemps, et personne ne le fera à votre place, au sens d'une parole comme celle-là : « Il ne s'agit pas seulement de donner, il s'agit de se donner, librement et consciemment. » Qui donne quoi ? Et vous pourrez aussi réfléchir longtemps pour votre propre compte à cette affirmation que vous êtes un résumé de l'univers entier et que votre réalité est Brahma-Vishnu-Shiva à l'œuvre.

Commencez par l'expérience qui vous est accessible, vivez-la, et passez à l'étape suivante.



Je vais reprendre une parole que j'ai bien souvent citée mais qui peut prendre aujourd'hui un sens nouveau. Il est écrit dans les Lois de Manou : « L'homme partage le sort de tous les animaux et son existence consiste à manger, dormir, s'accoupler et avoir peur. » Extraordinaire définition ! Il n'est pas question ici du but ultime de l'existence humaine, *moksha*, « la libération ».

L'enfant mange ; l'adulte aussi ; mais l'enfant a encore plus besoin de manger que l'adulte, c'est pourquoi, sous l'Occupation, on donnait des rations supplémentaires aux adoles-

cents, ceux qu'on appelait à l'époque les J3. Le bébé, vous l'avez remarqué, dort beaucoup plus que l'enfant, l'enfant plus que l'homme jeune et l'homme jeune plus que l'homme âgé. Et l'enfant a peur ; bien plus peur que vous ne vous en rendez compte si vous observez des enfants, même avec sympathie, et bien plus que vous ne le croyez, sauf si vous avez retrouvé et rendu conscientes vos terreurs d'enfant. Encore, pour cela faut-il ne pas avoir peur de sa peur, et peur de sa peur de sa peur, à l'infini, c'est-à-dire faire de son existence un incessant effort pour fuir la peur au lieu de la faire disparaître.

Nous pouvons considérer cette peur comme l'expression d'un instinct de protection. Je veux subsister tel que je suis aujourd'hui, tel que je me ressens, tel que je me connais ; et l'inconnu me fait peur. Par conséquent, pour me maintenir, je mange, je dors et j'ai peur. Cette peur m'oblige à être sur mes gardes, sans la peur, nous ne nous protégerions plus et nous serions beaucoup plus vite détruits. Les lois de l'univers sont toujours à l'œuvre sous des formes diverses et l'homme fait partie de l'univers ; simplement, l'homme a la possibilité de découvrir en lui, comme sa réalité essentielle, ce qui est au cœur même de ces lois universelles, ce qui est libre de ces Lois. C'est en reconnaissant ces lois qu'il est possible non pas de s'y opposer mais de les transcender.

Voyez bien : manger, dormir et avoir peur sont trois instincts qui existent à l'état normal mais que le mental peut ensuite compliquer ou pervertir à l'infini. Mental signifie « mensonge » et l'homme est le seul animal qui ait la capacité de mentir. Les animaux ne mentent que quand ils sont en contact avec l'homme, dans des conditions artificielles. Sinon, ils sont inévitablement fidèles à leurs propres lois. L'homme porte la possibilité de dépasser les lois de la nature et de dépasser sa propre loi d'homme en s'y soumettant, car il ne pourra jamais échapper aux Lois universelles – qui pourrait y échapper ? Mais, trop souvent, au lieu d'être soumis à sa loi d'homme, il se soumet à des lois qui sont proprement infra-humaines, indignes d'un être humain. La rançon de cette possibilité de déchéance, c'est la possibilité de sagesse ou d'éveil.

J'emploie le mot « instinct » et je dis que le mental peut pervertir les instincts et les transformer en désirs. Je pourrais dire aussi : les besoins. Ne vous laissez pas impressionner par le langage que je peux employer ; ne vous précipitez pas, pour essayer de mieux comprendre, sur des livres spécialisés où vous chercheriez le sens du mot « instinct ». Il faut bien que nous utilisions des mots. J'en choisis un et nous lui donnons simplement un certain sens qui est le nôtre. L'instinct est normal et naturel ; le désir n'est ni normal ni naturel – et c'est pourtant le lot ordinaire des existences.

Et puis, il y a un autre terme dans cette citation : « s'accoupler ». S'accoupler est une activité d'un autre ordre. S'accoupler n'est pas se maintenir ; s'accoupler n'est pas se protéger. La nature nous montre que l'accouplement est souvent accompagné de la mort. Divers insectes meurent en s'accouplant. Il n'y a plus, dans l'accouplement, ce même instinct de protection.

Je vois bien que manger a pour but de me faire subsister tel que je suis, que ce soit la nourriture physique, le *prana*, ou des nourritures subtiles ou raffinées. Je vois bien que dormir a pour but de me protéger, puisqu'en dormant je me reconstitue, je me régénère, je nais renouvelé chaque matin. Et je vois bien que cette peur, fondamentale chez l'animal et chez l'homme en tant qu'animal, va dans le sens de cette sauvegarde, de ce maintien – et non dans celui de la destruction.

Mais voyez bien aussi que l'accouplement n'est pas nécessaire au maintien. Si je veux avant tout me protéger, persister sous mes formes physiques, mentales, émotionnelles actuelles, je n'ai pas besoin de l'accouplement. S'accoupler, c'est sortir de sa tanière, c'est aller à la rencontre de l'autre ; c'est toujours prendre un risque. Et c'est seulement dans la mesure où ce risque est reconnu, assumé, accepté totalement, que cette fonction d'accouplement prend son sens véritable.

À l'intérieur de cet ensemble dans lequel, vous le voyez, tout est inclus, prend place la vie amoureuse et sexuelle. En ce qui concerne l'homme, la vie sexuelle est d'abord la sexualité animale : le mâle recherche la femelle. Mais, l'homme ayant des possibilités que n'a pas l'animal, la possibilité de relations entre le mâle et la femelle est beaucoup plus vaste et plus complète.

Et puis, chez l'homme, interviennent les désirs, qui font qu'un homme n'est pas attiré indifféremment par n'importe quelle femelle, une femme n'est pas attirée indifféremment par n'importe quel mâle. Ces désirs, dont vous savez bien que les racines se trouvent dans l'inconscient, sont tellement complexes que l'homme qui n'a pas été éduqué comme il aurait été utile qu'il le fût, qui n'a pas effectué un travail poursuivant consciemment cette éducation, et qui n'est pas considérablement devenu adulte, non-dépendant et libre, est pris dans ce jeu contradictoire des désirs comme un bouchon qu'on a lancé dans les tourbillons d'un torrent.

Maintenant, venons-en plus précisément à la sexualité. Une force cosmique universelle – sinon il n'y aurait pas de Manifestation – est à l'œuvre. Ceux qui sont l'autre par excellence, c'est-à-dire l'homme pour la femme ou la femme pour l'homme, se trouvent face à face. Et un être humain comprend trois corps physique, subtil et causal, et cinq revêtements de l'atman ou *koshas*. Quand un homme et une femme sont l'un en face de l'autre, il y a, les uns en face des autres, les trois corps et les cinq *koshas* de chacun. Ce n'est pas seulement le corps physique, sinon il s'agit d'une sexualité limitée dans laquelle les autres aspects ne sont pas inclus. Une expérience réelle qui puisse mener à la connaissance – et la connaissance libère – ne peut être qu'une expérience plénière, concernant l'être entier. Il y a des Don Juan ou des nymphomanes qui ont collectionné les aventures amoureuses, mais n'ont jamais été satisfaits, ont toujours eu l'impression qu'il restait quelque chose à connaître, et ignorent ce sentiment profond : j'ai reçu ce que j'avais à recevoir, j'ai donné ce que j'avais à donner – je suis libre.

Voilà donc l'homme et la femme face à face avec leurs *koshas*, leurs *vasanas*, leurs *samskaras*, leurs peurs, leurs désirs, leur inconscient et, en chacun, le double mouvement de se protéger et de se dépasser en tant qu'ego ; le mouvement de prendre, de posséder et le mouvement de donner et de se donner ; le mouvement qui demande : « je veux que l'autre soit moi » et le mouvement qui affirme : « je suis l'autre » – physiquement, mentalement, émotionnellement à tous égards.

Vous entrevoyez bien que l'acte sexuel va infiniment plus loin que des sensations génitales qui pourraient être obtenues de la même façon, au niveau physiologique, par la masturbation ou par des moyens mécaniques. Je ne sais pas comment on ose aujourd'hui employer le mot « sexualité », écrire des articles sur « la sexualité », comme s'il existait *une* sexualité valable pour tous les êtres humains. Cela fait partie des aberrations du monde moderne, de nier soit explicitement, soit implicitement, la donnée essentielle qu'est la hiérarchie des niveaux d'être. Hommes et femmes ne diffèrent pas seulement par leur avoir mais par leur niveau

d'évolution – depuis l'être sous-humain, totalement névrosé, jusqu'à l'être « libéré », selon le terme des hindous.

Il y a des niveaux d'êtres différents et, par conséquent, des niveaux différents de sexualité. Mais, dans notre société égalitaire, l'idée que l'être des hommes puisse différer n'est plus prise en considération. Chacun a le même droit de vote, il n'y a plus de « dharma » différent pour les brahmanes, les kshatryas, les vaishyas. Tout le monde est soumis aux mêmes lois, exige d'avoir les mêmes droits, alors que, si une vérité est certaine, c'est bien que les êtres humains sont différents les uns des autres. Ils ne sont rigoureusement égaux que du point de vue métaphysique. Chaque être humain est brahman, le Christ est en chacun – même celui que nous considérons comme dévoyé, criminel, vicieux. La vision réelle nous permet de voir la nature-de-Bouddha, le Christ ou l'atman en tout être humain. La Terre n'est plus peuplée que de milliards de Christ, même s'ils se manifestent comme des tortionnaires ou des bourreaux. C'est la vision ultime. Mais dans le relatif, les êtres humains sont plus ou moins évolués sur le plan de l'être.

Par conséquent, sous le nom général de « sexualité » ou « d'acte sexuel », on confond des réalisations qui n'ont guère de rapport les unes avec les autres. L'accouplement de deux sages ou de deux adeptes du véritable tantrisme (je ne parle pas de ce qu'on désigne aujourd'hui sous ce nom) ou l'accouplement d'un maître soufi musulman avec son épouse elle-même soufie, ne sont pas les mêmes que l'accouplement de deux êtres non unifiés, menés par leur névrose.

Comment les deux partenaires, ou chacun séparément, se situent-ils par rapport à ce double mouvement contradictoire sur lequel j'insiste dans la réunion d'aujourd'hui ? Voilà la grande question : est-ce que, fondamentalement, je vis dans la peur ou dans la confiance ? Si je vis dans la peur, il est certain que je voudrai transcender la dualité en demandant que l'autre soit moi ; parce que c'est trop risqué de devenir l'autre. Si je vis dans la confiance, je suis prêt à devenir l'autre – intellectuellement, émotionnellement, physiquement. Cela inclut les sensations génitales mais les dépasse immensément.



Un point encore doit être dit et redit, parce qu'il est en contradiction avec toute la mentalité moderne : l'homme et la femme sont deux êtres différents. Essentiellement, ils sont l'atman. Le sage se sent complet en lui-même, sans avoir besoin de la femme ; une femme qui est un sage, comme Mâ Anandamayi, n'a pas besoin de l'homme. Mais, jusqu'au niveau essentiel du Soi, l'homme et la femme sont différents. Et le fait que certaines femmes puissent retrouver dans leur inconscient des *samskaras* d'homme et certains hommes des *samskaras* de femme de vies antérieures, confirme que tout l'univers est contenu dans chaque être humain – au moins virtuellement – mais ne peut pas contredire la vérité évidente que, quand il y a vie sexuelle, les corps physiques participent, et que, dans cette existence-ci, le corps physique est soit un corps d'homme soit un corps de femme comportant des systèmes endocriniens différents.

Une part de ce que je peux dire aujourd'hui s'applique à la fois à l'homme et la femme. Mais, ensuite, il faudrait préciser ce qui s'applique spécifiquement à la femme et ce qui est spécifique de l'homme. Et là je serais obligé de dire des vérités que le monde moderne ne veut plus entendre. Aujourd'hui, les femmes ne sont plus des femmes, les hommes ne sont

plus des hommes. La nature le montre, ce n'est pas la femme qui dépose un spermatozoïde dans le corps de l'homme, c'est l'homme qui dépose son spermatozoïde dans le corps de la femme. L'homme est fait pour donner et la femme pour accueillir. Ce n'est pas une idéologie ou une opinion qui le prétend, c'est la vérité elle-même qui le dit.

Pour l'instant, revenons à ce qui est commun à tous. La sexualité peut exister au niveau purement physique. Elle peut exister d'une façon très complète mais éphémère dans le non-attachement, relation qui est destinée à n'avoir aucune suite et qui, par là même, peut être vécue aussi « ici et maintenant ». Mais toutes les possibilités de l'être humain ne peuvent pas être incluses dans une relation comme celle-ci, par le fait même qu'elle n'aura pas de continuité. Et, normalement, la relation sexuelle se trouve associée à ce qu'il est convenu d'appeler « l'amour ». On est « amoureux », plus ou moins amoureux, plus ou moins passionnément amoureux. Et l'utilisation de ce mot « amour » pour la fascination amoureuse rend encore plus confuse la possibilité de comprendre la vérité et permet au mental de créer toutes les sortes de souffrances imaginables pour soi et pour les autres.

Généralement cet « amour » signifie uniquement la demande que l'autre vienne à moi. Et cet amour enraciné dans l'ego porte inévitablement son contraire, c'est-à-dire la haine. C'est ce qui cause tous les drames de la jalousie, tous les drames de la passion amoureuse, y compris ce qu'on appelle le crime passionnel, dans lequel on tue « par amour ».

La femme est « amoureuse » de l'homme, l'homme est « amoureux » de la femme. De quoi est fait cet amour ? Quel est le niveau d'être et de liberté intérieure de cet homme et de cette femme qui s'accouplent ? Si, fondamentalement, dans la profondeur et dans l'inconscient, ni l'homme ni la femme ne sont libres, qu'est-ce qui va dominer ? L'instinct de protection. Et il ne peut pas y avoir de véritable sexualité dans ces conditions. C'est à chacun de se situer vis-à-vis de lui-même, d'essayer de se connaître, de voir ce qui est en jeu dans la sexualité, d'essayer de ramener à la conscience ce qui est dans l'inconscient.

Où est la liberté ? Où est le jeu conflictuel des désirs – par conséquent des peurs –, le jeu de l'amour qui n'est que l'autre visage de la haine, et de la haine qui n'est que le visage inversé de l'amour ?

L'acte sexuel est, essentiellement, un dépassement de l'ego, par conséquent, d'un certain point de vue, comme toute activité mystique ou spirituelle, une mort à soi-même. Mais trop souvent, l'acte sexuel est vicié parce qu'il devient au contraire le besoin de se sentir confirmé dans son ego. Si on ne veut pas en tenir compte, il n'y a plus d'érotisme quelles que soient les études des sexologues et les techniques qu'on pourra mettre en jeu.

Si la sexualité est liée à un chemin d'accomplissement, elle prendra peu à peu son sens réel : découvrir une vie qui dépasse l'ego. Mais je vous ai dit que, dans la complexité de l'être humain, une autre forme d'association entre la sexualité et la mort apparaît bien souvent, c'est le besoin de faire disparaître la dualité non pas en mourant à son ego mais en détruisant ce qui nous fait sentir cette dualité. Essayez de reconnaître dans quelle mesure cela peut être vrai pour vous. Si l'acte sexuel est un désir de s'appropriier l'autre pour supprimer la distinction, dès que l'autre, que je prétends aimer, ne répond plus à mon attente, la solution inconsciente pour effacer cette preuve manifeste de la séparation est de le faire disparaître. L'amour humain ordinaire est toujours prêt à basculer dans la haine et à vouloir annihiler l'autre parce qu'il me fait particulièrement sentir ma limitation, et qu'il est un autre et qu'il m'échappe. Je le veux pour moi, je le veux selon moi, je le veux par rapport à moi et il n'est pas pour moi, selon moi, par rapport à moi tel que je l'entends.

Si l'amour est la rencontre de deux ego, si la sexualité est l'accouplement de deux ego, ce n'est ni l'amour ni la sexualité. À partir de ce que je dis aujourd'hui, et qui est sous-tendu de vérités métaphysiques, toutes les manifestations et déviations connues deviennent possibles, le sadisme, la violence, la brutalité dans la sexualité, etc. Je ne veux pas entrer dans les détails. Il faudrait d'énormes volumes pour décrire la composante masochiste et la composante sadique de la sexualité et ces approches psychologiques ne tiennent pas compte de la possibilité de libération, de la possibilité de dépasser tous les conditionnements et tous les déterminismes. Au Bost, nous parlons toujours en fonction du grand but, l'effacement de l'ego, l'effacement de la séparation, de la peur et du désir – et non pas uniquement pour étudier à l'infini les mille possibilités de manifestations de la peur d'une part, du désir de l'autre et de l'ambivalence du désir et de la peur ou de l'amour et de la haine.

Une incompréhension de la sexualité, qui a été très souvent présentée comme au contraire une grande compréhension, vient de ce que ces vérités ne sont pas claires. Le besoin de « faire mien » peut devenir si intense que les deux partenaires ont comme désir de s'approprier l'autre, de le dévorer, de l'absorber, pour qu'il devienne vraiment « moi-même ». On aura beau parer ce désir fondamental de mots mensongers : « se fondre dans l'autre », « se perdre dans l'autre », « ne plus faire qu'un avec l'autre », c'est uniquement se berner avec des paroles. Chacun doit être honnête et véridique par rapport à lui-même. Est-ce que je considère l'acte sexuel comme un acte d'affirmation de l'ego ou comme un acte de transcendance de l'ego ? C'est tout à fait différent.

Ou bien vous acceptez de mourir à vous-même pour l'autre et l'autre accepte de mourir à lui-même pour vous, et les amants ensemble dépassent vraiment l'ego. Ou bien les deux demandes se trouvent simplement correspondre : c'est cette femme-ci qu'un homme veut absorber, c'est cet homme-ci qu'une femme veut absorber. Ces deux demandes réciproques : je veux que tu sois à moi, sont conjointes pendant un certain temps, mais la révélation qui peut être le fruit du véritable amour et de la véritable sexualité ne se produira jamais.



Le lien entre la sexualité et la mort est double. Ou bien c'est ma mort à moi, ou bien c'est la mort de l'autre. Dans les deux cas, la dualité est dépassée mais de façon contraire. C'est à cause de cette complexité que la sexualité a parfois conduit à des sommets spirituels reconnus par la tradition hindoue ou la tradition bouddhiste – et qu'elle a conduit à des abîmes de violence, de brutalité et de souffrance.

Est-ce que je parle à des candidats-disciples qui, quels que soient leurs *vasanas*, leurs *samskaras*, leur dépendance, leurs contradictions, leurs servitudes, aspirent consciemment et durablement à la libération ? Ou est-ce que je parle à des êtres humains qui veulent simplement, au jour le jour, améliorer la survie et la satisfaction de leur ego ? C'est la question essentielle à poser. Que voulez-vous ? Si vous le voulez vraiment, quelle que soit l'ampleur de la tâche pour l'atteindre, vous ne reculerez pas, vous serez prêt à payer le prix. Si vous voudriez bien la liberté à condition que celle-ci vous soit donnée tout de suite – ce n'est pas la même nécessité ; vous n'aurez ni le courage, ni la persévérance, ni la détermination qui vous permettront d'atteindre le but.

Je sais bien que, par moments, on se sent devant une tâche immense quand il s'agit de réorganiser tous nos fonctionnements afin d'aller peu à peu vers la liberté ; que, par mo-

ments, on se sent entièrement la proie de ses peurs, de ses désirs, de ses impulsions, de ses lâchetés. Croyez-vous que je n'en parle pas en connaissance de cause, y compris en ce qui concerne « l'amour » et le désir de voir mourir ce que nous aimons et triompher nos exigences égoïstes ? Il y a certainement, en ce qui concerne la sexualité, un moment de conversion où la demande fait place au don, où « moi » fait place à « l'autre ». Ce sont deux sexualités apparemment semblables, puisque dans les deux cas, le mot « je t'aime » a une chance d'être prononcé – encore qu'on le prononce d'autant plus qu'il n'est pas vrai et qu'il est destiné à faire taire ce qui se lève de notre inconscient. Des êtres qui ont vraiment de l'amour, au sens réel du mot « amour », l'un pour l'autre n'éprouvent plus le besoin ni de demander toutes les cinq minutes : « tu m'aimes, tu m'aimes ? » ni de répéter : « je t'aime », ce « je t'aime » signifiant simplement « aime-moi ».

Deux actes sexuels peuvent paraître semblables mais être en fait diamétralement opposés. L'un est la conjonction de deux demandes, l'autre est la fusion de deux dons. L'un est la conjonction de deux exigences, l'autre est le don de l'ego pour participer à la totalité.

L'ego s'efface et l'acte sexuel devient spontané, ici et maintenant, sans peur, sans convoitise, sans attachement. S'il y a convoitise, chaque seconde de l'acte sexuel n'est qu'une préparation pour la seconde suivante, avec ce besoin d'aller jusqu'au bout de la possession. Mais, s'il n'y a aucune convoitise, l'union est faite d'un instant, plus un instant, et chaque instant est parfait en lui-même ; tellement parfait que, si des conditions particulières demandaient l'interruption immédiate de l'acte sexuel, cette interruption serait possible sans aucune perturbation, sans aucun refus – simplement parce que c'est la nécessité impromptue du moment. D'instant en instant, ici et maintenant. Et, tous ceux qui en ont l'expérience en ont témoigné, la perfection du ici et maintenant dépasse le temps et fait découvrir l'éternité à l'intérieur de la succession.

Je ne dis pas que certains êtres humains au cœur simple n'aient pas connu une grande perfection sexuelle sans avoir la moindre connaissance du vedanta, des Upanishads, de la bipolarité, de la dualité et de la non-dualité. Il n'est pas nécessaire d'être un intellectuel pour avoir un cœur pur et être capable d'aimer sans égoïsme. Je dis que c'est rare, de plus en plus rare, et que, pour ceux à qui cette spontanéité et cette pureté ne sont pas données immédiatement, la compréhension des grandes lois peut venir à leur aide – au moins comme un facteur de progression parmi d'autres. Il est bien évident que ce n'est pas l'intellect seul qui peut accomplir une expérience concernant la totalité de l'être ; on ne peut pas faire l'amour avec des idées philosophiques.

Je me souviens encore des mots de Swâmiji : « *cruel embrace* » ; une étreinte cruelle dans ce désir de possession, d'absorption, désir fragile, situé en équilibre sur une ligne frontière où l'amour est prêt à faire place à la haine et à la pulsion de meurtre. C'est un thème qu'on retrouve dans une certaine littérature : le sang, la volupté, l'amour, la mort et la sexualité. Essayez de le comprendre dans une perspective plus profonde, une perspective métaphysique qui puisse donner un sens à chaque instant de votre existence et à toute tentative d'union de l'homme et de la femme.

Swâmiji considérait que la chasteté est possible à l'homme et à la femme sans refoulement et sans névrose. Et, comme les hindous véritablement dignes de représenter la tradition hindoue, Swâmiji accordait son importance à la sexualité. C'était d'ailleurs assez déroutant de voir comment il pouvait donner à la fois tant d'intérêt à la sexualité et tant de valeur à la chasteté.

S'il n'y a pas une tension entre des pôles opposés, il n'y a plus de « création ». L'énergie est entièrement au repos ; c'est le retour au calme, au non-manifesté. La sexualité est l'énergie fondamentale manifestée par laquelle cet univers est mis en œuvre et la sexualité humaine représente un aspect de cette réalité universelle. Que ce soit sous la forme de la transmutation de l'énergie dans la chasteté ou de l'union de l'homme et de la femme, la sexualité est une donnée essentielle de l'existence. Personne ne peut le nier et cela n'a été nié dans aucun chemin réel.

Nous vivons dans une civilisation qui a beaucoup de belles choses à montrer : l'aéroport d'Orly et celui de Roissy, les accélérateurs de particules, d'immenses buildings. Mais la grande loi fondamentale, déjà à l'œuvre il y a cinq mille ans, c'est cette loi de la bipolarité. Et que se passe-t-il dans ce que notre civilisation ne montre pas, ce qu'on a appelé « les secrets d'alcôve » ? Quels échecs, quelle misère, quelle souffrance, quel désarroi, quels conflits, quelle violence, quelle haine de l'autre et haine de soi-même ! Ce monde moderne paraît être par excellence celui de l'émancipation sexuelle, comme si on avait attendu le XX^e siècle dans le reste de l'humanité pour découvrir l'importance de l'érotisme. Mais ce monde est un de ceux où la sexualité est la plus malade, la plus frustrante. Swâmiji employait un mot anglais à cet égard, c'est le mot *stunted*, que je ne connaissais pas ; et dans mon petit dictionnaire j'ai trouvé « rabougri ».



Voyez le nombre d'éléments qui sont en jeu. Vous sentez quelque part une certaine nostalgie : oh, sûrement, ce dépassement de soi, cette fusion avec l'autre, cela doit être magnifique ! Cette aspiration est en vous et c'est normal puisque chaque être humain porte en lui, plus ou moins étouffée, la nécessité du dépassement de l'ego. Mais voyez aussi tout ce qui contredit cette demande, et que les mots et les souhaits pieux ne pourront pas immédiatement effacer. Seule la compréhension peut transformer. Quand une réalité vous apparaît comme une certitude dont vous êtes convaincus des pieds à la tête, alors, en effet, en un instant, vous pouvez être profondément et peut-être définitivement transformés par une parole. Mais êtes-vous convaincus jusqu'au fond de vous-mêmes que, dans l'amour et dans la sexualité, ce que vous voulez c'est le don de soi ? Ou, allez-vous retomber dans les demandes bornées et limitées de l'ego, qui pourront vous obtenir certains succès en matière professionnelle, artistique ou mondaine – mais qui seront toujours un barrage pour l'accès à la véritable sexualité.

Swâmiji disait : « rabougri », mais il disait aussi : « *life, what a tragedy!* » « l'existence, quelle tragédie ! ». C'est tragique de voir ce qu'est généralement la sexualité par rapport à ce qu'elle pourrait être : la peur, l'égoïsme – et une demande, jamais satisfaite et impossible à satisfaire, de rassurer la peur et l'égoïsme au lieu de les dépasser et d'en être libre. Quelle souffrance, quelle souffrance partout ! Cette sexualité paraît être comme un mirage qui ne désaltérera jamais celui qui est assoiffé et marche vers un espoir toujours aussi éloigné à l'horizon. Cette sexualité, selon les confidences que reçoivent les médecins, les prêtres, les psychologues, est une des tragédies du monde moderne.

Je vous en prie, revenez à la grande vérité de « l'autre », de la dualité : Je suis petit, je suis limité, si petit, si limité dans ce monde immense. Je suis encore, bien qu'adulte, comme un enfant qui a tellement besoin de l'autre – et l'autre à la fois m'attire et me fait peur. Je suis

prêt à basculer dans le mouvement d'attraction ou dans le mouvement de peur, dans le mouvement d'amour ou dans le mouvement de haine, suivant que l'autre va répondre ou non à mon attente. Je demande, je demande ; si l'autre ne répond pas à ma demande, je souffre, il me fait mal, je lui en veux. Et celui ou celle dont je disais « je », ou à qui je dis encore « je t'aime », en vérité je le hais parce qu'il m'échappe. Je me sens attaqué dans mon ego par celui ou celle dont j'attendais le plus d'être confirmé, rassuré, protégé. Cela, c'est le mouvement de l'ego et il ne conduira qu'à la souffrance. Mais, si la conversion a eu lieu, la peur est dépassée, la confiance est née, vous acceptez joyeusement de quitter votre ego, de vous donner, de vous perdre. Et la sexualité devient un acte métaphysique comme le décrivent les Upanishads, un rite sacré.



J'ai essayé de vous montrer ce double mouvement de l'existence dans le relatif qui consiste à prendre et à donner. Aujourd'hui je vais plus loin, je dis se donner, oui, se donner. Ce qui constitue l'ego séparé, donnez-le. C'est le chemin et c'est aussi l'accomplissement. On m'a souvent demandé : « Parlez-nous de la sexualité, pourquoi ne faites-vous pas de réunion sur la sexualité ? » Il y a deux types de réunions sur la sexualité ou plutôt deux manières de vous parler de la sexualité. C'est en tête à tête, non pas comme un gourou mais comme un aîné ou un ami, parler à tel ou tel d'entre vous, jeune ou moins jeune, dans la confiance, en osant aller jusqu'au bout de ce qui vous gêne, d'une certaine technicité de l'acte sexuel qui certainement a sa place. Mais c'est effleurer la question. Vous ne pouvez pas parler de la sexualité avec un peu de sens et de richesse si vous ne parlez pas de la totalité du chemin. Pourquoi l'acte sexuel est-il considéré dans beaucoup de traditions spirituelles comme si important ? Pourquoi en a-t-on fait un symbole de l'union mystique ? La même activité conduit au crime, à la dégradation, à la luxure, à l'emportement, à l'aveuglement, à la bestialité et a été élue, dans certains enseignements mystiques et spirituels, comme la plus divine.

Si vous comprenez cette vérité du don réel de soi, qui permet le dépassement des conditions et des limitations, vous découvrirez le secret de la sexualité. Sinon vous ne le découvrirez jamais, même si vous menez une vie de don Juan. Malgré vous, même si vous avez certaines idées sur ce que devrait être une sexualité spiritualisée, vous chercherez à vous préserver, vous chercherez à recevoir et à prendre. Vous pouvez lire quelques manuels de sexologie ou d'érotisme : comment caresser, comment embrasser, comment « donner le plaisir à l'autre ». Quelle sottise ! Ces techniques érotiques sont un pis-aller. C'est mieux que rien peut-être, mais ce n'est pas parce qu'avec bonne volonté vous aurez compris que certaines caresses, certains baisers et certains mots tendres peuvent augmenter la disponibilité sexuelle du partenaire, homme ou femme, que vous réaliserez vraiment ce qu'est la sexualité. Aujourd'hui on a l'impression que ce qui résoudra la grande frustration sexuelle généralisée, c'est la « technique ». Alors on enseigne les zones érogènes et comment les exciter, etc. Quelle dérision ! La sexualité ne consiste même pas à donner, elle consiste à se donner totalement, c'est-à-dire à se transcender, à vivre joyeusement le mouvement qui nous pousse à mourir.

L'erreur fondamentale de la sexologie actuelle, c'est de dissocier la sexualité du reste de l'existence. Comment peut-on imaginer résoudre un problème sexuel sans résoudre le problème total d'un individu ? ou bien nous admettons des solutions limitées. Si on peut faire

connaître à un homme vraiment perturbé par ce qu'on appelle l'éjaculation précoce, quelques techniques (qui ne relèvent nullement de la sagesse orientale) et, si on peut lui faire découvrir comment rester en érection pendant un temps prolongé, on lui rend certainement un service important qui va l'épanouir à bien des égards et le libérer d'une souffrance réelle. Mais avec cette sorte de technique, il n'est pas question de ce que chacun pressent plus ou moins et, en fin de compte, trouve si rarement, c'est-à-dire beaucoup plus qu'une activité tout à fait profane et dont on ne voit pas trop ce qu'elle a de tellement sacré.

Il n'y a pas de dépassement des médiocres limites habituelles de la sexualité en dehors d'une transformation complète de l'être incluant la totalité de cette démarche vers l'autre et de cette mise en cause de soi-même. Or voyez bien que cette démarche vers le monde extérieur, née à la puberté, se vit dans la peur chez la presque totalité des êtres humains aujourd'hui. Au moment où il ne faudrait plus se protéger, tous les mécanismes de protection se mettent en œuvre. Il y a là une impasse. On peut vieillir sans avoir vécu en étant resté toute sa vie un enfant, c'est-à-dire un être qui cherche d'abord à se protéger, à se maintenir. Cette protection peut prendre bien des formes, depuis le fait d'acheter à la fois de l'or, des actions, du franc suisse et du mark, jusqu'à souscrire toutes les assurances qui sont à notre disposition.

Aujourd'hui l'humanité a perdu le sens de « la sécurité au cœur même de l'insécurité ». Et pourtant, c'est la loi naturelle. Un accomplissement réel n'est possible qu'en communion avec la loi universelle et, que vous le vouliez ou non, la loi universelle c'est Brahma, c'est Vishnu, mais c'est aussi Shiva. Cela, vous pourrez en découvrir pour vous la réalité vivante et intense. Mais ce n'est pas une petite expérience ni parce que la peur desserre, momentanément, son étreinte que, fondamentalement, vous êtes libres de la crainte.

Innombrables sont les êtres non épanouis sexuellement. J'avais entre les mains il y a quelques jours l'article d'un gourou moderne célèbre, Sri Rajneesh, qui a le mérite de s'exprimer sous une forme extrêmement efficace. Sri Rajneesh disait : « J'ai rencontré trente mille personnes depuis quelques années, qui toutes viennent à moi sous prétexte que leur préoccupation essentielle est de trouver Dieu et, en vérité, sauf rarissimes exceptions, leur seul vrai problème est l'insatisfaction sexuelle. Si leur vrai problème était de trouver Dieu, ce serait beaucoup plus facile. » Il est exact que Sri Rajneesh a rencontré trente mille personnes ou plus depuis quelques années et qu'il a donc capacité à établir des statistiques. Par les entretiens que j'ai eus avec des hommes et des femmes depuis maintenant quinze ans et surtout depuis cinq ans au Bost, de semaine en semaine je suis amené à découvrir une personne de plus qui n'est pas satisfaite ni épanouie sexuellement.

Eh bien, vous pouvez poser ce principe : le véritable épanouissement sexuel n'est possible qu'à l'être humain qui est totalement libéré de la peur. Et comment voulez-vous résoudre, même si vous êtes un sexologue de métier, le problème sexuel fondamental d'hommes et de femmes qui vivent encore dans la peur ? Ou bien il faudrait qu'à cette crainte viscérale il y ait une exception et que, par un ensemble de conditions si rare qu'on ose dire par une grâce particulière, il y ait un être humain au moins dont vous n'avez pas peur jusqu'au fond du fin fond de l'inconscient. Mais la plupart des hommes ont peur de leurs femmes, la plupart des femmes peur de leurs maris, la plupart des amants ont peur de leurs maîtresses et la plupart des maîtresses peur de leurs amants.

La vraie sécurité est celle de celui qui a la certitude – quelle que soit la manière dont cette certitude lui est venue – qu'essentiellement il est indestructible. Son corps peut être mis en

cause, les conditions et les circonstances de sa vie seront ce qu'elles seront mais, lui, il sait qu'il est invulnérable. Il sait que la comparaison de l'écran de cinéma sur lequel on peut projeter n'importe quel film s'applique à lui. Alors, il lui est possible de prendre un risque, possible de se donner, sans dualité, sans rien préserver. Dans ce lâcher-prise total, se trouve une grande découverte. Certains ont fortuitement découvert, à travers l'acte sexuel, sans qu'ils puissent l'élaborer ou le décrire (ou même se le décrire), la Conscience qui est au-delà du double mouvement de se préserver et de mourir. Seulement, ensuite, les vasantas reprennent le dessus et cet état de grâce ne subsiste pas.

Gardez ceci en vous comme une graine qui a été semée.

« Il faut que je découvre ce qu'Arnaud appelle cette adhésion profonde, totale, joyeuse, consciente, à la non-protection. » N'utilisez pas encore l'expression de « mort à soi-même », même si c'est le mot clé des enseignements spirituels ; appuyez-vous aujourd'hui sur les mots « la non-protection ». Et voyez comment votre existence est centrée sur la protection. Dès qu'une protection s'écroule d'un côté, vous essayez d'en organiser une autre. Vous vous protégez au niveau de chacun des *koshas*. Physiquement, vitalement : j'ai mal, je suis fatigué, j'ai peur d'être malade. Émotionnellement : je ne veux pas souffrir. Mentalement : je ne veux pas que mes conceptions et mes opinions soient remises en cause, je ne veux pas que mon monde habituel soit secoué. Et, comme vous vous identifiez à vos possessions, vous protégez cet avoir extérieur.

Le chemin est l'enseignement de la non-protection.

Acceptez de mourir à *chaque instant*. Acceptez de naître à *chaque instant*. Naître, à nouveau naître, sans cesse renaître. Alors la vie sera vraiment la vie.

Peut-être certains ou certaines d'entre vous ont-ils senti qu'il y avait dans ce que j'ai dit aujourd'hui une importance concernant leur vie sexuelle, et vous risquez encore de vous tromper. L'ego va vouloir prendre au passage une vérité qui le serve subtilement. Prendre un « truc ». « Oh je vois ! Si je réussis à me donner, si je peux accepter de servir de nourriture, j'aurai un accomplissement sexuel. » Avec un ego qui raisonne ainsi, vous courrez à l'échec et vous n'arriverez nulle part. Acceptez la vérité du don d'une façon totale et définitive et votre vie sexuelle sera illuminée. Mais vous ne pouvez pas prétendre : moi je veux bien me donner quand je fais l'amour avec une très jolie femme mais je n'ai pas du tout l'intention de me donner en écoutant Mme Dupont qui vient encore m'embêter pour me raconter ses malheurs. C'est dans la mesure où votre existence consiste consciemment à vous donner, que votre vie sexuelle deviendra le sceau, le signe, j'oserais presque dire le sacrement, de cette nouvelle attitude. Vous ne pouvez pas faire de partage, tricher, truquer avec l'égoïsme ou le non-égoïsme. Je me protège sur toute la ligne, je ne veux surtout pas me laisser dévorer – et je veux atteindre la sexualité transcendante. Vous n'y arriverez jamais, ni les femmes, ni les hommes.

Si vous acceptez totalement ce que j'ai dit aujourd'hui, alors, en effet, peut-être l'un ou l'autre, l'une ou l'autre d'entre vous, découvrira un jour la vraie sexualité : « j'ai fait l'amour tant de fois avec tant de maîtresses différentes et j'aurais pu mourir en ayant ignoré ce qu'est l'union sexuelle ». C'est tout ou rien. Vous ne pouvez pas en prendre et en laisser.

SEPT

La méditation

Je vais aborder un thème un peu difficile et nous allons sortir des préoccupations immédiates.

Revenons à la dualité de ce qui nous est favorable ou défavorable, de la louange et du blâme, du succès et de l'échec, de la joie et de la peine. Qui se réjouit et qui souffre ? Cette « entité », pour reprendre le mot de Swâmiji, qui porte le nom et le prénom de chacun de vous. Voyez : voilà pour quoi je me prends, à quoi je suis identifié. Et laissez-moi vous dire un secret : cessez de vous identifier à « celui qui n'est pas libéré et qui veut l'être ».

Vous voyez bien qu'il y a là une pensée. Et cela est essentiel. Tout se passe dans la pensée. Une manière de poser la question serait : peut-il y avoir une conscience sans pensée, qui se révélerait ensuite une Conscience libre des pensées et apparaîtrait par rapport aux pensées comme l'écran de cinéma par rapport aux images des films que l'on peut projeter à longueur d'année ? Y a-t-il pour chacun une autre réalité que la réalité de sa pensée ? Si vous regardez, vous verrez : mais non. Non ! Si je ne pense pas à quelque chose, pour l'instant cette chose à laquelle je ne pense pas n'a aucune réalité pour moi. Si je pense à une chose, quelle qu'elle soit, au moment où j'y pense, cette chose a une réalité.

Par exemple, quelqu'un dira : « Je souffre parce que je suis petit. » Ce n'est pas vrai. « Je souffre d'être petit au moment où je pense que je suis petit. » Voici des vérités tellement simples que ce sont presque des vérités de La Palice. Pourtant, elles ont une importance si grande que je ne sais pas si j'arriverai à vous la faire sentir en une heure et demie d'entretien.

Quelqu'un se plaint : « Moi, je souffre parce que je suis petit. » C'est une façon très courante de s'exprimer, mais c'est une façon fautive. Si un homme qui est petit, trop petit selon lui, et qui en souffre, va au cinéma et regarde un film qui le passionne, pendant qu'il regarde ce film, il ne souffre pas du tout d'être petit. Et le même homme, s'il est en train de lire un livre qui l'intéresse, s'il dispute une partie d'échecs, s'il tente de résoudre un problème de mathématiques, ne souffre pas d'être petit. Par conséquent, nous avons le droit de dire que ce qui le fait souffrir n'est pas d'être petit ; c'est, à certains moments, de penser qu'il est petit. Et entre ces moments où il pense qu'il est petit, il ne souffre pas.

Il arrive que des chagrins ou des douleurs physiques disparaissent momentanément parce que votre pensée est orientée dans une direction tout à fait différente. Si à la pensée vous ajoutez l'émotion et la sensation, nous pouvons dire : il n'existe pas d'autre réalité que les

modifications de notre champ de conscience. Ou : il n'existe pas d'autre réalité que les formes différentes, successives, prises par notre conscience – formes de conscience auxquelles on s'identifie généralement, avec lesquelles on se confond.

Ce que j'aborde là est un thème qui a été débattu depuis bien longtemps par les philosophes, sous le nom de réalisme et d'idéalisme. Mais je ne cherche pas à philosopher. Je cherche à vous conduire vers une réalisation au sens de : avez-vous réalisé que ? avez-vous découvert que ? – et une découverte importante, qui puisse transformer vos existences. Je pars d'une expérience, de souffrances, d'erreurs et d'une transformation intérieure qui ont été les miennes, pour essayer de partager avec vous ma certitude.

Vous oubliez trop que la réalité n'est réalité qu'à travers la transformation de vos formes de conscience. Nous parlons de la réalité alors que nous devrions parler de nos états de conscience successifs. À un certain moment, ma conscience prend une forme particulière : ce à quoi je pense – parce que je suis en train de le lire, parce que je suis en train de le voir, parce que je suis en train de l'entendre, parce que je suis en train de m'en souvenir avec ma mémoire. Ce à quoi je ne pense pas n'a aucune réalité pour moi. Par conséquent, ce dont vous pouvez chercher à être libre, ce à quoi vous pouvez ne plus vous identifier, ce par rapport à quoi vous pouvez chercher à vous situer, ce ne sont pas les événements extérieurs mais la conscience que vous en avez. Et cela change tout ! Oui, cela change tout.

« J'ai un problème parce que je suis petit. » Non. J'ai un problème parce que de temps en temps, je prends conscience que je suis petit. « J'ai un gros problème avec ma femme ! ». Non. J'ai un problème parce que de temps en temps, je prends conscience que je ne m'entends pas avec ma femme. Si, par hasard, celui qui souffre parce que personne ne l'aime regarde un film de cinéma et que ce film l'intéresse vraiment, il ne souffrira plus de sa solitude pendant les deux heures que va durer le spectacle.

Et si vous me dites : « Non, non, ce n'est pas parce que personne ne m'aime, que je ne m'entends pas avec ma femme, ou que je suis petit ; je souffre parce que je ne suis pas libéré », je vous répondrai : « Vous souffrez parce que de temps en temps, notamment quand vous êtes en train de m'en parler, vous pensez que vous n'êtes pas "libéré" et cette pensée, qui vous vient à l'esprit, vous est douloureuse. » Même si vous regardiez dans les yeux le Bouddha lui-même et lui affirmiez : « Vraiment, ma grande souffrance, c'est de n'être pas libéré », je pourrais quand même vous dire : « Si vous regardez un film qui vous intéresse, vous ne souffrez plus du tout de ne pas être libéré, parce que cette pensée de libération ou de non-libération ne vous vient plus à l'esprit. »

Jusqu'à présent, vous avez considéré que l'important, ce sont les événements extérieurs, les faits, la vie, le monde. Mais vous pouvez découvrir que la question réelle n'est pas le monde extérieur, c'est la pensée que vous en avez ; que c'est par rapport à vos pensées que vous devez vous situer ; par rapport à vos pensées que les grandes questions se posent ; par rapport à vos pensées que vous êtes libéré ou non libéré. La non-libération est une pensée du moment ; quand vous n'y pensez pas, ce n'est plus rien du tout. Vous pensez à la libération. Mais la libération, c'est la disparition de ces pensées, et non seulement la disparition de la pensée de non-libération, mais même la disparition de la pensée de libération.

Remarquez au passage qu'il y a une approche de ce que je dis sur laquelle l'Inde classique a beaucoup insisté, c'est que, quand vous dormez, sans rêver, vous ne pensez plus. Et pourtant, vous n'êtes pas totalement inconscient. Il y a une certaine conscience du sommeil qui fait qu'on s'endort volontiers le soir. S'il s'agissait vraiment d'un néant, on aurait peur de

tomber dans le sommeil et personne n'aurait idée de prendre un comprimé de somnifère par crainte de rester éveillé. Quand vous dormez, vous ne pensez plus que vous êtes libéré, vous ne pensez plus que vous n'êtes pas libéré, vous ne pensez plus que vous êtes petit, vous ne pensez plus que personne ne vous aime.



Quand vous êtes réveillé, si vous essayez de faire silence intérieurement, de prendre conscience de vous paisiblement, si vous essayez de « méditer », reste-t-il ou non une pensée ? Ne confondez pas la conscience et la pensée et ne vous laissez pas induire en erreur par la parole célèbre de Descartes : « Je pense, donc je suis. » Vous pouvez très bien être sans penser. Il peut exister une conscience sans aucune pensée – même pas des pensées de libération, des pensées de méditation, des pensées de silence, des pensées de paix. Sans aucune pensée. Ensuite, il s'avère que cette Conscience est compatible avec certaines perceptions et certaines conceptions, c'est-à-dire avec la participation à l'existence dans le relatif. Et voyez bien qu'une pensée n'existe que dans le « ici et maintenant ». Vous avez trop tendance à ne pas avoir les idées suffisamment claires sur cette question aussi simple.

Je sais que je réside à Biollet ; mais il est évident que quand je parle avec vous je ne sais plus que ma commune s'appelle Biollet ; je n'y pense plus, ce n'est plus présent à ma conscience. Donc, quand je dis « pensée », j'entends bien la pensée du moment. Il y a des pensées qui viennent une fois et qui ne reviendront jamais et d'autres pensées qui sont revenues régulièrement des milliers de fois à travers votre existence. Il y a des moments où vous pensez à l'éveil, où vous pensez au chemin et où vous pensez à la libération. Ce ne sont ni plus, ni moins que des pensées. Et ces pensées n'ont de valeur que si elles ont une chance de vous orienter dans la direction d'un état où vous serez libre de *toutes* ces pensées, même les pensées les plus spirituelles. Sinon vous vous trompez. Vous pouvez vous tromper pendant des années et confondre les pensées élevées, les pensées religieuses, avec la possibilité de libération.

Ces pensées se rapportent toujours à nous-mêmes : « moi... Je suis un pécheur repent ; moi je suis un disciple ; moi je suis presque un sage... » La pensée centrale est cette pensée de « moi », l'identification essentielle qu'on peut exprimer en effet par « moi » ou « ego » qui correspond au « corps causal » (*karana sharir*) et dont découlent toutes les autres pensées.

Bien sûr, ce que je suis en train de dire ne correspond pas directement à votre « problème » immédiat. « Oui, mais moi j'ai un gros problème parce que je ne m'entends pas avec mon épouse » ; « j'ai un gros problème parce que ma santé ne s'améliore pas et je commence à être inquiet » ; « j'ai un gros problème parce que mes affaires deviennent de plus en plus difficiles et j'ai peur que ma société ne soit mise en faillite ». Tous ces problèmes n'existent que parce qu'il y a cette identification aux « koshas » et aux « corps » dont nous avons souvent parlé. Mais ces koshas et ces corps n'ont eux-mêmes d'existence qu'au moment où vous en prenez conscience. Quand vous dormez profondément, il n'y a pas de koshas, il n'y a pas de corps, il n'y a pas de vannas, il n'y a pas de samskaras – sauf une conscience bien vague d'*anandamaya kosha* ou de *karana sharir*.

Quel que soit le thème que nous abordions, du simple fait que nous l'abordons, nous allons toujours revenir à notre pensée. Quelle forme prend ma pensée ? Le simple fait de penser à la libération prouve qu'on n'est pas libéré. Sinon, nous reviendrions au monde phéno-

ménal pour répondre, échanger, parler, exprimer, manifester ; mais une réalisation qui, elle, est libre de toute pensée demeurerait stable à l'arrière-plan. Et c'est cela qu'on peut appeler l'éveil.

Vous êtes arrivés à un degré de maturité où vous comprenez que les problèmes qui ont constitué votre existence jusqu'à aujourd'hui ne sont pas le fin mot de l'histoire ; que le chemin ne peut pas consister uniquement à dénouer successivement vos différents nœuds, à cicatriser successivement vos différentes blessures et à satisfaire successivement vos différentes frustrations. Le chemin vous conduit à un accomplissement plus radical, fondamental, absolu, et dont tout le reste dépend, à une transformation essentielle de votre conscience à partir de laquelle plus rien n'est exactement le même. Comme dit le zen : « Les montagnes sont de nouveau des montagnes et les rivières sont de nouveau des rivières. » Seulement « nous », nous ne sommes plus là de la même façon pour prendre conscience des montagnes et des rivières. Le fond individuel, le sens de la séparation, la référence de l'ego ont disparu. Et comment cette référence de l'ego peut-elle disparaître un beau jour ?

Vous pouvez préparer, faire mûrir, vous rapprocher, assouplir des mécanismes, éroder la force de certains attachements. Cette ascèse n'est que préparatoire. L'ego devient moins contraignant. L'inconscient devient peu à peu conscient. Ce sont des aspects du chemin que je ne néglige pas. Il y a une démarche progressive par laquelle nous sommes de moins en moins menés par des mécanismes d'actions et de réactions de moins en moins nombreux, donc nous sommes de plus en plus libres. Mais ce n'est pas vraiment la liberté.

« Qui suis-je ? » Vous pourriez redécouvrir par vous-mêmes tous les aspects de l'enseignement, uniquement en vous posant la question fondamentale : « Je veux être libéré. *Qui* veut être libéré ? Je n'ai pas résolu mes problèmes. *Qui* n'a pas résolu ses problèmes ? J'ai peur. *Qui* a peur ? Il va peut-être m'arriver des choses horribles ! *À qui* va-t-il arriver des choses horribles ? » En cherchant à répondre à cette question, à laquelle la plupart des êtres humains ne répondent jamais parce qu'ils ne se la posent jamais, vous redécouvrez tout l'enseignement. Vous redécouvrez que vous avez un corps physique qui est grand ou petit, qui est malade, qui pourrait éventuellement être torturé. Vous redécouvrez que vous avez des sensations, que vous êtes susceptibles d'être pleins d'énergie ou épuisés. Vous redécouvrez que vous avez des émotions. Vous redécouvrez que vous avez des pensées. Vous redécouvrez qu'il y a des habitudes. Vous redécouvrez tout.

Mais ce sur quoi j'insiste aujourd'hui, c'est : le corps physique n'existe que par la sensation que vous en avez ici et maintenant. À certains moments, vous n'avez aucune sensation de votre corps physique. Le corps physique n'a d'importance pour vous qu'au moment où vous en prenez conscience ; si vous ne prenez pas conscience de votre corps physique, qu'est-ce que ce corps physique vient faire dans votre libération ou dans votre non-libération ? Si vous lisez un livre qui vous passionne, vous ne sentez plus votre corps ; que vous soyez beau ou laid, bien bâti ou bossu, pendant que vous lisez vous n'en souffrez plus.

Énoncer : « L'identification fondamentale, c'est l'identification au corps physique » n'est pas exact. C'est l'identification à la pensée du corps physique quand, par hasard, je pense à ce corps. Vous avez une sensation et vous l'interprétez : « Ah, je reconnais ce que c'est, c'est une sensation douloureuse dans telle partie du corps » – parce que, si vous avez mal au pied, vous sentez bien que vous n'avez pas mal à la nuque. C'est encore une pensée. Quelle que soit la façon dont vous abordez ce thème, vous retrouverez toujours – et vous retrouverez uniquement – la pensée de l'instant. Rien d'autre n'existe vraiment que la pensée de l'instant.

« J'ai un corps subtil et je peux m'identifier à mon corps subtil, lequel est fait de *pranamayakosha*, *manomayakosha* et *vijnanamayakosha* » : uniquement une pensée. C'est une pensée au moment où vous lisez ce genre d'affirmation dans un livre sur le vedanta. C'est une pensée au moment où vous reconnaissez : « Voilà mon émotion, voilà ma sensation, mon émotion actuelle, ma sensation actuelle. » Voyez bien que non seulement il n'y a rien d'autre que l'instant, le « ici et maintenant », mais qu'il n'y a rien d'autre que la pensée ou, si vous aimez mieux ce mot, la conscience au sens relatif du mot « conscience », la conscience qui a une forme, qui a une limitation, qui a une définition, *et qui implique avec elle la dualité*. S'il n'y avait pas de pensée, il n'y aurait pas de dualité. S'il y a une pensée : « je suis petit, moi », je suis petit par rapport à ceux qui sont grands et voilà déjà une dualité établie. Mais la dualité essentielle, vous le voyez bien, c'est la dualité de « moi », et ce que je considère comme « autre que moi ». Bien sûr que si j'étais le seul être au monde, je ne pourrais dire ni que je suis petit ni que je suis grand, puisque je n'aurais aucun point de comparaison d'aucune sorte. Le simple fait de penser : « je suis petit » ou « je suis grand » implique déjà la dualité du moi et du non-moi.

Et la Conscience réelle, vous l'avez entendu dire et vous l'avez lu bien des fois, c'est une conscience libre de la dualité, par conséquent, libre des pensées ordinaires. C'est là que se trouve la solution de tous les problèmes et c'est de ceci que vous rapprochent les chemins qui peuvent vraiment conduire à l'éveil. Nous commençons en considérant l'irréel comme réel ; nous commençons en ayant l'air de nous intéresser profondément à tout ce qui est le fruit de ce mécanisme d'identification. Un chercheur vient vers le gourou et lui dit : « Voilà, Swâmi-ji, je souffre parce que je suis très petit de taille » ou « parce que j'ai une mauvaise santé »... Ce n'est pas l'essentiel. C'est bouleversant, c'est déchirant, c'est obsédant, c'est de ceci qu'on est prisonnier. Swâmi-ji nous écoutait en parler avec une patience infinie et un amour infini. Mais ce n'est pas l'essentiel.

L'essentiel est une découverte qui ne concerne pas le fait de gagner de l'argent ou de ne pas en gagner, d'être grand ou petit, aimé ou non, malade ou en bonne santé, toujours admiré ou toujours ridiculisé par les autres – c'est-à-dire ce qui compose nos existences. *L'essentiel est une découverte qui concerne le mécanisme même de notre conscience*. Certains maîtres ont l'air de ne tenir compte que de cette découverte essentielle et ramènent toujours les questions au point dont j'essaie de parler aujourd'hui, comme s'il n'y avait pas de temps à perdre à ce qui fait pourtant l'intensité de vos existences. Chacun a ses problèmes, chacun a ses épreuves, chacun a ses souffrances, chacun a ses drames, chacun a ses tragédies. Pour ce type de gourous, c'est très secondaire. Il n'y a pas de temps à perdre à discuter de cela. Il faut aller directement au centre.

Alors nous sommes intéressés, fascinés peut-être – nous sentons qu'il y a là quelque chose de très important – et en même temps déroutés parce que cela nous échappe. Cela nous échappe aujourd'hui, cela nous échappe demain ; nous essayons cette découverte ; nous n'y arrivons pas. Pendant un certain nombre d'années, mon échec par rapport à cette approche a été très douloureux pour moi. Finalement, cela représentait une pensée de plus : la pensée qu'il ne fallait pas penser, la pensée que tout venait de la pensée, la pensée que j'étais en train de penser qu'il ne fallait pas penser... Et je me battais avec une parole comme celle-ci : « La pensée fondamentale, c'est la pensée : moi. » Quand ce n'était pas : « La pensée fondamentale, c'est la pensée : je suis. » Je n'y comprenais plus rien puisque « Je suis », « *aham asmi* », est un mantram en sanscrit. Et croyez-moi, cela me faisait souffrir autant que cela me faisait

souffrir, quelques années avant, d'être trahi par une jeune fille, mis brusquement au chômage, ou tout autre drame.

D'un côté, je lis que « *aham asmi* » est un mantram, c'est-à-dire une parole sacrée : « Je suis. » Et je lis dans un autre texte une autre parole d'un grand sage : « La pensée fondamentale, qui est la source de toutes les autres, donc la prison elle-même, c'est la pensée : je suis. » J'ai été de plus en plus troublé. Et tout cela, c'était encore des formes de ma conscience. Parce qu'enfin, même à cette époque-là, et je reprends mon leitmotiv d'aujourd'hui, si je regardais un film qui m'intéressait beaucoup, pendant ce temps-là je n'étais plus malheureux de ne rien comprendre à l'essence même de l'enseignement.

La « non-libération » est une pensée et la « libération » est une pensée. Pouvez-vous commencer à entrevoir l'importance d'une telle parole ? La vraie libération est au-delà de cette pensée de libération et de non-libération. Mais, en parlant comme je le fais, je ne mets pas en cause les autres aspects de l'enseignement exposés dans « A la Recherche du Soi », « Le Vedanta et l'Inconscient » ou « Au-delà du moi ».

Supposez qu'un jour, en tentant de vivre ce dont je parle, vous arriviez à un résultat, ce serait tellement extraordinaire que vous ne pourriez plus l'oublier et que votre approche de l'existence en serait changée, même si ce résultat n'est pas encore stabilisé et définitif. Pouvez-vous comprendre que les problèmes ne sont pas extérieurs à vous. Ils sont intérieurs à vous. Tout problème se ramène à un seul problème : celui de la forme que prend votre conscience, celui de votre état de conscience – uniquement. Ce n'est pas sur le dehors que vous devez agir ; c'est sur vous-même, sur ce mécanisme de conscience. Mécanisme de conscience qui est très souvent appelé simplement « pensée », et qui, en fait, inclut les émotions et les sensations. Le mot « pensée » prend alors un sens plus large que « fonctionnement intellectuel ». Si j'ai mal au ventre, il y a inévitablement pensée ; il y a sensation, mais il y a inévitablement pensée. Concevoir, formuler : « J'ai mal au ventre », c'est une sensation, plus une pensée. Et « je suis triste », c'est une émotion, plus une pensée ; je pense que je suis triste.

Voyez bien la contradiction qui m'a longtemps troublé : « La pensée fondamentale d'où vient tout le mal, c'est "je suis" » ; et dans un autre ouvrage ou dans les paroles du même gourou : « Le salut vient de "Je suis" ; centrez-vous dans le "Je suis". » Eh oui ! Le doute vient de la compréhension que nous pouvons avoir de ce pronom « je » et du pronom réfléchi « atman » qui signifie le Soi et qui signifie aussi la réalité suprême, la réalité absolue en l'homme. C'est sur les acceptions différentes que nous donnons au pronom « Je » ou au pronom « Soi » que se greffent les discussions théologiques et métaphysiques entre les différentes écoles et notamment entre l'hindouisme en général et le bouddhisme en général. Mais vous n'êtes pas ici pour étudier le bouddhisme et l'hindouisme, vous êtes ici pour une expérience libératrice appelée réalisation ou éveil, qui est une expérience purement intérieure.

Revenons à cette tentative que vous ferez tôt ou tard ou que vous avez peut-être faite bien des fois : « Je vais essayer de rester silencieux. Je vais essayer de découvrir en moi cette Conscience suprême dont ils parlent tous, y compris Arnaud. Je vais prendre conscience. » Et tout ce dont vous prenez conscience, malheureusement – mais ce ne sera pas toujours comme cela, heureusement –, est interprété immédiatement, est pensé. « Je suis calme » ; c'est une pensée. « Je n'ai pas de pensées » ; c'est une pensée. « Je sens un sentiment nouveau dans le cœur » ; c'est encore une pensée. Ou, au contraire, les constatations qui semblent vous écarter de la réalisation : « je n'arrive pas à prendre une bonne posture » ; « il y a une contraction que je ne peux pas relâcher dans le bas de mon dos ». C'est une pensée. Vous

pensez : « Ah, ça y est, je dois lutter... il y a des associations d'idées qui me viennent et voilà, elles passent » ; encore heureux si vous ne vous laissez pas happer. Même dans vos tentatives de méditation, de silence intérieur, de réalisation de l'infini ou de l'absolu, la pensée continue à fonctionner pour donner son commentaire, pour apprécier, pour vouloir.

Vous pouvez cerner et centrer l'effort qui vous est demandé. Est-ce que quelque chose m'est possible, oui ou non ? Comment échapper complètement à ce type de pensée ? Vous verrez ensuite comment vous pouvez revenir à l'usage de la « *buddhi* » pour parler avec les uns et les autres. Les sages les plus unanimement reconnus comme sages, nous le voyons bien, se comportent normalement dans le monde et ne sont pas en « *nirvikalpa samadhi* » du matin au soir.



Pourquoi est-ce que cette pensée pense ? Puis-je lui échapper ? Et nous en arriverions presque à dire : « Je ne pense plus, donc Je suis. » Le contraire de la formule de Descartes. Cette pensée est comme un commentaire. Je ne sais pas si vous vous souvenez de ces films documentaires démodés – on en voit moins aujourd'hui – dans lesquels il fallait que le commentateur parle le plus possible, simplement parce que l'auteur du texte et le comédien qui le lisait étaient payés au nombre de lignes. Vous aviez des magnifiques vues des plages de la Manche ou de Bretagne à marée basse ; il aurait suffi du silence ou d'un bruit de ressac en arrière-plan ou, peut-être, un bruit de vent dans les arbres. Et le commentateur pontifie : « Tandis que la mer s'est retirée... » – je le vois bien !... « découvrant d'immenses étendues de sable encore humide » – je me doute bien que ce n'est pas du sable sec comme celui du Sahara ! Il n'arrête pas de parler. « Et voici maintenant que l'océan déchaîné se jette à l'assaut des rochers... » – j'ai bien vu qu'au lieu d'une plage de sable, on me montre maintenant les rochers de l'extrémité du Finistère ! Le commentateur n'arrête-t-il pas de parler ! Voilà bien l'exemple de cette pensée dont les maîtres védantiques nous disent qu'il faut absolument nous affranchir.

Et si j'essaie de ne plus penser ? Juste d'être, mais d'une Conscience absolument pure, *pure*, qui ne contienne rien d'étranger, absolument libre. Inévitablement la pensée vient faire son commentaire et m'accompagne : « Et voici qu'un grand silence s'établit à l'intérieur de moi... » Je me passerais bien de ce commentaire-là. « Et voici qu'un calme nouveau apparaît dans mon cœur... » Je me passerais bien de cette pensée-là. « Et voici que je suis un peu fatigué, cela gêne ma méditation. » Encore un autre type de pensée !

Considérez la pensée comme une certaine manière de prendre conscience des phénomènes. La libération, l'état de Conscience suprême, en fait, n'est pas incompatible avec les phénomènes. Vous pourriez être parfaitement, totalement libres même s'il y a encore des sensations de malaise, même s'il y a encore une pensée qui passe, même s'il y a encore tout ce qui vous fait dire que vous n'êtes pas libérés. C'est encore une pensée de constater : « Ah, ça y est, ce n'est pas pour aujourd'hui ; ça y est, je ne me sens pas bien – donc, c'est contraire à la libération ! Ces pensées-là ne devraient pas venir si j'étais dans l'état suprême. » C'est cela qui vous empêche d'être libérés : de penser que ces pensées ne devraient pas venir, de penser que ces sensations ne devraient pas venir, de penser que ces émotions ne devraient pas venir, de penser quoi que ce soit au sujet de la libération. Si vous pouviez vous abstenir du moindre commentaire, si vous pouviez ne plus faire de différence entre libération et non-libération,

vous seriez à l'instant même libérés. Et si cette différence ne revenait jamais plus, eh bien cette libération ne serait plus jamais voilée ou recouverte.

Considérez la libération comme un état – ou plutôt une absence d'état, ou un état au-delà de tous les états – qui est ou n'est pas recouvert. C'est tout. Comme le ciel bleu. Aujourd'hui nous ne voyons pas le ciel bleu, les ombres ne sont pas marquées, le soleil est entièrement caché par les nuages, pourtant nous savons bien que, derrière les nuages, le ciel bleu est là. Les nuages s'écartent un instant, nous voyons le ciel ; les nuages reviennent, nous ne le voyons plus. Mais le ciel bleu est toujours là. Ce qu'on appelle communément un « état de conscience supérieur » ou même un des différents états de « samadhi » reconnus et classés par l'Inde, c'est un moment où les nuages se sont un peu dissipés et où nous avons découvert un peu de ciel bleu – et puis les nuages reviennent et le ciel bleu disparaît.

Ou bien les nuages reviennent mais le ciel bleu ne disparaît plus parce que nous sommes situés à dix mille mètres d'altitude, c'est-à-dire que les nuages sont en dessous de nous, et non plus entre nous et le ciel bleu. Voilà la libération : être situé du côté du ciel et regarder passer les nuages qui ne vous voilent plus ni le ciel, ni la lumière du soleil. Et ces nuages, ce sont uniquement des pensées. Les souffrances sont des pensées, c'est-à-dire des formes de votre conscience. Revenez toujours à ceci. Ces nuages, ce sont uniquement des pensées.

Vous n'êtes prisonniers de rien d'autre que de vos pensées. Vous n'avez à vous libérer de rien d'autre que de vos pensées. Voilà la vérité. Et vous n'avez pas d'autre problème que celui de vos pensées. Vous n'avez aucun problème, ni avec votre santé, ni avec votre métier, ni avec votre patron, ni avec vos enfants, ni avec votre femme, ni avec votre voisin, ni avec votre propriétaire, ni avec le maire de votre commune. Vous n'avez qu'un seul problème : un problème entre vous et vos pensées. Voilà le vrai langage qui peut être tenu à des candidats à l'éveil ou à la sagesse, et voilà le seul langage que tiennent certains gourous. Mais ce n'est pas le seul que tenait Swâmiji et ce n'est pas le seul que nous tenons au Bost.

Le point de départ peut être bien simple : « Comment se fait-il que je sois affecté quand on me critique ? » Qui est affecté ? Cette identification à l'ego. Et, si vous allez plus loin, plus profond, vous voyez toujours l'identification à l'ego. Finalement, qu'est-ce qui est libéré et qu'est-ce qui n'est pas libéré ? Cette identification à l'ego et ces pensées qui sont toutes fondées sur une pensée, la pensée : « je suis “moi” ou “je suis Arnaud Des-jardin” », la pensée fondamentale. Mais bien sûr, ce que j'affirme, appliquez-le à vous-mêmes.

Voyez, regardez en vous-mêmes. Un passage bien connu de la Katha Upanishad dit : « L'homme ayant été créé avec des portes ouvertes sur l'extérieur – c'est-à-dire nos cinq sens –, se tourne vers l'extérieur. Et le sage cherchant la Vie éternelle se tourne vers l'intérieur et réalise l'atman. » Vous avez l'impression que vous avez à résoudre des problèmes extérieurs. Vous sentez votre femme comme extérieure à vous et vous avez un problème conjugal ou sexuel à résoudre. Vous sentez l'entreprise où vous travaillez comme extérieure à vous et vous avez un ou plusieurs problèmes à résoudre concernant votre activité professionnelle. Mais ce qui est vraiment important à résoudre, c'est à l'intérieur de vous ; c'est une affaire entre vous et vous et non pas entre vous et votre employeur ou vous et votre femme.

Ce sont les deux approches différentes. L'approche ordinaire ne tient compte que de l'extérieur ; « j'ai un problème à résoudre avec mon fils, avec mon voisin, avec ma santé ». Non ! Du point de vue de la sagesse suprême ce n'est pas ainsi qu'il faut s'exprimer. J'ai un problème à résoudre avec ma propre conscience, ma façon de prendre conscience et ma façon de me situer par rapport aux pensées qui apparaissent et qui disparaissent, ma pensée de

l'instant, puis ma pensée de l'instant suivant, puis ma pensée de l'instant d'après, et pour l'éternité. La durée concerne le film de cinéma que vous projetez. La séquence de la poursuite dure six minutes dix-huit secondes, la séquence de la chambre dure huit minutes, le film complet dure une heure quarante et une minutes (et, croyez-moi, les minutages des films sont relevés à une seconde près pour que les effets musicaux tombent rigoureusement sur les images). Mais l'écran lui-même – du moins pour les besoins de notre comparaison – est installé dans l'éternité. Une seconde, plus une seconde, plus une seconde, cela ne change rien pour l'écran. Le film est situé dans la durée, l'écran échappe à la durée.

Pour l'instant, il n'est pas question de négliger les problèmes concrets. Si vous avez un enfant malade, soignez-le. Swâmiji disait : « *You have to tackle it* » (« vous avez à vous en occuper ») ; si vous avez un enfant indiscipliné, mauvais élève, renvoyé trois fois dans l'année de trois collègues différents, il n'est pas juste de vous en désintéresser sous prétexte que vous cherchez uniquement l'éveil intérieur. Si vous voyiez à quel point Ramdas, Karmapa, Kangyur Rinpoché, Mâ Anandamayi, Ramana Maharshi, m'ont dit ceux qui ont vécu auprès de lui, à quel point tous les sages peuvent être attentifs, minutieux, exigeants pour les problèmes concrets, vous seriez convaincus qu'il n'y a pas une seule forme de la sagesse consistant, comme Milarepa, à méditer dans une grotte pendant des années, loin de tout. Et encore, Milarepa n'a pas consacré son existence entière à cette méditation solitaire. « *You have to tackle it* », vous avez à faire face à votre dharma. Nous sommes tout à fait d'accord. Et cela aussi, c'est d'instant en instant : le téléphone sonne, je réponds. Quelle est la voix qui est au bout du fil ? Je m'adapte.

Je ne prêche pas soudainement l'abandon de tous les dharmas. Mais j'insiste sur une attitude intérieure. Sinon, nous ne pouvons plus nous réclamer du vedanta, nous ne pouvons plus dire que Swâmiji était un gourou. Nous devons dire que Swâmiji était un conseiller conjugal, un sexologue ou un homme de bon sens. Mais nous n'avons plus le droit d'employer l'expression « *adhyatma yoga* », « yoga vers le Soi », qui est la désignation traditionnelle de la ligne dans laquelle s'insérait Swâmi Prajnânpad.



Je suppose donc que l'accomplissement de vos différents dharmas vous laisse momentanément un répit et que vous prenez un instant pour rester silencieux, un instant pour méditer, pour tourner votre attention vers l'intérieur et chercher à découvrir le Soi. Ce que vous découvrirez d'abord, c'est la pensée – quelle que soit la forme de cette pensée. Et je vous dis : faites bien attention et quelque chose vous est possible. Vous allez découvrir ce qui vous fait constater que vous n'avez pas atteint l'infini, que vous n'avez pas atteint l'illimité, que vous n'avez pas atteint le Soi – c'est certain. Mais comment allez-vous vous situer par rapport à cette découverte, par rapport à ces prises de conscience limitées, dualistes, qui vont vous décevoir ? Je voudrais la réalisation de l'infini et je prends d'abord contact avec ma finitude (si j'ose employer ce mot). Je voudrais la réalisation de l'illimité et je prends d'abord contact avec mes limites. Surtout, je voudrais une réalisation dans laquelle l'ego, le « moi » individualisé – qui est bien la cause de toutes les souffrances – serait transcendé. *Mais vous voyez bien que ce désir de transcendance lui-même ne peut être qu'une pensée du « moi ».* Et c'est là où le mental fabrique lui-même son impasse.

Vous pensez à la libération ; vous pensez que vous n'êtes pas libéré. Vous pensez que vous n'êtes pas en contact avec l'infini. Et vous vous crispez vous-même, et vous vous maintenez vous-même dans une dualité de votre fabrication entre libération et non-libération, infini et fini, limité et Illimité. Ne pensez pas. Ne pensez même pas à la libération ! C'est un silence, le contraire d'une demande, le contraire d'une affirmation. La vraie méditation est l'absence de tout désir d'être libéré. Tant qu'il y a le moindre désir du Soi, le moindre désir d'être libéré, cela reste une affirmation personnelle, une affirmation située dans le temps : « je ne suis pas, juste maintenant, libéré mais peut-être que dans un moment je vais l'être ». Et c'est perdu ! Par là même, vous vous réinsérez dans la durée, par là même vous vous réinsérez dans la dualité, par là même vous vous réinsérez dans la limitation.

Votre seule tentative doit être celle du silence le plus absolu qui puisse être, de la non-demande la plus absolue qui puisse être, du non-désir le plus absolu qui puisse être. Pas question de désirer Dieu, pas question de désirer la sagesse, pas question de désirer l'atman, pas question de désirer la libération. Silence absolu... Et ce silence ne peut venir que de l'acceptation. Si vous pouviez être « un » à cent pour cent avec le fait de n'être pas libéré, vous seriez libéré à l'instant même. Je ne dis pas cela pour employer une jolie formule védantique mais parce que ce fut ma tardive découverte. Seulement, il faut être mûr pour cette découverte. Sinon pourquoi aurions-nous parlé des vasanas, des samskaras, de l'érosion des désirs, du conscient et de l'inconscient ? Il faut être mûr pour cette découverte et les autres aspects du chemin vous préparent peu à peu à cette attitude immensément simple : ne plus vouloir, ne plus demander, ne plus désirer.

Pendant longtemps, votre vie sera fondée sur ces trois paroles célèbres du Christ : « Cherchez, et vous trouverez ; frappez, et l'on vous ouvrira ; demandez, et l'on vous donnera. » Ne tenez pas compte des exceptions qui confirment la règle, des éveils spontanés qui apparaissent tout d'un coup chez un être particulièrement mûr : il y en a quelques-uns par siècle pour l'ensemble de l'humanité mais ce n'est pas là-dessus que vous pouvez vous appuyer. En ce qui vous concerne vous, « cherchez et vous trouverez, demandez et l'on vous donnera, frappez et l'on vous ouvrira ». Demandez à la profondeur de vous-même ; frappez à la porte de votre propre subconscient. Et les mystères de votre être se révéleront à vous. Il est certain que celui qui ne fait aucun effort d'aucune sorte dans le sens de l'éveil ne s'éveillera pas.

Un jour, vous serez mûr, vous serez au seuil. Et ce qui devient vrai, c'est : Ne demandez pas, et à l'instant même tout vous sera donné ; ne cherchez pas, et enfin vous trouverez ; ne frappez plus, et vous verrez que la porte n'a jamais été fermée. J'ai entendu une fois, à propos de ce genre d'approche – parce qu'on réussit à penser beaucoup à propos de la non-pensée ! – j'ai entendu une fois une question et une réponse. La question était : « Mais pourquoi est-ce que les maîtres parlent, puisqu'en fait toute parole reste dans le plan de la pensée ? Pourquoi ne pas uniquement demeurer silencieux ? » – Et le swâmi avait répondu : « Les maîtres (comme s'il n'y avait d'ailleurs qu'un seul type de maîtres) ne font rien d'autre qu'affirmer la libération et l'atman. À force de l'affirmer, de temps en temps, quelqu'un finit par croire que ce doit être vrai. Et à partir de là, le rôle du maître est terminé. » Le disciple peut tout découvrir par lui-même s'il est convaincu qu'il est l'atman mais qu'il se confond avec ses formes de conscience ordinaire.

À force d'entendre affirmer cette unique vérité, cette vérité suprême, on finit par se laisser imprégner, on finit par être touché. Elle trouve un écho en nous parce qu'elle est vraie.

Au plus profond de nous, nous la pressentons. Mais il faut qu'on nous la dise pour que nous en prenions vraiment conscience.

J'ai tourné mes efforts vers l'extérieur. Ce n'est qu'une partie de ce qui m'est demandé, de ce qui est dans ma nature « en tant qu'homme ». Et maintenant, je vais tourner une part de mon intérêt, de mon énergie, de mes possibilités, vers moi-même, vers ma conscience, en essayant d'aller au centre de tout. Je ne vais pas réfléchir à mes problèmes financiers, mes problèmes conjugaux, mes problèmes professionnels et autres. Ce n'est pas cela, le vrai « intérieur ». Je vais tourner mon attention vers moi-même au sens le plus pur, le plus fondamental de ce « moi-même », devenir plus contemplatif, moins uniquement tourné vers l'extérieur. Et laissez-moi vous affirmer qu'il n'y a rien d'égoïste dans cette attitude. C'est le reproche qui est fait si souvent : vous vous intéressez à vous au lieu de vous intéresser aux autres ! Mais justement, une bonne fois pour toutes, j'essaie de m'intéresser à moi pour être libre de moi, pour comprendre ce qui m'oblige à rester prisonnier de moi-même et, en fin de compte, à ne m'intéresser aux autres qu'à travers moi-même. Comme je serais disponible pour m'intéresser aux autres si je pouvais, moi, disparaître et que mon énergie, mon instruction, mon intelligence, mes dons éventuels demeurent – mais que moi, j'aie disparu.

Non seulement c'est le miracle pour vous mais c'est le miracle pour les autres. Dans notre société actuelle, il nous manque à nous, Européens du XX^e siècle, des êtres vivants qui soient les témoins de ce dont je parle. Je ne peux pas nier l'importance, dans mon propre cheminement, de la rencontre avec des sages, des sages qui d'années en années confirmaient pour moi leur sagesse, qu'ils soient soufis, tibétains, zen, hindous... Des sages qui nous affirment que ce monde est irréel et qui sont si bien en harmonie avec cette irréalité ; qui nous affirment que l'essentiel est à l'intérieur de nous et qui sont si magnifiquement ouverts à ce qui nous apparaît comme l'extérieur. Ce « *darshan* », cette vision des sages, ce « *sat sangh* », cette compagnie des sages, est précieuse pour les hindous et les bouddhistes. Et elle l'était autrefois dans la chrétienté où le saint jouait un rôle immense qu'il ne joue plus aujourd'hui – sauf peut-être, au XX^e siècle, le célèbre Padre Pio. Mais pouvez-vous imaginer qu'au Moyen Âge (et n'oubliez pas que le Moyen Âge a duré mille ans), où il n'y avait aucun des moyens de communication modernes, aucun des médias, un saint italien, allemand ou espagnol étaient connus de leur vivant dans toute l'Europe et que des pèlerins voyageaient pendant des semaines quand ce n'était pas des mois, pour rencontrer un saint dont ils avaient entendu parler.

Le témoin de la réalisation intérieure a disparu de notre société. C'est ce qu'il y a de plus important et on n'en parle plus. Des témoins de l'intelligence nous en avons, des témoins de l'efficacité nous en avons, des témoins de la forme physique nous en avons, athlètes et champions. Nous avons des témoins de toutes les possibilités ouvertes à l'être humain, sauf de la possibilité essentielle, celle de l'éveil ou de la libération. Nous nous trouvons comme dans un monde de chenilles où il n'y aurait plus que des chenilles et pas un seul papillon ; dans un monde où il n'y aurait plus que des glands déposés sur le sol mais plus un seul chêne. C'est un manque immense. Et inversement la rencontre d'un sage est une aide pour que des paroles comme celles que j'ai tenues aujourd'hui, et qui vous paraissent loin des préoccupations concrètes, trouvent leur écho en vous.

Ces paroles sont inécoutables pour un homme profondément engagé dans la politique et dont toutes les énergies sont tournées vers la révolution extérieure, la transformation du monde. Mais cette révolution, cette transformation, ne résoudra jamais les éternels problè-

mes, celui de la souffrance, celui de la mort, celui de la séparation. Croyez-vous que ce qui accule des êtres à se suicider disparaîtra dans une société socialiste, dans une société communiste ou dans une autre société, quelle qu'elle soit ? Jamais. Une part peut-être des injustices disparaîtra, certaines souffrances disparaîtront. Mais la souffrance elle-même ne disparaîtra pas.

Comme l'a dit le Bouddha : Je n'enseigne que deux choses, ô disciples. D'abord la souffrance, le fait même de la souffrance, la réalité de la souffrance et la loi de la souffrance, la souffrance fondamentale qui vient du fini, alors que nous aspirons à l'infini, qui vient du limité, alors que nous aspirons à l'illimité. « *Sarvam dukham* » ; c'est une des trois paroles du Bouddha les plus célèbres, qu'on traduit généralement par « tout est souffrance ». Mais cela ne veut pas dire, « tout est souffrance » au sens ordinaire du mot parce que vous allez objecter : « Non, moi quand je suis en vacances, heureux, au bord de la mer, avec la femme que j'aime, et qu'il fait beau, je ne ressens aucune souffrance ». La Parole du Bouddha est juste si on la comprend dans son sens réel, c'est-à-dire : tout est limité, et nous aspirons à l'illimité ; tout est mortel, tout est éphémère, tout est dépendant, tout peut changer parce qu'une cause extérieure change. En ce sens, oui, tout est souffrance. Pour qu'une joie soit parfaite, il faudrait qu'elle fût éternelle ; et aucune joie n'est éternelle. Le Bouddha a dit vrai.

Et, deuxième affirmation du Bouddha : « J'enseigne la disparition de la souffrance. » La disparition de la souffrance est fondée sur cette transformation intérieure, cet éveil dont j'ai parlé aujourd'hui, cette nouvelle situation de vous-même par rapport à votre conscience qui souffre ou qui apprécie, qui veut ou qui refuse. Et plus fondamentalement encore, par rapport à cette conscience de vous, à cette pensée : « je suis moi », d'où vient tout le reste. Le corps causal, qui est la cause des autres corps, c'est simplement la pensée-racine « je suis moi » ou, si vous préférez, cette conscience particulière « je suis moi ». Il ne faut pas que le mot « Sois », atman, vous induise en erreur. C'est pour cela que les bouddhistes l'ont absolument refusé. « *Aham asmi* », « je suis » ; « *aham brahmasmi* », « je suis le brahman ». Et nous entendons ces paroles à travers la conscience limitée. « Moi, je suis le brahman. » Ça n'a aucun sens.

La réalité fondamentale de ce à quoi je m'identifie et que j'appelle moi est l'atman, est le brahman. Voilà la vérité. Si vous cherchez à méditer, votre réelle méditation, demain ou plus tard, quand vous serez prêts, sera l'effacement de la pensée – « je suis moi ». Vous vous résorberez encore en deçà du corps causal, dans la source non individualisée, dans la source universelle de la Conscience. Et vous voyez bien que cette résorption ne peut plus être une demande du « moi ». Ce ne peut être que le silence, l'effacement : la dernière ride a disparu à la surface de l'étang et l'étang est calme comme un miroir. La dernière pensée, l'ultime pensée : « je suis en train de méditer », « je suis de plus en plus silencieux », la dernière pensée : « je suis... », a disparu. Et le véritable « Je Suis » se révèle.

C'est une question de langage. Quand devons-nous utiliser « je suis » ? Quand est-il préférable de ne pas utiliser « je suis » ? Je vous en prie, ne vous emprisonnez pas avec les mots. Mettons-nous d'accord entre nous ici sur un vocabulaire. Ce qui est important, c'est de pointer vers cette révélation intérieure. Tant que nous sommes soumis au langage, le langage peut nous y aider ; tant que nous pensons, le langage peut orienter nos pensées, notre démarche, notre compréhension dans une certaine direction – jusqu'au seuil. Mais il y a un seuil que même « le disciple en vous » ne franchira pas, de même que Moïse qui a conduit le peuple hébreu à travers les vicissitudes de l'Exode n'est pas entré en Terre Promise. Ce seuil,

vous, au sens habituel du mot « vous », vous ne le franchirez pas. Vous, au sens ordinaire du mot « vous », vous disparaissent. Et parce que *vous* avez disparu, cette révélation règne à jamais. C'est la réalisation. À ce seuil, vous devenez de plus en plus silencieux, de plus en plus silencieux, jusqu'à ce que vous soyez absolument effacés. C'est une extinction. Voilà pour quoi le mot « *nirvana* » a été si souvent traduit par « extinction ». Et cette extinction, c'est la vie éternelle. Ce n'est pas la mort ou le néant, c'est l'éclatement, l'irruption de la vie éternelle.

Mais ce que j'ai voulu vous dire aujourd'hui, c'est : vous, au sens ordinaire du mot « vous », vous ne pouvez pas aller jusqu'au bout de la méditation, jusqu'au bout du silence intérieur. Vous allez rester là pour constater que vous n'êtes pas libéré. Silence... Demander d'être libéré, c'est encore une demande. Ne demandez même plus d'être libéré. Bien sûr, ne vous laissez pas emporter par les pensées ordinaires. « Méditer », cela ne veut pas dire être de nouveau identifié à ses pensées ou vagabonder, se demander : « Qu'est-ce que je vais faire demain ? Il faut que j'écrive cette lettre ; j'ai oublié. » Non, restez vigilants, présents à vous-mêmes, pleinement conscients, mais de plus en plus effacés, de plus en plus silencieux. Cessez de vous identifier à celui qui n'est pas libéré et qui veut l'être.

Et, une fois encore, je vous dirai que ce silence est directement lié au « oui ». « Je ne suis pas libéré ; ici, maintenant, je ne suis pas libéré. » Oui. « Ici, maintenant, je n'ai pas réalisé l'atman. » Oui. Et non pas : « Il faut que je réalise l'atman. » Vous n'êtes plus ici et maintenant, vous êtes tendus vers quelque chose, vous réclamez autre chose que ce qui est. Ici, maintenant, quoi qu'il arrive, je dis : « oui ». Et c'est ce « oui » qui est le suicide de l'ego, le divin suicide de l'ego, le sublime suicide de l'ego. C'est dans l'absolu de ce « oui » que le « *nirvana* » se révèle.

Si vous pouviez être parfaitement non-libérés, vous seriez libérés à l'instant même...



Ce que je viens de dire sur la pensée fondamentale et le silence intérieur concerne directement la « méditation », la méditation en fonction du chemin que nous suivons ici, qui n'est pas le bouddhisme zen ni le bouddhisme tibétain ni le yoga hindou de Patanjali.

Ce mot « méditation » est d'autant plus célèbre qu'il correspond à une activité devenue bien inhabituelle aujourd'hui et il recouvre tant de sens, tant d'acceptions, qu'il est aussi bien un piège qu'une aide. J'ai consacré quinze ans de ma vie à filmer des musulmans, des hindous, des bouddhistes tibétains en méditation et à essayer de comprendre ce qui se passait à l'intérieur de ces hommes que je voyais immobiles comme des statues et qui, manifestement, n'étaient pas en train de rêvasser. Avec ces deux termes, je crois avoir défini ce que le public entend par « méditation » : quelqu'un absolument immobile, que ce soit les yeux fermés, les yeux mi-clos, ou les yeux ouverts droit devant lui, et dont on sent qu'il est actif intérieurement, qu'il ne se contente pas de rêver. Mais qu'est-ce qui se passe vraiment ?

Je ne vous ferai pas une causerie académique sur la méditation selon le bouddhisme tibétain ou la méditation selon l'hindouisme, bien loin de là. Je veux simplement partager avec vous certains éléments de compréhension en fonction de notre chemin.

Le premier malentendu vient de ce que cette fameuse méditation est généralement pratiquée en Orient par des hommes ou des femmes qui ne mènent pas du tout la même vie que vous. L'obstacle essentiel à la méditation, connu de tous à la surface de la planète, ce

sont les pensées, les distractions, les associations d'idées, qui nous empêchent de faire silence, de nous effacer intérieurement – nous en tant qu'ego –, pour qu'une autre réalité se révèle du fait même de ce silence. L'incapacité de la conscience de soi limitée à disparaître, l'impossibilité de faire silence, se manifestent sous la forme toute simple des idées qui nous traversent, idées heureuses ou idées malheureuses, idées noires ou idées roses. Les tentatives de méditation des Occidentaux (et de beaucoup d'hindous aussi, il faut bien le dire) consistent surtout en une lutte presque désespérée contre ces distractions et ces associations d'idées.

Partant de là, différentes techniques ont été élaborées, transmises à travers les siècles, au sein des différentes traditions et, dans ces traditions, au sein des différentes écoles : yoga, vedanta, tantra, différentes formes de bouddhisme, etc. Si, par votre karma, c'était votre destin de vous consacrer uniquement à la vie spirituelle, c'est-à-dire que vous soyez moine dans un monastère tibétain ou swâmi dans un ashram hindou, la situation serait différente. C'est la première chose que je vous demande d'entendre. Ne rêvez pas tout de suite d'une forme de méditation qui ne vous est pas possible.

Si vous étiez prédisposés à cela, vos vasantas, vos samskaras, votre karma vous auraient conduits à ne sentir que peu d'intérêt pour le monde et les différents accomplissements profanes. Vous pourriez alors tenter une certaine approche de la méditation et utiliser un certain nombre de techniques qui sont décrites dans des livres mais qui ne vous sont guère utiles tels que vous êtes. Du fait que vous seriez coupés des préoccupations et des craintes habituelles, que tout votre intérêt et toute votre énergie seraient tournés vers cette recherche, vous pourriez vous engager dans une lutte parfois héroïque contre ces associations d'idées, et méditer plusieurs heures tous les jours, comme je l'ai vu faire. Méditation qui prend des formes très variées : conscience du corps, conscience de la respiration, répétition d'une formule, visualisation d'une divinité hindoue ou tibétaine, concentration sur un chakra. Dans ce cas-là, il s'agit d'une entreprise à laquelle on se consacre totalement ; tout le reste de l'existence est ordonné autour de cette ascèse. Non seulement le reste de l'existence matériellement, c'est-à-dire l'emploi du temps, mais le reste de l'existence psychologiquement, c'est-à-dire que les craintes et les préoccupations habituelles ont disparu.

Mais l'Européen qui est le fruit de notre société porte dans son inconscient tout un bouillonnement qui s'exprime à la surface par ces pensées et ces distractions et son existence nourrit cette tendance à la dispersion – « oh, il faut que je fasse ceci ; oh, j'ai oublié de faire cela ; oh, qu'est-ce qui va se passer dans quinze jours ? » L'Européen a tant de soucis, tant d'intérêts professionnels, artistiques, moraux, sociaux, sexuels, sentimentaux, financiers, qu'il est nettement défavorisé pour essayer d'aborder ces techniques de méditation décrites dans les livres sur le yoga hindou, sur le yoga tibétain ou d'autres ouvrages très respectables en eux-mêmes et bien documentés. Je dois vous dire que je fais partie de ceux qui se sont écrits à méditer pendant des années avec des résultats finalement bien décevants. Par moments, certaines méditations étaient « réussies », laissaient un beau souvenir, un grand souvenir même, et m'encourageaient à poursuivre. Le plus souvent, méditer c'était lutter contre moi-même et, alors que la méditation devrait nous laisser reposés et détendus, quand j'abandonnais au bout de trois quarts d'heure, c'était contracté, tendu, et nullement en paix. Ou bien il fallait que les conditions soient particulièrement favorables, c'est-à-dire un séjour dans un monastère ou dans un ashram, mais je n'étais pas destiné à passer toute ma vie dans les ashrams en oubliant le reste.

Il arrive aussi que, par nature, certains aient un don pour la méditation. Ils possèdent une certaine faculté à concentrer leur attention sur eux-mêmes et ils prennent goût à la méditation qui devient une échappatoire, une forme de stupéfiant pour le mental. Quand je suis en méditation, effectivement, je trouve une paix parce que je suis déconnecté de ce qui d'habitude me trouble : plus de soucis, les émotions ordinaires disparaissent, une certaine béatitude se révèle et je suis convaincu que je suis sur la bonne voie. Mais bien souvent, ce n'est pas la bonne voie. Si la méditation s'arrête, parce que les conditions ne me permettent plus de méditer aussi longtemps chaque jour, je me retrouve tendu, nerveux, conflictuel et les choses ne vont pas mieux.

Et je vais vous dire plus : j'ai observé, comme chacun peut l'observer en allant en Inde, que des hindous très portés à la méditation, des swâmis même, longuement assis immobiles dans leur chambre dont la porte est entrouverte, dehors sous un arbre, au bord d'un fleuve sacré, se révèlent, en dehors de la méditation, susceptibles, mesquins, inquiets. Je vous ai déjà raconté que, fin 1962, lors du conflit entre l'Inde et la Chine, les Chinois ont d'abord été victorieux et, quand on a su que le front indien avait lâché à deux endroits différents de l'Himalaya, j'ai vu des grands « méditateurs », certainement convaincus de « l'irréalité » de ce monde, avoir visiblement peur. À quoi les avaient conduits des années de méditation ? À ne parler que de guerre, à écouter la radio du matin au soir pour entendre les communiqués.

Swâmiji insistait beaucoup – et je suis maintenant convaincu de cette approche – pour que nous dépassions la distinction entre « méditation » et « non-méditation ». La véritable méditation est celle qui s'installe et se poursuit toute la journée pendant que vous êtes actifs. Et le but du vedanta ne réside pas dans des expériences momentanées de samadhi comme avec certains yogas, mais dans ce qu'on appelle « *sahaja* » (parfois « *sahaja state* », en anglais) : l'état « naturel » ou, plus rigoureusement, l'état primordial. Cette perspective est assez proche de celle du zen. Le zen est né dans le bouddhisme, le bouddhisme est né au cœur de l'hindouisme et il n'y a rien de surprenant à cette similitude...

Cet état naturel est un état dans lequel il n'est pas question d'entrer ou de sortir comme on entre en samadhi ou on sort de samadhi. C'est un état permanent. Simplement avec une petite différence de mise au point : parfois, la conscience du Soi, silencieuse, immobile, vide, prédomine complètement et seul le réel devient évident ; parfois, le réel et l'irréel, l'absolu et le relatif, coexistent ; il y a à la fois insertion dans la multiplicité, dans le temps, dans l'espace et, à l'arrière-plan, la conscience de ce vide ou de ce silence. C'est le but concret que je peux vous proposer. Non pas qu'il faille tourner le dos à la méditation, la refuser. Mais il est certain que, sur le chemin que je propose, nous ne nous acharnons pas, jour après jour, à rester immobiles sans penser à rien ou à concentrer notre attention sur un chakra, sur le mouvement de la respiration, sur une image ou sur un mantram.



Avant d'entrer un peu plus dans les détails concrets, je voudrais vous demander de bien voir que ce mot « méditation » peut désigner deux réalités différentes : l'une qui est un état de méditation, l'autre qui est un effort pour atteindre cet état de méditation. Et trop souvent on confond les deux. L'état de méditation, immobile, tout à fait détendu, très vivant, silencieux, peut-être même encore plus que cela, infini, illimité, l'état de méditation se révèle de lui-même aisément, spontanément, quand les obstacles à la méditation ont *naturellement*

disparu. L'état *naturel*, en effet, c'est ce silence. Si rien ne vient troubler la surface d'un petit étang, l'eau peut être lisse comme un miroir, sans une ride, et réfléchir parfaitement le ciel, les nuages, peut-être les arbres qui sont sur la rive. Mais, si des oiseaux viennent sans arrêt effleurer l'eau avec leur aile, des poissons sautent à la surface, des brindilles tombent ou même des enfants s'amuse à lancer des cailloux, cet étang dont l'état naturel est l'immobilité sera constamment agité.

L'état ordinaire de l'homme qui n'est pas un grand yogi ou un sage, c'est d'être intérieurement agité : une agitation succède à une agitation, une pensée à une pensée, une impulsion motrice à une autre envie de bouger, et la méditation vient à contre-courant de ces agitations. Par conséquent, distinguez bien si ce que vous appelez méditation est un état aisé, qui se révèle simplement parce que l'attention revient au repos comme une eau agitée qui se calme lorsque aucun vent ne souffle, ou si ce que vous appelez méditation est une technique que vous mettez en œuvre, technique de yoga hindou, de yoga tibétain, technique de respiration, technique de concentration, pour essayer d'atteindre ce calme. Il y a dans beaucoup de ces techniques un côté artificiel, non naturel, qui fait très exactement de ces exercices « l'action qui fait lever en face d'elle la réaction de force égale et opposée ». Plus vous essayez d'être vides et silencieux, plus les pensées montent, plus les envies de bouger se manifestent, plus les émotions diverses viennent à la surface.

Qu'est-ce que vous cherchez ? Trop souvent, on se lance dans la méditation sans savoir vraiment pourquoi on médite, pourquoi on essaie de rester immobile et de concentrer son attention. Et quelle technique allez-vous utiliser ? N'essayez pas d'employer des méthodes qui ne sont pas pour vous et qui ne peuvent pas vous aider vraiment, même si ces techniques et ces méthodes ont en elles-mêmes une valeur et conviennent très bien à un yogi dans un ashram isolé ou à un moine tibétain dans son monastère.

Il faut que vous situiez ce mot « méditation » à l'intérieur de ce que vous avez compris de votre chemin. Et, plus vous saurez où vous êtes, votre point de départ, le but vers lequel vous marchez, comment vous fonctionnez au niveau des trois « corps » et des différents « koshas », plus cette vision d'ensemble vous fera sentir ce que peut signifier pour vous « méditation ». Je ne veux pas dire qu'il n'y ait pas un intérêt pour vous, ici, à essayer en dehors de l'existence, tous les jours ou de temps à autre, de « méditer ». Mais la compréhension est très importante.

Vous cherchez à découvrir en vous – la méditation vous ramène surtout à vous-même – cette réalité qui échappe à la durée, au changement, qui est invulnérable, indestructible, qui est votre essence et votre nature réelle, et que les hindous ont très justement appelée le Soi, parce que c'est l'alpha et l'oméga, l'origine et le retour de toute conscience de soi. À l'intérieur de tout « je suis » qualifié, se trouve – mais rapetissée, amenuisée, limitée – cette Conscience illimitée et infinie. Même si vous êtes convaincus intellectuellement, même si vous présentez que vous êtes une réalité infinie, celle-ci ne se révélera pas immédiatement. Comment vous en rapprocher ?

Si vous essayez de sentir : « je suis », qu'est-ce qui se révèle ? Qu'est-ce qui monte ? Et comment vous conduire habilement avec ce qui se révèle et ce qui monte ? Ne faites pas de vos tentatives de méditation un combat d'une part de vous-même contre une autre part de vous-même. Comment voulez-vous détendre ! C'est exactement comme si vous lancez un caillou dans l'eau – des ondulations, des rides se forment – et avec la main, vous essayez d'empêcher ces rides dans l'eau. Vous ne ferez qu'agiter l'eau un peu plus. Si vous comprenez

une chose aussi simple, vous vous engagerez dans la bonne direction. Imaginez une eau sur laquelle il y aurait des rides et vous voudriez que cette eau soit absolument lisse et calme. Que faut-il faire ? Laisser ces ondulations retomber d'elles-mêmes.

Or la plupart des tentatives de méditation consistent à émettre des rides en sens inverse en pensant qu'elles vont effacer les premières. Voyez ce que cela aurait de stupide pour ramener l'eau à l'immobilité. Et je me rends compte maintenant que j'ai médité stupidement pendant des années. Je m'affirmais moi-même dans mon désir de méditer, je m'affirmais dans mon désir de faire silence, je m'affirmais dans mon désir de me relâcher et une part de moi qui voulait le vide ou le Soi luttait contre les autres parts de moi qui voulaient prendre la parole pour réclamer bien autre chose. Alors qu'en fait, ce que vous pouvez chercher de plus haut, de plus parfait, dans la méditation est déjà là ; et vous l'êtes déjà. Virtuellement, toute eau agitée est calme. La nature originelle d'un lac est paisible, plate, et lisse. Puis des phénomènes se produisent, qui agitent la surface. Mais la surface immobile est l'essence même de la surface agitée ; il suffirait que les agitations diminuent, diminuent et disparaissent pour que le retour à l'immobilité naturelle s'accomplisse. Il en est exactement de même pour la méditation. Jusqu'à ce que vous découvriez qu'il est possible d'être à la fois conscient de l'immobilité intérieure et du mouvement, que l'eau calme existe à l'intérieur de l'eau agitée, que la grande paix existe au cœur même de, chaque pensée, de chaque sensation, au cœur même de l'activité, de la rencontre et du dialogue. Mais, pour commencer, veillez à ne pas crier encore plus fort intérieurement : « je veux faire silence ». Croyez-vous que si votre attitude intérieure est : « je veux le silence et j'aurai le silence », vous obtiendrez celui-ci ? Jamais.

Je vous en prie, si vous tentez de méditer, ne considérez pas les contractions, les associations d'idées, l'éparpillement, les dynamismes vers la périphérie, comme des obstacles. Considérez-les comme des formes de cette vérité que vous cherchez. L'océan est dans chaque vague et l'atman est dans chacune de vos pensées, de vos émotions et de vos sensations. Ne traitez plus les distractions comme les ennemis dont il faut tordre le cou. Simplement, *prenez conscience*, sans vous brutaliser. La première erreur consiste à éprouver : « Un, deux, trois, j'y vais ! Fini les envies de bouger, fini les pensées parasites. » Tant que la méditation n'est pas un état naturel mais un exercice, une pratique, c'est exactement comme si, engagés à 130 à l'heure avec votre voiture, vous décidiez de freiner brusquement sur place. Ce serait impossible. Ou même, pourquoi pas, lancé à 130 à l'heure en marche avant, engager la marche arrière. Impossible.

Généralement la tentative de calme est déjà manquée au départ parce que vous essayez de contraindre votre nature, d'imposer silence, de faire triompher votre idée du but de la méditation contre tout ce qui est là ; et vous déclenchez une réaction aussi forte que votre action : vous êtes encore plus contracté et agité. Ne vous brutalisez jamais pour commencer une méditation. Ne vous battez pas contre les distractions, ne vous battez pas contre les pensées. Cherchez seulement à vous sentir être très simplement et très naturellement. Dites-vous bien que la tendance à fuir l'immobilité intérieure, à fuir le silence, à fuir le vide, est très forte en vous. Le désir d'aller dans le monde des pensées, des dualités, des formes, des demandes, dans le monde des désirs et des craintes, est très fort. Il faut être habile, comme en judo : on recule si l'adversaire nous pousse, on avance si l'adversaire nous tire et on utilise l'énergie même de l'adversaire pour triompher. Soyez souples et habiles avec ces désirs. Il y a en vous une part qui ne veut pas de la méditation, qui ne veut pas rester vraiment silen-

cieuse, immobile, détournée de toutes les préoccupations et intérêts quotidiens. Tenez-en compte. Ne faites pas lever la réaction. Sans brutalité, lâchez les tensions ; n'en rajoutez pas vous-mêmes. Mais n'essayez pas d'obtenir coûte que coûte le calme. Simplement, soyez plus conscients que vous êtes. « Je suis conscient que je suis. » « Je suis fatigué ? Je suis conscient que je suis fatigué » ; « j'ai tendance à avoir beaucoup de distractions ? Je suis conscient que je suis là, ayant tendance à avoir beaucoup de distractions » ; « j'ai envie de bouger, de remuer, de me lever ? » Prenez-en conscience sans vous troubler, sans vous inquiéter, sans penser : « Voici encore une méditation ratée. » Prenez conscience.

Peu à peu, le calme va s'établir en vous. Vous ne pouvez pas l'établir par la force. Et gardez toujours en vous, non seulement dans la tête mais dans le cœur, cette vérité : il n'y a pas de différence fondamentale, entre ce qu'on appelle méditation et le courant de l'existence où je pense, je parle, je demande, je réponds, je discute. Il n'y a pas une différence fondamentale entre la matière et l'esprit et il n'y a pas une différence fondamentale entre la méditation et l'état ordinaire. Vous ne le découvrirez que si cela imprègne votre tentative de méditation. Vous ne méditez contre rien. Si vous méditez *contre* le cafard, la tristesse, la souffrance, en pensant que vous allez réussir à trouver le calme, c'est uniquement stupéfier momentanément le mental comme on endort les abeilles momentanément pour prendre le miel dans la ruche, c'est tout. Pas de conflit. La vie est une et c'est la vie entière qui doit être illuminée et pas seulement des moments silencieux extraordinaires. Sinon votre méditation n'aboutira pas : la vie est là à l'arrière-plan, momentanément niée, refusée, et il n'y aura jamais d'harmonie en vous. Ce refus lui-même, cette dualité que vous établissez entre le poids de l'existence et la merveille des états de méditation, compromet dès le départ vos tentatives.

Je vous parle à partir de mon expérience et de l'expérience de beaucoup d'autres que j'ai connus. J'ai commencé les méditations quotidiennes en 1949 ; vous voyez que cela fait longtemps. Et puis j'ai essayé des méditations hindoues, j'ai essayé des méditations bouddhistes. Je suis arrivé peu à peu à quelques conclusions et à une certitude.

La base de la méditation, en tant qu'exercice possible et non en tant qu'état qui se révèle de lui-même quand les sources d'agitation se sont tariées, est une bonne posture du corps. Je ne veux pas dire que le chemin vous est refusé si vous avez des déformations de la colonne vertébrale ou une infirmité, mais les autres aspects du chemin devront primer pour vous sur la méditation silencieuse.

Toutes les postures du yoga contribuent à vous permettre de prendre de mieux en mieux la posture de méditation, celle que vous choisirez, il y en a plusieurs. Mais il n'y a pas que l'aspect souplesse, liberté des articulations, redressement au moins partiel des cyphoses, lordoses, etc. Il y a un autre aspect tout à fait fondamental, c'est la conscience du corps, qui est si peu développée. En relâchant bien les muscles, en étant absolument conscients de ce qui se passe quand vous faites un exercice, cette conscience du corps grandira. Et vous arriverez à sentir de façon presque imperceptible : voilà ce qu'il y a à redresser, voilà où je dois progresser, voilà où l'effort se produit – toujours avec un intérêt particulier donné à la base du dos.

Par exemple, prenons une des postures de torsion du yoga, qu'on appelle matsyendrasana, dans ses différentes variantes. Vous devez savoir et sentir exactement ce qui se passe dans chaque vertèbre. Certains croient de bonne foi que la torsion est exercée à la base des vertèbres lombaires, ce qui est le but, alors que la torsion est en fait exercée au milieu du dos et que tout le bas du dos est bloqué. La conscience de ce dos et de la colonne vertébrale est

fondamentale. Les efforts, faites-les dans la pratique des postures du yoga. Mais, quand vous décidez de méditer, la posture doit être prise et maintenue aisément. Une préparation plus ou moins longue sera nécessaire. Et certainement la posture vous aide, pourvu que vous ne soyez pas hypnotisés par la posture, qu'il n'y ait pas un narcissisme de la posture, mais une humilité de la posture.



Si nous considérons comme acquis ce premier point fondamental, le deuxième point est le relâchement musculaire. Doucement, doucement ! Souvenez-vous de ce que j'ai dit tout à l'heure : ne vous brutalisez pas ; n'essayez pas brusquement et d'un coup d'imposer le silence et de maintenir ce silence pendant une demi-heure. Vous n'y arriverez pas avant que beaucoup de transformations se soient opérées en vous, des transformations auxquelles concourent tous les autres aspects du chemin.

Sans rien chercher d'extraordinaire, relâchez musculairement. Peut-être serez-vous amenés à vous exercer systématiquement au relâchement, jusqu'au jour où vous serez capables en un instant de tout décontracter. Vous vivez contractés, dans un monde et une société contractés, et on peut se croire détendu simplement parce qu'on a relâché les muscles les plus crispés mais être loin du relâchement profond. Cette relaxation profonde est à la mode. Elle est pratiquée en « training autogène » de Schulz et dans bien d'autres thérapies. Tous les enseignants de yoga en parlent, mais ce n'est pas parce que ce relâchement est peu mystérieux qu'il faut le négliger pour des pratiques « plus originales ». C'est une base.

Si vous voulez vous entraîner à la décontraction musculaire profonde, il ne s'agit pas de décider : « je m'allonge, je ne pense à rien, je fais le vide » mais « je m'allonge (ou éventuellement je suis assis) et je pense très précisément à me relâcher ». Je n'insiste pas sur ces exercices qui sont connus : vous concentrez votre attention dans chacune des parties de votre corps pour essayer d'en avoir la sensation, et cette sensation est d'autant plus précise que les muscles sont plus relâchés. Mais vous ne pouvez pas *faire* un relâchement. Vous pouvez faire une contraction mais le relâchement, c'est demander aux muscles de se relâcher, les convaincre de se relâcher, c'est envoyer, si je peux dire, des ondes de relâchement. Et vous passez votre attention dans chacune des parties du corps de plus en plus profondément. Avoir une certaine conscience du relâchement de ses jambes, c'est possible assez vite. Mais sentir que le moindre muscle est relâché, ceux du thorax, les carrés, les grands droits, les muscles du dos, c'est plus difficile. Et les muscles du front, du crâne, sont souvent ceux qui cèdent les derniers avec l'exercice.

Quand vous en êtes à relâcher les bras ou les cuisses ou le ventre, et à essayer d'avoir la sensation de ce corps de plus en plus relâché, vérifiez de temps à autre que le front et le crâne ne se sont pas contractés de nouveau. Je dirige bien mon attention : main gauche, poignet gauche, avant-bras gauche, je relâche, je relâche et, comme cela me demande un petit effort, inévitablement le front et le crâne se contractent. Donc vous revenez au visage, vous relâchez les muscles de la surface et, si possible ceux du crâne, comme un béret qu'on enlèverait. Soyez patients. Vous ne pouvez pas relâcher de force. Imaginez que vous vouliez voir un lapin sortir de son trou ; ce n'est pas en vous mettant devant le terrier en criant : « lapin, lapin », que vous le ferez sortir. Il faut que vous soyez absolument immobiles et silencieux jusqu'à ce que le lapin daigne sortir. Vous ne pouvez pas intimer aux muscles l'ordre de se relâ-

cher, et encore moins aux muscles du front et du crâne. La méditation, vous la recevez. Mais vous avez le droit de vous exercer.

Donc, premier exercice qui est en dehors de la méditation proprement dite : j'exerce mon corps à bien prendre la posture. Deuxième exercice, qui est en dehors de la méditation proprement dite : j'exerce systématiquement mes muscles au relâchement profond. Je détends, je détends toutes les parties du corps en concentrant mon attention calmement, tranquillement, dans chacune de ces parties successivement. Ce relâchement va gagner du terrain de jour en jour et la finesse de votre sensation va augmenter régulièrement. Mais ne croyez pas que ce soit si facile. J'ai reçu un jour un homme assez jeune et assez sportif dont les deux épaules étaient relevées et contractées. Je lui ai dit : « Relâchez, relâchez tous vos muscles, relâchez bien les bras, les jambes, relâchez entièrement ; vous êtes entièrement relâché ? » Il m'a répondu : « Oui. » – « Relâchez bien tout ; vous êtes entièrement relâché ? » – « Oui, oui. » – « Et vos épaules ? » – « Ah !... » Il ne savait pas que ses épaules étaient inutilement remontées et raides. Il devait avoir une petite émotion d'être dans ma chambre, une petite crainte que je le croie incapable de se relâcher et cela suffisait pour que les épaules soient remontées. « Vous êtes entièrement relâché ? » – « Oui, oui. » – « Et vos épaules ? » Et elles sont tombées d'un coup.

Je vous assure que, si vous découvrez le secret du vrai relâchement, ce sera une révélation pour vous. Je vous assure que simplement par le relâchement dont je parle maintenant, quand j'ai eu ce petit commencement de pouvoir sur moi qui consiste à convaincre les muscles de se détendre, j'ai vu, à chaque onde de relâchement, venir une souplesse que je ne connaissais pas, uniquement par la détente. Il y a beaucoup à attendre de ce relâchement qui est une condition préalable mais absolument nécessaire pour celui qui veut méditer.



Maintenant, sachez – et ne l'oubliez pas – que pour le moment, jusqu'à ce qu'au plus profond de vous soit établi le : « 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 » de Swâmîji, il y a en vous une voix qui crie : « Je n'ai pas fait ce que j'avais à faire, je n'ai pas donné ce que j'avais à donner, je n'ai pas reçu ce que j'avais à recevoir. » Cette frustration va s'exprimer de mille et une façons ; des pensées, des craintes, des désirs qui remuent dans l'inconscient et qui montent à la surface. Et c'est là qu'il faut être habile. À l'intérieur même de ces agitations, vous pourriez découvrir ce que vous cherchez. Et surtout, cessez cette opposition entre silence et bruit, mouvement et immobilité, car vous créez une dualité qui va ensuite se répercuter sur l'ensemble de votre existence. Pas de dualité. Parler, travailler ou méditer sont des modalités différentes de la même attitude. Simplement, l'accent est mis un peu plus sur le centre dans la méditation et un peu plus sur la périphérie lorsque vous vous exprimez. L'accent est mis un peu plus sur « le réel » dans la méditation et un peu plus sur « l'irréel » lorsque vous êtes insérés dans la Manifestation.

Donc, vous détendez. Et vous ne vous mettez pas en tête de rester sans distractions et sans associations d'idées, sauf si cela vous était spontanément facile. Éventuellement, un jour... Vous vous mettez en tête de demeurer conscients, conscients de vous à l'intérieur de tout ce qui peut bouger ou remuer ou s'exprimer en vous. Voilà quelle peut être aujourd'hui

votre vraie méditation : Je vais avoir des envies de bouger, des distractions, des associations d'idées ; mais il y aura une attitude différente à l'intérieur de ces dynamismes.

Vous prenez comme référence le silence ou le vide, même en sachant que ce silence ne va pas durer et que vouloir le faire durer par la force serait artificiel. Essayez d'aller tout droit au silence – autrement dit de commencer par où, pendant si longtemps, je croyais que j'allais terminer si, au bout d'une demi-heure, la méditation était ce que j'appelais, à ce moment-là, « réussie ». D'un coup, vous lâchez. Mais vous savez que cela ne va pas durer. Si vous vous êtes exercés à vous concentrer, que ce soit entre les sourcils, sur le hara, sur votre respiration, vous êtes bien placés pour savoir que cela ne dure pas. Bon. Alors, admettez-le et soyez d'avance réconciliés. Mais je ne vais pas être complètement emporté par les distractions.

Si vous avez lu qu'on pouvait se concentrer sur le point entre les sourcils, ou sur tel chakra du yoga, ou sur la respiration, vous allez essayer d'écarter coûte que coûte les pensées et les distractions. Ceux qui ont fait ces tentatives vont fort bien reconnaître ce dont je vais parler maintenant. Vous allez sentir : « j'inspire, j'expire... », je suis un avec le mouvement spontané de la respiration et puis, tout d'un coup, une pensée va monter, que vous n'avez pas voulue, que vous n'avez pas invitée, que vous n'avez pas appelée. Cette pensée va vous perturber. Et votre réaction à cette pensée perturbatrice devient une nouvelle perturbation. La distraction monte, immédiatement se lève une déception et cette déception est une agitation de plus. De cette manière-là, l'agitation ne fait que croître, que se nourrir d'elle-même. Vous allez être brusquement happés par cette distraction et, pendant deux, trois, quatre minutes, vous allez penser au coup de téléphone d'hier, à la lettre de demain, à la démarche qui n'a pas été faite, aux impôts qui ne sont toujours pas payés. Puis, parce que, tout de même, vous êtes dans une posture un peu inhabituelle, vous vous souvenez que vous avez décidé de méditer et vous revenez : « j'inspire, j'expire ». Et, au bout de deux ou trois minutes, de nouveau, vous allez être emportés, identifiés à vos rêveries.

Grâce à l'électro-encéphalogramme, on a étudié les tentatives de méditation de personnes qui n'ont aucune expérience de celle-ci. Il a été prouvé qu'une personne non entraînée à qui l'on demande de concentrer son attention sur l'aiguille des secondes d'une montre, par exemple, ne peut pas dépasser deux minutes et demie à trois minutes sans distraction. Une pensée surgit, par laquelle on est emporté ; et puis quelques minutes après, on revient à l'aiguille des secondes.

Est-ce que vous allez vous escrimer jour après jour pendant des années dans ce combat sans issue ? Admettez que, pour l'instant, ces distractions, ces envies de bouger, ces pensées – qui ont toujours une coloration émotionnelle, même inconsciente – elles, ne viendraient pas ; c'en serait d'autres qui se présenteraient. Mais je ne vais pas me laisser emporter. Vous vous laisserez d'autant moins emporter que vous aurez admis qu'elles vont monter. Au lieu d'être silencieux pendant deux minutes, complètement emportés par les associations d'idées pendant quelques minutes, de nouveau silencieux, vous aurez un certain courant de conscience qui pourra durer beaucoup plus longtemps, sans tension artificielle et sans qu'au bout d'une demi-heure vous abandonniez l'exercice, contractés, déçus, amers, pensant que vous avez échoué une fois de plus. Il faut que vous trouviez le secret d'une méditation qui ne puisse jamais échouer. Si vous vous demandez dès aujourd'hui de méditer comme un maître zen, bien sûr que ce sera un échec. Une méditation dont vous ne puissiez jamais dire : « Aujourd'hui encore, ça s'est mal passé ; aujourd'hui encore, je n'y suis pas arrivé. » Quelque chose de simple qui, de soi-même, grandira, s'approfondira – normalement, naturellement.

Je lâche tout. Ma posture est suffisamment stable pour que je n'aie pas à craindre des contractions diverses. Mais je sais qu'une pensée, avec sa petite charge d'émotion, va monter. Et, comme ce sont tout de même des conditions faciles – je ne suis pas en train de discuter un contrat dont dépend mon avenir professionnel pour six mois – quelque chose m'est possible. Mais je ne nie pas les images ; je ne cherche pas coûte que coûte le vide et le grand silence. Je les cherche du moins à l'intérieur de la situation dans laquelle je suis ; je suis assis, paisible, je détends, je prends conscience que *je suis* – un « je suis » aussi pur, aussi simple que possible. D'avance je suis réconcilié. Il monte une pensée. Vous pouvez la voir. Et vous ne vous laissez pas emporter, vous ne vous laissez pas entraîner. C'est un effort, un certain effort de vigilance ; mais ce n'est pas un effort brutal et, surtout, ce n'est pas un effort contre quoi que ce soit puisque vous permettez à ces pensées d'apparaître ; vous ne cherchez même pas à les écraser. Mais vous avez le droit, vous, de ne pas être complètement emportés, d'être à la fois conscients de vous, dans ce que vous êtes de permanent, d'immuable, sans forme – et conscients de la forme qui apparaît.

Une pensée est montée ; il y a une grande tendance à la suivre, à être emporté par l'émotion de cette pensée. Il vient peut-être : « demain, j'ai rendez-vous avec Caroline » ou « je n'ai toujours pas payé mon reliquat d'impôts ». Voyez bien que certaines pensées ont quelque chose de pénible et que certaines pensées ont quelque chose d'heureux. Et c'est ce côté pénible ou heureux qui vous emporte et qui fait que, tout d'un coup, toute la possibilité de conscience se trouve prise par cette pensée – avec le refus, si c'est quelque chose de pénible. Et vous voilà réinsérés dans le jeu action/réaction, j'aime/je n'aime pas, les opposés, les compensations : « il y a les impôts à payer, ce n'est pas marrant » ; alors, immédiatement, un mécanisme compensatoire fait monter une pensée heureuse à la surface pour vous consoler : « Oui, mais enfin j'ai rendez-vous demain avec Caroline. » Vous revoilà pris. Et puis vous pensez : « Non, je ne suis pas là pour ça, je suis là pour méditer... » et vous n'aboutissez à rien.

Je la vois, cette pensée. Et je réussis à ne pas être emporté. Simplement. Et elle passe. Et je vois monter une autre pensée, je vois bien qu'il y a quelque chose d'heureux ou de pénible mais je ne me laisse plus emporter. Une conscience neutre demeure, comme un témoin permanent. Il n'y a pas d'effort pour empêcher les pensées de venir, et vous êtes bien détendus. Il se peut que le calme, qui ne serait pas venu si vous aviez voulu empêcher les pensées, s'établisse assez vite. Les pensées diminuent, diminuent, comme l'onde qui s'immobilise après que vous avez jeté un caillou dans l'eau. Au bout de quelques instants, l'eau agitée redevient lisse. Et vous allez peut-être rester sans pensées pendant une minute, deux minutes. Mais pas dans un « sans pensées » qui n'est que l'opposé de la pensée, un conflit avec l'idée que vous pourriez penser. Simplement, les pensées ne viennent plus vous harceler.

Si une image revient, vous la voyez. Il y a dans cette approche une grande détente. Ce n'est pas un effort de concentration mais un effort léger, subtil. Certes il demande une vigilance mais qui ne vous oblige pas à vous tendre pour vous détendre, et autres acrobaties habituelles. Vous verrez comment ces pensées, avec l'émotion qui leur correspond, apparaissent, disparaissent, se remplaçant les unes les autres à l'intérieur d'une conscience de soi qui, elle, est vide, silencieuse, immobile, et compatible avec les pensées. Ce n'est pas soit l'un, soit l'autre : ou je suis sans pensées, auquel cas je médite, ou j'ai des pensées, auquel cas je suis distrait et ma méditation m'échappe. Les pensées viennent, mais ne m'entraînent pas, je suis conscient et ces pensées apparaissent sur fond de vide.



En 1964, je me plaignais une fois de plus, comme à d'innombrables swâmis hindous qui m'avaient donné des réponses diverses, je me plaignais à un yogi tibétain très âgé, Abo Rinpoché, de ces associations d'idées. Et il me décrit un certain exercice que mon compagnon Sonam Kazi traduit en anglais : « *let them come, let them go* » ; « laissez-les venir, laissez-les s'en aller ». C'était simple. J'avais tenté différentes concentrations : concentration sur le hara, entre les sourcils, sur le flux et le reflux de la respiration, sur l'énergie qui circule dans la colonne vertébrale. J'avais obtenu des résultats partiels mais rien de vraiment concluant. « *Let them come, let them go.* » Et Abo Rinpoché me donne un enseignement tibétain que j'ai réentendu deux ans après de la bouche de Dudjom Rinpoché : « Prenez conscience du vide comme de la réalité, et l'image d'un ciel bleu totalement vide, infini, immense, illimité. Ce vide est là en vous. C'est votre véritable réalité, le réel ou le non-manifesté. Et, à l'intérieur du vide, voyez passer – comme vous verriez passer des nuages ou des oiseaux dans le ciel – des pensées avec leur émotion, sans perdre la conscience du vide. »

Quelque temps après, je me trouvais pour la première fois auprès de Swâmiji. Je lui ai parlé de cet exercice. Il a précisé le « *let them come, let them go* » : « laissez-les venir, laissez-les partir » par : « *let them come, they will go* » ; « laissez-les venir, elles s'en iront ». Ce qui vient est destiné à s'en aller.

Une image m'était venue dès ce moment-là à l'esprit. De moi-même je faisais un exercice, dont j'ai su ensuite qu'il se pratiquait chez les Tibétains, consistant à être en contemplation devant le ciel bleu pour que notre conscience, facilement et aisément, prenne la forme de ce sans-forme au lieu de prendre la forme particulière d'un objet concret ou imaginé. Je pratiquais cet exercice à l'ashram de Swâmiji. Et voici qu'un oiseau inhabituel pour nous passe dans le ciel, un oiseau comme on n'en voit pas en Europe, exotique, multicolore : bleu, doré. Je ne sais pas comment il s'appelle mais ceux qui ont connu l'ashram de Swâmiji au Bengale ont le souvenir de ces oiseaux qui nous émerveillaient. D'un coup mon attention a été concentrée sur cet oiseau inattendu, surprenant, très beau ; le phénomène d'attraction a joué. L'attention était vaste, elle allait d'un point de l'horizon à l'autre. Et d'un coup, comme les « zooms », les focales variables en cinéma, qui partent d'un ensemble et qui concentrent sur un détail – toute mon attention a été concentrée sur l'oiseau. J'ai perdu conscience de moi-même, conscience de l'infini, par la fascination d'une forme. Immédiatement, je me suis rendu compte de ce qui s'était passé. Je me suis demandé s'il était possible de voir l'oiseau sans perdre la conscience du ciel bleu, de voir le limité sans perdre la conscience de l'illimité, de voir le mesurable sans perdre la conscience de l'infini. Et une pensée m'est venue, celle d'un autre oiseau répandu en Inde, le vautour qui, esthétiquement, n'a rien de beau pour nous et je me souvins d'un vol de vautours – l'autre pôle !...

Je connaissais à peine l'enseignement de Swâmiji mais je connaissais des vérités qui ne sont pas seulement celles de Swâmiji : les « paires d'opposés », l'attraction et la répulsion. C'est le pain quotidien de l'Inde des ashrams. Voilà cet oiseau merveilleux et, à l'opposé, il y a le vautour : les deux images de l'attraction et de la répulsion. Pourrais-je voir passer dans le ciel un oiseau de féerie, de paradis, sans que mon attention soit emportée par l'attraction et voir passer dans le ciel un vautour avec des bouts de charognes sanguinolents au bec et le cou déplumé, sans que mon attention se concentre sur le vautour sous la forme de la répulsion et

du refus ? Je me suis exercé à essayer de rester vraiment conscient de cette immensité du ciel et à voir les oiseaux divers la traverser sans que mon attention soit entièrement emportée, centrée dans l'oiseau ; être conscient à la fois de l'immuable, c'est-à-dire le ciel, et du changeant, c'est-à-dire les oiseaux qui vont et viennent.

Il en est de même à l'intérieur de vous dans cette tentative de méditation. Vous sentez en vous l'immensité qui dépasse les limites de votre corps, qui dépasse toutes limites, l'immensité de la Conscience pure, l'immensité vide de la Conscience d'être, à l'intérieur de laquelle naît chaque pensée. La sensation, l'idée, l'émotion, tout cela apparaît à l'intérieur de cette Conscience immense, infinie, comparable en vous au ciel bleu vide. Vous prenez conscience de votre corps et vous voyez que cette sensation du corps apparaît à l'intérieur de ce vide. Essayez d'être conscients des deux en même temps. La conscience, la vôtre, à tous, à chacun, est tellement plus vaste que le corps. Votre corps physique est petit mais votre conscience d'être est infinie. Et la conscience que vous pouvez avoir de votre corps, c'est simplement la conscience d'une forme comme n'importe quelle autre conscience d'une forme qui, pendant un moment, apparaît à l'intérieur de ce vide. Vous ne perdez pas la conscience de l'infini. Je vous promets que c'est possible, parce que vous ne refusez pas cette conscience des formes successives et vous ne la sentez plus comme l'obstacle.

Une pensée vient, heureuse. Je la laisse passer, comme l'oiseau de paradis. Je la vois mais je ne suis pas entièrement fasciné. Une pensée vient, pénible. Je la laisse passer. Et imaginez un ciel dans lequel se croiseraient en tous sens des oiseaux multicolores merveilleux et toutes sortes d'oiseaux effrayants, menaçants, répugnants, que vous verriez tourner sur fond d'infini, à l'intérieur de cette coupole du ciel. Toute image doit être dépassée mais cette image concrète est une aide. Ce vide est en vous. Vous ne le maintiendrez pas sans oiseaux et sans nuages. Par contre, vous pouvez en rester conscients tout en voyant passer un oiseau. Et vous restez calmes, détendus. Voici une pensée heureuse, voici une pensée malheureuse, mais votre attention ne s'est pas mise au point et concentrée dans cette pensée. Vous ne pouvez pas demeurer, avant d'être un grand yogi, plus de quelques minutes sans pensées. Vous pouvez rester des minutes et des heures sans être complètement emportés – comme un témoin, qui les voit venir, qui les voit partir.

Et vous devez bien entendre que ces pensées ont toujours une certaine valeur émotionnelle ; parfois une valeur émotionnelle qui est importante pour votre inconscient et qui n'est pas immédiatement importante pour le conscient ; cela suffit pour que vous vous laissiez emporter. Sachez à l'avance qu'il y aura des pensées heureuses et des pensées pénibles – mauvais souvenirs, appréhensions pour l'avenir, nécessités que vous voudriez oublier mais dont vous savez qu'elles vont se présenter dans deux ou trois jours, telles qu'un rendez-vous difficile ou une démarche délicate à accomplir. Sachez-le. Et ne laissez pas se lever en vous le refus du côté pénible de certaines pensées, sinon vous êtes immédiatement happé et perdu. Ayez ce regard neutre. Quand on dit des associations d'idées – « laissez-les venir, laissez-les partir », il vous paraît que c'est seulement mental ou intellectuel et vous oubliez qu'il y a un facteur émotionnel très important. Toute pensée est polarisée, soit plutôt du côté agréable, soit plutôt du côté pénible, fût-ce à peine. Et c'est cela qui fait qu'on se laisse prendre immédiatement parce qu'on oublie d'être vigilant en face de ce côté émotionnel. Je l'accepte d'avance. Il va monter une image, une idée, avec les charges émotionnelles pénibles ? Je la laisserai monter et disparaître. Tentez-le ! Il n'y a aucune raison que vous n'y réussissiez pas.

Et peu à peu ce type de méditation imprégnera votre vie entière. Vous verrez que votre vie est faite de formes, qui apparaissent dans votre conscience, « *nama rupa* », perception et conception. « Ça, c'est Michel, ça c'est la cloche du thé. » Ces formes différentes qui ne viennent plus de la profondeur comme les associations d'idées ou les distractions de la méditation, mais du courant même de l'existence, ces formes aussi vous réussirez peu à peu à en prendre conscience, à y répondre, à faire ce qui vous est demandé dans l'instant, *sans perdre la conscience que j'appelle celle du ciel bleu ou celle du vide*. Et vous verrez qu'il n'existe pas autre chose que des formes qui se succèdent à l'intérieur de votre conscience ; que votre conscience est infinie, sans limites, aussi vaste que l'infini de l'espace en plein jour, quand on ne voit pas les étoiles, c'est-à-dire complètement vide. Votre corps, qui vous paraît une limite physique mesurable et pesable en kilogrammes, n'est jamais qu'une idée qui apparaît dans l'infini de la Conscience. Le corps est petit par rapport à l'univers. Mais la Conscience est plus vaste que l'univers. Par moments, vous ne percevez plus votre corps ; par moments, vous prenez conscience du corps. C'est une forme qui apparaît dans la Conscience vide et infinie – comme un oiseau. Disons que c'est un oiseau heureux, multicolore, si vous vous trouvez beau, jeune et en bonne santé et que c'est un oiseau noirâtre et répugnant, si vous vous trouvez maigri, fatigué, les traits tirés, mal au dos, envie de vomir. C'est tout. Pourquoi est-ce que cela devrait vous frustrer de la vraie Conscience libre et infinie ? Les deux sont compatibles.



Pour que vous ne soyez pas déroutés et si vous lisez certains textes concernant la méditation, qui vous paraîtraient remettre en cause ce que j'ai dit aujourd'hui, je peux encore ajouter une précision. Il existe, notamment en Inde, des types de méditation fondée sur l'exclusion, la concentration absolue de l'attention sur un point. Le yogi est en méditation et, si je passe derrière lui et que je hurle, il ne l'entend pas, tellement son attention est concentrée. Et il existe un autre type de méditation, la méditation zen ou les méditations tibétaines auxquelles j'ai eu accès, où il y a perception et conscience de ces formes qui passent, sans que par là même on perde la conscience du ciel vide. Je pense que vous sentez bien la différence. Sur les électro-encéphalogrammes de plus en plus nombreux pratiqués sur les yogis ou des moines zen cette différence est perceptible.

Un moine zen, dont le tracé sur l'électro-encéphalogramme a montré qu'il était en méditation parfaite, se souvient et peut dire : vous avez fait sonner une cloche, vous avez prononcé telle parole. Il n'est pas besoin d'être médecin pour reconnaître les variations d'un tracé sur un long rouleau de papier ; il y a une petite modification du dessin qui montre qu'il a été conscient de quelque chose, mais sans aucune des répercussions habituelles, très brève, au lieu de durer plusieurs secondes. Et ce petit signe n'apparaît pas sur les électro-encéphalogrammes de certains yogis, tellement concentrés qu'ils n'entendent pas un bruit, qu'ils ne sentent pas si on les pince, qu'ils deviennent insensibles à leur corps. Vous voyez bien que ce type de méditation est beaucoup plus difficilement compatible avec le retour à l'existence. C'est un exercice moins heureux pour ce qui est de nous préparer à cet état naturel, « *sahaja* », qui nous permet de vivre toutes les expériences sur fond de conscience de cet absolu.

Si les formes de conscience s'effacent peu à peu, et que vous êtes conscients seulement du silence et du vide en vous – ce que je vous souhaite –, vous sentirez que ce vide est infini

parce que tout ce qui est mesurable en a disparu, mais vous sentirez aussi que c'est une Conscience, une vie qui, pour être immobile, silencieuse, non manifestée, n'en est pas moins d'une puissance qui vous a probablement toujours échappé. Vous serez étonnés – et, si cet étonnement vient, qu'il ne vous coupe pas de l'expérience que vous êtes en train de vivre – de constater qu'il y a en vous une telle énergie, une telle ressource de force. Votre faiblesse vient de ce que vous fonctionnez mal, de ce qu'il y a des courts-circuits dans les différents corps et les différents koshas, et que vous ne pouvez pas utiliser cette énergie. Mais, tels que vous êtes, même si vous vous considérez dans la vie comme des faibles, si vous pouvez être conscients de ce silence en vous, ce n'est pas un silence morne, vide, mort. C'est un océan absolument calme, mais très profond et d'où pourraient naître les tempêtes les plus fantastiques. Si vous êtes vraiment dans ce silence, vous le sentirez à la fois comme absolument paisible et comme un formidable réservoir de force.

C'est à partir de ce vide ou de ce silence que peut jaillir le geste infallible du maître des arts martiaux ou le cri du *kiaï* qui réveille, qui tue ou qui ressuscite – qui bouleverse. C'est une immensité d'énergie, de puissance, sans comparaison avec tout ce que vous avez connu de vous-mêmes jusqu'à aujourd'hui.

Pour en savoir plus

Le centre animé par Arnaud Desjardins disposant maintenant de structures d'accueil plus vastes, si vous souhaitez approfondir l'enseignement décrit dans cet ouvrage, vous pouvez entrer en relation avec l'association « Les Amis d'Hauteville », à Saint-Laurent-du-Pape, Ardèche.

Au Québec :

Mangalam, 120, chemin Verger Modèle, Frelighsburg, Québec, Canada, JOJ1CO.