

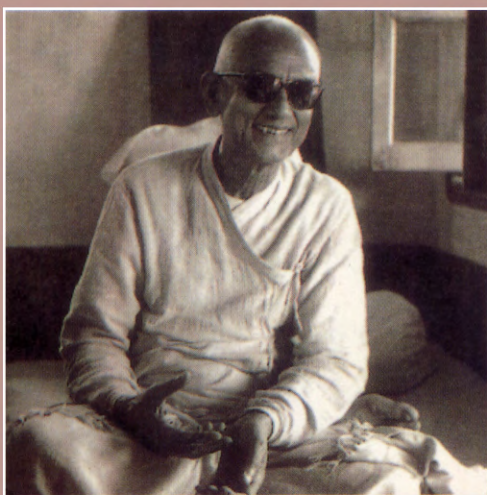
Daniel Roumanoff

SVÂMI PRAJÑÂNPAD

UN MAÎTRE CONTEMPORAIN

Volume I

Les Lois de la Vie



Préface d'Arnaud Desjardins

L A T A B L E R O N D E

Collection « Les Chemins de la Sagesse »
dirigée par Véronique Loiseleur

**SVÂMI PRAJÑÂNPAD
UN MAÎTRE CONTEMPORAIN**

Volume I

DU MÊME AUTEUR

Svâmi Prajñânpad, un maître contemporain :

Tome 1. *Manque et Plénitude*, La Table Ronde, 1989.

Tome 2. *Le Quotidien illuminé*, La Table Ronde, 1990.

Tome 3. *Une synthèse Orient-Occident*, La Table Ronde, 1991.

Candide au pays des gourous, Dervy, 1990.

La Pratique du Kinomichi avec Maître Noro, Critérion, 1992.

Svâmi Prajñânpad (biographie), La Table Ronde, 1993.

Sois sage (avec Jean-Claude Marol), La Table Ronde, 1994.

Psychanalyse et sagesse orientale, Accarias-L'Originel, 1996.

A B C d'une sagesse, La Table Ronde, 1998.

TRADUCTIONS

R. Srinivasan, *Entretiens avec Svâmi Prajñânpad*, L'Originel, 1984.

S. Prakash, *L'Expérience de l'Unité*, L'Originel, 1986.

Svâmi Prajñânpad, *Lettres à ses disciples :*

Tome 1. *L'Art de voir*, L'Originel, 1988.

Tome 2. *Les Yeux ouverts*, L'Originel, 1989.

Tome 3. *La Vérité du Bonheur*, L'Originel, 1990.

DANIEL ROUMANOFF

SVÂMI PRAJÑÂNPAD

UN MAÎTRE
CONTEMPORAIN

Volume I

Les Lois de la Vie

PRÉFACE

D'ARNAUD DESJARDINS



LA TABLE RONDE
7, rue Corneille, Paris 6^e

© Éditions de La Table Ronde, Paris, 2002.
ISBN 2-7103-2482-2.

SOMMAIRE

<i>Préface d'Arnaud Desjardins</i>	15
<i>Avant-propos</i>	17

INTRODUCTION GÉNÉRALE

I. Qui était Svāmiji ?	23
A. PRÉSENTATION DE SVĀMIJI	23
1. Aspect traditionnel hindou	23
2. Aspect moderne et scientifique	24
3. Génie propre de Svāmiji	25
B. BIOGRAPHIE DE SVĀMIJI	26
1. Les années de formation	26
2. Période d'« idéalisme »	27
3. Rencontre avec « ses maîtres »	28
4. Période de « folie » et découverte de Freud	33
5. Saṃnyâsin à Channa	34
C. PORTRAIT DE SVĀMIJI	36
II. L'enseignement de Svāmiji	39
A. LES DIFFICULTÉS DE TRADUCTION	39
B. UN ENSEIGNEMENT DANS LA LIGNÉE DU VEDĀNTA	42
1. Adhyâtma-yoga	42
2. Advaita Vedānta	43
C. CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT	44
1. Le monde extérieur	44
2. Le monde intérieur	46
3. Le chemin de la délivrance	49
4. Délivrance	50
D. RECHERCHE DES SOURCES DE L'ENSEIGNEMENT	51
1. Les sources traditionnelles	51
2. Les sources modernes	57
E. CARACTÈRES DE L'ENSEIGNEMENT	63
1. Approche matérialiste	63
2. Une morale de conquérant	65
3. L'enseignement de Svāmiji est-il nouveau ?	66
4. Un non-enseignement	69

F. PRÉSENTATION DE L'ENSEIGNEMENT DE SVÂMIJI	72
--	----

PARTIE I

LE BUT DE LA VIE

1. La place de l'homme dans la nature	78
2. L'homme et l'animal	80
3. Tout homme éprouve une insatisfaction fondamentale	81
4. Le but de la vie humaine	84

PARTIE II

LES LOIS DE LA VIE

Chapitre I. La loi de la différence	91
A. LA VÉRITÉ DE LA DIFFÉRENCE	91
1. Observation directe de la différence	91
2. Une diversité et une énergie infinies	92
3. Le refus de la différence	92
B. CHAQUE CHOSE EST UNIQUE	94
1. Chacun est ce qu'il est : un sans second	94
2. Conséquences	94
3. Si chacun est unique, aucune relation n'est possible	97
C. CONSÉQUENCES DE LA DIFFÉRENCE	97
1. Aucune comparaison n'est possible	98
2. L'aberration des jugements de valeur	100
3. L'impossibilité de juger	106
4. On ne peut rien attendre de personne	109
D. LA DIFFÉRENCE NE SIGNIFIE PAS SÉPARATION MAIS UNITÉ	113
1. Le sentiment de séparation vient de la non-reconnaissance de la différence	113
2. Rien n'est séparé, tout est connecté	116
3. Voir la différence, c'est être un	118
Chapitre II. La loi du changement	123
A. CE QUI VIENT S'EN VA	123
1. Le changement est une application particulière de la différence	123
2. Le changement : une loi de la nature	124
3. Le refus du changement	126
4. Face au changement	126
B. CONSÉQUENCES DU CHANGEMENT	128
1. Renouvellement	128
2. L'absence de sécurité	131
C. LA RÉINCARNATION : UN ASPECT DU CHANGEMENT	133
1. Le continuum mort-naissance	133
2. Pas de mort sans naissance	133
3. Le désir est le moteur	135

D. TOUT EST PROCESSUS	139
Chapitre III. L'action-réaction	145
A. L'ACTION-RÉACTION	145
1. Pour toute action, une réaction en sens contraire	145
2. Caractère compulsif et excessif de la réaction	146
3. L'action-réaction : expression de l'énergie	148
4. La réaction a pour but de neutraliser l'action	150
B. LA RELATION DE CAUSE À EFFET	153
1. Pour tout effet il y a une cause	153
2. Ce que vous êtes attire (produit) votre vie ou « ce qui vous arrive vous ressemble »	158
3. Le monde extérieur est neutre	159
C. LE PLAISIR ET LA PEINE	161
1. Peine et plaisir sont inséparables	162
2. La souffrance est une réaction au plaisir	163
3. La perception de Bouddha	163
4. Plaisir et souffrance sont le résultat du refus	164
5. Processus pour voir le refus	164
6. Objections	165
D. LE REFUS	167
1. Refuser, c'est dire « non » à ce qui est	167
2. Les causes du refus	168
3. Les effets du refus	170

PARTIE III L'ORGANE INTERNE

Chapitre I. L'ego	177
A. ORIGINE DE L'EGO	177
1. Les sensations	177
2. Les émotions du passé	178
3. Le refus	180
4. L'action-réaction	180
B. CARACTÈRE DE L'EGO	183
1. Manières dont l'ego est ressenti	183
2. Séparation	184
3. Projection et identification	191
C. L'EXPANSION DE L'EGO	195
1. Passer de l'ego (ahamkâra) au moi (aham)	195
2. Distinguer ego et personnalité	197
3. Réaliser un ensemble intégré où le sentiment, l'action et l'intellect ne font qu'un	197
4. Prendre possession du monde : ni renoncement, ni saut, ni rejet	198
5. Expansion	199
D. L'EGO N'EXISTE PAS EN RÉALITÉ	200
1. Il est impossible d'être séparé	200
2. Je suis un flux	202

Chapitre II. Le mental ou vues fausses	205
A. LA PLACE DU MENTAL DANS L'APPAREIL PSYCHIQUE	205
1. Mental et ego	205
2. Mental et « je »	207
3. Mental et inconscient	208
B. LES MANIFESTATIONS DU MENTAL, AGENT DU MOI	209
1. Le mental se manifeste par le refus, l'aveuglement, l'attachement aux choses particulières	209
2. Le mental se caractérise par la fixité et la recherche de permanence	210
3. Le mental recherche son intérêt personnel et le plaisir	210
4. Le mental est complexe, retors, trompeur, calculateur, dissimulateur et en opposition	210
C. LE MENTAL EST CRÉATEUR DE DUALITÉ	211
1. Tout est le mental.	211
2. Tout ce qui vous arrive, c'est vous qui l'attirez.	212
D. LE MENTAL, CONTRÔLEUR DU CORPS, DE LA VIE ET DE LA MORT ..	212
1. Mental et corps physique ne sont pas séparés	212
2. Le mental contrôle le corps	213
3. Le mental contrôle la vie et la mort.	213
E. TRAQUER ET CONNAÎTRE LE MENTAL.	215
1. Traquer le mental.	215
2. Connaître le mental dans sa totalité	216
Chapitre III. Penser.	217
A. QU'EST-CE QUE PENSER ?	217
1. Penser empêche de voir	217
2. Penser c'est créer autre chose	218
3. Penser (se faire des idées) s'oppose à voir (s'appuyer sur des faits).	218
4. Les signes de la présence de la pensée	219
5. Objections et mises au point.	219
6. La pensée est pour l'action.	220
7. Penser est lié à l'irréalité de l'ego	221
B. L'ILLUSION OU MÂYÂ	222
1. Mâyâ : langage (nâma) et apparences (rûpa)	223
2. Mâyâ : création du mental.	225
3. Mâyâ ou la conscience de séparation	226
Chapitre IV. Les émotions	231
A. ORIGINE DES ÉMOTIONS	231
1. Le refus	231
2. Une pensée derrière chaque émotion	233
B. FORCE ET AMBIGUÏTÉ DES ÉMOTIONS	235
1. Force des émotions	235
2. Les émotions viennent du passé.	236
3. Les émotions sont instables	236
4. Les émotions sont marquées par leur caractère compulsif et excessif.	236
5. Les émotions perturbent et sont inutiles.	236
6. Les émotions sont caractérisées par leur ambivalence	236

C. PRINCIPALES ÉMOTIONS	237
1. Infériorité et supériorité	237
2. La peur	238
3. Tuer ou être tué	241
4. Avidité	243
5. Jalousie	243
D. PROCESSUS DE TRANSFORMATION DES ÉMOTIONS	243
1. Emotions et sentiments	243
2. Passer des émotions aux sentiments	244
3. Le transfert et la dévotion	247
E. EXPRIMER SES ÉMOTIONS	247
1. Reconnaître d'abord sa présence	247
2. Accueillir et accepter l'émotion sans la justifier	247
3. Ecouter l'émotion	248
4. Donner à l'émotion la possibilité de s'exprimer totalement	248
5. Discriminer, réfléchir et répondre à l'émotion	250
F. L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS DANS LES LYINGS	251
1. Les blocages du passé	251
2. Les trois temps du lying	253
3. Conditions de réussite et contenu des lyings	257
4. Perlaboration	258
Chapitre V. Le désir	261
A. CARACTÈRES DU DÉSIR	261
1. Le désir : un manque	261
2. Le désir : une attirance	262
3. Un désir intense est toujours satisfait	263
B. LIBÉRATION DU DÉSIR	264
1. Satisfaire ses désirs	264
2. Un grand nombre d'objections ont été soulevées par les disciples concernant la satisfaction des désirs	268
3. Nécessité de purification	270
4. Réaliser qu'aucun désir ne peut être satisfait	271
Chapitre VI. Le désir sexuel	277
A. DU PHYSIQUE AU MENTAL	278
1. Instincts et désirs	278
2. Plaisir physique et satisfaction mentale	281
3. Tout plaisir est dérivé du contact de deux	282
4. But de l'acte sexuel : plaisir ou procréation ?	283
B. EXPÉRIMENTER ET SATISFAIRE LA SEXUALITÉ	284
1. Aucun refus	284
2. L'aspect mental de la sexualité, source de toutes les difficultés	286
C. UNE SEXUALITÉ VÉRITABLEMENT HUMAINE	288
1. Une vie régulière est nécessaire	288
2. L'union des cœurs avant l'union physique	288
3. Sexualité et contrôle de l'énergie	289
D. LES FORMES DE SATISFACTION	290
1. La relation hétérosexuelle : le mariage	290

2. La relation homosexuelle	294
3. Sublimation.	296
E. UNE SATISFACTION IMPOSSIBLE	299
1. L'étreinte cruelle	299
2. Le désir sexuel reste toujours insatisfait	299
3. Séparation et plénitude	301
4. Sexualité et délivrance	303

PARTIE IV LE DÉBUT DU CHEMIN

Chapitre I. La voie	307
A. QUEL EST LE CHEMIN ?	307
B. L'HARMONIE DE L'INTELLECT, DES SENTIMENTS ET DE L'ACTION ..	311
1. Le travail doit être effectué sur les trois plans en même temps ...	311
2. L'annihilation des émotions	315
3. La destruction des désirs.	316
4. La connaissance de la réalité	316
C. AUTRES DESCRIPTIONS DU CHEMIN.	319
Chapitre II. Les qualifications requises	321
A. PREMIÈRE QUALIFICATION : CESSER D'ÊTRE ATTIRÉ PAR LE MONDE EXTÉRIEUR	328
1. Réaliser que l'extérieur est à l'intérieur	329
2. Voir que la cause de tout ce qui arrive est en nous	329
3. L'infini est en nous	330
4. Cette prise de conscience doit être le résultat d'une découverte personnelle	331
5. Se tourner vers l'intérieur ne veut pas dire abandonner le monde	333
B. DEUXIÈME QUALIFICATION : SE POSER DES QUESTIONS, DÉTERMINER CE QUE L'ON VEUT	334
1. Posez-vous la question : « Qu'est-ce que je veux ? »	334
2. Un sentiment d'impérieuse nécessité	335
3. Le sentiment de sa dignité	337
4. Se poser la question : « Pourquoi suis-je malheureux ? »	338
5. Le désir de voir.	338
C. TROISIÈME QUALIFICATION : ÊTRE SENSIBLE ET RÉCEPTIF	339
1. La sensibilité est la capacité à ressentir.	340
2. La réceptivité	342
D. QUATRIÈME QUALIFICATION : NE DÉPENDRE QUE DE SOI-MÊME. ...	343
1. La dépendance, c'est l'esclavage	343
2. L'indépendance : ne dépendre que de soi.	343
3. L'indépendance dans la relation maître-disciple	346
4. L'indépendance totale.	348
E. CINQUIÈME QUALIFICATION : ÊTRE NORMAL	349
1. Est normal celui qui a des désirs normaux	349
2. Quelques repères sur le chemin vers la normalité	350

F. AUTRES QUALIFICATIONS	351
1. Force	352
2. Conviction.....	352
3. Confiance en soi.....	353
Chapitre III. Voir	355
A. VOIR	355
1. Que s'agit-il de voir ?	356
2. Comment faire pour voir ?	358
3. Les obstacles pour voir	360
4. Les trois niveaux de perception	363
5. Le non-voir (mâyâ)	363
6. Pourquoi voir ?.....	365
B. LUCIDITÉ.....	371
1. Qu'est-ce que la lucidité ?.....	372
2. La pratique de la lucidité	375
3. Les conditions de la lucidité.....	380
4. La lucidité rend libre.	383
C. DISCRIMINER.....	385
1. Utiliser l'intellect	387
2. La pratique de la discrimination	389
D. MÉDITER	394
1. La méditation active	394
2. La méditation passive	395
3. Autres pratiques de méditation	396
4. Mécanicité de la méditation et des autres pratiques	396

PRÉFACE

D'ARNAUD DESJARDINS

Je suis très heureux de présenter ce livre de Daniel Roumanoff, premier de deux ouvrages consacrés à Svâmi Prajñânpad. Ce dernier n'était connu en Inde que d'une petite élite ; son ashram se trouvait à l'écart des grands circuits et nous n'étions qu'une poignée d'Européens à venir régulièrement séjourner auprès de lui pour bénéficier de son enseignement.

Aussi est-il curieux de constater que ce maître si particulier – et si remarquable – connaît aujourd'hui en France une renommée dépassant de loin celle qui fut sienne de son vivant et dans son propre pays.

Son nom est maintenant familier au public de mes livres, et les traductions de ses lettres et entretiens publiées aux éditions de l'Orignal ont permis aux lecteurs français d'entrevoir la richesse et la subtilité de son expérience. Quoique truffés de références à celui que nous appelions « Svâmiji », mes écrits traduisent avant tout ma propre perception de son enseignement et la manière dont je l'ai assimilé. Daniel Roumanoff s'est, par contre, efforcé de présenter Svâmiji d'une manière aussi neutre que possible, en privilégiant les paroles du maître lui-même.

Certes, chaque disciple reçoit de son guide un enseignement personnel, et il se révèle toujours difficile, après la mort d'un maître, de recueillir et de rassembler ses paroles pour la postérité. Que l'on ait affaire à des maîtres peu connus ou à des figures aussi importantes que le Christ ou le Bouddha, des écoles divergentes ne tardent pas à apparaître, se traitant mutuellement d'hérétiques et se jetant l'anathème. Daniel Roumanoff s'est ici attaché à préserver les paroles mêmes de Svâmiji.

Mais Svâmiji lui-même n'était pas prisonnier de ses formulations ; il disait ce qu'il sentait nécessaire pour une personne particulière, à un moment donné de son propre cheminement. Aussi mes lecteurs ne devront-ils pas s'étonner, s'ils abordent le présent livre – ce que je leur souhaite vivement – d'y découvrir un Svâmiji parfois quelque

peu différent de celui auquel je me réfère. Cependant, si je présente aujourd'hui cet ouvrage, c'est bien pour témoigner de ma communion avec Daniel Roumanoff : nous nous rejoignons fondamentalement dans notre compréhension de celui qui nous fut si précieux.

Bien qu'il soit de dix ans mon cadet, j'ai personnellement une dette de gratitude à l'égard de Daniel Roumanoff, qui fut le premier Français à rencontrer Svâmi Prajñânpad. Ce fut par Daniel que j'obtins le nom et l'adresse de ce sage « pas comme les autres ».

Lors de son premier voyage en Inde, en 1959, Daniel avait vingt-trois ans. Chercheur exigeant, il s'est rendu d'ashram en ashram et, plus tard, a eu l'occasion de demeurer un an en tant que moine auprès de Ma Ananda Mayee. Cela pour dire qu'il possède une assez vaste expérience de l'Inde, de ses diverses écoles et voies spirituelles. Il a connu et pratiqué l'approche dévotionnelle comme le *Vedânta* strict avant de s'engager complètement et définitivement auprès de Svâmi Prajñânpad.

Il a donc abordé ce dernier avec une maturité et une compréhension propres à lui faire d'emblée percevoir l'originalité de son enseignement tout en le situant dans l'ensemble de la spiritualité hindoue.

D'autre part, Daniel a sur moi l'avantage d'être un sanscritiste diplômé de l'Ecole des Hautes Etudes, ce qui l'autorise à aller à la source, à retrouver dans le texte, avec rigueur, les citations fréquemment faites par Svâmiji des grands textes classiques de l'Inde. Ce livre est semblable à une table dressée : chacun peut s'y servir selon son appétit du moment. Sans doute trouverez-vous, au fil des pages, des idées qui vous surprendront, voire vous choqueront ; d'autres vous paraîtront tout de suite précieuses. Pour ma part, en tant qu'élève de Svâmi Prajñânpad, j'attache une grande importance au long travail accompli par Daniel Roumanoff, et je ne doute pas qu'il soit pour tous une clef. Long travail, puisque cet ouvrage fut, dans sa première forme, une thèse de doctorat soutenue en Sorbonne et dirigée par l'indianiste français Michel Hulin. A la compréhension du disciple s'ajoute donc la rigueur de l'universitaire. J'ai longtemps souhaité que Daniel publie ce livre : je me réjouis que tel soit aujourd'hui le cas et que nous disposions enfin d'un ouvrage de référence sur Svâmi Prajñânpad.

ARNAUD DESJARDINS.

AVANT-PROPOS

J'ai rencontré Svâmi Prajñânpad en 1959 dans les premiers temps de mon arrivée en Inde. J'avais quitté la France à la fin de mes études universitaires en quête d'un maître compétent en yoga. Brindavan, Hardvar, Rishikesh (ashram de Svâmi Śivânanda), Almora, Bénarès (où je rencontrai Ma Ananda Mayee) furent mes premières étapes. Puis j'allai à Ranchi dans le Bihar où, m'avait-on dit, résidait un maître exceptionnel de *prânayama*. J'étudiai quelque temps avec lui, mais les expériences de visions extraordinaires et de pouvoirs exceptionnels que ces exercices étaient censés procurer me laissèrent insatisfait. Deux voies très différentes semblaient s'opposer : d'un côté, le monde de l'occultisme, celui des pouvoirs parapsychiques (*siddhi*) ; de l'autre, le monde spirituel, celui de la connaissance de soi et de la transformation qui l'accompagne. C'est alors qu'un Indien, rencontré à l'ashram d'Ananda Mayee Ma, m'introduisit auprès de Svâmi Prajñânpad.

– Que voulez-vous ? me demanda celui-ci, lors de notre première rencontre.

– Je cherche un maître qui pourrait m'enseigner le yoga et le *prânayama*.

– Svâmiiji ne connaît rien à ce sujet.

Je me sentis frustré. La perspective de rebrousser chemin et de revenir bredouille ne me plaisait guère. Svâmiiji me regardait aimablement en souriant. Je me dis : « Peut-être sait-il quelque chose qu'il pourrait m'apprendre ? » et je lui demandai :

– Qu'enseignez-vous alors ?

– *Advaita Vedânta*, fut sa réponse laconique.

Je l'interrogeai alors sur une question qui me préoccupait à l'époque : « Qu'est-ce que le désir ? Pourquoi toutes les traditions parlent-elles de la nécessité de s'en rendre libre ? Satisfaire ses désirs n'est-il pas le meilleur moyen d'arriver au but ? » Ses réponses me parurent à la fois pertinentes et différentes de celles que j'avais reçues ailleurs.

Cependant, comme j'étais au début de mon périple, je ne suis resté qu'une dizaine de jours auprès de lui. Je voulais m'assurer qu'il

n'y avait pas de « meilleur » maître, sinon objectivement, du moins pour moi. J'ai donc continué ma route, allant de maître en maître. Cette quête m'a conduit de Svâmi Ramdas à Satya Sai Baba en passant par les ashrams de Ramana Maharshi et Sri Aurobindo pour ne citer que quelques-uns parmi les plus connus.

Mais, en fin de compte, c'est auprès de Svâmi Prajñânpad que je me suis finalement arrêté. Pourquoi lui ? Peut-être parce que, dans une première approximation, sa grande rigueur intellectuelle répondait à mon besoin de compréhension. J'avais le sentiment que la voie qu'il enseignait était complète, qu'elle faisait participer également l'intellect, l'affectivité et l'action. Je trouvais auprès de lui ce qui pouvait peut-être exister aussi ailleurs, mais limité à tel ou tel aspect particulier.

Les rencontres qui suivirent eurent lieu sous forme d'entretiens face à face appelés « *sittings* » (en position assise). Ils duraient environ une heure et avaient lieu une fois par jour ou tous les deux jours. Après mon retour en France, la relation se poursuivit par échanges de lettres. Puis eurent lieu plusieurs rencontres lors de mes voyages suivants en Inde. Mais, à partir de 1967, j'atteignis un stade où j'avais l'impression de connaître tous les mots, toutes les phrases de son enseignement. J'en reconnaissais le bien-fondé, mais cette compréhension restait purement intellectuelle et je ne m'en trouvais pratiquement pas changé : « C'est que vous êtes entravé par votre passé », me dit Svâmiji. Je commençai alors une série de « *lyings* » (en position couchée) : technique d'expression émotionnelle propre à Svâmiji ayant pour but de faire ressortir les blocages émotionnels inconscients. Ces *lyings*, entrecoupés d'entretiens, eurent lieu jusqu'en 1972 une fois l'an, pendant des périodes d'environ six semaines, une fois par jour. Ils duraient de quarante-cinq minutes à une heure. Ils transformèrent ma vie et m'apportèrent un éclairage nouveau sur ce que Svâmiji avait tenté de me communiquer et dont, jusqu'à ce moment-là, j'avais été incapable de saisir le sens véritable.

A sa mort en 1974, j'ai eu le sentiment qu'il m'avait donné et transmis tout ce que j'étais capable de recevoir et même davantage puisque son enseignement restait vivant comme des graines semées qui pouvaient encore germer si le terrain et les conditions devenaient favorables. Je me suis alors demandé : « Qu'ai-je appris ? Qu'ai-je retenu de cet enseignement ? En quoi est-il précieux ? J'ai le sentiment d'avoir reçu un trésor, mais quel est ce trésor ? » Je me suis mis alors à écrire de mémoire en essayant de trouver une formulation adéquate. Rapidement, je me suis rendu compte que mes paroles n'étaient pas celles de Svâmiji. Je ne pouvais m'empêcher de transposer et de déformer. Je me suis alors demandé : « Mais qu'a-t-il dit exactement ? » Je me suis reporté aux lettres qu'il m'avait adressées, aux notes personnelles que j'avais prises après chaque entretien et à

quelques enregistrements que j'avais effectués. Le résultat était meilleur mais encore insatisfaisant.

Ce que j'avais reçu me paraissait fragmentaire et partiel. Enseignait-il la même chose aux autres disciples ? Y avait-il une différence dans la manière dont il répondait aux questions des autres disciples occidentaux ? Son enseignement a-t-il évolué ? Était-il le même avant 1959 ? Peut-être n'en avais-je reçu après tout qu'une faible partie ? Que pouvais-je faire pour m'en assurer ? La réponse ne semblait guère facile. Svâmi n'a écrit aucun livre, n'a prononcé aucune conférence, n'a jamais donné de présentation générale de son enseignement. Il répondait simplement aux questions que lui posaient ses disciples. Pour avoir accès à d'autres sources, c'est donc à ceux-ci qu'il fallait s'adresser.

Les disciples occidentaux, qui étaient peu nombreux, pas plus d'une dizaine, ont pour la plupart accepté généreusement de communiquer leurs lettres, leurs notes personnelles et une partie de leurs enregistrements sur bandes magnétiques.

Pour les disciples indiens, la situation était plus complexe. Il y avait d'abord une minorité, ceux qui parlaient anglais et avec lesquels il était possible de communiquer et ceux qui ne parlaient que hindi ou bengali. D'autres étaient morts et il a fallu contacter leurs héritiers. Certains, d'emblée, se sont montrés coopératifs et désireux de partager leurs expériences avec Svâmi, d'autres au contraire ne voulaient rien communiquer. Pourquoi cette réticence ? Le plus souvent ils avançaient comme argument que la diffusion publique de l'enseignement de Svâmi était contraire à la volonté expresse de ce dernier. Svâmi n'avait jamais rien écrit lui-même alors qu'il aurait pu le faire. Par ailleurs, il avait conseillé à ses disciples d'éviter de parler à des tierces personnes de leurs propres expériences. Enfin, l'échange entre Svâmi et ses disciples avait un caractère personnel, la parole de Svâmi s'adressait à telle personne, à tel moment, dans telles circonstances particulières et ne pouvait faire l'objet d'un enseignement général valable pour tous.

Après de longues et laborieuses discussions avec l'ensemble des disciples, ceux-ci dans une très large majorité ont accepté le principe de la publication d'un recueil de lettres de Svâmi, en anglais, en hindi et en bengali avec des traductions anglaises pour ces deux dernières langues. A ce stade, la tâche la plus ardue a été de trouver la manière la plus appropriée de présenter cet enseignement. Au début, je ne disposais que de quelques fragments incomplets, je me retrouvais maintenant devant plusieurs milliers de pages parmi lesquelles il a bien fallu opérer un choix.

Pour y voir plus clair, mon premier soin, une fois les premiers matériaux rassemblés, a été de procéder au découpage par thème des textes recueillis. Ce qui m'a permis de trouver trois éléments de réponse aux questions que je me posais.

Le premier, c'est que l'enseignement reste toujours le même quel que soit l'interlocuteur, indien ou occidental, homme ou femme, jeune ou vieux, etc. Seule la formulation change, plus particulièrement la tonalité, le rythme de la phrase, le nombre de répétitions ou encore l'enchaînement dans le découpage des propositions.

Le deuxième, c'est la continuité de cet enseignement qui n'a pratiquement pas varié sur une période de près de cinquante ans puisque les éléments recueillis s'étendent de 1927 à 1973. Seule l'expression s'affine avec le temps et devient de plus en plus concise et précise.

Le troisième enfin, c'est l'unité de cet enseignement dans lequel je n'ai pu déceler aucune contradiction. La cohérence, quel que soit le thème abordé, est totale.

Une fois la classification par thème réalisée, j'ai dû opérer une sélection des propositions qui m'ont paru les plus significatives avec pour résultat une sorte d'aide-mémoire des formules les plus percutantes présentant à mon sens des analogies avec des aphorismes ou des *śloka*. Le texte a pris la forme d'une sorte de « *Svâmi Prajñānpad Upaniṣad* ». Ce qui n'était pas pour me déplaire, car j'étais séduit par le caractère concis souvent poétique ou paradoxal, propre à stimuler voire à choquer de certaines formules, telles par exemple : « Tuer ou être tué »... « Personne n'aime personne »... « Il n'y a pas d'absolu en dehors du relatif »... Mais une telle présentation, acceptable pour les initiés, ceux qui avaient connu et approché Svâmi, paraissait obscure et difficile à comprendre. C'est déjà difficile de communiquer lorsqu'on cherche à être clair, cela devient quasi impossible lorsque l'ambiguïté est volontairement cultivée. Par ailleurs, le recueil d'aphorismes présente l'inconvénient supplémentaire d'isoler les formules du contexte dans lequel elles ont été dites, les questions sont éliminées, les exemples vivants occultés. La présentation devient hachée, elle n'a ni le charme du récit imagé ni la rigueur d'une démonstration philosophique classique. Ces inconvénients m'ont conduit à écrire un commentaire, alors que ma préférence eût été de laisser complètement la parole à Svâmi, puisque le commentaire ne peut que la gauchir en raison des limites de ma propre compréhension. Je me console en me disant qu'une absence de commentaire eût été pire encore et le risque d'incompréhension plus grand.

J'en arrive ainsi au plan adopté. Cette présentation comprend deux volets distincts.

Le premier est une présentation générale de Svâmi, du contexte dans lequel il a vécu, de sa vie et des caractéristiques principales de son enseignement.

Dans le second, on trouvera en quelque sorte la « *Svâmi Prajñānpad Upaniṣad* », recueil de citations présentant les multiples aspects de son enseignement tel qu'il nous est connu aujourd'hui. Dans ce but, j'ai observé les trois règles suivantes de présentation :

– donner le maximum de citations significatives de Svâmi. Elles sont en retrait dans la page pour qu'on puisse les distinguer du corps du texte ;

– classer les aphorismes de manière qu'apparaisse le plus clairement possible une continuité dans le déroulement des explications ;

– rédiger chaque chapitre de manière qu'il soit complet en lui-même dans le but de reconstituer le déroulement même d'un *sitting* selon la démarche propre à Svâmi, qui consistait à aller chaque fois du particulier au général, du relatif à l'absolu, de la dualité à la non-dualité.

La majeure partie de cette présentation a fait l'objet d'une thèse de troisième cycle sous la direction de M. Michel Hulin, professeur à la Sorbonne, et que je tiens particulièrement à remercier. Mes remerciements vont également à M. Fernand Brunner, professeur à l'université de Neuchâtel, qui m'a aidé de ses critiques pertinentes ainsi qu'à Mme Hélène Brunner, chargée de cours à l'Ecole des Hautes Etudes, qui a pris un soin particulier à corriger les erreurs de forme et notamment la transcription des citations sanskrites. Je tiens aussi à exprimer ma reconnaissance aux disciples de Svâmi, tant français qu'indiens, qui ont bien voulu communiquer les lettres qu'ils avaient reçues, les enregistrements, leurs notes personnelles ou bien leurs souvenirs et sans lesquels ce travail n'aurait pu être effectué : Roland de Quatrebarbes, Frédéric Leboyer, Arnaud Desjardins, Pierre Wack, Olivier Cambessédès, Denise Desjardins, Anémone Cambessédès, ainsi que ma femme Colette Roumanoff, collaboratrice de tous les instants, mon fils Patrick qui a collaboré à la frappe du manuscrit ; Ma Anasuya Devi, Satinath et Chinmayee Banerjee, ainsi que Srinivasan auteur d'un excellent petit livre : *Entretiens avec Svâmi Prajñânpad*.

Mes remerciements vont tout spécialement à Sumangal Prakash qui, en dépit de son âge avancé et d'une santé chancelante, m'a tout au long aidé de ses conseils. Il a rassemblé, en faisant appel à ses souvenirs personnels et en interrogeant les derniers survivants, les éléments biographiques mal connus de la vie de Svâmi. Il a supervisé la traduction en anglais des lettres de Svâmi, écrites en hindi et en bengali, et m'a également considérablement aidé à identifier et à retrouver les sources de la majeure partie des textes sanskrits cités par Svâmi. Il m'a également communiqué la thèse de Venkateshvar Sharma et en a supervisé la traduction. Il a par ailleurs spécialement tenu à traduire lui-même en anglais son livre remarquable : *L'Expérience de l'Unité*, que nous avons ensuite traduit en français, Colette et moi, et qui a été publié aux éditions L'Originel. Ce livre reprend trente entretiens enregistrés entre Sumangal et Svâmi. Ils sont une source d'une richesse inépuisable sur cet enseignement.

DANIEL ROUMANOFF.

INTRODUCTION GÉNÉRALE

I. QUI ÉTAIT SVÂMIJI ?

A. – PRÉSENTATION DE SVÂMIJI

Svâmi Prajñānpad, appelé Svâmiiji par ses disciples indiens et français, était un *saṃnyâsin* bengali, très peu connu aussi bien en Inde qu'en Occident. Depuis sa mort en 1974, ses disciples, peu nombreux, donnent chacun une vision différente de cet homme, qui leur a paru exceptionnel à bien des égards. Rassembler quelques-unes de leurs remarques permettra de donner une première approximation de ce qu'il a été :

– « Un esprit scientifique qui a montré la logique de l'élan vers la libération et qui offre, dans un langage réinventé pour notre époque, les vérités de toujours, qui présentées traditionnellement n'ont pour nous plus de signification. »

– « Il s'est servi de Freud comme d'un marchepied pour faire découvrir les vérités de l'*advaita*. »

– « L'être parfait par excellence. Celui dont on ne peut rien dire justement parce qu'il est parfait. »

– « Il est avant tout amour, amour d'une qualité telle qu'une fois entré dans le cœur d'une personne, non seulement cet amour ne meurt pas avec le temps, mais se développe et grandit au gré des circonstances de la vie. »

Au travers de ces appréciations diverses transparaissent quelques-uns des traits qui rendent la personnalité et l'enseignement de Svâmi Prajñānpad si attirants pour un Occidental.

I. ASPECT TRADITIONNEL HINDOU

Brahmane, héritier de la grande tradition religieuse hindoue, familier des textes traditionnels : *Veda* et *Upaniṣad*, *Vedānta*, *Sāṃkhya*, bouddhisme et tantrisme, il incorpore et réinterprète comme les grands sages d'autrefois tous les éléments disparates de la tradition en leur donnant

une présentation, un vocabulaire, une tonalité nouvelle. Il désigne cette présentation nouvelle, qui s'inscrit dans la tradition de l'*Advaita Vedânta*, sous le nom d'*adhyâtma-yoga*, terme difficile à traduire et que l'on peut rendre dans une première approximation par : « Yoga concernant le Soi » ou « Chemin vers soi ».

Bengali, il a été élevé dans une ambiance dévotionnelle intense (*bhakti*) où les dieux et déesses, Râma, Kṛṣṇa, Śiva, Durgâ sont adorés, un culte leur est rendu, des chants (*bhâjana* et *kîrtana*) leur sont consacrés.

Svâmiiji a rejeté cet esprit traditionnel qu'il qualifiait de « paganisme ». La société bengalie, particulièrement chez les brahmanes, se caractérise par le haut degré de raffinement des relations interpersonnelles ; la politesse, la délicatesse et la sensibilité extrêmes qui se manifestent dans ces rapports n'ont pas d'équivalent dans le reste de l'Inde et peut-être même en Occident. Un grand nombre de saints ou sages du ^{xx}e siècle viennent d'ailleurs du Bengale : Râmakṛṣṇa, Aurobindo, Ananda Mayee...

Attiré dès son plus jeune âge par l'action sociale et politique, Svâmiiji a participé au mouvement de non-coopération de Gandhi ainsi qu'à la mise en place d'écoles et d'universités dont le but était de former une élite hindoue ; après une courte période, ayant rejeté l'idéalisme gandhien, il s'en détache complètement.

2. ASPECT MODERNE ET SCIENTIFIQUE

Svâmiiji, à la différence de beaucoup d'autres maîtres hindous dont la langue et l'éducation constituent un obstacle à la communication, a eu une formation occidentale. Il parlait fort bien l'anglais et avait de plus une formation scientifique, puisqu'il était diplômé de physique, discipline qu'il a enseignée dans différentes écoles et universités. Il en a conservé le goût des démonstrations scientifiques, la rigueur des raisonnements, la référence constante à l'expérimentation, la recherche des faits, le rejet de tout recours à une autorité quelconque.

Pour Svâmiiji, il n'y a pas d'opposition entre science et tradition ou science et spiritualité. Ne dit-il pas : « Qu'est-ce que la science ? Uniquement la recherche de la vérité. » Par ailleurs, alors que beaucoup de « spiritualistes » ou de « traditionalistes » ont rejeté Freud et la psychanalyse, Svâmiiji, au contraire, s'y est beaucoup intéressé. Freud était pour lui « un chercheur de vérité... un grand vaillant héros de l'histoire », qui a dû avancer sans maître, sans *guru*. Svâmiiji voyait dans la psychanalyse le moyen de mettre en application dans la vie quotidienne les grands préceptes, les grands énoncés (*mahâvâkya*) des *Upaniṣad*. A l'époque où il a rencontré la psychanalyse, vers 1925, Svâmiiji sentait qu'il manquait quelque chose pour faire le lien entre la vie

quotidienne et les *Upaniṣad* et ce « chaînon manquant » lui a été fourni par la psychanalyse.

3. GÉNIE PROPRE DE SVÂMI

Ce génie s'exprime dans l'art avec lequel il a su intégrer de manière cohérente des données venant de sources aussi différentes que la tradition indienne, la physique occidentale, la psychanalyse, par la forme qu'il a su donner à son enseignement : absence de discours, de système, d'exposés ou de conférences publiques. Svâmi n'a jamais cherché de disciples. Il s'est contenté de recevoir ceux qui venaient le voir et répondait simplement à leurs questions, donnant à chacun ce qu'il venait chercher. Certains ont été sensibles à l'aspect intellectuel, à la clarté des réponses et des formulations, d'autres à l'aspect affectif. Svâmi pouvait témoigner d'une gentillesse et d'un amour qui allaient droit au cœur de ceux qui l'approchaient. D'autres ont été sensibles à l'efficacité de ses conseils concernant la vie profane ; Svâmi était tout aussi à l'aise avec les problèmes d'un chef d'entreprise à Paris, d'un publicitaire américain dans le New York du *xx^e* siècle, qu'avec ceux d'un cinéaste ou d'un conférencier. La réponse était toujours adaptée au niveau et au caractère de la demande par son contenu, sa forme et l'intonation de la voix.

C'est dire la difficulté que nous rencontrons pour parler de Svâmi. Ce qu'il dit ne peut être isolé du contexte dans lequel les paroles ont été prononcées. Faut-il se référer chaque fois au contexte ? Nous ne le pensons pas. Quand nous avons entrepris de rassembler les lettres de Svâmi à ses disciples, nous nous sommes demandé s'il était nécessaire de connaître la question posée par le disciple pour comprendre la réponse de Svâmi. Il nous est apparu que de la lecture des lettres adressées à la même personne se dégage le portrait de cette personne. L'expression même de Svâmi, justement parce qu'elle est adaptée à celui qui l'interroge, révèle les préoccupations, les attitudes de son interlocuteur. Toute personne aussi étrangère qu'elle puisse nous paraître de prime abord n'est pas totalement séparée de nous. Nous pouvons reconnaître dans son expression quelque chose qui nous appartient également. Toutes les réponses de Svâmi, même adressées à quelqu'un d'autre, nous touchent et nous concernent par certains côtés.

Ce sont ces réponses que j'ai essayé de regrouper dans cet ouvrage, suivant un plan qui m'est personnel et dont je suis responsable, puisque Svâmi n'a jamais fait de présentation systématique de son enseignement.

B. – BIOGRAPHIE DE SVÂMIJI

I. LES ANNÉES DE FORMATION

Yogeshvar Chattopadhyaya, ou Chatterjee selon la méthode de transcription imposée par les Anglais, est né le 8 février 1891 à Chin-surah, petit village du Bengale, non loin de l'ancien comptoir de Chandernagor, devenu maintenant une banlieue du nord de Calcutta. Comme le nom de Chattopadhyaya l'indique, ses parents étaient brahmanes. Son père, suivant la tradition orthodoxe, remplissait les fonctions de juge, de conseiller et de pandit, activités pour lesquelles il ne touchait aucune rémunération. Un brahmane suivant la tradition ne doit pas travailler pour de l'argent ; son rôle est de rendre service à tous ; il vit donc d'offrandes.

Lorsque Svâmiiji évoquait sa vie passée, le plus souvent de manière anecdotique, il décrivait son père comme un homme « simple et aimant », vivant dans une pauvreté qui confinait à la misère. Souvent, les enfants avaient faim et n'avaient pas de quoi s'acheter le strict nécessaire.

Un jour, son père lui dit : « Les temps ne sont plus où les brahmanes peuvent continuer à vivre d'offrandes. Tu devras faire des études et apprendre un métier pour subvenir à tes besoins. »

Ses parents et son frère aîné moururent emportés par une épidémie, alors qu'il était âgé d'une dizaine d'années. Il fut pris en charge par un frère plus âgé, appelé Sejda, qui devint professeur de sanskrit et joua un rôle déterminant dans sa vie.

Le père de Yogeshvar, comme c'était courant au Bengale à la fin du XIX^e siècle, suivait la voie de la *bhakti*. Un jour après avoir reçu par la poste le livre du Râmâyana, qu'il avait commandé, il s'était mis à danser de joie, portant à bout de bras le gros livre au-dessus de la tête. Le soir, au cours des veillées, il lisait à haute voix devant les villageois assemblés des extraits de ces livres sacrés, lecture entrecoupée de chants dévotionnels : *kîrtana* et *bhâjana*. Yogeshvar a donc été élevé de manière traditionnelle, dans une ambiance très dévotionnelle. Il avait une belle voix et passait des heures à chanter des *kîrtana*. Dans sa chambre, il révérait particulièrement une représentation de Râdhâ et Kṛṣṇa assis sur une balancelle. Plus tard, il racontait cette histoire pour illustrer la nature du refoulement : « Tout le monde disait : "Regardez ce jeune homme comme il est rempli de dévotion." » Mais, un jour, il prit conscience de ce qu'il faisait. « Qu'y a-t-il sur cette image ? Un homme et une femme qui prennent plaisir à être en compagnie l'un de l'autre. Et pourquoi cette image me plaît-elle ? Parce que j'aimerais en faire autant ! Ainsi ce n'est pas Râdhâ et Kṛṣṇa que j'adore, mais une représentation de moi-même. Râdhâ et Kṛṣṇa ne sont qu'un prétexte socialement acceptable. »

Très tôt, le petit Yogeshvar fit preuve d'un esprit vif et curieux, remettant en cause l'autorité et la tradition, si elles ne lui paraissaient pas justifiées. A l'école du village, à l'âge de huit ans, il se lia d'amitié avec un jeune garçon Paresh Nathdar, appelé plus tard Kakar (oncle) ou encore Kakar Paresh, fils d'un marchand relativement fortuné selon les critères de l'époque. Paresh dérobait de la nourriture chez lui pour l'offrir à son ami Yogeshvar. Mais Paresh n'était pas brahmane et, selon les règles de caste, Yogeshvar n'était pas autorisé à accepter de tels dons. Il en parla à son frère aîné et argumenta longuement avec lui, pour le convaincre du caractère discriminatoire et injustifié des règles de caste. Il ne put convaincre son frère, plus traditionaliste, mais n'en continua pas moins à n'en faire qu'à sa tête, c'est-à-dire à agir selon sa conscience et la perception qu'il avait de la vérité de la situation.

2. PÉRIODE D' « IDÉALISME »

En 1912, il termine ses études secondaires. Il décide d'étudier la physique et entre à l'université de Calcutta où, après des études brillantes, il passe en 1918 un diplôme de physique (MA) et termine l'université avec une médaille d'or. Son frère Sejda le pousse à se marier. Yogeshvar veut rester célibataire pour « se consacrer à l'action sociale et à la lutte pour l'indépendance dans le cadre du mouvement de non-coopération ». Il résiste longtemps aux objurgations de son frère puis lui cède à condition que celui-ci choisisse une jeune fille pauvre s'intéressant à l'action sociale. Son frère choisit alors Anasuya Devi, une jeune fille brahmane, très pauvre et pratiquement illettrée, dont le père est employé des chemins de fer. La jeune fille n'est pas attirée par l'action sociale. Elle n'a que douze ans quand il l'épouse.

Yogeshvar participe de plus en plus au mouvement de non-coopération. En 1919, il enseigne la physique au TNG College à Bhagalpur et en 1920 au BN College à Patna. En 1921, il passe une année au Medical College de Dacca. Mais il désire se consacrer davantage à l'éducation populaire et participe à la création de *vidyapith*, ces collèges entièrement indiens destinés à former une élite recevant une formation à la fois occidentale moderne et hindoue traditionnelle. De cette période datent ses relations avec des hommes politiques qui deviendront célèbres après l'indépendance.

En 1921, il collabore avec Rajendra Prasad, le futur président de la République indienne, au Bihar Vidyapith. En 1922, avec le Dr Bhagavan Das, il participe à la création du Kashi Vidyapith à Bénarès. Il y enseigne la littérature anglaise, la philosophie indienne, la physique, toutes les matières où il manque un professeur.

Sa vie est austère. Il a fait vœu de pauvreté et est très peu payé. Il n'a, en tout et pour tout, que deux *dhotis* (pagnes) et deux châles. Il

se nourrit du strict minimum, est continent en tout et impose ce mode de vie à sa jeune épouse. Plus tard, il qualifiera cette période de sa vie d'« idéalisme » et mettra en garde ses disciples contre cette erreur déplorable. Ma, l'épouse de Svâmi, a raconté de nombreuses histoires qui se sont déroulées au cours de cette période, au cours de laquelle elle s'est sentie frustrée dans toutes ses aspirations à mener une vie normale de « maîtresse de maison ». Svâmi la soumettait à différentes épreuves. Elle racontait comment il l'obligeait, pour surmonter sa peur, à descendre la nuit jusqu'au Gange, au milieu des hurlements de chacals qui se disputaient les restes de cadavres, pour y puiser de l'eau et la rapporter à la maison.

Pendant des années, la plupart des disciples ont pu entendre Ma passer des heures à reprocher à Svâmi toutes les avanies qu'il lui avait fait subir à cette époque. Il l'écoutait avec une grande attention et la plus extrême patience. Un disciple indien, Sumangal Prakash, rapporte ces paroles de Svâmi : « Tout ce qu'elle dit est vrai. Regardez comme ses sentiments ont été foulés aux pieds, sans pitié, et tout cela par idéalisme. Peut-elle en être guérie ou bien ne peut-elle recevoir que quelques compensations ? » Aux récriminations de Ma, Svâmi répondait invariablement : « Oui, tout cela est vrai. Mais l'homme, qui est maintenant devant toi, n'est pas le même que celui qui a agi de la sorte. »

3. RENCONTRE AVEC « SES MAÎTRES »

C'est en 1921 qu'il rencontre son maître Nirâlamba Svâmi (1877-1930), lequel habitait dans un petit ashram à Channa, près de Khanna Junction, non loin de Burdwan, à 150 kilomètres environ au nord de Calcutta.

Nirâlamba Svâmi, de son vrai nom Jyotindranath Banerjee, est un ancien révolutionnaire. Convaincu qu'on ne pourra chasser les Anglais que par la force, il désire acquérir une formation militaire. Mais il ne peut pas entrer dans l'armée, car les Anglais ont décrété que les « Bengalis étaient une race non martiale ». Ayant appris que le Raja de Baroda avait un Premier ministre bengali, il prend contact avec ce dernier. Celui-ci, qui n'est autre qu'Aurobindo Ghosh, lui permet d'acquérir la formation militaire qu'il souhaite. Il retourne à Calcutta et organise des groupes militaires. Il y est rejoint par le jeune frère d'Aurobindo qui prône des actions terroristes. Jyotindranath s'y oppose et quitte l'organisation. Mais, lors des premiers attentats, il est recherché par la police anglaise qui le considère comme un dangereux terroriste. Obligé de fuir Calcutta, il se réfugie à Almora où il rencontre son maître : So'ham Svâmi, de son vrai nom Samakantha Bhattâcarya, appelé aussi « tueur de tigres » car, doté d'une force peu commune, on lui attribuait la capacité de pouvoir terrasser un tigre à mains nues. So'ham Svâmi était lui-même le disci-

ple d'un certain Tibatti Baba, bengali également, ainsi appelé pour avoir séjourné de nombreuses années au Tibet dans sa jeunesse. Jyodindranath, devenu Svâmi Nirâlamba, reste plusieurs années à Almora. Sa mère écrit à So'ham Svâmi : « Je n'ai qu'un fils. J'accepte qu'il soit devenu *saṃnyâsin*, mais je souhaite qu'il vienne vivre près de l'endroit où j'habite et où son père a laissé quelques terres. » So'ham Svâmi enjoint alors à Nirâlamba d'aller à Channa et de s'y installer. La femme de Nirâlamba Svâmi, Chinmayee, l'y rejoint et devient son disciple. Nirâlamba meurt en 1930 de gangrène, à la suite d'un ulcère non soigné à la jambe. On ignore tout de l'enseignement de Tibatti Baba et de So'ham Svâmi. Il existerait toutefois, semble-t-il, un livre écrit par So'ham Svâmi et préfacé par Nirâlamba Svâmi, mais nous n'avons pas pu le retrouver.

Une fois, Svâmiiji lui demanda : « Qu'est-ce que la libération ? »

N. Oh ! C'est très simple, c'est la destruction des imprégnations mentales : *saṃskâra-kleśa-nâśa*. Mais elles sont de deux sortes, les bonnes et les mauvaises (*su* et *ku*).

S. Alors, il faut aussi détruire les bonnes (*su*).

Un autre jour, Svâmiiji l'interrogea : « Quel est le chemin ? »

N. Pour l'homme courageux, le chemin est double. Il faut se servir de l'épée à double tranchant de la discrimination entre le Soi et le non-Soi (*âtma-anâtma-viveka*) et de la discrimination entre ce qui est éternel et ce qui ne l'est pas (*nitya-anitya-viveka*).

La formule est traditionnelle et se retrouve dans de nombreux textes du *Vedânta*. Mais la réponse de Svâmiiji l'est beaucoup moins. Après quelques jours de réflexion, il revient voir son maître et lui dit :

S. Il faut utiliser un autre chemin. Pour distinguer entre le réel et l'irréel, il faut connaître le réel. Mais on ne le connaît pas. Alors tout est irréel, tout est *anâtma*.

Nirâlamba Svâmi aspira une bouffée de sa pipe à eau et dit en souriant : « Vous êtes un scientifique et vous pouvez l'exprimer à votre manière. »

Cette histoire est exemplaire. Elle montre l'extrême complicité qui unit le disciple et le maître au-delà des formulations verbales. Celles-ci apparaissent comme tout à fait secondaires puisque la formulation pratiquement opposée à celle qu'il vient d'énoncer est acceptée par le maître. La transmission de maître à disciple apparaît davantage comme une transmission de cœur à cœur et non une transmission de formules.

Par ailleurs, Svâmiiji exprime déjà ses affinités pour une formulation de type bouddhiste : « Tout est impermanent (*aniccha*), il n'y a pas d'entité (*anâtman*) » et pour une formulation plus « scientifique » que métaphysique ou traditionnelle, quitte à contester la tradition et son propre maître.

Les disciples qui ont connu Svâmi Nirâlamba et Svâmi Prajñânpad les décrivent comme deux personnalités totalement différentes. Autant le second était ordonné, précis, régulier dans ses habitudes, prenant ses repas à heure fixe, se couchant et se levant à la même heure, accordant des entretiens pour une durée précise, autant Svâmi Nirâlamba avait des habitudes de vie totalement différentes : irrégularité dans les horaires, sautant des repas, mangeant tout ce qu'on lui proposait y compris viande et poisson, continuant d'avoir des relations sexuelles avec sa femme pratiquement jusqu'à sa mort, etc.

Mais Svâmiiji a eu également plusieurs autres *gurus* ainsi qu'il le disait lui-même :

Il y a longtemps, très longtemps, quelqu'un demanda :

« Qui est votre *guru*, Svâmiiji ? »

– Mon *guru* ? J'ai eu pour *guru* une fourmi, une chèvre, un fou et aussi un être humain. Tous les quatre ont été mes *gurus*. »

Voici comment Svâmiiji racontait les histoires de ses *gurus* :

– « Un grain de riz tombe du mur ! Comment est-ce possible ? Voyons d'où vient ce grain de riz ? » se dit le jeune homme¹. Il regarde et voit une petite fourmi. Le grain de riz bouge. Comment est-ce possible ? C'est une fourmi qui le porte. Et il tombe ? Comment ? Il y a un trou dans le mur. Il regarde. La fourmi revient, reprend le grain de riz et recommence. Finalement, à sa treizième tentative, elle présente le grain de biais et celui-ci rentre dans le trou. A chaque fois, la fourmi a essayé un angle d'approche différent. « Ah ! se dit le jeune homme, on croit l'homme intelligent mais cette fourmi, à chaque tentative, a modifié son angle d'approche jusqu'à trouver le bon. Ai-je moi, autant de patience ? Comment une telle patience est-elle possible ? Comment cette fourmi a-t-elle eu autant de patience ? Elle a recommencé, recommencé, recommencé, sans compter son temps, sans compter ses tentatives. Pourquoi ? » Elle avait une seule idée : « Je dois faire rentrer le grain de riz dans le mur. » Jusqu'à ce qu'elle y arrive, elle a travaillé, travaillé sans relâ-

1. Svâmiiji, quand il parlait de ce qu'il était avant sa réalisation, disait « ce jeune homme ».

che. C'est le secret de l'action. Vous décidez ce que vous voulez faire et tant que ce n'est pas fait, pas de répit. Combien de fois faut-il recommencer ? Ça n'a aucune importance. Combien de temps faut-il y consacrer ? Ça n'a aucune importance, non plus. Oui, c'est le secret de l'action réussie. Décider ce qu'il y a à faire et le faire jusqu'à ce que ce soit fini. Ne rien prendre d'autre en considération. Et le jeune homme dit effectivement à la fourmi : « Tu es mon *guru*. »

– Un jour, ce jeune homme qui avait vingt-cinq ou vingt-six ans, vit un bouc courir après une chèvre. Il court et il court. La chèvre court dans un sens, le bouc la suit. Le jeune homme regarde. Il entend le bouc pousser une sorte de cri : Ba-ba-ba-ba-ba. C'est un son très curieux. Et alors que se passe-t-il ? La chèvre écarte ses jambes et le bouc la suit toujours. Le jeune homme voit le bouc sortir sa langue, des gouttes de salive tombent. Il voit la chèvre uriner. Le bouc lèche cette urine avec sa langue et il fait entendre ce même son étrange. Ensuite, le jeune homme voit le bouc sortir son pénis rouge et droit et la semence tombe, tombe pendant qu'il bouge. Le jeune homme regarde et se dit : « Oui, voilà ce qu'est le désir physique, ce que représente le sexe. Je deviens pareil au bouc quand je ressens un désir sexuel. C'est si laid, si indigne de moi ! Ainsi j'éprouve la même chose que le bouc ! Je me conduis pareillement ! Oh ! ce n'est pas possible ! Un homme ne peut pas agir ainsi. » Et comme si quelque chose était tombé d'un coup, immédiatement, il s'est senti libre. Comment ? De pareilles choses se produisent continuellement, les gens les voient et s'en amusent, etc. Mais ce jeune homme-là voit, voit complètement, voit en détail, voit la nature, voit la vérité de la scène. Comment ne serait-il pas libre ? Immédiatement, il se sentit libéré (de la sexualité).

– Après avoir quitté mon travail durant le mouvement de non-coopération en 1921, j'avais répondu à l'appel de Satish Sarkar et rejoint Dacca, pour entrer au Collège national de médecine. J'étais naturellement très imprégné d'idéalisme gandhien. J'avais abandonné mes vêtements habituels pour porter un *dhoti* qui descendait à peine aux genoux, et un châle de coton enroulé sur le haut du corps. Nous étions une demi-douzaine de jeunes gens vivant en communauté, ayant pour devise de ne dépendre que de nous-mêmes. Nous portions le bois pour le feu en pile sur notre tête et nous n'employions aucun serviteur. Nous recevions souvent la visite d'un homme à moitié fou qui errait sans but et chantait des chants religieux.

Un jour, il s'adressa à moi en m'appelant « Thakur Moshai¹ », car je portais encore, à même la peau, le cordon sacré qui indiquait que j'étais brahmane et que j'avais droit au titre de « Thakur Moshai ».

H. Donnez-moi du *prasâda*² venant de vous.

S. Très bien. Quand vous voudrez.

H. Mais le repas doit être cuit pour vous-même.

S. Très bien, si vous voulez.

H. Quand dois-je venir ?

S. Demain, si vous voulez.

Le jour suivant, le fou arrive portant une demi-feuille de bananier en guise d'assiette.

S. Oh ! vous avez apporté une feuille de bananier, c'est une bonne idée.

Je lui servis du riz sur la feuille et lui demandai d'y creuser un trou pour y verser le *dal*³. Après lui avoir servi le *dal* et les légumes cuits, je l'invitai à s'asseoir. Il s'assit et je le priai de commencer à manger.

H. Oui, je mangerai, je mangerai, je mangerai.

Mais il ne mangeait pas.

S. Commencez à manger.

H. Oui, oui, je vais commencer à manger, Thakur Moshai. Je vais commencer à manger.

Et il se mit à pleurer abondamment.

S. Que se passe-t-il ? Vous n'avez pas faim ?

H. Si, Thakur Moshai. Mais que va-t-il m'arriver ? Que va-t-il m'arriver ?

S. Pourquoi ? Qu'y a-t-il ?

H. Je parle comme un pandit érudit, Thakur Moshai, mais j'agis comme un démon. Que va-t-il m'arriver ?

Les larmes coulaient de ses yeux et couvraient ses joues.

Au moment où j'entendis ces mots, j'eus l'impression de recevoir un coup en pleine poitrine : qu'a-t-il dit ? quels sont ses mots ? Les autres disent que c'est un fou. « Je parle comme un pandit érudit, mais j'agis comme un démon, Thakur Moshai. Que va-t-il m'arriver ? » – « Oui, il a dit cela. Qu'est-ce que moi je fais ? Est-ce que je ne parle pas comme un pandit érudit, est-ce que je n'agis pas comme un démon ? Oui, oui, c'est ainsi. Avant d'entreprendre quelque chose, est-ce que je réfléchis pour vérifier si j'agis en fonction de ce que je dis ? Non. A partir de maintenant, je vais m'arrêter de

1. Titre honorifique d'origine persane.

2. Bonne disposition, faveur et, par extension, cadeau reçu par un fidèle d'un saint ou d'un dieu qu'il révère.

3. Purée de lentilles, accompagnant généralement tous les repas indiens.

parler, de discourir sur ce que moi-même je ne peux mettre en pratique. Parler comme un pandit érudit et agir comme un démon. Je ne peux le tolérer plus longtemps. »

J'étais si totalement submergé alors par ce sentiment que j'eus envie de me prosterner aux pieds de cet homme et de lui dire : « Vous êtes mon *guru*, vous êtes mon *guru*. » Je me retins. Tous les autres jeunes gens regardaient la scène. Ils riaient de lui. « As-tu entendu ce que ce fou raconte ? » Ils se contentaient de se moquer de ses paroles. Quant à moi, mon sentiment n'était pas une réaction émotionnelle, comme on pourrait le croire. Le sentiment que j'avais, c'était qu'il n'y avait pas de plus grande vérité que celle-là : « Parler comme un pandit érudit et agir comme un démon... oui... oui. » Voyez dans quelle direction allait le jeune homme. Toute la scène continuait à vivre en lui : « Cet homme pleure tout simplement. Probablement il ne sait pas ce qu'il dit. Cependant, sa formule : "parler comme un pandit érudit et agir comme un démon", est pleine de sens. Il doit, au fond de lui, ressentir quelque chose, sinon il ne pleurerait pas. »

4. PÉRIODE DE « FOLIE » ET DÉCOUVERTE DE FREUD

En 1925, alors que sa femme est enceinte, il quitte le Kashi Vidyapith, prend la robe *gerua*, couleur safran, et devient *samnyâsin*. Pendant six mois, il est moine errant dans les Himalayas. Avant de partir, il est allé informer Nirâlamba Svâmi de ses projets. Celui-ci lui répond laconiquement, en tirant sur sa pipe à eau (*hookah*) : « Quel profit espères-tu en tirer ? » Svâmi s'est prosterné devant son maître mais est tout de même parti. Il pratique d'immenses austérités, mais sa santé l'oblige à arrêter. Il découvre alors qu'il souffre d'hypothyroïdie, qu'il a une malformation cardiaque de naissance et qu'il a attrapé la malaria et une dysenterie amibienne. En évoquant cette période de sa vie, Svâmi disait en souriant : « Cela a été sa période de folie. »

Il retourne enseigner au Kashi Vidyapith. Il reste moine. Sa femme et sa fille Chinmayee¹ viennent l'y rejoindre.

C'est dans la bibliothèque de l'école qu'il découvre Freud. A l'époque, le Kashi Vidyapith était dirigé par le docteur Bhagavan Das, qui se tenait au courant de tout ce qui se publiait en Occident et commandait, pour la bibliothèque, les nouveautés qui lui paraissaient intéressantes.

A cette époque, Svâmi sentait qu'il manquait quelque chose pour faire le lien entre les *Upaniṣad* et la vie quotidienne. Ce chaî-

1. Chinmayee épousera un avocat, Satinath Banerjee, en 1941 et donnera naissance à une petite fille, Svagata, en 1943.

non manquant lui est fourni par la psychanalyse. Il lit et relit tous les livres qu'il peut trouver sur la psychanalyse. Il est enthousiasmé. Il y voit le moyen d'assurer le passage entre la conscience étroite, individuelle, emprisonnée par l'ego et la conscience élargie dont parlent les *Upaniṣad*. Il la met probablement en application sur lui-même, un peu à la manière de Freud, en pratiquant sa propre auto-analyse. C'est en 1928 qu'il commence avec certains de ses étudiants devenus ses disciples un intense travail sur leurs émotions, qui s'inspire de la lecture de Freud. Ces disciples appelleront ce travail « psychanalyse ». Comme il se déroule dans l'obscurité, certains le désigneront sous le nom de « travail dans la chambre noire ». Les disciples français, par opposition aux entretiens qui se déroulaient en position assise (*sitting*), le désigneront plus tard sous le nom de *lying* parce que le disciple reste en position allongée par terre. Svāmiji a accepté au début la désignation de « psychanalyse », mais, à partir de 1938, il n'a plus été d'accord pour employer le terme « psychanalyse » et a préféré désigner ce travail sous le nom de « destruction du mental (*mano-nāśa*) », terme emprunté au *Yogavâsiṣṭha*.

Participent notamment à ce travail : Govardhan, un jeune étudiant (mort en 1928), Kanhalyal (mort de pneumonie en 1932), Sukhadev (mort de tuberculose en 1937), le professeur d'anglais Nantu (mort en 1946) et le jeune philosophe Venkateshvar Sharma (mort en 1942). Ce dernier soutient en 1928 une thèse de doctorat en hindi intitulée *Adhyâtma-yoga et psychanalyse*, dont Svāmiji a rédigé lui-même les deux premiers chapitres et le chapitre final. Dans cette thèse, sous la direction de Svāmiji, Venkateshvar présente avec enthousiasme les théories freudiennes et établit des rapprochements avec des textes traditionnels et plus particulièrement avec le *Yogavâsiṣṭha*. Venkateshvar écrit : « Freud a établi de manière scientifique et rigoureuse ce que les sages des siècles passés ont pu trouver par eux-mêmes de manière intuitive mais non fondée scientifiquement. »

C'est entre 1928 et 1930 que se produit la transformation en Svāmiji. A partir de ce moment, Svāmiji parle de lui-même à la troisième personne et raconte les événements de sa vie passée comme appartenant au jeune garçon ou au jeune homme qu'il avait été. Il disait : « En ce temps-là où Svāmiji n'était pas encore Svāmiji. »

5. SAMNYÂSIN À CHANNA

En 1930, à la mort de Nirâlamba Svâmi, il est désigné comme successeur de l'ashram et s'installe à Channa, petit village près de Burdwan, où se trouvent une demi-douzaine de huttes en terre battue, recouvertes d'un toit de chaume. Channa est situé en pleine campagne, à proximité d'un village d'autochtones santhals. Svāmiji joue le

rôle de conseiller, juge et arbitre de différends. Il est également reconnu comme *guru* par les habitants bengalis du village voisin.

Un grand nombre de ses élèves du Kashi Vidyapith s'engagent dans la lutte politique. Certains deviennent marxistes, d'autres rejoignent Gandhi, d'autres encore, après l'une ou l'autre de ces expériences, reviennent auprès de lui. La vie à l'ashram est simple et frugale. Elle se déroule au rythme des saisons. Il n'y a ni électricité ni eau courante. La route carrossable la plus proche est à cinq kilomètres et on y accède en cheminant sur les digues des rizières.

Svâmi se lève tous les jours vers quatre heures du matin. Il prend un verre d'eau chaude avec du miel et un peu de citron, fait sa toilette, des exercices physiques et se promène à longues enjambées à travers la campagne environnante. Puis il reste allongé, immobile sur une chaise longue, en silence, jusqu'au lever du soleil. C'est l'heure du petit déjeuner composé de lait caillé, de miel et de fruits. Puis vient le premier entretien. Le *sitting* se déroule en privé ; personne d'autre n'y assiste. Svâmi est assis par terre, sur un petit matelas carré et s'adosse sur un coussin posé sur une planche inclinée en appui sur le mur du fond. Le disciple s'assoit en face de lui en tailleur sur un petit tapis. Le *sitting* dure, en principe, une heure. Il peut être écourté et même prolongé si nécessaire. Svâmi met sa montre bien en évidence et surveille l'heure de temps à autre. Après quelques minutes de silence, Svâmi invite son interlocuteur à prendre la parole : « *Yes... What do you want ?* (Oui... Que désirez-vous ?) » Il fait siffler le « s » du *yes* et laisse filer l'air au travers de sa bouche dans une longue expiration. Le ton est apaisant, bienveillant, aimable, sans rien d'inquisiteur. Le disciple commence à exposer son problème et ses difficultés. Svâmi écoute attentivement, pose d'autres questions, puis répond calmement.

Parfois, après une pause d'une demi-heure, Svâmi accorde un deuxième, voire un troisième *sitting* à d'autres disciples. Sinon, le reste de la matinée, Svâmi répond au courrier ou lit le journal.

Le déjeuner est pris à onze heures trente. Il est composé de deux ou trois légumes cuits à l'eau, de *dal*, de trois ou quatre *chappatti* (sorte de galette de farine complète), d'un ou deux fruits présentés pelés et coupés en morceaux sur une assiette, et enfin de *channa* (sorte de fromage blanc obtenu en versant quelques gouttes de citron vert dans du lait en train de bouillir). Le *channa* fait partie de la ration de « protéines » prescrite par son médecin pour combattre son insuffisance thyroïdienne.

Nouvelle promenade après le déjeuner. Puis Svâmi se retire entre treize heures et quinze heures. L'après-midi est occupé également par la correspondance ou les entretiens. Avant le dîner, il se promène longtemps à longues enjambées à travers les rizières. Dîner à dix-neuf heures, à la suite duquel Svâmi s'allonge immobile, en silence, sur une chaise longue de la véranda de la hutte qu'il occupe.

Il s'enroule dans son châle tandis que les premiers moustiques apparaissent. Il reste ainsi jusqu'à l'heure du coucher à vingt et une heures.

Le dimanche est jour de repos. D'un commun accord, les disciples ont accepté de renoncer aux *sittings* et aux *lyings*. Par contre, des familles entières de disciples, habitant les environs, viennent en visite : vieillards, jeunes femmes, enfants de tous âges sont là pour le *daršana* et Svâmi se plie de bonne grâce au rituel traditionnel d'adoration : prosternation devant le *guru*, attouchement du gros orteil avec la main, offrande de fleurs... Un jour, alors que j'étais debout à ses côtés, Svâmi m'a soufflé à l'oreille : « Voyez le prix que Svâmi doit payer à l'ignorance. »

En été pendant la saison des pluies, les terrains de l'ashram, situés près de la rivière en crue, sont submergés. Svâmi passe l'été en dehors de Channa. Il va ainsi à Delhi, Mussoorie, Simla, jusqu'en 1941. Puis à Hazaribagh dans le Bihar. Enfin, en 1945, un disciple met une maison à sa disposition à Namkun près de Ranchi (Bihar). Il y passe tous ses étés jusqu'en 1970, puis dans une autre maison à Hehal, jusqu'en 1974.

Les *lyings* ont été interrompus après 1928. Mais Svâmi les reprend en 1936-1937 pour soigner l'épouse d'un disciple bengali de Channa, « qui souffre de délire psychotique ». Il les reprend en 1942 avec plusieurs disciples indiens. Svâmi, à cette époque, consacre souvent aux *lyings* plus de dix heures par jour, sans compter son temps ni son énergie. Mais, à la suite d'une première crise cardiaque, il arrête les *lyings*.

Entre 1959 et 1966, une dizaine de disciples français le découvrent et viennent faire des séjours auprès de lui : Daniel Roumanoff (1959), Frédéric Leboyer (1960), Pierre Wack (1961), Roland de Quatrebarbes (1962), Olivier et Anémone Cambessédès (1963), Arnaud et Denise Desjardins (1964), Colette Roumanoff (1966). A la suite des difficultés rencontrées par l'un des disciples, il commence des *lyings* avec celui-ci et enchaîne avec les autres. En 1968, au cours d'un séjour d'été à Mussoorie, dont il supporte difficilement l'altitude, il a une nouvelle crise cardiaque.

Invité par ses disciples français, il vient deux fois en France. En 1966, pour six mois à Bourg-la-Reine, et, après une troisième crise cardiaque en 1973, pour quatre mois à Séez-Moulins en Normandie. Il meurt le 24 septembre 1974 à Ranchi à l'âge de quatre-vingt-trois ans.

C. – PORTRAIT DE SVÂMI

Svâmi est grand. Sa stature imposante, son allure digne lui confèrent un air aristocratique qui n'enlève rien à sa bienveillance. Il dégage une ambiance de paix, de calme, de repos. L'été, il porte des

vêtements de coton de couleur safran (*gerua*), le plus souvent une tunique à lacets noués sur le côté et un pagne enroulé autour de la taille qui descend à mi-mollet. Il est chaussé de sandales à semelles de bois. L'hiver, il porte un ou deux pull-overs et s'enroule dans un châle de laine ou de coton épais (*chaddar*). Il recouvre alors son crâne, rasé une fois par mois, d'un bonnet de laine qui lui descend jusqu'aux yeux. Svâmi ne porte pas de barbe. Ses sourcils sont épais et ses lunettes ont des verres teintés car il est sensible à la forte lumière des tropiques. Parfois quand il les enlève, son regard est incisif, d'une intensité presque insupportable. Sa voix, à la fin de sa vie, est un peu cassée. Il parle admirablement l'anglais, avec un fort accent bengali, mais sait exprimer les nuances les plus subtiles, du comique au dramatique, de toutes les émotions, particulièrement lorsqu'il raconte une histoire ou qu'il mime un personnage.

Il est toujours aimable avec les visiteurs et souriant. Mais parfois, pour éconduire un curieux, il n'hésite pas à prendre un air ahuri, en renforçant une dureté de l'oreille naissante pour décourager toute nouvelle visite ou à se montrer abrupt et cassant en renvoyant un importun qui s'impose. Je l'ai rencontré pour la première fois en 1959, alors qu'il avait soixante-huit ans. Il en paraissait facilement dix de moins, mais avait déjà cet air doux et serein qu'il a conservé jusqu'à la fin de sa vie. Les disciples, qui l'ont connu dans sa jeunesse, le décrivent comme quelqu'un de strict et rigoureux, l'air sévère, n'admettant pas la moindre erreur. Svâmi reconnaissait dans ces descriptions le jeune homme qu'il avait été : « Regardez les effets de l'idéalisme », disait-il. Svâmi a vécu une période ascétique extrêmement dure dans sa jeunesse. Dureté vis-à-vis de lui-même, dureté vis-à-vis des autres, dureté allant jusqu'à l'intransigeance et la cruauté.

Vis-à-vis de lui-même, il a vécu de nombreuses années dans une frugalité qui a confiné au dénuement : revenus négligeables, nourriture réduite au strict nécessaire, deux *dhotis* : l'un est porté pendant que l'autre est lavé... Aucune distraction, aucun voyage, aucun luxe. Moine errant dans les Himalayas, il s'est soumis à des austérités, dont on ne connaît pas le détail, mais qui lui ont détérioré la santé. Il souffre de paludisme, de dysenterie, d'insuffisance thyroïdienne. Cet ascétisme concernait son régime alimentaire. Qu'en était-il de ses autres besoins ? Il n'en a jamais parlé.

Vis-à-vis des autres, il a été particulièrement exigeant et de manière excessive comme il le reconnaissait lui-même : « Par idéalisme, Svâmi jeune homme a été très cruel. »

Rigueur vis-à-vis de sa jeune épouse qui ne partageait pas son idéal de pauvreté, d'abstinence sexuelle, de service à autrui et qui ne se souciait que fort peu de la libération du pays. Rigueur vis-à-vis de ses jeunes étudiants disciples : « Quand vous aurez régularisé vos habitudes de vie et que vous aurez appris à prendre vos repas à la

même heure, à vous coucher et à vous lever à la même heure, sans que cela soit un effort, alors revenez me voir. »

Svâmi est devenu beaucoup plus doux, moins rigoureux, moins exigeant avec l'âge... ou avec la réalisation. Les critères selon lesquels il acceptait ou refusait des disciples se sont relâchés, sinon il n'aurait probablement jamais accepté de prendre pour disciples les Occidentaux qui l'ont rencontré vers la fin de sa vie.

Dans la discussion, il se montrait un dialecticien redoutable, à la fois par sa culture, son esprit logique et l'art d'opérer des retournements inattendus. Quelle que fût l'affirmation de son interlocuteur, il répondait d'abord « oui », ce qui était une manière de dire qu'il avait entendu et qu'il acceptait l'autre aussi bien dans sa personne que dans son expression, puis à partir de là et, point par point, il montrait le caractère erroné de la proposition avancée, non pas en la démolissant, mais au contraire en l'élargissant.

A la Supérieure d'un couvent de religieuses où je l'avais conduit en France et qui lui demandait : « N'est-il pas vrai qu'il faut prier sans cesse ? » Il répondit : « Oui, absolument. Mais que veut dire prier ? C'est rester présent à ce qui est. » Réponse qui a pu satisfaire la religieuse : « C'est un homme lumineux », répétait-elle ensuite, parce qu'il ne mettait pas en cause le cadre idéologique dans lequel elle avait l'habitude de s'exprimer, tout en allant droit à l'essence même de la recherche spirituelle.

D'autres disciples ont été davantage sensibles à ses caractéristiques affectives : sa gentillesse, son inlassable patience, sa capacité d'écoute et surtout à l'expression de son amour. « Svâmi, c'est l'amour incarné », disaient-ils.

Lorsqu'on rencontre un tel homme, il est naturel de se demander, surtout si c'est un moine indien que l'on respecte, s'il est réalisé¹. Il est bien entendu impossible de répondre à cette question sans faire de projections et chacun répondra selon ses propres identifications personnelles. Pour ma part, après avoir été longtemps troublé par cette question, je l'ai reléguée parmi les questions sans réponse possible, me contentant simplement de constater que Svâmi a toujours répondu de manière appropriée aux questions que je lui ai posées, qu'il témoignait d'une connaissance profonde de tous les problèmes que je pouvais lui soumettre et surtout qu'il n'y avait pas de différence entre ce qu'il disait et ce qu'il faisait, si bien que j'en étais venu à me dire : « Je ne sais pas si Svâmi est réalisé, mais je sais qu'il en sait plus que moi et peut m'enseigner. »

Bien sûr, ses connaissances bien qu'étendues n'étaient pas totales. Mais la réalisation n'implique pas de tout connaître. On demanda un

1. Réalisé, traduction de l'anglais *realised*, est un néologisme que nous avons dû nous résoudre à conserver faute d'équivalent français ; les mots : délivré, accompli, illuminé, pouvant cependant parfois convenir. Il en est de même pour le mot réalisation.

jour à Bouddha : « Un homme réalisé connaît-il tout ? » – « Oui », fut la réponse. « Connaît-il le nombre de feuilles sur cet arbre ? » Réponse : « Non. » – « Alors il ne connaît pas tout ?... » – « Connaître tout ce n'est pas connaître tous les détails. » C'est pourquoi Svâmiiji peut se tromper sur les détails, surtout s'il lui manque les informations nécessaires.

De même, en ce qui concerne les pouvoirs occultes (*siddhi*), Svâmiiji n'en a jamais manifesté ni fait état. Il répondait aux questions posées en fonction des éléments fournis par l'interlocuteur et ne faisait jamais état d'une autre source de connaissance. Aussi nous semble-t-il préférable de lui donner la parole pour décrire ce qu'il était ou plutôt comment il exprimait la manière dont il percevait l'unité :

– Qui est Svâmiiji ? Svâmiiji est Prajñânpad. Prajñânpad est formé de *prajñâna* + *pâda*. *Pâda* est le siège, l'expression, l'incarnation de *prajñâna*. *Prajñâna*, c'est la connaissance parfaite, suprême. Connaissance ou compréhension, illumination, conscience, conscience lucide (*awareness*) de la vérité, de *brahman*, d'*âtman*, la lucidité totale ou simplement la lucidité de ce qui est simplement évident, sans restriction aucune. Et, de là, est tout amour, parfaitement à l'aise, unité qui englobe tout, calme et douceur sans mélange.

– Svâmiiji n'a pas de passé. Svâmiiji a « eu » un passé... Svâmiiji n'est pas influencé par le passé. Seulement l'expérience.

– Svâmiiji n'a pas de goût particulier. Il a tous les goûts.

– Svâmiiji n'a ni goût ni dégoût.

– Svâmiiji ne prétend (*claims*) qu'une chose : être un. Quand il y a des pouvoirs, c'est une partie du mental qui est encore présente.

– Svâmiiji va vous confier un secret : Svâmiiji ne sait rien, sauf une seule chose : être un avec tout.

– Svâmiiji ne mâche pas sa nourriture : le fait de mâcher se produit et Svâmiiji est un avec le fait de mâcher.

– Svâmiiji mange Svâmiiji (du fromage blanc) avec l'aide de Svâmiiji (une cuillère).

II. L'ENSEIGNEMENT DE SVÂMIJI

A. – LES DIFFICULTÉS DE TRADUCTION

Svâmiiji, qui connaissait le bengali, l'hindi, le sanskrit, s'est exprimé en anglais avec ses disciples européens et ceux de l'Inde du Sud. Tous les problèmes de traduction s'en sont trouvés considéra-

blement simplifiés. Plus de recherches ardues comme c'est le cas pour les *Upaniṣad* sur le sens de tel ou tel terme sanskrit, ni sur la nuance qu'il pouvait avoir à l'époque où le texte a été rédigé. Svāmiji s'exprimait dans un anglais simple et clair et d'autant plus facile à comprendre pour ceux qui l'ont approché et connu, que sa parole s'accompagnait des gestes de ses mains, de l'expression de son visage, de l'intonation de sa voix et de la qualité de la présence, qui permettaient de mieux saisir le sens d'une parole et de la replacer dans son contexte. Il y a une facilité de compréhension d'autant plus grande que, chaque fois que le disciple éprouvait un doute ou ressentait une difficulté, il pouvait interroger directement Svāmiji.

Mais ces facilités même peuvent entraîner parfois des contresens difficilement décelables. Les paroles de Svāmiji transcrites en anglais s'inscrivent dans le cœur du disciple avec la musique de la voix du maître. Quand le disciple relit les textes ou réécoute les enregistrements de la voix de Svāmiji, il retrouve ce même sentiment particulier qui lui faisait accepter ces paroles comme des évidences. La traduction en français rompt ce charme. Les mots n'ont plus la même musique. Le sentiment qu'ils éveillent n'est plus le même. C'est à la fois Svāmiji et, en même temps, autre chose.

La traduction en français permet ainsi de découvrir des contresens que l'on faisait sans s'en rendre compte. Par exemple dans l'expression *overgrow yourself*, j'entendais : « dépassez-vous, vous-même », ce qui correspondait à ce que je voulais entendre : être autre chose, ailleurs que ce que je suis ici et maintenant. Alors qu'en fait l'expression veut dire : « allez jusqu'au bout de vous-même ». Cette traduction me laisse cependant insatisfait. Je garde l'impression diffuse que l'expression anglaise a une connotation plus riche. Mais il faut être « anglais » ou avoir le sens des moindres nuances de la langue pour capter exactement ce que veut dire l'expression *overgrow yourself* et réussir à la rendre en français. Par ailleurs, la difficulté se trouve renforcée par le fait que l'anglais de Svāmiji est un anglais quelquefois suranné restant toujours poétique et musical.

Les facteurs de distorsion sont donc nombreux et enchevêtrés. Ils sont dus :

- à la manière dont Svāmiji ressent le sens des formules anglaises ;
- à la manière dont le lecteur comprend l'anglais de Svāmiji et interprète globalement ce que Svāmiji veut dire ;
- enfin, pour le traducteur français, il s'agit non seulement comme pour toute traduction d'appréhender le sens exact et la subtilité des expressions et des mots français, mais aussi de décider s'il faut privilégier le sens littéral ou la musique du sentiment : traduction fidèle ou traduction poétique ? Bien sûr, la perfection serait l'expression musicale et fidèle en même temps. Mais ce n'est pas toujours possible. Par ailleurs, ma musique n'est pas celle du voisin. Telle expression qui plaît et convient parfaitement à l'un ne satisfait pas

l'autre et inversement. C'est pourquoi, dans le cas présent, nous avons pris délibérément le parti de la fidélité littérale, quitte à sacrifier parfois la « musique ».

Subsistent cependant des problèmes particuliers de traduction d'anglais en français de termes tels que *mind* et *self* entre autres.

Svâmiiji emploie indifféremment le mot *manas* en sanskrit ou *mind* en anglais (à rapprocher du *mens* latin), pour lequel il n'y a pas d'équivalent en français.

Le mot « esprit » est trop ambigu. Il veut tantôt dire « avoir un don de repartie » ou « savoir faire rire » comme dans « avoir de l'esprit », ou bien il désigne la spiritualité comme dans l'« Esprit saint » ou bien encore il rejoint le sens de *mind* dans « cette idée lui est passée par l'esprit ».

Le mot « conscience » ne peut convenir non plus. Nous sommes habitués à parler de la conscience comme d'un lieu où se déroulent des événements, où apparaissent des perceptions et non comme un organe créateur d'images, d'émotions ou de désirs. Pour éviter le néologisme « mental », qui en français est un adjectif, nous avons d'abord tenté de traduire *mind* par « activité mentale », mais dans certains cas c'était plutôt le monde ou l'univers mental qu'il fallait dire, alors qu'en sanskrit *manas* est défini comme ayant pour fonction de disposer ensemble (*samkalpayati*) les données des sens et des formes, les conceptions, les désirs, etc. Si bien que, faute de mieux, nous nous sommes résignés à employer le mot « mental ».

Même difficulté pour le mot *Self* écrit avec une majuscule. Il ne faut d'ailleurs pas trop s'arrêter à la majuscule. Svâmiiji en mettait pratiquement à tous les mots : « *Knowledge, Truth, Infinite, Serenity, Equilibrium.* » Mais comment traduire « *the Self* », l'équivalent du sanskrit *âtman* le pronom réfléchi à la troisième personne ? La majuscule laisse supposer l'existence d'une entité supérieure et indépendante autre que ce que je suis. On pourrait à la rigueur l'accepter lorsqu'on parle du Moi, pour le distinguer du petit moi ou ego. Encore ne faut-il pas oublier que, pour Svâmiiji, ce « Moi » n'est pas différent du « moi ». Le Moi est un moi libre d'émotions.

Même ambiguïté pour *âtman*. Le sanskrit n'a pas de majuscules. S'agit-il de « soi » ou du « Soi » ? Il faut remarquer que, d'une manière générale, Svâmiiji évitait d'employer des mots savants (*big words*) : le Soi ou *âtman*. Il parlait de l'ego (moi) : ce qui m'apparaît comme étant moi, dû à l'ignorance, ou encore de la « conscience limitée au corps (*body consciousness*) ».

Pour Svâmiiji, il n'y a qu'un moi, qu'un soi, celui qui se sent le sujet de l'expérience qu'il est en train de vivre. L'unité est dès le départ. Je suis ce que je fais. Je fais ce que je connais. Je connais ce que je perçois et que j'accepte. Je suis donc sur un chemin sur lequel je peux occuper différentes positions, allant d'une conscience étreinte (*alpa*), limitée à mon individualité, séparée et coupée du reste,

à la conscience vaste, large (*bhûman*), une avec ce qui est (*bhûman*) en passant par une conscience plus élargie, celle de la personne avec ses relations familiales, professionnelles ou sociales. C'est le chemin qui va de l'*ahamkâra* à l'*aham*, du « je » limité au « Je » véritable.

A aucun moment, il ne peut y avoir un « je » divisé qui se décomposerait entre un « je » en proie aux émotions et un « Je » libéré. Je suis un et j'occupe la place qui est la mienne à l'endroit où je suis. L'*âtman*, le Soi est le point d'aboutissement, d'accomplissement du « je » arrivé au bout du chemin. Il n'y a qu'un seul « je ». Je ne peux parler maintenant que de « moi » et jamais du « Soi » que je ne connais pas pour l'instant.

B. – UN ENSEIGNEMENT DANS LA LIGNÉE DU VEDÂNTA

Interrogé sur l'enseignement qu'il dispensait, Svâmiiji répondait d'une manière générale : *Advaita Vedânta* ou, d'une manière plus précise : *adhyâtma-yoga*.

I. ADHYÂTMA-YOGA

Cette expression est difficile à traduire en raison, comme nous l'avons vu, de l'ambiguïté du mot *âtman*. Celui-ci, en sanskrit, désigne l'être profond, la nature véritable de l'homme. On le traduit généralement par « le Soi », ce qui a pour inconvénient d'en faire une entité. Mais *âtman* est aussi le pronom réfléchi à la troisième personne : soi-même, c'est-à-dire, tout simplement, la personne, dans ce qu'elle paraît être dans les différents moments de son existence. *Atman* est donc aussi bien la personne dans son devenir que dans son accomplissement. Le devenir étant mis dans la perspective de l'accomplissement. Voici la définition qu'en donne Svâmiiji :

– Qu'est-ce que l'*adhyâtma-yoga* ? C'est le yoga qui essaye de vous conduire au Soi (ou à vous-même, à ce que vous êtes). *Adhy* veut dire : « dans ». *Adhyâtma* : dans le Soi (en vous-même). Littéralement : le yoga dans le Soi (ou en vous-même).

– Le chemin ici est le chemin de *prajñâna* (connaissance), le chemin de l'*adhyâtma-yoga* ou le chemin qui vous conduit, vous, à vous établir en vous-même ! Ceci est le chemin qui conduit à l'état où le mental, ayant été libéré de toutes alliances extérieures, est rempli à ras bord de sa propre joie intérieure. Le début et l'aboutissement de ce chemin consistent à être établi en soi-même et selon le langage des *śâstra* (Ecritures), c'est être *âtmastha* (établi en soi-même) : *âtmastha* aujourd'hui, *âtmastha*

demain, *âtmaśtha* dans toutes les circonstances de la vie et finalement, *âtmaśtha* de manière absolue...

On pourrait dire aussi, en prenant le mot « yoga » dans le sens large de chemin, voie, enseignement : l'enseignement qui se rapporte à vous-même ou mieux encore : le chemin qui vous conduit à vous-même ou encore : la voie de votre accomplissement ou encore plus simplement, ainsi que le traduit un disciple indien, Sumangal Prakash : pratique spirituelle. Il s'agit donc d'une expression toute simple qui ne se rattache à aucune tradition particulière.

2. ADVAITA VEDÂNTA

Pour ce qui est de l'*Advaita Vedânta*, Svâmiiji l'a défini ainsi :

– Qu'est-ce que le *Vedânta* ? *Veda* signifie savoir. Il y a le connaisseur (*vetta*) et ce qui est connaissable (*vedya*). Qu'y a-t-il donc à savoir ? La première chose c'est l'acceptation que « ceci » et « cela » sont différents : je suis et cela est. C'est pourquoi il y a toujours un conflit perpétuel entre les deux, car ils sont deux. Maintenant, la connaissance (*veda*) arrive à sa culmination (*anta*) quand on accepte qu'il n'y a pas deux, qu'il n'y a pas dualité mais unité.

On voit par cette définition que le *Vedânta*, au sens de Svâmiiji, n'a aucun rapport avec le *Vedânta*, l'un des six systèmes classiques. Par contre, il se rapproche du *Vedânta* compris au sens de « fin des *Veda* ». Svâmiiji admire le caractère concis de certaines formulations des *Upaniṣad* et on sait que celles-ci sont souvent désignées sous le nom de *Vedânta*. Mais *Vedânta*, pour Svâmiiji, désigne essentiellement la fin de la distinction entre le connaissant et le connu, c'est-à-dire la fin de la dualité et par conséquent *Vedânta* est synonyme d'*advaita* :

– Qu'est-ce que l'*advaita* ? L'*advaita* ne peut être compris intellectuellement. L'*advaita* doit être vécu. Encore une fois, savoir c'est être (*to know is to be*). Avez-vous vu qu'*advaita* est un mot négatif ? *Advaita* : *a* + *dvaita* : non-dualité. Ici vous voyez qu'*advaita* annule la *dvaita* ou la dualité et, en conséquence, pose la *dvaita* ou la dualité d'abord. Toute chose a deux aspects et c'est pourquoi la réalité, telle qu'elle apparaît, est *dvaita*, dualité et quand cette dualité est annulée, alors apparaît l'*advaita*.

Alors où se tenir, où commencer ? Toutes les activités sont dans la *dvaita* : vous êtes la dualité ici et maintenant ! Commencez par cette dualité, voyez cette dualité, connaissez cette dualité, accomplissez cette dualité et laissez cette dualité dépérir. Et ceci est l'*advaita* : n'oubliez pas le secret et le

mystère de l'action : soyez là où vous êtes, allez au bout de vous-même, l'accomplissement se manifestera de lui-même. (Référez-vous à ce qui se passe quand vous marchez, nagez, ramez !) Soyez ce que vous êtes, ici et maintenant : c'est cela être *advaita* ici et maintenant ; relativement n'est-ce pas ? Y a-t-il une quelconque différence entre le relatif et l'absolu ? L'absolu est là. S'il y a un quelconque relatif, il ne peut qu'être absolu ! Soyez absolument relatif ou relativement absolu ! Soyez ce que vous êtes ! Chaque moment est une modalité nouvelle de perfection : Je suis ce que je suis.

C. – CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

Pour présenter l'enseignement de Svâmi, nous sommes partis de l'interrogation fondamentale concernant la place de l'homme dans le monde dont, pour des commodités d'exposition, découlent quatre questions : comment fonctionne le monde extérieur ? Comment fonctionne le monde intérieur ? Quel est le chemin de la délivrance ? En quoi consiste la délivrance ?

I. LE MONDE EXTÉRIEUR

Comme les présocratiques, Svâmi commence par la physique c'est-à-dire l'observation du monde extérieur ou de la nature. Il en dégage deux lois : la différence et le changement.

La différence ou non-identité signifie que tout est unique. Il en résulte qu'aucune comparaison n'est possible et que les jugements de valeur sont dénués de tout fondement. Il est donc impossible de juger ; il ne peut y avoir aucune responsabilité, aucune culpabilité, aucun remords, aucun repentir ; il n'y a rien à attendre de personne et l'opinion d'autrui n'a aucune valeur puisque personne ne peut rien dire de vrai sur nous. Aucune relation n'est donc possible.

Pourtant, l'homme n'est pas isolé. Différence ne veut pas dire séparation. Tout est relié et connecté par une énergie sous-jacente. La différence est dans les formes et dans l'apparence, tandis que l'unité est dans la réalité, dans ce qui est. Il convient donc de distinguer entre l'uniformité (recherche de l'unité dans les formes) et l'unité qui est dans le cœur. « Tout est différent, signifie tout est autre que moi », disait Svâmi, nouvelle formulation de l'énoncé bouddhique *sarvaṃ anâtman*, souvent malencontreusement traduit par « il n'y a pas de Soi » au lieu de « tout est non-moi ».

Le changement, deuxième loi de la nature, est « la différence dans le temps ». Ce qui vient s'en va. Il est impossible de séparer l'un de l'autre. Svâmi disait même : « tout ce qui vient, vient pour s'en aller », comme on dirait la vie est pour la mort, l'apparition pour la disparition. Il en découle que tout se renouvelle sans cesse, la vie est

un « festival du neuf ». Ce renouvellement est la source de toute joie, de toute beauté, de toute vérité. Cependant, le changement a pour conséquence qu'on ne peut avoir aucune certitude quant à l'avenir : l'absence de sécurité est le lot de l'homme.

Svâmi s'appuie sur le changement continu pour montrer le fonctionnement de la réincarnation : des formes n'arrêtent pas d'apparaître, d'autres de disparaître, sans discontinuité au cours de la vie. Or, une forme disparaît à la mort, une autre apparaît à la naissance. Il y a donc une disparition sans apparition correspondante ce qui est une incongruité. La continuité est assurée par le désir qui passe d'un corps à l'autre. Cependant, d'un autre point de vue, il n'y a pas de réincarnation car « personne ne naît, personne ne meurt ». En effet, tout change, tout n'est qu'un processus. Il n'y a donc pas d'identité, pas d'entité, pas d'âme individuelle (*jīvâtman*), pas de salut, pas de grâce.

L'action-réaction est le mode de fonctionnement du changement. Pour toute action, il y a une réaction en sens inverse. L'action-réaction est une expression de l'énergie infinie. On ne peut la détruire mais elle tend à être neutralisée. La réaction a pour effet et pour but de neutraliser l'action. Le changement tend à l'équilibre. Il y a un passage continu de l'équilibre au déséquilibre et du déséquilibre à l'équilibre, du manifesté au non-manifesté, du non-manifesté au manifesté. Svâmi, pour illustrer le passage de la dualité à la non-dualité, donnait souvent l'exemple du pendule : le mouvement part de la position d'équilibre et, lorsque le jeu de l'action-réaction est épuisé, le pendule tend à revenir à cet état neutre, stable, en équilibre que les *Upaniṣad* appellent *brahman*.

Dans la manifestation pour tout effet il y a une cause. Il n'y a donc ni accident, ni miracle, ni destin. Parfois, la cause n'est pas directement perceptible mais il y en a toujours une. Le *karma* (poids des actions du passé) est un autre terme pour désigner l'hérédité puisqu'il n'y a pas de séparation entre ce qui est mental et physique : « le mental est de la matière subtile, la matière est du mental grossier ». Tout ce qui nous arrive, c'est nous qui l'attirons. Nous sommes responsables de notre bonheur puisque le monde extérieur est neutre.

Mais quelle est la cause de la rupture de l'équilibre ? Comment le pendule quitte-t-il sa position d'équilibre où les contraires s'annulent dans l'unité ? Quelle est l'action déclenchante ? Svâmi l'attribue au refus (*denial*¹). Tout est construit sur le refus. Tout repose sur le refus, créateur de toute dualité. Refuser, c'est dire non à ce qui est, c'est-à-dire non à la nature, non au changement et à la différence. L'homme est fait de refus. C'est sa grandeur et son asservissement.

1. Le refus prend la place occupée par *mâyâ* dans le *Vedânta*. Non pas que *mâyâ* soit éliminée, mais elle devient seulement une expression particulière du refus. En langage judéo-chrétien on parle de désobéissance.

Par le refus, l'homme se distingue des animaux et crée une autre nature qui est « contre nature » et, en même temps, il cherche continuellement à faire retour à la nature, non pour revenir au stade animal, mais pour le dépasser.

Le refus crée le plaisir et la souffrance. Svâmiiji ne dit pas comme Bouddha : « Tout est souffrance (*sarvaṃ duḥkham*) », mais, par une analyse très fine, montre comment le plaisir et la souffrance sont aussi inséparables que les deux faces d'une pièce de monnaie et sont produits par un découpage arbitraire, une séparation au sein d'une réalité unique. Ce découpage est le fait de l'ego.

2. LE MONDE INTÉRIEUR

La description du monde intérieur découle de la « physique ». Toutes ces lois de la nature sont mises en jeu en l'homme « par un mécanisme ou un point de convergence, l'ego (*ahaṃkāra*) appelé aussi sens du moi, sens de la séparation ou encore conscience limitée au corps ». Svâmiiji reprend ici à peu de choses près la présentation du Sâkhyâ. Cet ego s'exprime sur différents plans : son maître d'œuvre est le mental (*manas*), organe central du refus, dont l'aspect intellectuel est la pensée (*citta*), l'aspect affectif l'émotion (*bhâvana*) ; en action, c'est le désir (*icchâ* ou *kâma*).

Le mental (*manas*), comme l'ego, a son origine dans le passé. Il est fait de refus et joue le rôle d'un maître prestidigitateur qui fait apparaître comme réel ce qui n'existe pas en réalité. Il se manifeste par des pensées, des émotions et des désirs. Il est complexe, retors et fourbe. Sa nature est de tromper pour assurer sa pérennité. Il est le créateur de la dualité dont il est le contrôleur et l'ordonnateur. Il contrôle le corps physique et détermine la vie et la mort. Pour s'en délivrer, il faut le traquer sans merci en le confrontant sans relâche aux faits tels qu'ils sont.

Penser est l'expression intellectuelle du mental. Penser, pour Svâmiiji, est synonyme de croire, se faire des idées, avoir des idées préconçues, être emporté par l'imaginaire. La dénonciation du mode illusoire du fonctionnement intellectuel qui consiste à penser (intellectualisme) ne débouche ni sur une recherche du vide de l'esprit ni sur une critique de l'intellect. Penser s'oppose à voir et voir implique une réflexion poussée, l'utilisation d'un intellect (*buddhi*) fin et acéré permettant la discrimination (*viveka*) entre ce qui est (*tattva*) et ce qui n'est pas ou illusion (*mâyâ*).

L'émotion est produite par le refus. Il y a toujours une pensée derrière chaque émotion, même si l'émotion produit à son tour des pensées, qui cherchent à la rationaliser c'est-à-dire à la justifier. L'émotion étant un processus réactionnel dispose d'une énergie puissante sur laquelle la raison ne peut avoir aucune prise dès que le processus est déclenché. C'est pourquoi le seul moyen de venir à bout de l'émotion est de l'expri-

mer aussi complètement que possible, de façon à en épuiser l'énergie, et à pouvoir l'amener à écouter la voix de la raison, c'est-à-dire à lui permettre de voir les choses telles qu'elles sont.

Dans le cas où l'expression directe de l'émotion n'était pas possible : blocage, refoulement..., Svâmiiji pratiquait des *lyings* permettant de décharger l'inconscient des contenus affectifs refoulés. Cette technique d'expression débouchait parfois sur des visualisations de scènes de la petite enfance et exceptionnellement de vies antérieures que Svâmiiji, dans la plupart des cas, n'encourageait pas. En effet, la difficulté émotionnelle, dont la visualisation de vies antérieures est l'expression, existe ici et maintenant. C'est dans le présent qu'il faut la résoudre.

Le désir, forme cinétique du mental, tire son origine d'un passé insatisfait. Le désir est une attirance due à un manque fictif ou illusoire. Pour se rendre libre du désir, un seul moyen : essayer de le satisfaire en faisant l'expérience des choses tout en réalisant qu'aucun désir ne peut être satisfait. Car le désir est infini et absolu même s'il porte sur des formes finies.

Svâmiiji a beaucoup été interrogé sur la sexualité, forme particulièrement évidente du désir. Il opérait une distinction entre l'aspect physique (instinct ou pulsion) et l'aspect mental (désir proprement dit). Seul l'aspect mental est source de difficultés. Comme le désir, la sexualité doit être expérimentée et satisfaite. Aucun refus, aucun rejet car « la sexualité est naturelle et normale ». Il s'agit de la contrôler et de la sublimer car « la sexualité est la source de toute énergie ». L'expérience de la sexualité montre que la satisfaction totale que chacun recherche est impossible : le désir sexuel reste toujours insatisfait. Tant que le sens de la séparation reste présent, l'attirance demeure obligatoirement. L'union sexuelle « avec son (ou sa) bien-aimé(e) » reste l'expérience la plus proche de celle de l'unité.

L'intellect (*buddhi*) est ce qui permet de voir le caractère illusoire de l'activité de *manas* et d'*ahamkâra*.

Cette structure interne n'est pas stable. Chacun des éléments qui la composent est en mouvement. De l'illusion ou de l'obscurité, il est possible d'aller vers la clarté, la lumière. Nous trouvons ainsi deux modes de conscience :

– La conscience d'ego (*ahamkâra*), dans laquelle on se sent séparé, étroit, limité (*alpa*) et qui permet au mental (*manas*) de fonctionner. Celui-ci s'exprime sous forme de pensées (opinions, jugements de valeur), d'émotions (colère, peur, tristesse) et de désirs. La conscience d'ego est le monde de la douleur (*śoka*), de la souffrance, des contradictions et des conflits.

– La conscience de « Je » (*aham*) est celle dans laquelle on se sent large, vaste (*bhûman*), englobant tout. Dans cette conscience, au lieu de projeter, on voit dans un flash de perception directe ce qui est (*tattva*). Au lieu d'être ballotté par des émotions, on éprouve des sen-

timents. L'action n'est plus réactionnelle mais délibérée et adaptée à la situation. La conscience du « Je » n'est pas celle de la béatitude (*ânanda*), mais de la neutralité. Svâmi ne reprend pas la définition de l'*âtman* du *Vedânta* : *sad-cid-ânanda*. Pour lui, *brahman* est *sat* (être), ce-qui-est (*tattva*), mais non pas *anânda*, qu'il définit comme « la joie ressentie après l'action, la satisfaction d'avoir agi ou le relâchement de la tension » ; joie relative car conditionnée. La neutralité de Svâmi se rapproche du *nirvâṇa* bouddhiste : extinction des oppositions, de la dualité.

Subsiste cependant une autre question, à savoir quel est l'élément premier ? Les pensées donnent naissance aux émotions, celles-ci aux désirs et les désirs sont source d'émotions et de pensées. Quelle est l'origine du cycle ? Svâmi semble l'attribuer à l'*ahamkâra*, principe d'individuation, qui apparaît chez l'enfant à un certain stade de développement, lorsque l'enfant interprète de manière erronée, sous l'effet de son ignorance, ses premiers contacts avec le monde extérieur. Les rapports sujet-objet sont ainsi mal engagés, mal vécus. Compte tenu du manque de connaissance, d'expérience et de discrimination de l'enfant. Mais d'où vient cet *ahamkâra*, conscience d'être séparé ? Ne fait-il qu'apparaître à un stade de développement de l'enfant ou bien est-il déjà préexistant sous forme latente ? On dirait aujourd'hui génétiquement programmé. Svâmi en donne une description purement matérialiste en termes de sensations figées, mal interprétées par le nourrisson. L'ego est un produit du refus, qui enclenche le jeu de l'action-réaction. Ce refus est la source de ses principales caractéristiques : attachement à la permanence et à la fixité, recherche de son intérêt personnel et de son plaisir, construction d'une enceinte de protection contre « l'autre », perçu comme un ennemi, par projection négative ou au contraire recherche de fusion par identification positive. Pour Svâmi, la conscience individuelle, faite de désirs, se réincarne et se modifie en fonction des expériences par lesquelles elle passe dans la vie. Le *karma*, décrit comme relation de cause à effet, est aussi bien la réincarnation que l'hérédité. Ce n'est donc pas de l'*ahamkâra* qu'il faut partir, mais du désir. C'est le désir qui est porteur de la réincarnation. Mais le désir n'est pas indépendant des idées que l'on se fait des choses, de nos représentations des choses. La pensée, ou représentation mentale, devient ainsi l'élément déterminant comme source du désir¹.

1. C'est ce qu'exprime l'adage bien connu du *Vedânta* : « On désire ce que l'on pense. On fait ce qu'on désire et on devient ce qu'on fait : *Yad dhyâyati tad icchati. Yad icchati tat karoti. Yat karoti tad bhavati* », qui reprend ce que disait déjà la *Brhadaranyaka Up.* 3.9.11 : « L'homme c'est, en vérité, le désir incarné. Il accomplit ce qu'il désire et ce qu'il accomplit, c'est cela qu'il devient : *Kâma-maya eva-aya puruṣa sa yathâkâma bhavati tat karma kurute, yat karma kurute tad abhisampadyate.* »

En fait, chaque élément est à la fois cause et effet, source et conséquence, conditionné et conditionnant. Ce qui rend la délivrance particulièrement complexe. La délivrance de l'ego s'effectue non pas en recherchant son anéantissement par la pratique d'austérités, de renoncements et de sacrifices, mais au contraire en s'efforçant de suivre son mouvement naturel de prise de possession du monde et en lui faisant faire l'expérience de sa plus grande expansion possible de façon à lui faire prendre conscience de l'inanité de son projet. C'est alors que vient la réalisation que l'ego n'existe pas en réalité car « il est impossible d'être séparé » : « Je suis un flux. »

3. LE CHEMIN DE LA DÉLIVRANCE

Svâmiiji dit de lui-même qu'il ne connaît que trois choses qu'il peut enseigner :

– Voir où l'on se trouve, savoir où aller et le chemin pour y aller.

En ce qui concerne le point de départ et l'endroit où l'on souhaite aller, Svâmiiji opère une distinction subtile entre le point de départ (*starting point*) et le point de visée (*departure point*). L'endroit où l'on se trouve, c'est le point de départ ; le but à atteindre, c'est le point de visée. Cette distinction joue un rôle essentiel chez Svâmiiji et ne permet pas de caractériser son enseignement et son approche comme purement pragmatiques et empiriques. Certes, dès le départ, Svâmiiji constate que tout change, qu'il n'y a rien de permanent, que toute manifestation ou toute forme s'inscrit dans la dualité et surtout que chacun est différent. Cette prise de conscience de la différence est d'ailleurs fondamentale. C'est par cette prise de conscience que nous pouvons commencer à percevoir combien toutes nos productions mentales sont suspectes, car elles ne sont la plupart du temps que des projections ou des identifications. L'état présent est celui de la dualité et de la souffrance. Nous sommes séparés, identifiés au corps, trompés par le mental, soumis à l'illusion de la pensée, emportés par nos émotions, entraînés par nos désirs. Mais, à partir de cette constatation, il s'agit de déterminer ce que l'on veut, c'est-à-dire le point de visée. Le point de visée, pour Svâmiiji, c'est l'homme libre, libre du mental donc libre de pensées, d'émotions et de désirs.

Quel est le chemin de la délivrance ? A chacun de ces maux correspond un remède spécifique : voir et non penser, éprouver des sentiments et non être emporté par des émotions, agir et non pas être entraîné par ses désirs.

– Voir consiste à voir ce qui est là, présent, ici, devant nous. Voir ce qui nous paraît vrai, la variété et la multiplicité des formes. En un mot, c'est voir le changement et la diffé-

rence. Il s'agit de voir non seulement avec ses yeux, avec tous ses sens, mais aussi avec son intellect ou les yeux de l'esprit, c'est-à-dire avec la totalité de ses perceptions.

Pour voir, il faut être lucide (*aware*) et pour cela agir délibérément et consciemment, même dans les actes les plus insignifiants de la vie quotidienne, observer et être attentif à tout ce qui se passe à l'extérieur comme à l'intérieur. La conscience lucide se distingue ainsi de la concentration, qui exclut une partie de la réalité. Voir réellement c'est cesser de voir autre chose que ce qui est, c'est voir la non-dualité.

Il faut également discriminer et utiliser son intellect en le rendant acéré et pointu. Cette discrimination porte sur le fonctionnement du mental, les jugements de valeur, les émotions, les désirs, les relations avec autrui. De même la méditation ne consiste pas à se vider l'esprit, mais à percevoir, à voir de manière précise et ferme la différence et le changement et à s'ouvrir à tout ce qui se passe.

– Sentir : ce qui a été vu (différence et changement) doit être accepté. Cette acceptation consiste à s'approprier toute chose, à ne rien laisser à l'extérieur mais à tout assimiler, à incorporer par l'expérience de façon à faire un de ce qui était deux. C'est pourquoi l'acceptation libère. Pour incorporer ce qui a été vu, il faut en faire l'expérience directe et profonde, jouir et savourer ce que l'on fait de façon à se l'approprier.

– Agir : l'action est nécessaire, car il est impossible de renoncer. Il s'agit de faire l'expérience du monde pour satisfaire ses désirs et se rendre libre de l'action. Pour cela, il faut rester en contact et saisir la dualité à bras-le-corps. Les relations avec autrui sont placées sous une double contrainte : toute relation est illusoire et pourtant on ne peut se passer d'autrui. C'est donc un compromis qui résulte de la mise en œuvre de règles de comportement : voir qu'autrui est différent, se demander dans quelle relation on est, qu'est-ce que l'autre attend de moi ? Être strict et non sévère, ne pas blesser l'ego de l'autre et ne pas mettre le sien en valeur, avoir un sentiment d'égale bienveillance entre tous mais un comportement non uniforme. Quand un autre s'exprime, bien voir qu'il ne fait que relâcher sa tension, ce qui évite d'être affecté.

4. DÉLIVRANCE

La délivrance (*mukti*) est une expression négative. L'expression positive de la délivrance, c'est la connaissance de la Vérité ou encore la non-dualité.

La connaissance dont parle Svāmiji n'est jamais purement intellectuelle. L'intellect coupé du sentiment est la parodie de l'intellect.

Seule la connaissance libre et elle seule ; ni les rites, ni les cultes d'adoration, ni l'action ne permettent la délivrance. Car celle-ci consiste à se rendre libre du mental (pensées, émotions et désirs) et de l'ego (sens de la séparation). Connaître, c'est annihiler la séparation entre moi et l'autre.

Par le refus, l'homme se trouve plongé dans la dualité. Celle-ci exprime la vérité de sa situation présente. Il n'y a pas de vérité autre pour lui que la vérité du changement, de la différence, de la dualité. La vérité n'est pas séparée de son expérience. Est vrai pour lui ce qu'il vit, ce qu'il expérimente. L'homme est donc toujours dans la vérité. C'est pourquoi la vérité est partout, toujours, dans toutes les circonstances. Mais il y a des degrés dans la vérité, comme il y a des variétés d'expériences. Être toujours dans la vérité signifie qu'il n'y a pas d'opposition entre le relatif et l'absolu, le matériel et le spirituel. La vérité est ici et maintenant. Ma vérité relative ici et maintenant est la vérité absolue. Une vérité absolue coupée, séparée de la vérité relative ne serait plus absolue. Il n'y a pas d'absolu au-delà du relatif. L'absolu, c'est voir le relatif comme relatif. C'est-à-dire voir, accepter le changement et la différence.

Jamais l'unité ne peut être trouvée dans le manifesté, « dans les formes », car ce serait la fin de la nature. C'est pourquoi la descente du « supramental » d'Aurobindo lui paraît un rêve, un pur produit de l'imagination. L'unité est un mode de conscience qui consiste à être un avec ce qui est.

Que se passe-t-il après la délivrance ? Dans son cœur, le sage voit l'unité. Dans ses actions, il respecte les règles en usage. Il est à la fois dans un état de totale dépendance et à l'aise dans toutes les circonstances.

D. – RECHERCHE DES SOURCES DE L'ENSEIGNEMENT

I. LES SOURCES TRADITIONNELLES

• La tradition acceptée et réinterprétée

Par rapport à la tradition hindoue, la position de Svāmiji est claire bien qu'elle puisse paraître ambiguë. Il lui arrive de citer des *śloka* tirés des *Upaniṣad* ou d'autres textes traditionnels, mais il n'accepte pas d'emblée l'autorité des *Veda*, ni d'aucune tradition, quelle qu'elle soit. Il ne reconnaît qu'une seule autorité : celle des faits ou de « la science ».

D'une manière générale, il n'accepte rien qui puisse être contredit par la raison ou l'expérience. La tradition n'est donc pas une source de connaissance. Les citations qu'il en fait ne servent pas à prouver mais à illustrer. Parfois elles permettaient de rassurer certains disciples inquiets et choqués par certaines prises de position de Svāmiji d'apparence violente et matérialiste :

– Qu'est-ce qu'un homme réalisé ? C'est un homme qui boit, qui mange, qui fait l'amour et qui est parfaitement satisfait.

Svâmiiji admirait le caractère dense, concis de certaines formulations des *Upaniṣad*. Mais il citait tout aussi bien le poète bengali Rabindranâth Tagore, les poètes anglais Shelley, Milton ou encore Shakespeare, comme il lui arrivait de citer *Les Misérables* de Victor Hugo et notamment la scène où « les lèvres de Marius et de Cosette se joignirent spontanément ». Les textes traditionnels avaient, pour lui, la même autorité, ou plutôt absence d'autorité, que les textes littéraires. Il ne retenait qu'un seul critère : est-ce vrai ? Son choix parmi les concepts et les formulations des textes traditionnels est donc éclectique. Pour essayer de préciser la valeur que Svâmiiji accordait aux différentes traditions, nous nous sommes référé à la fois à ce qu'il en disait lui-même et aussi à l'origine des *śloka* qu'il citait le plus souvent.

De la *Śruti* (Révélation), comprenant les *Veda* et les *Upaniṣad*, Svâmiiji ne retient que deux citations des *Veda*. L'une du *Ṛg Veda* est le célèbre *Gâyatrî mantram* (3.62.10), l'autre un aphorisme peu connu tiré du *Yajur Veda* (34.1.6)¹. Par contre, Svâmiiji se référait souvent aux *Upaniṣad*, qui représentaient pour lui l'essence même de l'Inde :

– Dans les *Upaniṣad*, tout est sous forme condensée. On n'y trouve aucune explication. Rien que des énoncés condensés.

De la *Smṛti*, Svâmiiji citait des aphorismes tirés des *Lois de Manu* ainsi que des versets (*śloka*) du *Mahâbhârata*. Quant à la *Bhagavad Gîtâ*, il se montrait très sévère à son égard, la considérant comme un texte hybride, un conglomerat provenant de sources différentes, sans aucune unité, remplie de contradictions. Il en citait souvent des versets pour en démontrer la fausseté.

Svâmiiji se sentait proche du bouddhisme, dont il assimilait l'enseignement à celui des *Upaniṣad* : « Rien d'autre que ce qui se trouve dans les *Upaniṣad* », en disait-il. Il en est proche par le rejet de la tradition, des textes sacrés, de l'autorité ainsi que par l'approche expérimentale qui met la libération de la souffrance au premier plan.

Par contre, Svâmiiji ne s'est jamais référé aux six *darśana* classiques, même s'il utilise de manière courante un grand nombre de concepts tirés du *Sâṃkhya*. D'abord, tout ce qui a trait à *prakṛti* (nature), son évolution, le changement, le matérialisme (le mental est matériel), la notion d'*antaḥ-kârana* (organe interne composé du *buddhi*, *ahaṃkāra*, *manas*), l'athéisme, le rejet du rituel, la notion de servi-

1. Svâmiiji ne citait pour ainsi dire jamais les sources de ses citations sanskrites. Nous avons eu beaucoup de mal à retrouver les références exactes ; chaque fois que nous les avons retrouvées nous avons pu reproduire le texte sanskrit de manière relativement correcte. Par contre, lorsque nous n'avons pu retrouver la source, nous nous sommes borné à en faire une transcription approximative que nous donnons sous toute réserve, la prononciation bengalie de Svâmiiji rendant particulièrement difficile la transcription de ses citations sanskrites.

tude (*bandha*) et de délivrance (*mukti*) dont le seul moyen est la discrimination (*viveka*) et la connaissance (*jñāna*), enfin la méthode empirique, l'approche par l'expérience commune, la notion de libération graduelle de la souffrance :

– Après la libération, rien n'est changé, tout reste en place, seule la vision change.

Si Svāmiji se réfère à l'*Advaita Vedānta*, ce n'est pas celui de Śaṅkara – qu'il ne cite pratiquement jamais et dont il se distingue, à la fois, par le rejet de l'autorité des Écritures et par le rejet de la présentation scolastique sous forme de système qui en fait un objet de discussion et non pas d'expérience vécue – mais l'*Advaita Vedānta* du *Yogavâsiṣṭha*. Ce texte, écrit probablement entre le XI^e et le XIII^e siècle, encore que certains (Atreya) lui donnent une origine antérieure (VIII^e ou IX^e siècle), est le seul livre dont Svāmiji recommandait la lecture. Mais, après avoir parcouru les traductions anglaises existantes qu'on lui avait présentées, Svāmiji avait hoché la tête en disant qu'elles avaient si peu de valeur, qu'il valait mieux s'abstenir de les lire. Le *Yogavâsiṣṭha*, qui forme une synthèse du *Sāṃkhya*, du yoga, du bouddhisme et des *Upaniṣad*, se caractérise par son approche pragmatique et rationaliste (rejet de toute autorité : la vérité ne peut être transmise, chacun doit la découvrir par sa propre expérience) et par la place prépondérante qu'il accorde à *manas* : organe créateur d'illusion, contrôleur de la vie et de la mort et finalement expression de *brahman*, l'absolu.

Certains disciples ont cru voir dans la place prépondérante accordée à la notion de jouissance (*bhoga*) une influence tantrique. Interrogé à ce sujet, Svāmiji disait qu'il s'était effectivement intéressé au tantrisme dans sa jeunesse, qu'il en avait lu certains textes, mais qu'il avait dû rapidement s'en détourner, faute de trouver un maître compétent. Voici ce qu'il en disait :

– Le point central de la philosophie de la pratique du tantra, c'est qu'il enseigne l'acceptation de la vie dans sa totalité et la recherche de la libération de tous les plaisirs de la vie après en avoir joui. L'essence du *tantraśāstra* est de considérer la vie comme l'expression de la *Mahâśakti*. Quand la *Mahâśakti*, active sous des formes infinies, est satisfaite à la fin de son activité, elle disparaît à nouveau au sein de la source de son pouvoir : *Śivasattâ*. Cette *Śivasattâ* est sans attribut, sans qualité, non active... et la vie est une conjonction de Śiva et de Śakti.

Il nous a paru intéressant, pour clarifier la position de Svāmiji par rapport à la tradition, d'essayer de préciser comment il se situait dans la vieille querelle entre hindouistes et bouddhistes concernant l'exis-

tence ou la non-existence de l'*âtman*. Le bouddhisme comme l'hindouisme sont particulièrement sensibles au changement, mais diffèrent sur la question de savoir s'il y a une essence des choses derrière les apparences. « Non, répondent les bouddhistes, il n'y a pas de centre, le centre est vide. Il n'y a pas d'entité au-delà des apparences (*an-âtman*). » – « Oui, répondent les hindouistes, le centre est *brahman*. »

L'*âtman* n'est pas une entité mais la réalité ultime des choses. Parler d'*âtman* sans en faire une entité est difficile. Les *Upaniṣad* tournent la difficulté en disant qu'il est inconcevable (*acintya*) et sans qualité (*nirguṇa*).

La position de Svâmiji est originale. Sa présentation n'est ni celle du bouddhisme ni celle de l'hindouisme. A aucun moment, il ne parle d'« essence » ni de « réalité cachée derrière les apparences ». On pourrait même le prendre pour un réaliste matérialiste. Pour Svâmiji, on ne peut parler que de ce qu'on connaît et l'on ne connaît que ce que l'on perçoit. Si je ne perçois que les apparences, et c'est ce que perçoit la conscience ordinaire, c'est des apparences telles que je les perçois que je peux parler et de rien d'autre. Ces apparences sont la réalité, non pas la réalité en soi, mais ma réalité, mon monde à moi. Le monde phénoménal est réel pour moi puisqu'il m'apparaît comme réel. Cette erreur de perception, due au mental qui court après le plaisir et fuit la souffrance, me fait vivre dans l'illusion, c'est-à-dire dans des fantasmes que je crée, dans un monde qui n'est pas vrai mais imaginé, modifié, transformé (c'est la *mâyâ*) à partir du monde phénoménal réel. C'est ce monde phénoménal réel qu'il me faut chercher à percevoir directement, à intégrer, de façon à ne plus être séparé, à abolir la distance qui sépare le sujet de l'objet. C'est cette abolition de distance, cette élimination de séparation que Svâmiji appelle réalisation, plénitude, connaissance de soi, conscience suprême (*prajñāna*), voir le Soi (*âtmadarśana*), délivrance (*mukti*). Le Soi n'est pas une entité mais un mode de conscience pour lequel la dualité, la séparation a disparu, un mode non duel.

Il ne s'agit pas d'une fusion mystique avec l'objet ni d'un panthéisme dans lequel tout est Dieu. Au contraire, il s'agit, dans un premier temps, pour éviter toute confusion, toute recherche symbiotique vouée à l'échec, d'établir la différence, de déterminer de manière précise le caractère intrinsèque, particulier de chaque chose, de chaque personne. En ce sens, la démarche de Svâmiji est scientifique : il rejette tout ce qui est vague, non prouvé, magique, même si cela s'appuie sur l'autorité de la tradition. Un seul critère : cela tient-il debout ? Est-ce conforme à l'expérience et à la raison ?

La différence entre les formes étant bien établie, Svâmiji passe alors de la physique à la métaphysique, qui lui paraît être son prolongement naturel. Pour Svâmiji, la séparation entre le sujet ou ego et l'objet (la réalité qui-est-ce-qu'elle-est ou ce-qui-est : la vérité) est

une illusion, un manque de connaissance. On pourrait dire une méconnaissance (*a-jñāna*).

Tout l'effort de l'homme doit porter sur l'élimination de cette erreur de perception, de vision, par la correction de la distorsion du sujet fonctionnant en tant qu'ego. Ces distorsions sont de deux ordres. D'abord, les distorsions anormales provenant des traumatismes du passé, particulières et spécifiques à chaque individu. Le redressement de ces distorsions se fait par un travail de discrimination intellectuelle et de décharge émotionnelle (*lying*), pour lequel on peut demander l'aide d'un psychothérapeute. Ensuite, les distorsions normales : celles qui font que le sujet se sent séparé de l'objet. Le *guru* est celui qui aide à éliminer cette séparation. Ce travail s'accomplit dans l'action par le contact avec les choses et les gens, l'observation de ce qui se passe, la mise en application de la loi de la différence et du changement, l'expérience la plus vaste possible de la vie. L'acceptation et l'assimilation de ces expériences, leur intégration permettent d'élargir l'ego et aboutissent à l'expérience de l'unité.

La thèse est audacieuse. Est-ce une interprétation nouvelle ou bien la quintessence de l'enseignement même de la tradition ? Question délicate. Svāmiji cite un grand nombre de versets (*śloka*) des *Upaniṣad* qu'il traduit de manière originale mais scrupuleuse, et qui semblent confirmer son interprétation avec la clarté de l'évidence. Beaucoup d'autres *śloka* restent inexpliqués. Il est vrai qu'il n'a jamais cherché comme Śaṃkāra, à faire œuvre scolastique et systématique en montrant que tous les textes venaient à l'appui de sa thèse.

• La tradition contestée

Nous avons vu que Svāmiji se référait à un certain nombre de textes traditionnels en admirant leur « concision dans l'expression de la vérité », mais parfois aussi en contestant leurs affirmations. Il se montrait particulièrement critique vis-à-vis de tout ce qui concernait la *bhakti* et les cultes rendus aux dieux et déesses :

– Votre point de vue traditionnel... Vous laisserez-vous guider par une tradition quelconque ou bien vous laisserez-vous éduquer pour voir ?

– Ce que vous appelez l'hindouisme est un état dégénéré... 99 % de l'hindouisme est de l'enfantillage.

– Dire « Śivo'ham : je suis Śiva » n'est pas hindou. Śivo'ham vient d'une influence musulmane ou chrétienne ou peut-être dravidiennne. Ce qui est vraiment hindou c'est « de voir ce qui est », ainsi que c'est dit dans les *Upaniṣad*.

– La plénitude, la complétude dépend de la séparation. Ce n'est qu'une expression partielle de la vérité. La vérité est : « cela est », « l'œuf est », « la poule est ». C'est comme

pour la *bhakti*, ils ne veulent pas devenir sucre pour en conserver le goût. Ils veulent rester séparés.

– On dit : « Il est le même envers un ami et un ennemi, il est le même dans le plaisir et la peine¹. » C'est un non-sens complet. Pareil dans le plaisir et la peine ? C'est que vous percevez les deux. Comment pouvez-vous être pareil ? Pareil envers un ami et un ennemi ? Absurdité totale. Si vous avez l'idée d'un ami ou d'un ennemi, alors votre sentiment sera différent. Il ne peut être le même. Toute cette philosophie est fausse. C'est une erreur de compréhension. Si vous acceptez la vérité de la différence, si vous acceptez que chacun est lui-même, agit comme il est, alors il ne peut plus y avoir aucune question. Il parle ? Oui, il parle. Pourquoi parle-t-il ainsi ? Parce qu'il sent les choses ainsi. Alors qui est mon ami ? Qui est mon ennemi ? Il ne peut plus être question d'ami ou d'ennemi.

Svāmiji ne pouvait ignorer que la difficulté n'a pas échappé aux commentateurs indiens. Aussi Madhusadana et d'autres après lui ont toujours dit qu'il fallait lire : « Pour les gens ordinaires qui distinguent entre le plaisir et la peine, etc. » La critique de Svāmiji semble porter à faux. Certes, Svāmiji ne s'adresse pas aux érudits et son propos n'est pas de commenter le texte mais de montrer à son interlocuteur une erreur de compréhension courante amplifiée par l'autorité que celui-ci peut accorder à un texte aussi communément répandu et respecté que la *Gîtâ*. Par cette dénonciation violente, Svāmiji corrige une erreur d'interprétation et attaque en fait le principe d'autorité.

Svāmiji était également très critique à l'égard des enseignements des autres figures de proue de l'hindouisme moderne : Rāmākṛṣṇa, Aurobindo et Gandhi :

S. Utiliser l'imagination c'est de l'hystérie.

D.² Dans ce cas, Rāmākṛṣṇa est un hystérique ?

S. Pas de doute à ce sujet. Il était perdu dans l'inconscient (*lost in the unconscious self*) et tout le reste n'était que phénomènes psychiques.

D. Alors pourquoi tant de gens sont-ils attirés par sa personnalité si radieuse ?

S. Cela correspond à leur type de psyché... à leurs besoins émotionnels. Ils sont attirés parce qu'ils ne peuvent pas en faire autant... Regardez... Vous avez lu *l'Evangile de Rāmākṛṣṇa par M.*, n'est-ce pas ? M. raconte que Rāmākṛṣṇa se sentit un jour attiré par l'argent. Il prit une pièce d'argent dans une main,

1. *Bhagavad Gîtâ* 2.56 : Sama śatru-mitṛeṣu sama sukha-dukhau.

2. La lettre D ne désigne pas un disciple particulier, mais tout interlocuteur de Svāmiji.

de la boue dans l'autre et répéta : « C'est pareil » puis il les jeta dans le Gange. Mais quand on plaçait de l'argent sur sa main, alors celle-ci se rétractait mais non pas quand on y plaçait de la boue. Ainsi il continuait à ressentir une telle différence entre l'argent et la boue que, même pendant qu'il dormait, sa main se rétractait lorsqu'elle était touchée par l'argent.

– Aurobindo était totalement à l'intérieur de son mental. Lire une page, c'est lire les milliers de pages qu'il a écrites... c'est toujours pareil... L'erreur d'Aurobindo est là. Il voulait faire descendre le supramental... Oh ! c'est toujours mental. Ce n'est pas au-delà du mental. Aussi grand qu'il ait été, il est resté dans le domaine du mental. Il n'était pas libre du mental. Il n'était pas libéré.

– Gandhi était un grand homme. Si grand ! Pourquoi grand ? A cause de sa sincérité. S'il pensait qu'il s'était trompé, il changeait immédiatement. Telle a été sa grandeur bien qu'il ait été dans l'illusion la plus complète.

– Gandhi fut un grand homme. Une telle volonté construite seulement sur le refoulement sexuel. Il fut grand dans son domaine, mais cela n'avait rien à voir avec la vérité...

– Toute l'énergie de Gandhi est une énergie réactionnelle... Gandhi était rempli de refoulement : son père mourut pendant qu'il faisait l'amour, alors il décida que rendre service à autrui impliquait la continence (*brahmacarya*)...

– Gandhi a écrit son autobiographie : *Expériences avec la Vérité*. C'est un langage réactionnel. Expériences avec la vérité ? Non. On ne peut pas faire d'expériences avec la vérité (*truth*), mais seulement avec le mensonge (*untruth*).

Svāmiji ne rejette pas toute la tradition en bloc. Il s'y réfère souvent, contrairement à Krishnamurti, mais il n'en accepte pas l'autorité si elle contredit son expérience et sa raison. Il l'utilise pour les besoins de l'enseignement à titre d'exemple, en admirant la densité et la beauté de la formulation.

Il est donc dans la tradition mais non orthodoxe. Il rejoint ainsi les grands sages ou plutôt les grands *ṛṣi* de l'Antiquité qui ont trouvé une nouvelle formulation. Il s'inscrit ainsi dans la tradition indienne la plus classique : utilisation de tous les éléments du passé, élimination de ce qui est mort ou dépassé et reformulation adaptée à la sensibilité moderne qui fait que rien de cet enseignement ne contredit la raison ou la science.

2. LES SOURCES MODERNES

Svāmiji ne retient pas l'intégralité des enseignements traditionnels mais il accepte largement l'apport des découvertes scientifiques, de la physique notamment, qu'il a spécialement étudiée, ainsi que de la psychanalyse. Pour Svāmiji, il n'y a pas d'opposition entre science

et tradition car, dit-il : « Qu'est-ce que la science sinon la recherche de la vérité ? »

Sa démarche est résolument scientifique. Ainsi, dans l'introduction de la thèse de Venkateshvar Sharma, Svāmiji se propose « d'établir une relation entre les sciences physiques et la philosophie orientale ». Il retient quatre éléments pour y parvenir :

Une approche scientifique, qu'il définit ainsi :

1. La science est le nom donné à la connaissance organisée et à sa recherche. C'est la connaissance des faits véritables et de leurs interrelations, le résultat d'expériences, de recherches, de généralisations qui vont du connu à l'inconnu, de prévisions, de vérifications permettant de compléter graduellement le connu à partir des vastes réserves de l'inconnu.

2. Une innocence d'enfant : approcher la nature avec l'esprit de l'enfant qui interroge pour savoir...

3. Une foi inébranlable dans la vérité...

4. Un esprit de révolte intellectuelle : il faut rejeter tous les *saṃskāra*, toutes les idées reçues, devenir comme un mendiant à la recherche de la vérité... rechercher la signification des faits nouveaux.

On reconnaît ici des prises de position qui sont désignées aujourd'hui, avec une certaine condescendance, sous le nom de scientisme. Le scientisme aujourd'hui nous paraît bien dépassé. Svāmiji, qui a eu vingt ans en 1911, a partagé avec les jeunes intellectuels de cette époque les valeurs qui avaient cours à ce moment-là, scientisme, matérialisme, socialisme, nationalisme. On en trouve encore des échos, plusieurs dizaines d'années plus tard, dans certaines de ses prises de position.

Il est certain qu'aujourd'hui la science ne suscite plus l'enthousiasme ni les espoirs qu'elle pouvait provoquer au début du siècle. Elle n'apparaît plus comme seule capable de nous faire connaître la vérité. La démarche scientifique a fait l'objet de nombreuses recherches épistémologiques qui ont permis de la relativiser. Aussi peut-il paraître gênant de voir Svāmiji adhérer avec un tel enthousiasme à un corps de doctrine qui nous paraît aujourd'hui périmé. En fait, Svāmiji n'adhère pas : « Il n'y a que les imbéciles et les crustacés qui adhèrent », dit André Gide, mais il utilise tout ce qui lui paraît vrai quelle qu'en soit la provenance, aussi bien à son usage personnel que pour son enseignement.

Svāmiji prenait de nombreux exemples tirés de la physique classique : loi d'attraction des corps, loi de l'action et de la réaction, mouvement du pendule, etc. Mais plus que des connaissances particulières, c'est surtout l'approche scientifique qu'il utilisait et pratiquait. Jamais il n'a voulu accepter quoi que ce soit qui n'ait été prouvé, quelle que soit l'autorité d'où venaient les affirmations : la

tradition la plus ancienne, les sages les plus vénérés ou les maîtres les plus illustres. Nous avons vu qu'il a été jusqu'à contester la formulation de son propre maître. Pour être accepté, un fait doit être le résultat d'une expérience vécue et vérifiée. L'explication doit être rationnelle et ne faire appel à rien de caché ni de mystérieux. Les dogmes, les actes de foi, la croyance aveugle, les miracles, les mystères sont évacués au profit de la raison. En ce sens, il est proche de Descartes, de Newton et surtout de Spinoza¹.

L'importance que Svāmiji attache à la science est tempérée par les limites qu'il lui assigne. La science, pour lui, et plus particulièrement la physique, étudie les phénomènes, c'est-à-dire ce qui a trait au relatif, aux formes et à l'attraction.

– Qu'est-ce que la physique ? La physique, c'est l'attraction. Et la métaphysique ? Ce qui est au-delà de l'attraction... là où il n'y a plus d'attraction. Aussi le fondement de la métaphysique est le détachement. Vous êtes attiré... et quand vous sentez : « Oh ! il n'y a rien ! Non, cette attraction n'a pas de sens », à ce moment-là, seulement, vous pouvez aborder la métaphysique.

La psychanalyse, pour Svāmiji, fait partie de la science, et plus particulièrement de la science des émotions. Nous avons vu que sa découverte des écrits de Freud, vers 1925, a été fondamentale dans son propre cheminement. En effet, la question que Svāmiji se posait à l'époque était : « Comment se fait-il que l'Inde avec ses *Upanisad*, sa métaphysique, ses ouvrages sur l'absolu, connaisse une condition aussi misérable ? Pourquoi les expériences mystiques ne trouvent-elles aucune application dans la vie des gens ? Pourquoi toute la métaphysique indienne reste-t-elle comme un idéal non appliqué ? Et que peut faire celui qui cherchant la vérité se trouve confronté avec des idéaux métaphysiques décrits dans les Ecritures et par la

1. Comme ce dernier, il peut facilement passer pour rationaliste, matérialiste et athée. Pourtant, comme Spinoza, il reste tout imprégné de la tradition dans laquelle il a été élevé. Certes, il coupe les ponts, rejette la tradition et n'a pas de paroles assez dures pour la dénoncer, mais toute sa sensibilité reste traditionnelle et se situe au point de jonction entre le Moyen Âge, période où toute la vie est construite autour de Dieu, et les Temps modernes où Dieu n'est plus qu'une valeur secondaire, une sorte de curiosité historique dont on se passe facilement. Mais, pour Spinoza comme pour Svāmiji, Dieu est la réalité fondamentale, dont est éliminé l'aspect personnel : « Dieu ou la Nature (*Deus sive Natura*) », dit Spinoza ; « La vérité ou ce-qui-est (*tattva*) », dit Svāmiji. Tous deux cherchent pareillement à en éliminer tous les aspects magiques et émotionnels. On comprend que Spinoza ait pu passer pour athée et avoir été soupçonné de dissimuler son athéisme par crainte des persécutions. Mais toute son œuvre, non publiée de son vivant, est là pour montrer à quel point Dieu occupe la place centrale. Il n'est pas moins vrai qu'il a déblayé le chemin et ouvert des portes que les athées se sont empressés de franchir. Au XVIII^e siècle, Dieu n'est plus une réalité vivante mais une abstraction. Pareillement, Svāmiji est un « esprit fort » qui a poussé la raison le plus loin possible mais au service de « ce-qui-est ». Par contre, chez Spinoza et chez Svāmiji, subsiste une « droiture », une sorte de fidélité difficilement définissable qui donne une tonalité toute particulière à leurs énoncés.

tradition, qu'il n'a aucun moyen d'expérimenter, ni de mettre en application dans sa vie ? Le chaînon manquant entre l'état où il se trouve et celui auquel il aspire, c'est la science des émotions que Freud a découverte et qui permet d'effectuer ce passage. » C'est dire le rôle important qu'a joué Freud dans la formation de Svāmiji. La psychanalyse lui a semblé être un moyen efficace de passer de l'ego ordinaire à la supra-conscience décrite dans les textes de la tradition hindoue et des *Upaniṣad* plus particulièrement.

Il en parle à ses étudiants et met en pratique ce qu'il en a retenu. Les séances où « l'inconscient revient à la surface » sont appelées « psychanalyse » par ses étudiants indiens, Svāmiji accepte le terme. Plus tard, vers 1938, il le récusera et parlera de *manonāśa* (destruction du mental), terme tiré du *Yogavāsiṣṭha*.

Un de ses élèves, Venkateshvar Sharma, en 1928, présente en hindi, sous l'égide de Svāmiji, une thèse de doctorat intitulée *Adhyātma-yoga et psychanalyse*¹. Svāmiji s'est toujours beaucoup intéressé à cet ouvrage. Il a rédigé de sa propre main trois chapitres : l'introduction, la conclusion générale et le chapitre relatif à l'histoire de la psychanalyse. Cette thèse a été publiée en 1957, après la mort de Venkateshvar, et Svāmiji a demandé successivement à plusieurs de ses disciples, Sumangal Prakash et Srinivasan notamment, de voir si une présentation de cet ouvrage en anglais pouvait être envisagée en effectuant les remaniements nécessaires. Ni l'un ni l'autre ne s'y sont particulièrement intéressés. Ce n'est qu'en 1985 que Sumangal Prakash a accepté de superviser la traduction de cette thèse en anglais. Il a pu corriger ainsi de nombreuses erreurs d'impression, car il disposait du manuscrit original qui lui avait été remis par Svāmiji après la mort de Venkateshvar, et particulièrement des trois chapitres cités ci-dessus, écrits de la main de Svāmiji. L'enthousiasme de la présentation de la psychanalyse nous étonne aujourd'hui :

– Le contenu de ce volume vient de Freud. Il est le résultat du travail sans précédent et de la profonde dévotion à la vérité de Freud... La psychanalyse montre que la cause véritable des actions d'un individu se trouve dans ses processus mentaux inconscients. Elle montre également comment nous pouvons contrôler ces émotions et ces impulsions qui en sont la cause et parvenir ainsi à un meilleur équilibre et à la paix dans notre vie mentale. D'où la relation évidente entre les philosophies indiennes et la psychanalyse : « Le désir n'est rien d'autre que le mental. Le mental est l'homme². »

1. Le titre en hindi est *Adhyātma-yoga aur citta-vikalana* que Sumangal Prakash traduit par *Pratique spirituelle et psychanalyse*.

2. Introduction de la thèse de Venkateshvar Sharma à laquelle nous nous référerons dorénavant par le sigle V.S.

– L’extinction des désirs conduit à l’extinction du mental. La libération du mental, c’est la délivrance. Les désirs dominent le mental. La psychanalyse étudie les processus mentaux. Les complexes sont alors dénoués. Il devient alors facile de les annihiler à l’aide de l’épée acérée du *Vedânta*. La psychanalyse est utile pour ceux qui suivent le chemin de *pravṛtti* (activité), aussi bien que de *nivṛtti* (inactivité ou renoncement). Elle est au service de la science spirituelle... La psychanalyse est une branche de la science spirituelle. Elle révèle les pouvoirs du mental qui régissent toutes les actions d’un individu... La psychanalyse est la science et le processus par lequel un individu est régénéré. Le but de cette science est de rendre conscients les émotions et désirs inconscients en les faisant apparaître au grand jour et d’aider l’individu à trouver la paix... L’objectif principal de la psychanalyse est de dévoiler ces désirs, qui sont à la base de toute action et de rendre l’individu éveillé et conscient de son comportement extérieur, de façon qu’il puisse s’adapter aux circonstances extérieures... La science de la psychanalyse est un point culminant dans la pensée du xx^e siècle. L’influence et la gloire de son créateur resteront éternelles, cela ne peut être mis en doute. La psychanalyse accomplit dans la vie mentale ce que fait la chirurgie dans la vie physique... Elle établit l’harmonie mentale et l’équilibre émotionnel dans la vie des personnes malades, remplit leur vie de joie et apaise leur âme et leur esprit. Cette science se répand partout, graduellement mais sûrement. Le zèle, le courage, l’absence de crainte, l’esprit de recherche et de foi dans cette quête de vérité ne peuvent pas ne pas porter leurs fruits. Il ne manque pas d’opposants à cette théorie. Certains s’en moquent. Mais ils ne savent pas les services qu’elle a rendus à d’innombrables personnes. En fait, cette science est une contribution majeure des Temps modernes. Freud, ce penseur radical est, en fait, un *ṛṣi* (sage) qui a apporté un grand changement dans la manière de penser de l’humanité ainsi qu’un progrès sans précédent dans le traitement des maladies mentales¹.

Si les témoignages d’admiration pour la psychanalyse qui ressortent de ces extraits nous paraissent, un demi-siècle plus tard, un tant soit peu excessifs, ils témoignent de l’estime dans laquelle Svāmiji tenait Freud, « ce grand vaillant héros qui a réussi sans guide, sans

1. V.S. (chapitre sur l’histoire de la psychanalyse).

soutien et au milieu d'une opposition acharnée à faire progresser la connaissance de l'homme ».

Svâmiġi a lu Freud très attentivement. Non seulement, les premiers ouvrages de Freud (*L'Interprétation des rêves*, *Psychopathologie de la vie quotidienne...*), mais également un grand nombre d'ouvrages postérieurs à la publication en 1920 de *Au-delà du principe de plaisir* qui, on le sait, constitue un tournant radical dans la pensée de Freud, puisqu'il y introduit l'instinct de mort et le principe de *nirvâṇa*. Nous verrons plus loin comment Svâmiġi a pu intégrer les thèses de Freud à son propre enseignement. Certains livres de Freud nous sont même parvenus avec des annotations de la main de Svâmiġi dans la marge. Svâmiġi emploie couramment les notions d'inconscient, de refoulement, de refus, de libido, d'instinct, de projection, d'identification, de fixation, de régression... Il emprunte et utilise toutes ces notions mais toujours au service du but qu'il recherche : rendre les grandes vérités des *Upaniṣad* accessibles pour qu'elles deviennent des expériences vécues et cessent d'être une tradition morte, dont on se contente de répéter les termes ou sur lesquelles on glose ; attitude si répandue en Inde, que l'expression « Vedantins en paroles (*lip vedantists*) » est passée dans le langage courant.

Svâmiġi ne prendra donc ni tout Freud ni ce qui lui paraît insuffisamment fondé. Il écrira notamment bien plus tard :

– Ce que les psychologues et savants orientaux ont établi dans sa plénitude, les psychologues occidentaux, particulièrement Freud, l'ont mis en évidence (*traced*), partiellement et quelque peu superficiellement.

L'influence de Freud sur Svâmiġi est pourtant indéniable. Et si les tentatives qui sont faites périodiquement et qui tendent à montrer que tout Freud et toute la psychanalyse se trouvent déjà présents dans les traditions indiennes nous paraissent peu justifiées, la réciproque qui consiste à attribuer à Freud tout ce que l'on connaît du fonctionnement de la psyché ne l'est pas davantage.

De nombreux auteurs ont montré l'existence d'un inconscient dans les doctrines hindoues et bouddhistes¹ et il n'est plus possible de mettre en doute les connaissances que pouvaient avoir les anciens hindous dans ce domaine. Par ailleurs, il est possible également que Freud ait pu être influencé par l'Inde à travers Schopenhauer et par ses lectures des *Upaniṣad*² mais toutes les notions indiennes si riches : *saṃskâra vâsanâ*, étaient devenues depuis longtemps théoriques. Certes, elles ont certainement dû avoir une application prati-

1. Ainsi, par exemple, Filliozat et Renou dans *L'Inde classique* ou Mircea Eliade dans *Les Techniques du yoga*.

2. Freud mentionne la *Bṛhadâraṇyaka Upaniṣad* dans ses *Essais de psychanalyse*.

que dans le passé, dans certaines formes de yoga notamment, mais lorsque Svâmiiji, jeune homme, a recherché au début du xx^e siècle un maître capable de le guider et de l'aider à dissoudre ses nœuds émotionnels, il n'a pu trouver personne de suffisamment compétent. Svâmiiji a utilisé tout ce qui lui a paru utile dans les traditions indiennes, de même qu'il a utilisé tout l'apport de Freud dans la mesure où il a pu l'intégrer à ses propres expériences personnelles. A ce titre, Freud a été tout autant le *guru* de Svâmiiji que les autres *gurus* dont il a lui-même parlé : un homme, un fou, une fourmi, etc.

Cette influence ne doit cependant pas être exagérée. Svâmiiji a utilisé davantage la « substance » que les formulations théoriques. Il a plus « suivi » Freud qu'il ne l'a « imité ». Les théories de Freud ne lui ont paru intéressantes que dans la mesure où elles rejoignaient une expérience vécue. Ainsi, à un disciple qui lui parle de complexe d'Œdipe, Svâmiiji répond :

– Ne vous laissez pas piéger par les mots (*catch-words*). Regardez par vous-même ce qu'il en est. Si c'est le complexe d'Œdipe, très bien, c'est le complexe d'Œdipe, sinon qu'avez-vous à en faire ?

Ce qui est important n'est donc pas de savoir si Svâmiiji a tout lu de Freud ou seulement ses œuvres de jeunesse, mais ce qu'il en a reçu, ce qu'il en a fait, comment il l'a intégré, comment il s'en est nourri et comment il l'a utilisé. On peut certes regretter qu'ils ne se soient pas rencontrés. Mais un contact indirect a existé entre eux. Un disciple de Svâmiiji, Satyanarain Simha, jeune révolutionnaire indien, a dû s'enfuir de l'Inde comme passager clandestin vers 1930 sur un paquebot italien. Débarqué à Naples, il a été recueilli par l'écrivain russe Gorki à Capri, qui l'a envoyé à Berlin avec une lettre de recommandation à Einstein. Celui-ci l'a envoyé chez Freud à Vienne, auprès duquel il est resté en psychanalyse pendant un certain temps. Satyanarain aurait échangé avec Svâmiiji plus de mille lettres couvrant la période de 1920 à 1974. Nul doute que, lorsque cette correspondance nous sera accessible, il sera possible de faire un rapprochement plus précis entre la cure psychanalytique et les *lyings*.

E. – CARACTÈRES DE L'ENSEIGNEMENT

I. APPROCHE MATÉRIALISTE

Svâmiiji dénonce avec force toutes les formes d'idéalisme ou de spiritualité qui placent la vérité, l'amour ou l'être dans un avenir lointain ou dans un monde à part, coupé du présent et de l'expérience quotidienne. S'il y a une vérité, elle est ici et maintenant, pas demain ni ailleurs. Il n'y a donc ni idéal à atteindre, ni au-delà, ni

essence derrière les apparences, ni idée suprasensible au sens platonicien, ni transcendance d'aucune sorte. Il n'y a qu'un monde, celui qui est ici et maintenant : le monde de la différence et du changement.

Par cet aspect violemment anti-idéaliste, l'approche de Svāmiji peut sembler, de prime abord, tout à fait matérialiste : primauté accordée à la raison, foi en la toute-puissance de la connaissance, exaltation de la science et de la démarche scientifique. Pour Svāmiji, il s'agit de voir directement les choses comme elles sont, d'en faire l'expérience et d'en tirer les conclusions qui en découlent. Le point de départ est toujours l'observation de la nature et de son fonctionnement. « Quels sont les faits ? » demande Svāmiji. La différence et le changement. Et dans le monde intérieur ? La séparation. Vient alors le stade de l'expérience. Comme le savant dans son laboratoire, il s'agit de faire l'expérience des choses de manière concrète et tangible : entrer en contact, les saisir, les prendre à bras-le-corps, de façon à connaître de manière intime, directe et personnelle, la nature de la dualité.

Il n'y a qu'une seule science, il ne peut y avoir science d'un côté et tradition de l'autre. La connaissance est une. La vérité est une. De même qu'il n'y a pas de séparation entre le corps et le mental, entre la matière et l'esprit, il y a une continuité, un passage graduel entre le grossier et le subtil, l'inférieur et le supérieur.

La présentation de Svāmiji est nettement évolutionniste. Il part toujours du concret, du réel, du fini, de ce qui est physique et matériel, c'est-à-dire de la dualité. Les exemples qu'il donne sont toujours pris dans le monde physique, de l'expérience des sens. La connaissance, la réalisation, l'accomplissement, la délivrance s'inscrivent toujours dans une dimension concrète :

– La réalisation, c'est quand on ressent affectivement ce que l'on a compris intellectuellement.

Ressentir affectivement, c'est sentir physiquement, car le mental est physique. Si ce n'est pas physique, alors ce n'est pas senti¹. Il ajoutait :

– Voir est physique. C'est voir avec ses yeux... ce qui est physique est neutre.

Tout ce qui n'est pas concret, perçu physiquement, est du domaine mental : l'univers du mensonge coupé de la réalité.

L'exaltation de la science débouche sur la primauté de l'homme. Non seulement « l'homme est la mesure de toutes choses » mais

1. Voir *Bṛhadāraṇyaka Up.* 2.4.11 citée par Svāmiji : « La source unique de toute félicité (*ānanda*) est l'organe sexuel (*upastha*). »

« rien n'est à la mesure de l'homme » car « il n'y a rien de supérieur à l'homme ».

L'homme est le maître. Ou plutôt l'homme est en devenir vers l'homme. L'homme est appelé à la grandeur, à la majesté, à la maîtrise.

Mais cet appel ne vient pas d'un dieu extérieur. Il est intrinsèque à l'homme. C'est la nature même du désir qui le porte ainsi à la première place.

Ce même monde qui nous apparaît plein de contradictions, de conflits et de souffrances, ce monde de la dualité est neutre en réalité. Le monde reste ce qu'il est, tel qu'il est. C'est notre perception qui change. Cela suffit à distinguer l'approche de Svâmiï du matérialisme. Il ne s'agit pas de changer le monde mais de le percevoir de manière autre, c'est-à-dire tel qu'il est, neutre, en équilibre, non duel. Cette acceptation du monde n'est pas une attitude passive. Il ne s'agit pas d'accepter le monde de l'illusion, ce monde « particulier » que nous projetons à l'extérieur et de s'en satisfaire, mais d'accepter la réalité du monde tel qu'il est. Cette acceptation implique d'affronter et de surmonter les difficultés qui se présentent et plus particulièrement l'illusion si tenace de la séparation.

2. UNE MORALE DE CONQUÉRANT

Par la distinction qu'il établit entre la conscience de séparation qui nous rend petit, étrié, resserré et la conscience épanouie, large, ouverte, Svâmiï nous invite à vivre dans notre vie quotidienne l'ouverture humaine dans toute sa grandeur. Cette ouverture ne se fait pas toute seule. Il faut de l'héroïsme pour sortir de sa coquille, du courage pour s'ouvrir aux autres et renoncer aux sécurités apparentes, de l'intelligence et de la sensibilité pour donner de l'amour, même si c'est dans le but d'en recevoir. Il faut de la grandeur d'âme pour comprendre ses ennemis et s'en faire des amis. Svâmiï exalte ainsi les valeurs propres du conquérant : courage, générosité, dignité, confiance en soi, détermination¹. C'est une morale de héros qui part à la conquête du trésor caché ou du royaume perdu.

Courageux et fort, « le héros » doit faire face, affronter ce qui est, saisir à bras-le-corps les difficultés qui se présentent, lutter, faire un effort, aller jusqu'au bout, assumer toutes les conséquences de ses actions.

Généreux, il se donne entièrement, sans compter. Il est entier dans ce qu'il fait et ne connaît aucune demi-mesure.

1. Voir Nietzsche : « L'homme est un guerrier... La liberté est quelque chose que l'on a et que l'on n'a pas, que l'on veut et que l'on conquiert. » C'est la définition même du *virya* : le vaillant, le courageux, le fort dont parle Svâmiï.

La dignité est son point d'appui. Il ne fait rien de contraire à ce qui lui paraît juste et correct. Il ne se ment pas, ne se raconte pas d'histoires.

Il se fait confiance : confiance dans ce qu'il voit, confiance dans ce qu'il sent, confiance dans les conclusions qu'il en tire, confiance dans son intellect. Cette confiance, Svâmi, semble-t-il, la possédait dès son plus jeune âge, ainsi que cela ressort de l'histoire du sel, qu'il racontait souvent à ses disciples. Ses belles-sœurs, pour lui faire une farce, avaient mis de la farine à la place du sel sur le bord du plateau où se trouvait son repas. Svâmi, à peine âgé de quatorze ans, se méprend : « Oui, c'est du sel » lorsqu'il porte la farine à sa bouche. Devant les quolibets de ses belles-sœurs, il vérifie, regarde, expérimente, goûte à nouveau et déclare : « Plus de sel à partir de demain. » Le jeune garçon utilise son erreur pour progresser. Svâmi a une approche positive des choses : pas de doute, pas d'incertitude ; c'est ou ce n'est pas.

Il a confiance dans ce qu'il voit, dans ce qu'il expérimente, dans ce qu'il comprend, dans ce qu'il ressent. Ainsi, par exemple, il a confiance dans son frère : il a eu tant de preuves de son affection, de son dévouement, de son amour. Lorsqu'il s'aperçoit que celui-ci, l'être qu'il aime le plus au monde, ne le comprend pas, il en conclut : « Il est impossible de comprendre un autre... chacun est différent. » Il a confiance en sa perception et va jusqu'au bout de ses constatations. Il en tire toutes les conséquences possibles et ose les affronter avec courage.

Les paroles de Svâmi ne sont pas un système philosophique, une suite d'arguments bien agencés, mais simplement des constatations, des évidences toutes simples, des truismes même. Chacun de nous a déjà entendu cent fois, mille fois que « tout change, tout est impermanent » mais quelles conséquences en tirons-nous dans notre vie quotidienne ? A partir de cette clef toute simple, évidente, banale même, Svâmi aboutit à la non-existence de l'ego. Cela lui permet même de conclure : « Aucune chose n'existe (*no thing exists*) et rien n'existe (*nothing exists*). » Il n'y a rien à quoi l'on puisse attribuer une fixité, un caractère. Donc pas d'attachement possible. S'il n'y a pas de personne, pas d'objet, il ne peut y avoir aucune attirance. Tout passe, tout s'écoule, tout change. On est donc libre. L'attachement va aux formes. C'est une fixité, une rigidité. La délivrance, c'est la conscience permanente de l'écoulement des choses :

– Tout change sauf le changement. La perception de ce changement, c'est la vérité, l'infini, la neutralité.

3. L'ENSEIGNEMENT DE SVÂMI EST-IL NOUVEAU ?

Lors d'une première lecture, l'enseignement peut paraître d'une extrême simplicité, voire d'une trop grande simplicité. On pourrait

même dire : « Ce ne sont que des truismes... la constatation d'évidences banales : différence... changement, etc., des conseils d'un grand-père exprimant une sagesse réaliste... Dire, par exemple, chacun cherche son intérêt personnel, c'est tout simplement la sagesse des nations. » Effectivement, l'expression et la formulation sont simples. La métaphysique la plus complexe est présentée dans le langage de tous les jours. Tout est concret, rien n'est ampoulé ni obscur. Mais simplicité de la langue ne veut pas dire naïveté de la pensée.

Svâmiji par son élimination radicale de Dieu et, d'une manière générale, de toute cause extérieure, trouve une formulation qui correspond à la sensibilité moderne. Il regarde les faits et en tire des conclusions qui nous surprennent et nous touchent d'autant plus qu'il les exprime sous une forme nouvelle, à la fois iconoclaste, paradoxale et lapidaire.

Iconoclaste, car Svâmiji prend le contre-pied d'un grand nombre d'idées reçues et apparaît ainsi comme un pourfendeur d'idoles¹, d'hypostases. Destructeur de fausses croyances, il dénonce les formes traditionnelles dépassées et fustige l'attachement aux formes de pensées périmées. Ainsi il dit :

– Non pas renoncer, mais expérimenter (jouir)... Non pas chercher à anéantir l'ego, mais essayer de lui donner la plus grande expansion possible... Non pas tendre vers un idéal, mais se confronter à la réalité telle qu'elle est... Non pas méditer, mais agir.

L'expression de Svâmiji est volontiers paradoxale. Elle tend à choquer, provoquer et surprendre :

- Ne dépendre que de soi-même, c'est être totalement dépendant... Pas d'absolu en dehors du relatif.
- Voir et non penser.
- Voir ce qui est.
- La vérité ou ce qui est.
- Vous ne vivez pas dans *le* monde mais dans *votre* monde.
- La cause n'est jamais à l'extérieur.
- Je suis ici et maintenant et rien d'autre.
- L'accomplissement ? « J'ai reçu tout ce que je voulais recevoir, j'ai donné tout ce que je voulais donner, j'ai fait tout ce que je voulais faire. »

Il redéfinit des concepts anciens en déplaçant leur sens, ce qui leur donne un éclairage nouveau :

1. Voir Nietzsche : « Il y a dans le monde plus d'idoles que de réalités. » (*Le Crépuscule des idoles*, p. 59.)

– Faut-il prier sans cesse ? Oui, il faut être constamment lucide.

– Faut-il pratiquer la charité ? Oui, donnez. Mais si vous n'éprouvez pas un sentiment d'unité, c'est offensant et blessant.

– La foi (*śraddha*) est-elle nécessaire ? Oui, c'est un sentiment d'unité complète, ce qui implique de voir la différence et d'accepter ce qui est.

– Faut-il se soumettre complètement (*surrender*) au *guru* ? Oui, mais uniquement après l'avoir mis à l'épreuve et vérifié le bien-fondé et la vérité de ce qu'il enseigne.

– Faut-il observer des règles de comportement (*niyama*) ? Oui, il faut examiner, délibérer, être lucide.

– Il n'y a pas de Soi (*anâtmâ*) ? Oui, tout est autre que moi, tout est différent.

– Tout est *brahman* ? Oui, tout est neutre.

– Faut-il renoncer (*vairâgya*) ? Oui, c'est-à-dire ressentir que le monde n'a plus d'attraits pour vous. Cela ne consiste pas à abandonner le monde.

La plupart des enseignements religieux ou spirituels traditionnels préconisent généralement l'abandon du désir pour accéder à « la vie éternelle ». Le génie de Freud a été de montrer comment le sur-moi refuse la montée des poussées instinctuelles et comment l'effort, par lequel on cherche à surmonter le désir, entraîne, le plus souvent, son refoulement et non la délivrance escomptée. L'originalité de Svâmiji a été d'intégrer cette découverte de Freud dans la recherche spirituelle :

– Le désir est présent. Vous ne pouvez abandonner le désir. Ce n'est pas parce que vous avez entendu dire que le désir est source de tous les maux, que vos efforts vous permettront de vous en rendre libre. Le seul moyen d'y arriver, c'est de percevoir par vous-même que le désir est source de souffrance. Vous ne pouvez pas sauter par-dessus l'obstacle. Vous devez vous-même parcourir chacune des étapes du chemin...

Vous ne pouvez pas prétendre être arrivé avant d'être parti, avant d'avoir parcouru le chemin. C'est pour vous-même, par votre propre expérience, que vous devez découvrir que le désir ne peut être satisfait. Alors, seulement, vous pourrez en être libre.

On comprend dès lors pourquoi, faute de cette compréhension, ce qu'il est convenu d'appeler « vie spirituelle » est en fait une vie de refoulement. Celui qui s'efforce de mener une telle vie est un peu comme un enfant, qui croit que la Lune est là, à portée de la main, et

qu'il suffit de tendre la main pour l'attraper. Mais ce n'est pas ainsi que se déroulent les choses. La Lune est bien là dans le ciel. Comment l'attraper ? Certes pas en fermant les yeux, ni en méditant, ni en récitant des prières, mais en observant le mouvement des planètes, en étudiant la loi de la gravitation, en construisant des fusées pour y aller effectivement.

Un des apports les plus importants de Svāmiji est l'affinement des concepts utilisés, l'établissement de distinctions subtiles entre des termes courants. Ces distinctions jettent une lumière nouvelle dans un domaine où règne la plus grande confusion. Nous venons de voir la distinction entre « renoncer et sentir que le monde n'a plus d'attraits », mais Svāmiji en établit bien d'autres ; par exemple, entre « intellectualisme et intellectualité », « émotion et sentiment », « séparation et différence », « uniformité et égalité », « penser et voir », « se laisser emporter et se laisser porter », « expérience superficielle (*upabhoga*) et vraie jouissance (*bhoga*) », « individu et personne », « ego (*ahamkāra*) et je (*aham*) », « Mon monde et le monde »...

L'établissement de ces distinctions entraîne, par ailleurs, la disparition des oppositions classiques entre intellect et affectivité, multiplicité et unité, matérialisme et spiritualisme, physique et psychique, science et tradition, être et changement, vérité et réalité, dualité et non-dualité.

4. UN NON-ENSEIGNEMENT

Lorsque nous parlons de l'enseignement de Svāmiji, nous employons le mot enseignement à défaut d'un autre. On pourrait aussi dire : « Réponses aux questions posées par tel ou tel disciple », ce qui signifie que la réponse est particulière et spécifique à la question posée par telle personne, à un moment donné, dans une situation particulière. On pourrait penser que la réponse ne concerne que cette personne et n'a aucune portée générale ni universelle. On ne peut alors parler d'enseignement, qui s'adresse à plusieurs personnes en même temps, donc indépendamment de leurs caractéristiques particulières. Mais tel n'est pas le cas.

Svāmiji part toujours d'une situation concrète particulière mais en tire un enseignement général. Partant d'un échantillon, il établit une loi. Il décrit le processus qui va de l'étriqué vers le plus large, du limité au plus vaste.

Le point de départ de chacun est différent, comme pour des alpinistes au pied de la montagne, mais le point d'arrivée est le même pour tous : le sommet.

Le langage de Svāmiji est différent avec chaque personne. Mais cette différence s'exprime davantage par le ton, le rythme, la cadence de la phrase qui s'adapte quasiment à la personnalité du questionneur que par le contenu. D'une certaine façon, Svāmiji dit toujours la même chose sous une forme différente, avec des images différentes :

il y a une continuité remarquable dans la multitude des écrits, des paroles ou des enregistrements des entretiens entre 1927 et 1974, soit sur une période de quarante-sept ans.

Svâmiiji s'adapte à chaque interlocuteur. Il est différent avec chacun et, en même temps, il reste lui-même. A la fois totalement ouvert, disponible, souple et ferme, inébranlable, solidement établi en lui-même. Il n'y a pas des enseignements différents de Svâmiiji suivant les interlocuteurs, mais un enseignement unique qui prend des formes différentes suivant la situation et le moment. Svâmiiji accompagne le cheminement. Il aide à élargir la vision de celui qui l'interroge. Si bien que, dans la même situation, Svâmiiji peut répondre ou non selon le degré d'ouverture de conscience de l'interlocuteur.

De quelle manière Svâmiiji était-il un maître ? Et comment agissait-il avec ses disciples ? Il s'en est expliqué lui-même en donnant des réponses d'apparence paradoxales :

– Svâmiiji n'enseigne pas... Svâmiiji n'agit pas... Svâmiiji ne fait que répondre.

– Frappez le sol de votre main. Que se passe-t-il ? Vous vous faites mal. Est-ce le sol qui vous fait mal ? Non, mais vous avez mal. Pourquoi ? Vous avez mal à cause du coup que vous avez donné. Le sol ne vous fait pas mal. Mais vous avez mal. C'est le résultat de votre action... Celui qui atteint la vérité n'agit pas, l'action passe à travers lui.

– Svâmiiji ne fait pas de conférences. Mais si vous posez des questions, une réaction se produit... Qu'est-ce qu'une conférence ? C'est dire des choses générales. Vous ne parlez à personne en particulier, vous ne faites que parler à vous-même.

– Svâmiiji n'agit pas, mais l'action se produit en Svâmiiji.

– Svâmiiji ne parle pas. Il n'a rien à dire. Vous posez une question. Vous frappez et la réaction se produit... Svâmiiji est comme le sol, un sol illuminé. De même que ce n'est pas le tuyau qui donne l'eau. Vous ouvrez le robinet et l'eau coule.

– Quand Svâmiiji parle, c'est à vous, avec vous et pour vous. Cela ne concerne personne d'autre.

– Vous pouvez prendre Svâmiiji pour votre Moi éclairé, illuminé.

– Ce que Svâmiiji dit, essayez seulement de voir, de vérifier si c'est vrai ou non. Rien n'est évident.

– Que fait Svâmiiji ? Il vous fait voir. Un aspect des choses a été oublié et Svâmiiji le met en lumière.

– Svâmiiji ne sait que cela : essayez de voir.

– Regardez la terre. Donne-t-elle quoi que ce soit ? Non. Mettez-y une graine. Elle pousse. Dans des conditions appropriées, elle réagit. C'est la même chose pour Svâmiiji. Vous posez une question et la réponse vient.

– Ainsi apparemment Svāmiji enseigne. Mais qu’est-ce que l’enseignement ordinaire ? Une imposition. Aussi Svāmiji n’enseigne pas. L’enseignement se produit en fonction d’autrui.

Svāmiji utilise souvent l’impératif : faites, agissez, voyez. Mais, à l’écoute des enregistrements, on entend bien qu’il n’y a ni injonction ni imposition. Jamais, ou plutôt très rarement, Svāmiji ne dit : « vous devriez (*you should*) ». Le *should* est pratiquement absent. Il est remplacé par « il vous faut (*you are to*) », ou encore par : « vous pouvez ou pourriez (*you can... you may*) ». Souvent au lieu de dire : « voyez (*see*) », Svāmiji dit : « essayez de voir (*try to see*) ». D’ailleurs, le ton avec lequel il est prononcé implique toujours une invite. Ce n’est ni une exhortation ni même un conseil, mais un encouragement, qui se reflète dans l’interrogation : « Voyez-vous ? Comprenez-vous ? Suivez-vous ? Etes-vous là ? Cela est-il parvenu ? Quelque chose vous arrête-t-il ? Svāmiji doit-il continuer ? » En fait, Svāmiji propose une explication, une vision des choses, un mode d’action. Cette proposition fait suite à une demande de l’interlocuteur qui se présente avec un problème.

Svāmiji propose et vérifie si sa proposition est comprise, si elle peut être acceptée, s’il peut continuer ou s’il doit répéter ou reprendre sous un autre angle. Svāmiji est donc continuellement préoccupé de la réaction de son interlocuteur. Parfois, il se substitue à lui en se mettant dans la peau du personnage qui doute, s’interroge, se pose des questions et découvre la réalité des choses. A ce moment, Svāmiji mime littéralement, en exprimant avec une intensité extraordinaire, la « passion » de celui qui découvre, accepte, assimile la vérité, la réalité des choses. Svāmiji s’adresse toujours à un individu dans une situation concrète, avec un problème concret. Pour désenchevêtrer une difficulté, il se réfère toujours au changement et à la différence, c’est-à-dire qu’il se place dans la vision de l’individu qui se projette, s’identifie, recherche une union symbiotique. Pour cela, Svāmiji commence, le plus souvent, par détruire impitoyablement le système de jugements de valeur et de fausses croyances auquel le disciple se réfère plus ou moins implicitement. Il ne parle que rarement de l’état de l’homme accompli. Les paroles qui ont été recueillies, et c’est ce qui en fait le prix, concernent la dualité, vue en termes de dualité, sans aucune référence à une autorité ou à une transcendance quelconque, mais dans une perspective de non-dualisme final. Rien qui ne puisse être accepté sur la base de la raison. Mais de l’état final : neutralité, équilibre, Svāmiji, bien qu’il s’y réfère, ne parle pas ou très peu : « A quoi cela vous servirait-il ? Ce sont des sujets auxquels vous ne pouvez rien comprendre pour le moment et si vous croyez comprendre, vous vous trompez. » Svāmiji demandait toujours à ceux qui venaient le voir : « Que voulez-vous ? (*What do you want ?*) Que cherchez-vous ? »

Puis, après les entretiens ou les séances de *lyings* : « Comment vous sentez-vous ? Etes-vous à l'aise ou non ? (*Do you feel at ease or not ?*) » Le critère était toujours le sentiment éprouvé, le ressenti : « Vous sentez-vous malheureux ? Lourd ? Ecrasé par les difficultés ? Ou bien totalement à l'aise ? Si vous êtes insatisfait de votre état actuel, alors nous pouvons commencer, sinon cela ne sert à rien. »

F. – PRÉSENTATION DE L'ENSEIGNEMENT DE SVÂMI

– Si vous êtes amené un jour à parler de Svâmi, a dit Svâmi à un de ses disciples indiens, faites en sorte que les paroles de Svâmi ne soient jamais séparées des questions de celui qui les a posées, car Svâmi ne parle jamais en général, ni à un auditoire, mais à une personne particulière, à un moment particulier, dans des circonstances particulières.

Me voilà confronté à une tâche difficile. Comment mettre cette recommandation en pratique ? D'abord, je peux me dire que ce conseil a été adressé plus particulièrement à un disciple indien et non pas à moi. Mais cette recommandation a certainement aussi une portée plus générale. Il n'y a qu'une seule personne que je connaisse suffisamment bien pour parler d'elle, de ses problèmes, de sa difficulté, de sa sensibilité, de la manière dont elle s'est présentée à Svâmi et ce qu'elle en a reçu, c'est moi-même. C'est ce qu'a fait Sumangal Prakash dans son livre *L'Expérience de l'Unité*, publié aux éditions L'Originel, et auquel on pourra utilement se reporter. J'ai tenté, dans la présentation qui va suivre, une tout autre voie. Il m'est apparu en effet que les réponses données par Svâmi avaient un double caractère : d'une part, elles avaient toujours une portée générale, même si elles répondaient à une demande particulière ; d'autre part, elles sont si clairement formulées que la question posée s'en trouve précisée, on peut la deviner rien qu'en lisant la réponse.

Deuxième difficulté : dans quel ordre classer ces réponses ? Svâmi, nous l'avons vu, répondait selon les questions qui lui étaient posées par son interlocuteur et ce qu'il répondait n'avait donc rien d'un exposé systématique ou théorique, qui suivrait le même ordre de développement pour chacun. Pourtant, certains thèmes reviennent avec une fréquence plus grande, particulièrement tout ce qui concerne le changement et la différence. Le moyen le plus simple est encore de suivre l'ordre que suivait Svâmi lorsqu'un candidat disciple venait le voir.

Il commençait toujours par la différence et le changement. Puis il parlait du « mécanisme » qui empêche de voir, de ce centre qui fait que nous nous sentons séparés : l'ego et toutes ses manifestations : le mental, les pensées, les émotions, les désirs.

Il abordait ensuite le chemin pour se rendre libre : voir, accepter, agir et terminait par les relations avec autrui qui servaient à vérifier la solidité de la compréhension.

J'ai donc rassemblé et regroupé les réponses obtenues dans les lettres, les notes ou les entretiens. J'ai découvert alors que, malgré la différence des situations de chacun des interlocuteurs, les réponses étaient toujours homogènes et ne présentaient aucune contradiction entre elles. En fait, elles s'éclaircissent les unes par les autres. L'accent était tantôt mis sur un aspect, tantôt sur un autre. Ce qui les distinguait était beaucoup moins le contenu que la respiration même de la phrase, la musique ou le rythme de la voix adaptés à chaque interlocuteur. La réponse avait une portée générale pouvant intéresser d'autres personnes ayant des préoccupations semblables. Svâmiiji prenait toujours soin dans ses réponses, non seulement de répondre précisément à la question posée, mais d'élargir le problème posé en ouvrant une porte sur un horizon ou des plans différents. Ainsi, par exemple, quand un disciple lui parle de ses tendances homosexuelles latentes, Svâmiiji éclaire la signification de l'homosexualité par l'analyse générale de la sexualité dans son aspect le plus physique (une longueur qui pénètre dans une cavité caractérisée par son humidité, sa température et sa douceur). De là, il montre la présence des tendances masculines et féminines en tout être humain. Ces tendances, il les définit sur le plan mental comme le besoin de donner et de recevoir. De là, il aboutit à la réalisation de l'unité, après avoir montré la possibilité de dépasser ses besoins, après avoir essayé de les satisfaire et avoir vu que cela était impossible. A chaque question posée, quel que soit son niveau, Svâmiiji répond en la situant dans une perspective plus vaste, si bien que chaque réponse contient pratiquement en elle-même la totalité de ce que Svâmiiji a à dire. Nous avons essayé dans la présentation qui va suivre de conserver cette caractéristique essentielle des réponses données par Svâmiiji. Chaque chapitre, chaque partie est une infinie répétition de la même chose mais exprimée chaque fois différemment et vue sous un angle différent. Toutes ces réponses rappellent les essais répétés de la fourmi qui cherche inlassablement à rentrer un grain de riz dans un trou minuscule. Si elle réussit du premier coup, les essais suivants sont inutiles, mais si elle n'aboutit pas, elle continuera sans considération de temps, jusqu'à ce qu'elle y arrive. Le grand sage indien Ramana Maharshi disait que les disciples étaient de différentes sortes. Certains, comme de la poudre à canon, explosaient littéralement en présence de la flamme de la vérité, d'autres étaient comme de la paille, d'autres comme du bois vert et d'autres encore comme de la terre humide. Une formulation simple suffira dans le premier cas à déclencher l'explosion libératrice de la connaissance immédiate. Tel a été le rôle joué dans le passé par les grands énoncés (*mahāvākya*) des *Upaniṣad* et notamment par le célèbre « Tu es Cela (*Tat tvam asi*) ». Svâmiiji quant à lui disait : « La

vérité est tellement simple, un seul mot la résume : Oui. » Si ce mot à lui seul n'est pas suffisant, s'il paraît ambigu, difficile à comprendre, des explications supplémentaires sont données :

- Dire oui, c'est accepter.
- Mais accepter quoi ?
- Ce qui est... Ce qui vient.
- Mais comment accepter ?
- Il faut voir d'abord.

La présentation qui suit est la poursuite de ce dialogue. Des questions qui succèdent aux réponses. On peut en aborder la lecture par le début, le milieu ou la fin. Les formulations qu'on y trouvera m'ont été personnellement d'une grande aide. Mon souhait est que chacun y trouve la nourriture qui lui convient, et peut-être les réponses qu'il cherche. Ces réponses, sous leur apparente simplicité, sont loin d'être banales. Elles ont dans de nombreux cas des effets puissants. Mal comprises, elles peuvent détruire. Mais, comme dit Svāmiji : « Tout est neutre, tout dépend de ce que l'on en fait. »

Pour ce qui est de l'ordre suivi, on trouvera dans ce volume la description des lois de la vie auxquelles Svāmiji se référait (différence, changement et action-réaction), l'anatomie de la psyché (*antaḥkāraṇa*) : l'ego et le mental fait de pensées, d'émotions et de désirs ; ainsi que la description du début du chemin : la manière de l'aborder, les qualités requises et la nécessité de voir.

Le deuxième volume traite du processus à suivre (*sādhana*), de la mise à l'épreuve des progrès réalisés mesurés à l'aune des relations avec autrui qui servent de banc d'essai de la compréhension effective, de la description et des conditions de la délivrance. La dernière partie montre comment l'enseignement de Svāmi Prajñānpad par son approche scientifique et son ouverture sur la tradition ouvre la voie vers une synthèse entre l'Orient et l'Occident.

Nous avons essayé de suivre les conseils du sage Vasiṣṭha à Rāma, que Svāmiji rappelait souvent : « Oh ! Immaculé, sois un grand homme d'action, un homme de grande expérience, un homme de grande connaissance (*Mahākartā, mahābhogī, mahājñānī bhava, anagha*) », qu'on pourrait aussi traduire : « Lance-toi dans l'action sans aucune réserve, fais l'expérience de toutes choses et deviens ainsi un homme qui connaît tout parfaitement. »

PARTIE I

LE BUT DE LA VIE

Au mois de janvier 1974, quelques mois avant la mort de Svâmi Prajñânpad, un disciple français au cours d'un entretien demande : « Mais quel est donc le but de la vie ? » Cette question a été souvent posée à Svâmi Prajñânpad, mais la réponse qu'il donne ce jour-là est très complète et elle a été enregistrée. Par ailleurs, elle est un exemple éloquent de la manière particulière de Svâmi Prajñânpad d'aborder les problèmes qui lui sont présentés. Il répond au disciple de façon à permettre à celui-ci de trouver la solution. En voici un extrait :

– Quelle vie ? La vie en général ou la vie humaine ? Parce que la vie humaine se distingue de la vie naturelle. D'une certaine façon, la vie humaine n'est pas naturelle car elle ne suit pas les lois et les processus de la vie naturelle ou de la nature¹. Ceci est le premier point.

Quel est le but de la vie ? Prenons l'exemple d'un arbre. Il grandit... il grandit... il grandit... expansion... expansion... expansion. Puis, le moment venu, apparaissent des feuilles, apparaissent des bourgeons, apparaissent des fleurs. Puis voilà des fruits. Les fruits tombent à terre. Ainsi, quand

1. Svâmi Prajñânpad n'a jamais défini de manière précise ce qu'il entendait par nature. On peut tout au plus essayer d'en donner une approximation.

Avec ses disciples indiens, Svâmi employait le mot *prakṛti* : « *Prakṛti* ou la nature », disait-il. *Prakṛti* est une notion issue du *Sāṃkhya*, également utilisée dans le *Vedānta* et passée ensuite dans le langage courant.

Avec ses disciples occidentaux, il employait le mot « nature » comme synonyme de changement. La nature est ce qui change ou ce qui est soumis au changement. C'est le monde des formes, le monde de la matière des corps physiques aussi bien que le monde psychique. On pourrait dire aussi : écoulement des choses ou ordre des choses, dans le sens : « ainsi sont les choses ». La nature, c'est la réalité du monde tel qu'il nous apparaît. La nature obéit aux lois scientifiques ou plus exactement la science décrit son fonctionnement.

Svâmi Prajñânpad parlait également de loi naturelle, celle à laquelle l'homme ne peut pas s'opposer et qui régit le mouvement de la manifestation. La nature implique donc une énergie en action. A noter que la nature n'est pas la totalité de l'univers, puisque l'homme aspire à ce qui dépasse la nature et donc ne relève pas de la nature.

le fruit tombe, l'arbre a accompli sa destinée. La production du fruit, d'une certaine façon, est le but de la vie de l'arbre...

D. Pour assurer la continuité, la reproduction, la multiplication...

S. ... continuer ainsi le processus de la vie... une graine et de cette graine de nouveau... Ainsi le processus cyclique continue, indiquant par là que ce processus a un but. Lequel ? Continuer ou maintenir la tendance naturelle de la vie, de façon qu'il n'y ait pas de rupture.

Qu'est-ce que la vie humaine ? Svâmiiji vous dit que l'homme est contre nature ou au-dessus de la nature en quelque sorte. Mais la nature naturelle est présente dans le corps... la transpiration, la procréation... dans ce qui permet de maintenir la vie, tout est naturel. Et qu'est-ce qui recouvre tout cela ? Le mental. La présence du mental montre l'homme.

Maintenant, prenez un animal sauvage et un homme sauvage. Sont-ils pareils ? Nus, ils errent de-ci de-là. Tout animal dispose de quelque chose pour se protéger. Et l'être humain ? Lui n'a rien. Il est impuissant d'une certaine façon. Dans cette lutte pour l'existence, les hommes sont une proie facile pour les animaux sauvages. Ils fuient et grimpent aux arbres : protection... conservation. Alors, ils se disent : « Que faire ? » Ils cassent une branche d'arbre et se mettent à lutter. Puis, ils se disent : « Unissons-nous. Ainsi nous pourrions former un groupe et nous pourrions lutter. » C'est ainsi que cela se passe généralement... expansion... expansion.

Et dans ce processus le mental apparaît. Plus il y a de contacts avec le monde extérieur et plus il y a d'actions et de réactions. Alors l'homme ouvre grand les yeux, regarde et : « Oh ! je dois avoir cela. » Le désir vient. Et cela continue ainsi. Et quel est le but de tout ceci ? Quel est le but de la vie ? L'homme doit d'abord observer. L'homme découvre les lois naturelles. Les êtres infra-humains ne le peuvent pas. Et qu'est-ce que l'homme lorsqu'il découvre ces lois ? Il devient le maître de ces lois et les utilise à son profit...

Ainsi il voit tant de choses et il a tant de désirs ! Il observe. « Quelle est donc la nature du désir ? Je désire. J'obtiens ceci. J'en veux davantage encore. Ainsi, aucun désir n'est limité. » L'homme n'est jamais satisfait quoi qu'il obtienne : « J'en veux davantage encore », dit-il, et cela dans tous les domaines. Oh ! quelle est la signification du désir ? La nature du désir montre qu'il est infini. Il n'y a pas de limite au désir. Le désir est infini, faut-il que quelqu'un vous l'enseigne ? Non. C'est inné. Vous avez le goût ou la connais-

sance ou l'expérience de cet infini... Autrement pourquoi diriez-vous « encore plus ». L'homme n'est jamais satisfait.

L'infini est là. « Tout ce que je reçois de l'extérieur, j'en fais l'expérience mais non... ce n'est pas cela. Non. » Et parce qu'il est tourné vers les choses matérielles, il en veut toujours plus et plus encore. Qui vous a dit de vouloir toujours plus ? Cet infini. Ainsi cet infini est en vous. « Je suis donc cet infini. Je suis prisonnier des choses extérieures, je veux m'en rendre libre : action-réaction. » L'homme veut toujours plus, plus, plus, plus, jusqu'à ce qu'il sente : « Non, le désir ne peut être satisfait. Où alors peut-il être satisfait ? Ce violent désir de plus et plus d'infini ne peut être satisfait par ces objets physiques extérieurs. Où alors ? A l'intérieur. Ah ! c'est en moi-même que je dois aller pour trouver ce que je cherche et m'y établir. Oui, c'est le désir qui est la cause des perturbations, des divisions et des conflits. »

Ce désir, expression du mental, semble recouvrir cet infini. Et parce qu'il semble couvrir l'action, immédiatement, il produit une réaction : « Non, non, je dois être libre... Tant que je resterai asservi à cette recherche sans fin d'objets extérieurs, je ne pourrai être libre du sens de la séparation et des conflits. » C'est cela, le but de la vie.

De même, dans la nature physique, tout ne fait que revenir à cet état physique originel... à cet infini, faire retour à sa véritable nature est le but de la vie. Donc pour résumer, être libre des désirs ou du mental, c'est, exprimé négativement, le but de la vie. Et, positivement, c'est être soi-même, revenir à sa véritable nature intrinsèque.

Ce texte dans sa simplicité crue, qui pourrait facilement passer pour naïf, donne un aperçu très éclairant sur la manière de procéder de Svâmi Prajñāpad. Il aborde tout problème posé en suivant un cheminement rigoureux, une procédure quasi scientifique, en s'appuyant sur des faits directement observables et non sur ce qu'on peut trouver dans les livres. Face à tout nouveau problème, il cherche à examiner d'abord ce qui se passe ou quels sont les faits, puis comment ils évoluent, enfin pourquoi il en est ainsi. Il pose trois questions : « Quoi ? Comment ? Pourquoi ? » auxquelles il cherche à répondre dans l'ordre.

Première étape : de quoi s'agit-il ? Qu'est-ce qu'il se passe ? De quoi parle-t-on ? En l'occurrence, de la vie. Où et comment peut-elle être appréhendée ? Svâmi Prajñāpad prend l'exemple le plus banal : l'observation d'un arbre.

Deuxième étape : quel est le processus ? Comment se déroule le mouvement ? Où aboutit-il ? L'observation de la nature permet de

constater directement le but du processus. Ainsi, pour l'arbre, l'aboutissement est le fruit.

La troisième étape est celle qui permet de passer à l'action et qui découle de la compréhension du processus. « Pourquoi ? » est la question la moins importante car la réponse vient d'elle-même lorsqu'il a été répondu aux deux premières questions. Ainsi, pour reprendre l'exemple de l'arbre, si le but est d'obtenir des fruits, l'homme agira pour essayer de favoriser la production de fruits sains et vigoureux.

Pour répondre à une question générale ou abstraite, Svâmi Prajñāpad examine d'abord ce qui se passe sur un plan physique ou matériel directement observable, puis montre de quelle manière le processus ainsi observé peut être transposé sur le plan psychique, pour aboutir enfin à l'accomplissement final : dépassement des formes, disparition du mental.

Svâmi Prajñāpad se place ainsi dans une perspective résolument évolutionniste qui va de la matière à l'« esprit ». L'« esprit », ou plutôt le mental étant une émanation de la matière, une forme subtile de celle-ci, qui, elle-même, est la forme matérialisée prise par l'énergie infinie. Energie, matière, mental appartiennent au domaine des formes ou de la manifestation qui est en perpétuel changement.

Ainsi, interrogé sur le but de la vie, Svâmi Prajñāpad répond en appliquant rigoureusement les règles qu'il a posées pour aborder les problèmes. Voyons plus en détail le déroulement de la démonstration.

I. LA PLACE DE L'HOMME DANS LA NATURE

L'homme occupe une position ambiguë dans la nature. De prime abord, l'homme est un produit de la nature dans le sens où il est le résultat de la longue chaîne de l'évolution. Il fait partie intégrante de la nature. La nature fonctionne au travers de lui et l'homme lui reste soumis dans son fonctionnement physique et mental. Mais si la nature agit sur lui, lui-même agit sur la nature. En effet :

- L'homme observe la nature, découvre les lois de la nature, utilise toutes les lois de la nature et prend ainsi le contrôle de la nature.

- Qu'est-ce que l'homme ? Un phénomène de la nature mais un phénomène étrange, unique, car il cherche à s'écarter de la nature, à la comprendre et à utiliser ses lois à son avantage.

Ainsi l'homme, par la connaissance des lois de la nature et l'utilisation qu'il en fait, prend le contre-pied de la nature et crée un monde « autre » qui s'oppose à celui de la nature :

– Qu'est-ce qui est naturel ? Est naturel ce qui arrive. Quand ? Toujours. C'est cela, la nature. Bien que l'homme soit un phénomène naturel, cependant c'est un phénomène naturel distinct, c'est-à-dire un phénomène à part, à l'écart de ce qui est naturellement naturel. La nature humaine n'est pas la nature. La nature humaine est différente de la nature naturelle. Que signifie nature naturelle ? Ce qui est infra-humain... l'univers infra-humain. Mais, dans la nature humaine, le plaisir est là et la procréation également. Parce que la nature humaine est contre nature d'une certaine façon. La vie humaine est anti-naturelle dans le sens qu'elle va contre la nature... La civilisation humaine vous donne un cadre général pour ainsi dire. Mais, à l'intérieur de ce cadre, vous êtes un produit de votre environnement particulier.

L'homme cuit sa nourriture, tisse ses vêtements, construit des maisons, étudie les lois de la gravitation et envoie des fusées dans l'espace, ce qui semble « nier » les lois de la pesanteur. Il manifeste ainsi une activité créatrice qui vient du « refus » de la nature. L'homme occupe ainsi une place privilégiée au sein de la nature par le développement de son « mental », à la fois produit de la nature et en opposition à la nature, si bien que « homme » et « mental » deviennent synonymes.

Cette situation privilégiée, aussi avantageuse qu'elle puisse paraître, est source de conflits, d'oppositions et de souffrances, si bien que l'homme aspire à revenir à la nature :

– Tout dans l'homme est désobéissance à la nature. Et cela simplement parce qu'il s'est éloigné de la nature : voilà l'action. Ainsi, il y a en l'homme un besoin inconscient, spontané, de faire retour à la nature.

Aspiration qui peut prendre la forme d'un appel nostalgique au passé, c'est le mythe de l'âge d'or ou au contraire de l'attente messianique d'un sauveur-destructeur après une apocalypse qui serait l'effondrement de toutes les constructions contre nature de l'homme.

« Retour à la nature. » Ce thème revient fréquemment dans nos sociétés depuis Hobbes et Rousseau. La nature serait bonne, tandis que l'homme (ou la société) serait corrompu ou source de corruption. La guérison sociale, psychique, physique dépendrait d'un retour aux formes de vie naturelle. La difficulté de cette position est double. D'abord, il n'y a jamais eu de vie naturelle « bonne ». Comme le dit Svâmi Prajñânpad :

– Une vie humaine n'est jamais naturelle. Dans la nature, il n'y a rien de bon ni de mauvais, pas de plaisir ni de peine. Dans la nature, il n'y a qu'expression.

Une expression neutre que l'homme peut observer, étudier, utiliser. C'est ainsi qu'il peut contrôler, réguler le fonctionnement de la nature :

– La nature fonctionne seulement. Elle ne poursuit aucun but particulier. Elle est faite d'apparitions et de disparitions, d'actions et de réactions, et « la réaction tend à neutraliser l'action ».

D'où l'inanité du débat sur l'évolution de la société : y a-t-il progrès ou régression ? Société moderne ou société traditionnelle, laquelle est préférable ? Faux débat. Chacune apparaît en fonction du temps et des circonstances qui lui sont propres. Ce sont des formes différentes :

– On ne peut pas traîner dans la boue ce qui est moderne, ni exalter les sociétés traditionnelles. Ce sont des sociétés qui ont leurs caractéristiques particulières. Comme pour la nature, il vous appartient d'observer le fonctionnement de la société dans laquelle vous vivez, d'en connaître les lois et de les utiliser. C'est le propre même de l'homme d'orienter et de diriger le cours des choses.

Telle était la position de Svâmi Prajñânpad, qui le conduisit à prendre des positions fermes et tranchées sur l'évolution démographique en Inde et la nécessité d'établir le contrôle des naissances. Donc ni culte du modernisme ni nostalgie du passé.

Etre homme, c'est fonctionner avec son mental et, par conséquent, cela implique de refuser la nature pour pouvoir l'utiliser à son avantage. Le retour à la nature s'effectue et peut s'effectuer non par une régression à des formes de vie primitives du passé, mais au contraire par un dépassement et un accomplissement. C'est par l'expansion que l'homme suit la nature ou y fait retour. En poussant l'expansion jusqu'à son point ultime, l'homme, au lieu de continuer à être attiré hors de lui par l'extérieur, prend conscience de l'inanité de sa recherche, fait retour en lui-même. Il cherche en lui le point d'équilibre, où le désir qui le poussait s'apaise, où toutes les actions-réactions sont neutralisées.

2. L'HOMME ET L'ANIMAL

L'homme est dans la nature comme l'animal. Mais ce qui le distingue de l'animal, c'est que, si tous deux sont entraînés par le courant du changement continu, « l'animal est emporté alors que l'homme se laisse porter ».

– Un animal, un enfant et un ignorant sont esclaves de leurs désirs. Ils veulent les satisfaire immédiatement, quels

que soient le moment, le lieu ou les circonstances. A quoi reconnaît-on un homme ? Un homme, avant de satisfaire ses désirs, tient compte du temps, du lieu et des circonstances, car il cherche à atteindre un but.

Un homme est conscient de ce qu'il fait. Il agit et ne réagit pas. Il sait pourquoi, comment et dans quel but il agit. L'animal ne se pose pas de question. L'animal ne fait que réagir, un homme est toujours libre :

– Nulle part l'homme n'est asservi ou limité. Celui qui a un comportement stéréotypé et ne peut pas s'adapter n'est donc pas un homme.

L'homme peut prendre n'importe quelle attitude ou comportement selon les circonstances, alors qu'un animal a un comportement stéréotypé. C'est pourquoi tout trait de caractère d'un homme a sa correspondance dans le domaine animal :

– On dit d'un homme qui agit stupidement qu'il est un âne, d'un homme qui se querelle qu'il agit comme chiens et chats, d'un homme libertin, qu'il est comme une abeille qui butine ou comme un papillon qui voltige de fleur en fleur.

Un homme au comportement stéréotypé, incapable de s'adapter, n'est donc pas digne du nom d'homme. De même celui qui n'a pas un but clair, ni un objectif défini. Un animal ne peut jamais devenir libre car il n'a pas conscience d'être asservi. Le désir ou le mental distingue l'homme de l'animal. Le désir est un asservissement dont l'homme cherche à se rendre libre :

– Les animaux ne se sentent pas prisonniers de la nature, c'est pourquoi la question de devenir libre ou non ne se pose pas pour eux. L'homme crée sa propre prison et aspire ensuite à la liberté.

L'homme crée sa prison justement parce qu'il a la possibilité de créer, et plus particulièrement de créer son propre monde, dans lequel il se sent enfermé, mais dont il cherche sans cesse à se libérer en repoussant ses limites à l'infini :

– L'animal est soumis à la nature. L'homme lutte contre la nature. Le sage réalise l'unité avec la nature en l'accompagnant dans son mouvement.

3. TOUT HOMME ÉPROUVE UNE INSATISFACTION FONDAMENTALE

En effet, qu'est-ce qu'un homme ? Svâmi Prajñānpad répond selon la formule de Protagoras : « L'homme est la mesure de toutes

choses » qu'il retourne en « Rien n'est à la mesure de l'homme » pour exprimer la grandeur de l'homme. Ou, selon la formule du *Mahâbhârata* :

– Je vais te dire le secret des secrets : il n'y a rien de supérieur à l'homme¹. Pourquoi ? Qu'est-ce donc que l'homme ? Ce à quoi on aspire ou, exprimé d'une manière pratique, « si tu es né homme, alors sois un homme ».

Et Svâmi Prajñânpad de commenter en disant :

– L'homme ne vit pas seulement de pain, c'est-à-dire de choses matérielles. L'homme est soumis au jeu du désir et ce désir ne peut jamais être satisfait. Tout homme éprouve toujours une insatisfaction fondamentale au fond de lui-même, car le désir est infini.

– Le monde extérieur ne vous satisfait pas. Pourquoi ? Parce qu'au plus profond de vous-même, vous savez que vous êtes infini, que vous n'avez pas de limites.

– Vous voulez encore plus... encore plus d'argent... encore plus de ceci ou de cela. Pourquoi ? Parce que rien n'est jamais assez. Il y a quelque chose en vous qui vous sert de référence, comme la pierre de touche du joaillier. L'infini est votre nature. Seul l'infini peut vous satisfaire.

En parlant ainsi, ce n'est pas à une métaphysique que Svâmi Prajñânpad se réfère, mais à l'expérience commune qu'une fois l'objet du désir obtenu, l'homme n'est pas vraiment satisfait. Plus il cherche à satisfaire ses désirs, plus il est déçu. C'est pourquoi Svâmi Prajñânpad dit :

– Essayez de satisfaire votre désir, tout en sachant qu'il ne peut jamais être satisfait.

En effet, s'il est parfois possible pour l'homme d'obtenir effectivement ce qu'il veut, même dans ce cas, il ne sera pas totalement satisfait, car il n'obtiendra pas la satisfaction qu'il cherchait. Ce que l'homme cherche en réalité en essayant de satisfaire ses désirs est une satisfaction infinie, sans limite et durable. C'est cela que son insatisfaction prouve. Il cherche à satisfaire par des choses finies, limitées, un besoin infini et illimité. Il cherche à rendre absolu quelque chose de relatif, ce qui est le processus même de l'idolâtrie.

Ce qui sous-tend tout désir est une soif d'absolu, une attirance vers ce qui dépasse tout ce qui est relatif : sans limite (*asîma*), infini

1. *Mahâbhârata* : Param guhyaṃ te bravîmi na hi mānuṣât śreṣṭhataram hi kincit.

(*ananta*). Pourtant, le désir ne peut se porter que sur des objets finis. Svâmi Prajñânpad dit :

– On ne peut vouloir l'infini. On ne veut que des choses finies.

En effet, celui qui dit « je veux l'infini » exprime souvent ainsi, d'une manière subtile, le refus de son désir de choses finies, parce qu'il porte des jugements de valeur sur ses désirs. C'est agir comme le renard de la fable qui, ne pouvant attraper les raisins, les trouvait trop verts. Prétendre désirer l'infini ou Dieu est une forme de fuite devant ses propres désirs, qu'on refuse de reconnaître en tant que tels. Ce que tout homme cherche en fait par l'obtention de choses finies, c'est une satisfaction infinie et sans limite. Comment est-ce possible ? Comment réduire et éliminer le décalage, la non-concordance, la rupture entre notre besoin et la satisfaction reçue par l'objet cherché et parfois obtenu ?

Tuer le désir n'est pas la solution, car c'est tuer ou vouloir tuer, en même temps, l'attrance vers le sans-limite, l'illimité. En effet, l'attrance vers l'illimité s'exprime sous la forme de désir d'objets extérieurs. Svâmi Prajñânpad propose donc d'essayer de satisfaire, dans un premier temps, nos désirs, pour nous permettre de réaliser qu'aucun objet extérieur, quel qu'il soit, ne peut apporter la satisfaction illimitée que l'on recherche. Ce sentiment d'échec conduit le plus souvent à une sorte de dépression. Telle, par exemple, la dépression (*vișâda*) de Râma, décrite dans le *Yogavâsiștha* : le monde extérieur perd ses couleurs, son attrait. *Vairâgya* signifie : perte de couleur, d'attrance, donc détachement. L'énergie ne s'écoule plus vers l'extérieur : Râma se sent abattu, déprimé, tant que l'énergie ne s'est pas tournée vers l'intérieur pour aboutir à l'équilibre de la neutralité.

La non-attrance vers les objets extérieurs ne signifie pas abandon ou rejet du monde extérieur. Au contraire, pour Svâmi Prajñânpad, chaque objet extérieur, chaque personne, tout ce qui est objet d'expérience, tout ce qui vient en contact avec moi, doit devenir mien, c'est-à-dire que le sens de la séparation doit disparaître. Comment ? Ni par identification : tendance naturelle à se projeter dans l'autre, en attribuant à l'autre ses propres sentiments, sa propre manière de voir les choses, ni par la fusion : « Je ne vis pas ma vie, je vis celle de l'autre », mais par la connaissance de la différence de l'autre :

– Tout ce qui est autre doit devenir mien. Pour cela, je dois écouter l'autre, le comprendre, le connaître, l'accepter.

L'infini en moi n'est pas un acte de foi. C'est un long travail d'absorption, de transformation de l'autre, de l'étranger, du non-

familier, de l'inconnu, du non-moi en moi. Tout faire mien. Alors, je suis tout. Ce qui est extérieur est devenu intérieur. Ce qui était autre est devenu moi. Il n'y a plus de séparation. Le manque est comblé. Il ne peut plus y avoir désir, puisqu'il n'y a plus d'« autre » à désirer.

Cette appropriation ou incorporation du monde entier n'a rien à voir avec la recherche de fusion avec la mère : l'unité vécue par le fœtus, perdue à la naissance et qui subsiste en chacun de nous comme nostalgie. Cette recherche est illusoire. L'unité ne peut jamais être trouvée sur le plan des formes, en raison de la différence. L'unité est une expérience intérieure.

Pour l'homme, réaliser l'infini, c'est voir que tout est en lui et par conséquent qu'il est en toute chose, « puisque plus rien n'est autre ». Tel est le sens de l'énoncé du *Mahâbhârata* : « Il n'y a rien de supérieur à l'homme. » En effet, l'homme est ce à quoi il aspire, c'est-à-dire l'infini. Le désir est infini et seul l'infini peut l'apaiser et le satisfaire.

– L'homme a un besoin inné de vouloir toujours plus. Il ne peut supporter aucune limite et il ne peut trouver de satisfaction dans les choses extérieures. Car l'infini est sa nature. Dans le plus profond de votre cœur, vous savez : « Je suis infini. »

4. LE BUT DE LA VIE HUMAINE

Svâmi Prajñânpad répondait à chacun de ses disciples selon le caractère, les préoccupations du moment et les besoins de celui-ci. Ainsi, dans une réponse à un disciple français en 1966, Svâmi Prajñânpad aborde la question du but de la vie en l'examinant sous l'angle des rapports homme-femme :

– Au niveau physique la relation homme-femme est l'accouplement, son but est l'unité, son expression est le plaisir de se sentir complet, sa manifestation : la création d'un enfant.

Au niveau mental, l'homme est celui qui donne ou la partie active, la femme est celle qui reçoit ou la partie passive. L'union des deux a pour but l'unité par la neutralisation des deux désirs et pour aboutir à l'absence de désir. D'où une nouvelle définition du but de la vie humaine :

– Pouvoir dire et sentir : « J'ai donné tout ce que je voulais donner, j'ai reçu tout ce que je voulais recevoir, j'ai fait tout ce que je voulais faire. »

En réponse à un autre disciple français, Svâmi Prajñânpad ajoute :

– Devenir un Homme ou l'Illumination ou l'Absence de désirs ou l'Etablissement en Soi ou l'Accomplissement de

Soi ou la Réalisation de Soi, quelle que soit la désignation que vous lui donnez, ce n'est rien d'autre que de neutraliser ce désir, c'est-à-dire le désir de donner, de prendre et d'agir.

Interrogé par un disciple indien, Svâmi cite et commente un verset de la *Chândogya Upaniṣad* :

– « L'homme accompli est à l'aise partout, en tous lieux, en toutes circonstances, dans toutes les situations¹. » Qu'est-ce que l'homme ? Quelle doit être son activité ? Quelle est sa caractéristique principale ? Quelle est la manière scientifique de voir les choses ? L'homme est engagé dans une mission de conquête. C'est son droit de naissance. Ayant tout conquis, il doit s'établir dans le pays qui est le sien (*svarâjya*, litt. : sous sa propre loi, c'est-à-dire indépendant, autonome). Au départ, il est né sur une terre étrangère (*pararâjya*). Il a peur... peur... peur ! Où ? A l'intérieur aussi bien qu'à l'extérieur. C'est pourquoi, intérieurement et extérieurement, se produisent une série d'événements d'une grande variété et de grande intensité : c'est le jeu de la nature. L'activité de la nature se poursuit selon un double processus : un aspect extérieur et un aspect intérieur inséparable du premier. Conquérir la nature est la mission de l'homme : l'essence de la *sâdhanâ* complète et totale de l'homme. Il atteint ainsi son indépendance (*sva-râjyam*). Il se sent complètement à l'aise parmi toutes sortes de gens, dans tous les domaines. Tout lui appartient. Rien ne lui est étranger. Il est libéré de la peur.

On voit par ces différents exemples que Svâmi Prajñânpad utilise indifféremment diverses expressions pour décrire ce but :

- être libre de l'extérieur (ne pas être dépendant) ;
- être maître de soi (ne pas être emporté par ses émotions) ;
- être libre des désirs ;
- se libérer du mental ;
- être libre de l'individualisme étrié ;
- être libre de l'action-réaction ;
- arriver à l'équilibre ;
- être soi-même ;
- réaliser l'infini en action.

Toutes ces expressions peuvent se ramener en fin de compte à deux formulations, l'une négative : « libération des désirs, du mental, de l'individualisme », l'autre positive : « réaliser l'unité, revenir à sa vraie nature ».

1. *Chândogya Upaniṣad* 7.25.2 : Sa svarâḍ bhavati tasya sarvesu lokesu kâmacâro bhavati.

PARTIE II

LES LOIS DE LA VIE

Une, deux ou trois lois ? Dans ses lettres ou ses entretiens, Svâmi Prajñānpad se référait constamment aux deux grandes lois ou vérités : différence et changement. Il parlait aussi de la loi d'action-réaction, conséquence de la différence et du changement.

En effet, si chaque chose est différente, elle est unique et, par là même, neutre et absolue. Pourtant, nous expérimentons la dualité tous les jours sous la forme d'action-réaction. L'action-réaction est à la fois modalité du changement et mode de rétablissement de l'équilibre perturbé.

Le changement lui-même peut se ramener à la différence : c'est la différence dans le temps. On peut donc parler soit de trois lois : différence, changement et action-réaction ; ou de deux : différence et changement ; ou encore d'une seule : la loi de la différence qui englobe les deux autres.

Parler de « lois de la vie » est déjà un programme et caractérise la démarche de Svāmiji. Une loi se démontre, se vérifie, s'expérimente. La notion de « loi de la vie » n'existe pas sous cette forme dans la tradition. Elle est nouvelle. Elle vient de la science.

Dans sa recherche spirituelle Svâmi Prajñānpad a suivi lui-même une démarche scientifique originale et novatrice qui, dans un premier temps, fait table rase de la tradition et qui, dans un deuxième temps, la rejoint, l'explicite et l'éclaire sous un jour nouveau.

Svāmiji rejette toute forme d'autorité, que ce soit celle de l'opinion générale, des habitudes, des traditions, des textes sacrés. Ce qui ne l'empêche pas de prendre ce qui est compatible avec la raison, ce qui peut être prouvé et vérifié.

Il va ainsi jusqu'à contester l'enseignement de son propre maître Nirālamba Svâmi. Voici comment Svāmiji raconta lui-même, beaucoup plus tard, l'entretien qu'il eut avec celui-ci probablement vers la fin de l'année 1922 :

– Trois questions sont primordiales : où se trouve-t-on ? où veut-on aller ? quel est le bon chemin ? C'est tout. Svâmi n'a reçu de Nirâlamba Svâmi que trois énoncés... seulement trois.

Tout d'abord, le jeune homme (Yogeshvar) demanda :

– Svâmi qu'est-ce que la liberté ? Qu'est-ce que la délivrance ?

Nirâlamba sourit et dit :

– La délivrance, ce n'est rien d'autre que la libération des *saṃskâra*... – *saṃskâra* veut dire préjugés, conventions, jugements de valeurs. C'est tout. C'est cela, la délivrance.

Aussitôt, le jeune homme se dit : « Qu'est ceci ? Délivrance des jugements de valeurs, c'est-à-dire du sens du bien et du mal ? On doit donc renoncer non seulement au mal, mais également au bien ? Comment peut-on renoncer au bien ? » Nirâlamba Svâmi a dit : « Il n'y a rien de bien, rien de mal... Seulement les apparences du bien et du mal. »

Le jeune homme travailla, revint le voir et demanda :

– En est-il bien ainsi Svâmi ? Il n'y a donc rien de bien, rien de mal ? Tout est neutre ?

– Tout à fait, répondit Nirâlamba Svâmi.

– Quel est le chemin ? demanda le jeune homme.

– Pour le vaillant, le chemin est double. Il faut lutter avec l'épée au double tranchant : discriminer entre le Soi et le non-Soi (*âtmanâtma viveka*), discriminer entre le permanent et l'impermanent (*nityânitya viveka*).

Cet énoncé vient du *Vedânta* : pratiquer la discrimination entre ce qui est permanent et ce qui est impermanent et pratiquer la discrimination entre le Soi et le non-Soi¹.

Et le jeune homme se mit à travailler... à travailler... à travailler. Au bout d'un certain temps, il arriva à la conclusion : « Non. Cette discrimination entre le permanent et l'impermanent, le Soi et le non-Soi, n'est pas claire. Il y aurait quelque chose de permanent et quelque chose d'impermanent. Il y aurait quelque chose qui serait le Soi, quelque chose qui serait le non-Soi. Il faut donc savoir d'abord ce qui est permanent et ce qui est impermanent. Puis les distinguer.

» Non, ceci n'est pas clair. Il faut partir des faits. Pourquoi devrais-je supposer qu'il y a quelque chose de permanent ? Pourquoi devrais-je supposer qu'il y a quelque chose comme le Soi ? Pas de jugement a priori ! Je dois partir des faits. Qu'est-ce que je vois ? Voyons, ceci est-il

1. Citation très connue du *Vivekacūḍamaṇi* (Suprême Joyau de la discrimination) de Śaṅkarâcârya.

permanent ? Non. Et cela, est-il permanent ? Non. Le soleil se lève. Est-ce permanent ? Non. Il en est de même pour tout ce que je connais... Par exemple, la nourriture... oui la nourriture... se transforme en énergie. Il y a transformation d'énergie. Qu'est-ce qui est permanent ? Rien n'est permanent. »

Le jeune homme retourna alors auprès de Nirâlamba Svâmi :

– Svâmi, voici comment je vois les choses. Rien n'est permanent. De même pour le Soi et le non-Soi. Le Soi, dit-on, est Impérissable, Inaltérable, Absolu. Je ne le connais pas. Je ne le trouve pas. Alors, pourquoi devrais-je supposer son existence ? Si je dis « il est Absolu, Indestructible, Indescriptible », ce n'est que ma propre création. Je ne le sens pas. Comment puis-je relier l'un à l'autre ? Tout est non-Soi. Je vois que tout est destructible, que tout est relatif. Comment peut-on dire que tout est absolu ? Où est l'absolu ? Non, il n'y a d'absolu nulle part.

Nirâlamba Svâmi sourit, tira sur sa pipe à eau (*hookah*) et dit :

– Très bien. Vous êtes un scientifique et vous pouvez l'exprimer de cette façon. Pour un esprit scientifique comme le vôtre, c'est le chemin pratique. Oui, très bien, continuez... continuez ainsi.

C'est ainsi que le jeune homme arriva à la conclusion qu'il n'y a rien de permanent, que rien n'est le Soi.

Première étape : voici ce que je sens. Je ne vois rien de permanent nulle part. Rien n'est permanent, nulle part. C'est la vérité. Alors, qu'est-ce qui est permanent ? Rien n'est permanent.

Deuxième étape : pourquoi est-ce que je dis que « tout est impermanent » ? C'est relatif. Impermanent veut dire non permanent. Je dis que « tout est impermanent », cela veut dire que je me réfère à quelque chose de permanent.

Et la lumière se fit.

Et c'est à partir de là que, graduellement, tout s'est cristallisé et que, en fin de compte, Svâmi vous parle simplement aujourd'hui. Il y a le changement. Rien n'est vous. Aucune chose n'est vous. Tout est autre que vous-même. Il n'y a rien ni personne qui soit vous.

Le jeune homme fit part de ce qu'il avait trouvé à Nirâlamba Svâmi :

– Très bien, très bien. Mais nous ne procédions pas ainsi. Nous ne sentions pas les choses ainsi.

– Mais si, Svâmi, les choses sont ainsi. Partout, toujours, la même vérité est là.

– Oui, oui... mais nous essayons de les exprimer de manière précise.

– Mais comment les exprimer de manière précise ? S'il y a une vérité, la vérité doit être ici, maintenant et partout. Quand quelqu'un est en méditation, il est dans un certain état. Dès qu'il sort de la méditation, il trouve les choses ordinaires moins belles. A quoi bon une telle méditation ?

C'est alors que le jeune homme prit un autre chemin. Ainsi, à partir de « tout est non-Soi, tout est impermanent », il en vint à « tout change et donc tout est différent de moi ». « Tout est différent de moi, donc tout est différent de tout le reste. » Tout le *Vedânta* se trouve là : « *sarvam anâtman* ».

Le jeune homme rapporta à son maître ce qu'il avait trouvé.

Nirâlamba Svâmi lui dit :

– Oh ! vous êtes Bouddha. Bouddha a dit : « Tout est non-permanence du Soi, tout est impermanent (*Sabbam anâtman, sabbam anittam*¹). » C'est la même chose que le *Vedânta* exprime de manière différente.

Plus tard, quand Nirâlamba Svâmi écrivait au jeune homme – Yogeshvar était son nom avant que celui-ci devienne *saṃnyâsin* –, il employait la formule suivante qui illustre l'identité de ces deux points de vue si différents :

– A Yogeshvar sous ma propre forme (*mat-svarûpa-yogeśvara*) de Nirâlamba sous ta propre forme (*tvat-svarûpa-nirâlamba*).

Le maître et l'élève étaient un : l'un sous la forme de l'autre et l'autre sous la forme de l'un : « moi en toi et toi en moi ».

1. C'est ainsi que Svâmiiji traduit *sarvam-anâtman sarvam anityam*, litt. : tout est non-Soi, tout est non éternel.

CHAPITRE I

LA LOI DE LA DIFFÉRENCE

A celui qui venait lui rendre visite pour la première fois, Svâmi Prajñânpad demandait invariablement : « Que voulez-vous ? » S'il n'était pas poussé par une simple curiosité, le visiteur ne pouvait que faire la réponse classique de tout chercheur de vérité et qu'on trouve, à peu de variantes près, dans la plupart des textes traditionnels qui relatent cette rencontre : « Je souffre. La délivrance est-elle possible ? Quel en est le chemin ? » Trois mots clés : souffrance, délivrance, chemin. Dans sa réponse, dès le premier entretien, Svâmi Prajñânpad, généralement, commençait par ces mots : « Tout est différent... » Phrase toute simple dont il tirait des conséquences d'une portée considérable, car la loi de la différence constituait la base même de son enseignement.

A. – LA VÉRITÉ DE LA DIFFÉRENCE

I. OBSERVATION DIRECTE DE LA DIFFÉRENCE

La différence est une constatation directe que tout le monde peut faire, une constatation de tous les sens. Différence parmi les choses, différence entre les hommes, différence entre les émotions, différence de niveaux de comportement, différence de stades de croissance :

– Tous sont différents, chacun a sa propre identité ; il n'y a pas deux esprits pareils ; personne ne peut agir selon les vœux d'un autre.

– La vie de chacun est différente, la destinée de chacun est différente, on ne peut donc rien faire pour personne, rien donner à personne... Chacun est seul – on naît seul ; on meurt seul. Qu'est-ce qui nous appartient ? Pourquoi considérer comme sienne telle ou telle chose particulière ? Ou bien tout vous appartient ou bien tout vous est étranger.

2. UNE DIVERSITÉ ET UNE ÉNERGIE INFINIES

La notion de différence est introduite à partir de l'observation directe des formes dans la nature : infinie variété dans l'espace et dans le temps, infinie diversité, qui vient elle-même du fait que l'énergie est infinie :

– Il y a des variétés infinies, des formes infinies, des couleurs infinies, des goûts infinis. Tout est infini. Toute manifestation est infinie.

– L'infinie variété montre bien que chaque chose est différente ; voyez la différence avec tous vos sens.

– Chaque naissance est différente. Il n'y a pas deux enfants semblables. Vos deux enfants ne sont pas pareils... Quelle est la nature de la différence ? Une différence infinie.

– Si l'énergie est infinie – et l'énergie est infinie – et si elle doit s'exprimer, comment s'exprime-t-elle ? Sous des formes infinies.

– La manifestation de l'énergie infinie prend des formes infinies.

3. LE REFUS DE LA DIFFÉRENCE

Pourtant, cette différence n'est généralement pas reconnue et encore moins acceptée :

– Que faites-vous ? Vous essayez de supprimer, de dissimuler, de recouvrir cet infini par quelque chose de fini. N'est-ce pas tragique ?

En effet, voir et accepter l'infinie différence n'a rien d'évident, malgré l'extrême banalité de la formule. La difficulté vient de ce que l'on croit voir mais que l'on ne voit pas ou encore, exprimé d'une autre manière, dès que l'on voit, immédiatement s'enclenche un refus total de voir tant les conséquences paraissent intolérables. Voir réellement l'infinie diversité implique de l'accepter : pierre d'achoppement sur laquelle repose tout l'enseignement de Svâmi Prajñāpad.

Pourquoi est-il si difficile de voir et d'accepter ? C'est que la prise de conscience de cet infini, pour celui qui n'est pas prêt, est intolérable, car comment faire pour vivre sans limites ? Un exemple le fera comprendre : le nourrisson, dès qu'il sort du ventre maternel, se trouve confronté à un espace d'une immensité et d'une variété infinie. Pour permettre sa croissance, une limite de protection est alors posée : son univers est circonscrit à son berceau et à sa mère. Il s'agit là du mode de croissance le plus communément répandu dans la nature. Dès qu'une forme apparaît, elle cherche à se préserver et à grandir. Se préserver signifie se protéger en créant une barrière ou un rempart. Gran-

dir, c'est s'affirmer et se confronter aux autres formes. Pour la conscience enfantine n'existe qu'une seule forme : la sienne. L'enfant sépare les autres formes en agréables et désagréables.

Celles qui lui sont agréables sont le prolongement de la sienne propre par projection et identification. Il ne les différencie pas de son propre moi. Sa mère, c'est lui-même. Il cherche à la retrouver partout, à se fondre en elle. Fusion qui est à la source de ce sentiment océanique dont parlait Freud et qui est probablement une des premières manifestations du sentiment d'unité à laquelle tout homme aspire, « l'absolu physique » disait Svâmi Prajñânpad.

Sont désagréables les formes ressenties comme non-moi, opposées à l'expression du moi. L'enfant désire les éliminer. Comme il ne peut pas le faire physiquement, il attribue tout ce qui lui est désagréable à un « méchant » pour lequel n'existe qu'une punition : la mort. Il essaye de les refuser par le déni : il les traite comme si elles étaient inexistantes, justement pour les faire disparaître.

Tout le processus de la croissance humaine peut ainsi se ramener à poser des limites, utiles et nécessaires, pour se protéger à un stade donné, puis à les faire tomber pour passer au stade suivant. Mais maintenir les limites, continuer à vouloir rester séparé en recherchant le plaisir et en rejetant tout ce qui est désagréable, c'est rester attaché à une phase de développement périmée ou dépassée. La protection, qui a permis la croissance de l'enfant, devient la prison de l'adulte. La délivrance de celui-ci passe par le fait de voir que « tout n'est pas moi, tout est différent ». Cette formule si simple : « tout est différent », pose le problème de la réalité et de sa nature.

Quel est ce « tout » de l'énoncé « tout est différent » ? Tout, *sarvaṃ* en sanskrit, c'est toutes les choses, c'est-à-dire toutes les formes, tout ce qui est perçu par les sens et qui est appelé en sanskrit *jagat* (monde en mouvement ou monde phénoménal). Ce monde, dont l'existence est posée par l'expérience directe, s'oppose au monde de la pensée, de l'imagination, des idées, des processus intellectuels coupés de la réalité. Seule la pensée perçoit une identité là, où les sens ne voient que différence¹. L'identité est une construction intellectuelle. La différence est une donnée première, occultée et refusée.

1. « Chez nous, c'est l'identique ou la tendance à l'identique seule qui vient de l'intellect. Le divers lui vient de la sensation, c'est-à-dire du réel. » (Meyerson, *Cheminement de la pensée*, p. 105.)

B. – CHAQUE CHOSE EST UNIQUE

Le caractère unique de chaque chose découle logiquement de la différence et entraîne à son tour de nombreuses conséquences, dont certaines, difficiles à accepter de prime abord, sont sources d'interrogations et d'objections.

1. CHACUN EST CE QU'IL EST : UN SANS SECOND

Si chaque chose est unique, on ne peut attribuer aucune caractéristique à quoi que ce soit. Qu'est ceci ? Qu'est cela ? On ne peut rien en dire sinon qu'elle est ce qu'elle est :

- Une personne n'est pas une autre personne. Qui est-elle alors ? Elle est unique.
- Unique ? Elle est elle-même et rien d'autre. Unique signifie qu'elle est sans second.

A titre d'illustration, Svâmi Prajñânpad donnait différents exemples :

- Chacun des doigts d'une même main est différent, chacun est unique, chacun est lui-même.
- Deux frères n'ont jamais les mêmes parents.

Deux enfants nés de « mêmes » parents sont nés à des moments différents, les parents ont donc changé, leur comportement n'a pas été le même vis-à-vis de chacun des enfants. Ainsi, les parents, génération après génération, ne cessent jamais de s'étonner d'avoir des enfants si différents, même s'ils croient, en toute bonne foi, leur avoir donné la « même » éducation.

2. CONSÉQUENCES

- **Montrer que chaque chose est différente et par conséquent unique, c'est remettre en cause la possibilité même de la science**

En effet, celle-ci n'est-elle pas rendue possible par l'établissement de correspondances et d'équivalences ? Une simple addition $1 + 1$ n'implique-t-elle pas qu'on fasse la somme de deux unités semblables ?

- C'est bien pourquoi, répliquait Svâmi Prajñânpad, une addition est impossible, car il faudrait qu'il y ait deux unités semblables, ce qui n'est jamais le cas. Certes, dans la pratique on fait des additions car on regroupe certains caractères sem-

blables et on ne tient pas compte des différences. Toute science n'est donc qu'une approximation.

Si la différence, et par conséquent le caractère unique de chacun et de chaque chose, s'applique à toute existence¹, on pourrait cependant objecter que, s'il est vrai que les hommes sont différents, il y a entre eux une similitude certaine. Il y a un mélange de ressemblances et de différences. A quoi Svâmi Prajñânpad répondait :

– Bien sûr, la similitude existe mais elle ne porte que sur des aspects particuliers que l'on a isolés d'un ensemble : le sexe, la taille, la nationalité, etc. La différence consiste à voir qu'il est différent de moi, que je ne peux ni me projeter en lui ni attendre quoi que ce soit de lui.

• **La notion de « cause » devient elle-même suspecte**

En effet, le petit enfant raisonne par contiguïté. Deux choses présentent une similitude ou une correspondance et il établit ainsi une relation fictive de cause à effet que Svâmi Prajñânpad dénonce et illustre par l'image du lotus qui sort de la boue :

– Ce que votre mère a fait, c'est elle qui l'a fait. Ce que vous faites, vous, c'est vous qui le faites. Vos actions montrent qui vous êtes. Le lotus pousse dans la boue. Est-il de la boue ? Non. Il ne peut pas pousser ailleurs que dans la boue.

• **L'espace, le temps, les relations entre les choses, les choses elles-mêmes ne sont que des créations mentales**

– Quand vous percevez la différence dans la suite des événements, vous annihilez le temps... Quand vous posez une frontière, vous créez l'espace. L'espace et le temps sont annulés. Je suis moi-même... Je suis ce que je suis... Vous êtes le créateur de toutes choses : du temps, de l'espace, de la relation, des couleurs...

L'homme est, d'après Svâmi Prajñânpad, non seulement la « mesure de toutes choses », selon la formule de Protagoras, mais le « créateur de toutes choses ».

1. Claude Bernard, dans les *Principes de médecine expérimentale*, déclare lui aussi : « Il est impossible d'avoir deux vivants absolument identiques, voire dans la même espèce, voire même deux frères. » François Jacob en explique les raisons : « L'exigence de reproduction est satisfaite par des mécanismes génétiques mettant en œuvre tout un dispositif de mutations, recombinaisons et sexualité soigneusement ajusté pour produire des organismes semblables mais non identiques à leurs parents... ce facteur produit des variations au hasard et donne naissance à des populations formées d'individus tous différents. » Cf. *Le Monde* du 7 septembre 1977.

Poser que « tout est différent », c'est dire qu'il n'y a pas de « même », c'est prendre le contre-pied du processus mental si naturel qui nous pousse à croire qu'il puisse exister quelque chose de semblable ou d'identique. Cela se ramène, en fait, à prendre conscience qu'il n'y a pas de forme objective, puisqu'on ne peut attribuer aucun caractère à quoi que ce soit. Il n'y a donc pas d'entité séparée. Tout ce qui nous paraît avoir une existence réelle et bien établie n'est « qu'une phase passagère... un aspect au travers duquel la nature agit et s'exprime ».

L'intérêt essentiel de la loi de la différence, c'est qu'elle peut nous aider à nous délivrer du moi, car elle permet de remettre en cause nos fausses évidences. C'est en effet le moi qui juge et se prend pour le centre de l'univers. Prendre conscience de la différence permet de déceler et de dévoiler la projection constante qui consiste à attribuer à autrui notre manière de voir et de sentir.

Svâmi Prajñānpad illustre avec humour cette projection continue par l'histoire du petit garçon qui appelle sa mère en criant : « Maman, maman, viens voir, il y a un petit garçon dans le miroir. »

• Lorsqu'on se trouve confronté à la loi de la différence, on court le risque d'en tirer des conclusions erronées

Ainsi, à un disciple qui demande : « Si tout est différent, ne risque-t-on pas de comprendre de travers “je suis unique” et de le transformer en “je suis supérieur” ? » Svāmiji répond :

– Effectivement, le glissement de sens peut se produire. Mais il suffit de voir que, si je suis unique, l'autre également est unique. Je ne suis donc ni supérieur ni inférieur. Je suis moi-même et l'autre est également lui-même.

De même égalité ne signifie pas uniformité. Parler de différence entre les hommes est un argument souvent avancé pour justifier certaines théories racistes. Svâmi Prajñānpad, quant à lui, en tire des conséquences tout à fait opposées. En effet, si chacun est différent, il est unique, incomparable, inclassable. La loi de la différence conduit à reconnaître le caractère unique et irremplaçable de chacun et l'égalité de tous les hommes en raison de leur spécificité propre. Égalité que Svâmi Prajñānpad prend bien soin de distinguer de l'uniformité, transcription illusoire de l'égalité au niveau des formes. L'égalité est un sentiment d'unité que l'on ressent dans son cœur, mais qu'il est important de ne pas essayer de mettre en application dans l'action. Ainsi un père qui aime ses enfants d'un amour égal agira de manière différente envers chacun d'eux selon la nature, les besoins et le stade de développement de chacun.

– Les hommes sont égaux mais non identiques.

Identiques ou uniformes signifient qu'ils seraient pareils dans leurs besoins et leurs expressions. C'est projeter une égalité dans les formes, ce qui n'existe pas. Les hommes sont égaux en tant qu'êtres humains porteurs d'une même potentialité infinie mais différents dans leurs expressions. On ne peut établir aucune distinction parmi les êtres humains selon la couleur de leur peau, leur sexe ou leurs croyances, etc., dit Svâmi Prajñâpad.

– Quelle est la différence entre un homme endormi et un homme éveillé ? La différence est uniquement dans l'apparence. Mais c'est le même homme. La différence concerne l'expression et l'apparence. Il en est de même pour la différence entre un homme réalisé et un homme ordinaire : expressions différentes d'une même réalité ou encore d'une infinie potentialité. Toute expression est unique donc infinie. Un brin d'herbe est une expression sous une forme infinie et Bouddha est une autre expression sous une forme infinie. Aucune différence entre le brin d'herbe et Bouddha dans leur nature intrinsèque. La différence ne concerne que les formes, l'expression, l'apparence, l'action et le comportement mais le sage et l'ignorant, l'homme sobre et l'ivrogne sont égaux.

3. SI CHACUN EST UNIQUE, AUCUNE RELATION N'EST POSSIBLE

– Etant différent et unique, je ne peux avoir aucune relation avec qui que ce soit.

– Chacun est différent. Personne ne peut comprendre personne. Une relation avec un autre est impossible.

C. – CONSÉQUENCES DE LA DIFFÉRENCE

Indépendamment de la remise en question de la valeur de la connaissance scientifique, la conséquence la plus importante de la différence se situe, au niveau personnel, dans notre comportement vis-à-vis d'autrui, dans la prise de conscience que l'autre n'est pas moi :

– La loi de la différence, sous son aspect chaque chose est unique, est l'instrument le plus efficace pour se libérer des griffes de l'ego.

L'ego cherche à établir une relation avec les objets extérieurs par projection et identification. Il sépare ce qui est uni et unit ce qui est différent.

Svâmi Prajñānpad, lui-même, a pris conscience de la différence à partir d'une expérience affective qu'il a relatée en détail à certains de ses disciples¹. Son frère qu'il vénère à l'égal d'un dieu ne le comprend pas. Il n'est donc pas comme lui. Il est différent... différent... différent. Il ne ressent pas les choses de la même façon, il n'agira pas de la même façon, il ne raisonnera pas de la même façon. Et si son frère, dont il se sent si proche, est différent, que dire des autres ? Ils le sont encore plus. Il s'ensuit que :

- se comparer à autrui est impossible ;
- il est aberrant de porter des jugements ;
- il n'y a rien à attendre de personne.

I. AUCUNE COMPARAISON N'EST POSSIBLE

- Toute comparaison est illusoire, car il n'y a pas de base commune, pas de commune mesure.

La comparaison est non seulement impossible, mais c'est une absurdité. Svâmi Prajñānpad donnait souvent en exemple le jugement que l'on porte sur la nourriture :

- Chaque aliment a un goût différent. Est-il bon ou mauvais ? On ne peut rien dire d'autre qu'il a un goût qui est le sien.

Il montrait le ridicule de ceux qui portent un aliment à leur bouche et goûtent autre chose. Il racontait comment lui-même, étant adolescent, avait reconnu le goût du sel dans sa bouche alors que ses belles-sœurs, pour se moquer de lui, avaient mis de la farine à la place du sel.

Ne pas comparer n'empêche pas d'apprécier le goût de tel ou tel aliment. La comparaison est inhérente à toute activité humaine et il n'est pas possible de vivre sans comparer. Mais Svâmi Prajñānpad veut dire que, pour goûter un aliment, il est nécessaire d'être présent à la sensation goût que l'on a dans la bouche, sans faire intervenir de considération extérieure. Ne pas se dire par exemple : « Manger des pâtisseries est une preuve de gourmandise. Que vont penser les autres s'ils me voient ? » Cet aliment particulier que je suis en train de goûter je ne le compare pas avec tel autre aliment qui n'est pas présent, ici et maintenant. Une telle comparaison juxtapose un élément réel : la nourriture présente avec un élément fictif, la nourriture goûtée dans le passé. Elle empêche de voir le présent et conduit à l'irréalité. En comparant ainsi, je recherche partout un goût particulier du passé qui m'empêche d'apprécier et de vivre ce qui se présente devant moi, ici et maintenant.

1. Voir Sumangal Prakash, *L'Expérience de l'Unité*.

Certains disciples ont objecté à Svâmi Prajñânpad que la science procède par comparaison. S'agit-il en montrant l'absurdité de la comparaison de contester l'approche scientifique ? Non, ce n'est pas le propos de Svâmi Prajñânpad. La démarche scientifique a ses propres limitations et la science ne peut être un critère absolu. Svâmi Prajñânpad ne cherche ni à dénoncer le caractère insuffisant de la science ni à rejeter les applications pratiques de la comparaison dans la vie quotidienne mais à montrer le caractère illusoire de la comparaison lorsqu'elle est l'expression du mental.

Pour mieux faire comprendre comment mettre en pratique la non-comparaison, Svâmi Prajñânpad donnait l'exemple de deux réactions différentes face à un tapis usé :

– Tandis que l'un s'écrie : « Ce tapis est usé jusqu'à la corde. C'est abominable. Il faut en acheter un autre. » L'autre dira : « Oui le tapis est usé. Il faut le changer. » Dans le premier cas, l'expression est accompagnée d'émotion. Il compare le tapis qu'il a sous les yeux à un tapis idéal. Il porte un jugement de valeur, qui est pure illusion, puisqu'il introduit dans la réalité présente un élément imaginaire. Alors que, dans le deuxième cas, il ne fait que constater un fait : l'usure du tapis.

Il n'y a aucune comparaison possible avec un autre homme. Son hérédité, sa naissance, son éducation ont été différentes. Il n'y a pas de base commune.

– Je ne peux me comparer avec personne. Je suis moi, il est lui. Je suis conditionné d'une certaine manière et lui d'une autre. C'est tout. L'état dans lequel je suis est le seul qui soit le mien, sans aucun autre possible.

– Un mets délicat pour l'un est un poison pour un autre.

L'un apprécie telle nourriture, l'autre est guéri par tel médicament, un autre encore agira ou réagira de telle ou telle manière particulière. Chacun est différent. Ce qui fait du bien à l'un, fait du mal à l'autre. Il s'agit donc d'être soi-même et de se connaître soi-même.

Ainsi, à toute chose qui m'est présentée, je dois m'interroger : qu'est-ce que cela me fait ? Quelle importance cela a-t-il pour moi ? En quoi cela me concerne-t-il ? Qui suis-je maintenant ?

– Je suis moi. L'autre est simplement un autre. Je suis ce que je suis. Si je suis un démon, très bien je suis un démon. C'est de là que je vais partir. Point.

Quels que soient les insuffisances, les manques, les faiblesses que nous pouvons trouver en nous, c'est de là que nous devons partir.

Seul un homme fort peut parler ainsi. Un homme faible, faible parce que convaincu de ses insuffisances, n'a pas même le courage de reconnaître ses faiblesses. Il se sent vaincu d'avance. Comment pourrait-il entreprendre quoi que ce soit ? Si nous sommes submergés par l'idée de notre faiblesse, au point de n'oser ni l'exprimer à nous-mêmes ni à autrui, que pouvons-nous faire ?

Se comparer avec un autre est non seulement une erreur complète, mais c'est la source de tous nos malheurs. En effet :

– Tant que vous n'avez pas l'occasion de comparer, vous n'êtes pas malheureux. Mais la comparaison joue un rôle important. Sans cette tendance à comparer, vous ne seriez pas malheureux. Et si vous ne l'étiez pas, comment pourriez-vous vous libérer de la tristesse, de la dépression et de la souffrance ?

« Mais, lorsqu'on éduque un enfant, la comparaison avec un autre n'est-elle pas utile pour le stimuler ? » demande un disciple.

– Pas du tout, ce n'est pas une méthode saine d'enseignement.

Il donne alors l'exemple de son propre maître d'école qui avait eu son frère aîné comme élève et qui, en accueillant le jeune Yogeshvar à l'école, lui dit : « Oui, votre frère aîné était un brillant sujet, voyons si vous saurez faire aussi bien que lui. » Le jeune garçon s'était senti alors profondément humilié.

– Il s'agit, non pas de proposer aux enfants un idéal à atteindre, mais d'accomplir et de dépasser le stade où ils se trouvent. Vous parlez de stimuler un enfant. Vous supposez dès le départ qu'il a besoin d'être stimulé parce qu'il est paresseux. Ce n'est pas ainsi que vous l'aidez à se tenir sur ses pieds. Vous lui donnez des béquilles.

2. L'ABERRATION DES JUGEMENTS DE VALEUR

• Les jugements de valeur sont faux car ils sont conditionnés

Ils dépendent de la comparaison qui elle-même est illusoire. Or, la vie est un processus dynamique, un changement continu :

– Celui qui juge n'est pas lui-même une entité fixe. Alors, comment peut-il juger ?

- **Tout jugement de valeur est un mensonge car aucun jugement n'a été établi personnellement**

– Ce qui vient de l'extérieur n'est pas à moi simplement parce que cela vient de l'extérieur. Il n'y a rien qui vous appartienne en propre là-dedans, rien, absolument rien.

C'est la société ou les parents présents en nous :

– On a fait sien ce que l'on a reçu de l'extérieur.

Il y a des règles de comportement auxquelles il est recommandé de se conformer si on veut éviter d'avoir des ennuis ou d'être en conflit avec la société dans laquelle on vit, mais auxquelles il convient de n'attribuer aucune valeur car c'est un système de croyances non fondées.

- **Les jugements de valeur permettent à la censure de fonctionner**

La censure est entièrement dépendante des circonstances, des conditions sociales, de la culture d'une société donnée. Chaque société engendre son propre type de censure. Si la censure correspondait à une quelconque vérité, elle serait universelle, ce qui n'est pas le cas. La censure est donc le produit des préjugés, des a priori, des idées toutes faites, aussi bien sociales que religieuses transmises par le milieu ambiant. La censure est la source de toutes les aliénations :

– Ce n'est pas votre propre vie que vous vivez mais une vie empruntée.

Les influences extérieures que nous avons intériorisées ne nous appartiennent pas. Elles doivent faire l'objet d'un travail de discrimination pour nous permettre de distinguer ce qui est « moi » de ce qui ne l'est pas.

– Je suis moi. Tout ce qui est en moi, que cela m'apparaisse bien, mal ou indifférent, tout cela est à moi. Je ne peux le refuser.

– Tant que l'on conserve cette idée de bien et de mal, on se censure. Et cette censure nous empêche de nous voir tel que nous sommes.

La censure est une gêne, le signe d'une influence extérieure. Nos désirs sont contrôlés, censurés par une autorité extérieure, qui est le plus couramment celle du père, puisque celui-ci représente l'autorité :

– Le plus souvent le surmoi n'est rien d'autre que l'image du père et généralement il n'est fait que de jugements de valeurs ou de règles de moralité.

Svâmi Prajñānpad reprend ici l'analyse de Freud, telle que celui-ci l'expose dans *L'Avenir d'une illusion* : la censure vient de l'extérieur et est imposée à l'ego.

C'est le surmoi que Svâmi Prajñānpad appelle du terme sanskrit *śiṣṭa-ahamkara* : l'ego éduqué ou conditionné.

Le surmoi est un mal nécessaire. Un enfant élevé sans l'autorité d'un père ou sans jugement de valeur devient sauvage, asocial, est livré à ses impulsions. Le surmoi est une étape de croissance mais il devient vite étouffant. On souffre, on cherche alors à s'en rendre libre. Pour se libérer des jugements de valeur, il faut voir qu'ils ne sont ni vrais ni justifiés. Tant qu'on croit qu'ils correspondent à la réalité, on ne peut rien faire.

Mais, objecte-t-on habituellement, comment est-il possible de vivre sans règles morales ? Tout est permis alors ? Oui, répond Svâmi Prajñānpad :

– Tout est permis, mais à qui ? A celui qui a su se rendre libre des règles qui lui ont été imposées mais qu'il n'a pas choisies délibérément et en connaissance de cause¹.

Sa liberté n'est pas réactionnelle. Il a compris et vu que toute règle est établie en fonction du but poursuivi. Il cherche à se libérer des règles sociales, des règles de la moralité commune, non pour devenir un sous-homme, pour retomber à l'état animal, mais pour devenir pleinement un homme.

– Or, à l'heure actuelle, quelle est votre situation ? Vous n'êtes pas en contact avec les gens, les choses de ce monde. Vous n'êtes qu'en rapport avec vous-même. Vous ne faites que vous projeter.

Se rendre libre de la censure, c'est se rendre libre de ses projections.

• Les jugements de valeur sont relatifs à la société

Reconnaître la fausseté des jugements de valeur est une affaire strictement personnelle qu'il faut bien se garder d'afficher dans son comportement extérieur. On continue, en effet, à vivre dans une société qui reste toujours soumise à ces valeurs. Il ne faut pas heurter

1. On voit la différence entre la position de Svâmi Prajñānpad et celle défendue par Calliclès dans le *Gorgias* de Platon. L'élimination de la moralité conduit, d'après Svâmi Prajñānpad, à une sur-moralité.

de front les préjugés et les croyances collectives si on veut éviter les retours de bâton, tant qu'on reste dépendant de la société dans laquelle on vit :

– La société est fondée sur les jugements de valeur. Ainsi, quand vous êtes en société, vous devez tenir compte de ces jugements de valeur dans votre comportement.

Sauf si l'on a une vocation de réformateur ou de militant social ou politique, Svâmi Prajñānpad propose d'adapter sa conduite extérieure à celle de son entourage ou du groupe dont on fait partie, mais sans y croire, sans y adhérer au fond de soi-même :

– Le jugement de valeur n'a aucune réalité. Il est uniquement social et donc dépendant. Bien sûr, votre comportement en société doit s'y conformer. Mais dans votre cœur ? Vous ne devez porter aucun jugement de valeur.

Pour en montrer l'application pratique dans la vie quotidienne, Svâmi Prajñānpad donnait les exemples suivants :

– Pour aller au bureau, on met le costume approprié, exigé par les circonstances extérieures. Chez soi, on s'habille comme on veut.

– Un homme d'affaires indien était amené à fréquenter un club huppé et à boire du whisky en compagnie de ses clients pour traiter ses affaires. Sa femme s'opposait à ce qu'il prenne de l'alcool car cela était contraire aux règles traditionnelles de la caste à laquelle il appartenait. Svâmi Prajñānpad, qu'elle était venue consulter, lui donna tort. En effet, ce n'était pas en tant que mari qu'il buvait de l'alcool, mais en tant qu'homme d'affaires. Hors de chez lui, il n'était plus un mari, mais devait s'adapter aux conditions et aux circonstances extérieures en poursuivant le but qu'il s'était fixé.

– Autre exemple qu'il convient de situer dans son cadre puisque l'histoire se déroule au Bengale oriental au début du xx^e siècle : une jeune fille de Dacca, d'un tempérament sauvage, « avait des mœurs trop libres avec les hommes ». Aux remontrances que lui faisait sa grand-mère, elle répond : « N'est-il pas vrai que chaque serrure a la clef qui lui correspond ? » – « Oui, bien sûr. » – « Mais si toutes les clefs s'adaptent à la même serrure, faut-il blâmer la serrure ? » Svâmi Prajñānpad commente :

– Cela peut paraître vulgaire. Mais c'est la pure vérité. C'est dans la nature que tout homme peut faire l'amour avec toute femme, mais il en est empêché par d'autres considérations : conventions sociales, besoin de stabilité, etc.

Le désir est ici reconnu et accepté pour ce qu'il est, mais sa réalisation dépend de ce qui est permis et admis par la société dans laquelle on vit.

Svâmi Prajñânpad semble introduire une dualité, c'est-à-dire une séparation entre le ressenti intérieur et le comportement extérieur. Hypocrisie ? Certes non, mais application de la loi de la différence. L'autre est autre. Si je veux continuer à vivre en société, je dois m'adapter à ce que l'autre est, à ce qu'il attend de moi. Cette position pourrait passer pour une forme de défaitisme ou de passivité, car elle semble prendre délibérément le contre-pied de l'opinion courante selon laquelle il faut réagir, protester, lutter, essayer de transformer l'état des choses. Mais comment lutter sans connaître la nature et les caractéristiques de la personne à qui on a affaire ? Une action efficace implique connaissance et information. Or, s'adapter implique également connaissance et information. S'adapter ne veut pas dire être passif, mais changer ce qui peut être changé, compte tenu de la situation et des conditions du moment.

• L'opinion des autres est une illusion

L'importance que nous accordons à l'opinion des autres est l'obstacle le plus difficile à surmonter quand nous voulons nous libérer des jugements de valeur. Certes, il est relativement facile de comprendre que :

– L'opinion des autres est une illusion, parce que deux choses sont différentes, deux personnes sont différentes...
Personne ne vous voit, chacun vous voit comme il a envie de vous voir.

Ce qui montre bien que personne ne nous connaît véritablement. Par conséquent :

– Personne ne peut me juger parce que personne n'a ni le temps, ni l'intention, ni la capacité de me connaître. Qui l'aurait ? Chacun n'est préoccupé que de lui-même.

De plus, chacun voit les choses de sa fenêtre : ce qu'un autre dit, l'opinion qu'il exprime, ne dépend que de lui, de l'image qu'il se fait de nous, de ses propres projections. Cela ne correspond en rien à ce que nous sommes.

Pour illustrer le caractère fluctuant et incertain de l'opinion d'autrui, Svâmi Prajñânpad racontait l'histoire de cet instituteur grippe-sou, honni et méprisé de tous ses voisins pour sa laderie mais qui économisa toute sa vie pour construire un hôpital dans son village natal, où il est ensuite fêté et honoré comme « bienfaiteur et *mahâtma* ».

Bien que l'opinion d'autrui ne soit jamais correctement fondée et que la plupart des faits lui échappent, néanmoins nous y restons sensibles, pratiquement jusqu'à la libération finale car, comme le disait Ruskin cité par Svâmi Prajñânpad : « Le désir d'être applaudi est la

dernière infirmité des esprits forts. » Le souci de l'opinion d'autrui, le désir d'être apprécié et aimé, le « désir de gloire », disait Spinoza, est le désir le plus fort, le plus tenace. Svâmi Prajñānpad, probablement à la suite de Freud, y voyait une forme sublimée du désir sexuel.

Que faire pour s'en rendre libre ? Nous le verrons en détail lorsque nous examinerons le désir, mais la première étape consiste à essayer de voir que :

– Le jugement de valeur ou l'opinion des autres est une illusion complète... Personne ne peut vous connaître : c'est contre nature qu'un homme puisse en connaître un autre... Alors quelle peut être la valeur de l'opinion d'un autre ?... Si personne ne peut vous connaître, la question de l'opinion d'autrui ne se pose même pas.

• **Puisque les jugements de valeur sont faux, tout est donc neutre**

Il en découle que le bien et le mal sont des notions relatives :

– Tout est neutre... tout est unique... tout est absolu. C'est vous ou votre mental, qui le faites paraître bon ou mauvais.

– Vous ne pouvez distinguer entre le bien et le mal que dans vos rapports avec les choses extérieures. La même conduite, mauvaise pour un ignorant, sera bonne pour un sage. Ainsi, le feu n'est ni bon ni mauvais. Il a simplement le pouvoir de chauffer et de brûler.

Svâmi Prajñānpad donnait souvent les mêmes exemples :

– Le feu est neutre. L'ignorant y met la main et se brûle ou peut même réduire sa maison en cendres. Par contre, celui qui sait s'en servir peut en tirer de nombreux avantages. Savoir, c'est connaître le mode d'emploi. Un autre exemple est celui du couteau qui peut aussi bien servir à égorger quelqu'un qu'à éplucher des légumes.

– Le lait est-il bon ou mauvais ? Généralement, il est bon pour un nourrisson mais il peut devenir un poison pour celui qui ne le digère pas ou le prend en quantité excessive.

– L'arsenic est-il bon ou mauvais ? C'est généralement un poison violent, mais, à doses homéopathiques, il peut sauver la vie d'un mourant.

– La sexualité est-elle bonne ou mauvaise ? Tout dépend pour qui, à quel moment, dans quelles conditions.

Il n'y a en fait ni bien ni mal, mais un flux de causes et d'effets auquel par ignorance on se plaît à donner le nom de bien et de mal.

3. L'IMPOSSIBILITÉ DE JUGER

• Personne n'a le droit de juger

Juger, c'est se protéger de ou s'identifier avec l'objet ou la personne dont on parle. On ne voit pas l'autre, on ne fait que se voir soi-même. C'est de soi-même que l'on parle. Quand je dis « je l'aime » ou « je le hais », ce n'est pas à lui que je m'adresse car je ne le connais pas. Je dis que je l'aime quand je trouve en lui ce qui me plaît. Ce n'est pas lui que j'aime mais moi-même :

– Juger est une illusion parce que si vous devez juger, vous vous servez de votre propre échelle de valeurs. Derrière le jugement se cache la croyance que tout le monde est identique.

De quel droit juger ? On est limité, étroit et conditionné et on se présente comme non conditionné, impersonnel.

– Certes, le Christ a dit : « Ne jugez pas. Laissez-Le juger », mais c'est encore partiel. Regardez le soleil. Eclaire-t-il seulement les bons et les saints ? Non, il éclaire tout le monde, le saint tout comme la prostituée.

Mais que faire si l'on ne peut s'empêcher de juger ?

– Dans ce cas, il faut se dire : si j'existe, lui aussi existe. Si je dis « je », lui aussi dit « je ». Si je me permets de juger en fonction de mes propres critères, lui aussi peut utiliser les siens.

L'une des plus grandes difficultés, c'est que l'on prend facilement ce qui est faux pour vrai. Nous sommes tous ainsi, écrasés sous le poids de fausses évidences. Certains faits nous paraissent si vrais, si sûrs que le refus d'un autre de les considérer comme tels nous paraît relever de la mauvaise foi. On ne peut alors s'empêcher de penser, qu'il le fait exprès, que son refus de voir est un mensonge délibéré. On a du mal à comprendre que sa perception puisse être différente de la nôtre. On croit faussement : « il est comme moi ». Et la réalité c'est qu'effectivement « il est comme moi », mais pas de la manière dont je l'entends : il ne voit pas comme moi, il ne perçoit pas comme moi, il ne ressent pas comme moi. Mais, comme moi, il agit en fonction de ce qu'il sent. Il sent en fonction de ce qu'il perçoit. Il ne peut pas plus s'empêcher d'être ce qu'il est que moi d'être ce que je suis, comme je suis. Il est « comme moi », dans le sens où fonctionne en lui le même processus d'aveuglement qu'en moi. Mais il n'est pas « comme moi », dans le sens où sa forme d'aveuglement est différente.

Toutes ces manifestations forment une chaîne, une sorte de réseau, une structure au sein de laquelle tout est relié. Impossible de bouger un élément sans que tout le reste soit modifié. Lui, comme moi, éprouvons, de manière plus ou moins consciente, le même malaise et partageons le même besoin de délivrance. Nous sommes pareils dans notre asservissement, pareils dans notre besoin de délivrance, différents dans nos modes d'asservissement et probablement aussi de délivrance.

S'il est impossible de juger un autre, il est tout autant impossible de se juger soi-même. Ainsi, au disciple qui dit : « Je vais vous poser une question très stupide, mais tant pis... », Svâmi Prajñānpad répond : « il n'y a rien de stupide, d'aucune manière », et ajoute :

– Ne pensez pas et n'agissez pas négativement. Essayez toujours d'être positif. C'est une erreur de dire : « Je n'ai pas pu le faire », dites plutôt : « Oui j'ai fait tout ce que j'ai pu. » Un point c'est tout.

– Personne n'a le droit de juger. On n'a que le droit de comprendre.

Cette impossibilité de porter un jugement sur qui que ce soit, Svâmi Prajñānpad la pousse jusqu'à ses conséquences ultimes, en soumettant à une critique impitoyable les notions si familières de la morale judéo-chrétienne dont sont imprégnées nos sociétés occidentales, aussi laïques soient-elles devenues : obligation, devoir, responsabilité, culpabilité, repentir, faute, châtement.

• Il n'y a donc pas d'obligation, pas de devoir

« Fais ceci, fais cela » : le ton est irrité comme si l'autre volontairement ne faisait pas ce qui semble évident à celui qui donne l'ordre. Si celui qui reçoit l'ordre pouvait le faire, il le ferait. Tout reproche ou blâme à autrui est injustifié, car chacun agit du mieux qu'il peut.

– Quand vous dites : « vous devriez faire cela », vous imaginez que vous êtes à la place de votre interlocuteur. Mais vous n'y êtes pas, vous vous identifiez à lui.

– Il n'est pas question de dire : « il aurait pu ». S'il l'avait pu, il l'aurait fait. S'il ne l'a pas fait, c'est qu'il ne pouvait pas.

D'un homme fermé, qui ne veut rien savoir, on dit couramment : « Il est pourtant capable. Il pourrait mieux faire s'il le voulait. » On suppose qu'il a décidé délibérément de ne pas agir correctement. « C'est une question de volonté », ajoute-t-on. On oublie que la volonté n'est pas libre, elle n'est que le sous-produit de l'émotion. Si l'émotion est bloquée, le vouloir est paralysé, sans force. La personne entend les mots mais ne peut pas bouger car l'obstacle est intérieur.

Il en est de même pour toute contrainte interne que l'on peut ressentir :

– Dites : « Je veux faire ceci et je le fais », et non : « Je devrais le faire, je suis obligé d'agir ainsi. » Essayez d'éliminer le « je devrais » et de vous installer dans le « je suis ».

– « Je peux faire cela » et « je ne peux pas faire cela » sont des formules concrètes. Dire « je ne peux pas faire cela et je devrais le faire » est un non-sens complet.

– « Je suis obligé de le faire. Qu'y puis-je ? C'est mon devoir qui m'y oblige. » Toutes ces paroles n'ont aucun sens.

– Quoi qu'il arrive, dites : « oui ». Vous dites : « Cela n'aurait pas dû arriver. » Dites plutôt : « Oui, c'est arrivé... c'est arrivé. »

• **Personne ne fait jamais rien de mal**

En effet, dès que l'on voit que la volonté n'est pas libre mais conditionnée par nos émotions, on ne peut plus considérer qui que ce soit comme responsable. On voit qu'il ne pouvait pas faire autrement, qu'il se sent poussé par une nécessité intérieure contraignante, qui le force à agir comme il le fait :

– Vous réagissez émotionnellement parce que vous attribuez une responsabilité à cet homme : « Il a agi ainsi et il aurait dû agir autrement. » Tenez-vous un enfant pour responsable ? Non. Vous dites : « Comment peut-il savoir ? »

– Nul n'est responsable de ce qu'il fait. Tout est conditionné par le passé. Il ne peut agir autrement.

– En fin de compte, vous voyez que personne n'est responsable. Les choses arrivent, arrivent.

– Personne ne fait rien de mal. Un assassin tue. C'est un meurtre. Cet acte est neutre au moment où il est accompli.

– Est-il responsable ? Non, il est hors de lui. Il n'y peut rien. Il souffre. Il est prisonnier de ses propres frustrations.

Comme il n'y a pas de responsabilité, éprouver de la culpabilité, du repentir, de la honte ou du ressentiment n'a aucun sens. Cette personne du passé que j'appelle « moi » n'est pas responsable. En réalité le « moi » du passé n'est pas le même que le « moi » présent.

• **Il n'y a pas de culpabilité**

– « Je » ne peux pas être mis au passé.

– La culpabilité apparaît quand on ne voit pas la différence.

– Sans culpabilité il n'y a ni repentir, ni honte possible, ni rien à pardonner. Le repentir n'est pas conforme à la vérité. Ni chagrin ni repentir : ce qui est fait est fait.

– Même si vous avez fait quelque chose de mal quand vous étiez adolescent et que vous en ayez honte maintenant, ce n'est pas la vérité, parce que celui qui a agi n'existe plus, ce n'est pas le même qui est maintenant « je suis ».

• Il ne peut y avoir de ressentiment

Pareillement, le ressentiment est une émotion tout à fait injustifiée. Comment continuer à éprouver du ressentiment, si je vois qu'il ne peut agir autrement, qu'il est emporté par ses émotions et qu'il souffre ?

– Le ressentiment vient de la responsabilité que l'on attribue à l'autre.

4. ON NE PEUT RIEN ATTENDRE DE PERSONNE

• Parce qu'un autre est différent

La formule, conséquence logique de la loi de la différence, tombe avec la sécheresse d'un couperet :

– Voir la vérité de la différence, c'est l'aspect intellectuel. L'aspect affectif, c'est ne rien attendre de personne.

– Chacun est différent, comment le monde extérieur pourrait-il répondre à notre attente ? Il n'est en aucune façon possible d'obtenir ce que l'on désire. Le feu peut-il donner de la fraîcheur ? Un poivron peut-il ne pas être épicé ? Peut-on s'attendre à ce qu'il en soit autrement ?

– Si vous ne recevez pas selon votre attente, vous vous mettez en colère, vous vous sentez déprimé, etc. Vous oubliez que l'attente est une illusion : « Comment puis-je attendre quelque chose de quelqu'un ? Il est différent. Il agit selon ses goûts et ses désirs. Comment peut-il agir selon les miens ? »

– Rien ne peut arriver comme vous le voulez.

L'attente est une obligation que j'essaie d'imposer au monde extérieur pour qu'il se comporte de façon à me donner satisfaction. Mais chacun est différent et ne peut agir qu'en suivant sa nature, c'est-à-dire en fonction de ce qu'il est. Il s'ensuit que mon attente est vaine. Elle ne peut rencontrer que la frustration.

– Attendre quelque chose de quelqu'un, c'est imaginer qu'il va agir selon nos désirs.

– Attendre quelque chose, c'est rechercher l'agréable. La recherche de l'agréable est une forme de refus. Vous ne pouvez rien attendre, parce que l'attente est en vous et ce que vous attendez dépend de l'extérieur.

• **Parce qu'il n'y a aucune possibilité d'obtenir**

– En réalité, personne ne fait rien, ne peut rien faire pour autrui.

L'essentiel, c'est de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour recevoir et, si cela ne se produit pas, ce n'est pas parce que nos efforts ont été insuffisants, mais parce que ce n'est pas dans la nature des choses de recevoir :

– Vous vous attendez à être reconnu par les autres. Vous ne pouvez pas y arriver.

– L'enfant est tout entier attente. Il ne veut que recevoir.

– Vous attendez-vous à recevoir de la fraîcheur d'un feu ? Le feu ne peut que brûler. Mais vous attendez quand même. Vous n'obtenez rien et vous souffrez. Mais vous n'apprenez rien de cette douleur. Que pouvez-vous apprendre ? Qu'il ne faut pas attendre car l'attente n'est jamais satisfaite.

– Vous ne pouvez rien attendre de personne. Mais comme cette tendance est naturelle, attendez-vous seulement à une chose : rien n'ira comme vous le voulez.

– Le non est la réalité ultime car chaque chose est différente. Comment pouvez-vous espérer recevoir un oui ?

De nombreux disciples ont eu du mal à accepter cette argumentation logique et rigoureuse. Le « non » est-il vraiment la réalité fondamentale de la vie ? N'avons-nous pas eu l'expérience de ces moments merveilleux, de cette coïncidence extraordinaire entre notre désir et sa réalisation, où notre attente a été pleinement comblée ? Ainsi, même s'il est vrai que le monde ne se plie pas à nos désirs, nous arrivons parfois à obtenir ce que nous désirons. Nous pouvons, certes, nous attendre à recevoir un « non » en réponse à notre attente, mais nous obtenons parfois un « oui ». S'il est exact que les choses ou le comportement d'autrui ne peuvent pas être conformes à notre désir, parce que ce désir est en nous et que l'autre est à l'extérieur et qu'il agit comme bon lui semble, il existe de nombreuses possibilités d'émettre des messages volontaires ou involontaires qui conduisent l'autre à agir dans un sens favorable à nos intérêts. Ainsi l'enfant nous touche par sa naïveté, son impuissance, sa confiance, et nous induit à lui venir en aide, à le protéger. Les ani-

maux même, en prenant une attitude de soumission face au plus fort, nous montrent le chemin. Pour obtenir quelque chose de quelqu'un, on peut ainsi chercher à le satisfaire autant que faire se peut. Le bébé a faim et, sauf exception, la nature a fait en sorte que la mère ait du lait pour le nourrir et éprouve le besoin de s'occuper de lui.

Poussée jusqu'au bout, l'argumentation déboucherait sur l'impossibilité totale de communiquer, d'échanger, d'établir une relation avec autrui. Toute vie commune serait impossible. Et pourtant l'individu ne peut pas vivre séparément et ne vit pas séparément.

La plupart de ces arguments ont été opposés à Svâmi Prajñânpad qui y répondait de la manière suivante :

– Il ne faut pas confondre besoin et désir. Qui donc fonctionne selon ses besoins ? Toute relation est effectivement impossible mais on ne peut pas vivre séparément. Cette contradiction se trouve résolue en prenant en considération votre propre besoin. Si vous avez besoin de l'autre pour vivre, vous devez d'abord le connaître, voir comment il réagit, ce qu'il veut et essayer de lui donner satisfaction. Vous donnez, non par altruisme, non par amour d'autrui, mais parce que vous avez besoin vous-même de recevoir. Pourtant, il reste vrai que votre attente ne peut être satisfaite. En effet, vous ne pouvez recevoir ni quand, ni comment, ni en intensité, ni en qualité, comme vous le souhaitez exactement. Votre satisfaction ou bien n'est pas complète, ou bien ne dure pas, ou encore laisse subsister un sentiment de manque. C'est pourquoi l'espoir que vous avez d'obtenir la satisfaction de vos désirs du monde extérieur est une illusion.

• **Espérer obtenir par une intervention extérieure est vain**

Une autre forme d'attente est l'espoir d'obtenir la délivrance par la grâce du *guru*, la bénédiction d'un saint, la célébration de rites, l'accomplissement de pèlerinages, etc., qui nous feraient accéder, comme par un coup de baguette magique, à cet état que nous ne pourrions jamais atteindre par nous-même.

– C'est de l'enfantillage, ce genre de croyance est toujours fondé sur l'idée que l'on est faible, démuni, conditionné, que l'on ne peut rien et donc que l'on doit dépendre d'un pouvoir supérieur.

– Certains ne veulent pas faire d'efforts et invoquent l'autorité des *Upaniṣad* pour montrer la nécessité de la grâce : « Celui qui est sans force ne peut pas atteindre

l'*âtman*, ni par l'intellect ni par l'érudition. Celui-là seul que l'*âtman* accepte (*vr̥ṇute*) à celui-là l'*âtman* se manifeste¹.

Vr̥ṇute veut dire « accepte comme sien » et non pas « accorde sa grâce ». Ces interprètes oublient le verset suivant : « Il ne pourra jamais atteindre l'*âtman* celui qui n'est pas libre d'actions mauvaises, qui n'a pas l'esprit en paix, qui est agité, qui n'est pas libre des tendances au mal. » Où est-il question de grâce ?

Il y a aussi un autre verset de l'*Îśâ Upaniṣad*² fréquemment invoqué :

– La face de la vérité est couverte d'un couvercle d'or. « Ecarte pour moi ce couvercle de ton visage. » C'est un ordre. Il ne dit pas : « Je t'en prie... aie pitié... accorde-moi ta grâce. » La conquête de la vérité est une entreprise dont l'accès est complètement fermé aux faibles, aux impuissants, à ceux qui sont sans force.

Aussi Svâmi Prajñānpad se montre-t-il sévère à l'encontre d'Oppenheimer qui, bouleversé par le spectacle de l'explosion de la première bombe atomique qu'il avait contribué à mettre au point, s'était mis à réciter un *śloka* de la *Bhagavad Gītâ* : « Ton énergie est celle de milliers et milliers de soleils... »

– Oppenheimer s'est senti faible et impuissant devant cette énergie. Mais qui a produit cette énergie ? Qui a permis la fission de l'uranium ? C'est l'homme, Oppenheimer lui-même. Arrivé au but, il s'est senti dépassé. Non pas le savant, mais l'individu Oppenheimer. Qui peut-il prier ?

Or, on ne peut rien recevoir sans être mûr. Car la vérité est toujours là, présente. Elle ne demande qu'à être perçue. De même que le silence est toujours présent. Il ne vient pas d'ailleurs. C'est nous qui ne le percevons pas, qui ne sommes pas disponibles.

– Ceux qui veulent recevoir sans se préparer, sans faire un effort, sont des lâches. Il n'y a pas d'illumination soudaine. C'est une lente préparation. La sagesse ne peut s'obtenir comme si l'on absorbait une pilule pour éliminer la douleur. Ou plutôt si, une telle pilule existe : jouir ne fût-ce qu'une seule fois de manière intense et complète, c'est être libre, c'est se libérer immédiatement.

1. *Muṇḍaka Up.* 3.2.3 et 4 : Na-ayam-âtmâ bala-hīnena labhyo na ca medhâyâ na bahunâ śrutena / Yam-eva-eṣa vr̥ṇute tena labhya tasya eṣa âtmâ vivr̥ṇute tanuṃ svām.

2. *Îśâ Up.* 15 : Hiraṇmayena pātreṇa satyasya-apihitaṃ mukha / Tattvaṃ pūṣan-apāvṛṇu satyadharmāya dr̥ṣṭaye.

• **L'attente est un asservissement**

Vouloir que les choses soient conformes à son désir est le propre du mental. C'est ne pas voir les choses comme elles sont et se trouver continuellement en conflit et en opposition.

Prenons par exemple le temps qu'il fait. C'est le sujet le plus fréquent de conversations et d'échanges. Est-il bon ou mauvais ? Est-il conforme à la saison, aux prévisions météorologiques, à notre attente ? S'il ne s'y conforme pas, on le charge de tous les maux.

« Il est pourri » et par extension la région et le pays tout entier. Rien n'est conforme... Rien ne va plus... L'ordre de mon désir n'est pas respecté par l'ordre de la nature. En y réfléchissant, on voit cependant à quel point cette attente est ridicule. On le voit moins facilement dans les relations avec autrui, car on a l'illusion « qu'il pourrait changer s'il le voulait », c'est-à-dire qu'il est responsable et que sa volonté est libre. Faute de le voir, nous le chargeons de tous les maux et le transformons en bouc émissaire.

L'attente est la source de toute misère, de toute frustration, la base même du mental. Être libre d'attente, c'est la condition pour agir et savoir comment se comporter avec autrui :

– Lorsque vous êtes vous-même... vous n'attendez rien de l'extérieur.

– J'attends quelque chose de lui : je lui donne alors un pouvoir sur moi.

– Si vous êtes libre de l'attente, vous vous voyez comme vous êtes. Vous voyez : qu'est-ce que je peux faire ? Quelle est la situation ? Jusqu'où puis-je aller ? Que se passe-t-il alors ? Vous ne faites pas d'erreur. Vous pouvez obtenir ce que vous cherchez. Il y a harmonie, unité entre vous et l'extérieur.

**D. – LA DIFFÉRENCE NE SIGNIFIE PAS
SÉPARATION MAIS UNITÉ**

I. LE SENTIMENT DE SÉPARATION VIENT DE LA NON-RECONNAISSANCE DE LA DIFFÉRENCE

C'est la caractéristique essentielle de l'individu de se sentir séparé :

– Votre ego est séparé de l'ego d'un autre. Vous êtes séparé d'un autre homme. Vous êtes séparé de cet arbre.

La séparation veut dire deux : moi et l'autre. Quel est le rapport entre « moi », ce centre que je voudrais autonome et indépendant, et « l'autre » c'est-à-dire tout le reste du monde ? Cette question, on ne peut pas la poser librement, sans idée préconçue.

On a déjà, préalablement à tout questionnement, une expérience particulière, l'expérience du nourrisson avec le monde qui l'entoure. Expérience agréable de fusion avec la mère, expérience douloureuse de séparation.

Cette séparation est si douloureuse que notre premier mouvement nous porte à essayer de l'annuler en retrouvant ce qui a été agréable dans le passé et à reconstituer la relation avec la mère. Toute relation est ainsi une réaction à la séparation et par là même source de conflits, de contradictions et de souffrances. On se sent séparé et on aspire à ne plus l'être, mais on ne sait pas comment s'y prendre. Les moyens les plus immédiats, les plus répandus, sont l'identification :

– Vous vous identifiez à ce que vous aimez. Et vous vous identifiez négativement à ce que vous n'aimez pas en essayant de le rejeter, de le dénigrer. C'est encore de l'identification mais négative.

Et la projection :

– Vous projetez sur les autres votre moi détesté.
– Vous croyez voir que chaque chose est différente mais en réalité vous ne voyez que vous-même et vos projections.

Mais ces moyens sont enfantins et inadéquats car, en fait, on combat une difficulté imaginaire :

– Vous n'êtes pas séparé, vous vous croyez séparé. Vous ne voyez pas, vous pensez. Le fait est la différence, non la séparation.

La prise de conscience de la différence et de ses conséquences a pour but de détruire l'illusion de la séparation, c'est-à-dire de la conscience séparée.

Aujourd'hui, je perçois un « autre ». Cet « autre », quel est-il ? Qu'est-ce que je connais de lui ?

Ce que je connais est-il une réalité objective, extérieure ou une élaboration de mon esprit ? Y a-t-il une réalité indépendante de mon langage ? Svâmi Prajñānpad donne une réponse simple à ces questions difficiles. Oui, nous vivons dans un monde illusoire, fait de nos projections, de nos identifications, de nos refus : le monde de la séparation. Ce monde, nous l'avons construit nous-même, en utilisant effectivement les matériaux de notre langage. C'est « notre » monde, monde artificiel, monde illusoire, que nous superposons au monde tel qu'il est. Il y a la réalité du monde mais cette réalité ne peut pas être appréhendée par un observateur extérieur. Ou, plus précisément, comme l'avait très bien vu Kant, l'homme ne peut saisir que les catégories de son esprit et la réalité (noumène) lui échappe. Cela reste

vrai tant qu'il y a un observateur qui se tient séparé de la réalité. Tout le problème se ramène donc aux rapports entre l'observateur et ce qui est observé. Déjà la physique quantique a montré comment la présence de l'observateur modifie ce qui est observé. Difficulté d'autant plus grande que la présence de l'observateur apparaît comme incontournable. Mais c'est là justement que se trouve la possibilité de connaître la réalité en elle-même. Connaître la réalité implique pour Svâmi Prajñāpad la disparition de l'observateur et de l'observation. Seule la vérité reste présente dans une expérience où l'observateur, l'observé et l'observation ne font plus qu'un.

Si Svâmi Prajñāpad insiste tellement sur la différence, c'est qu'elle est l'instrument le plus efficace pour venir à bout de cette conscience de séparation, focalisée en un centre appelé ego. La loi de la différence permet d'établir des relations avec autrui qui ne sont fondées ni sur la projection ni sur l'identification. Voir la différence, c'est voir qu'il n'y a aucune possibilité d'unité entre les formes, que la séparation est une création mentale.

– Il s'agit de distinguer clairement entre la vérité de la différence et l'illusion de la séparation. Lorsque vous ne voyez pas la différence vous établissez une séparation. Lorsque vous voyez la différence vous devenez un.

Tout l'enseignement pourrait ainsi avoir pour titre : de la séparation au retour vers l'unité. Mais Svâmi Prajñāpad ne commence pas par la séparation ou, comme disait Pascal, « par la misère de l'homme sans Dieu », ni par la *mâyâ*, l'illusion qui fait que nous ne voyons pas mais croyons voir. Svâmi Prajñāpad commence par la différence.

La différence est immédiatement opérationnelle et positive. En effet, la séparation même implique une insatisfaction qui met en branle un désir de réunification. Mais ce désir recherche, par ignorance, l'unité dans les formes.

Comment accepter la « sécheresse », le vide du « sans-forme » ? C'était déjà le reproche adressé par Kierkegaard à la philosophie d'être « une nourrice sèche ». D'où la réponse de la *bhakti* : donner « une forme » à la réalité, une forme de Dieu-Sauveur dans laquelle la sensibilité puisse se désaltérer.

Svâmi Prajñāpad prend un tout autre chemin : voir la différence partout et constamment conduit à l'absence d'attente, au « dés-espoir », selon l'heureuse expression d'André Comte-Sponville¹ et à la prise de conscience du caractère unique et absolu de chaque personne.

1. Voir André Comte-Sponville (*Le Mythe d'Icare, traité du désespoir et de la béatitude*, PUF) dont l'analyse, par un cheminement totalement différent, présente d'étonnantes convergences avec l'enseignement de Svâmi Prajñāpad. Il rend notamment la non-attente par l'absence d'espoir ou « dés-espoir ». Il cite, page 13, le terme d'in-espoir d'Emmanuel Mounier : non pas le deuil de l'espoir mais son constat de défaut.

– « Je suis moi. » Mais ce moi est-il séparé ? Non, au contraire, tout est connecté, tout est relié.

2. RIEN N'EST SÉPARÉ, TOUT EST CONNECTÉ

• Le sentiment se répand

Après avoir pris un tel soin pour montrer que rien n'est véritablement séparé, mais que tout est différent, Svâmi Prajñânpad va plus loin encore en montrant que la différence ne concerne que l'apparence, les formes, la surface externe des choses. Intérieurement, tout est relié, tout est uni, tout participe à tout :

– A l'intérieur, tout est interconnecté. C'est pourquoi une action quelque part produit une réaction similaire autre part et qu'il y a une réponse.

– Pourquoi un appel si intense ? écrit-il à une disciple indienne, oui les sentiments se propagent de manière souterraine et se transmettent.

– S'il y a sensation ici, alors il y a une correspondance, une vibration de sympathie là. Alors cela part dans l'espace et immédiatement attire, provoque une réaction partout et tous ceux qui ont une attitude semblable de sympathie y répondent immédiatement. C'est pourquoi il est dit : « Mérite-le et tu l'obtiendras. »

• Un élément n'est jamais isolé mais fait partie d'un ensemble

Pour mieux faire comprendre la manière dont tout est connecté ou relié, Svâmi Prajñânpad utilisait un grand nombre d'illustrations autour des thèmes suivants :

1. Par exemple, deux mains se touchent dans l'obscurité, s'explorant, se découvrent, se répondent. Elles semblent être indépendantes l'une de l'autre, mais non, elles font partie de la manifestation d'un seul et même corps. On ne doit pas s'étonner si on obtient une réponse à une sensation ressentie là, car tout se propage (pensées, émotions, sensations), touche ceux qui sont disposés à l'être et provoque une réaction comme une note de musique fait vibrer, à travers l'espace, une corde de violon.

2. Jetez un petit caillou dans une mare d'eau. Des ondes concentriques de faible amplitude vont se propager puis disparaître. Jetez-y une grosse pierre, des ondes plus importantes vont interférer avec les premières et les absorber. Pareillement, dans la nature, l'action et la réaction sont continues. Tout est relié à tout.

3. L'arbre absorbe du gaz carbonique et rejette de l'oxygène. Ce qui est poison pour l'homme devient nourriture pour l'arbre.

4. Un fétu de paille est emporté par le courant puis un autre fétu. Une vague les rassemble. Ils font route ensemble pendant un temps puis une autre vague survient et les voilà séparés. Leur « destin » les a unis pendant ce temps-là.

5. Un accident de voiture. Dès que l'on sort dans la rue, on fait partie de la rue. Tout ce qui arrive dans la rue nous concerne. On est partie prenante. Donc l'accident dont nous avons été la victime, qui concerne la rue, nous affecte dans la mesure où notre « destin » se confond avec celui de la rue. Bien entendu, les choses peuvent être présentées autrement et nous pouvons dire : « Ce qui m'est arrivé est le résultat de mon désir. C'est moi qui ai décidé de descendre dans la rue et dans cette rue-là, à ce moment particulier. L'accident est alors le résultat de mon désir. » Ce sont deux manières différentes de présenter les choses, mais qui reviennent au même, dans le sens où elles permettent d'établir un lien de connexion entre deux événements apparemment séparés et que nous appelons communément le « hasard ».

6. L'auteur dramatique a une vue d'ensemble de tout le scénario. Chaque élément est situé dans un contexte général. Mais l'acteur joue son rôle comme si son action était indépendante du reste.

7. Le tourbillon d'eau. On dirait que le tourbillon d'eau a une existence séparée et indépendante de l'eau. Et pourtant, en bout de course, il disparaît dans l'eau. Mais qu'est-ce qu'un tourbillon ? Est-il indépendant ? Non, ce n'est que de l'eau, mais il apparaît comme une entité séparée. Il n'y a pas de différence entre l'eau du tourbillon et l'eau de la rivière. L'eau est toujours présente : avant, pendant et après. Parfois une forme apparaît, subsiste un certain temps et disparaît... L'infini est présent partout.

• Tout est relié : les conséquences

Nous attirons tout ce qui nous arrive. Nous l'avons déjà vu dans l'interprétation de l'accident de voiture. De même, l'exemple des fétus de paille qui sont entraînés ensemble pour un certain temps par le courant, car chacun est porté par sa vague qui correspond à son destin ou à son *karma*, ou encore à la succession ininterrompue de causes et d'effets, qui ont conduit ces fétus à se retrouver ensemble, à ce moment particulier.

Rien ne peut se produire dans notre vie sans qu'il y ait une affinité, une correspondance, une connexion, entre l'événement et nous-même :

– Quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouviez, cette situation s'est présentée à vous seulement parce qu'elle a un certain rapport avec vous.

– Nulle part, rien n'est séparé. Tout est relié, interdépendant. Partout chaque chose est reliée à toutes les

autres. Chaque demande reçoit la réponse qui lui correspond.

– Tout, partout, est relié à tout. Seuls se rassemblent ceux qui ont une affinité entre eux.

• **Tout est relié par un substrat commun : l'énergie**

Ainsi seule la surface, où se trouvent les formes, est agitée, mais dans les profondeurs, tout est calme neutre infini. Quelles conséquences en tirer ?

1. Un disciple demande : « A quoi bon agir, quelle influence mon action peut-elle avoir sur le monde extérieur ? »

– Votre action, répond Svâmi Prajñânpad, se répand comme une vague dans l'eau. C'est ainsi qu'on influence le monde extérieur. Inversement, vous n'êtes pas affecté par les vagues, si vous sentez que vous êtes l'eau seulement. A ce moment-là vous cessez de vous agiter.

2. Ainsi toute sensation, toute pensée, toute émotion forte à n'importe quel moment se répand immédiatement partout. La vibration se répand et met en résonance tout ce qui présente des affinités, qui est réceptif et qui y répond.

3. Tout est relié.

– Pourquoi parle-t-on de crime seulement lorsqu'on tue des animaux. Tuer une plante est tout aussi criminel. Certes, on ne peut pas vivre sans tuer, mais du moins ne faut-il pas tuer sans nécessité. C'est pourquoi Bouddha disait : « Arracher même un brin d'herbe est un crime si on le fait sans nécessité. »

4. Puisque tout est relié, il s'ensuit qu'on ne peut rien expliquer totalement car tout est connecté. On ne peut donc jamais saisir toutes les causes d'un événement qui se produit. Mais l'inconscient a la possibilité de voir d'une manière plus complète car il n'est pas déconnecté de la totalité. On comprend mieux ainsi l'intérêt que pouvait porter Svâmi Prajñânpad à l'astrologie, à la chiologie et à la numéologie. Il essayait de voir dans quelle mesure des correspondances pouvaient être trouvées et établies entre des traits de caractère et telle ou telle manifestation extérieure.

3. **VOIR LA DIFFÉRENCE, C'EST ÊTRE UN**

– Comment le fait de voir la différence permet-il l'unité ? Tout simplement parce qu'il ne peut y avoir d'unité sur le plan physique, car le plan physique est celui des formes

et toutes les formes sont différentes. L'unité est dans le cœur seulement. C'est un sentiment : l'amour. Et dans l'amour : « moi » disparaît et l'autre seul reste.

– Lorsque vous voyez que tout est différent, que tout est unique vous devenez un avec tout, parce que vous ne jugez pas, vous ne comparez pas, vous n'attribuez pas de caractéristiques particulières. Otez les caractéristiques et il n'y a plus d'entité. Alors vous devenez un avec tout.

– Être un avec le froid signifie ne pas penser que le temps pourrait être autrement, ne pas comparer avec une température plus clémente, mais dire : « Il fait froid, très bien, c'est un fait, le froid est là. »

– Dès que vous voyez les choses comme elles sont, vous ne faites plus qu'un avec elles, parce qu'il n'y a plus de séparation. Dès que vous essayez de vous voir en lui, vous refusez son existence. Ainsi, dès que vous le refusez, vous le conservez intact là où il est, tandis que vous continuez à rester là où vous êtes. Ainsi la séparation est maintenue intacte et le conflit surgit. Mais dès que vous le voyez tel qu'il est, subsiste-t-il une séparation entre vous et lui ? Immédiatement, vous ne faites qu'un avec lui.

– Deux approches peuvent être utilisées : ou bien se dire : « Oui je suis un ego, un individu maintenant. Ainsi tous les autres sont pareillement des individus. Je dois donc comprendre les autres. Où est alors mon ego ? Je suis dans l'unité » ; ou bien voir : « Mes pensées, mes émotions, mon corps changent. Rien n'est permanent. » Essayez de percevoir cela de manière précise avec une grande acuité, alors l'ego n'existe plus.

– C'est seulement en acceptant l'autre comme entité distincte que cette entité disparaît.

C'est ce qui permet à Svāmi Prajñānpad de dire que la différence concerne le monde extérieur et l'action. Mais, à l'intérieur, en l'homme accompli règne un amour égal pour tous, pas de différence entre un roi et un mendiant, un Blanc, un Noir ou un Jaune, un Français ou un Allemand, Christ, Bouddha ou un ivrogne. Tous sont pareils et égaux. Mais il n'en est pas de même dans la manifestation extérieure, demeure de la différence où l'unité n'est pas possible¹. Les savants ou les philosophes contemporains éprouvent une méfiance et une inquiétude souvent légitimes lorsqu'on leur parle d'unité. Le plus souvent, et l'expérience passée l'a amplement mon-

1. C'est bien ce que contestait Aurobindo, qui souhaitait aller plus loin et transformer le monde. Absurdité totale aux yeux de Svāmi Prajñānpad. La nature, c'est la dualité. Si la nature est non duelle, elle cesse d'être la nature. La nature reste la nature jusqu'à la fin des temps, seule la conscience peut changer, c'est-à-dire notre perception du monde.

tré, l'unité trouvée et triomphalement annoncée n'est qu'une identité factice entre le sujet et l'objet ou entre le réel et le rationnel (Hegel). Cette recherche d'identité, qui prend sa source dans l'aspiration à l'unité de tout être humain, dénoncée dans le culte des idoles par la tradition monothéiste et interprétée comme régression (désir de fusion avec la mère) par les psychanalystes a été particulièrement bien analysée par Horckheimer, le père de l'Ecole de Francfort, et par Adorno.

Dénoncer « le mythe de l'identité » c'est, en fait, dénoncer toutes les identifications et les projections, c'est-à-dire le désir de trouver l'unité, la totalité, l'ultime, l'absolu dans une forme particulière : objet, sujet, idée, représentation. C'est le rappel, sous une forme moderne du danger de l'idolâtrie. Mais dire que Dieu n'est pas dans l'idole ne signifie pas que Dieu ou l'unité ou la vérité soient des illusions. « Dieu » n'est pas dans ce que je crois qu'il est, pas plus dans la « raison » que dans l'absence de raison. Il n'est ni dans l'objet ni dans le sujet, pas plus que dans le non-objet et le non-sujet. « Tout est différent mais non séparé » revient à dire : il est dans l'objet, mais pas dans l'objet tel qu'on l'imagine ; il est dans le sujet, mais pas dans le sujet tel qu'on l'imagine. Il est donc là où notre imagination n'est pas. Il n'y a donc qu'une question : la délivrance de l'imagination. Et celle-ci passe par l'expérience de la réalité telle qu'elle se présente à la conscience : sociale, économique, affective, sexuelle, etc., expérience qui aboutit à la connaissance, perception directe de la réalité, libérée de toutes nos interprétations illusoire¹.

L'individualisme est, après la quête de l'identité, la deuxième caractéristique des Temps modernes ; comme s'il n'y avait pas d'individualisme dans une société traditionnelle et que celui-ci ne serait apparu qu'avec le développement du rationalisme. Ce n'est pas exact. L'individualisme a pris une forme nouvelle. La racine de l'individualisme est le désir d'affirmation de soi, ce qui implique la séparation. C'est pourquoi l'individualisme, sous sa forme ancienne ou moderne, est une fiction, puisqu'il n'y a pas d'entité, rien qu'un flux. Pourquoi chercherait-on alors à préserver et à affirmer son existence ? L'individu n'a qu'une apparence d'existence. Mais celle-ci doit s'accomplir, aboutir à son terme naturel, car la pensée est incapable de la dissoudre. Deux exemples feront comprendre comment la connaissance libère sans que le monde en soit transformé :

– Il n'y a pas d'arc-en-ciel. C'est un jeu de lumière. Ma connaissance ne fait pas disparaître l'arc-en-ciel. Je continue à le voir, mais je sais, c'est-à-dire que je ne suis plus affecté par la présence de l'arc-

1. Curieusement, ceux qui posent la dualité, tel Freud par exemple, ou qui dénoncent les dangers de l'identité, sont souvent plus proches d'une spiritualité authentique parce qu'ils continuent à chercher inlassablement et ne se satisfont pas de faux-semblants. Un athée insatisfait est souvent plus authentique qu'un croyant bien-pensant.

en-ciel. L'arc-en-ciel cesse pour moi d'être, par exemple, « un signe venant d'une puissance supérieure ».

– Il n'y a pas d'écume. C'est de l'eau en mouvement. Ma connaissance ne supprime pas la manifestation. Tant que l'eau sera battue et agitée, l'écume apparaîtra mais je sais que c'est de l'eau, quand bien même je continue à voir de l'écume. Une connaissance réelle s'éprouve par le fait que l'on n'est plus affecté par le changement.

C'est ce qu'exprime si bien la *Bṛhadâraṇyaka Up.*¹ :

– « Je suis *brahman*... Celui qui croit que “cela” est différent et que “je” suis différent, celui-là ne sait pas. Il est comme un animal pour les dieux. »

Svâmi Prajñânpad traduit *anya* : autre, par différent. « Cela », c'est la réalité du monde ou ce qui est. Dans cette citation, la connaissance apparaît comme l'unité du moi et de l'autre. Cette unité est *brahman*. Cela revient à dire « tout ce qui est autre que moi est ignorance » ou encore la vérité ou la réalité (*brahman*) est l'unité entre moi (*aham*) et lui (*esau*).

1. *Bṛhadâraṇyaka Up.* 1.10 : Aham brahma-asmi... anyo'sau anyo'ham-iti sa na veda yathâ pasûr-eva hī sa devânām.

CHAPITRE II

LA LOI DU CHANGEMENT

A. – CE QUI VIENT S'EN VA

1. LE CHANGEMENT EST UNE APPLICATION PARTICULIÈRE DE LA DIFFÉRENCE

– C'est la différence dans le temps.

Le changement est un fait. Ce que l'on désire n'est que pure construction mentale. On n'a aucun « contrôle » sur ce qui se passe à l'extérieur. On ne peut échapper à la mort.

– Que vous le vouliez ou non, le changement se produit.

On ne peut rien changer au changement, mais on peut modifier son attitude par rapport au changement. Passer de la résistance, de l'opposition, du refus à l'acceptation.

Svâmiji introduit ici l'opposition entre la réalité telle qu'elle est et nos « constructions mentales » qui créent un autre monde par le refus. Nous n'avons qu'une seule possibilité : « voir ce qui est », laisser disparaître nos illusions.

– Qu'est-ce que la Connaissance suprême (*prajñâna*) ?
Tout s'écoule (*saṃsâra*), tout est changement.

Enoncé paradoxal : puisque tout est fluctuant, mouvant, instable, cela n'implique-t-il pas l'absence de Connaissance suprême ?

– Au contraire, c'est la prise de conscience parfaite, permanente du changement dans les formes qui est la perfection.

Svâmi Prajñânpad prend ici le contre-pied de la démarche la plus courante qui consiste à percevoir le changement tout en refusant immédiatement sa réalité en recherchant la permanence dans l'être,

l'essence ou l'Idée placée au-delà, derrière, au-dessus ou sous-jacente à l'impermanence.

2. LE CHANGEMENT : UNE LOI DE LA NATURE

• Nature est synonyme de changement

Le changement est la « loi de l'univers » ou la « loi de la nature », dit Svâmi Prajñāpad. Changement et nature sont si inséparables que le changement est non seulement le caractère essentiel de la nature, mais pratiquement son synonyme :

– La nature, c'est le changement : rien n'est stable, rien n'est immobile, fût-ce un seul instant.

• Tout change

La première constatation, c'est l'existence du changement. Tout est changement. Et il n'y a rien d'autre. Ce changement est partout : à l'extérieur dans le monde, à l'intérieur en nous-mêmes. Aucun point d'appui, aucune stabilité, aucune fixité.

– Rien ne reste dans le même état. Tout est instable et change ; tout est transitoire. C'est la loi de l'univers.

– Tout change : la naissance est accompagnée par la mort, l'union par la séparation. Alors pourquoi se lamenter si quelqu'un meurt ?

– C'est la loi éternelle de la nature : tout ce qui vient s'en va. Rien ne demeure sous la même forme.

– Rien ne peut venir sans repartir. Rien ne s'en va qui ne soit d'abord venu.

– Tout ceci est un écoulement (*samsâra*), un flux continu de changements. Rien n'est fixe. Le succès et l'échec, le plaisir et la peine, la prospérité et l'adversité, le confort et l'inconfort, la réunion et la séparation se succèdent les uns aux autres. Rien ne reste, rien n'est stable, rien n'est permanent.

– Tout est *samsâra*. Rien ne reste dans le même état, rien ne reste pareil.

– Le *samsâra* change continuellement. Rien ne reste dans le même état. Le soleil se lève le matin... La maladie coexiste avec le corps. Il n'y a donc pas à avoir peur.

– Si vous gardez à l'esprit que, puisque la maladie est venue, elle va partir, l'angoisse disparaît aussitôt.

• **Ce qui vient s'en va, impossible de les séparer**

Nous percevons le changement au travers de la dualité. Aucun élément particulier n'est séparable de son opposé. La vie n'est pas seulement faite de plaisir, de confort et de joie mais aussi de peine, d'inconfort et de misère. Jamais, nulle part, on ne peut constater une apparition sans qu'il y ait de disparition, ni une disparition sans apparition. C'est sur la constatation de ce flux continu d'apparitions-disparitions que Svâmi Prajñânpad s'appuie pour montrer qu'une naissance (apparition) doit obligatoirement faire suite à une mort (disparition).

Le changement comme la nature est le jeu de la dualité et des couples d'opposés, soir et matin, naissance et mort, union et séparation, souffrance et joie, confort et inconfort, ascension et chute, plaisir et peine apparaissent et disparaissent et se succèdent l'un à l'autre.

En fait la dualité n'est elle-même qu'une perception relativement grossière de la réalité puisqu'elle implique l'existence d'un élément, suivi de l'apparition de son opposé. Or, le changement implique un flux continu donc l'impossibilité de l'existence même d'une entité qui serait soumise au changement. Lorsqu'il parle d'apparition et de disparition, Svâmi Prajñânpad se place au niveau de la perception courante dans laquelle nous voyons la dualité, l'existence de deux entités opposées. Mais il pousse cette perception jusqu'à ses conséquences ultimes. Même si une entité quelconque existe, comme nous le voyons habituellement, le changement implique sa disparition.

Toute chose apparaît pour disparaître, la rencontre est pour la séparation, le plaisir pour la souffrance, le succès pour l'échec et les difficultés :

– Ce qui vient s'en va pour s'en aller.

Le « pour » introduit une dimension nouvelle : la finalité. L'observation permet de dire que « cela vient et cela s'en va ». Pourquoi Svâmi met-il « pour » ? C'est que le changement n'est pas gratuit. Il a un but. La disparition de ce qui apparaît. Svâmi continue : « la naissance est pour la mort » et ajoute : « la mort pour la naissance ». Car tout tend à l'équilibre, à la neutralisation, à l'apaisement, à la pacification de tout ce qui apparaît, de tout ce qui surgit.

– Le plaisir n'est pas un absolu. Il sera suivi de souffrances. Mais celles-ci aussi vont disparaître. Le changement n'a donc pas seulement un côté négatif et désespérant. Il nous soulage de nos misères qui ne peuvent pas durer.

– Le changement, c'est une forme qui disparaît, une autre qui apparaît. Vous pouvez prendre cette formule

comme un *mantram* : « Ce qui vient, s'en va. » Lorsque votre passé réapparaît, c'est qu'il veut s'en aller.

– Les réactions apparaissent pour disparaître. Ne vous en souciez pas. Elles ne viennent que pour s'en aller... Le fait même qu'elles soient venues montre qu'elles ont l'intention de partir : « Alors très bien, qu'elles soient les bienvenues. » C'est ainsi que vous laissez vous-même les choses se produire.

3. LE REFUS DU CHANGEMENT

Nul besoin de démontrer l'impermanence des choses : tout est transitoire, tout passe, tout est instable ; constatation courante et des plus banales et pourtant difficilement acceptable tant l'enfant, que nous avons été, reste toujours présent en nous. Seul l'enfant croit que ce qui est agréable va durer. Dès que l'agréable disparaît, il se sent impuissant, seul et se lamente :

– L'amour de la vie est la racine de tous les maux : c'est l'amour de la stabilité, de la permanence. Permanence qui elle-même est une illusion, tout simplement parce que tout est changement. L'amour de la vie : l'amour de ce qui est agréable.

Le refus du changement est ramené au refus du désagréable, au désir de conserver en permanence ce qui est agréable.

– Ce que l'enfant reçoit, ce qui lui semble agréable, il le considère comme permanent, comme durable. Il s'accroche à cette croyance. Quand il rencontre un obstacle, il est submergé par un sentiment de détresse et sent « je ne suis rien », parce qu'il a cru que l'agréable avait une existence permanente. Cela seul lui semblait normal, cela seul pouvait arriver. Voilà pourquoi, dès que quelque chose d'autre se produit, quelque chose de différent, l'enfant nie son existence. Quand un événement pénible survient brusquement, l'enfant se sent seul et abandonné.

– Tout le malheur des hommes vient du refus de la différence et du changement.

4. FACE AU CHANGEMENT

Une fois le changement constaté..., et c'est une constatation banale, tout va dépendre des conclusions qu'on en tire.

Ou bien le changement est dénoncé comme une apparence. Au-delà du changement, au-delà des formes qui passent, il y a une réalité sous-jacente.

Ou bien, et c'est cela la position de Svâmi, le changement est la réalité même. En fait, la position de Svâmi est plus nuancée puisqu'il introduit lui aussi la notion d'une réalité sous-jacente, l'énergie, et qu'il aboutit à « ce qui ne change pas » c'est-à-dire le changement lui-même. Si bien que Svâmi rejoint les conclusions traditionnelles par un chemin différent ou plutôt en re-découvrant ou en re-parcourant le chemin traditionnel sans tenir compte des conclusions de celui-ci.

– Tout change. Ici et maintenant, je suis seulement cela.

C'est le *mantra* que Svâmi donnait à ceux qui lui en demandaient un. Puisqu'il y a le changement, il n'y a pas autre chose. Continuellement, Svâmi dénonce, fustige, montre combien, devant toute réalité qui nous déplaît, nous cherchons « autre chose » alors que la vraie réponse, la seule possible, c'est de faire face à la réalité là où elle apparaît, au moment où elle apparaît, comme elle nous apparaît, de la saisir à bras-le-corps. Il n'y a pas d'autre solution. D'où l'importance du « seulement ». Dès qu'il y a une échappatoire, le mental s'y engouffre.

– Vous distinguez trois stades : lever, zénith, coucher. Mais cela ne correspond à aucune réalité. Il n'y a que changement. Quel en est le but ? Simplement neutraliser ce qui apparaît.

Quand on parle de stade, on ne fait que découper le changement. Tout change pour aboutir à la neutralité. La neutralité, c'est l'équilibre donc la stabilité. Le changement a donc un but, un aboutissement, la stabilité ! Paradoxe ? Non. Stabilité intérieure par rapport au changement incessant... Ne pas être affecté par le changement, ne pas résister au changement donc se déplacer..., se mouvoir..., s'adapter au changement en conservant son équilibre. L'équilibre est stable mais dynamique.

– Dire « à certains moments je peux le faire et à d'autres moments je ne le peux pas » est faux. Dites « je peux et je n'ai pas pu ». Pourquoi ? Vous décrivez votre situation passée au présent.

– Le changement est un mouvement de balancier. Il est possible de jouir de chacune des phases.

Cette jouissance n'est pas un plaisir suivi de déplaisir mais une joie, qu'il y ait montée ou descente, apparition ou disparition. Il y a ici une ambiguïté. Il ne peut y avoir de jouissance du déplaisir, de l'échec... Bref, de toutes les émotions négatives. Mais il y a jouissance de tout événement qui se produit et qui, habituellement, entraîne des émotions négatives. On risque facilement de faire un contresens

comme pour l'expression « aimez vos ennemis ». Un ennemi ne peut pas être aimé. Par contre, on peut éprouver de la bienveillance envers quelqu'un dont on voit qu'il s'ingénie à nous vouloir du mal par ignorance, par impuissance, parce qu'il est emporté par ses émotions.

Autre conclusion : puisque tout ce qui vient s'en va, il n'y a rien à quoi s'attacher, rien à éviter. On ne peut s'attacher à quelque chose que s'il y a « quelque chose qui existe ». Mais il n'y a pas de « chose », il n'y a que le changement.

– Vous devez arriver au point où vous êtes à l'aise partout.

– L'illusion de la forme vous rend conscient : « Oh ! retourne à l'absence de forme. »

Le but du changement, c'est d'aller vers « l'absence de formes ». Mais le plus souvent, dès que le changement apparaît, on le refuse : « Non, je n'en veux pas. » A l'inverse, dès que l'on sent « le changement, c'est l'accomplissement », on cesse d'être effrayé. On croit faussement que l'entité particulière est nous-même. On oublie que ce n'est pas nous. Nous sommes la totalité.

Ici Svâmiiji montre le processus de création de l'ego : le refus d'un aspect de la réalité, le refus du passage. D'où un éclairage intéressant sur le détachement... tout simplement la perception du changement : il n'y a pas d'objet auquel on puisse s'attacher. Tout se passe comme un film qui se déroulerait devant nos yeux. Nous participons à l'action qui se déroule sur l'écran. Mais nous ne nous attachons pas à la forme particulière qui passe sur l'écran. Nous ne pouvons ni la saisir ni la posséder.

B. – CONSÉQUENCES DU CHANGEMENT

I. RENOUVELLEMENT

Le changement détruit et renouvelle ce qui est ancien. Comme il n'y a pas de disparition sans apparition, la tristesse de la disparition est accompagnée de la joie de l'apparition. Pourquoi privilégier la tristesse de ce qui s'en va alors et non la joie de ce qui apparaît ? Svâmiiji parle de la joie du renouvellement mais, en fait, il s'agit de la joie pour tout ce qui se produit : apparition, disparition.

• A chaque instant se produit un renouvellement : apparition du nouveau et disparition de l'ancien

– Qu'est-ce que le changement ? Une transformation. La forme ancienne prend une forme nouvelle.

– Tout est nouveau, simplement parce que tout arrive, rien d'ancien ne demeure. Tout est neuf ! C'est un festival

continu et éternel de la nouveauté. C'est neuf, neuf, tout neuf.

– Chaque expérience, chaque incident, chaque événement est tel qu'il est. Rien ne peut lui être comparé. Mais dire qu'il est tel qu'il est semble un peu trop abstrait, dites plutôt : « C'est nouveau. »

• **Seul ce qui est nouveau est la vérité. Beauté, joie, perfection y trouvent leur source**

– Qu'est-ce qui est beau ? Ce qui est toujours nouveau.

– Tout ce qui est nouveau est intéressant. Vous le recouvrez de vos habitudes.

– Chaque instant est une forme nouvelle de perfection, toujours nouvelle, toujours belle.

– Nouvel an ? Pourquoi pas de nouveaux moments ?

– Tout est nouveau. Tout ce qui arrive est nouveau. Vous ne pouvez dire c'était... Non cela est.

– Faire pleinement l'expérience de cette nouveauté, tout d'abord intellectuellement puis, quand cette expérience est bien établie et intégrée, la vivre affectivement, c'est cela la liberté.

– La nouveauté est un défi à accepter. Il faut en prendre possession. C'est le moyen qui m'est donné pour m'accomplir, pour sortir de mon étroitesse.

• **Face au neuf**

Le renouvellement est continu. La vérité change. Elle est en mouvement. Vivre dans la vérité, c'est changer et s'adapter au changement. C'est-à-dire le voir, l'accepter et agir en fonction des circonstances et des situations nouvelles. Svâmi Prajñāpad ajoute :

– Soyez préparé. Toujours je suis préparé. A quoi ? A ce qu'il arrive quelque chose. Votre vie est toujours nouvelle alors. Aucune monotonie, d'aucune sorte.

– Prendre de l'extérieur est le seul moyen de développement. Tout ce qui vient, vient pour m'apporter quelque chose.

– L'infini a une expression infinie. On ne peut y mettre aucune limite, on ne peut l'épuiser.

On ne peut en faire le tour. Mais on peut au moins expérimenter que tout est possible. On est alors surpris par rien, parce qu'on est prêt à être surpris par tout. C'est pourquoi tout le *Vedānta* se résume en une seule expression : « Oui, c'est ainsi », acceptation inconditionnelle de ce qui est.

– Changer, c'est renoncer : pour être une mère, on doit renoncer à l'état de jeune fille.

Le changement implique l'acceptation du nouveau, c'est-à-dire ce qui apparaît et le « renoncement » à l'ancien, à ce qui disparaît, pour pouvoir accueillir le nouveau. Non pas renoncer, dans le sens d'abandonner, mais dans celui de lâcher, laisser tomber, déposer, comme une main lâche un objet pour en saisir un autre, comme un serpent dépose sa peau pendant la mue. Il ne l'arrache pas, il la laisse glisser :

– Acceptation constante du changement, le défi du changement... Celui qui n'accepte pas le changement reste toujours prisonnier.

• **Jouissance de chaque instant**

On voit ainsi que la prise de conscience de l'impermanence, loin d'attrister et de désespérer, devient une source de joie. Tout ce qui apparaît comme pénible n'apparaît que pour disparaître. Chaque phase de la vie devient source de jouissance :

– Si vous gardez à l'esprit qu'il convient d'agir selon les situations changeantes, toute situation devient pour vous une source de jouissance.

– Si vous vous laissez porter par le courant, vous en éprouverez de la jouissance. Vous allez au sommet de la vague puis vous redescendez et vous jouirez de tout. A quoi vous raccrocher ? Quoi refuser ?

– Tout est intéressant. Chaque minute est une joie, la joie de la conquête. Ainsi chaque minute est nouvelle. Ainsi chaque minute vient pour vous enrichir, pour vous apporter l'illumination.

Chaque instant est riche d'enseignements. A chaque instant « apparaît » « quelque chose » puis ce « quelque chose » « disparaît ».

Je ne peux que constater apparition et disparition. Cette constatation – si je peux la voir, l'accepter, la comprendre – est un enseignement... justement celui de Svāmiji. Je ne suis pas seulement le témoin passif du spectacle, mais un participant actif. Je ne cherche ni à le prolonger, ni à le retenir, ni à l'éviter. Je participe à ce qui se produit – sans être affecté émotionnellement. C'est en ce sens qu'il faut comprendre le mot « témoin ».

Une bonne image de la joie de la nouveauté est ce qu'on ressent devant un « bon » repas : une nourriture nouvelle, un appétit nouveau, un plaisir renouvelé : image de l'attitude à avoir dans la vie face à tout événement.

• **L'habitude est source d'asservissement car elle exprime le refus de la nouveauté**

– L'habitude est le pire ennemi de l'homme. Elle peut changer l'homme en bête. Elle en fait un automate. Elle en fait une machine. Elle rend l'homme dépendant. Avoir des habitudes, c'est être dépendant.

L'habitude asservit l'homme et le mental exprime sa rigidité au travers de l'habitude. Cependant l'habitude a également un aspect positif. Elle permet d'agir en observant un rythme de vie régulier. C'est pourquoi, en fait, l'habitude est neutre. Telle la langue d'Esopé, elle est la pire ou la meilleure des choses, selon la manière dont elle est utilisée.

2. L'ABSENCE DE SÉCURITÉ

Le changement implique incertitude et insécurité. Mais tous deux ont des aspects positifs, dans la mesure où ils nous apprennent à adhérer au présent.

La recherche de sécurité est-elle autre chose qu'une recherche de fixité ? Il n'y a aucune fixité dans la nature. La recherche de sécurité est donc illusoire :

– Rien de bien ni de mal ne peut arriver, ni comédie ni tragédie. Quelque chose va arriver. Pourquoi ? Parce que tout est neutre, quelque chose de neutre va arriver. Je sais que quelque chose va arriver. Et je verrai dans quelle mesure je pourrais y faire face et l'accepter. Cela dépend de moi.

Ce qui arrive, arrivera comme résultat de tant de causes. Certaines causes, je les ai vues, d'autres pas. Un résultat s'ensuit. Il me concerne, il m'appartient. D'abord je l'accepte. Parce que c'est arrivé, je l'accepte. C'est ainsi qu'on est toujours dans le présent.

– La sécurité n'existe pas. Tout peut arriver. De quoi demain sera-t-il fait ? Vous ne pouvez pas le savoir. Il arrivera ce qui arrivera. C'est tout.

Une seule assurance : quelque chose de nouveau, d'inattendu va se produire. Chaque jour est donc une nouvelle journée. Pourquoi s'enfermer dans un moment particulier ?

Rien ne se produit comme on s'y attend. Ce qui se produit est la résultante d'une série de causes et d'effets enchevêtrés dont la succession m'échappe en majeure partie. Ce que j'attends correspond à ma vision du monde. Il peut y avoir une certaine corrélation entre ce qui se produit et ce que j'attends. Mais la réalité échappe à la pré-

vision. Elle n'y adhère que pour une partie. La partie correspondant à la série de causes et d'effets connus :

– Soyez toujours prêt à être surpris.

La recherche de sécurité, le refus du changement s'expriment par le désir de se protéger, en accumulant des richesses : objets, argent, etc.

– Tout objet ne reste en notre possession que pour être utilisé. Si nous n'en avons pas la jouissance (*bhoga*), il est destiné à nous être enlevé. Toutes les richesses que nous accumulons sont destinées à disparaître, car rien « n'appartient à personne ».

– Vous craignez de manquer d'argent ? Amassez de l'argent.

– Essayez de satisfaire votre sens de sécurité physique autant que faire se peut, mais en même temps, essayez de sentir que l'insécurité est là... Votre peur de l'insécurité exprime votre désir. Vous savez que l'insécurité est inévitable, et plus vous considérez la sécurité comme une réalité (ordre du désir), plus vous avez peur de l'insécurité.

– La vie suit son cours. A quoi bon s'inquiéter ? Tout fleuve descend vers la mer. Le jeu de la vie continue jusqu'à ce qu'il trouve son point d'accomplissement. Mais s'accrocher à une situation particulière, la prendre pour un absolu, fait naître la peur. Tout attachement à une fixité provoque la peur.

Combien de fois vous êtes-vous senti impuissant et en situation d'insécurité. Mais quelque chose est venu sur votre route. Toujours !

Tout ce qui est nécessaire vient de lui-même. Tout ce qui est nécessaire dans le cours de cette vie pour son accomplissement. Et qu'est-ce qui est nécessaire ? Ce qui est inévitable.

On s'inquiète toujours de la disparition de quelque chose ou, pis encore, du risque de disparition. Or, tout événement qui survient apporte des choses imprévues. L'ignorant ne voit qu'un seul aspect : celui auquel il est attaché. Le sage a une vision plus large. Il voit le mouvement, l'action-réaction, donc la « neutralité » de l'événement.

Le changement continu implique une absence totale de stabilité. La recherche de stabilité externe est remplacée par la stabilité interne : adaptation à la différence et au changement. Par contre, si rien n'est stable, on peut donc changer : c'est l'aspect positif de l'absence de stabilité.

C. – LA RÉINCARNATION : UN ASPECT DU CHANGEMENT

1. LE CONTINUUM MORT-NAISSANCE

La réincarnation est également une conséquence du changement. Fréquemment interrogé par ses disciples sur la vie après la mort, Svâmi Prajñāpad leur répondait en essayant d'en faire une démonstration logique s'appuyant sur le raisonnement suivant :

– Il n'existe, dans notre expérience, aucune disparition sans apparition. Nous observons toujours une succession ininterrompue d'apparitions et de disparitions, de disparitions et d'apparitions. Ce qui vient s'en va, telle est la caractéristique même du changement. Ce processus continu d'apparitions et de disparitions est le propre de tout phénomène observable. La naissance et la mort n'y font pas exception.

Certes, nous ne pouvons expérimenter directement la mort puisque cela impliquerait le retour à la vie de l'observateur. Mais l'examen du processus en cours dans n'importe quel changement peut nous permettre d'établir la loi qui réside aux apparitions et aux disparitions et par extension de l'appliquer au processus de la naissance et de la mort.

2. PAS DE MORT SANS NAISSANCE

L'expérience nous a montré qu'il n'y a pas d'apparition sans disparition, pas de disparition sans apparition, pas de naissance sans mort. Or, nous voilà confrontés à une disparition : la mort, qui ne semble pas suivie d'une apparition : naissance.

Comment est-ce possible ? Ce qui vient s'en va, ce qui s'en va vient. Apparition et disparition sont inséparables et coexistent. S'il y a une mort non suivie d'une naissance, c'est que nous ne voyons qu'une partie du phénomène.

En effet, la vie et la mort sont des modalités particulières dans la succession d'apparitions et de disparitions. Comment montrer que si toute naissance est inséparable de la mort, toute mort est inséparable d'une autre naissance ? Svâmi Prajñāpad donne alors toute une série d'exemples :

– Le caractère salé de l'eau de mer peut être déterminé à partir d'un échantillon prélevé à n'importe quel endroit.

– Goûter un seul spaghetti dans une casserole permet de savoir que la totalité est cuite.

– Examiner un seul grain de riz prélevé comme échantillon permet de déduire que tout le riz est cuit. « Et ceci n'est pas une analogie

gie, précise Svâmi Prajñânpad, mais une loi car tous les grains de riz sont restés le même temps dans l'eau chaude. »

De la même façon, Svâmi Prajñânpad va inférer la naissance après la mort à partir de la transformation du corps physique :

– Combien de corps avez-vous eu depuis votre naissance ? Et pas seulement de corps physiques mais d'états mentaux ?

– Vous savez que le corps physique change totalement tous les sept ans et qu'aucune cellule de votre corps aujourd'hui n'existait il y a sept ans ?

– Vous n'êtes pas le corps. Le corps vous appartient.

– Comment pouvez-vous dire « mon corps » puisqu'il change continuellement ? Observez le changement.

– Est-ce le même corps que vous avez depuis votre naissance ?

– Qu'y a-t-il de commun entre le corps de la jeune fille à la puberté et le corps de la fillette ? Ce qui était latent est devenu patent, dites-vous, mais quelle en est la cause ?

– L'enfance, l'adolescence, l'âge adulte, ce que l'on est aujourd'hui est le résultat ou le concentré de tout ce qui a précédé ou encore de ce que l'on était le moment précédent. De la même façon que nous avons déjà vécu la mort du petit garçon que nous avons été pour devenir l'adulte d'aujourd'hui, la mort ou la disparition que nous constatons est suivie d'une naissance ou apparition. Certes, nous ne la percevons pas directement mais nous pouvons le déduire.

– Tout change. Dès qu'il y a naissance, il y a mort.

– Naissance et mort coexistent et sont inséparables.

« Pourquoi doit-il y avoir un lien entre ce corps et une autre manifestation ? » demande un disciple :

– Naissance-mort est un processus continu que nous pouvons observer dans cette vie. Alors comment peut-il y avoir une mort sans naissance ? C'est logiquement impossible !

– La naissance est toujours inséparable de la mort. Une mort sans naissance est une aberration. De même une naissance sans mort est impossible à imaginer...

– Là où vous voyez une naissance sans mort, ou une mort sans naissance, vous ne voyez que la moitié du cercle.

Le disciple insatisfait revient cependant à la charge l'interrogeant sur la réincarnation :

D. Vous parlez de la continuité des allées et venues, mais lorsqu'une ampoule électrique est cassée, le courant électrique ne passe plus.

S. En cassant une lampe particulière, vous éteignez la lumière de cette lampe, bien sûr, mais vous ne détruisez pas la potentialité de lumière parce que le courant électrique est là. Il y a dans la prise une potentialité de courant.

Certes, l'ampoule électrique cassée est remplacée par une nouvelle ampoule qui n'a rien à voir avec l'ampoule précédente. Mais, dans le cas du corps, le corps nouveau vient du corps ancien tout en n'étant pas le corps ancien.

D. A la mort, le corps se décompose en différents produits chimiques le constituant.

S. Faux. Vous tenez compte du corps seulement et non de la force qui crée le corps... de la force ou de l'énergie derrière le corps.

Si telle est la loi et que cette loi ne souffre aucune exception, il faut en conclure que la naissance suit obligatoirement la mort, de manière invisible certes à nos yeux, mais de la même manière et selon le même déroulement que celui qui se produit devant nos yeux.

Il n'y a donc ni paradis, ni enfer, ni monde intermédiaire, ni période de latence après la mort. La « renaissance » est immédiate et instantanée. Il est donc impossible d'influencer les âmes après la mort :

– Vous ne pouvez pas guider une âme après la mort pour l'aider à choisir le ventre d'une mère. C'est une totale absurdité. Sinon vous pourriez aussi guider cette âme pendant sa vie par des incantations ou des mantram.

3. LE DÉSIR EST LE MOTEUR

• Le désir est la cause de l'action

– *Jîva* (l'âme individuelle) reste dans le corps tant que celui-ci peut satisfaire ses désirs... sinon elle l'abandonne et prend un corps plus favorable.

– Lorsque vous quittez votre maison pour aller à un autre endroit, il y a disparition (mort) dans la maison et naissance (apparition) dans un autre lieu. Qu'est-ce qui a permis le passage de votre maison au nouveau lieu ? Qu'est-ce qui vous a poussé à quitter un endroit pour aller à un autre ? C'est le désir, manifestation du mental.

– Le désir est ce qui fait passer le corps d'un endroit à un autre. Le corps dans lequel le désir est satisfait est le dernier corps.

• **Pas de réincarnation sans désir**

Le corps fonctionne sous l'effet de l'action-réaction. Seul le désir le maintient en vie. Que se passe-t-il lorsque le désir est complètement satisfait ? Le corps continue à vivre par effet d'inertie pendant un certain temps mais, il n'y a plus de renaissance, car toute naissance, apparition d'un corps implique l'existence d'un désir.

– Le désir motive toutes les actions. Tant qu'il y a un désir, il y a des actes. Tant qu'il y a un désir, il y a un corps et un mental. Le corps n'est rien d'autre que l'expression physique du désir. Et, s'il n'y a pas de désir ? Il n'y aura pas de corps, pas de manifestation !

La relation entre la forme qui apparaît et celle qui disparaît est subtile. Le nouveau corps n'est pas issu directement du corps ancien. Pourtant il reçoit des caractéristiques du corps des parents, ce qu'on appelle l'hérédité. Quel peut être le rapport entre cette hérédité et le désir qui passe d'un corps à l'autre ? Svâmi Prajñāpad répond en disant que le désir porte vers un milieu, une situation, des parents, une matrice avec laquelle il se sent des affinités. Le désir est attiré vers ce qui lui plaît, tout comme dans notre vie ordinaire, et choisit, non pas en connaissance de cause, mais par ignorance.

– C'est comme ce qui se passe aujourd'hui dans votre corps. Quel est son rapport avec le corps du bébé ? A votre naissance, vous avez un capital de potentialités. Les biologistes parlent d'hérédité. L'hérédité, le *karma* ou l'expérience de vies antérieures, tout cela est la même chose.

– Qu'est-ce qui provoque le changement dans le corps physique ? Le désir. Tel désir, tel corps. Le changement dans le corps est provoqué par le désir. Le corps que vous avez obéit à la fois aux lois physiques et aux désirs. Les deux sont présents.

– Un état s'en va, un autre apparaît. D'où vient-il ? Du premier état. Bien qu'il soit différent, il vient de lui... mais aussi de ce qui l'entoure.

– Mort et naissance se produisent à chaque instant.

– Qu'est-ce que le changement ? Une forme apparaît, une autre disparaît. Peut-on dire que le papillon était une chenille ? Une substance dans la chenille prend la forme du papillon.

Ce n'est pas la chenille qui devient papillon. La chenille abandonne sa carapace et devient papillon. Ce qui devient papillon à partir de la chenille n'est pas la carapace, mais « quelque chose d'autre » qui la compose. Ce « quelque chose d'autre », d'après Svâmi Prajñânpad, c'est, pour l'homme, le désir qui assure le passage d'un corps à l'autre. Ainsi, à la naissance, le corps qui arrive est l'expression du désir existant dans le corps précédent au moment de mourir. Ce qui apparaît est le résultat de ce qui précède immédiatement

• Quelle sera la prochaine réincarnation ?

Ce désir peut prendre n'importe quelle forme, celle d'un oiseau, d'un insecte, d'un animal ou d'un être humain :

– Les fantômes sont des idées mentales ou plutôt supra-physiques. Après la mort les idées peuvent subsister pendant un certain temps.

– Après cela deviendrez-vous un homme ? Non pas nécessairement. Vous pouvez devenir un oiseau, une bête sauvage, un tigre. N'importe quoi. Ou vous pouvez devenir un homme ou un homme très évolué. N'importe quoi. Tout dépend de votre désir au moment de mourir. Parce que ce désir prendra une autre forme. Maintenant, votre désir prend différentes formes. C'est la même continuité qui se poursuit jusqu'à ce que le désir soit pratiquement satisfait... Lorsque le désir est satisfait, le corps dans lequel il est satisfait est le dernier corps. Après, c'est fini. Il n'y aura plus de naissance. Mais, jusque-là, le cycle de la naissance et de la mort, de la mort et de la naissance se poursuivra.

– Quelles ont été les incarnations précédentes ? L'embryon, le bébé, l'enfant, l'adolescent.

– La naissance et la mort surviennent continuellement. Naissance et mort, un changement et un passage incessant de l'une à l'autre. Comment se fait la détermination de la nouvelle naissance ? En fonction de la situation au moment de la mort. Quel que soit le désir au moment de mourir, il est satisfait à la naissance, immédiatement et sans transition, en prenant une forme humaine ou animale.

– Même la mort est sujette à la volonté... On meurt parce qu'on ne trouve pas de satisfaction dans la situation présente.

– Au moment de la mort, chacun veut mourir, veut quitter tout cela. Sinon, on ne peut pas mourir.

– On meurt lorsque le désir ne trouve plus la possibilité de se satisfaire avec le corps présent et souhaite avoir un nouveau corps pour pouvoir trouver la satisfaction qu'il recherche. Au moment de la mort, le mental libre de l'inertie

Quelle sera la prochaine réincarnation ?

du corps physique parcourt l'espace selon son gré, à la recherche d'un corps : « Où puis-je satisfaire mon désir ? » Il perçoit des corps en train de copuler et se sent irrésistiblement attiré.

Il ne sert à rien de se suicider car le suicide n'élimine pas le désir. Or, c'est le désir qui assure la continuité. Ce n'est pas le corps physique qu'il s'agit de tuer, mais la possibilité même d'avoir un corps.

– En tuant ce corps, si vous pouvez tuer la possibilité et la potentialité d'autres corps..., alors vous pouvez le supprimer, car vous êtes complètement libre de l'action et de la réaction.

– Supprimer le corps, qu'est-ce que cela veut dire ? C'est supprimer la possibilité, le risque d'avoir un nouveau corps ! Et non pas supprimer ce corps-ci.

Svâmi Prajñānpad ne répondait qu'avec de grandes réticences à toutes les questions concernant la réincarnation ou les vies antérieures :

– Quelle sera la vie après celle-ci ? Pourquoi s'en préoccuper ? Faites ce que vous avez à faire maintenant. Et vous atteindrez le stade suivant. Le passage se fera de lui-même, de même qu'un élève d'une classe inférieure, lorsqu'il connaît le programme du niveau où il se trouve, passe automatiquement dans la classe supérieure.

– Vous commencez votre vie avec votre capital ou l'expérience de vos vies précédentes... Il n'y a pas de *jīvâtman* (âme individuelle).

Ici, Svāmiji introduit la notion d'hérédité qu'il identifie au *karma*. Que l'homme ne naisse pas vierge de toutes prédispositions est une évidence, qu'il soit porteur dans ses gènes de tout un passé qui l'influence n'est plus contestable. Autrement dit, parler d'existence antérieure est à l'heure actuelle parfaitement acceptable. Mais l'existence antérieure n'est plus une « âme » ou un corps éthéré ou subtil. L'existence antérieure est tout simplement un gène – dont l'âme ne serait qu'une représentation symbolique.

– Pourquoi aller dans une vie antérieure ? Connaissez-vous cette vie ? Si vous dites oui, alors très bien. A quoi pensiez-vous il y a une demi-heure ? Allons ! Si vous en avez complètement terminé avec cette vie et que vous sentiez encore que « Il y a quelque chose que je ne comprends pas et qui me fait souffrir », cela vous conduit à une vie

antérieure. Mais où êtes-vous maintenant ? Le présent est ici et maintenant.

– De plus qu'y a-t-il à perdre ou à gagner ? Ce que je suis maintenant déterminera le moment suivant. Ainsi il n'y a qu'un seul problème, c'est votre désir ici et maintenant, qui dépend de ce que vous pensez.

– Un tourbillon d'eau... Une apparence surgit et c'est ce qu'on appelle *karma*. Et elle s'efforce d'épuiser ce *karma*. Et quand ce *karma* est épuisé, d'où vient-elle ? De nulle part. Où va-t-elle ? Nulle part.

D. – TOUT EST PROCESSUS

L'expérience nous montre une série d'apparitions et de disparitions. C'est nous qui parlons de transformation, passage d'une forme à une autre et créons ainsi une continuité qui n'existe pas en réalité et qui est tout aussi illusoire que la continuité d'un film projeté sur un écran, puisque cette continuité est due à la persistance des images lumineuses sur la rétine. Peut-on alors continuer à parler de réincarnation ?

– Certainement pas, car personne ne meurt, personne ne naît.

Un individu fixe est une illusion. Or, une entité est définie par son caractère, c'est-à-dire l'ensemble des propriétés qui lui appartiennent. Si ces propriétés changent, même imperceptiblement, ces propriétés deviennent différentes et il n'y a plus de caractère, donc plus d'entité repérable.

– Que signifie « quelque chose » ? Parler de « chose » est aussi illusoire que parler de l'enfant d'une femme stérile. Cela n'existe pas. Dès qu'on dit : « c'est... », cela crée l'illusion que cela continue à exister.

– Tout change ? Non. Un changement se produit mais aucune « chose » ne change... Quand on parle de changement, on ne peut parler de « chose ». Aucune chose n'existe et toute chose est différente. Ce sont les deux aspects de la vérité.

– Si aucune « chose » n'existe, il n'y a que le changement, c'est-à-dire mouvement, flux, écoulement, succession de phénomènes. Nous aimons certains d'entre eux que nous appelons « réels » et rejetons les autres que nous voulons effacer. En réalité, ils sont ce qu'ils sont. A la place qui est la leur ils sont absolus.

– Tout change ? Non. Un changement se produit. Il n'y a aucune chose (*nothing*)... Quand vous parlez de changement, vous ne pouvez pas parler de « chose » (*thing*¹).

– Que signifie le changement ? Aucun état ne continue, il n'y a donc pas d'entité... c'est-à-dire quelque chose de fixe dans le temps et l'espace. Donc je ne suis pas, ni vous, ni lui, ni cela, ni la souffrance, ni le plaisir, aucune chose... rien... rien... rien... Tout ceci n'est qu'illusion.

– Quand l'« individu » fonctionne, il change. Parler d'âme individuelle (*jîvâtman*) est une illusion car c'est un flux et non une entité.

Ce que vous êtes aujourd'hui est le résultat ou le condensé de tout ce qui l'a précédé.

– Si une entité existe, vous ne pouvez vous en rendre libre.

– Tout événement, tout objet n'est pas un événement ou plutôt aucune chose ou aucun objet n'est ni une chose ni un objet. Mais c'est une manifestation passagère ou un événement passager à la surface du devenir. Ainsi cette vie n'est rien d'autre qu'une forme ou un mode de ce devenir.

L'entité est une manifestation temporaire qui présente l'apparence de s'être détachée de sa matrice, de son être, tel le tourbillon ou la bulle d'eau. Il n'y a pas d'entité « bulle » indépendamment de l'eau dont elle est faite.

Le but du changement, c'est la neutralisation du désordre, du mouvement. La bulle apparaît pour disparaître dans l'eau. Ses caractéristiques s'évanouissent. Elle n'a jamais cessé d'être de l'eau, mais elle cesse à un certain moment d'être perçue sous forme de bulle :

– Tant qu'on considère que « je » suis une entité, on ne peut raisonner qu'en termes d'entité.

Si la mort est une réalité, c'est une réalité ici et maintenant. Ce n'est pas que ce mort va mourir un jour, mais il meurt à chaque instant.

– Il n'y a personne qui naît ou qui meurt. Il y a naissance et mort mais personne pour prendre part à ce phénomène.

– Vous parlez de va-et-vient, d'apparitions et de disparitions, mais ces phénomènes vous les observez par rapport à vous-même, en vous prenant comme centre d'observation. Or, ces phénomènes dépendent de ce que vous pensez, c'est-à-dire de votre identification « je suis le corps, je suis le

1. Jeu de mots anglais entre *nothing* (rien) et aucune chose (*no thing*).

mental ». Ils prennent place dans l'égo. Vous ne voyez pas la réalité. Voir, c'est cesser de participer au jeu de la dualité.

– Il y a des morts et des naissances. Mais il n'y a personne qui meurt ou qui naît... Morts et naissances sont des phénomènes, et il n'y a personne qui y participe.

– Quand vous dites « cela s'en va », c'est que le mouvement s'éloigne de vous. Ainsi le mouvement s'effectue par rapport à vous. Mais allez-y et vous verrez que ce qui vient, vient vers vous. Mettez-vous là, et ce qui s'en va s'éloigne de vous. Donc ce qui vient et ce qui s'en va, c'est uniquement par rapport à la place, à la situation que vous occupez.

Les questions que l'on s'est posées précédemment au sujet de la réincarnation se trouvent résolues par la dissolution des termes dans lesquels ces questions ont été posées. En effet, il n'y a pas de liaison entre la forme passée et la forme présente puisque ces formes sont des apparences qui prennent leur réalité de l'énergie sous-jacente qui leur donne naissance et au sein de laquelle elles disparaissent, selon l'illustration déjà utilisée du tourbillon d'eau. D'où vient le tourbillon ? De nulle part. Où va-t-il ? Nulle part. Il n'y a pas véritablement de tourbillon. Il n'y a que de l'eau. L'eau était là avant la naissance, à la naissance, pendant l'existence, à la mort et après la mort.

– Tout est processus, changement continu. Qui suis-je ? Il n'y a aucune identité.

– Rien n'existe... il n'y a qu'un flux... je ne suis lié par aucune forme.

La conclusion qui s'impose, c'est que la réincarnation est un faux problème puisqu'il n'y a aucune entité qui se réincarne. Effectivement Svâmi Prajñānpad contestait l'emploi du mot « réincarnation » qui laisse entendre qu'il y a un « je » qui transmigre :

– Le mot « réincarnation » lui-même est faux. L'individu est un changement continu. Une suite de changements. Pouvez-vous dire : « Je naîtrai, je mourrai » ? Non. Celui qui est né a disparu. Il y a des milliers de vies dans une seule vie.

– Tel que vous êtes ici et maintenant, vous êtes unique. Vous n'êtes jamais le même. Vous ne serez jamais le même. Ce que vous êtes maintenant, vous ne l'avez jamais été. Vous ne le serez jamais plus.

Le passé et la mémoire sont illusions. Que signifie « quelque chose » : un arbre, un homme ou quoi que ce soit d'autre ? Cela s'applique aux formes : hauteur, couleur, teint, attitude ou expression qui sont conservées en mémoire. On s'imagine qu'ils continuent pareillement comme par le passé. Tout se passe comme si on prenait

place dans un wagon de chemin de fer et qu'on ait l'impression que rien ne bouge. Mais le train avance, le monde continue de tourner. Aucun objet dont on parle ne reste stable, fût-ce un moment. Il n'y a donc « aucune chose » qu'on puisse appeler « chose ». Il n'y a que le mouvement.

La manière dont Svâmi Prajñānpad aborde la question de la réincarnation est tout à fait caractéristique de son approche : observation du changement, examen des résultats obtenus, conclusions provisoires et dépassement de ces conclusions par la dissolution même de la question. Ce qui importe, dans le cas présent, n'est pas la réincarnation – dans le sens d'une curiosité qui nous pousserait à savoir qui nous étions dans une vie précédente ou ce que nous serons dans une vie ultérieure – mais la compréhension du processus, la succession ininterrompue de morts et de naissances :

- La croyance en l'existence d'une entité séparée, pourvue de caractéristiques permanentes, est une illusion.

- La croyance en cette illusion entraîne l'apparition du désir qui établit une relation, une connexion entre deux formes séparées, entre un moi isolé et un objet extérieur.

- Ce désir est un support qui permet le passage d'une forme à une autre, d'une manifestation à une autre, d'une mort à une naissance, de la même manière que « morts et naissances » se succèdent au cours de cette vie.

- L'illusion percée à jour et le désir évanoui, le passage d'une forme à une autre, d'une mort à une naissance, disparaissent pour celui qui est libéré.

Mais peut-on encore se demander : « Y a-t-il quoi que ce soit qui ne change pas ? »

- Oui, mais pas dans le domaine des formes, c'est-à-dire de la nature. Le changement ne change pas, mais aussi la perception même du changement est permanente.

- Dès que vous percevez qu'il n'y a pas de permanence, voyez la beauté ! Cette perception même qu'il n'y a rien de permanent est permanente.

C'est la seule permanence dans l'impermanence.

Qui suis-je alors ? Tout change. Je suis le changement lui-même, c'est-à-dire un flux... celui qui perçoit le changement. La dualité est effacée d'un coup. Il n'y a que dualité et percevoir la dualité en tant que dualité c'est cela la non-dualité.

Le refus de l'un des pôles de la dualité et le désir de l'autre est la source même de la dualité ! Tout le manifesté est duel. La perception de la dualité dans le manifesté, c'est cela la non-dualité. Le refus de reconnaître les deux pôles en même temps c'est ce qui bloque la perception de la non-dualité :

– Celui qui est libre du jeu de la dualité, de la dualité de l'action devient le témoin de ce qui se passe. Il est pure conscience lucide devant laquelle défile le changement. A tout ce qui arrive, tout ce qui se produit, il dit « oui ». Et cette conscience du changement est absolue. Ce « oui » éternel et constant, c'est la Perfection.

– L'acceptation de ce qui est sur le plan physique, des différences conduit à l'unité. L'acceptation du changement conduit à ce qui ne change pas.

CHAPITRE III

L'ACTION-RÉACTION

Le principe d'action-réaction régit la dynamique du changement. Pour toute action, il y a une réaction égale et de sens contraire et pour tout effet, il y a une cause. Que se passe-t-il quand l'action est neutralisée ? Un état d'équilibre apparaît : la non-dualité.

Qu'est-ce qui fait sortir de cet état d'équilibre ? L'attraction, le désir, qui vient lui-même du refus. Le refus, animé par la recherche de plaisir, est le moteur qui met la machine en marche et continue à la faire tourner.

Nous verrons successivement, l'action-réaction, la relation de cause à effet, le plaisir et la peine, le refus et ses conséquences.

A. – L'ACTION-RÉACTION

I. POUR TOUTE ACTION, UNE RÉACTION EN SENS CONTRAIRE

C'est une loi universelle applicable à tout ce qui est manifesté. Il s'agit d'une loi de la mécanique de Newton à laquelle Svâmiiji donne une portée générale en l'appliquant notamment au monde intérieur. L'action et la réaction sont ainsi présentées comme les deux pôles de la dualité.

Cette loi d'action-réaction s'applique à tous les phénomènes qu'ils soient matériels ou mentaux : naissance et mort, plaisir et déplaisir, amour et haine, avantage et inconvénient, union et séparation. Il est impossible de trouver une unité quelconque dans quelque forme que ce soit. Toute manifestation signifie dualité, changement, jeu de deux :

– C'est la nature. La loi est celle-ci : Pour toute action, il y a une réaction égale et en sens opposé... Cette loi est valable partout... sauf pour l'action positive.

On parle de dualité dans le monde, car aucun aspect ne peut se manifester sans son contraire : ce qui vient, s'en va, ce qui apparaît

disparaît, ce qui est créé est détruit. Svâmi Prajñānpad donnait souvent l'exemple du pendule : une poussée d'un côté entraîne un déplacement égal en sens contraire ou encore celui d'une feuille de papier enroulée :

– Prenez une feuille de papier plane. En la courbant et en la tournant faites-en un cornet concave, vous voyez qu'elle devient convexe à l'extérieur. Ainsi vous souhaitez le concave et vous obtenez en même temps le convexe. Mais vous ne souhaitez pas le convexe ? Alors aplatissez-la et le concave disparaît également.

– Rien n'est créé par une chose seule. C'est le sens de l'expression : le monde est duel. Le monde veut dire : existence de deux.

2. CARACTÈRE COMPULSIF ET EXCESSIF DE LA RÉACTION

Dans le domaine émotionnel, une réaction se manifeste par deux caractères :

– Un élément compulsif : On se sent poussé à agir, alors que l'action véritable est délibérée et réfléchie ; elle a lieu ou elle s'interrompt selon les circonstances et la situation du moment.

– Un élément excessif : Il y a quelque chose de trop, de trop précipité, de trop fort, de trop intense, de trop saccadé... Chaque fois que l'action présente un caractère excessif en quoi que ce soit, cela indique que l'aspect opposé, refoulé ou refusé, manifeste sa présence et s'exprime.

– C'est naturel d'avoir des émotions. Mais le progrès se mesure par là : « Combien de temps dure l'émotion ? Combien de temps mettra l'intellect pour essayer de voir la vérité et y réussir ? »

– Vous faites quelque chose en connaissance de cause, de manière complète, mais si vous avez une émotion même légère, elle induira une réaction équivalente. Lorsque l'action n'est pas accomplie par un sujet conscient, c'est une action compulsive qui entraîne obligatoirement une réaction.

– Toute action s'accompagne d'une réaction égale en sens contraire. La haine apparaît là où il y a de l'amour. Un amour excessif s'accompagne d'une peur exagérée... Quand on aime son enfant plus que tout, la peur de le voir mourir est d'autant plus grande.

Svâmi observe, confirmant en cela Freud, que l'amour s'accompagne toujours de haine. Comme si l'un produisait l'autre. C'est le caractère excessif et compulsif de la réaction, qui sert de critère de

reconnaissance et permet de la distinguer de l'action consciente et délibérée.

Se libérer de l'action-réaction c'est se libérer du désir :

– La réaction continuera jusqu'à la fin du voyage tant que subsistera la moindre trace de dualité... seule sa force diminuera progressivement.

Face aux difficultés ou dans notre désir de bien faire, nous sommes souvent tentés par un sur-effort. Nous nous disons : « Il ne faut pas s'écouter... il faut surmonter, dépasser les résistances que nous ressentons. Nous les qualifions volontiers de paresse. » Or, cette résistance ou paresse est souvent l'expression de ce que nous ressentons profondément. Ne pas l'écouter... lui désobéir, c'est renforcer la réaction, qui s'exprimera sous forme de dégoût, de dépression, de perte d'énergie, etc. La réaction sera d'autant plus forte que nous nous serons astreint à une contrainte intérieure plus grande et que l'effort aura été excessif.

L'effort juste s'effectue sans contrainte (adéquation de tout l'être) ni excès. Il reste toujours « agréable ». Pourtant beaucoup connaissent l'ivresse du « dépassement de ses propres limites » qui permet d'atteindre une sorte d'état second que certains n'hésitent pas à qualifier de mystique. Mais cet état, comme beaucoup d'états mystiques, est lui aussi réactionnel. Les nuits noires de l'esprit succèdent aux béatitudes. On est loin de la sérénité du sage : celle qui ne connaît aucune réaction :

– La force de la réaction montre que le processus n'est pas vôtre, que l'effort est excessif.

Est-il possible de se rendre libre de l'action-réaction ? Un disciple désire-t-il, par exemple, « se mettre au service de l'humanité et s'occuper d'enfants », Svâmi Prajñânpad lui demande :

– Est-ce une attirance ou une attirance excessive ? Lorsque l'énergie s'écoule librement, il n'y a pas de tension, pas d'excitation mais un écoulement calme, contrôlé, délibéré.

En effet une action calme, délibérée, consciente entraîne une réaction faible. La force de la réaction se mesure par son intensité et sa durée.

– L'action de l'énergie a deux caractéristiques : l'une est l'intensité de l'énergie et la seconde sa durée.

Appliqué au mental, cela permet de mesurer le progrès accompli.

- Quand vous ne voyez pas les choses comme elles sont, vous vous sentez poussé à agir, ce qui entraîne des réactions.
- Voir, sentir et connaître la réaction en tant que réaction et non en tant qu'action, c'est se libérer de la réaction.

3. L'ACTION-RÉACTION : EXPRESSION DE L'ÉNERGIE

L'action-réaction est une expression de l'énergie. Svâmi Prajñānpad emploie souvent le mot « énergie » sans lui avoir jamais donné de définition précise. Tout ce qu'on peut en dire c'est que l'énergie fait partie de la dualité. C'est une forme subtile de la matière.

Svâmi Prajñānpad a repris également la notion d'énergie psychique de Freud et a parlé plusieurs fois de libido. Mais il semblait se rattacher, dans ce domaine, davantage à la physique et au *Sâmkhya*. L'énergie primordiale est la source des formes aussi bien externes qu'internes, c'est-à-dire des objets extérieurs et des pulsions. La réalité extérieure est faite d'objets extérieurs dont le corps physique fait partie.

– Jusqu'à présent, la science dit qu'il y a de l'énergie. La matière n'est rien que de l'énergie exprimée sous une forme que vos yeux peuvent saisir. L'énergie apparaît sous la forme de deux : toute action se manifeste seulement en deux.

– Dans l'action, vous êtes en rapport avec des fonctions seulement, non avec l'ultime... L'énergie signifie quoi ? Elle s'exprime sous une certaine forme. Et cette forme est la différence, la dualité. Tout fonctionnement ne peut avoir lieu que par l'intermédiaire d'opposés. Donc, tant que vous êtes dans l'énergie, vous voyez l'énergie, vous êtes dans la dualité... Partout où il y a énergie, il y a dualité. Donc dès que vous reconnaissez la dualité, vous reconnaissez la présence de l'énergie.

– L'énergie est illimitée, infinie. Elle ne peut être liée à aucune forme. Elle peut prendre n'importe quelle forme. Aussitôt qu'elle prend une forme particulière, elle cherche à quitter cette forme.

La notion d'énergie sous-jacente, unique, qui prend différentes formes, permet de montrer de manière commode comment la diversité séparée en formes se trouve connectée par quelque chose de sous-jacent. Mais l'énergie n'est ni l'Etre, ni *brahman*, ni *âtman*. L'énergie est une forme de la matière. Elle fait donc partie de la nature. L'énergie est la vibration, la pulsation de *brahman* pourrait-on dire. L'énergie apparaît comme un intermédiaire entre *brahman* et la manifestation.

L'énergie, pour Svâmi Prajñânpad, est donc une modalité de la matière, matière subtile, sous-jacente aux formes diverses. Il donnait différentes images du rapport entre l'énergie et les formes :

– Prenez de la farine, vous pouvez lui donner n'importe quelle forme : serpent, homme ou poisson. Les formes ne sont que des apparences. La réalité, c'est la farine.

– Le tourbillon, c'est la dualité des formes ou la différence ; son mouvement, c'est le changement ou le jeu de l'énergie ; l'eau, c'est l'être, la réalité, la non-dualité.

– L'énergie se présente sous deux formes : potentielle et cinétique et s'exprime en paires : action-réaction, création-destruction, anabolisme-catabolisme, plaisir-souffrance, attirance-répulsion, amour-haine, sujet-objet, matérialisme-spiritualisme, positif-négatif, paires, dualité (*dvaita*), etc.

Le jeu de l'action-réaction s'exerce dans le domaine du manifesté et seulement dans celui-ci. Mais la manifestation recouvre tout aussi bien le monde physique que psychique :

– Le mental n'est que de la matière subtile.

L'énergie matérielle et physique est celle qui est étudiée par la science tandis que l'énergie du mental est celle du désir :

– Votre distinction entre mental et matière ne tient pas. Il n'y a aucune distinction.

– L'émotion n'est que l'apparition de l'énergie. L'énergie n'est pas statique comme le corps. Toute pensée, toute idée, toute sensation à l'intérieur n'est qu'une manifestation d'énergie. Quelle énergie ? L'énergie infinie prend certaines formes. La forme n'est pas différente de l'énergie.

Ceci rejoint la position du *Sâmkhya*, le mental (*manas*) fait partie de (*prakṛti*) nature. Celle-ci à l'origine (*mûla-prakṛti*) est au repos : rien n'est manifesté (*avyakta*) ou dans un état de résolution (*pralaya*). Puis elle se met en branle sous l'action de *puruṣa*, qui, toujours neutre, non intervenant, agit comme un aimant :

– Tout ce qui s'est passé et se passe, c'est *prakṛti* (la nature). *Prakṛti* est l'aspect cinétique de l'énergie, tandis que *puruṣa* en est l'aspect potentiel. Le *puruṣa* n'est perçu que lorsque toute action atteint sa quiescence finale. Mais ce même *puruṣa* est le fondement de toute action.

– L'énergie ainsi prend des formes diverses et multiples, manifestées et non manifestées. La vie manifestée est celle des formes. Ne voir que la multiplicité des formes est une vision grossière : *mâyâ* (illusion) Au-delà des formes : l'éner-

gie cause de la manifestation. Au-delà de l'énergie : l'*âtman*.
Quand l'énergie s'arrête : c'est le *nirvâṇa*.

Ces formes fluctuantes ne cessent de changer et de devenir autres. Ainsi l'énergie de l'instinct devient-elle l'énergie du désir. L'évolution elle-même est comme une percée de l'énergie :

– L'évolution signifie s'épanouir en se répandant. L'énergie qui reste dans une forme et qui ne s'est pas épanouie en se répandant, s'épanouit un peu dans une forme ultérieure, et plus tard... un peu plus tard, un peu plus et encore plus, comme une graine qui germe.

4. LA RÉACTION A POUR BUT DE NEUTRALISER L'ACTION

Dans la présentation scientifique ou matérialiste, l'énergie part de l'inanimé :

– Au début la matière est inerte, sans vie, sans mouvement. Puis la vie commence à battre (*throb*)... Comme une pulsation de la matière¹.

– Qu'est-ce que la compulsion de répétition ? En tant que scientifique, en tant que médecin vous parlez d'inanimé, au début. Cela montre que vous avez l'idée de l'animé également. C'est un terme relatif. Si vous dites que c'est neutre, il y avait le neutre au début. Vous ne savez pas quoi exactement. Un jour, d'une certaine façon, une énergie est apparue et une vie, quelque chose, a commencé. L'action-réaction a commencé. La réaction n'est rien d'autre que le retour à cette origine pour annuler l'action et revenir à l'état d'origine... L'inanimé est là où le Neutre est là. Et cet état neutre est la condition, qui ne change pas. Neutre veut dire sans changement.

– Compulsion de répétition... L'état dans lequel se trouve l'embryon dans le sein de la mère est la félicité la plus grande et l'enfant vient de là, il a fait l'expérience de cela, il est un avec cela. Et il l'a quitté. Donc il ne peut être que désireux d'y revenir. Revenir dans le sein de sa mère pour ainsi dire est le but ultime de l'enfant. Pareillement aller au sein de cette neutralité, aller au sein de cet *amṛta* est le destin de l'homme.

Pour Svâmiiji, parler d'inertie ou d'inanimé, c'est voir les choses de manière grossière, avec les œillères des préjugés scientifiques. C'est

1. Voir Freud, *Au-delà du principe du plaisir*, le chapitre sur la compulsion de mort.

pourquoi, il parle de neutralité ou d'équilibre ou d'infini. C'est ainsi, en effet, qu'il traduisait *brahman* :

– Tout est, en vérité, ce *brahman*¹.

Il a donné de nombreuses variantes pour la traduction

- Tout, en vérité, est infini.
- Il semble qu'il y ait des différences, mais non, tout est neutre.
- « Tout est *brahman* » ? Oui, tout est neutre... L'unité est *brahman*. *Brahman* est ce qui est sans second.
- L'énergie étant infinie, comment est la forme ? Infinie.
- Puisque l'énergie est infinie, sa manifestation ne peut être qu'infinie.
- Les formes sont différentes. Mais, derrière chaque forme, il y a l'énergie infinie. Partout, l'énergie infinie est présente et prend une infinité de formes. Dans chaque forme se manifeste cette expression infinie.
- Tout ce que vous voyez : toutes ces formes et ces expressions différentes sont égales en vérité. En vérité, elles sont toutes infinies. *Anantaḥ* est l'illimité, *brahman*².
- L'énergie est infinie. L'énergie infinie est donc aussi en moi.

Mais la tragédie c'est que l'homme par ignorance recherche l'infini dans les formes :

- Vous n'êtes pas la forme car la forme est toujours en continuelle transformation. Vous êtes plutôt la source même de l'énergie sous-jacente à cela, c'est l'infini même que vous êtes véritablement. L'infini est en fait tout. Ce n'est qu'en apparence que tout est fini et limité.
- L'homme en lui-même se sent apparemment limité mais à l'extérieur il sent cette nouveauté infinie. Alors devant ces nouveautés infinies, son propre état limité se sent étouffé pour ainsi dire... Cela s'exprime positivement par le désir d'avoir toujours plus et plus et négativement par son insatisfaction envers le limité qu'il obtient.
- L'énergie est indestructible. L'énergie, toujours en mouvement, est une puissance qui pousse, qui anime mais qu'on ne peut ni créer, ni détruire. Elle peut être dépensée. Laissez-la s'épuiser.

Epuiser l'énergie veut dire la neutraliser :

1. *Chândogya Up.* 3.14.1 : Sarvaṃ khalv-idam brahma.

2. *Bṛhadarâṇyaka Up.* 1.5.3 : Tâ-ete sarvâ-eva samâḥ sarvâ-eva-anantâḥ.

– L'énergie se présente sous deux formes. Et dans ces deux formes, l'énergie agit. Lorsque ces deux formes d'énergie sont neutralisées, alors où est l'énergie ? Il n'y a plus d'énergie. Le mouvement de l'énergie s'arrête. Le point d'équilibre est atteint. Ces deux formes d'énergie sortent-elles du néant ? Non, elles naissent de l'équilibre.

Elles sont le point de départ et le point d'aboutissement de l'énergie :

– La condition ultime n'est pas un état d'énergie. La condition ultime est l'état d'équilibre, d'unité, de neutralité.

– En dernière analyse, vous voyez que la véritable finalité ou tendance de l'énergie (ou des instincts ou des désirs) est de se neutraliser, de s'anéantir, de se détruire à travers l'action des contraires ou, en d'autres termes, de rendre nulles, de neutraliser les manifestations car elles ne sont ni stables, ni permanentes, ni éternelles : elles changent !

– La réaction tente d'éliminer les perturbations.

– Quelle est donc la signification de la réaction ? La réaction neutralise l'action. On donne pour neutraliser ce que l'on a reçu. On reçoit pour neutraliser ce que l'autre a pris.

– A toute action correspond une réaction égale et en sens opposé. C'est une vérité inaltérable. Parce que toute action tend à être neutralisée. La neutralisation est la réalité. Ce qui est neutre est la réalité. L'immortalité (*amṛta*) est la réalité.

– La réaction se produit pour compenser l'action : compenser veut dire annuler. Si la réaction compense l'action, que reste-t-il ? L'équilibre.

– Comme pour atteindre cette Unité, la nature a créé des perturbations. Et en créant ces perturbations, elle a fait en sorte que la perturbation ne soit pas le point final. Alors, elle cherche à la neutraliser.

La nature est ainsi un flux incessant de formes soumises au jeu de l'action-réaction. La réaction a pour but ou pour effet d'annuler l'action qui l'a provoquée. Création et destruction sont permanentes. La nature est donc le passage incessant de l'équilibre au déséquilibre et du déséquilibre à l'équilibre sous l'effet de la réaction. Ainsi dès que l'individuation apparaît, c'est-à-dire un ego qui se sépare du reste, immédiatement apparaît la réaction qui pousse à l'élimination de la séparation.

– Dès que débute le processus d'individuation, immédiatement apparaît la tendance à s'en libérer. C'est une réaction inévitable. Il ne peut en être autrement.

Ou, en d'autres termes, le fait même de la séparation pousse à faire retour à la non-séparation, c'est-à-dire à l'unité. Le refus est une rupture de l'unité ou de la réalité. Celle-ci n'a jamais cessé d'être, même si elle n'est plus perçue. Mais, la partie manquante, en rupture, crie si fort que la blessure même de la séparation cherche ce qui manque. Tout va se jouer sur les essais, le plus souvent infructueux, qui peuvent être tragiques, dramatiques, voire comiques pour retrouver ce qui a été perdu :

– La finalité de la nature est de neutraliser. La finalité ultime de la nature est d'établir l'équilibre, l'égalité. C'est à l'homme de réaliser cela.

Freud avait lui aussi perçu que le point d'aboutissement de toute manifestation était son annulation, mais il l'avait interprété comme mort et avait parlé de « désir de mort », car il ne pouvait concevoir d'annulation autre que celle de la mort. La neutralité peut être également rapprochée aussi du principe d'entropie de Carnot, suivant lequel tout système fermé tend à sa désintégration.

Toute manifestation, tout phénomène, toute entité tend à la neutralité, à l'équilibre, à l'état apaisé (*śānta*), stable (*sthira*), immobile (*stabdha*), vide (*śūnya*), auto-dépendant (*sva-stha*, litt. : qui se tient en soi-même, établi en lui-même). Cet équilibre, c'est la Connaissance suprême (*prajñāna*).

B. – LA RELATION DE CAUSE À EFFET

I. POUR TOUT EFFET IL Y A UNE CAUSE

• Une modalité de la loi d'action-réaction

Svāmiji présente la relation de cause à effet ou loi de causalité comme une modalité de la loi d'action-réaction.

Cette loi s'applique à tous les domaines de la manifestation, physiques ou psychiques de la manière la plus rigoureuse : à tout effet il y a une cause et sans cause il n'y a pas d'effet.

Svāmiji n'entre pas ici directement et de manière explicite dans la querelle entre les partisans d'une causalité qui résulterait d'une relation entre les choses et celle qui correspondrait uniquement à l'ordre de notre esprit (voir cependant le chapitre sur le mental créateur). Son souci n'est ni métaphysique, ni épistémologique mais pratique. Il s'agit d'en tirer les conséquences pour notre vie quotidienne :

– A tout effet, il y a une cause. Il y a une polarité ou plutôt il semble qu'il y ait polarité et dualité. Mais, en fait, il n'y a ni dualité ni polarité : il y a action et réaction.

- **Il n'y a pas d'action sans cause et l'action correspond à la cause**

Cette loi d'action-réaction qui s'applique à tous les phénomènes qu'ils soient matériels ou mentaux : naissance et mort, plaisir et déplaisir, amour et haine, avantage et inconvénient, union et séparation est reconnue par les Ecritures indiennes :

– Un effet sans cause n'a été ni vu ni entendu depuis le jour du grand déluge¹.

Toute dualité est l'expression de la loi d'action-réaction, la relation de causalité en est une modalité. La cause et l'effet sont ainsi pratiquement synonymes d'action et de réaction.

- **Le monde phénoménal**

La succession des causes et des effets ou jeu de l'action-réaction c'est le *samsâra* : monde phénoménal du changement, de l'écoulement continu (s veut dire : s'écouler). Le *samsâra* désigne aussi bien la succession des actions-réactions, leur chaîne ininterrompue, que l'enchevêtrement des causes et des effets.

– Il n'y a pas d'action sans cause... Le *samsâra* est une autre désignation pour la chaîne ininterrompue des causes et des effets dans le monde extérieur comme dans le monde intérieur.

Malgré sa portée universelle c'est uniquement dans le monde des formes et de la manifestation que la loi de cause à effet s'applique :

– La loi de la nature n'est valable que dans le domaine de la nature. Le domaine de la nature c'est le changement. Aussi longtemps que le changement est présent, la loi de causalité s'applique. Mais non au-delà.

- **Les émotions relèvent de la relation de cause à effet**

La cause des émotions se trouve dans les idées fausses que l'on se fait des choses, c'est-à-dire dans le fait de penser au lieu de voir.

– La tristesse est un effet. Chaque sentiment, chaque événement, est un effet. Il n'y a pas d'effet sans cause.

Le comportement d'autrui m'offusque, me trouble, me met mal à l'aise. Ce comportement n'est pas gratuit. Il a une cause. Je ne la con-

1. *Yogavâsiṣṭha* 3.56.33 : Kâraṇena vinâ kâryam-âmahâpralayaṃ kvacit na dr̥ṣṭam na śrutam kiñcit.

nais pas mais elle existe. Je peux essayer de la trouver si j'y ai intérêt, soit qu'il m'apparaisse nécessaire de le changer, par exemple avec mes enfants, mon épouse, dans mon travail, etc., soit pour me libérer du mal à l'aise que j'éprouve.

Il n'est cependant pas nécessaire d'aller chercher la cause dans le passé. La cause est toujours dans le présent. Puisque le présent est lui-même le résultat de la longue succession de causes et d'effets qui ont abouti à l'état présent. S'il nous paraît indispensable de remonter dans le passé, c'est parce qu'affronter le présent peut nous paraître trop douloureux, trop pénible et que nous préférons remonter à une situation du passé, qui, aussi douloureuse soit-elle, nous paraît, pour des raisons qui nous sont propres, moins pénible à affronter.

- **La relation de cause à effet permet d'expliquer et de comprendre**

Tout a une explication même si on ne peut pas déterminer la cause exacte par manque de connaissances suffisantes. Ce qui peut ne pas être clair, c'est le réseau des *interconnexions* de causes à effets qui produisent tel ou tel événement particulier. Dans ce cas, même si la totalité des causes n'est pas connue, l'effet est présent. C'est un fait. Et il doit être accepté en tant que fait, en attendant que l'écheveau des causes et des effets puisse être démêlé.

– « Il doit avoir une raison. Sinon, il n'aurait pas pu agir ainsi... Je ne connais pas la raison. Mais il y a certainement une raison qui explique son comportement. Ainsi la cause était là. Dans un certain sens, il n'y pouvait rien. » Eprouvez-vous alors du ressentiment ? Etes-vous en contradiction ? Non, votre mal à l'aise disparaît.

- **Reconnaître la relation de cause à effet permet d'agir**

L'homme se trouve plongé dans le monde et confronté simultanément à une multitude d'événements qui l'assaillent de tous côtés. Avant d'avoir eu le temps de voir et de comprendre, il est obligé de répondre et de réagir aux « défis » auxquels il se trouve exposé.

La recherche de la cause est un des moyens d'orientation et de reconnaissance des plus efficaces au travers de ce dédale, de ce labyrinthe d'apparences inextricables. En effet, « connaître la cause fait disparaître l'effet » car la connaissance éclaire et permet l'action efficace. Svâmi Prajñāpad citait ainsi ce verset de la *Mîmāṃsā* : « Il faut chercher la cause (*karāṇam jijñāsitavyam*). »

Le résultat d'une action dépend des causes :

– Dans le domaine de l'action, il est nécessaire, pour réussir et obtenir le résultat souhaité, de mettre en œuvre

toutes les causes nécessaires pour produire l'effet cherché. C'est ainsi qu'on forge son destin (*niyati*).

– Aussi longtemps que le processus de cause et d'effet ne sera pas arrivé à maturité, aucun résultat ne s'ensuivra.

Parler de « volonté de Dieu », c'est utiliser un langage mythologique. Dire : « Tout ce qui arrive devait arriver » exprime l'acceptation de l'effet quand on ne connaît pas la totalité des causes qui l'ont produit.

Le principe étant posé, il est évident que son application dans des situations concrètes peut susciter un doute. En effet, l'homme croit souvent que c'est lui qui accomplit délibérément une action, que tout dépend de son petit « moi ». Mais il oublie qu'il est partie intégrante d'un ensemble plus vaste qui l'englobe (*virāt*) et qui l'entraîne. Dans un langage plus moderne, on dit qu'il est partie intégrante d'un système ou d'une structure, qu'il a créée mais qui, en même temps, agit sur lui, en lui, à travers lui. Tout a une cause mais tout se passe pour nous la plupart du temps comme s'il n'y en avait pas car nous ne la connaissons pas, soit parce que l'enchaînement est trop complexe, soit parce que nous refusons même de la voir. Notre séparation en tant qu'entité est déjà l'effet du refus.

• **Le *karma* ou l'hérédité : produit de la relation de cause à effet**

Cette succession ininterrompue d'actions-réactions, de causes et d'effets s'exprime en nous par le *karma*, mot sanskrit galvaudé qui tend à faire partie de notre vocabulaire courant et auquel l'interprétation de Svāmi Prajñānpad enlève son auréole de mystère et d'exotisme. *Karma* (de la racine *kr* : faire, agir) veut dire action. Svāmi Prajñānpad le traduit par action-réaction ou encore succession d'action-réaction ou aussi enchaînement de cause à effet :

– « Qu'est-ce que le *karma* ? » Soyez un scientifique. Regardez la vie autour de vous. Etudiez les lois. Le *karma* c'est la réaction. L'animal n'a pas de *karma*... car le *karma* dépend du mental. Donc le *karma* ne peut pas être quelque chose de vrai...

– « Pourquoi parler de vies antérieures alors ? » Pour tout ce qui arrive, essayez de voir la relation de cause à effet.

– Quelle est la cause de telle ou telle caractéristique particulière ? Elle peut être innée... une potentialité présente depuis la naissance ou transmise par les parents ou encore acquise après la naissance selon l'éducation, les circonstances... ou une vie antérieure.

– Pour toute manifestation, il y a une cause, l'inévitable corrélation de cause à effet qu'on appelle *karma*.

Svâmi Prajñānpad considérait qu'il n'y avait pas de différence entre l'hérédité et le *karma* :

– Il n'y a pas de cause intrinsèque. Ou bien vous pouvez dire, c'est le *karma* ou l'hérédité. Cela revient au même. Il n'y a pas de cause intrinsèque en vous. Vous étiez innocent. Vous êtes le résultat d'un enchaînement de causes et d'effets. Vous êtes le résultat de la combinaison de votre père et de votre mère.

– L'hérédité est le produit du *karma*.

Pourtant l'hérédité est un phénomène biologique. Le *karma* est plutôt mental, encore qu'il puisse englober l'hérédité, puisqu'il est lié au désir.

– La chaîne sous-jacente de cause à effet, c'est-à-dire l'inconscient ou le cœur, c'est le *karma*.

– « Comment se rendre libre du *karma* ? » La cause de l'activité est le désir. Le désir est une fonction du mental. Et le mental est la manifestation d'une illusion. Aussi le *karma* apparaît dès que le mental se met en activité.

Si le *karma* et l'hérédité sont identiques cela implique que le désir s'inscrit dans le support biologique donné par les gènes des parents. Lorsqu'un disciple indien, Sumangal, interroge Svâmi Prajñānpad sur l'origine du besoin de donner de son épouse Minati, Svâmi Prajñānpad avance plusieurs raisons qui se mêlent et se superposent les unes aux autres. D'abord, il parle des potentialités présentes à la naissance : « Est-ce donc l'hérédité ? – Oui, répond Svâmi Prajñānpad, mais aussi l'éducation et l'environnement et, ajoute-t-il, également ce qui vient des vies antérieures. »

Tout homme a le sentiment d'être au centre d'une histoire dont il est le héros. Tantôt il a l'impression de décider librement, tantôt qu'il est porté par un courant vers un destin exceptionnel. Toutes ces impressions correspondent à des parts de vérité. En effet :

– Tout homme est appelé à devenir libre, à s'accomplir totalement et parfaitement.

– Tout homme a un ego : c'est-à-dire croit comme une évidence qu'il est séparé, libre, tout-puissant.

– Tout homme est emporté par son *karma*, enchevêtrement inextricable d'action-réaction, de causes et d'effets qui le déterminent et que Svâmi Prajñānpad appelait le courant souterrain (*undercurrent*) ou nature propre (*svabhāva*). C'est pourquoi à la question : « Qu'est-ce que je veux ? », le mental peut donner une multitude de réponses, mais en fait, il n'y en a qu'une seule authentique pour le moment présent : la résultante de cette chaîne de causes à effets. On n'a pas

de choix pour cette réponse. C'est pourquoi il n'y a pas de libre arbitre ni de responsabilité.

– Svāmiji ne parle pas de causalité non linéaire ou de causalité rétroactive dans laquelle l'effet devient la cause. Mais cette notion se trouve implicitement contenue dans l'enchevêtrement inextricable des causes et des effets. On peut aussi se reporter au chapitre sur le mental créateur et ordonnateur de la vie et de la mort ainsi qu'au chapitre sur les *lyings* et les réminiscences de vies antérieures.

• Il n'y a ni accident, ni miracle, ni destin, seulement une relation de cause à effet

Tout événement a une cause. L'application rigoureuse de cette loi a pour effet d'évacuer tout mystère d'éliminer toute explication qui soit en dehors de l'homme :

→ ***Il n'y a pas d'accident***

– Toutes les choses sont reliées les unes aux autres par la cause et l'effet. Un accident n'existe pas. Quand on ne peut trouver la relation de cause à effet dans un événement on l'appelle accident.

→ ***Il n'y a pas de destin***

Il n'y a pas de hasard, pas de miracle, pas de destin (*niyati*). Le destin est une relation de cause à effet qui n'est pas vue (*adr̥ṣṭa*). Il n'y a rien de mystérieux, de caché, d'occulte. Il n'y a pas de providence, pas de grâce, pas de salut par l'intervention d'un Dieu.

– Le destin (*niyati*) n'est que la loi (*niyama*) par laquelle l'enchaînement des relations de cause à effet arrive à maturité.

– Tout ce qui arrive arrive parce que cela devait arriver, que ce soit dans le passé ou l'avenir.

– On parle de destin, mais il y a toujours une cause. Seuls les ignorants et les faibles parlent de destin.

2. CE QUE VOUS ÊTES ATTIRE (PRODUIT) VOTRE VIE OU « CE QUI VOUS ARRIVE VOUS RESSEMBLE »

On attire sa vie¹. A chaque instant, toute personne est la résultante du courant souterrain qui est en elle. Cette résultante est comme un champ de forces qui attire les événements qui lui arrivent ou les gens qu'elle rencontre. Ce courant souterrain crée sa vie. Il la produit. La cause d'un événement n'est donc jamais à l'extérieur mais en cette personne même :

1. Voir le chapitre sur l'interconnexion des choses dans *La Loi de la différence*.

- L'appréhension invite le malheur.
- Tout ce qui vient à vous ou est venu à vous, que ce soit une personne, un incident, une situation, est venu à vous parce qu'il/elle a été attiré vers vous. En d'autres termes, que vous le vouliez ou non, c'est vous qui l'avez attiré.

Pour illustrer cette attirance, Svâmi Prajñānpad racontait l'histoire d'un homme attiré par une femme pas très jolie et malade mais dont les yeux lui rappelaient ceux de sa mère. L'attraction devient la cause de ce qui nous arrive, de même que l'aimant attire la limaille de fer. Tout dépend donc de nous et il n'y a pas de cause extérieure.

La force de notre besoin provoque la réponse, car tout est relié, rien n'est séparé.

– Vous connaissez la troisième loi du mouvement des corps : plus l'action est forte plus la réaction est forte. Aussi lorsque vous sentez, lorsque vous agissez : « oui, je dois l'obtenir... je dois l'obtenir », et si vous pouvez avoir une force de conviction qui vous saisit entièrement, vous émettez une vibration autour de vous. Et cette vibration provoque en retour une réaction... En langage ordinaire, tout ce que vous voulez fortement, aucun pouvoir sur la terre ou au ciel ne peut vous en priver.

- Aucun mouvement ne peut se produire sans attirance.
- « Notre être attire notre vie », dites-vous. Oui, il n'y a rien d'extérieur. C'est vous qui êtes responsable. Vous acceptez ce qui arrive.
- Tout ce qui vient à vous, c'est à vous sinon cela ne serait pas venu.

3. LE MONDE EXTÉRIEUR EST NEUTRE

• Le monde extérieur n'est qu'une cause excitante

Chacun tend naturellement et spontanément à attribuer la cause de ce qui lui arrive au monde extérieur. En effet, le choc, joie ou peine que je ressens, survient toujours à l'occasion de la présence de quelque chose d'extérieur. L'élément extérieur est présent mais n'est pas la cause de ce que je ressens... En lui attribuant la cause, je ne fais que projeter sur l'extérieur ma manière particulière et conditionnée de réagir à ce qui arrive :

- La cause n'est jamais à l'extérieur. La cause est à l'intérieur. Vous interprétez ce qui est d'une manière qui vous est particulière.

– Toute réaction émotionnelle a ses racines en vous et vous êtes le seul responsable de ces réactions. Le monde extérieur n'y est pour rien.

– Ce qui déclenche vos réactions émotionnelles ne vient pas en réalité de l'extérieur mais de la stimulation de votre scénario interne. Vous vous créez vous-même, selon la manière dont vous percevez et dont vous recevez ! Ce que vous recevez, vous le devenez.

– Toute emphase montre que la cause est projetée à l'extérieur. Celui qui dit que l'autre est dépourvu d'amour, n'aime que lui-même.

– Dans la vie quotidienne, n'importe quelle cause déclenche et réveille la véritable cause interne.

• **L'extérieur (nature ou société) est neutre**

Le monde n'est pas la source de mes malheurs. C'est ma représentation du monde qui en est la cause, non le monde.

– Le monde est tel qu'il est dans son unité intrinsèque, fondamentale. Il est neutre et ne fait que s'exprimer. Seul le mental cherche à le rendre conforme à sa fantaisie.

– L'extérieur est un ami pour vous. L'intérieur est votre pire ennemi et votre meilleur ami.

• **Nous créons ainsi notre propre monde**

Nous nous réjouissons ou nous nous lamentons. Et le degré de satisfaction que nous en éprouvons détermine la santé et la maladie.

– La réalité est faite de l'intérieur et de l'extérieur. La distinction entre facteurs extérieurs ou intérieurs ne tient pas. Tout dépend de la manière dont on réagit aux stimuli extérieurs... La plus ou moins grande confiance que l'on a en soi et la situation extérieure où l'on se trouve, qui vous donne plus ou moins satisfaction, déterminent à elles deux, la santé ou la maladie.

Si le monde extérieur est neutre, à quoi bon agir ? Pourquoi vouloir essayer de changer quoi que ce soit ? La réponse peut se situer à deux niveaux :

– Le monde est neutre certes, mais nous ne le savons pas. C'est pourquoi nous agissons pour apprendre.

– Ce n'est pas l'extérieur qu'il faut changer mais la cause intérieure. Il ne faut pas agir sur l'effet, c'est-à-dire sur la projection mais sur la cause : notre propre incompréhension.

– Ce n'est pas les autres qu'il vous faut changer mais vous-même.

– C'est vrai, vous créez votre propre monde. Si la peur est en vous, vous aurez peur de tout ce qui est à l'extérieur. Le monde extérieur est notre propre projection ! Quand vous êtes libre de la peur intérieure, vous êtes libre de la peur au dehors.

Lorsqu'on voit que la cause n'est pas à l'extérieur, alors seulement l'action peut être efficace. Les choses alors se font d'elles-mêmes et se mettent en place selon la nécessité du moment.

• **On est donc responsable de son bonheur**

– Vous êtes responsable de votre bonheur. Vous seul et personne d'autre. Comment ce qui vient de l'extérieur pourrait-il vous affecter ? Cela ne vous concerne pas.

Toute difficulté extérieure se trouve ainsi ramenée à une difficulté intérieure. L'extérieur est le lieu de projection de mes difficultés intérieures. Dire ainsi : « Je suis prisonnier des circonstances... je suis soumis à une contrainte extérieure » n'est qu'une excuse pour les faibles ou les lâches ou les ignorants. Il n'y a pas de contrainte extérieure.

– Les barreaux ne font pas une prison... C'est le refus des barreaux qui fait la prison !

La notion de « contrainte extérieure » est le lieu de l'imaginaire : « Ah ! si je n'avais pas de corps, si je n'avais pas d'émotion, si je n'avais pas de désir... » Mais le corps, l'émotion, le désir sont là. Je les accepte, je les utilise et par là même je les dépasse.

En fin de compte, ceci se ramène à accepter que je suis responsable de tout ce que je ressens. Tout ce qui m'arrive, tout ce qui me touche, tout ce qui me tourmente, tout ce qui me trouble, c'est à moi qu'il appartient de m'en saisir, de l'accepter, de l'intégrer.

C. – LE PLAISIR ET LA PEINE

En anglais, Svâmi Prajñânpad emploie différentes expressions : le plaisir et la douleur (*pleasure and pain*), le plaisir et la souffrance (*pleasure and suffering*), ce qui est plaisant et déplaisant (*pleasant and unpleasant*), l'agréable et le désagréable (*agreeable and disagreeable*), ou encore joie et souffrance (*joy and misery*). Tous ces termes correspondent au sanskrit *sukha* et *duhkha* qu'on traduit généralement par plaisir et souffrance, en oubliant l'étymologie du mot : « bonne roue » et « mauvaise roue » pour désigner la roue d'un char

qui avance facilement ou difficilement, et qui auraient pour équivalents modernes : succès et échec. C'est pourquoi nous traduirons ces expressions de manière différente selon le contexte.

Pour Svâmi Prajñânpad la peine tout comme le plaisir sont des créations mentales, qui ne correspondent à aucune réalité. Le fait est neutre. Il est tel qu'il est. C'est nous qui le nommons comme bon nous semble, selon nos préférences.

1. PEINE ET PLAISIR SONT INSÉPARABLES

« Un plaisir sans souffrance est-il possible ? » Svâmi Prajñânpad posait souvent cette question et demandait que la réponse ne soit pas théorique, mais découle de l'expérience. Si la réponse était « oui », Svâmi Prajñânpad ne cherchait pas à argumenter, mais demandait au disciple d'aller faire l'expérience des choses, l'expérience délibérée et consciente (*bhoga*)... Ceci afin qu'il découvre par lui-même que la souffrance accompagne toujours le plaisir, qu'elle en est aussi inséparable que le côté pile du côté face d'une pièce de monnaie. La souffrance apparaît toujours avec le plaisir ou la recherche du plaisir :

– Le mental recherche la paix et l'harmonie. Si vous avez le sentiment d'avoir fait quelque chose de désagréable à quelqu'un, vous cherchez à rétablir l'équilibre en faisant pour lui quelque chose d'agréable... Si vous avez l'espoir d'obtenir quelque chose d'agréable du monde extérieur, vous passerez par des hauts et des bas.

– La plus grande erreur est de souhaiter qu'il n'arrive que des choses agréables. On oublie l'autre aspect, le désagréable, aussi inséparable du premier que le côté concave du côté convexe.

– Vous dites que la souffrance accompagne le plaisir et pourtant vous continuez à chercher le plaisir. Alors, allez-y. Faites-en l'expérience.

– Essayez d'être entier et complet. Toute partialité, toute moitié de quelque chose, n'a aucune existence indépendante. C'est la moitié. Si bien que l'autre moitié est là. Si vous dites « plaisir », oui il y a la souffrance. Si vous dites « souffrance », oui il y a le plaisir. Si l'on dit « Il y a souffrance, souffrance et souffrance », c'est la moitié. Si l'on dit « Il y a plaisir, plaisir et plaisir », c'est la moitié. Si l'on dit « Il y a plaisir et souffrance », c'est la totalité. Quand vous êtes dans le plaisir et le plaisir, il faut vous montrer et exagérer : « Non il y a souffrance, souffrance et souffrance. » Parce que dans la vie humaine, la maladie cruciale ou la pire est le plaisir. Et, pour la traiter, le meilleur remède est la souffrance. Celui qui vit dans le plaisir, le plaisir et le plaisir, tant qu'il n'éprouve pas de souffrance, ne peut pas s'éveiller.

– Si je veux éviter la peine, je dois éviter d'abord tout plaisir.

2. LA SOUFFRANCE EST UNE RÉACTION AU PLAISIR

– Voyez que si le plaisir est réel, la souffrance l'est tout autant. Voyez les deux facettes, puis observez que la souffrance est une réaction à une action, le plaisir.

– La souffrance n'est rien d'autre que l'aspect négatif ou la réaction au plaisir. Ainsi, si vous voulez vous rendre libre de la souffrance, vous devez vous rendre libre de ce plaisir, et non vous rendre libre de la souffrance. La souffrance est une réaction. Si vous voulez vous débarrasser de la souffrance, débarrassez-vous d'abord du plaisir. Alors la souffrance disparaîtra.

– Un temps viendra où vous sentirez : « Oh non ! non ! si je veux éviter la souffrance, je dois d'abord éviter le plaisir, parce que la souffrance est la réaction ou le résultat du plaisir. Aussi, je ne peux éviter la souffrance tant que je chercherai le plaisir. » Alors viendra : « Il n'y a ni plaisir ni souffrance. C'est moi qui les crée. »

– Le plaisir est une action suivie d'une réaction : le déplaisir. La réaction en tant que telle n'a aucune existence. La peine ou le déplaisir n'ont aucune existence. Une chaîne d'action-réaction s'est mise en branle parce que la réaction n'a pas été vue en tant que réaction.

– Pourquoi a-t-on peur de souffrir ? Parce qu'on recherche continuellement le plaisir. C'est pourquoi la souffrance est insupportable. On se dit : « Cela ne devrait pas être », expression du refus de la différence et du changement. Pourtant, tout développement passe par la souffrance. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce que seule la souffrance nous fait prendre conscience que nous sommes des entités séparées, alors que le plaisir nous identifie à l'objet. Dès que nous sommes conscients de la séparation, nous commençons à nous poser des questions et à essayer de trouver une solution.

– Pour se rendre libre de la souffrance, il faut se rendre libre du plaisir.

– Si vous voulez quelque chose, vous l'obtiendrez et vous en aurez du plaisir. Mais aussi, inévitablement, de la souffrance.

3. LA PERCEPTION DE BOUDDHA

L'analyse de Svâmi Prajñânpad se distingue de celle de Bouddha. Bouddha dit : « Tout est souffrance (*sarvam duḥkham*) », alors que Svâmi Prajñânpad dit : « Souffrance et plaisir sont tous deux inexis-

tants. On ne peut pas mettre fin à la souffrance sans mettre fin en même temps au plaisir. » C'est pourquoi Svâmi Prajñânpad considérait que la présentation de Bouddha était réactionnelle : Bouddha ne dénonçait que la souffrance parce que lui-même n'avait connu que le plaisir, que l'aspect positif des choses. Il n'avait connu que le plaisir depuis son enfance.

– Bouddha, lorsqu'il découvre la souffrance, s'en va. C'est une réaction. Il ne connaissait pas le négatif.

4. PLAISIR ET SOUFFRANCE SONT LE RÉSULTAT DU REFUS

Plaisir et souffrance sont inséparables. Chercher le plaisir, c'est vouloir en même temps sa permanence et par conséquent vouloir éviter la souffrance. Or, la réalité, c'est le changement. On désire un élément : le plaisir et on refuse l'autre : la souffrance :

– Quand la souffrance vient, vous essayez de l'éviter, vous essayez de la refuser... C'est parce que vous essayez de l'éviter qu'elle reste... Dès que vous y faites face, la tristesse perd son identité. Comment ? Quand vient la tristesse, la souffrance... prenez-la comme un fait... Laissez-la s'exprimer, laissez-la s'épuiser par l'expression. Ainsi souffrez, pleurez, lamentez-vous, déchirez-vous la poitrine, faites tout ce que vous voulez de la manière dont cela vient.

– Chaque fois qu'une action apparaît sous la forme du refus, alors immédiatement son aspect opposé suit par voie de réaction. Un cycle de plaisir et de peine, d'action et de réaction, se met en branle.

– Voyez comment fonctionne le mécanisme du refus. Vous avez accepté ce qui vous était agréable, mais dès que la peine est apparue vous l'avez aussitôt refusée. Pourquoi ? Parce que la peine recouvre de son ombre ce qui est agréable.

– Ce qui est plaisant ou agréable est aussi provoqué par le refus. Car ce qui est, est. Le caractère agréable suppose quelque chose de différent de ce qui est. Et cela, en soi, est une forme de refus.

– C'est seulement par le refus de ce qui est que vous créez l'agréable.

5. PROCESSUS POUR VOIR LE REFUS

– Il faut que vous en arriviez à comprendre que le positif et le négatif ne sont pas deux entités distinctes. Seulement on les voit séparés l'un de l'autre.

– C'est un fait que le plaisir et la souffrance vont la main dans la main. La souffrance est aussi vraie que le plaisir. Le plaisir est aussi vrai que la souffrance. Dès l'instant où vous avez compris qu'ils sont l'un et l'autre un et pareils, vous êtes libre.

– Le plaisir, l'idée de plaisir est en vous, pas dans les choses. Vous ne voyez pas les choses comme elles sont. Vous leur surimposez vos idées et c'est là que vous éprouvez du plaisir. Aussi il n'y a pas de plaisir, pas de plaisir dans l'argent, pas de plaisir dans les femmes, c'est vous qui l'y placez là. C'est votre ignorance et votre incompréhension qui vous y font trouver du plaisir.

– Quelle est la cause ? « Je sens du plaisir. Pourquoi ? Le plaisir se trouve-t-il dans cet objet particulier ? Non, il est en moi. Ainsi je n'ai pas vu cet objet en tant que tel. Mais je l'ai vu tel que j'aimerais qu'il soit. » Voyez l'objet alors !... Aucun plaisir ne s'y trouve. Oh !

6. OBJECTIONS

Si le plaisir et la peine viennent du refus, ce sont des créations mentales. Pourtant, il existe bien des plaisirs et des souffrances physiques, ont objecté certains disciples, par exemple, le plaisir que l'on trouve à manger telle nourriture particulière peut venir de ce qu'elle est bonne pour la santé physique. Ce qui nous déplaît peut également être une indication que cette nourriture ne nous convient pas.

Svâmi Prajñānpad répondait qu'il fallait distinguer ce qui était physique et ce qui était mental. Le physique, c'est la sensation, sans aucun jugement de valeur ; le mental, c'est la recherche du plaisir, de la permanence, de la fixité, le refus du changement.

Ainsi, Svâmi Prajñānpad mange telle ou telle nourriture non par goût, non parce qu'il aime ou n'aime pas, mais parce que tel type de nourriture est disponible à tel endroit ou que le médecin prescrit telle alimentation ou parce que son corps digère tel ou tel aliment. Les critères sont l'opportunité, la disponibilité, la nécessité, mais non le plaisir ou le déplaisir. La nourriture est neutre pour le sage.

De même, par exemple, lorsqu'il voit un arc-en-ciel, il ne se réjouit ni ne se lamente. C'est une simple perception. Il ne se forme aucune idée, ne porte aucun jugement de valeur.

• Qu'en est-il de la souffrance physique ?

– La souffrance n'est jamais physique. Elle est toujours mentale.

– Le plan physique est uniquement physique. Sur le plan physique, il n'y a aucune souffrance. Il n'y a que sensation. C'est le mental qui la convertit en souffrance. Le plaisir et la

peine sont tous deux des créations mentales. La sensation physique reste confinée au plan physique tant que le mental ne s'y met pas.

– Une sensation est physique. Rien d'autre que physique. Aussi, aussi longtemps qu'il y a un corps, il y aura des sensations.

– Il n'y a pas de souffrance physique. Il y a des sensations physiques... Si un chirurgien coupe, vous pouvez crier de toute votre force ou plutôt le cri peut sortir comme une action réflexe. Mais pas de ressenti mental.

– Il n'y a pas de douleur physique. La douleur est une émotion. Ce qui est physique, c'est la sensation.

– La souffrance est le refus de la douleur, de la sensation car on croit qu'il ne devrait pas en être ainsi. La douleur n'est douleur que lorsque vous refusez la réalité de la douleur.

Le corps n'est donc pas source d'asservissement. Seul le mental asservit ou plutôt l'identification au corps physique asservit :

– Le mental se développe à partir de sensations physiques. Le contact provoque la sensation. De la sensation vient la perception. De la perception vient la conception. Et, quand il y a conception, le plaisir et la peine apparaissent tous deux. Alors on s'identifie avec eux.

– La sensation, qui est physique, est toujours neutre. Aucun jugement de valeur ne s'y trouve attaché. Seul le mental y attache des jugements de valeur. Et, peu à peu, on se trouve tellement conditionné par ce processus que la sensation elle-même apparaît comme agréable ou désagréable.

– Un sage ? Le mental est libre, pas le corps... Le corps n'asservit pas. C'est le mental qui asservit ou cette identification au corps qui asservit.

• Un plaisir sans souffrance est-il possible ?

Il ne s'agit donc pas de lutter contre la souffrance ou d'essayer d'éliminer la souffrance mais de voir sa cause : la recherche du plaisir. La réaction n'a pas d'existence indépendante et la souffrance est une réaction. Sans plaisir, il n'y a plus de souffrance. Quelle est alors la cause du plaisir ? Il n'est pas dans l'objet extérieur mais en nous. On attribue faussement à l'objet la cause de notre plaisir, c'est-à-dire des caractéristiques qu'il n'a pas. Voir l'objet tel qu'il est, sans surimposition, c'est voir la réalité, le fait, la vérité, c'est être libre du plaisir et par conséquent de la souffrance.

– Vous savez, au fond de vous-même, qu'il existe un plaisir sans souffrance. S'il n'en était pas ainsi, pourquoi diriez-

vous « Non, non, non, ce que je veux, c'est un plaisir sans souffrance » ? Pourquoi le diriez-vous si vous ne le saviez pas ? Ainsi au fond de vous-même, vous avez conscience ou vous réalisez, peut-on dire, le fait qu'il existe un plaisir sans souffrance.

– La jouissance (*enjoyment*) est une jouissance de soi-même. Elle ne dépend de rien d'autre. La jouissance particulière qui dépend d'autre chose s'appelle le plaisir.

D. – LE REFUS

Le refus ou déni n'a pas d'équivalent dans les textes traditionnels indiens. Une exception : le verset introductif de la *Kena Upaniṣad*, dans lequel apparaît le mot *nirâkuryam* que Svâmi traduit par déni :

– Que je n'abandonne pas, que je ne refuse pas (*deny, forsake, give up, leave*) *brahman* (ce qui est vaste) et que le vaste ne m'abandonne pas. Qu'il n'y ait pas de refus (*denial*).

Svâmi employait également le mot sanskrit *asvîkaraṇa* (litt. : non faire sien, non-acceptation) ou le mot anglais *denial*.

1. REFUSER, C'EST DIRE « NON » À CE QUI EST

• Non-acceptation d'une perception, d'un fait qu'on a devant les yeux

Le refus est la non-acceptation d'une perception, il consiste à dire non à ce qui est.

– Ne pas vouloir ce qui est, mais vouloir autre chose.

– « Comment as-tu fait cela ! » Cette phrase prononcée avec colère exprime la non-acceptation : le mental voit ce qui a été fait, mais refuse d'accepter. La même phrase prononcée d'une voix calme est une interrogation, qui signifie : « J'aimerais comprendre comment tu as fait cela ? »

Chaque fois que quelqu'un dit « je vois mais... » ou « j'accepte mais... », le « mais » exprime le désaccord émotionnel. Pour obtenir cet accord, il faut convaincre, c'est-à-dire suivant l'étymologie même du mot : vaincre avec, surmonter les objections et le refus. Comment ? En montrant, en expliquant, en démontrant le processus. Il n'y a qu'une seule chose à montrer : c'est l'intérêt même du sujet de voir ce qui est.

Il ne s'agit pas seulement de convaincre les autres, mais surtout de se convaincre soi-même. Car le « oui mais... », un « oui » suivi d'un « non » exprime l'acceptation recouverte de la surimposition du

désir. Le refus est donc tout simplement l'expression du désir qui s'oppose et résiste au fait.

- Quand vous marchez sur la terre, acceptez-vous le sol ?
- Cela existe. Acceptez-le... Tout ce que vous voulez fuir vous poursuivra.
- On dit qu'un yogi est comme un œil. Il a la sensibilité de l'œil pour voir ce qui est.

• **Vouloir autre chose**

Le refus est une substitution d'une partialité à une totalité. Il implique toujours une dualité, une opposition, une séparation entre ce qui est (totalité, globalité, présence) et autre chose qui est mis à sa place. Il y a dans le refus une sorte de substitution, une partialité qui cherche à prendre la place d'une totalité.

- Impossible d'atteindre *śivatva* (la plénitude) en s'accrochant à *jīvatva* (l'individualité, la séparation).

Le refus a une prétention : le petit recouvre le plus grand ou encore le limité recouvre le vaste, comme le doigt posé sur l'œil cache le soleil. La réalité n'est pas annulée de ce fait. Elle est toujours là. Mais le sujet désire ne pas la voir. Rien d'étonnant à cela, car le sujet lui-même est le produit du refus.

• **Le refus est l'expression de la volonté du moi qui lui-même est l'effet du refus**

Le sujet en vient à exister du fait du refus et sa caractéristique essentielle consiste à refuser à l'autre son existence. Il refuse à autrui ce qu'il se refuse à lui-même.

- Ayant été rejeté, vous dites « non » à tout.

Le refus est la cause de l'existence de la dualité et il est causé par elle. Qui est apparu en premier ? Comme la poule et l'œuf, ils sont apparus ensemble.

2. **LES CAUSES DU REFUS**

• **Les jugements de valeur au travers de la censure**

- Le refus vient de la censure et la censure vient des jugements de valeur.
- Le refus doit être déraciné. Dès que le refus est déraciné, vous pouvez tout voir, tout comprendre.

- **Compensation d'un manque : paraître**

Dans une lettre à un de ses disciples, Svâmi Prajñânpad attribue le refus à l'orgueil, à la prétention qui pousse à vouloir paraître au lieu d'être. C'est, en quelque sorte, vouloir obtenir quelque chose sans avoir à en payer le prix. Cela révèle un sentiment d'impuissance. La prétention apparaît quand on ne peut plus avoir le sentiment de sa suprématie ou de sa supériorité. La prétention est une compensation :

– Le refus absurde de la vérité est naturel chez l'homme. L'homme ne veut pas être mais paraître. Il ne veut pas voir ce qu'il est, mais essaye seulement de se prendre pour le personnage pour lequel les gens le prennent quand ils parlent de lui.

- **Peur de ses émotions**

– Avoir peur d'affronter ses *samskâra* est normal. Allez-y doucement. Essayez d'accepter sans effort ce qui est naturel et normal.

Mais le disciple répond chaque fois : « J'arrêteraï bien de refuser mais... j'ai peur. » Svâmi accepte cette peur. Le disciple a progressé car il reconnaît qu'il refuse.

Mais, quelques années plus tard, Svâmi est plus direct : cette peur n'a aucune raison, n'est justifiée en rien, par rien :

– Quelle peur pouvez-vous avoir ? Tout est une succession de causes et d'effets.

- **Désir de rendre l'agréable permanent**

– Cherchez la cause (du refus) : voyez la différence entre ce qui est réellement bon et ce qui est agréable.

- **Idéalisme**

Poser un idéal auquel on cherche à se conformer signifie que l'on refuse une partie de soi-même, celle qui n'est pas conforme à l'idée que l'on se fait de ce que l'on devrait être :

– L'idéalisme juste : quand vous ressentez une joie spontanée et que vous réalisez que vous êtes capable de faire, d'atteindre un idéal, même s'il vous faut, pour avancer, lutter et combattre. L'idéal doit être en accord avec votre propre nature : juste un cran au-dessus de l'endroit où vous vous trouvez maintenant. L'idéalisme faux : exactement le contraire. Dans la poursuite de l'idéal vous restez sans joie,

émasculé ou vous éprouvez le sentiment que c'est « au-dessus de mes forces », ce qui provoque un complexe d'infériorité. C'est trop éloigné, trop loin de votre vraie nature.

– L'idéalisme, c'est le refus de la vie..., le refus de voir ce qui est.

• Les diverses pratiques spirituelles

Les pratiques spirituelles (*sâdhanâ*) consistent souvent à ne pas tenir compte de ses besoins et à les recouvrir :

– Si vous ne tenez pas compte de votre mental – ce « mental enfantin », si affamé de tendresse et d'amour, si orgueilleux de sa « fausse vanité », qui a été si misérable depuis son enfance – et que vous vous adonnez à la méditation (*dhyâna*), à la récitation des formules sacrées (*japa*), aux efforts spirituels (*sâdhanâ*), aux chants religieux (*bhâjana*), votre vie deviendra une caricature ; car le mental, qui s'efforce de tirer gloire de sa fausse vanité et cherche à paraître « grand », refuse ce qui est.

3. LES EFFETS DU REFUS

Le refus étant la caractéristique essentielle de l'individu, on peut se demander si une vie sans refus est possible ou plutôt à partir de quel moment les effets du refus deviennent nocifs ? C'est qu'en fait le refus a également un rôle constructeur et préservateur.

• Les conséquences positives du refus

Le refus est synonyme de mental. L'individu apparaît comme conséquence du refus. Il cherche à s'affirmer et à préserver son identité, à se construire en tant que personne. Toute activité humaine, toute manifestation est construite sur le refus. La vie de l'homme c'est le refus. Un homme est homme parce qu'il refuse et cherche à construire une néo-réalité réactionnelle. Toute civilisation est ainsi une réaction contre la nature. Toute action de l'homme est un refus de l'impuissance.

Svâmjî, pour illustrer le caractère positif du refus, donnait le plus souvent en exemple le refus des évidences immédiates : l'homme de science « refuse » la réalité des sept couleurs de l'arc-en-ciel car il sait qu'il n'y a pas d'arc-en-ciel. Il n'accepte pas l'arc-en-ciel comme réalité. De même, le bijoutier, lorsqu'on lui propose des bijoux, refuse leur caractère de bijoux pour ne voir que l'or. La réalité pour lui est l'or, alors que l'acheteur ne voit que l'apparence.

• **Mais le refus a des conséquences négatives**

Tout individu tend à maintenir son entité et à la figer dans un état stable et permanent qui devient rapidement étouffant car synonyme de stagnation et de mort. Le refus consiste toujours à prendre un élément de la dualité et à en rejeter l'autre qui vient faire retour avec une force d'une intensité équivalente à celle qui a provoqué le rejet. Le refus a donc les mêmes caractéristiques que l'action-réaction : caractère excessif et compulsif et des conséquences tout aussi désastreuses :

– Tout refus renforce ce qui est refusé.

Il crée confusion, contradiction, division et malaise :

– Il y a un refus quelque part. Sinon il ne peut y avoir de division.

– Chaque fois que quelque chose vous trouble, ou vous agite, produisant action et réaction, il y a refus.

– Le refus, le non, est à la racine de toute la frustration.

– Il y a refus en vous, c'est pourquoi vous êtes si tendu.

Il crée les émotions :

– Quand on refuse, il y a un sens de la culpabilité, un jugement de valeur.

Il rend enfantin :

– Soyez comme un enfant, mais non pas enfantin. Vous êtes comme un enfant quand vous êtes conscient de ce que vous désirez, enfantin quand vous le refusez.

Il empêche de se connaître :

– Pour vous comprendre vous-même, il vous faut comprendre votre passé. Vous ne pouvez pas parce que vous refusez de voir.

Il empêche de lutter :

– Pas de refus. Exprimez tout ce qui vient, alors vous serez capable de lutter.

Il accuse les autres :

– Ce que vous voulez éviter, vous lui attribuez de la valeur... Tout ce qu'on ne peut tolérer à l'extérieur est en nous-même, mais refoulé.

– On accuse les autres parce qu'on refuse de voir ce qui est en soi. Le refus vient de la comparaison... Toute emphase sur quelque chose d'extérieur est en vous, mais projetée à l'extérieur.

Le refus est le créateur du temps (mémoire) et de l'espace.

Un événement du passé continue à surgir dans le présent parce qu'il n'a pas été compris, n'a pas pu être intégré dans notre système d'appréhension du monde et tend continuellement à refaire surface, à se présenter à la conscience. Le passé est la matrice du présent et du futur. Il se maintient, car il est l'héritage de notre insatisfaction.

Le passé influe ainsi sur le présent et continue à porter ses fruits dans le futur. Le passé s'exprime par l'émotion, les pensées et l'action. Le passé remplit tout le présent, tout l'ici et maintenant de sa présence aussi illusoire qu'obsédante et recouvre ce que je suis ici et maintenant :

– Ce qui empêche de vivre dans le présent, c'est le passé.
Le passé vient du refus.

La mémoire concerne le passé, l'imagination le futur. Tous deux ne concernent pas le présent. Ils sont donc illusoires. Seul le présent est réel car il se renouvelle constamment.

Pourquoi le passé s'est-il maintenu ? Parce qu'on n'a pas pu réagir au moment du choc émotionnel. L'émotion n'a pu s'exprimer. Pourquoi ? A cause de la peur. Ou même si l'émotion s'est exprimée, elle n'a pas pu s'exprimer complètement. Ce passé est présent dans l'inconscient :

– Le futur est une élongation du passé. Sans passé pas de futur, on est dans un présent éternel.

– Pourquoi le passé est-il là ? Le passé est le passé seulement lorsqu'il n'a pas été satisfait et qu'il a été refoulé.

– C'est sous la forme du refoulement des émotions que le passé s'exprime.

– Si vous parvenez à vous délivrer des souvenirs du passé, vous êtes libre.

– Dire « oui », c'est se rendre libre du passé.

– C'est le passé qui s'agite et vous trouble... C'est le passé insatisfait qui vous tient asservi. Il s'exprime par le refoulement émotionnel.

– Dans la vie, il n'y a pas d'autre forme d'asservissement que l'asservissement au passé. Celui qui s'est affranchi du passé, est libre (*mukta*).

– Reconnaître le passé, ce n'est pas la même chose qu'être asservi au passé.

- On garde le souvenir d'un événement du passé, tant qu'on ne l'a pas accepté.
- L'asservissement au passé est engendré par le refus.

• **Toute dualité vient du refus**

Le refus est le créateur du mental dont il est une fonction essentielle (le mental est le créateur de mondes différents et contrôleur de la vie, de la mort et des maladies) ainsi que du moi... Toute vie humaine est une vie de refus.

- L'existence ou l'importance de quoi que ce soit ou l'importance excessive qu'on y met sont dues uniquement au refus. Sans ce refus, fondamentalement rien ne peut exister. Sans ce refus, rien ne prend une importance excessive et ce rien ne peut se renforcer.
- Comment crée-t-on la dualité ? Par le refus.
- Toute existence, toute entité n'est là que tant qu'il y a refus.

Comment comprendre cet énoncé ? S'agit-il de la dualité du monde physique ou de la dualité du monde psychique ? Des deux. L'une n'étant pas séparable de l'autre. Le refus est une activité mentale. C'est même l'origine du mental. Et le mental est créateur de toute dualité : créateur de l'espace temps, créateur d'émotions, créateur du désir. En effet, le désir c'est l'attraction vers l'agréable et la recherche de la permanence de l'agréable. C'est une action mentale à partir d'un ego qui se coupe et se sépare de la totalité, de la réalité. La réalité est neutre. En extraire un élément, l'agréable, c'est créer par réaction l'élément inverse, le désagréable, qui lui-même est refusé. Le refus et la réaction sont quasiment instantanés. Ils font partie du même processus. Il n'y a pas de dualité en dehors de ce refus.

PARTIE III

L'ORGANE INTERNE

Le refus de la différence et du changement, le jeu de l'action et de la réaction sont « centralisés », d'après Svâmi Prajñânpad, dans un mécanisme appelé ego (*ahamkâra*) ou encore le mental (*manas*). Les deux termes sont pratiquement synonymes. L'ego a pour exécuteur de ses œuvres le mental, organe central du refus, se manifestant sous forme de pensées, d'émotions et de désirs.

La tradition indienne, qu'elle soit celle du *Sâmkhya* ou du *Vedânta*, n'isole d'ailleurs généralement pas l'ego mais le situe à l'intérieur d'un ensemble plus vaste, l'*antaḥ-kârana*, ou organe interne.

CHAPITRE I

L'EGO

A. – ORIGINE DE L'EGO

I. LES SENSATIONS

Pour décrire la formation de l'ego, Svâmi Prajñânpad partait des sensations du nouveau-né. Cette explication purement matérialiste fait intervenir l'action-réaction, la relation de cause à effet et le refus. Elle met en relief l'importance du passé et le caractère contingent et relatif de l'ego :

– Au commencement l'enfant n'a pas le sens du « moi »... Il ne ressent pas « je vois, j'entends »... Pour l'enfant, il n'y a qu'un objet, une forme... Et il entre en contact avec cette forme. Celle-ci à son tour produit une sensation. Cette sensation, peu à peu, devient de plus en plus profonde et de mieux en mieux définie. Quand, enfin, elle acquiert un caractère défini alors se développe une identification avec un sentiment d'accomplissement et d'exaltation. Alors émerge le centre du moi : celui qui expérimente tout cela, qu'on appelle l'ego ou *ahamkâra* et qui ne se développe que progressivement.

– L'ego n'est rien d'autre qu'une certaine mixture de phénomènes sensoriels. Comment se forme-t-il ? Par contact avec le monde extérieur.

– La racine de l'ego ? Elle est dans le type d'impressions enregistrées à partir des sensations. Pour être précis a-t-il obtenu ce qu'il désirait ou bien en a-t-il été privé ?

Svâmiiji parle de la formation du moi dans la conscience enfantine, comme s'il n'y avait rien de préexistant à la naissance. La langue anglaise, par l'emploi fréquent de la forme passive, est plus à même de décrire le processus que le français qui privilégie l'existence d'un sujet actif donc d'un ego qui décide, désire et choisit.

Décrire la formation de l'ego comme un phénomène purement mécanique ou physique, qui se produit à partir d'une « cristallisation d'expériences du passé (*samskāra*) » ne répond pas à toutes les interrogations.

Dans le *Sāṃkhya*, cette difficulté ne se présente pas puisque l'ego est issu de l'inconscient (*mahat*). C'est celui-ci qui détermine le mode d'interprétation des sensations.

Le bouddhisme suit un autre cheminement en posant d'emblée que l'ego n'existe pas. Ce n'est qu'un conglomerat qui paraît avoir une existence mais qui n'en a pas en dehors de la dénomination qu'on lui donne. Pour expliquer son existence empirique, le bouddhisme pose la théorie des productions conditionnées. D'abord, il y a une forme ou un objet (*rūpa-skandha*), puis une sensation (*vedana-skandha*), puis une perception (*saṃjñā-skandha*), puis une imprégnation (*samskāra-skandha*) et on aboutit à la conscience (*viññāna-skandha*). Il n'y a pas de début ni de fin à cet enchaînement, tant qu'on n'est pas sorti du cycle.

Svāmi Prajñānpad ne suit ni le cheminement du *Sāṃkhya* ni celui du bouddhisme dont il reste cependant très proche. Il utilise la notion plus moderne, plus scientifique peut-être, d'hérédité qui n'élimine pas pour autant celle de *samskāra* :

– L'enfant est dans le ventre de sa mère dans un état homogène... A sa naissance, il éprouve des sensations... elles sont conservées... elles s'accumulent. Quelque chose est entendu. La conscience de ce « quelque chose » est le « je ». C'est l'origine du mental. Ces impressions laissent leurs marques : ce sont les *samskāra*.

2. LES ÉMOTIONS DU PASSÉ

La description qu'il donne est dynamique et progressive. Les *samskāra* sont formés à partir des sensations ressenties par le nouveau-né. Ces sensations ne semblent pas préexistantes aux *samskāra*. Svāmi Prajñānpad ne parle pas de vie antérieure lorsqu'il décrit la formation de l'ego. Pourtant, dans des entretiens plus tardifs, il précisera que l'ego vient des émotions du passé.

– La base, la fondation ou le réservoir de l'émotion, c'est le passé. Elle s'est accumulée, accumulée, accumulée depuis la première enfance, même héréditairement, organiquement, elle est là comme une potentialité.

A la sensation elle-même s'ajoute un facteur héréditaire ou biologique qui détermine ou influence le mode d'interprétation de la sensation par le nouveau-né. On sait que, pour Svāmi Prajñānpad, hérédité et *karma* (et de là *samskāra* et *vāsanā*) sont synonymes. Les

données des vies antérieures, s'exprimant au travers de l'hérédité, interviendraient ainsi dans le mode d'interprétation des sensations.

Malgré le manque de précision dans la description qu'il donne de la formation de l'ego, Svâmi Prajñānpad se situe toujours dans une perspective nettement évolutionniste : apparition de l'ego à partir des sensations formées à la naissance ou après la naissance ou encore préexistantes venant de gènes ou d'expérience de vies antérieures.

Il en ressort que l'ego est un mode figé ou rigidifié d'interprétation ou encore de classement, d'arrangement de sensations éprouvées au contact du monde extérieur. C'est une sorte de structure d'appréhension du monde, dépourvue de souplesse et d'adaptabilité au changement, et, par conséquent, source de conflits, d'oppositions, de contradictions. L'ego est un produit de l'évolution, fait de sensations figées du passé. Mais qu'est-ce qui fait que ces sensations se conservent ? Toutes les sensations, en effet, ne se conservent pas. Seules les expériences douloureuses du passé se conservent. Celles que, dans un langage moderne, on appelle « expériences traumatisantes ». Pourquoi celles-ci seulement et pas les expériences agréables ? Parce que, dit Svâmi Prajñānpad, seul ce qui est désagréable ou pénible n'a pas trouvé la possibilité de s'exprimer à ce moment-là. L'expérience du plaisir ne s'est pas fixée dans la mémoire, car elle s'est exprimée au moment où elle s'est produite sous forme de satisfaction.

– L'ego, c'est la voix du passé... rien d'autre que des émotions refoulées insatisfaites. C'est l'émotion insatisfaite qui pleure... L'ego n'est jamais satisfait. Aussi l'insatisfaction est le signe distinctif ou le symbole de l'ego.

Svâmi Prajñānpad tire des conséquences fondamentales de cette constatation :

– Seule la satisfaction libère. Par conséquent, l'asservissement c'est l'insatisfaction. Le désir doit donc être satisfait si l'on veut être libre, car un désir satisfait ne laisse pas de traces dans la mémoire. Seules la séparation, la dualité laissent des marques par l'enchaînement de l'action-réaction.

– Pour ce qui est de l'éducation des enfants, il est important, dans les toutes premières années de leur vie, de leur éviter le plus possible des sources d'insatisfaction : leur préparer un environnement calme et tranquille qui assure une transition graduelle entre le monde chaud, homogène, sombre, tiède du ventre de la mère et le monde extérieur. Il est important de leur éviter tout changement brutal dans leurs perceptions sensorielles : lumière, bruit, saveur, toucher. La transition doit toujours être douce, graduelle, mesurée.

Mais, quelles que soient les précautions prises, il y aura toujours formation d'un ego, qui sera plus ou moins équilibré, plus ou moins normal. En effet, il n'est au pouvoir d'aucun parent ou d'aucun édu-

cateur d'empêcher les sensations douloureuses que ressent inévitablement le nouveau-né, ni surtout d'agir sur le mode d'interprétation de ces sensations. La tendance naturelle est de « refuser le désagréable et de rechercher un plaisir permanent ». Ainsi le moindre écart à cette « permanence » est-il ressenti comme une trahison et refusé.

3. LE REFUS

L'émotion est une sensation mal interprétée, non comprise, rejetée, refusée. Deux notions qui se rejoignent : le déplaisir et son refus.

Parler de déplaisir, c'est déjà le distinguer du plaisir et donc établir une séparation. Le point de départ est une sensation brute, aussitôt suivie d'une distinction entre « plaisant ou déplaisant », suivie du désir de conserver le plaisant et d'éliminer le déplaisant : « je veux l'un, je ne veux pas l'autre ».

– Le refus est une résistance au changement aussi bien dans le temps que dans l'espace, pour assurer la continuité de l'état où l'on se trouve et la dominance sur les autres.

– Le refus est la racine de l'ego.

– La peur n'apparaît que lorsque le particulier ne veut pas accepter le général.

– Un individu, qu'est-ce ? Moi. Donc, je suis... Je suis... je suis ceci... Et je ne peux tolérer rien d'autre. Je ne peux donc que dire « non » à tout le reste. A tout ce qui survient : « non ». A tout ce qui arrive : « non ».

Ce refus provoque l'enchaînement sans fin des réactions qui constituent le tissu même dont l'ego est fait.

Séparé, l'individu oppose une fin de non-recevoir à tout ce qui risque de venir le perturber. Son expression favorite est donc « non ». « Non » à tout ce qui vient, à tout ce qui se présente, à tout ce qui lui est proposé. « Non » à la nouveauté. Méfiance et rejet. Il ne se sent à l'aise que dans ce qu'il connaît déjà.

– L'essence de l'individualité c'est la non-acceptation, la résistance au changement.

L'ego est toujours en cours de formation tant qu'on continue à refuser ce qui nous paraît désagréable. L'ego, c'est l'attachement à ses goûts et à ses dégoûts, la recherche du plaisir et le refus du désagréable.

4. L'ACTION-RÉACTION

Le refus provoque l'enchaînement sans fin des réactions qui constituent le tissu même dont est fait l'ego.

L'attachement à un aspect particulier et unique : l'agréable sépare arbitrairement au sein de la réalité les aspects plaisants, les isole et cherche à les protéger et enclenche l'action-réaction.

- La première cellule est créée à partir de rien, c'est-à-dire à partir de tout, par individuation.

- Dès que l'action de l'individuation commence, il y a une réaction en sens inverse... pour s'en rendre libre.

Dès qu'il y a une existence, expression ou manifestation, elle s'inscrit dans la dualité. Toute manifestation est une action qui, en tant qu'action entraîne, obligatoirement une réaction. Dès qu'il y a contraction apparaît une réaction qui tend à la détente pour la neutraliser.

- L'ego n'agit pas. L'ego est le produit de l'énergie... Aussi est-il sous l'emprise de l'action-réaction... L'ego réagit donc... Il a un caractère compulsif.

L'ego est donc un produit conditionné, factice, fabriqué à partir de l'énergie, porteur d'une tendance réactionnelle qui le pousse à être neutralisé, à disparaître. La disparition de l'ego est en quelque sorte programmée dès son apparition, car tout ce qui apparaît est destiné à disparaître. Parler de l'origine ou de l'apparition de l'ego c'est déjà parler de la délivrance ou de sa disparition.

La formation de l'ego à partir de sensations suit un cheminement relativement complexe qui pourrait être schématisé de la manière suivante :

- A partir des perceptions (*rûpa*) se forment des conceptions (*nâma*) au travers d'un mode d'interprétation venant à la fois de l'hérédité (ou du *karma*) et du conditionnement. Ces perceptions se coagulent en émotions (plaisir, déplaisir).

- Le refus du déplaisir fixe les émotions (action-réaction) entraînant leur refoulement qui aboutit à la formation de l'ego, qui, à son tour, devient un nouveau mode d'interprétation.

Cet enchaînement montre bien que :

- L'ego n'est qu'un produit conditionné du passé.

- L'ego ce sont des impressions extérieures.

- Vos impressions du passé forment vos dispositions, vos inclinations.

- Ces impressions ne sont pas « moi »... elles ne sont qu'un moi apparent. Ce ne sont que des impressions provenant d'agents extérieurs.

Notre échelle de valeurs, nos dispositions, nos inclinations, notre manière de percevoir les choses, nos impressions, forment le moi extérieur apparent auquel nous nous identifions. L'ego est donc :

– La voix de l'imitation, de ce qui est autre (*otherness*), qui n'est pas nous.

Toutes nos connaissances sont filtrées, déformées, transformées par l'ego et donc suspectes. De même, notre comportement n'est qu'imitation. Svâmi Prajñânpad résume ce que nous sommes dans cette formule sévère et cinglante :

– Vous êtes le produit du passé signifie : ce que vous faites, ce que vous ressentez, ce que vous dites vient du passé. Vos opinions ne sont que des citations, vos sentiments des imitations, vos actions des caricatures¹.

Toute entité s'exprime. L'ego s'exprime sous forme d'émotion insatisfait :

– Les émotions sont emmagasinées C'est pourquoi l'ego n'est jamais satisfait... Les émotions insatisfaites pleurent.

La distinction plaisant-déplaisant est un jugement de valeur fondé sur la comparaison. L'ego s'appuie sur des émotions qui en sont le fondement. Ces émotions ne sont pas connues : c'est l'inconscient.

Pour les désigner, les Indiens emploient le mot *saṃskâra* (dont l'origine est la même que le mot sanskrit qui implique l'idée d'une construction achevée). Le *saṃskâra* évoque l'idée d'un réseau, d'une trame, d'un ordre. On peut certainement traduire ce mot par « structure », dans la mesure où les parties qui composent le *saṃskâra* sont reliées entre elles. Elles forment une sorte de soubassement, de fondement bien agencé.

Les *vâsanâ* sont plus subtiles, plus évanescentes, moins saisissables. Ce sont des imprégnations, une sorte de parfum résiduel, une coloration qui subsiste, une sorte d'ambiance générale.

L'inconscient indien est inconscient dans le sens où il n'est pas connu. Ce qui ne veut pas dire qu'il soit inconnaissable ou inaccessible. Il dispose d'une force considérable et d'autant plus puissante et contraignante qu'elle n'est pas connue et qu'elle attaque par surprise. Cette force n'est jamais bénéfique. C'est une force de l'obscurité et des ténèbres qui s'évanouit devant la clarté. Cet inconscient s'identifie facilement avec l'ignorance. On parle alors d'une ignorance primordiale qui serait comme la matrice de la manifestation. En ce sens, l'ignorance est créatrice ; elle fabrique un monde, le monde dans lequel nous vivons, c'est-à-dire non pas le monde, mais un monde illusoire fait de nos représentations. C'est la *mâyâ* dont la notion rejoint celle de *prakṛti*.

1. Citation du *De profundis* d'Oscar Wilde.

Le siège de cet inconscient n'est pas seulement dans les représentations mais aussi dans les émotions qui en sont le support premier. La séquence d'apparition est la sensation suivie de l'émotion, suivie de la représentation. A partir de là l'ego apparaît et agit à son tour sur la structure ainsi formée. La causalité est ici circulaire et rétroactive.

L'ego est formé par un enregistrement d'impressions qui agit sur l'enregistrement des impressions suivantes.

Svâmi Prajñānpad rattache l'inconscient aux émotions. L'inconscient est rempli d'émotions refoulées, émotions elles-mêmes produites par des représentations erronées. L'inconscient peut donc être vidé de ses contenus pour faire place au moi conscient.

L'ego dont les fondations sont les émotions inconscientes peut alors faire place au « Je » épanoui, libre d'entraves et de préjugés.

B. – CARACTÈRE DE L'EGO

I. MANIÈRES DONT L'EGO EST RESENTI

Les termes qui reviennent le plus couramment sont :

- Séparation : qui s'oppose à union, unité, communion.
- Etroitesse : *alpa* (petitesse, resserrement, mesquinerie, limitation) qui s'oppose à largeur : *bhûma* (élargissement, ce qui est vaste).
- Vide qui s'oppose à plénitude.
- Partialité qui s'oppose à totalité.
- Fermeture (enfermement, repli) qui s'oppose à ouverture (déploiement).
- Egoïsme (ne penser qu'à soi, rechercher son intérêt personnel) qui s'oppose à la prise en considération de l'autre.
- Haine (violence, agressivité) qui s'oppose à l'amour du prochain.
- Malaise qui s'oppose au bien-être.
- Limite (frontière, peau, barrière, périphérie, empêchement, protection) qui s'oppose à ce qui est au centre, ouvert, qui s'écoule librement, naturellement, sans obstacle, libre...
- Blocage (tension, asservissement, servitude) qui s'oppose à liberté (libre écoulement, détente, naturel, spontanéité, épanouissement).

Quelles en sont les conséquences ?

1. L'ego est donc toujours en opposition. Il s'exclut en permanence d'une totalité qui l'englobe. Il est en porte à faux. Il rejette la réalité, il la nie, il s'oppose.

2. L'ego est poussé par une force réactionnelle qu'il a lui-même engendrée par son refus. D'où sa puissance. Celle-ci semble surgir des profondeurs de l'être. C'est une force irrésistible, qui prend la

forme de pulsions, comme si elle trouvait son origine dans le fonctionnement biologique même... pulsion de la libido... pulsion de l'attirance... pulsion sexuelle.

3. C'est une illusion partagée par tous les hommes. C'est donc un produit de la nature. L'homme n'est pas en faute parce qu'il a un ego. L'ego remplit une fonction naturelle : une fonction de protection, de différenciation, de préservation, de croissance, de développement physique et mental. L'ego est un dispositif placé par la nature pour assurer le développement de l'homme mais jusqu'à un certain stade seulement, après c'est à l'homme lui-même de se prendre en charge, d'assurer la conduite des opérations pour opérer la dissolution de l'ego qui est devenu un obstacle à son bien-être véritable.

4. La nature même de l'ego le pousse à sa propre dissolution car étant un produit réactionnel, il aspire au repos, à l'équilibre, au bien-être.

Ce que Freud avait perçu lorsqu'il a découvert ce qu'il a appelé la « compulsion de mort ».

5. Quand Bouddha dit « la vie est souffrance », il faut entendre la vie dans l'ego est souffrance.

6. Lucifer (le Porteur de lumière, tel que le désigne la Bible) est le plus beau des anges. C'est une métaphore de l'ego. Celui-ci est en fait une « puissance » c'est-à-dire une énergie qui s'est révoltée contre Dieu. Satan (l'ombre de Dieu en hébreu) accomplit d'abord le travail de Dieu puis travaille contre Dieu quand l'œuvre pour laquelle il a été créé s'est achevée : conduire l'homme à un état de différenciation.

2. SÉPARATION

Nous avons vu que l'ego est un conglomerat d'émotions figées, rassemblées et structurées par le refus de la souffrance (ou la recherche du plaisir permanent). Cette structure, faite de tensions, s'isole et se sépare du reste :

- L'individu est celui qui est coupé, séparé.
- Cet ego se sépare, s'isole de quoi ? De ce qui est.
- Le problème, c'est que vous croyez être limité et partiel. Mais vous ne l'êtes pas. L'ignorance et l'illusion vous font sentir petit, limité, conditionné. Vous avez peur de vous libérer de cet état. Parce que vous vous identifiez au sentiment d'être limité. Vous avez peur. Pourquoi ? Parce que vous savez que ce n'est pas vrai : « Je ne suis pas limité, je ne suis pas conditionné, je suis la totalité. »

Autrement dit, un nœud d'émotions se sépare et se construit ainsi une identité fictive, illusoire. Celle-ci, par réaction, cherche à prendre toute la place, si bien qu'elle se trouve toujours et partout en

conflit et en opposition. Identifié à ce nœud, je me sens séparé. Tant que je me sens séparé je cherche à combler la séparation de manière physique, à retrouver l'unité en pénétrant ou en incorporant l'autre : source même du désir sexuel. Plus je me sens séparé, plus mon attirance sera forte. La sexualité est donc une réaction à la séparation.

L'ego apparaît aussi comme une conscience identifiée au corps, puisqu'elle ne connaît que les formes, conscience ignorante et limitée que Svâmi Prajñāpad appelait *body-consciousness* : croyance que l'on est le corps et seulement celui-ci, donc conscience limitée au corps ou conscience séparée. Il citait l'adage sanskrit : « La conscience individuelle s'appuie uniquement sur le palais et les organes génitaux¹. » Ce qui, par réaction, entraîne toute une série de conséquences :

• **Petitesse, étroitesse**

Vivant dans un monde étroit et confiné, l'ego ne voit les choses que par le petit bout de la lorgnette. Attaché à ce qui lui plaît, rejetant ce qui lui déplaît, il est caractérisé par son étroitesse, sa mesquinerie, son absence d'ouverture et de largeur de vue.

– Aussi savant soit-on, dans le fond de son cœur, on est un petit ego.

– Parce que l'ego se sent petit à l'intérieur, l'extérieur lui paraît menaçant... L'insécurité de l'ego est la racine de tous les désirs. Aussi l'ego cherche à obtenir l'appui du monde extérieur de façon à être en sécurité.

• **La séparation entraîne un sentiment d'isolement**

La séparation entraîne un sentiment d'isolement et d'impuissance et, par réaction, de toute-puissance. L'ego cherche à compenser la perte de ce qu'il a exclu. Il n'y a que lui toujours, tout le temps, partout.

– Quelle est la nature de l'ego ? Se couper du reste, se séparer. Il n'y a que moi qui existe et personne d'autre. A cela s'ajoute : « J'existerai toujours. »

– L'ego répète inlassablement : « Je suis là. Moi seulement et personne d'autre. J'existerai toujours et rien ne change jamais. »

• **L'ego recherche la fixité et la sécurité**

– Deux fonctions sont inhérentes à l'ego. La première est la tendance à être stable, à être fixe. Et parce que cette ten-

1. Source non trouvée : Jivha-upastha-parâyāṇaḥ.

dance est là, il ne peut que penser, sentir et agir en fonction de ce qu'il est. Ainsi il ne reconnaît rien, ni personne en dehors de lui-même.

- **L'ego cherche à prendre toute la place**

- Le changement le perturbe car il vient menacer son existence. Il répète inlassablement : « Il n'y a que moi. » L'individu veut se voir partout, physiquement en tant que forme et expression, dans l'action et dans les sentiments, partout ce n'est que lui-même qu'il veut voir.

Il dit : « Je suis le plus grand, le plus fort, le plus intelligent. Il n'y en a pas deux comme moi. » Il endosse les prérogatives de l'unité et cherche à les retrouver dans le domaine des formes en s'attribuant une toute-puissance, en cherchant à dominer et à imposer ses désirs et sa volonté aux hommes et aux choses.

- **L'ego ne tolère ni ordre, ni discipline, ni contrainte**

- Personne ne peut tolérer de recevoir un ordre ou d'être contraint car chacun a le sentiment de sa propre majesté : « Oui, je suis partout... je suis tout. »

- L'ego, parce qu'il sent qu'il a une identité séparée ou qu'il est une entité séparée, sent qu'il est Seigneur et Maître, sans aucune limitation, sans rien à l'extérieur : « Tout ce que j'aime, je le fais. Tout ce que j'aime, cela doit arriver. »

- On ne peut supporter aucune contrainte. On ne peut tolérer aucun autre nulle part.

La contrainte d'où qu'elle vienne fait horreur à l'ego. Tous doivent agir selon ses désirs et sa volonté. Il s'arroge le droit de commander, de diriger et de juger : « Moi seul existe. Il n'y a personne d'autre. » L'ego nie autrui parce qu'il est lui-même le produit d'une négation. Son activité favorite reste la comparaison : « L'autre ne vaut rien parce que je suis tout. » Ou bien : « L'autre est tout, parce que je l'aime. »

- **L'ego, soumis à ses goûts et dégoûts, recherche le plaisir**

- L'ego n'est pas autre chose que la voix : « j'aime ».

La recherche du plaisir inclut la recherche de confort, de réconfort, d'approbation, le rejet du déplaisir.

- Vouloir que les choses se conforment à nos désirs, c'est le propre de l'individualité.

– Par quoi êtes-vous attaché ? Par ce qui vous attire. Vous cherchez toujours à extraire d'autrui ce dont vous avez envie.

– Un individu ne sait que prendre.

– S'il n'obtient pas ce qu'il désire, il en attribue la faute non à lui-même mais à quelqu'un d'autre.

• **L'ego recherche son intérêt personnel**

– La voix de l'ego : « Je suis et personne d'autre et s'il y a quelqu'un d'autre c'est pour me servir. »

– C'est la nature de cette entité individuelle que de chercher son intérêt personnel.

– Un individu ne s'intéresse qu'à lui-même.

– Chacun agit dans son propre intérêt.

Toute entité individuelle ne cherche que son intérêt tel qu'elle le conçoit et se place en position de supériorité en imposant son point de vue à tout le monde. Seul son plaisir entre en ligne de compte.

– Chacun ne s'intéresse qu'à lui-même et n'agit que pour son intérêt personnel.

– L'individu est celui qui ne s'intéresse, qui n'est concerné que par lui-même.

– Il n'est préoccupé que de lui-même. Vous pouvez dire qu'il est étroit, vous pouvez dire conditionné, vous pouvez dire tout ce que vous voulez, mais il n'est que cela.

– Moi seul existe signifie que je n'accepte pas les autres et dans le même temps que je suis rempli d'attente à leur égard.

L'ego recherche la puissance, la domination, la maîtrise sur les choses, les événements, les autres hommes. L'autre est pris comme un objet mis à son service. L'ego est toujours surpris des coups qu'il reçoit.

L'ego ne peut jamais être passionné car la passion implique un grand mouvement du cœur alors que l'ego est resserré et renfermé sur lui-même. A cet égoïsme personne ne peut échapper :

– Même un *mahâtma*, un grand sage qui considère tout le monde comme sien, n'agit que dans son propre intérêt. Seulement son intérêt « à lui », dans son cas, inclut celui de tous les autres.

C'est pourquoi le passage de l'individu à la personne ne peut se faire que par l'élargissement de l'intérêt personnel en prenant en compte l'intérêt de l'autre.

On confond souvent ego et égoïsme dans le sens où l'on croit qu'avoir un ego c'est être égoïste et que « c'est mal d'être égoïste ».

C'est la position que prend Svâmi dans une toute première lettre dont nous disposons. La position de Svâmi apparaît très idéaliste. L'égoïsme, la recherche de l'intérêt personnel s'y trouvent dénoncés. L'homme se distingue de l'animal par le *dharma*. Que veut dire *dharma* dans ce contexte ? Tout simplement la fidélité à des valeurs supérieures en l'occurrence le bien d'autrui.

– Tant que vous recherchez votre intérêt personnel... c'est comme tourner le dos au soleil, votre ombre est devant vous, par contre si vous avancez vers le soleil, votre ombre vous suit. Gardez à l'esprit la richesse que vous possédez et votre intérêt personnel sera servi automatiquement.

Première allusion à la préservation de l'intérêt personnel. Chacun recherche son plaisir personnel. C'est la source de tous les maux. Mais en même temps on peut l'éviter.

Prend-on en considération le gain d'autrui ? C'est cela qui détermine si l'on est vraiment homme :

– Considérer l'intérêt de l'autre (*para-artha*) comme étant le sien propre (*sva-artha*).

Le non-égoïsme ne consiste donc pas à « nier » le moi, à le diminuer, à l'amoindrir, à essayer de le détruire mais au contraire à l'élargir. Le non-égoïsme ne se mesure pas en termes d'actions mais en termes de sentiments. Pas dans ce que je fais ou ce que je donne ou, encore moins en ce que je dis, mais en ce que je « sens ». Il n'y a pas d'effort à accomplir pour agir, pas de sacrifice pour donner, mais l'action et le don suivent naturellement et spontanément le sentiment d'élargissement du moi : « Tout ce que je fais, je le fais pour moi-même. Tout ce que je donne, je le donne à moi-même. » Il n'y a pas un « autre » pour qui j'agis ou auquel je donne. D'où la position de Svâmi Prajñânpad concernant le « merci ». Comment peut-on se remercier soi-même ? Dire « merci » implique qu'il y ait dualité. C'est une offense à autrui et à soi-même.

• **L'ego cherche à se protéger en érigeant une enceinte de protection**

Nœud de tension, l'ego se sent fragile et vulnérable et cherche à se protéger. L'ego trace alors une frontière qui délimite un territoire. Ce territoire devient une entité, qui a un passé, une histoire, une fixité. Il cherche à éviter de recevoir des coups en construisant une coquille de protection pour ne rien laisser pénétrer d'étranger, de nouveau, d'inconnu. Il refuse ainsi tout ce qui est susceptible de le remettre en cause et de modifier l'état où il se trouve.

– Vous connaissez la première loi du mouvement. Chacun tend à rester dans son état de repos ou de mouvement : chaque entité, chaque forme finie tend à persévérer dans son état particulier.

– L'ego cherche toujours à se conserver intact. C'est naturel. Malgré cela, le changement est naturel.

– Cette enceinte de protection c'est l'attachement au plaisir.

– Une coquille de protection autour de vous... une coquille faite de votre attachement à ce qui est agréable.

– Cette coquille doit être brisée par les coups que vous recevez... faire face à ce qui est désagréable.

L'ego est un nœud de tension, qui nous étouffe et nous torture, et que nous acceptons dans le but de préserver notre plaisir ou plus précisément l'idée conditionnée de notre plaisir.

• **Autrui apparaît alors comme une menace**

Cette séparation a pour effet de faire sentir que tout ce qui est à l'extérieur, tout ce qui est autre est hostile ou menaçant :

– L'ego est toujours méfiant. L'ego se sent toujours entouré d'ennemis comme si tout le monde venait l'attaquer.

– Tout ce qui est extérieur est un ennemi.

– Tant que l'individualité subsiste, c'est-à-dire tant que vous continuez à voir les autres comme séparés, un sentiment d'hostilité à leur égard prédomine forcément.

D'où vient la violence de l'homme ? Aurait-il un fond d'agressivité ou bien est-il naturellement bon, mais corrompu par la société comme le croyait Rousseau ? On trouve un début de réponse à cette question dans une lettre de 1931 :

– La violence, la haine, l'agressivité sont la conséquence inéluctable du sentiment de séparation.

– *Ahamkāra* : je suis séparé, moi seul existe. La séparation est la source de la colère, de la haine, du dégoût, de la jalousie.

– Aussi longtemps que vous vous sentez une conscience séparée ou une identité séparée, vous ne pouvez faire autrement que de voir qu'il y a un autre. Vous essayez de faire disparaître cet autre à l'extérieur parce que vous sentez que vous êtes ce qu'il y a de mieux et que vous êtes seul et unique... Tant que vous ne vous libérez pas du sentiment que l'autre vous est étranger, vous aurez des difficultés partout, sur tous les plans... Séparé signifie ? L'autre est un ennemi. Tout ce qui est à l'extérieur est un ennemi.

– L'*ahamkāra*, c'est séparer ce qui est « mien » de ce qui ne l'est pas.

Dès qu'il y a deux, il y a peur et conflit. La source de ce conflit n'est ni lui ni moi, mais la relation entre les deux, relation qui n'est qu'une projection. « *Homo homini lupus* », disait Hobbes. Observation tout à fait juste appliquée à l'individu. L'individu peut s'élargir en prenant l'autre en considération et devenir ainsi vraiment homme. Il n'en demeure pas moins que l'hostilité, la méfiance, la peur, l'ini-mitié sont les expressions naturelles de celui qui se sent séparé. Atta-qué-attaquant, meurtri-meurtrissant, rejeté-rejetant, on est pris dans le cercle infernal de l'action-réaction auquel on ne peut échapper, tant qu'on éprouve le sentiment d'être séparé.

Le moi n'est jamais indépendant de son environnement. Cela est vrai quel que soit l'angle sous lequel on l'aborde, qu'il soit biologi-que, sociologique ou psychologique.

En biologie on parlera d'organisme et d'environnement physico-chimique, en sociologie d'individu et de société, en psychologie du moi et de relation à autrui.

Le moi est perçu à la fois comme un élément indépendant de l'ensemble et en même temps comme inséparable de cet ensemble. Le moi et son environnement forment une totalité.

Le moi échange avec l'environnement. Il s'en nourrit, il s'y déve-loppe et grandit. Pourtant, dans le même temps, il s'y sent contraint, opprimé, écrasé et aspire à s'en libérer.

La relation est donc conflictuelle. Le moi cherche à se distinguer, à se différencier, à se séparer de cette totalité. La partie cherche à se présenter comme le tout, à prendre la place du tout.

Dans ce rapport de la partie et du tout, il faut distinguer plusieurs phases. Dans un premier temps, le moi est en formation. Il est fragile. Le milieu est nourricier et protecteur. Il assure la survie, le dévelop-pement et la croissance de la nouvelle entité. Puis arrive un temps où celle-ci a atteint un seuil de développement critique. Elle n'a plus assez de place, elle étouffe : « meurs ou sors ». La croissance de l'embryon dans la matrice a une valeur exemplaire et sert de proto-type de développement d'une partie par rapport à un ensemble.

Le même modèle peut être utilisé pour la croissance de l'enfant et de ses relations avec ses parents jusqu'à l'adolescence ou encore de toute relation que ce soit celle du mari et de la femme, de l'employé et du patron, de deux associés... Il y a deux phases : l'une de croissance ou d'affirmation de soi qui est positive jusqu'à un cer-tain stade, l'autre d'opposition et de conflit qui conduit à l'écate-ment, à la séparation.

Le changement se caractérise d'une manière simple par un phé-nomène d'apparition et de disparition. L'apparition est une naissance

suivie d'un développement et d'une croissance. La disparition est un dessèchement ou un pourrissement suivi de mort.

Apparition et disparition, croissance et rétrécissement, naissance et mort sont inséparables.

Lorsqu'on parle du moi et de son environnement, il est essentiel de le situer à l'intérieur du changement et de préciser à quelle phase on se réfère : la phase positive de croissance (*pravṛtti*) ou la phase de retour à soi (*nivṛtti*).

• **L'ego, c'est l'asservissement à ce qui est particulier**

Le général, l'universel lui sont étrangers.

– L'ego est lié à ce qui est particulier. La vie dans le monde, c'est l'attraction pour une chose particulière et la répulsion pour une autre.

– L'illumination, qu'est-ce ? C'est le passage de l'intérêt particulier à l'intérêt général. Qu'est-ce qui m'appartient ? Tout le monde. Quel est mon goût ? Tous les goûts. Aucun en particulier. Pareillement, ma croyance, que je suis le « mental », est fausse. C'est une limitation arbitraire, une identification à des désirs conditionnés.

– Ne soyez pas un économiste, ne soyez pas un savant, ne soyez pas un politicien. Ce ne sont que des aspects partiels de l'homme. Soyez un homme complet... Soyez complet, soyez entier et parfait.

– La beauté est ici, la beauté est là, la beauté est partout. Comment pouvez-vous limiter la beauté à un lieu particulier ? Que veut dire « limiter » ? Vous la rendez étroite, vous y projetez vos limites. Soyez-en libre... de façon à faire disparaître le caractère particulier de la beauté et faire apparaître l'universalité de la beauté.

3. **PROJECTION ET IDENTIFICATION**

Projection et identification sont les deux modes de fonctionnement privilégiés de l'ego par lesquels s'exprime son sentiment de séparation :

• **L'ego se projette partout**

L'ego ne connaît que sa propre existence et rien que celle-ci :

– Pourquoi vous projetez-vous partout, sur tout ? Parce que vous ne connaissez rien d'autre hormis vous-même. Vous ne connaissez que cela. Aussi vous projetez : « Cela doit être là »... Limité par la forme, l'ego ne connaît rien au-delà de la

forme. Alors, que peut-il faire ? Il cherche à rendre cette forme immortelle.

– Art et religion ne sont que des projections.

– Le « je » essaye d'explorer toutes choses sauf lui-même. Telle une lampe qui donne de la lumière partout sauf sur soi-même.

L'ego ne connaît que sa propre existence et rien que celle-ci. La projection est un des modes de fonctionnement privilégiés de l'ego par lequel s'exprime son sentiment de séparation :

– La racine du désir montre que l'ego cherche à être tout, avec l'aide de ce qui est extérieur, et qu'il ne peut pas y arriver. Il doit faire retour sur lui-même et regarder ce qui se passe en lui. Il doit être indépendant et non pas dépendant. Et quelle est la cause racine de cette dépendance ? L'ego se projette toujours.

– L'émotion vient du désir et le désir n'est que la tendance de l'ego à être à l'extérieur... grand, majestueux, large... l'insécurité de l'ego est la source de tous les désirs. L'ego recherche l'appui de l'extérieur. La racine de cette dépendance ? Il se projette.

Parce qu'il se sent petit à l'intérieur, l'extérieur lui paraît menaçant :

– L'insécurité de l'ego est la racine de tous les désirs. Aussi l'ego cherche à obtenir l'appui du monde extérieur de façon à être en sécurité... Aussi la racine du désir montre que l'ego cherche à être tout, avec l'aide de ce qui est extérieur, et il ne peut pas. Il doit faire retour sur lui-même et regarder ce qui se passe en lui. Il doit être indépendant et non pas dépendant. Et quelle est la cause racine de cette dépendance ? L'ego se projette toujours.

L'homme est omnivore parce qu'il ne peut penser qu'en termes de formes physiques. Il veut tout s'approprier, tout dévorer. Son désir est insatiable, son appétit démesuré. Il veut tout s'approprier, tout dévorer, tout incorporer, tout faire sien, car il veut être tout, avoir tout. C'est son ignorance qui s'exprime ainsi car il ne sait pas qu'il est réellement déjà tout. L'ego, c'est le « je » qui joue à se sentir limité. C'est le « je » masqué. Il parade comme s'il était un autre. Il n'y a en fait rien à faire sinon à prendre conscience de ce que l'on est déjà et à s'y établir fermement.

– L'ego est omnivore... L'ego est en lui-même un désir constant d'être... Dans le fond de son cœur, l'ego sent qu'il peut être détruit. Il n'est pas permanent. Il est en devenir. Ce

n'est pas l'être mais le devenir seulement... Dès que le devenir apparaît, la réaction aussitôt surgit : non pas le devenir mais l'être.

– La voix de la vérité (non manifestée) s'exprime ainsi : « Unique, en vérité et sans second¹. » L'ego s'approprie cette vérité et la déforme en la transposant à son niveau, au niveau du manifesté (au niveau physique). Il dit : « moi seul existe » ou « je suis éternel ».

– L'ego projette ses goûts et ses dégoûts, emblèmes de l'ignorance et de l'aveuglement sur le monde extérieur. Il projette à l'extérieur tout ce qu'il n'aime pas en lui-même. Ainsi, vous projetez sur les autres ce moi que vous haïssez.

– Ce que vous critiquez en autrui, c'est ce que vous avez refoulé en vous, ce que vous voulez et que vous ne voyez pas. Les critiques que vous faites aux autres sont les critiques que vous vous adressez à vous-même.

Que ce soit une projection négative ou positive, l'ego est ballotté continuellement de l'une à l'autre :

– L'attraction et la répulsion sont les signes de l'ignorance et de l'aveuglement.

• **L'ego est enclin à l'identification**

Le deuxième mode de fonctionnement de l'ego est l'identification.

– Identification veut dire absorption. Le « je » est perdu.

– Identification : « Non seulement je reste comme une entité séparée, mais j'utilise l'autre pour mon intérêt personnel. »

– Goûts et dégoûts sont l'emblème de l'ignorance.

L'identification prend sa source dans l'incorporation des images paternelles ou maternelles. L'attraction que l'on éprouve pour tel ou tel partenaire sexuel n'est généralement que l'effet d'une identification positive :

– Don Juan est toujours avec sa mère... Il ne veut que sa mère, non une femme. Aussi comment peut-il être satisfait ?

– Ce n'est pas le sexe que vous cherchez en fait dans telle ou telle femme, mais votre mère... Don Juan recherche sa mère en toutes les femmes. C'est pourquoi il ne peut pas la trouver.

1. *Chândogya Up.* 6.2.1 : Ekam eva-advitīyam.

Mais l'identification peut être également négative :

– Vous ne vous êtes pas identifié avec votre père, uniquement parce qu'il était trop dur... Vous étiez du côté de votre mère. Votre attachement à votre père est devenu négatif pour ainsi dire.

– L'identification négative veut dire : vous devenez ce dont vous avez peur. Alors que l'identification positive ne connaît pas la peur. Quand vous vous identifiez négativement à votre père, vous incorporez toutes ses caractéristiques négatives ou extérieures. Mais dans l'identification positive, généralement les gens absorbent les éléments physiques avec les éléments internes... Pour ce qui est interne, on ne dit pas « imiter » mais « suivre » quelqu'un. L'imitation s'applique au comportement extérieur.

L'identification peut aussi s'effectuer avec soi-même enfant :

– Vous aimez les enfants, dites-vous. Non, pas les enfants, mais vous-même. Vous faites pour vos enfants ce que vous auriez souhaité pour vous-même parce que vous n'avez pas été satisfait lorsque vous étiez un enfant.

Quelles que soient les formes qu'elle prend ou l'objet sur lequel elle s'exerce, l'identification est factice, conditionnée, illusoire :

– Enfilez quatre chandails et quatre manteaux. Vous semblez être très gros. L'êtes-vous ? Non, mais vous semblez l'être. Alors rejetez toutes vos particularités, toutes vos opinions, toutes vos manières habituelles de penser, vos concepts, vos idées : vous êtes vous-même. Elles ne font que recouvrir ce que vous êtes.

L'identification est la manifestation de l'ignorance, du fait de ne pas voir les choses comme elles sont.

– L'identification est une illusion parce qu'elle opère dans le champ de la comparaison. Quand vous serez capable de voir : « Oh ! oh ! Svâmi Prajñānpad, c'est la poussière de mes pieds », alors votre compréhension de vous-même sera parfaite.

– Aussi longtemps que vous continuerez à vous identifier aux apparences, vous vous sentirez perdu dans le domaine des apparences.

– Votre mental vous garde toujours dans une sorte de labyrinthe par le jeu de l'identification, de la projection et quoi d'autre encore ? de la sublimation et du transfert.

Tant que la conscience reste identifiée au corps, les conséquences qui en découlent sont naturelles et normales et il ne sert à rien de vouloir changer les effets sans toucher à la cause :

– Quoi que ce soit qui apparaisse en vous, émotion, pensée, tout est normal et naturel. La forme particulière, sous laquelle elle apparaît, vient surtout de vos différentes identifications.

L'identification est la manifestation de l'ignorance, du fait de ne pas voir les choses comme elles sont :

– La conscience limitée au corps (*body consciousness*) ne connaît pas, ne réalise pas, que le fait d'aller et venir, le plaisir et la peine sont des réalités. Elle veut le plaisir. C'est son credo. Le miroir ne fait que réfléchir. La conscience limitée au corps, ce n'est rien d'autre que de voir son propre visage dans le miroir. Si vous pouvez vous emparer du miroir, il n'est pas vide, il est rempli de toutes les choses : la nature a fait en sorte que toute chose se présente sous un aspect duel. Mais si vous ne le voyez pas, que peut faire la nature ? A l'homme, la nature révèle tout. A l'homme qui garde sa conscience limitée à son corps, la nature cache tout... Cette nature c'est votre mental.

– La haine est l'émotion première et fondamentale de la conscience limitée au corps. C'est de la haine que vient l'amour... N'en soyez pas effrayé ! Vouloir tuer est la première émotion de tout corps séparé organiquement, spécialement pour l'homme. D'où la peur : « Parce que j'ai envie de tuer, j'ai peur d'être tué. »

La haine est l'émotion fondamentale... C'est de la haine que vient l'amour. C'est une conséquence de la nature même de l'ego. Il sent : « tuer ou être tué ». Il ne peut supporter sa propre mort, sa propre disparition, alors il tue. L'amour ne vient que si l'ego est mort c'est-à-dire s'il a cessé de rechercher le plaisir parce qu'il a vu que le plaisir est inséparable de la peine. Mort de l'ego signifie mort de la recherche du plaisir, unité avec autrui et par conséquent, amour. Combien de haine, combien d'amour vivent en moi, mesurent combien d'ego reste encore présent.

C. – L'EXPANSION DE L'EGO

1. PASSER DU JE (AHAMKÂRA) AU MOI (AHAM)

Quand on dit : « je ne suis pas satisfait de ma vie ou de moi-même », l'ego apparaît dans le « je » porte-parole de « mon », « ma »,

et « moi-même ». Ce type de discours exprime la dualité, la séparation dans laquelle je vis. D'un côté, « moi-même » ce que je suis réellement, « mes » faiblesses, « ma » vie, qui sont à moi, qui sont moi. De l'autre, le « je » ou surmoi, la position surélevée, séparée avec laquelle je m'identifie. Exemple significatif du conflit et des contradictions entre ce que je pense et ce que je suis et que je fais.

– Vous dites : « C'est mon égoïsme qui en est la cause. » Le moi et l'égoïsme sont-ils séparés ? On se divise en deux parties et on s'identifie à une seule d'entre elles.

– Vous dites : « Je ne peux me faire confiance », ou encore : « Je pense que je suis idiot. » Deux entités sont présentes : « ce que je pense » et « moi-même ». Quel est donc ce « je » qui prend la place de « moi-même » ? Simple-ment un jugement de valeur.

– Votre cœur, c'est vous-même ; votre intellect est extérieur et surajouté. « Je » désigne alors le mental : « moi-même » désigne le cœur. Dans la façon de parler habituelle, « je » essaye de refuser le moi-même.

– Le « je » est le porte-parole de « moi-même ». « Moi-même » ne peut parler. Quand vous dites « je le fais moi-même », vous êtes un. Quand vous dites « mes faiblesses », vous êtes deux. Si vous ressentez cette dualité, le « je » est faux, le « moi-même » c'est vous.

– Si vous n'êtes pas satisfait de vous-même, vous ne pourrez jamais être satisfait de personne.

– Quand je dis « c'est à moi », je suis dans l'unité. Je ne maintiens rien à l'extérieur.

– Alors qu'est-ce que le moi-même ? Ce qui absorbe tout et qui d'une certaine façon est tout à fait détaché. Quand tout est absorbé, reste-t-il quelque chose à l'extérieur ? Non rien.

– « Je » est celui qui voit (*seeing agent*).

– Deux choses ne peuvent occuper la même place. « Je suis ici », c'est le principe général : « Je suis ici maintenant. Je ne refuse rien. Oui, je suis ici, non séparé. Tout ce qui se présente, je n'en suis pas séparé. Il n'y a donc pas de deuxième, ici et maintenant. »

Le surmoi étrangle, étouffe le moi. Le « je » recouvre le « Moi » comme le doigt recouvre l'œil et l'empêche de voir.

– Vous êtes l'océan, non la vague... Vous vous identifiez à la vague, vous n'êtes que de l'eau.

2. DISTINGUER EGO ET PERSONNALITÉ

– Un individu est une entité séparée sans relation. Une personne est un individu en relation. Plus on s'identifie à la relation, plus la personnalité est forte. Et quand l'identification est grande, alors c'est la grande personnalité, la supra-personne. C'est un sage (*mahâtma*). Il n'y a plus aucune individualité.

– Un individu ne peut rien faire de grand. Si quelqu'un fait quelque chose de grand, il n'est pas un individu à ce moment.

– « Quel rapport y a-t-il entre une forte personnalité et l'ego ? » L'ego n'a pas d'identité. Il est fait d'impressions, de préjugés, de conventions. L'ego est un produit réactionnel : caractère excessif et compulsif. Alors que la personnalité agit de manière définie et délibérée.

3. RÉALISER UN ENSEMBLE INTÉGRÉ OÙ LE SENTIMENT, L'ACTION ET L'INTELLECT NE FONT QU'UN

Quand le sentiment de séparation se désagrège, il n'y a plus de territoire, plus d'entité, rien qu'un flux continu de changement. « Je » suis en mouvement continu.

– Ce « je » ou ce « vous » est un ensemble organique, dynamique et intégré d'intellect, d'émotion et d'action.

– L'expansion doit s'effectuer sur tous les plans mais essentiellement dans le domaine de l'affectivité ; un développement uniquement intellectuel est insuffisant.

– Pourquoi dites-vous que l'ego est une illusion ? Le sentez-vous ? Votre intellect le perçoit mais vos sentiments ?

– L'homme ne se réduit pas aux émotions, ni à l'intellect, ni à l'action. L'homme est une totalité. L'intellect, les sentiments, l'action, ces trois éléments quand ils sont en harmonie font l'homme.

Le manque d'harmonie entre ces trois éléments est la source de toute contradiction :

– Votre intellect voit quelque chose qui n'est pas corroboré par vos sentiments. Maintenant qui dit que « l'ego est une illusion » ? C'est l'intellect. Mais l'émotion dit : « Oh ! L'ego est une réalité... » Gardez cette idée présente à l'esprit. Mais pour vivre, pour agir, vous devez être là où vous êtes. Il vous faut savoir que l'ego est une illusion et non dire seulement « l'ego est une illusion ».

– La compréhension vient par l'intellect tandis que l'expérience passe par le cœur en devenant un avec. La compréhension qui vient par l'intellect commence par être superficielle. Elle reste séparée du sentiment, tandis que le sentiment éprouvé dans le cœur s'établit fermement et se trouve absorbé dans tout l'être de manière naturelle... Ce que l'on « a compris » ne bénéficie pas du même crédit de validité que l'expérience.

– L'intellect a deux fonctions : union avec le cœur : unité ; union avec le comportement : sentiment d'affinité et de bienveillance envers tous.

– L'unité avec autrui c'est le « je ».

– Ce que vous avez reçu ici, essayez de le comprendre par l'intellect, de le sentir dans votre cœur et de le mettre en pratique en agissant en conséquence.

– La preuve que vous n'avez plus d'ego ? C'est que vous n'avez pas d'émotion... Vous n'êtes pas affecté par autrui... Vous n'éprouvez ni plaisir ni peine... L'ego doit être entraîné à être dans l'infini.

4. PRENDRE POSSESSION DU MONDE : NI RENONCEMENT, NI SAUT, NI REJET

Pour se sentir non-séparé, il faut avoir pris possession du monde et ressenti la plénitude de la possession.

– Que signifie « savoir c'est être », demandez-vous. Cela veut dire qu'il faut être libre de l'ego.

– Soyez passionné. Un amant passionné n'a pas d'ego.

– En contact avec la réalité, l'ego prend conscience que les jugements de valeur sont faux... Voyagez et rencontrez des sages.

– « Oui j'ai une mère, oui j'ai un père, oui je suis aimé et apprécié. » L'expérience de l'être passe par l'expérience de l'avoir. Un enfant dit : « Je suis parce que j'ai. » Et l'enfant qui n'a pas, dira : « Je ne suis rien, parce que je n'ai rien. »

C'est pourquoi il est important d'essayer d'obtenir ce que l'on désire, de s'approprier le monde entier et non pas de renoncer sous prétexte qu'on a entendu dire que « le monde est illusion » :

– C'est là que le bât blesse habituellement. Que fait-on ? On essaye de se tenir à distance ou à l'écart et d'obtenir quelque chose. Comment est-ce possible ?

– Les gens disent : « renoncez, renoncez, renoncez ». Mais qui donc va renoncer ? Celui qui renonce reste intact.

– « Les objets extérieurs sont illusion, dites-vous, tout est illusion, les relations avec autrui sont illusion. » Comment le savoir ? Soyez en relation et voyez si c'est quelque chose de réel que vous obtenez. Si c'est une illusion alors vous le verrez.

– Tout ce que vous sentez comme existant à l'extérieur, absorbez-le en vous... Pour casser l'ego, vous devez vous déployer... Jusqu'à présent, d'une certaine façon, vous n'avez fait que vous projeter à l'extérieur ou plutôt, vous faisiez quoi ? Vous vous mettiez à l'extérieur. Maintenant mettez les autres choses en vous.

– Que veut dire « garder sa tête sur le bûcher funéraire et alors parler » ? Cela signifie mourir aux formes, mourir à l'ego...

– Sortir de l'ego ne signifie pas que l'on perd quelque chose.

5. EXPANSION

– D'abord se répandre... puis être soi-même.

– Se rendre libre du moi ? Expansion... absorbez l'autre.

– L'ego prendra différentes formes, s'élargira, s'agrandira jusqu'à épuisement de tous ses désirs et émotions, jusqu'à la satisfaction, l'accomplissement, l'équilibre.

– C'est ainsi que l'ego inéluctablement mûrit et devient le Soi. Inéluctablement le bourgeon s'ouvre et devient fleur.

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

– Une énergie infinie est en vous. A vous d'en prendre conscience. Les aborigènes n'ont qu'un ego collectif. Ils sont moins évolués... de même les enfants.

– Le « moi » est une réaction contre le sentiment de non-moi. Mais quand le moi en arrive à lui-même, il s'établit dans le « je ». S'accepter soi-même c'est perdre la réaction.

– Expansion de l'ego : « Je » deviens tout.

– Projection : vous vous mettez dehors... vous projetez à l'extérieur votre moi étriqué. Expansion : vous ramenez les choses à vous... il s'agit d'introjecter (*to inject*)... Ne rien garder à l'extérieur, tout prendre à l'intérieur... Je prends tout pour jouer avec.

– Non pas « Dieu a créé » mais « j'ai créé Dieu ». L'homme est la mesure de toutes choses. Je suis Dieu... l'énergie infinie.

– Comment être libre ? Elargissez-vous de plus en plus, de plus en plus et voilà, terminé ! L'ego est petit, l'ego est étroit, l'ego est conditionné. Aussi élargissez cet état, l'étendue ou le volume de cet état... Ainsi l'amour... si vous devez aimer, aimez profondément complètement, l'ego, alors, s'en va immédiatement.

– L'ego est petit et limité. Aussi vous faut-il exercer l'ego à cet infini. Vous ne pouvez pas brûler les étapes.

– Dites-vous à vous-même : « Si dans un grain de sable, il y a l'infini, si dans un brin d'herbe il y a l'infini, moi aussi je dois être cela. »

– Se connaître soi-même est le premier principe. Essayez seulement de vous connaître et d'être vous-même¹. Rien d'autre... On ne peut se connaître que lorsqu'on est en relation avec autrui. Et comment se connaît-on ? Vos réactions émotionnelles vous montreront qui vous êtes.

– L'extérieur n'est qu'une cause excitante. S'il n'y a pas de cause intérieure, le monde extérieur ne peut avoir aucune influence excitatrice.

D. – L'EGO N'EXISTE PAS EN RÉALITÉ

Que l'ego n'existe pas en réalité est non seulement difficile à concevoir mais à accepter, car cela revient à nier notre propre existence, tant nous sommes identifiés à notre corps et à nos perceptions. L'inexistence de l'ego résulte d'une part de l'impossibilité d'être séparé, d'autre part du changement.

1. IL EST IMPOSSIBLE D'ÊTRE SÉPARÉ

En effet si l'ego est la conscience d'être séparé et que cette séparation est une illusion, il en résulte que l'ego n'existe pas en réalité. Et pourtant je sens que j'existe. L'ego a donc une existence vécue empirique, quotidienne mais sans aucun fondement. Le physicien « sait » que la table sous sa feuille de papier est faite d'atomes ; que l'intérieur de ces atomes est fait de vide et de charges électriques, et donc qu'il n'y a rien, pourtant la réalité empirique de la table demeure. La table n'a pas de réalité intrinsèque, de réalité en soi, mais elle a une réalité d'apparence.

Pour ce qui est de l'ego, le premier pas est le plus important : cesser de croire à son existence, porter un coup, même s'il n'est que

1. Cf. *Māṇḍūkya Up.* 2.2.5 : Connais-toi toi-même et abandonne tout autre discours. C'est le pont (qui conduit) vers l'immortalité. Tam-eva-ekaṃ jânatha-âtmânām. Anyâ vâco vimûncatha-amṛtasya-eṣa setuḥ.

théorique, à la conviction que nous avons d'être séparés ainsi qu'au sentiment qu'il n'est pas possible d'échapper à cette séparation :

– C'est parce que l'on s'imagine que l'entité finie est une réalité, qu'elle existe et continuera à exister, que la peur qu'elle puisse être détruite et le désir de la rendre permanente apparaissent.

– En fait, l'ego n'existe pas vraiment. Il donne l'apparence d'exister. Tant que vous ne réaliserez pas cela pleinement, la peur de la mort restera.

– C'est la nature de l'*ahamkâra*. Il ne fait que se couper, que se séparer de ce qui est. Mais il n'en est qu'apparemment ainsi. En fait, il n'est pas possible de se couper en se séparant.

C'est justement parce que cette séparation est impossible qu'immédiatement une réaction certaine apparaît :

– Il n'y a rien et l'individuation commence. Ainsi il y a cette action. Et dès qu'une action a lieu, il doit y avoir une réaction. Dès que l'individuation commence, il y a une tendance à se rendre libre de cette individuation.

L'inexistence de l'ego n'est pas seulement une déduction théorique. Tout le monde a pu et peut en faire directement l'expérience :

– Vous pouvez voir très facilement partout que lorsque vous vous absorbez en quoi que ce soit, il n'y a plus d'ego du tout.

L'ego cristallise, fixe, rigidifie ce qui est mouvement, flux, écoulement. Il cherche à perpétuer un état particulier :

– Chaque stade de l'écoulement de l'énergie a un ego différent.

– Le « je » (de l'ego) ne peut méditer sur le « Je » (le Soi). Le produit conditionné par le désir doit d'abord se rendre libre de son conditionnement.

– Quand vous êtes absorbé en quelque chose, il n'y a pas de différence entre vous et cette chose. Dans tout ce que je vois, je suis infini. Rien ne peut m'asservir, d'aucune façon.

– S'il n'y a plus de plaisir ni de peine, il n'y a plus d'ego du tout.

– Quelle est la preuve qu'il n'y a pas d'ego ? La preuve c'est que vous n'avez aucune émotion... Quand vous avez une émotion quelconque, c'est que l'ego est là. L'ego cherche à établir une relation quelconque pour tirer d'autrui un avantage.

– Vous êtes affecté, pour ainsi dire, par autrui. Ainsi vous êtes quelque chose qui est affecté par un autre, c'est-à-dire

vous êtes différent de l'autre. Et si vous n'êtes pas affecté, alors ? Vous êtes Cela.

– L'ego est la cristallisation de l'idée de stabilité et de fixité, qui n'existent pas parce que tout s'écoule.

2. JE SUIS UN FLUX

L'ego s'identifie à ce qu'il rencontre ; d'abord au corps physique, puis au corps mental. Mais le corps et le mental changent continuellement. Comment peut-on continuer à croire que c'est toujours le même moi au travers de toutes ces phases ? Considérer que je reste le même, c'est croire que le « je » est une entité finie, que c'est quelque chose, que le courant continu du changement est fixe. Si l'ego est irréel ma croyance que je suis limité au corps physique est une illusion. J'ai un corps mais je ne suis pas le corps :

Il est un « flux », un processus dans l'écoulement du flot continu du changement, d'action-réaction, de causes et d'effets. Une forme particulière qui se transforme continuellement. Il est à l'image du fleuve qui naît comme un ruisseau dans les montagnes et peu à peu grandit, se développe, change selon les régions qu'il traverse. Il continue d'avancer. Adaptation continue aux changements et aux circonstances. Le jeu de la nature continue jusqu'à ce qu'il ait trouvé son accomplissement, son point d'aboutissement : la mer.

– Vous n'êtes pas quelque chose, vous n'êtes pas quelqu'un. Vous êtes un enchaînement dans un processus d'enchaînements. Vous êtes changement... changement seulement.

– Mais qui suis-je ? Simplement un courant qui passe. Une forme parmi une infinité de formes. Une forme parmi d'autres, qui suit son propre cours.

– Il n'y a que des formes, des formes apparentes que votre conscience rigidifiée essaye de coaguler.

C'est pourquoi Svāmiji dénonçait le concept de *jīvâtma* :

– *Jīvâtma* (âme individuelle) est un concept de l'hindouisme tardif, dégénéré. Du temps du Bouddha ou des *Upaniṣad*, on ne parlait pas de *jīvâtma*. Ce que vous appelez *jīvâtma* c'est votre ego. Il semble exister mais n'existe pas. Vous dites « je », que voulez-vous dire par « je » ? En disant « je » vous voulez indiquer que « je » est un facteur constant. Mais vous voyez bien que tel n'est pas le cas. Vous dites « je » dans votre enfance, « je » dans votre adolescence. Vous dites « je » également maintenant. Quand vous regrettez, vous dites « je regrette ». Quand vous êtes content vous dites : « je suis content ». « Je » n'est pas un facteur. C'est un flux con-

tinu. Il n'est pas constant. Si vous le considérez comme constant, alors vous parlez de *jīvâtma*.

– Comment pouvez-vous vous accrocher ? Il n'y a rien ni personne à qui ou à quoi vous accrocher. Il n'y a qu'un flux : *ṛtaṁ satyam*. Il n'y a que rythme, il n'y a que changement... Aussi, si vous sentez que vous êtes le corps, dites : « Je suis un flux. »

– L'ego n'a pas d'identité propre. Tantôt heureux, tantôt malheureux... Il n'est ni supérieur, ni inférieur. Il est neutre : Fils pour votre mère, frère aîné pour votre frère, oncle pour vos neveux, vous n'êtes rien de tout cela ou bien vous êtes chacun de ces rôles en fonction des circonstances.

– Aussi longtemps que vous dites : « je connais et je ne connais pas », alors vous ne connaissez pas. C'est que la condition n'est pas : « je connais », mais l'acte même de connaître... Il n'y a pas de « sujet qui connaît ». Il n'y a que l'acte de connaître seulement.

– Vous voyez un arc-en-ciel. Vous n'êtes pas affecté. Il n'y a pas un sujet qui connaît, il n'y a que la connaissance.

– Vous êtes un courant continu de changements, c'est vous et ce n'est pas vous. Celui qui voit le courant continu de changements ne change pas. Il est immuable. Il est absolu. Et c'est vous.

– Votre vraie nature, votre « Je » est infini, calme et tranquille. Tout le reste que vous appelez « je » est un enchaînement de causes et d'effets. Quoi qu'il arrive, essayez d'établir la corrélation de l'effet avec la cause. Alors le « je » apparent meurt. La chaîne de causes et d'effets disparaît.

– La nature intrinsèque de chacun est la même.

– « Alors ce qui est à moi s'étend à l'infini. Je ne possède pas un petit territoire étrié. Le monde entier m'appartient. Je suis moi-même. Comment puis-je m'identifier ? »

– Soyez ce que vous êtes. Chaque instant est une forme nouvelle de perfection : « Je suis ce que je suis. »

– « Je suis ce que je suis, maintenant et toujours, éternellement dans un processus d'illumination de la conscience. »

L'ego est une identification aux circonstances particulières. Mais lui cherche à dire : « Partout je suis cela. » Il se fige dans un rôle particulier qu'il cherche à répéter partout, continuellement, toujours. Il agit ainsi parce qu'il ignore qu'il est libre.

L'ego est un produit des circonstances. Ce n'est pas « je ». Je remplis tous les rôles : fils, frère, père... je suis donc neutre... je suis tout... Libre veut dire « non affecté »... cela suit son cours. Il n'y a que la connaissance pas des connaissances. Vous n'êtes pas affecté par l'arc-en-ciel.

Conscience séparée, l'ego aspire à retrouver l'unité dont il s'est détaché ou plus précisément dont il croit s'être détaché. Du point de vue de l'ego, on peut parler de rattachement. Mais il ne s'agit, en fait, que d'une réintégration, d'une élimination de l'obstacle qui bloque l'unité ou encore d'une vision complète de la réalité, c'est-à-dire de la vérité.

– Le « Je » parfait est toujours en contact, toujours non-duel... un sans second.

– « Je suis » reste non affecté au milieu des changements.

Fondamentalement l'ego est une non-vision, une non-perception. C'est pourquoi aucun effort ne pourra jamais venir à bout de l'ego. Seul le fait de voir le fera s'évanouir ou disparaître.

L'ego est une formation contingente, relative, qui vient du passé, sans aucune identité propre, formée d'éléments étrangers empruntés à l'extérieur. L'ego en fait n'existe pas, ainsi que l'affirme le bouddhisme. Qu'est-il alors ? Svâmi Prajñânpad donnait deux illustrations pour faire comprendre sa vraie nature.

D'abord celle du poing fermé qui nous apparaît comme une entité et celle de la même main ouverte à plat : l'entité « poing » a alors complètement disparu. La main ouverte c'est le poing détendu. L'exemple a le mérite de montrer qu'il n'y a pas de différence de nature entre le moi (*ahamkâra* ou ego), la main fermée et le je (*aham*), la main ouverte, entre l'individu et la personne accomplie (*âtman*). Ce qui les distingue n'est qu'un mode de fonctionnement : le passage d'une conscience étroite, limitée (*alpa*) à une conscience large, vaste, illimitée, infinie (*bhûman, brahman*).

Un autre exemple donné par Svâmi Prajñânpad est celui du tourbillon d'eau. Il y a une entité tourbillon qui est de l'eau agitée et qui se distingue de l'eau calme. Mais le tourbillon n'est que de l'eau qui prend une forme provisoire. C'est l'énergie, qui prend toutes les formes possibles et dont le jeu s'exprime dans l'action-réaction.

L'existence de l'ego est l'illusion par excellence, l'illusion fondamentale. Tout le travail doit porter sur la dissolution de cette illusion. Comment ? En restant en contact avec le point de malaise ou de souffrance où son existence se manifeste. C'est une « illusion » et pourtant ce « point de malaise » fait sentir son existence.

Ainsi le mirage est une illusion, ce qui ne m'empêche pas de le voir. Pourtant il est possible de constater qu'il s'agit d'un mirage car il manque à cette perception un élément essentiel : l'eau du mirage n'étanche pas la soif ! Il en est de même pour la douleur provoquée par le heurt de l'ego sur la réalité extérieure. Celle-ci est bien réelle même si l'existence de l'ego est illusoire.

– En cas d'inondation, tous les creux sont remplis.

– Infini signifie « je suis tout, je suis partout ».

– En réalité vous êtes l'infini, la totalité.

CHAPITRE II

LE MENTAL OU VUES FAUSSES

Qu'est-ce que le mental ?

Le mental est un mot bizarre qui n'existe pas en français. Il sert à traduire le mot sanskrit *manas*, que l'anglais rend très bien par *mind*. En français nous ne disposons que du mot « esprit » difficilement dissociable de « spirituel » et qui correspond à l'anglais *spirit*.

Qu'est-ce que le mental ? Est-ce une entité ? Existe-t-il tout d'abord ? Et si oui, où ?

Le mental est en fait un raccourci qui sert à désigner beaucoup de choses. On en fait une entité quand on dit « le mental veut ou fait ceci ou cela ».

Le mental n'est pas une entité. C'est une fonction ou plutôt un ensemble de fonctions. Il désigne tout simplement le refus et ses conséquences : le fait de se tromper, le mensonge, l'apparence, l'illusion, les fausses évidences.

A. – LA PLACE DU MENTAL DANS L'APPAREIL PSYCHIQUE

I. MENTAL ET EGO

Il est difficile de dire ce qui les distingue exactement. Tous deux viennent du passé et sont produits par le refus. Ils ont les mêmes caractéristiques : séparation, qui se traduit par une recherche de fixité et de permanence d'où contradictions, conflits, tensions et complexité. Parfois, l'ego semble plus général alors que le mental est la désignation de l'ensemble : pensées, émotions, désirs. Parfois, c'est le mental qui est plus englobant et l'ego alors n'est plus qu'un aspect particulier, « son agent actif » selon l'expression de Svâmi Prajñānpad :

– *Ahaṃkāra* est un terme pompeux. Parlons plutôt de mental.

– Le mental apparaît quand vous projetez votre moi étri-qué sur les autres choses.

Manas et *ahamkâra* sont apparemment identiques et Svâmi Prajñāpad emploie communément l'un pour l'autre. Pourtant quelque chose les distingue. Si tout est le mental, l'ego en est une forme particulière, spécialisée : l'illusion qui fait croire que je suis séparé, que je suis une entité fixe et indépendante, illusion que partagent tous les hommes « normaux ». Par contre, le mental est plus général. C'est à la fois l'illusion propre à l'ego, commune à tous les hommes d'être une entité séparée et l'illusion plus particulière qui vient de nos expériences personnelles.

On peut se libérer de ses anormalités, c'est-à-dire de ses pensées, et de ses émotions particulières et rester soumis à l'illusion de la séparation. Ce n'est que lorsque le sentiment de la séparation disparaît que le vrai « Je » peut prendre sa place. Il n'y a plus alors ni ego, ni mental.

Le mental apparaît ainsi comme l'officiant des basses œuvres, compagnon de plaisirs et de débauches du jeune prince (*ahamkâra*). Dès que celui-ci assume les fonctions de roi (*aham*), le bouffon (*manas*) à la fantaisie débridée, à l'imagination délirante, est décapité. Une autre image est celle du Premier ministre, mauvais conseiller, qui a tous les pouvoirs tant que son maître et seigneur lui fait confiance.

Ahamkâra et *manas*, tous deux doivent disparaître pour faire place à *aham*. Le chemin c'est le travail de libération de l'illusion particulière du mental, puis de l'illusion commune de l'ego. Il est évident que le chemin direct consiste à se libérer de l'ego. Sur l'arbre de l'illusion générale, poussent les branches des illusions particulières. Mais une approche aussi directe est-elle possible ? Déraciner directement l'ego ! C'est ce qu'enseignent Krishna Menon ou encore Ramana Maharshi ainsi que Krishnamurti. Cette voie directe est séduisante, comme les pistes noires en ski : abruptes et directes. Elles conviennent aux athlètes, aux champions, à ceux qui se sont préalablement entraînés.

• Mental et pensée

Svâmiiji rejette tout ce qui est imagination, représentation, symbole, tout ce qui est culte, adoration, rituel... en un mot la voie de la *bhakti*.

– Le mental est enfermé en lui-même et ne peut visualiser ni réaliser un état au-delà.

– Les jugements de valeurs imprègnent le champ du mental. Sans jugement de valeur, il n'y a pas de mental.

– Les émotions négatives et positives viennent de ce que vous pensez et ce que vous pensez vient de vos goûts et de vos dégoûts.

- Le mental est créé par les circonstances. Il est particulier et conditionné, fait de préjugés et de contradictions.
- Le mental est produit par le contact avec des objets qui font référence aux expériences passées.
- Ne pas voir les choses comme elles sont, mais les interpréter en fonction des expériences du passé, le mental ne fait rien d'autre.

• Mental et émotion

- Le mental a deux fonctions : il produit des pensées, il prend une chose pour une autre et produit des émotions qui maintiennent en vie ces images mentales.
- Les émotions non digérées du passé, voilà le mental.
- Une expérience désagréable dans le ventre de la mère ou après la naissance et le mental apparaît.

• Mental et désir

Les désirs sont l'aspect actif du mental. Les désirs sont une attirance vers les objets extérieurs pour apaiser le trouble émotionnel déclenché par les représentations erronées. Cette dernière définition est d'ailleurs celle du *Yogavâsistha*, qui définit le mental par le désir :

- Sache que le mental (*citta*) n'est fait que de désir (*icchâ*¹).
- Le mental n'apparaît que lorsqu'il y a une relation avec quelque chose. Pour l'exprimer plus simplement, quand on dit : « je veux quelque chose », ce « vouloir » est le lien qui unit le « je » et le « quelque chose ». Aussi longtemps que ce vouloir existe, le mental demeure.
- Le mental pense, c'est-à-dire, suppose ou imagine quelque chose au lieu de voir ce qui est. De là, naît le désir.
- Le mental est créé lorsqu'en ne voyant pas la vérité, on désire quelque chose d'autre à sa place. A ce désir il n'y a pas de fin.

2. MENTAL ET « JE »

- Il s'agit d'opérer d'abord une distinction entre vous et votre mental... A votre naissance, aucune caractéristique... une existence seule « je suis »... Toutes les caractéristiques qui s'adjoignent à vous, c'est cela le *saṃskâra* = mental.
- Le mental cherche la satisfaction, le « Je » ce qui est. Le « Je » établit les corrélations justes... Le mental pense, c'est-à-dire invente, imagine, se représente ce qui n'est pas.

1. *Yogavâsistha* 6. (2).36.25 : *Ichâmâtṛaṃ viduś-cittaṃ tac-chântir-mokṣa-ucyate*.

– « Je » a deux aspects : l'un est réel, l'autre faux et mensonger. Le vrai « Je » est celui qui n'est pas en conflit avec ce qui l'entoure. Et le « je » qui entre en conflit est faux. C'est cela même qu'on appelle le mental. Le mental est uniquement cela. Cela revient au même que vous l'appeliez le mental ou le faux « je ». Le vrai « Je » est toujours en contact.

– Ce n'est que lorsque vous ne restez pas en vous-même que le « mental » cherche à obtenir. Sinon, tout ce qui arrive devient moi.

– Voir le serpent dans la corde est incompatible avec le fait de voir la corde.

– Les vagues sont produites dans l'océan et non par lui. Chaque vague est unique. Ce qui existe ce n'est pas la vague mais son caractère unique.

– *Ahamkāra* est une expression dans *aham...* Si chaque vague est unique qu'est-ce qui existe, la vague ou l'unique ? L'unique. Alors il n'y a pas d'expression.

– Comment reconnaître si c'est le « Je » ou le mental ? Est-ce un poing serré ou une main tendue ?

– Deux choses ne peuvent occuper la même place en même temps : vous ou le mental.

– Vous êtes vous, le seul, l'unique vous (*kevala*). C'est ce que le Bouddha appelle le vide (*śūnya*).

– L'intellect voit ce qui est. Tout ce qui est illusoire est mental et le mental n'est qu'illusion. Dès qu'il y a une trace de vérité, ce n'est plus le mental, mais l'intellect.

– « Je » et l'intellect sont synonymes. Mais le sentiment n'est pas séparé de l'intellect.

3. MENTAL ET INCONSCIENT

– Le mental contient ce qui est connu et inconnu.

– Le mental attaché par n'importe quel *saṃskāra* rend le cœur aussi dur que pierre... Quelle en est la conséquence ? L'aveuglement (*moha*)... Quel en est le signe ? Un cœur endurci.

Saṃskāra signifie idée fixe, idée partielle et étroite, conviction bornée, prendre un symbole pour la réalité, un aspect partiel pour la totalité. On pourrait dire aussi construction mentale, bref toute perception fausse, déformée, aveugle de la réalité ou encore image inadéquate, inappropriée.

Moha c'est ne pas voir ce qui est, voir ce qui n'est pas.

Un cœur dur ? Celui qui est prisonnier de ses propres idées, de ses principes. Il ne voit plus les choses qu'au travers de ses déformations visuelles, comme au travers d'un prisme déformant. Il ne se laisse pas toucher.

– Le mental est d’abord conscient, puis sous l’effet de la peur, devient partiellement inconscient... de même lorsque vous refoulez aujourd’hui ce qui vous paraît mauvais...

B. – LES MANIFESTATIONS DU MENTAL, AGENT DU MOI

– Le mental refuse le changement et recherche l’agréable qu’il souhaite garder de manière permanente.

– Il cherche à se protéger, à se justifier, à accuser les autres. Il est toujours à la recherche d’autre chose et par conséquent toujours occupé, jamais en repos.

– Il est complexe, trompeur, retors, dissimulateur, calculateur, fuyant, insaisissable, rempli de contradiction, toujours en opposition.

– Il se manifeste par l’identification, la projection, l’imitation, les jugements de valeur.

1. LE MENTAL SE MANIFESTE PAR LE REFUS, L’AVEUGLEMENT, L’ATTACHEMENT AUX CHOSES PARTICULIÈRES

– Le mental ne peut ni voir, ni accepter ce qui est. Il rejette ce qui est et s’efforce de mettre autre chose à sa place.

– Le mental a horreur des faits.

– Le refus prend la forme du mental... Le mental produit autre chose.

– Le mental ne veut que « moi » et pas « lui ». Il reconnaît tout par « moi »... Le mental se manifeste par l’habitude et par la comparaison... C’est pourquoi, il est toujours accompagné par un « devrait ».

– Le mental crée autre chose. On ne parle pas à autrui, on ne parle qu’à un produit de sa propre création.

– Le mental pose des jugements de valeur parce qu’il est préoccupé « d’autre chose » que ce qui est.

– Le mental est pour ainsi dire le mécanisme ou le résultat du fait de ne pas voir les choses comme elles sont. Le mental est une illusion... Qu’est-ce que cela veut dire ? « J’aime... je n’aime pas... j’imagine des choses et ainsi de suite. »

– Attendre quelque chose de quelqu’un est le signe caractéristique du mental. Le mental ne fait qu’attendre, attendre, attendre.

– Le mental a deux oscillations : l’action et la réaction.

– Le mental est toujours occupé à quelque chose... Pourquoi ? Parce que le mental est toujours occupé par autre chose. Il ne peut pas se sentir heureux ou à l’aise avec ce qui est général... Le mental est toujours avec des hauts et des

bas, parce qu'il ne fait que séparer ce qui est particulier (de la totalité). Il ne peut être qu'avec ce qui est particulier... Aussi ce qui est particulier est une création du mental. Le mental cherche à rendre particulier, c'est-à-dire à voir sous un autre jour... Le mental est toujours agité. Mental et agitation sont coexistants, sont synonymes. Le mental ne peut pas être au repos. Quand il est au repos, il n'y a plus de mental.

2. LE MENTAL SE CARACTÉRISE PAR LA FIXITÉ ET LA RECHERCHE DE PERMANENCE

– Le mental rend toute chose fixe et rigide : « C'est comme ça et ce sera toujours ainsi. »

– Le mental ne connaît que la fixité, il ne perçoit jamais un changement.

3. LE MENTAL RECHERCHE SON INTÉRÊT PERSONNEL ET LE PLAISIR

– Le mental c'est ce qui fait dire « j'aime... je n'aime pas... c'est bien... c'est mal ».

– On ne se regarde pas soi-même. On rejette le blâme sur autrui.

– C'est le mental seul qui veut conserver ce qui est agréable de manière permanente.

– Le mental est ainsi fait qu'il cherche constamment à se protéger ; c'est ce qu'on appelle l'instinct de conservation.

– C'est le mental seul qui cherche à rendre l'agréable permanent. Il ne devrait y avoir que des choses agréables.

– Le mental cherche toujours à se justifier et pour cela il n'hésite pas à créer tant de choses illusoires.

4. LE MENTAL EST COMPLEXE, RETORS, TROMPEUR, CALCULATEUR, DISSIMULATEUR ET EN OPPOSITION

– Le mental est très calculateur. S'il sent qu'il n'a pas fait tout ce qui pouvait être fait, il se sentira coupable.

– La nature du mental c'est de fuir, fuir, fuir (*slips*, litt. : s'échappe). Le mental rend tout extrêmement compliqué.

– Le mental lui-même est compliqué... Il s'exprime par des contradictions : un « oui » avec un « non », un doute et une indécision.

– Le mental est comme un tricot au dessin compliqué. Prenez un fil et tirez : le tricot se défait complètement. Même s'il est très élaboré, le dessin disparaît sans laisser de trace.

– Le mental est suffisamment retors pour vous tromper et se tromper lui-même.

- Le mental vous éloigne de ce que vous êtes.
- Tout est relié dans le cœur. Le mental crée division et contradiction.

C. – LE MENTAL EST CRÉATEUR DE DUALITÉ

Partout présent, le mental est cependant étroit et limité. Sa vision est courte et limitée. Sa puissance est pourtant considérable : il est créateur et contrôleur de toutes choses.

Le mental construit continuellement son propre labyrinthe dans lequel il s'enferme lui-même par un processus d'auto-justifications : « J'ai raison de penser, d'agir, de me comporter comme je le fais. » A ce titre, il est au service du moi. En bon serviteur zélé, il cherche à étayer au mieux de ses possibilités la prétention à la suprématie de son maître. Il la renforce et l'encourage.

Mais, simultanément, même lorsqu'il croit avoir réussi dans son entreprise, il sait pertinemment, au fond de lui-même, qu'il n'a pas vraiment trouvé la paix, qu'il est agité (*asânti*).

I. TOUT EST LE MENTAL

- « Tout est le mental¹ » veut dire que nous vivons dans le monde de l'illusion et des apparences, le monde de la séparation.

- Le mental vit dans un cercle vicieux. Il crée lui-même les problèmes puis essaye ensuite de les résoudre.

- La dualité n'a d'autre créateur que le mental trompeur (*treacherous*).

- Aussi longtemps que vous ne voyez pas clairement une situation précise, « quelque chose d'autre » apparaît à la place de cette situation particulière. Quand vous n'acceptez pas ce qui est, vous avez besoin de quelque chose d'autre pour mettre à la place de ce qui est. Le mental est cette capacité à créer « quelque chose d'autre ».

- On ne parle pas à quelqu'un d'autre. On parle à une personne inventée de toutes pièces par nous-même. Voilà le mental.

- Le mental transforme la sensation de douleur en souffrance.

- Le mental crée la dualité.

- Le mental est créé quand – la vérité n'étant pas vue – quelque chose est désiré ; et ce désir n'a pas de fin. C'est pourquoi il n'y a pas de fin aux formes et aux actions diverses créées par le mental.

1. Source non trouvée : sarvaṃ mana eva.

– Tout, en réalité, est le mental. Tout ce que vous voyez, tout ce que vous faites c'est le mental qui le crée.

– Qu'est-ce qui crée la dualité ? Le refus, c'est-à-dire le mental.

– Connaissez-vous *Le Paradis perdu* de Milton ? « Le mental peut faire de l'enfer un paradis ou du paradis un enfer. »

– Est-ce universel de refuser ? C'est la nature du mental.

– Le mental est créateur signifie que le mental désire. C'est le désir qui crée. Il n'y a pas de fin à la création mentale.

– La réalité c'est vous et votre mental, bien que le mental n'existe qu'en apparence. Le mental n'arrête pas de créer.

En quel sens comprendre que le mental est créateur ? Le mental est un produit factice qui vient du refus de ce qui est. Il est le produit d'une négation et ne se maintient en vie qu'en continuant à alimenter son existence par le refus. Il alimente son existence en créant des formes inexistantes à l'aide de trois instruments : pensées, émotions, désir.

Ces instruments n'ont aucune réalité : ce ne sont que des ombres qui pourtant nous paraissent réelles ? D'où tirent-elles leurs apparences de réalité ? Elles les empruntent à la réalité. Quelle est-elle ? Intellect, sentiment, action. Pensées, émotions, désirs ne sont que des ombres, des apparences qui se font passer pour vraies. La réalité serait une trinité ? Non, il y a une unité qui s'exprime sous trois modalités différentes mais inséparables. L'intellect devient sentiment et n'est pas coupé de l'action. Il n'y a pas d'opposition, ni de conflit, mais harmonie et bien-être.

2. TOUT CE QUI VOUS ARRIVE, C'EST VOUS QUI L'ATTIREZ

Dire que le mental est créateur de dualité est une affirmation grosse de conséquences. Chacun vit effectivement dans son monde. Ce monde m'appartient puisque c'est moi qui l'ai construit. J'en suis le créateur. Tout ce qui s'y produit, j'en suis donc l'auteur. Si je reçois un coup, je ne peux pas dire « je n'ai pas voulu cela ». Lorsque j'enfonce un clou, je suis seul responsable du coup que je me donne sur le doigt.

D. – LE MENTAL, CONTRÔLEUR DU CORPS, DE LA VIE ET DE LA MORT

I. MENTAL ET CORPS PHYSIQUE NE SONT PAS SÉPARÉS

– Le corps et le mental forment un tout. Le mental agit sur le corps, le corps sur le mental. Les deux sont totalement reliés. Vous pouvez appeler l'ensemble « complexe physico-

mental ». Le mental est aussi physique que le corps, mais sous une forme plus subtile.

- La distinction entre esprit (mental) et matière n'est qu'apparente. C'est une seule et même chose vue sous un angle différent... L'esprit n'est qu'un état plus subtil de la matière.

- Le corps c'est du mental matériel. Le mental c'est de la matière immatérielle. Deux stades différents de manifestation.

- Corps et esprit sont inséparables... deux aspects, deux complexes. L'esprit devient matière et réciproquement.

- Qu'est-ce que le corps physique ? De l'esprit matériel (*material mind*). Qu'est-ce que l'esprit ? De la matière immatérielle... L'énergie qui se manifeste sous une forme solidifiée, c'est la matière. Et cette matière raréfiée c'est l'esprit. Aussi matière et esprit ne sont-ils pas séparés ; ce ne sont que des stades différents de la manifestation : un complexe esprit-matière. Il n'y a pas de matière sans esprit, et pas d'esprit sans matière... pas de mental sans corps physique, pas de corps physique sans mental. Le corps et le mental ne sont que deux aspects... ils forment un complexe physico-mental.

- Le corps et le mental ne sont pas séparés. Ils forment un tout. Si la fièvre n'est qu'une maladie du corps, pourquoi affecte-t-elle notre activité mentale ?

2. LE MENTAL CONTRÔLE LE CORPS

- Le mental commande au corps. Toute manifestation du mental s'exprime donc dans le corps.

- Le mental contrôle tout. Il contrôle la vie, la mort et tout le reste. C'est seulement si quelqu'un veut mourir qu'il meurt. Toute mort est désirée.

3. LE MENTAL CONTRÔLE LA VIE ET LA MORT

L'interprétation ce sont les idées que l'on se fait des choses, autre terme pour désigner le mental.

Les idées ne sont pas abstraites. Elles s'accrochent au corps ; elles orientent l'énergie, la cristallisent, lui donnent forme : c'est l'émotion.

Les idées creusent leur lit avec le temps. Plus on vieillit, plus le lit est profond, plus elles sont fixes et arrêtées. Passé un certain âge, on ne peut plus changer d'idées. On les garde et on se désespère de la non-conformité du monde à ses idées. C'est ainsi que la mort pourrait être liée à la fixité de nos idées.

• Toute mort est voulue

- La vie, la mort, sont contrôlées par le mental.

- Celui qui meurt veut mourir.

- Tout accident est voulu. Tous ceux qui meurent sont attirés par la mort. Personne ne meurt s'il ne veut pas mourir.
- Aucun remède ne peut aider celui qui ne veut pas vivre.

• **Tout accident est voulu**

- Lorsque vous prenez le train, vous acceptez volontairement le sort de ce train. Si un accident doit survenir, vous l'avez accepté. Vous avez donc « invité » l'accident... Quand vous avez pris le train vous avez volontairement accepté la destinée du train.

Bien que le corps et le mental soient inséparables et forment un ensemble indissociable que Svâmi Prajñānpad appelle « le complexe corps-mental » et que tous les deux soient matériels, le mental joue un rôle prépondérant. C'est lui qui dirige et contrôle ce qui arrive au corps. Il détermine donc la maladie et la mort.

Première objection. Le mental est une illusion. Or, le corps physique est objectif. Comment une illusion peut-elle agir sur ce qui est matériel ? On comprend qu'une idée agisse mais une illusion ? Il n'y a rien de bien mystérieux à cela. Ma croyance qu'il y a un serpent là où il n'y a qu'une corde me fait peur. Et cette peur peut provoquer des troubles physiologiques, une crise cardiaque par exemple.

Deuxième objection. Le mental est une création fictive... certes, mais il est produit par une interprétation de sensations corporelles. Ce qui signifie que les sensations, c'est-à-dire le corps, jouent un rôle déterminant. En l'absence de sensations – et des représentations qui l'accompagnent – pas de mental. En modifiant les sensations, on modifie le mental. Le corps contrôle donc les maladies et la mort tout autant que le mental.

Troisième objection. Lorsque le mental disparaît, ce qui est censé être le cas chez les sages, le corps peut cependant tomber malade et meurt de toutes façons. Il a une évolution indépendante du mental. La maladie et la mort ne sont donc pas seulement l'effet du mental. Il y a l'effet de l'usure du corps... l'effet des circonstances extérieures. D'un côté, Svāmiji admet l'usure naturelle du corps mais rejette l'influence des circonstances extérieures...

Quatrième objection. Ne faut-il pas distinguer entre accident individuel et accident collectif ?

Pour ce qui est des accidents individuels, par exemple, je marche dans la rue... je reçois une brique sur la tête... ou je suis écrasé par une voiture, etc., etc., il n'y a que moi qui suis en cause. On peut admettre à la rigueur que mon désir d'être blessé ou de mourir ait

provoqué cet accident... que c'est moi qui l'ai attiré ainsi. Mais les accidents collectifs ou de groupe relèvent plus difficilement de ce type de raisonnement.

C'est le cas des accidents d'autobus, de train, d'avion... Il est vrai que certains passagers meurent et que d'autres sont sauvés... que certains passagers ont changé leur plan à la dernière minute... Mais pour toutes les victimes qui se sont retrouvées réunies ensemble, il faudrait admettre que toutes auraient eu le désir de mourir ou d'être blessées ? C'est ce que Svâmi Prajñānpad avance dans un entretien avec un disciple :

– Quand l'avion s'écrase, peut-être ne vouliez-vous pas mourir, mais parce que vous êtes monté dans l'avion, la destinée de l'avion est votre destinée... donc indirectement vous souhaitez mourir.

Il en serait ainsi pour les victimes des bombardements de Nagasaki ou d'Hiroshima. Ici Svâmi Prajñānpad avance un autre type d'arguments :

– N'avaient-ils pas peur ? Et toute peur n'est-elle pas une attirance négative ?

Certes, mais chaque fois que l'on a peur on ne meurt pas. Faut-il alors croire que toute la ville avait le même degré de peur ? Tous avaient-ils peur ? Ne peut-on pas être entraîné dans un destin collectif ? Dans un mouvement de foule ? Comme dans un carambolage de voitures sur l'autoroute ?

• **Le mental, contrôleur des maladies**

On peut facilement observer comment nos opinions provoquent des émotions, comment le degré plus ou moins grand de satisfaction de nos désirs agit sur notre santé. Un désir satisfait nous rend heureux, un désir non satisfait nous rend malheureux. Il en est de même pour l'échec ou la réussite de nos entreprises, la satisfaction ou non de notre désir essentiel, tout cela affecte notre santé.

Pourtant cette explication paraît insuffisante. En effet, s'il est vrai que notre état mental agit sur notre santé, que si l'on est déprimé, malheureux, par exemple, l'infection a davantage prise sur nous, l'inverse est tout aussi vrai, la santé physique réagit sur le mental.

E. – TRAQUER ET CONNAÎTRE LE MENTAL

1. TRAQUER LE MENTAL

– Tant que le mental est présent, vous ne pouvez pas être satisfait. Le mental ne peut donner ni paix, ni soulagement

parce que lui-même est toujours le produit d'un mensonge : autre chose que ce qui est.

- Impossible de concentrer le mental sur le Soi... devenez libre du mental et ceci vous conduira au Soi.

- Le mental n'est jamais convaincu par une idée générale. Il doit voir tous les détails de l'expérience. Le temps ou l'impatience ne comptent pas. Il s'agit de comprendre, de montrer au mental les faits dans les moindres détails, et de répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

- Pour convaincre le mental... montrez-lui les détails.

- Le mental reçoit des coups et se sent blessé parce qu'il s'attend à ce que le monde extérieur se conforme à son désir. Tant qu'il n'est pas convaincu que tout ce qui est à l'extérieur est différent, le mental recevra obligatoirement des coups à chaque instant.

- Le mental est le plus grand ennemi et le plus grand ami de l'homme.

- Si quelque chose apparaît dans le mental laissez-le apparaître et disparaître : contentez-vous de l'observer ; nul besoin de retenir ni de chasser ce qui vient.

- Vous ne devez avoir aucune tolérance, aucune douceur ici. Laissez le moindre interstice et le mental trompeur s'échappera. Toute entité cherche à survivre et à échapper à la mort. Le mental est une non-entité. Une fois qu'il est coincé, lorsqu'on lui a montré les faits, il disparaît. Le mental doit constamment être mis au défi : « Ma nature, c'est d'être heureux et en paix. Pourquoi suis-je malheureux ? »

2. CONNAÎTRE LE MENTAL DANS SA TOTALITÉ

- « Là où il y a cette conscience que tout vient de vous-même alors où est l'aberration, où est le danger, où est la peur, où est la haine¹ ? » Parce qu'il n'y a rien d'extérieur (à vous-même).

- Un mental ultra sensible, perçant, aiguisé, précis, peut voir la vérité ou ce qui est dans un flash d'expérience ou de connaissance directe ou intuitive.

- Vous devez comprendre et connaître le mental complètement et entièrement, le vivre et l'épuiser. Alors seulement vous pouvez atteindre la plénitude du non-mental, l'absence de mental (*unmindfulness*, *mindlessness*) : l'absolu.

1. *Source non trouvée* : Yasmin sarvāni bhūtāni ātmaiva-abhūd-vijānataḥ, tatra ko mohaḥ kaḥ śoka-ekatvam-anupaśyataḥ yasmin sarvāni.

CHAPITRE III

PENSER

A. – QU'EST-CE QUE PENSER ?

« Voir et non penser », dit Svâmi. Traduction littérale de l'anglais : « *See do not think.* » La formule accroche, provoque et choque.

Ne pas penser ! Mais la pensée est le propre de l'homme, ce qui le distingue de l'animal. Qu'est-ce que Svâmi veut dire ? Comment le comprendre ?

1. PENSER EMPÊCHE DE VOIR

Penser dans le vocabulaire de Svâmi veut dire :

- Se faire des idées sur... avoir des idées toutes faites... des a priori (*assume*).

- Tirer des conclusions arbitraires, les projeter dans l'avenir (*speculate*).

- Raisonner de manière abstraite à partir d'hypothèses non fondées (*envisage*).

- Imaginer... construire des châteaux en Espagne (*imagine*).

Pour Svâmi penser est l'expression des émotions et du désir ; c'est un reflet, une parodie de l'activité intellectuelle.

- Il faut voir seulement et non penser ou spéculer, imaginer ou assumer.

Svâmi emploie le mot « penser » comme synonyme de croire, d'avoir des préjugés, des idées toutes faites, des a priori, des opinions non fondées, d'adhérer aux jugements de valeurs de la société ou à un système de croyances injustifiées. Les pensées viennent de nos jugements de valeur, de nos projections, de nos espérances, de nos attentes ou encore de l'influence de l'environnement.

- Vous êtes attiré par tel ou tel visage selon vos projections, mais vous ne le voyez pas tel qu'il est.

– Penser vient de la coloration particulière que vous mettez sur les choses. Voir, c'est prendre les choses comme elles sont. Votre pensée vous est particulière.

– D'où viennent les pensées ? Elles naissent, apparaissent quand vous ne voyez pas une chose comme elle est et que vous essayez d'agir avec elle comme si elle était conforme à vos espérances.

– Vous êtes le produit de votre environnement. C'est pourquoi vous ne pouvez rien voir au-delà de vos habitudes et des conventions sociales dont vous êtes imprégné. Si vous voulez voir au-delà, libérez-vous d'abord de votre manière habituelle d'interpréter les faits.

– Les goûts et les dégoûts vous empêchent de voir ce qui est.

– En pensant, vous refusez une partie de vous-même.

2. PENSER C'EST CRÉER AUTRE CHOSE

Penser n'est pas seulement ce que Spinoza appelle *opinio* dans l'*Ethique*, c'est aussi, pour Svâmi, l'activité du mental qui consiste à laisser la place à l'imagination coupée de la réalité, à projeter ses pré-supposés sur le monde et à l'interpréter en fonction d'un système de valeurs particulier. C'est créer un monde d'irréalité et ne pas voir ce qui est.

– Penser : faire apparaître les choses autrement que ce qu'elles sont.

– Penser est l'aspect actif du mental ; l'aspect négatif est le refus... La pensée est positive quand elle crée autre chose ; elle est négative : quand elle détruit ce qui est.

– Que signifie penser ? C'est créer quelque chose d'autre, c'est établir une liaison entre cette chose et soi-même : l'action et la réaction entrent ainsi en jeu.

– La pensée crée autre chose, qui n'est pas vrai... vous éloigne de ce qui est.

3. PENSER (SE FAIRE DES IDÉES) S'OPPOSE À VOIR (S'APPUYER SUR DES FAITS)

La pensée, dans le vocabulaire de Svâmi, est une croyance qui ne repose sur rien. Dans le meilleur des cas, elle est le produit d'une expérience figée du passé ou encore une perception déformée de la réalité.

– Voir et « se faire des idées sur » (*assuming*) sont deux choses différentes.

- Quand un malade vient vous voir, que pensez-vous ? Rien, vous l'auscultez.
- Voir et vérifier, non penser et se faire des idées a priori.
- Ce que vous considérez comme des évidences c'est cela penser. Voir, s'appuie sur des faits. Penser vous éloigne de la vérité et de la réalité.
- Vous essayez toujours d'interpréter et non de voir et de comprendre.
- Les pensées naissent quand vous ne voyez pas les faits comme ils sont.
- Vous ne voyez pas, vous ne faites que penser.

4. LES SIGNES DE LA PRÉSENCE DE LA PENSÉE

- Pas de « peut être », mais « ce qui est ».
- Il y a toujours ce mot : « mais... ». « Je vois, oui... oui... oui... C'est comme ça... Je vois mais... » Ce « mais » indique que l'émotion n'est pas d'accord. Quand vous voyez une vérité, vous la voyez... vous la percevez intellectuellement et l'émotion l'accepte aussi : « Oh oui ! » Il n'y a plus de « mais » alors.
- Le « mais » est signe d'émotion.

5. OBJECTIONS ET MISES AU POINT

Svâmiiji parle de manière positive du processus intellectuel qui consiste à réfléchir, examiner, délibérer, observer les relations de cause à effet, discriminer, bref ce que l'on appelle communément suivre un raisonnement logique, avoir un comportement réfléchi, etc. Il opposait ainsi « intellectualité » à « intellectualisme », l'activité de l'intellect (*buddhi*) ou entendement de la philosophie classique (*intelligere*) à l'activité du mental (*manas*). C'est le mot sanskrit *citta* (mémoire ou pensée) qu'il traduisait en anglais par *think* (penser). Il aurait évité une confusion en traduisant *citta* par opinion, préjugé, imagination, puisqu'en Occident la pensée est généralement prise dans un sens noble et positif.

• Imagination

- L'imagination est neutre. Tout dépend de la manière dont vous utilisez l'imagination. Il en est de même pour la mémoire.

• Vivre sans penser ?

D. Mais comment vivre sans penser ? Par exemple, je suis ici et je pense à l'autobus qui doit me ramener chez moi, aux embouteillages si je pars trop tard...

S. Non, vous êtes ici maintenant. Soyez-y de manière entière et complète, puisque vous êtes ici. Etre ailleurs alors que vous êtes ici est la source de toutes contradictions.

D. Mais pourtant il faut bien agir et prévoir...

S. Certes, mais prenez par exemple Napoléon. Après avoir mis son armée en ordre de bataille et donné toutes les instructions nécessaires, il s'endormait sur son cheval pendant cinq minutes et se réveillait frais et dispos. Il était entier dans ce qu'il faisait à chaque instant. Ou encore un autre exemple, quand vous vous endormez et que vous avez un rendez-vous important le lendemain matin, ne vous est-il pas arrivé de vous réveiller à l'heure voulue sans réveille-matin ?

Et, pour bien faire comprendre ce qu'il entendait par « penser », Svâmiiji donnait l'exemple du médecin qui ne « pense » rien du malade lorsque celui-ci entre dans son cabinet. Il l'examine, l'ausculte, « voit » l'état dans lequel il se trouve. Il n'a aucun a priori, il ne pense pas mais « voit » c'est-à-dire examine, observe, réfléchit, analyse les faits.

6. LA PENSÉE EST POUR L'ACTION

Penser est une activité mentale qui consiste à créer un monde fictif et illusoire, séparé de la réalité, autre que la réalité, le monde de la *mâyâ*, dont font partie, non seulement les opinions, préjugés, croyances injustifiées ainsi que nos projections et interprétations mais également la réflexion coupée des sentiments, c'est-à-dire la spéculation intellectuelle.

En effet spéculer (malgré l'origine latine du mot *speculari* = voir) consiste généralement à aligner des concepts et à en tirer des conclusions.

D'où la différence entre le savant qui voit et expérimente et le philosophe qui « spéculé » parce qu'il n'est pas en contact avec la réalité.

– Le lâche seul pense trop. L'homme courageux ne pense que dans la mesure où cela facilite son action. Le but de la pensée est de préparer les conditions d'une action efficace. Seul celui qui veut éviter d'agir pense trop.

– *Vicâra* (une pensée) ne sert à rien, si elle n'est pas suivie d'*âcâra* (action) correspondante.

Penser, dans le sens de spéculer, c'est tomber dans un intellectua-lisme desséché et desséchant, qui fait de l'homme un être tronqué, une tête sans cœur, ni corps. La réflexion, la méditation, la discrimination, l'attention lucide, que Svâmiiji appelle l'intellectualité en sont l'opposé.

L'intellectualisme va toujours là où le sentiment n'est pas. Il va donc « autre part ». C'est une fonction du mental, au service de l'émotion. L'intellectualisme produit des pensées, expressions du désir, qui cherchent à justifier les émotions.

L'intellectualisme est superbement décrit par Alain dont les critiques rejoignent celles de Svâmi : « Toute pensée réelle se forme dans l'action contre la chose, action qui est travail ; au lieu que l'action contre l'homme est nécessairement mythologique... Une pensée réelle n'est jamais la suite d'une pensée mais toujours l'effet d'une matière vivante qui se développe contre l'obstacle propre et qui gagne sa vie, comme on dit, énergiquement... Le monde humain qui répond par des pensées est l'antique trompeur et le pire de toutes les religions. Par exemple, l'enfant est magicien et mythologue tant qu'il obtient sa nourriture par des cris. Un professeur aussi obtient sa nourriture par des cris. » (*Propos sur les philosophes*.)

De même : « Soyons réels, soyons par terre. Nous avons fui ; on rencontre partout de ces fuyards ; ils se bouchent l'entendement comme d'autres se bouchent les oreilles. Toutefois ils n'ont pu fuir leurs pensées. Qu'est-ce à dire ? Qu'ils n'ont pu se délivrer des contraires qui se battent dans leurs pensées : Je l'aime donc je vais la tuer... Je veux instruire et déjà je ferme le poing... quel est le tyran qui sauvera ma liberté menacée ?... Qui n'a pas dit : "De deux choses l'une" et bien vainement ? Car, l'instant d'après, il est forcé de prendre les deux... Presque tous nos biens et nos maux viennent de pensées. »

L'intellectualisme, coupé de la réalité, crée une néo-réalité, un mode irréel, source de conflits et de malaise : malaise qui vient de l'opposition entre « les faits » et le schéma qui tente de les appréhender ou de les diriger. L'intellectualisme est une source d'asservissement :

– La liberté vient de l'expérience de la vie, du fait de voir et non de penser. Seule l'expérience vécue donne un fondement solide ou les informations nécessaires pour voir les faits comme ils sont, sans le flou nébuleux des pensées, des hypothèses gratuites, des idées imaginaires.

L'intellectualité se situe toujours au niveau de l'expérience vécue. Elle part de l'expérience qu'elle cherche à comprendre. Elle discrimine, elle cherche à analyser, à discerner les composants, à voir quoi est quoi. Elle est rationnelle, s'appuie sur la recherche des causes et accepte les résultats obtenus par la science. La démarche est scientifique.

7. PENSER EST LIÉ À L'IRRÉALITÉ DE L'EGO

Enfin, si Svâmi emploie le mot « penser » et non opinions et préjugés, c'est que penser implique un sujet pensant. Penser est la

partie intellectuelle de l'émotion et du désir. C'est l'expression du refus et de la séparation. Il y a dans la pensée une partie « enfantine et ignorante » : l'opinion, une partie « normale », la réflexion qui implique une séparation entre sujet et objet. C'est dans ces deux sens que « penser » s'oppose à « voir ».

B. – L'ILLUSION OU MÂYÂ

L'étymologie même du mot *mâyâ* peut nous aider à préciser le sens du terme dans son acception traditionnelle. *Mâyâ* vient de la racine *mâ* qui signifie mesurer. *Mâyâ* désigne ce qui se mesure, le mesurable, le quantitatif et s'oppose au qualitatif, à l'essence. *Mâyâ* se réfère au domaine de l'existence, c'est-à-dire du paraître (*yad vibhâti*) et non de l'être, de là l'extension du sens aux tours du prestidigitateur qui fait apparaître des choses irréelles.

Cette opposition entre la réalité et les apparences est reprise chez *Samkarâcârya*. *Mâyâ* désigne chez lui la perception fausse. On voit un serpent là où une corde est enroulée sur elle-même dans l'obscurité. La perception du serpent est fausse, mais la corde est bien réelle. C'est sur la réalité de la corde que se trouve construite la fausse perception du serpent. D'où l'adage bien connu : « *jagad mithyâ, brahman satya* : le monde (ce qui bouge, ce qui change, de la racine *gam* : se mouvoir) est mensonge, *brahman* est la vérité ou ce qui est ». On dirait en langage moderne : le monde des phénomènes, le monde du changement, le monde de l'existence est source d'illusion, c'est-à-dire de fausses perceptions, la réalité est l'être. Mais si ce qui apparaît n'est pas la réalité vraie, quelle est la nature de ce qui apparaît et quel est le rapport entre ce qui apparaît et ce qui est ?

Svâmiiji répond en montrant la nature de la tromperie : nous sommes dupés par les apparences. Pour Svâmiiji, qui rejoint en cela les *Upaniṣad*, l'apparence n'est pas pur mirage. Le monde est. Il est d'abord en tant qu'existant, en tant qu'apparence, en tant que changement et il est aussi en tant qu'être. Il nous appartient de dé-couvrir l'être, de le dé-vêtir de ses masques pour qu'il apparaisse dans sa gloire et sa majesté. L'illusion, pour Svâmiiji, est le vêtement qui recouvre ce qui est.

Ce qui empêche de voir c'est l'illusion (*mâyâ*). L'équivalence classique de *mâyâ* est *nâma-rûpa*. *Nâma* c'est l'appellation, le concept ; *rûpa* c'est la forme, l'objet, la perception de quelque chose auquel on donne un sens.

Svâmiiji reprend cette ancienne notion du *Vedânta* en l'élargissant et en lui donnant une nouvelle interprétation. Il ne cite pas les exemples bien connus sur lesquels la tradition glose à perte de vue, ni celui de la corde et du serpent, ni celui de la nacre et de l'argent, ni celui de la double lune, ni celui du mirage dans le désert, mais en présente de nouveaux qui mettent en valeur, d'une part le rôle du langage,

d'autre part notre interprétation erronée des données des sens. La *mâyâ* est présente surtout comme l'expression du mental, ce prestidigitateur qui utilise la pensée comme mode privilégié du trompe-l'œil des artifices des émotions et du désir.

1. MÂYÂ : LANGAGE (NÂMA) ET APPARENCES (RÛPA)

– Ce que vous appelez un objet, ce que vous appelez une couleur, ce que vous appelez un goût, tout ceci n'est qu'un aspect capté par vos sens. Ce que vous voyez, vous ne voyez pas ce que c'est mais vous croyez voir : « oui, je vois cela ». Mais vous ne voyez qu'en fonction de vos propres sens.. Vous êtes dans la coquille de vos caractéristiques.

– Vous dites : « Je prends la main de Svâmiji », alors qu'elle est recouverte de son châle. Non, c'est le châle que vous tenez. Vous voyez les choses au travers de votre conscience telle qu'elle est ici et maintenant. Qu'est-ce que vous voyez alors ? Vous voyez la même chose partout. Vous ne voyez pas la différence. Vous ne voyez que votre conscience. Vous ne voyez que vous-même... vos projections. Parce que vous êtes conditionné, et au travers de ce conditionnement vous entendez, vous agissez, bien qu'en réalité vous viviez partout sans aucune condition particulière. D'une certaine façon, est-ce que vous voyez ce que vous faites ? Il y a l'infini ou plutôt des variétés infinies, des formes infinies, des couleurs infinies, des goûts infinis, tout est infini. Toute manifestation est infinie. Mais que faites-vous ? Vous essayez d'effacer, de recouvrir cet infini avec votre fini. N'est-ce pas une tragédie ?

– Vous dites : « La rivière fait des zigzags », comme si la rivière était quelque chose qui avait pour propriété ou caractéristique de faire des zigzags. Vous voyez la rivière et vous voyez ses zigzags. Qu'est-ce que la rivière ?

D. Je vois de l'eau...

S. Vous voyez la rivière. Qu'est-ce que vous voyez ?

D. Je vois une rivière qui fait une boucle...

S. « Une boucle » n'est-ce pas ? « L'eau fait une boucle. » Approchez-vous de l'eau, à l'endroit de la boucle et montrez-moi la boucle dans l'eau. Pouvez-vous la montrer ?

D. Non, ce n'est que l'eau, la terre... on ne peut pas séparer la rive et la rivière...

S. Tout d'abord, qu'est-ce que la rivière ?

D. De l'eau qui coule

S. De l'eau qui coule... très bien. Mais toute eau qui coule est-elle une rivière ?

D. De l'eau qui coule dans la même direction, avec un courant...

S. Ainsi, d'après votre définition, toute eau qui coule avec un courant est une rivière. Allez à la rivière et prenez un bain. Dans quoi vous trempez-vous ?

D. Dans de l'eau.

S. Approchez-vous de la rivière et buvez l'eau... Qu'est-ce donc qu'une rivière ?

D. De l'eau.

S. De l'eau. C'est de l'eau oui... en réalité, la rivière est de l'eau. Alors si la rivière est de l'eau, il doit y avoir des zigzags dans l'eau. Sinon vous ne pouvez pas dire « que la rivière fait des zigzags ». Y a-t-il des zigzags dans l'eau ? Prenez de l'eau ici, prenez de l'eau là, là où il semble y avoir une courbe, là où elle semble être droite, y a-t-il une différence ? Non. Alors comment pouvez-vous dire que la rivière fait des zigzags ? Elle semble faire des zigzags. Mais où sont les zigzags ? Il n'y en a pas dans l'eau.

D. Ils sont dans ce qui entoure l'eau... sur les bords...

S. Oui... voilà... vous y êtes. Ce sont les bords qui font des zigzags. Dès que vous dites que la rivière fait des zigzags, vous ne voyez pas la rivière. Vous voyez le bord. Vos yeux sont fixés sur les bords et non sur la rivière et c'est ainsi que l'illusion apparaît. Vous ne voyez pas la rivière... vous regardez la rivière, mais vous ne la voyez pas. Vous ne voyez que les bords. C'est cela *mâyâ*, c'est cela la dualité. Vous dites « je vois la rivière. Elle fait des zigzags ». Non ce n'est pas la rivière que vous voyez, mais ses bords.

– Vous dites aussi « une montre en or ». Non, la montre n'est pas en or. Seul le boîtier est en or. Vous ne prêtez attention qu'aux apparences.

– Vous dites « le mur est droit ». Mais prenez un microscope... ce que vous voyez dépend de la situation de l'observateur.

– A Simla existent deux variétés de pommes. L'une est appelée « Golden Delicious » et l'autre « Red Delicious ». Mais qu'est-ce qu'une pomme ? Coupez-la en deux. Enlevez la peau. Y a-t-il une différence ? Dans le goût, il peut y en avoir une, mais dans la forme ? L'une a la peau jaune, l'autre la peau rouge. Il n'y a pas un goût jaune et un goût rouge. Ainsi quand vous parlez de Golden Delicious et de Red Delicious, que voyez-vous ? L'extérieur... l'extérieur seulement. C'est ainsi que vous êtes trompé. C'est *mâyâ* ou l'illusion ou le voile de la couleur et de la forme qui dilue la réalité pour vous. Les gens se laissent toujours tromper par les noms et les formes.

– Vous connaissez le *sandesh*, cette sucrerie bengalie, faite avec du lait et du sucre ? Un jour quelqu'un a dit : « Il y a une nouvelle variété de sandesh au marché. Elle est tout à fait excellente On l'appelle... c'est nouveau. » Mais si vous y goûtez que trouvez-vous ? Seulement du sucre et du lait et rien d'autre. Mais la forme, la couleur... l'appellation est différente. Il n'y a rien de nouveau. Seulement ceux qui se laissent abuser par les apparences, peuvent dire : « Oh ! c'est excellent, remarquable... c'est nouveau. »

2. MÂYÂ : CRÉATION DU MENTAL

Mâyâ, c'est l'expression de l'activité du mental, de ses tours de prestidigitation qui fait apparaître comme vrai ce qui ne l'est pas :

Le mode d'expression privilégié par lequel le mental crée la *mâyâ* est la pensée. Ainsi *mâyâ*, c'est la fausse interprétation : on rejette tout ce qui ne nous paraît pas « juste et vrai » c'est-à-dire agréable. Quand se produit quelque chose qu'on n'aime pas on le considère comme indésirable et injuste.

– Supposez que vous ayez des bijoux en or. Allez les proposer à un bijoutier. Il ne vous en offrira que le prix de l'or, que cela seulement. Le bijoutier ne se préoccupe pas du travail d'orfèvrerie, de l'apparence des bijoux. Pour lui, c'est l'or qui donne la valeur au bijou, non son apparence. L'or reste semblable à lui-même, le bijoutier fabrique différents modèles et donne des formes différentes à l'or comme pour les faire apparaître séparées et différentes. Pareillement le « je » (*aham*) est le même, mais l'ego (*ahamkāra*), en ajoutant une variété d'alliages sous la forme de *samskāra*, donne au « je », qui est un, une variété de formes, comme s'il convertissait « l'un » en « multiple » : petit et grand, beau et laid, sombre et clair, haut et bas, bon et mauvais, ce qui est à moi et ce qui ne l'est pas.

L'exemple de l'orfèvre éclaire sur le mode de fonctionnement de *mâyâ* qui a deux aspects : d'une part, la disparition d'une partie de la réalité, d'autre part, la création d'une réalité fictive par l'adjonction d'un élément extérieur :

– A celui qui est prisonnier de *mâyâ*, tout ce qui est au-delà de ce qui lui apparaît comme vrai et juste, lui paraît faux et incorrect. Pour un voleur la lune est mauvaise.

– Il y a une vérité naturelle, permanente : ce qui est. Il y a aussi une autre vérité créée par l'homme ou la société, qui change selon les lieux, le temps et les personnes... Pareillement, l'intellect crée une autre illusion : celle de considérer

comme naturel ce qui est général et habituel. Mais qu'est-ce qui est naturel ? Seulement ce qui se produit, s'est produit et se produira également dans l'avenir. Ce qui se produit généralement est, bien entendu, naturel, mais ce qui se produit occasionnellement sous une forme différente, est également naturel.

– Ce que vous appelez un objet, ce que vous appelez une couleur, ce que vous appelez un goût, tous ceux-ci ne sont que des aspects captés par vos sens. Ainsi ce que vous voyez, vous ne voyez pas ce que c'est mais vous croyez voir : « Oui, je vois cela. » Mais vous ne voyez qu'en fonction de vos propres sens.

– Nous voyons ce que nous aimons voir. C'est *mâyâ*, l'écran placé devant vos yeux qui vous empêche de voir ce qui est.

– *Mâyâ* apparaît quand vous vous mettez à penser à ce qui va arriver.

– Attirances et répulsions empêchent de voir ce qui est.

Désir et objet extérieur vont ensemble. Le désir est créateur d'objets : objet à saisir, à consommer, à absorber. Il est créateur d'un découpage partiel de la réalité. Celle-ci est là, telle qu'elle est en elle-même, neutre, absolue, parfaite. Le désir est créateur du monde ou plutôt des mondes, dans lesquels nous vivons, mondes que nous attirons ou projetons, mondes qui ne sont que des surimpositions factices et illusoire.

3. MÂYÂ OU LA CONSCIENCE DE SÉPARATION

Ainsi *mâyâ* au travers de nos réactions émotionnelles crée la dualité. Si on voit l'objet tel qu'il est : pas de réaction émotionnelle et par conséquent on se trouve dans l'unité. On devient l'objet à ce moment-là. C'est notre refus de voir qui établit la séparation.

La source première de l'illusion c'est la conscience d'être une entité séparée, conscience elle-même créée par le refus.

– *Mâyâ* est le paradoxe de la non-acceptation.

– Existe-t-il un seul moment dans la vie de ce tourbillon, entre sa formation et sa dissolution finale où il a cessé d'être simplement de l'eau ? Ce n'était que de l'eau tout du long. Ce n'est que dans le stade intermédiaire que s'est manifesté un jeu de formes et d'apparences.

L'exemple du tourbillon d'eau est particulièrement éclairant car il contient la plupart des sens du mot illusion et en même temps montre bien que l'apparence s'appuie sur une réalité qui est toujours restée la même : l'eau. Le tourbillon est à la fois l'apparence, et en

même temps l'entité qui semble être séparée de l'eau dont il est composé. Perçu comme séparé de l'eau dont il est fait, il a une histoire, c'est-à-dire un début, un prolongement et une fin. Il est donc soumis au changement. S'il avait une conscience, il pourrait avoir soit une conscience de tourbillon séparé, soit de tourbillon relié à l'eau dont il est composé. Il n'aurait pas alors une conscience de tourbillon, mais il serait l'eau elle-même.

Le tourbillon n'a jamais cessé d'être de l'eau, que ce soit avant qu'on le prenne pour un tourbillon ou pendant, lorsque s'exprime le jeu de la dualité ou encore après, lorsque sa véritable nature d'eau a été découverte ou plutôt retrouvée. L'être reste présent toujours, partout, en tout. Il apparaît sous la forme de la dualité. Quand celle-ci est dissoute ou neutralisée, l'être est là. Il n'apparaît pas. Il n'a jamais cessé d'être présent.

– Vous ne voyez pas « le » monde, mais « votre monde ». Aussi longtemps que l'acte ou la tendance ou la potentialité de voir est présente, il y a un objet à voir. Ils vont ensemble. Aucun n'est indépendant de l'autre. Le fait de voir et l'objet sont coexistants en même temps. Tant que vous voyez, il y a un objet. Et si vous ne voyez pas, il n'y a pas d'objet. Et si vous voyez et ne pensez pas, vous verrez l'objet en tant que lui-même, de même que vous voyez l'arc-en-ciel, vous voyez qu'il y a des couleurs et ainsi de suite, mais vous n'avez aucune émotion. Voir de manière parfaite c'est voir seulement les formes infinies, plutôt le jeu de l'énergie infinie dans des formes différentes.

– Qu'est-ce que l'illusion ? Vous dites : « Ce qui n'a pas d'existence mais qui semble en avoir une. » C'est exact. Mais quel en est le sens précis ? En avez-vous fait vous-même l'expérience ? Comment le savez-vous ? « J'ai agi en prenant pour réel ce qui ne l'était pas. J'ai fait tout ce qui était en mon pouvoir pour obtenir ce que je voulais et finalement j'ai découvert que rien de ce que je m'imaginais n'existe réellement. »

– Quelle est la vraie racine de l'illusion ? Le désir. Qu'est-ce que le désir implique ? « Je suis quelqu'un et il y a quelque chose à l'extérieur et je vais obtenir (ce que je veux). En effet, cela m'est arrivé d'obtenir, mais quand je n'obtiens pas, j'éprouve du ressentiment, je me querelle, je détruis, je tue. Voilà ce que je fais et après j'accuse l'extérieur. »

– Où se trouve la racine de l'illusion ? Dans le « je suis quelqu'un, je suis une entité séparée ».

– A l'âge de treize ou quatorze ans, ce garçon avait l'habitude de mettre du sel sur sa nourriture. Un soir, à la fin

du dîner, ses deux belles-sœurs se mirent à rire. « Pourquoi riez-vous ? » leur demanda-t-il.

– As-tu terminé ton repas ?

– Oui.

– Tu as terminé ? Vraiment ? Et tout s'est bien passé ?

– Oh oui ! tout était très bien.

– Tu as pris du sel ?

– Bien sûr ! Oui, absolument.

Et de nouveau elles se mirent à rire.

– Que se passe-t-il ? Pourquoi riez-vous ?

– Tu as vraiment pris du sel ?

– Absolument. Oui, j'ai pris du sel.

– Regarde bien.

Il en restait un peu sur l'assiette. Le garçon en prit et dès qu'il l'eut touché... « Oh ! qu'est-ce que c'est ? Ce n'est pas du sel. Qu'est-ce que c'est ? » De nouveau il en prend et goûte. « Non, ce n'est pas du sel. Qu'est-ce que c'est ? » De nouveau il le porte à sa bouche : « Non ce n'est pas du sel. » Une troisième fois il en prend : « Ah oui ! C'est de la farine ! » Aussitôt le garçon dit : « Plus de sel à partir de demain. Non. Ne m'en donnez plus. »

– Ne te fâche pas.

– Il ne faut pas nous en vouloir. Nous voulions seulement te faire une blague. Tu dis toujours : « Du sel, du sel, du sel. Donnez-moi encore du sel pour mélanger au riz. »

– Non pas du tout. Je ne suis pas du tout fâché mais ne me mettez plus de sel à partir de demain.

– Mais tu es habitué... tu as tellement l'habitude que cela va te manquer. Nous allons continuer à t'en donner.

– Non, absolument pas. Cela ne me manquera pas du tout.

Et à partir de ce jour, on ne lui ajouta plus de sel.

Savez-vous ce que le garçon ressentit ? Seulement cela : « J'ai pris de la farine, l'ai mise dans ma bouche et je lui ai trouvé le goût du sel. Cela veut dire que le goût du sel est une erreur. J'aurais dû sentir le goût de la farine dans la bouche mais j'ai reconnu le goût du sel. Le mental a créé le goût du sel. » Quand le garçon a mis la farine dans sa bouche, il a cru que c'était du sel, et le goût du sel est venu sur sa langue. C'est une création du mental... Le mental est toujours en train de créer... Le garçon n'avait aucune notion de ce qu'était l'illusion. Il ne connaissait pas ce mot à l'époque. Il s'est dit simplement : « C'est une erreur... une erreur de ma part. »

Voyez à quels extrêmes peut aller le mental ! Le garçon avait mangé de la farine mais le goût qu'il avait dans la bouche était celui du sel. Et en réalité c'était de la farine ! Et le goût ?

Celui du sel. Voilà ce qu'est le mental... Voilà la nature du mental. Aussi simple que cela. Et quel est son pouvoir !

Le garçon découvrit alors que le goût du sel est une illusion. Mais pas seulement cela. Il se dit : « Je me suis couvert de ridicule devant les autres. Je ne peux continuer ainsi. » Et en outre il se dit : « Oh ! c'est en dessous de ma dignité... Non, non. C'est de la farine. Ce ne peut pas être du sel. Je l'ai prise pour du sel. C'est mon erreur. J'ai perdu la face devant les autres. Ça ne peut pas continuer ainsi. » C'était aussi une manière d'éviter de se montrer ridicule.

Que montre cette histoire ? D'abord pour ce qui est d'une habitude, c'est très difficile de s'en défaire. Mais dès qu'il vit que c'était de la farine, l'habitude disparut d'un coup. Comment l'habitude a-t-elle pu ainsi disparaître ? Parce que le garçon a vu. Il a vu que c'était de la farine et pas du sel. Il n'a fait que voir et rien d'autre. Dès qu'on lui a dit « regarde », un doute est apparu dans son esprit. Ce n'était pas du sel au toucher. Ce n'était pas du sel au goût... C'est la vérité qui sauve parce que la vérité libère, essayez de vous en souvenir.

Tout dépend du fait de voir... jusqu'à quel degré on voit. Voir, il n'y a rien qui puisse égaler cela. Rien. Comment le garçon a-t-il été convaincu ? Par l'expérience, en faisant plusieurs fois l'expérience de goûter. Et avant cela ? Il était dans le domaine de la pensée. Aussi libérez-vous de l'illusion, du mensonge de votre activité mentale. C'est-à-dire ? Prendre les choses pour autre chose que ce qu'elles sont.

Se libérer de l'illusion n'est pas un concept livresque, qu'on répète sans en comprendre le sens, mais résulte d'une prise de conscience d'une expérience vécue : « J'ai cru que c'était ainsi, j'ai testé, j'ai expérimenté, cela s'est révélé faux. Je ne puis donc croire en la vérité de telle ou telle apparence... » Alors que reste-t-il ? L'apparence est un mode de fonctionnement dual. Le changement fonctionne par action-réaction. La réaction est là pour neutraliser l'action. Quand il n'y a plus ni action, ni réaction, l'action est neutralisée, que se passe-t-il ? Tout est en équilibre. C'est cela la libération ou la réalisation de l'infini.

Tant qu'il y a désir, il y a un monde subjectif. La subjectivité du désir crée le monde extérieur ou plutôt notre monde extérieur à partir duquel nous espérons obtenir satisfaction. Parler de *mâyâ* tant qu'il y a désir, dans le sens d'un monde objectif inexistant est la pire des illusions.

Par contre si le désir est tombé, l'objet du désir disparaît également. Il existe bien quelque chose, une réalité (la corde et non plus le serpent), mais cette réalité n'est pas séparable de celui qui la perçoit. Il n'y a plus de monde objectif, il y a unité.

CHAPITRE IV

LES ÉMOTIONS

Ouvrons n'importe quel livre de psychanalyse, on n'y parle jamais d'émotions. Tout au plus peut-on y trouver le mot *affect* dans le sens de « quantum d'affect », qui désigne l'énergie libidinale (ou pulsion) qui surgit directement sans avoir réussi à être complètement transformée en un représentant psychique.

Parfois on rencontre le mot affectivité, vite relégué au magasin des accessoires défraîchis, surtout lorsqu'on se réclame du structuralisme. L'affectivité est identifiée, avec un mépris non dissimulé, aux impulsions, à la base naturelle de l'être.

L'émotion, qu'on appelait au XVII^e siècle passion, est ce à quoi l'homme est soumis passivement : « Face à la passion, dit Spinoza, la raison est impuissante, mais l'entendement permet de s'en affranchir. » Cependant, il ne décrit pas de manière précise le processus permettant de s'en affranchir. Pour Svâmi Prajñānpad, un intellect fin, acéré, pointu, peut en venir à bout. Mais si ce n'est pas le cas, l'émotion a toujours le dessus. C'est l'énergie de la machine. On ne peut l'arrêter. On doit alors la laisser s'exprimer, tout en contrôlant le lieu, le temps et les circonstances. Seule cette expression qui peut s'effectuer de manière directe ou, si ce n'est pas possible, par « les *lyings* », permettra à l'intellect d'accomplir son œuvre.

A. – ORIGINE DES ÉMOTIONS

Deux thèmes reviennent continuellement :

- L'émotion vient du refus.
- L'émotion est liée au fait de penser, de ne pas voir, plus rarement au désir, à l'attente de ce que les choses soient autres.

1. LE REFUS

L'émotion – aspect affectif du mental, comme la pensée en est l'aspect intellectuel – a pour origine, comme toute entité, le refus :

– Toutes les émotions, et pas seulement la peur, viennent de la non-acceptation.

– Toute existence, toute entité, n'est là que tant qu'il y a refus. Sans refus, elle ne peut exister. Chaque fois que quelque chose vous trouble, entraînant dans son sillage une chaîne d'actions et de réactions, alors elle recouvre à coup sûr un refoulement ou un refus.

Ce refoulement ou ce refus n'est pas nécessairement situé dans un passé lointain, le plus souvent inaccessible. L'émotion est, en premier lieu, le refus d'une situation présente :

– Les émotions ne peuvent apparaître que lorsque vous refusez la situation dans laquelle vous vous trouvez au moment présent.

Si la situation peut être acceptée, ici et maintenant, l'émotion disparaît immédiatement. Si l'émotion persiste c'est que la situation, soit n'a pas été acceptée totalement, soit qu'elle nous apparaît comme inacceptable. Il y a blocage quelque part, blocage intellectuel, blocage affectif et le plus souvent les deux en même temps. Que faire alors ? Quelque chose, qui échappe à notre vue, est la cause de notre trouble. C'est la caractéristique même du refoulé. Un retour au passé peut alors être utile, voire même indispensable, comme une sorte de détour lorsqu'on se trouve confronté à une difficulté trop grande.

Svâmi Prajñānpad donnait de nombreuses illustrations d'émotions provoquées par le refus et par la mise en jeu d'actions-réactions consécutives.

L'une des histoires les plus remarquables est celle de Kanhayalal, l'un de ses étudiants à Bénarès, qui n'éprouvant aucune attirance sexuelle en avait conclu qu'il était un *brahmacârin* (étudiant brahmanique pratiquant la chasteté) accompli. Il en était lui-même convaincu et avait réussi à en convaincre ses condisciples. Pour le détromper, Svâmi Prajñānpad procède en trois temps :

– Phase intellectuelle : il lui montre qu'il ne peut pas être un *brahmacârin* car un *brahmacârin* n'est pas seulement dépourvu de désirs sexuels, mais il est calme, apaisé et serein. Ce qui n'est pas le cas de Kanhayalal qui se met facilement en colère et s'irrite quand il croit déceler un mensonge chez autrui. L'absence de désirs sexuels est donc l'expression d'un refoulement et non d'un accomplissement. Dans le même temps, Svâmi Prajñānpad lui demande s'il est prêt à accepter que « tout ce qu'il y a de plus abominable, de plus horrible se trouve présent en lui ». Ayant obtenu, non sans résistance, l'accord de Kanhayalal : Svâmi Prajñānpad passe alors à la phase suivante.

– Phase d'expression pure où le refoulé fait retour : Kanhayalal découvre, à son plus grand étonnement, que son absence d'attirance

sexuelle est la réaction à une expérience particulièrement pénible de son enfance et qu'il avait « oubliée » : il a été séduit et pratiquement violé par une jeune veuve, habitant une maison voisine.

– Phase de vérification dans le présent : Kanhayalal rencontre alors une jeune fille, dont il tombe amoureux. Il s'aperçoit avec stupeur qu'elle « n'a pas de lèvres ». La disparition des lèvres est produite, dans le présent, par le refus persistant de Kanhayalal de reconnaître son désir d'embrasser la jeune fille. Le refus est si fort qu'il parvient à annuler purement et simplement un fragment de la réalité présente. Mais Kanhayalal n'a plus besoin maintenant de faire retour au passé. Il peut faire face à la situation présente, voir ce qui se passe et accepter son désir. Les lèvres réapparaissent alors à sa vue.

2. UNE PENSÉE DERRIÈRE CHAQUE ÉMOTION

Les émotions n'apparaissent jamais de manière indépendante. Elles sont toujours accompagnées de pensées et de représentations. Mais lesquelles viennent en premier ? Pour Svâmi Prajñānpad, les émotions viennent des pensées. Il y a une pensée, une opinion ou une représentation derrière chaque émotion. Cependant, à leur tour, les émotions produisent également des pensées. C'est un phénomène bien connu, notamment de la sagesse populaire.

Dans *Le Temps retrouvé*, Proust a bien remarqué comment les émotions produisent des pensées. Il va même plus loin en montrant comment leur transformation en pensée diminue leur intensité. « Les idées sont des succédanés des chagrins ; au moment où ceux-ci se changent en idées, ils perdent une partie de leur action nocive sur notre cœur, et même au premier instant, la transformation elle-même dégage subitement de la joie. »

C'est la raison que l'on donne pour excuser telle ou telle parole blessante prononcée « sous le coup de la colère ». On reconnaît cependant plus difficilement, derrière chaque émotion, la présence des pensées qui la produisent.

– Quand l'émotion naît-elle ? Dès que vous voyez une chose autrement qu'elle n'est vraiment. Elle est le produit d'un malentendu, d'une erreur de perception, d'une fausse compréhension. Pourquoi ? Tout simplement parce que toute chose est ce qu'elle est : c'est vous qui la faites paraître bonne ou mauvaise, agréable ou pénible.

– Quand on ne voit pas une chose comme elle est, l'émotion apparaît. L'émotion est un produit de l'illusion, de l'ignorance, de l'incompréhension, d'une fausse conception, d'une opinion et de ne pas voir les choses comme elles sont.

– Vous aimez, vous haïssez. Cela montre que vous ne voyez pas l'objet lui-même, tel qu'il est. Vous le voyez sous une forme différente, celle que vous auriez aimé qu'il eût.

– Vous croyez voir une chose telle qu'elle est. L'émotion est le résultat de cette croyance.

– Penser (*manas*) signifie avoir des émotions. Vous ne voyez pas les choses. Vous projetez vos goûts et vos dégoûts.

– Penser que cela aurait pu être autrement donne naissance à l'émotion.

– Quand on voit, il n'y a ni émotion ni excitation. Toute véhémence que ce soit dans l'assertion ou le refus signifie qu'il y a quelque chose qui n'est pas juste.

– Pensée et émotion : une seule et même chose, exprimée sous forme intellectuelle et affective.

– Chez l'enfant, l'émotion vient en premier. Elle est provoquée par le contact avec le monde extérieur qui est inconnu. L'enfant cherche et simultanément cherche à se former une idée de ce qui a été expérimenté et la pensée apparaît. Chez l'adulte, le processus est inversé parce que les idées se sont déjà formées.

– L'émotion est l'aspect affectif des pensées.

– Il y a une pensée derrière chaque émotion.

On ne peut que constater ici la remarquable convergence de vue avec les Stoïciens, pour lesquels « toutes les émotions naissent du jugement et de l'opinion »... « la cause d'un trouble n'est jamais à l'extérieur mais en nous »... « avoir des émotions c'est être comme un enfant qui ne sait pas »... « Les émotions sont en notre pouvoir »... « Il suffit de voir pour être libre. » Position reprise par Descartes dans sa formule si célèbre : « Il suffit de bien juger pour bien faire. »

Cependant les Stoïciens ont été sévèrement critiqués. On leur a reproché :

– leur traitement « intellectualiste » des passions : « Les passions sont réductibles par la raison » ;

– leur « résignation » devant les forces de la vie et du destin. On n'a pas vu que l'acceptation n'est pas une résignation ;

– leur identification de la liberté à la nécessité : on leur a reproché de se rendre librement esclave ;

– leur optimisme qui s'exprime par l'identification qu'ils établissent entre raison et nature (la raison étant le point d'aboutissement de la nature), leur croyance à la « sympathie universelle » et à la possibilité de vivre en harmonie avec la nature ;

– de poser un idéal de sagesse inaccessible, source de division entre « l'action droite » du sage et « l'action convenable » de

l'adepte. Si bien que la pratique essentielle consistait pour l'adepte à écouter des exhortations, des homélies, des conseils...

Svâmi Prajñāpad, qui n'a pas connu l'enseignement des Stoïciens, a répondu pratiquement à toutes ces objections, en complétant sur de nombreux points les lacunes que pouvait présenter leur philosophie. En effet, les Stoïciens semblent n'avoir pas vu plusieurs points essentiels :

- le caractère réactionnel de l'émotion, qui s'exprime par couples d'opposés. Ainsi, ils distinguent quatre émotions fondamentales : la douleur, la crainte, le désir et le plaisir, mais ils n'ont pas vu qu'il y a, en fait, deux couples : douleur et plaisir, crainte et désir ;

- que l'émotion vient du refus ;

- qu'effectivement le seul « traitement intellectualiste » ne suffit pas ou plutôt qu'il est souvent inefficace s'il n'est d'abord complété par l'expression pleine et entière des passions. Il est toutefois possible que le refoulement, sous sa forme moderne, ne soit apparu qu'avec le christianisme, si bien que l'expression, antidote du refoulement, n'aurait peut-être pas été nécessaire pour un Grec du III^e siècle avant J.-C.

B. – FORCE ET AMBIGUÏTÉ DES ÉMOTIONS

Comme l'émotion vient du mental, elle en possède toute la force et toute l'ambiguïté.

I. FORCE DES ÉMOTIONS

L'émotion est une puissance beaucoup plus grande que l'intellect qu'elle domine et submerge. Lorsqu'ils se trouvent confrontés, celui-ci est le plus souvent impuissant devant elle et se trouve réduit au silence.

- L'émotion seule possède la force motrice. L'intellect ou la raison ne sont d'aucun secours. La raison n'est que le conducteur de la machine.

Ou bien l'intellect se met au service de l'émotion pour essayer d'en justifier l'expression :

- Si vous êtes en proie à l'émotion, vous pouvez rationaliser, avancer tel ou tel argument, etc., mais tout sera faux.

Ou bien encore, si l'intellect s'identifie avec le système de valeurs qui entretient l'émotion et la provoque, il tire de la violence de celle-ci une certaine satisfaction de mauvais aloi.

Un intellect expérimenté sait qu'il n'a rien à gagner à affronter directement une émotion qui s'est déclenchée. Il la laissera donc

s'exprimer pour apaiser son énergie réactionnelle. Il l'encouragera même à le faire, puis, une fois qu'elle « aura vidé son sac », il pourra essayer de lui montrer les faits, de la raisonner et de la convaincre.

2. LES ÉMOTIONS VIENNENT DU PASSÉ

– L'émotion est-elle indépendante ou est-elle l'effet accumulé du passé ? Elle vient du passé.

– Derrière le changement, il y a une loi : la loi de causalité... Trouvez la cause de l'émotion.

3. LES ÉMOTIONS SONT INSTABLES

– La preuve de quelque chose de faux c'est qu'il y a des hauts et des bas. Cela ne vous donne aucune stabilité.

4. LES ÉMOTIONS SONT MARQUÉES PAR LEUR CARACTÈRE COMPULSIF ET EXCESSIF

– Les émotions ont deux aspects : l'intensité est l'aspect interne, la durée l'aspect externe.

– Quand on voit, il n'y a ni émotion ni excitation. Toute véhémence, que ce soit dans l'assertion ou le refus, signifie qu'il y a quelque chose qui n'est pas juste.

5. LES ÉMOTIONS PERTURBENT ET SONT INUTILES

– C'est l'émotion aveugle qui perturbe tout et empêche de voir la réalité.

– Une émotion est toujours aveugle.

– L'émotion est un corps étranger... Aucun profit à tirer des émotions... Les émotions sont une nourriture et un poison aussi.

– Quand les émotions apparaissent, elles troublent ce que vous ressentez et vous ne pouvez plus ressentir la situation telle qu'elle est.

– Les émotions sont un luxe, une perte de temps.

6. LES ÉMOTIONS SONT CARACTÉRISÉES PAR LEUR AMBIVALENCE

– Quand on a le sentiment d'avoir été privé... la tendance suicidaire s'éveille.

– Le négatif n'a pas de réalité (d'existence propre). Ce n'est que la réaction du positif.

– Si vous supprimez l'aspect positif, l'aspect négatif dominera la scène et se manifestera par la jalousie et la haine.

- L'indifférence est une agression déguisée.
- Un désir violent (*hankering*) est la réaction au sentiment de ne pas avoir eu.
 - Vous continuez à désirer votre mère parce que ce désir n'a jamais été satisfait : ou bien c'était trop ou pas assez.
 - Toujours à la recherche de sympathie ? Pourquoi ? Parce que vous n'avez pas de sympathie pour autrui.
 - La fureur est l'aspect positif de la frustration.
 - La rage est le refus de souffrir.
 - Personne n'aime personne. Il faut amener l'autre à vous aimer.
 - Si vous voulez être stabilisé, commencez par stabiliser autrui.
 - Ce que je critique chez les autres c'est ce que j'ai refoulé en moi... Et ces critiques sont des critiques à moi-même.

C. – PRINCIPALES ÉMOTIONS

Cette ambivalence s'exprime de façon très claire dans les sentiments d'infériorité et de supériorité ainsi que dans la peur. Svâmi Prajñāpad les a particulièrement bien analysés.

1. INFÉRIORITÉ ET SUPÉRIORITÉ

L'infériorité et la supériorité sont des expressions réactionnelles. Celui qui éprouve un sentiment d'infériorité cherche à le compenser par toutes sortes de moyens. En se plaçant dans une fausse position de supériorité, il peut donner des ordres ou des conseils ou bien s'affirmer face à autrui en l'écrasant, en lui imposant des choses, en ne tenant pas compte de ses sentiments ou encore se poser comme supérieur et vouloir recevoir des appréciations, des marques de respect, être servi avec déférence.

- Chacun recherche sa propre supériorité. La seule différence est s'il le fait en tenant compte de l'autre ou pas.
- La glorification de soi va durer jusqu'à la réalisation de soi.
- Le sentiment de supériorité est dû à la peur.
- Quelle est la source de cette sous-estimation ? Rien d'autre que la surestimation. La sous-estimation n'a pas d'existence en elle-même.

La source la plus fréquente du sentiment d'infériorité est un jugement de valeur.

- Si vous pensez que votre mère est méchante, vous pensez que vous êtes bonne et, inconsciemment, vous sentez que

vous êtes méchante. Vous êtes divisée et agitée. Vous vous mettez en contradiction avec vous-même.

– Quelle est la racine de ce sentiment d'infériorité ? La plus forte c'est l'impression d'avoir été dépossédé. Aucune autre cause n'est plus forte que celle-là. Et quand l'impression d'avoir été dépossédé atteint sa limite extrême, on ne peut pas tolérer la présence de quelqu'un de plus petit ou d'inférieur.

– Vous considérez que c'est votre droit d'avoir un statut supérieur... On devient détendu concernant la supériorité ou l'infériorité quand on est libre de l'infériorité... La racine du sentiment d'infériorité ? Avoir été privé de quelque chose.

– Toutes les blagues (*jokes*) viennent d'un sentiment de supériorité parce qu'on se sent fondamentalement inférieur.

2. LA PEUR

• La peur est l'émotion par excellence

Toute émotion est en fait une réaction. C'est en ce sens qu'elle est illusoire. En effet elle n'existe jamais par elle-même de manière indépendante. L'émotion est conditionnée : un choc, une appréhension, une peur et aussitôt voici une chaîne qui est mise en branle.

A n'en pas douter la peur est la mère de toutes les émotions. La haine en découle. On veut se débarrasser de ce qui inquiète, trouble, met mal à l'aise. On veut l'éliminer par la violence, le meurtre. Mais on se sent trop faible pour attaquer directement. On couve ainsi sa haine, sa frustration. Elle sortira le moment favorable. Toute offense, toute injure, toute avanie subie est ainsi mise en réserve attendant le moment favorable pour exploser... contre soi ou contre les autres.

Que de haine, que de violence accumulée au cours des âges, au cours d'une vie et si peu de moyens appropriés pour y faire face ! Aujourd'hui, on construit des terrains de foot dans les banlieues chaudes pour y canaliser la violence.

La peur est l'émotion dont Svâmi Prajñānpad a le plus parlé. Plusieurs raisons à cela : c'est l'émotion la plus répandue ; sa cause est plus souvent psychique que physique. Elle correspond davantage à un danger imaginé qu'à un danger réel ; elle montre le mieux la mise en jeu du refus et de l'action-réaction ; elle est la source d'un nombre considérable d'émotions : honte, jalousie, colère, insolence, arrogance et plus particulièrement culpabilité et besoin de punition. C'est l'émotion cruciale. C'est pourquoi *brahman* est défini dans les *Upaṇiṣad*¹ comme « sans peur (*abhaya*) ».

1. *Chândogya Up.* 4.15.1 : Etad-amṛtam-abhayam-etad brahma-iti (*Brahman* est libre de la peur).

– Quand on est capable de connaître (*vidvan*) la joie (*ânanda*) d'être *brahman*, toutes les émotions négatives, telles que la peur, la peine, la souffrance disparaissent¹.

Celui qui est libre de la peur est délivré des émotions.

• **D'où vient la peur ?**

Une des causes principales est l'ignorance :

– L'enfant ne sait pas. Il prend le faux pour le vrai. Aussi « voit-il » un fantôme dans l'arbre, à la tombée de la nuit, là où le vent a accroché un morceau de toile blanche.

– N'est-ce pas stupide de pleurer sur l'amertume d'une soupe qui n'a pas encore été cuite ou sur la perte d'une fille qu'on n'a jamais vue ?

On se crée un monde illusoire dont on s'inquiète et dont on a peur. Ce n'est pas neutre car la peur provoque, attire ce qu'on craint :

– La peur est pour ainsi dire l'ennemi le plus virulent (*crucial*) de l'homme parce qu'elle vient de la toute petite enfance. Et non seulement du stade prénatal, mais de la mère également.

La peur vient de l'ignorance, mais d'une ignorance qu'il est d'autant plus difficile de dissiper qu'elle peut prendre sa source dans une expérience de la toute petite enfance et qui peut même éventuellement être transmise par les parents au stade fœtal ou même génétiquement. Nous y reviendrons dans l'étude de l'inconscient.

– Le manque de confiance en soi est une forme particulière d'ignorance. On attache alors plus d'importance à l'opinion des autres, aux règles de la société dans laquelle on vit qu'à ce que l'on ressent soi-même.

– Le plus grand ennemi de l'homme, c'est la peur, qui apparaît sous des formes aussi diverses que la honte, la jalousie, la colère, l'insolence, l'arrogance... Quelle est la cause de la peur ? Le manque de confiance en soi.

– L'enfant par nature est poussé à faire ce qui lui plaît. Ses aînés lui disent que c'est mal... d'où la colère et la haine contre les aînés... et ceux-ci lui enseignent que c'est mal : d'où la culpabilité... qui augmente la peur. Tout ceci par ignorance de la loi de la vie : tout être humain recherche le plaisir.

1. *Taittirîya Up.* 2.4.1 : Anandam brahmaṇo vidvân na vibhethi kadâcana (Quand on est capable de connaître la joie d'être *brahman*, on n'a plus jamais peur).

– La transgression d’une loi à laquelle on continue à croire et qui entraîne culpabilité et besoin de punition.

– Toute transgression d’une loi, morale, sociale ou autre provoque un sentiment de culpabilité et de peur.

– Action et réaction vont ensemble. S’il y a peur, il y a culpabilité.

– Quand la peur est là, le besoin de punition aussi.

– Le sentiment de culpabilité vient après avoir tué : vous continuez à désirer ce que vous avez tué.

– Le refus du changement est peut-être la source première et fondamentale de la peur. Il se manifeste par le désir que l’agréable reste en permanence et que le désagréable n’apparaisse pas. Ce refus s’exprime par un sentiment de séparation, la croyance qu’on est quelque chose ou quelqu’un :

– Quand vous vous prenez pour quelque chose de positif, vous avez peur.

– Ou exprimé plus simplement, chaque fois que l’on se pose comme une entité distincte et séparée face à un autre.

– C’est le désir qui vous tient lié à autre chose. D’où conflit. Et dès qu’il y a deux, la peur apparaît¹. Peur de perdre quelque chose, peur de l’insécurité, peur de la peur et, en fin de compte, peur de la mort. Ce deux... deux... deux... cette dualité est la source de tous les maux... Ce n’est que d’un second que vient la peur.

– Toute émotion négative est la réaction d’une émotion positive qui elle-même vient du refus. Ainsi la peur est-elle une réaction à une attirance positive :

– Quelle est la nature de la peur ? La peur est une attirance négative. La peur est un souhait négatif. Vous souhaitez quelque chose mais, d’une certaine façon, vous voulez le refouler. La peur apparaît.

Ce refus s’exprime de la manière la plus patente par la peur de la mort :

– Pourquoi avez-vous peur ? La plus grande peur, c’est la mort. « La peur c’est la mort² ! » Quelle belle formule ! Il n’y

1. *Bṛhadāraṇyaka Up.* 1.4.2 : Dvitiyaḍ vai bhayaṃ bhavati.

2. *Source non trouvée* : Bhayaṃ vai mṛtyuḥ.

a qu'une seule peur : la peur de la mort. Il n'y en a pas d'autre.

– La peur de la mort ? Ce n'est que l'attirance envers la mort. La peur est une attirance négative.

– La peur de mourir est l'attirance vers la mort. D'où vient cette attirance ? De la connaissance que l'on a du caractère inéluctable de la mort. C'est cette connaissance implicite que l'on cherche à refouler en niant la mort elle-même.

– Vous avez peur de ce qui vous attire. Et parce que cela vous attire c'est en vous.

– La peur de la mort montre que vous savez que c'est inévitable et que vous le refusez.

– Il n'y a pas d'alternative au désir de sa propre mort. Pourquoi ? Parce que dans son cœur, chacun est parfaitement convaincu qu'on n'échappe pas à la mort, qu'elle est inévitable.

– La mort exerce une attirance. Vous la refusez, alors la peur apparaît.

J'ai peur de mourir parce que je suis attiré par la mort. Pourquoi suis-je attiré ? Je sais que la mort est inéluctable. Mais je ne veux pas l'accepter. Alors je refuse de voir, de reconnaître ce qui est là présent devant mes yeux, ce qui apparaît devant ma conscience. D'où le désir de tuer :

– Ce que vous avez le plus peur de perdre, c'est ce que vous voulez tuer... Vous vous souvenez toujours de votre ennemi car vous intériorisez celui que vous haïssez et agissez comme lui.

Une mère, qui a toujours peur que quelque chose arrive à son enfant, exprime ainsi son désir de le tuer. Son attachement l'étouffe. Elle se sent prisonnière. Elle éprouve une aspiration inconsciente à se rendre libre. Or pour l'inconscient, qui fonctionne comme un enfant, disparition signifie mort : tuer ce qui déplaît et asservit.

3. TUER OU ÊTRE TUÉ

Tout homme cherche le plaisir et sa satisfaction. Il hait ce qui empêche de l'obtenir, ce qui provoque sa frustration. Et s'il ne peut tuer l'objet de son ressentiment, il commence à avoir peur :

– Soyez libre de la peur... Vous pouvez vous rendre libre de la peur, si vous pouvez vous libérer de la haine. Si vous voulez tuer et que vous ne pouvez pas, alors vous sentez que vous êtes menacé de mort.

– Tuer ou être tué : c'est la loi de la nature à laquelle toute existence physique est soumise.

– Loi éternelle, inéluctable, inévitable : Tuer et vous sauver ou sauver un autre et vous tuer vous-même.

– Une vie n'est possible qu'aux dépens d'une autre vie. Sinon c'est impossible.

– Tant que vous avez un corps, tant que vous avez des désirs, vous ne pouvez que tuer et détruire les autres. Pour conserver une vie, vous prenez d'autres vies. Si vous voulez conserver une vie, vous ne pouvez faire autrement que d'en prendre d'autres.

Cette loi est importante également dans le domaine mental. Tant que mon désir de tuer – désir naturel, spontané provenant de la réaction à mon sentiment d'impuissance, de frustration, de vexation devant la force, l'autorité, l'imposition d'autrui – ne sera pas exprimé et compris, j'aurai peur d'être tué.

– Vivre c'est être en relation avec tout le reste... Une existence physique n'est possible qu'au détriment d'une autre.

– Celui qui se sent blessé ne peut pas s'empêcher d'être agressif. La victime réagit en assassin. Aussi la victime et l'assassin sont les deux faces opposées, les deux aspects de la même expérience.

– Chaque nouveau-né, chaque enfant a été d'une certaine manière tué.

– Quand vous sentez « je suis impuissant », vous êtes un enfant... Vous avez envie de frapper autrui et, quand ce n'est pas possible, de vous frapper vous-même.

– Le faible tue avec ses larmes.

La mise à mort mentale ou symbolique est tout aussi efficace :

– Tuer ou être tué : voilà la vérité. Mais il vous appartient de voir qu'avant l'action physique réelle, il y a l'impulsion émotionnelle de tuer et cette impulsion émotionnelle est une action réelle de votre part. Oui « tuer ou être tué », sur le plan émotionnel. Lorsque vous ne tuez pas émotionnellement et que vous refoulez votre impulsion, vous êtes tué émotionnellement.

L'émotion qui pousse à tuer doit donc s'exprimer, sinon elle détruit celui qui la garde en lui. Svâmi Prajñāpad distinguait très nettement entre la liberté totale d'expression émotionnelle dans le temps et le lieu privilégié du *lying* et l'expression mesurée, contrôlée face à autrui, dans la vie quotidienne. L'expression ouverte, directe

du désir de tuer permet de prendre conscience et d'agir sur les causes :

– Vous ne voulez pas assassiner ? Essayez simplement de vous libérer de votre sentiment d'être une victime.

C'est la raison pour laquelle toute personne, qui se sent être une victime, ne peut que se transformer en assassin.

4. AVIDITÉ

– L'avidité est naturelle, l'homme est omnivore... Pourquoi ? Il veut tout posséder. Un homme veut toutes les femmes, une femme veut tous les hommes. Ce n'est que naturel. C'est pourquoi la société institue des règles de comportement draconiennes destinées à protéger la propriété des biens et des personnes !

5. JALOUSIE

– Tout individu non satisfait de lui-même ne peut être que jaloux d'un autre.

D. – PROCESSUS DE TRANSFORMATION DES ÉMOTIONS

I. ÉMOTIONS ET SENTIMENTS

Le caractère nocif des émotions est loin d'être une évidence. L'excitation ressentie chaque fois qu'on éprouve une émotion fait dire communément : « L'émotion c'est la vie, sans émotion, je ne vis pas. Le *nirvâṇa*, qu'est-ce ? L'extinction des émotions ? Ah non ! Une existence éteinte, sans vie, devenir un légume ? Non, merci ! » Par ailleurs l'émotion, si elle est, par certains côtés, une souffrance, semble être la source de l'imagination poétique et de toute création artistique. « Vouloir éliminer l'émotion n'est-ce pas tourner le dos à la vie, à la création, au progrès ? »

Toutes ces prises de position peuvent se ramener à la grande confusion qui règne dans le vocabulaire dès qu'on aborde le domaine affectif. On emploie le même mot : amour pour parler de la passion amoureuse, du sentiment d'une mère pour son enfant, d'un disciple envers son maître, alors que le sanskrit distingue entre la passion ou désir amoureux (*kâma*) et l'amour (*preman*) où le moi s'efface devant l'autre.

Même confusion entre émotions et sentiments, termes souvent employés l'un pour l'autre et entre lesquels Svâmi Prajñānpad établit une distinction très éclairante.

– Vous demandez « comment faire pour vivre sans émotion » ? Qui vous a dit de faire cela ? Les émotions sont là. Ne sautez pas aux conclusions. Demandez-vous : « Comment me rendre libre des émotions ? » Et quand vous serez libre d'émotions, alors vous vivrez sans émotion.

– N'ayez pas peur de l'émotion, car plus l'émotion est forte, plus vous êtes éveillé.

– Vous demandez : « Comment peut-on vivre sans rien ressentir ? » L'absence d'émotions n'implique pas que vous ne ressentiez pas pleinement. C'est même le contraire. Quand les émotions apparaissent, elles troublent ce que vous ressentez et vous ne pouvez plus ressentir la situation telle qu'elle est.

– Vous demandez : « Mais quelle est la différence entre avoir une émotion et ressentir pleinement ? » Le sentiment apparaît quand vous voyez, vous reconnaissez, vous comprenez une chose telle qu'elle est.

– Le sentiment produit une action positive, qui ne provoque aucune réaction. La réaction produite par l'émotion est le début d'une réaction en chaîne.

– Si l'impureté est éliminée de l'émotion cela devient un sentiment.

2. PASSER DES ÉMOTIONS AUX SENTIMENTS

– Il y a un élément compulsif dans une réaction émotionnelle. Alors que dans le sentiment positif, c'est une action délibérée. Il trouve sa source en lui-même. Autre point : une émotion va jusqu'aux extrêmes... il y a quelque chose d'excessif. C'est une très jolie expression : trouver sa source en soi-même ! Ainsi le sentiment se suffit à lui-même, il ne dépend que de lui-même.

– Vous demandez : « Peut-on avoir une émotion stable ? » Certainement oui. Ce n'est plus alors une émotion mais un sentiment. Une émotion ne peut jamais être stable.

– Vous ne comprenez pas « comment un sentiment peut apparaître sans qu'il y ait une sorte d'excitation émotionnelle au départ ». Le sentiment à l'état naissant, comme on dit, ne peut apparaître que comme émotion. Parce qu'au début, constitutionnellement pour ainsi dire, l'émotion est à l'origine. Elle ne fait que se stabiliser en devenant un sentiment.

Il n'y a donc pas une différence de nature entre émotion et sentiment. L'affectivité, naturelle à tout être humain, peut s'exprimer selon des niveaux différents : émotion anormale, puis émotion normale ou ordinaire, enfin sentiment. Celui-ci peut s'affiner encore davantage et devenir dévotion, amour, jusqu'à ce que ne subsiste

qu'un sentiment d'unité. C'est le stade ultime : l'*advaita* (non-dualité) dont parlent les *Upaniṣad*.

– Le premier niveau est le niveau ordinaire ou naturel qui frise l'anormalité : voir (ou plutôt croire voir) un objet, mais coloré par nos propres projections. L'objet est perçu autre qu'il n'est. C'est le domaine des opinions, des croyances, des jugements a priori. Les émotions viennent du passé personnel, particulier.

– Le deuxième niveau est celui de la normalité : voir l'objet en lui-même mais séparé, parce qu'on se sent séparé soi-même. C'est le domaine de l'ego, le domaine de la relation qu'on cherche à établir avec « autre chose ». Perception commune que nous partageons avec les autres hommes et qui vient du passé général.

– Le troisième niveau est celui de la supranormalité : voir un objet, se voir soi-même, voir l'unité entre l'objet et soi-même, parce que la conscience d'ego séparé et séparant a disparu. L'émotion est alors devenue sentiment, lequel apparaît et s'exprime dans le présent, sans référence au passé :

– Un sentiment (universel) d'amitié n'est rien d'autre qu'un sentiment d'unité avec toutes choses et tout le monde... Il est écrit : « Un brahmane, c'est seulement l'amitié personnifiée¹. »

– Le meilleur juge est votre cœur. Il ne peut vous trahir. Vous sentez-vous heureux, à l'aise, confortable ?

La distinction entre émotion et sentiment est donc très simple. L'émotion se caractérise par une expression compulsive et excessive, l'impatience, l'aveuglement, l'attachement à ce qui est particulier, le sens de la séparation qui conduit à la projection et à l'identification. Le sentiment est à l'opposé : action délibérée, consciente et réfléchie ; patience, calme et stabilité, lucidité, amitié, affection bienveillante envers tous, égalité d'humeur et sérénité.

Il y a dans l'enseignement de Svâmi Prajñānpad un passage délicat concernant les émotions et qui prête à confusion. L'émotion est présentée comme source d'erreur et signe d'incompréhension. Les disciples qui ont hâte d'arriver ou plutôt d'être arrivés au bout du chemin cherchent à court-circuiter le processus. « Si l'émotion est l'obstacle, pensent-ils, l'émotion est mauvaise. » Ils se mettent en position de ne plus avoir d'émotion et croient ainsi être arrivés au bout du chemin, substituant ainsi, à leur ignorance de départ, un refoulement d'émotions dont ils ont d'autant plus de mal à prendre conscience, qu'ils croient, en toute bonne foi, suivre ainsi l'enseignement d'un maître qu'ils vénèrent et respectent. En agissant ainsi, ils oublient que si les émotions provoquent gêne et malaise, elles sont

1. *Manusmṛiti* : Brahmana-mitro brahma-ucyate.

aussi une aide précieuse. En effet, nous avons du mal à voir que nous avons des croyances fausses, des opinions ou des préjugés. Nous les prenons pour la vérité. Et nous sommes victimes d'un mécanisme qui tend à protéger, à maintenir l'erreur en vie. Nous nous identifions à l'erreur et nous mettons tout en œuvre : projections, justifications... pour la préserver. Nous pouvons ainsi développer une grande habileté intellectuelle dans cet exercice. Par contre, ce camouflage ne réussit pas aussi facilement sur le plan affectif. Nous nous sentons troublés, agités, mal à l'aise. Quelque chose nous ronge qui cherche à s'exprimer. L'émotion grandit, se développe, s'accumule et explosera si on ne lui donne pas une possibilité de sortir (*outlet*) :

– Comment savoir si l'émotion est là ? Ressentez-vous une gêne intérieure ? Ou êtes-vous parfaitement à l'aise ?

Les émotions sont donc utiles. Elles sont la matière première sur laquelle l'intellect peut s'exercer. Elles nous mettent sur la piste. Elles sont le signe que malgré tout ce que nous pouvons croire et quelles que soient les justifications que nous avançons, nous sommes dans l'erreur :

– L'émotion n'est rien d'autre qu'un signal qui vous montre que vous n'êtes pas dans le vrai.

– Toute réaction, c'est-à-dire toute réaction émotionnelle intérieure vous avertit que vous n'êtes pas dans la vérité. Les émotions sont des avertissements pour vous montrer « Oh ! Vous ne vous tenez pas dans l'axe juste ».

L'émotion est l'alliée la plus sûre de celui qui cherche la vérité. L'émotion n'est nullement un obstacle.

– Les émotions vous enseignent. Elles vous conduisent à la vérité. De l'erreur, que vous prenez pour la vérité maintenant, vous allez vers la vérité. Les émotions sont un atout. Plus on ressent d'émotions, plus on est éveillé.

– Plus l'émotion est forte, plus l'énergie est éveillée ou plus est éveillé le sens de la conscience identifiée au corps... Si vous avez une forte capacité à agir de travers, vous êtes un grand homme, parce que vous avez la capacité d'agir. Ainsi celui qui est passionné physiquement, a également la capacité d'être passionné de manière supra-physique. Que veut dire passionné ? La capacité de ressentir, éprouver et agir complètement. Un homme peu sensible (*dull*) ne peut rien accomplir.

Mais l'erreur ne peut être démasquée et surmontée que si l'émotion a pu s'exprimer dans toute sa force, dans toute son intensité. Bloquer l'émotion, bloquer son expression c'est se fermer soi-même

la porte par laquelle l'on souhaite passer, car l'émotion est le guide. D'où l'importance de l'expression.

3. LE TRANSFERT ET LA DÉVOTION

– Le transfert est un aspect négatif. C'est une réaction. C'est une émotion négative. La dévotion est un sentiment de gratitude.

– Le rapport, *âsanga* (dévotion) n'est pas un transfert mais un choix conscient, délibéré, qui vient du cœur.

E. – EXPRIMER SES ÉMOTIONS

L'erreur ne peut être démasquée et surmontée que si l'émotion a pu s'exprimer dans toute sa force, dans toute son intensité. Bloquer l'émotion et son expression c'est se fermer soi-même la porte par laquelle l'on souhaite passer, car l'émotion est le guide. D'où l'importance de l'expression.

Svâmi Prajñānpad montrait de manière très précise comment traiter une émotion dès que celle-ci apparaît.

1. RECONNAÎTRE D'ABORD SA PRÉSENCE

Toute émotion, quelle qu'elle soit, est la preuve que je suis dans l'erreur. Mais cette erreur est ma vérité. En effet, le premier danger c'est de se couper, de se séparer de ce que l'on ressent et de créer une division, entre « ce que je ressens » et « ce que je devrais ressentir » ou encore « ce que je crois être » et « ce que je suis en réalité ».

– Dès qu'une émotion apparaît, soyez-en conscient d'abord.

– Quand une émotion est là, c'est la vérité du moment présent. Vous ne pouvez pas la refuser.

– Tout contact entraîne une émotion. Acceptez-la. Reconnaître l'émotion ne veut pas dire agir selon cette émotion ou l'exprimer sans tenir compte du lieu, des circonstances, de la personne et du moment.

2. ACCUEILLIR ET ACCEPTER L'ÉMOTION SANS LA JUSTIFIER

Après la reconnaissance de la présence de l'émotion, c'est l'accueil. Devenir un avec elle. Ne pas se couper, ne pas se séparer, ne pas se diviser. Mais faire corps avec elle, se l'approprier.

– Si je découvre que je suis un démon, très bien, je suis un démon. C'est de là que je dois partir.

Et non pas dire : « L'esprit est fort, la chair est faible », source de dualité et de conflit.

– Dès qu'une émotion apparaît, c'est la vérité pour le moment. Ne la refusez pas.

3. ÉCOUTER L'ÉMOTION

Une fois reconnue et acceptée, l'émotion doit être écoutée. Il faut lui donner la parole. Elle doit avoir la possibilité de s'exprimer, de raconter son histoire. L'émotion est assimilée à un visiteur. Ce visiteur vient pour demander quelque chose et toutes les lois de l'hospitalité doivent être mises en œuvre pour l'accueillir et le satisfaire. Il ne faut pas craindre que l'émotion reste ou s'incruste et que l'on ne puisse pas s'en défaire. Plus elle s'exprime, moins elle sera forte. La non-expression la renforce.

– Si une émotion vient, laissez-la partir. Si elle vient c'est pour s'en aller.

4. DONNER À L'ÉMOTION LA POSSIBILITÉ DE S'EXPRIMER TOTALEMENT

De même qu'à un hôte venant d'un pays étranger, on laisse toute latitude pour s'exprimer sans porter sur lui de jugements de valeur, puisque ses critères de référence, son éducation, les mœurs de son pays sont différents, on accorde les mêmes privilèges à l'émotion. On l'accompagne, on devient l'émotion. On est un avec elle, pour jouir d'elle et pour la connaître afin de répondre à la question : « Que veut-elle ? Puis-je la satisfaire et comment ? » Car toute émotion est en fait une demande.

– Chaque fois qu'une émotion apparaît, acceptez-la et trouvez-lui un exutoire (*outlet*).

– Supposons que vous gagniez un million par mois et que vous ayez dix millions de dettes. Qu'allez-vous faire ? N'allez-vous pas payer une partie chaque mois ? Pareillement pour les émotions : il faut leur payer ce que vous leur devez, petit à petit.

– Qu'est-ce qui s'exprime dans l'émotion ? Non pas ce que vous avez obtenu mais ce que vous n'avez pas obtenu.

– L'expression est la même pour chacun, mais les expressions sont différentes.

– Donnez la plus grande expression possible à l'émotion quand elle apparaît. Vous voulez pleurer ? Pleurez.

– Si une émotion apparaît, positive ou négative, donnez-lui sa plus grande expression possible. Laissez-la s'épuiser.

Laissez-la devenir, en un sens, une non-entité. Pour le moment, c'est une entité. Elle est là. Aussi longtemps qu'elle est là, elle existe. Laissez-la exister.

– Exister c'est s'exprimer. Quelque chose existe. Comment le savez-vous ? Elle s'exprime. Vous vous exprimez tel que vous êtes. Vous exprimez ce que vous êtes. Si vous ne vous exprimez pas, vous vous détruisez.

– Sans s'exprimer on ne peut trouver la vérité.

– Aucun refus. Exprimez ce qui vient alors vous pourrez lutter.

– Si vous avez une émotion, laissez-la s'exprimer autant que possible, soyez avec cette émotion ou plutôt, soyez l'émotion et elle s'épuisera alors rapidement.

– Parce que c'est la vérité du moment présent, laissez l'émotion agir, produire ses effets. Vivez-la, exprimez-la. Au bout de quelque temps, si vous ne la contrôlez pas, si vous n'intervenez pas – et ce ne sera pas long – elle s'arrêtera d'elle-même.

– Vous êtes en colère. Vous exprimez votre colère. Et après cela ? La colère n'est rien d'autre que l'expression de quelque chose d'étranger qui est venu à vous. Et la colère essaye de rejeter cet élément étranger... Alors tous ces pleurs, toutes ces expressions émotionnelles que sont-ils ? Rien d'autre qu'une expression pour devenir soi-même. Toute activité n'est rien d'autre qu'un effort pour essayer de rejeter tout corps étranger qui est venu à vous et pour être vous-même. Les émotions sont des expressions qui ont pour but de vous rendre libre.

– Laissez les émotions s'exprimer librement... L'émotion ne peut s'exprimer en société.

– Toute émotion qui surgit en vous est neutre, ni bien, ni mal. Elle cherche à s'exprimer. C'est seulement pour s'exprimer (*have its play*) qu'elle doit aller à l'extérieur, sortir dehors.

– Sans agir, sans s'exprimer, on ne peut trouver la vérité. L'émotion doit jouer son rôle. Si elle ne peut jouer son rôle, elle le jouera d'une manière anormale.

– L'esclavage de l'émotion est le seul esclavage. L'émotion est vaincue quand vous lui donnez une expression complète : c'est ce qu'on appelle délivrance (*mukti*).

– Vous êtes emporté par une émotion ? Lâchez-lui complètement les rênes.

– L'émotion appartient au passé. S'exprimer c'est renforcer le moi et diminuer l'intensité de l'émotion.

– L'amour, le respect, l'affection sont des émotions et il faut leur donner une expression entière et complète de façon à ce qu'elles s'établissent sous forme de dévotion.

– Quand une émotion apparaît : soyez avec... soyez cette émotion. L'émotion est en vous – à vous. Elle n'a rien à voir avec l'extérieur.

5 DISCRIMINER, RÉFLÉCHIR ET RÉPONDRE À L'ÉMOTION

Quand l'hôte s'est tu, c'est à notre tour de prendre la parole. Mais avant de parler, les informations reçues peuvent s'avérer insuffisantes. Il faut alors de nouveau interroger, se remettre en contact avec la réalité et observer pour apporter à l'intellect des éléments supplémentaires, des faits qui, jusqu'à présent, n'avaient pas été vus.

Les faits étant établis, il est possible de prendre une distance, de les placer dans leur contexte, de s'interroger sur les raisons et d'essayer de satisfaire la demande dans toute la mesure du possible. La discrimination rend possible une action délibérée et consciente et permet ainsi de dissoudre l'émotion.

– Etre un avec l'émotion signifie être hors de l'émotion mais sans aucun refus, c'est-à-dire qu'il n'y a rien d'autre que l'émotion et la lucidité. Il n'y a donc pas de conflit. C'est ainsi que l'émotion disparaît.

– Comment se rendre libre de l'émotion ? En lui permettant de se développer et en essayant de voir sa nature et en agissant en conséquence. Trois stades et trois étapes ensemble :

Laissez les émotions sortir. Très bien.

Puis après cela, voyez la nature des émotions. Quelle en est la nature ? Pourquoi ces émotions ? Pourquoi est-ce que je ressens les choses ainsi ?

Et puis si vous ne pouvez pas, alors passez à l'action. Agissez et après dites : « Ah ! qu'est-ce ? Quelle est la vérité de la chose ? » Oui, voyez, voyez. « Oh oui ! je vois. C'est une réaction. Oui, oui. » Laissez la réaction se dérouler. « Je sais qu'une réaction doit se produire. » Vous vous y attendez. Vous ne l'ignorez pas.

– Vous pouvez dissoudre les émotions sur-le-champ ou plus tard.

– Y a-t-il une fin aux émotions ? En comprendre une, c'est les comprendre toutes.

– Pour comprendre vous devez être séparé, sinon quand vous êtes en colère, vous devez attendre que la colère soit passée.

– Quand l'émotion est très forte, elle cherche d'abord à s'épuiser et ensuite les images apparaissent.

– Exprimez d'abord. Interrogez ensuite : « Qu'est-ce que c'est ? »

F. – L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS DANS LES LYINGS

I. LES BLOCAGES DU PASSÉ

Comme nous l'avons vu, l'acceptation de la situation présente n'est pas toujours possible et l'expression directe et immédiate de l'émotion ne peut avoir lieu. Pourquoi ? Quelle est la cause du blocage ? Svâmi Prajñânpad l'attribue au passé ou plus précisément à une frustration du passé qui s'est maintenue dans l'inconscient. Cette séparation doit être exprimée de façon à ce qu'on puisse voir sa nature illusoire.

• Le passé se maintient dans l'inconscient

La cause du blocage se trouve dans le passé, ce passé qui n'a pas été vécu complètement et qui empêche de voir et d'accepter le présent.

– Pourquoi le passé existe-t-il ? Il existe sous forme de frustration (*unfulfilment*). Le passé n'a pas été accompli (*fulfilled*). Ce qui est accompli, disparaît. La satisfaction ne subsiste jamais sous forme de passé. Vous oubliez ce que vous avez obtenu, ce qui a été satisfait... Seul ce qui est douloureux reste en mémoire et non ce qui est agréable... La mémoire demeure seulement sous forme d'expérience douloureuse.

Cette frustration du passé qui subsiste mesure le degré d'accomplissement d'une personne :

– Ne dit-on pas que la résistance d'une chaîne se mesure à celle du maillon le plus faible ? Vous êtes aussi solide que votre point le plus faible, celui où vous êtes le plus frustré.

Cette frustration forme un abcès de fixation :

– Celui qui est libre du passé est libéré. Le passé... si vous pouvez le laisser s'écouler... sans qu'il stagne quelque part.

– L'inconscient c'est une action non terminée dans le passé qui s'introduit de force dans le présent. De ce fait, le présent également n'est pas complètement vécu.

– Toute énergie se prolonge tant qu'elle n'est pas épuisée. Tant qu'elle n'est pas épuisée, elle s'accumule dans l'inconscient et cherche toujours à trouver une issue.

Elle se conserve sous forme de mémoire. C'est pourquoi il est indispensable de permettre son expression ou de lui trouver une sortie¹.

– L'activité de l'expression ou le blocage du passé est quelque chose qui ne doit pas être pris à la légère...

Dans l'inconscient, il n'y a pas de logique, il n'y a pas le sens du temps ni de l'espace, pas de jugements de valeur.

– L'inconscient est comme un enfant, parce qu'il n'a aucune logique².

Mais c'est aussi un système soumis à la loi de l'action-réaction : le passé refoulé tend à refaire surface pour neutraliser l'action. Cette tendance du refoulé à refaire surface, à s'exprimer est naturelle. Il suffit de la laisser faire, de laisser la nature agir, de ne pas empêcher son déroulement.

– La nature s'est trouvée empêchée de fonctionner. Que faites-vous dans les *lyings* ? Vous permettez à la nature de fonctionner.

• Pourquoi est-il nécessaire d'exprimer ses émotions ?

– Vous êtes maintenant un adulte. Mais vous semblez vous conduire comme un enfant parce que vos émotions ont pris un modèle ou une modalité qui vient de votre enfance... C'est donc de l'enfance, de ce tiraillement (*backpull*), pour ainsi dire, de cet enfant, dont il faut d'abord vous débarrasser, de façon à vous permettre d'être un adulte... Ces émotions sont toutes refoulées à l'intérieur... Elles fonctionnent toujours en étant retenues. Ainsi vous vous êtes senti malheureux dans votre vie, il faut vous rendre libre de ces choses d'abord... Les émotions sont bloquées à certains endroits. Il vous faut tout relâcher, complètement. Comment ? Vous vous détendez et laissez sortir toute émotion qui se présente sous quelque forme que ce soit, sans aucune retenue, sans aucune restriction.

– Vivre c'est accepter positivement et non rejeter. C'est dans la nature des choses que la vie aille de l'avant (*moves forward*).

1. Rappelons que, chez Freud, le contenu de l'inconscient n'est fait que de représentations et non d'émotions ni d'énergie.

2. *Yogavāsīṣṭha* : *Mumukṣu* 9.33 : Lālayet citta bālakam.

– Les émotions, les émotions refoulées doivent être libérées. Alors et alors seulement, la division, la séparation et, à leur suite, les conflits internes disparaîtront. Vous deviendrez une personne unifiée et intégrée. Essayez uniquement de relier l'effet à sa cause.

– A quelle profondeur faut-il aller dans le passé ? Il n'est pas nécessaire d'aller très loin, parce que dans le passé lointain il peut ne pas y avoir d'émotions, ni de refoulements si forts. Alors cela dépend. Mais on peut aller loin. Svāmiji a des expériences qui remontent jusqu'à... au point où la naissance a eu lieu.

– Tant que l'émotion refoulée est présente, elle cherchera à s'exprimer. Quelle que soit la manière dont je souhaite la refouler, elle trouvera le moyen de s'exprimer, en prenant n'importe quel déguisement ou par un mal à l'aise. Une émotion est une énergie qui doit s'exprimer jusqu'à ce qu'elle soit épuisée.

– Chaque fois que vous vous sentez bloqué (*bound*), cela vient du refoulement, alors exprimez-vous librement.

– Le blocage est illusoire, mais la souffrance provoquée par le blocage est bien réelle et fera disparaître le blocage.

C'est pour permettre l'expression du « refoulé » que Svāmi Prajñānpad avait recours au *lying* (littéralement à la position allongée), dénomination du processus par lequel Svāmi Prajñānpad, s'inspirant des techniques psychanalytiques, permettait aux disciples de retrouver et d'exprimer les émotions liées à des événements douloureux du passé.

2. LES TROIS TEMPS DU LYING

La conduite des *lyings* se déroule en trois temps

• Avant le *lying*

Préparation physique (détente) et préparation intellectuelle pour faciliter l'acceptation :

– Détendez-vous simplement complètement : physiquement et mentalement. Vous ne pouvez pas vous détendre en restant assis. Allongez-vous complètement et prenez n'importe quelle position où vous vous sentez à l'aise et détendu. Et détendez votre esprit (*mind*). C'est-à-dire ne pensez à rien de manière consciente. Et laissez monter ce qui se présente.

– Le temps ne compte pas... Car le travail sur l'inconscient ne peut être effectué en quelques jours... D'abord, il

est recommandé de prendre de l'aide extérieure... Vous ne pouvez rester que peu de temps ? Alors nous allons essayer de libérer votre intelligence et votre intellect de façon à vous aider à descendre jusqu'à l'émotion... Nous pouvons parler et essayer de clarifier vos questions, vos doutes, ce qui vous paraît imprécis (*hazinesses*)... de rendre votre intelligence aussi libre que possible.

– Si vous pouvez avoir une période précise et définie... cela peut prendre un jour ou deux pour une personne. Cela peut prendre des semaines pour y arriver. Tout dépend de la censure. Pour le travail sur l'inconscient, un mois minimum est nécessaire... et, au-delà, au moins trois mois. Il est préférable, pour l'instant, de mettre cette question de côté et de vous préparer de façon à ce que vous puissiez vous prendre en charge vous-même et, si nécessaire, prendre l'aide d'un psychanalyste.

– Svâmi Prajñânpad vous a demandé de vous détendre quotidiennement, au moins une fois par jour pendant quelque temps. Se détendre veut dire ? Laissez tous vos sens, le corps inclus, fonctionner comme ils veulent. C'est tout. Si une image survient, laissez-la venir, laissez-la partir. Vous ne faites rien d'autre que de vous détendre. Si vous pouvez rester conscient et lucide, soyez conscient et lucide. Sinon non. C'est ainsi que vous serez en position d'être un témoin constant et désintéressé d'une certaine façon. Et ceci est la manière d'être un miroir.

– Ne forcez pas trop. Tout doit être fait dans la mesure de vos moyens. Pour vous détendre mentalement, une seule chose est nécessaire ; gardez en toile de fond l'idée qu'il n'y a pas de jugement de valeur. Que veut dire être tendu ? Vous n'êtes pas avec vous-même. Vous n'êtes pas en vous-même. Ainsi la contrainte du sur-moi, comme on dit en psychanalyse, est-elle la racine de toute tension. Si je suis un démon, très bien, je ne peux pas être un saint et c'est du démon que je partirai.

– Ce que vous pouvez imaginer de pire, cela est en vous, ce que vous pouvez imaginer de bien ou de meilleur cela est également en vous. Pouvez-vous supporter les deux ?

– Gardez un certain temps absolument libre pour permettre le jeu émotionnel ou pour voir la nature de votre inertie... et un autre moment pour essayer de voir la vérité telle qu'elle est : c'est le travail intellectuel.

– Quand vous vous détendez, prononcez tout simplement le mot : « papa, papa, papa ».

• **Pendant le *lying***

→ ***Laissez sortir... exprimez***

– Détendez-vous... Tout ce qui vient peut sortir à l'extérieur. Tout ce qui vient, laissez-le venir. La nature de l'énergie est telle qu'elle doit sortir. Elle doit exprimer tout ce qui est en vous, qui est refoulé ou plutôt qui reste encore insatisfait.

– Laissez sortir l'émotion sous sa forme claire, naissante, spontanée. Pourquoi doit-elle sortir ? Parce qu'elle est là et qu'elle est le représentant du passé... Parfois intellectuellement vous pouvez voir : « Oui, c'est ainsi. » Mais l'émotion vous tire en arrière. L'émotion n'est pas en harmonie avec l'intellect. Alors que devez-vous faire ? Vous devez faire sortir l'émotion de son état déformé, frustré pour l'amener à son accomplissement. De sorte que l'intellect et l'émotion soient toujours en harmonie.

– L'essentiel est que les émotions soient libérées... Que les émotions puissent sortir... Tout ce qui est arrivé est naturel, parce que tout ce qui arrive est naturel. Tout ce qui arrive est à vous.

– Laissez l'émotion sortir. Et voyez si après cela vous en devenez libre ou non. Et si ce n'est pas le cas, il vous faudra alors passer à l'action dans la vie réelle. Ne rejetez pas, ne refusez pas, montrez seulement.

– Si vous refusez quelque chose, vous le gardez intact... Parce que c'est de l'énergie, elle doit s'exprimer, elle doit s'épuiser.

→ ***Participez de manière passive***

– Dans le *lying*, on vit la situation, on ne s'en souvient pas.

– Il vous faut revivre cette même expérience sous cette même forme.

– La réussite dépend de la pression et de l'intensité de votre désir de vous en délivrer. Comme un gaz dans un ballon. Si l'ouverture est petite, cela peut prendre des années pour épuiser le contenu. Ne soyez pas impatient. Ne forcez rien, mais laissez sortir. Sinon l'ego cherchera à exercer un contrôle. Laissez venir ce qui vient, ne forcez pas. En forçant, vous ralentissez le processus.

→ ***Acceptez ce qui vient***

– Si la peur est là, exprimez cette peur. Laissez venir cette émotion de peur et laissez-la s'épuiser.

– N'essayez pas de rejeter violemment, comme vous dites, les jugements de valeur. Non. Non, les jugements de valeur doivent périr (*wither away*). Qui dit que les émotions sont mauvaises ?... Laissez-les sortir, les émotions ne doivent pas être refoulées. Donnez libre cours aux émotions maintenant et voyez. Il n'y a rien à éliminer, rien à garder intact. Simplement, il vous faut voir. Ne dites pas « non » aux émotions. Ne dites « non » à rien.

→ ***Éliminez toute idée d'élimination***

– Les émotions doivent être refusées ? Non. Cette idée même doit être refusée. « Chaque fois que je verrai apparaître mon désir sadique de détruire, j'utiliserai cette forme sadique. Je dirai « non » à tout « non ».

– L'idée du « non » est dans la voix de la protestation. Cela montre que vous avez été écrasé (*suppressed*) ou plutôt que vous vous êtes senti écrasé... Le « non » apparaît lorsqu'on ne reconnaît pas les faits en tant que faits.

– Sadisme et masochisme sont les deux modes par lesquels la nature s'exprime. Le sadisme est la première émotion. Avant de construire, il faut détruire. Sans détruire vous ne pouvez pas construire... La mère donne naissance à l'enfant. Pour une telle création, elle se détruit elle-même. C'est une mort pour elle-même que de donner naissance. Dans toute expression, il y a deux. Svâmi Prajñānpad parle. Il se détruit lui-même. De l'énergie sort et va vers vous. Il y a création. Aussi destruction et création sont deux choses, deux aspects du même phénomène.

– En Inde, ceci est décrit sous forme allégorique, de manière symbolique comme Rudra et Śiva. L'ignorance est là. Tant que je ne détruis pas l'ignorance, je ne peux rien créer parce que création et destruction vont ensemble, main dans la main.

• ***Après les lyings***

Le travail de discrimination doit être repris en s'interrogeant :

– Pourquoi ? Quelle en est la cause ?... Les *lyings* ne suffisent pas. Ce n'est que de l'expression. Les *lyings* sont un tiers du travail seulement. Le reste du travail doit être accompli par l'intellect.

– Pendant les *lyings*, les émotions sont relâchées dans une certaine mesure et deviennent claires pour l'intellect. Après les *lyings*, certaines parties de l'émotion subsistent encore et doivent être éliminées par la discrimination et la compréhension intellectuelle.

Svâmi Prajñānpad avait recours aux *lyings* comme un pis-aller, lorsque la discrimination intellectuelle n'avait pas prise en raison de l'intensité du refoulement. Le *lying* n'a rien d'indispensable. Ce n'était qu'une technique d'appoint pour permettre de faire face au présent :

– Les *lyings* ne sont pas nécessaires si vous discriminez constamment et si vous regardez lucidement « ce qui est », ce que vous voulez et ce que vous imaginez. Mais effectivement pour des émotions profondément enracinées, le *lying* est non seulement très utile mais indispensable.

– Les *lyings* ne sont pas nécessaires si vous êtes fort et intelligent. L'intelligence vient du sentiment : « je suis ce que je suis. Je suis à ma place dans mon droit. » Le sentiment « je suis » vient de « j'ai » : « j'ai un père, j'ai une mère ».

– Pour vous libérer du passé de la petite enfance qui recouvre maintenant votre présent, les *lyings* sont nécessaires uniquement pour que vous puissiez vivre votre situation actuelle. Sinon le *lying* n'a aucun intérêt.

3. CONDITIONS DE RÉUSSITE ET CONTENU DES LYINGS

Svâmi Prajñānpad ne préconisait aucune méthode particulière sinon de se détendre :

– Vous permettez à la nature d'agir, de rétablir l'équilibre.

Le *lying* est un processus qui se déroule naturellement, à son rythme, suivant des modalités qui lui sont propres.

Le *lying* est essentiellement une décharge pure, qui permet de diminuer l'intensité de la mémoire douloureuse d'une expérience non digérée du passé. Le *lying* est apparenté au vomissement : régurgiter, rejeter vers l'extérieur ce qui a été absorbé et qui se révèle indigeste. La décharge est une expression : mouvement du corps, soubresauts, cris, pleurs, accès de fureur ou de colère. Après la décharge apparaissent des images : souvenirs réels ? Fantômes ? Vies antérieures ? Peu importe. Ce qui est douloureux a pris une forme qui s'exprime dans un lieu, un temps et des circonstances particulières. Tout se ramène, en fin de compte, à une relation entre deux protagonistes : « le sujet » et « l'autre ». La souffrance est le produit de l'ignorance, de l'incompréhension de la nature de cette relation qui se situe dans la dualité.

Parfois, d'ailleurs, ce déroulement ne suit pas l'ordre chronologique et les sensations apparaissent en premier ou concomitamment avec les images. Ces sensations doivent également être déchargées. Svâmi Prajñānpad parle de *bhoga* : expérience délibérée, consciente de la sensation. C'est le fait de vivre au travers de la sensation,

comme on passe au travers d'une vague en entrant dedans et en se laissant porter, traverser par elle. Vague après vague, les sensations sont ainsi affrontées. D'abord acceptées puis affrontées délibérément, consciemment. Car si l'on revit maintenant les sensations non vécues ou mal vécues du passé, c'est pour pouvoir vivre les sensations du présent.

En effet, s'il est nécessaire d'aller chercher dans le passé des sensations ou des images douloureuses et de les revivre dans le présent, « la cause » n'est qu'apparemment dans le passé. La « cause » est dans le présent. Tout ce qui vient du passé se trouve dans le présent qui en est la résultante. Rechercher les causes dans le passé est le signe de notre difficulté à les percevoir dans le présent. Mais elles s'y trouvent et peuvent y être découvertes à condition d'avoir « l'esprit vif, acéré et lucide ». Pour un tel esprit, aller dans le passé, et a fortiori dans des vies antérieures, est tout à fait inutile :

– Pourquoi aller dans une vie antérieure ? Connaissez-vous cette vie ? Si vous dites oui, très bien, que pensiez-vous il y a une demi-heure ? Allez ! Quand vous aurez épuisé (les éléments) de cette vie et que vous sentirez encore « il y a quelque chose que je ne peux comprendre et qui me trouble », alors cela vous conduit à une vie antérieure. Mais où êtes-vous, maintenant ?

4. PERLABORATION

L'abréaction a été soumise à de nombreuses critiques dans les milieux psychanalytiques. On lui reproche essentiellement de ne pas produire de changement durable dans la mesure où elle n'opère qu'une décharge qui ne remet pas en cause le système défensif du sujet. Svâmi Prajñāpad n'aurait pas désapprouvé cette analyse. En effet, pour lui, le *lying* en lui-même est insuffisant et ne libère pas. L'expression de la douleur soulage, mais si la cause n'est pas enlevée, la tension réapparaîtra de nouveau.

L'élément essentiel que l'on peut attendre d'un *lying* est la prise de conscience qui met en parallèle les expériences infantiles et les expériences présentes. « Ce n'est que le tiers du travail », disait Svâmi Prajñāpad, car la libération ne vient que par la compréhension.

Il faut ensuite voir la cause, la comprendre et s'en rendre libre. Ce père qui me bat, je vois qu'il a peur, qu'il est en proie à une rage incontrôlable. Ce n'est pas contre moi qu'il en a, mais quelque chose l'a heurté. Je ne suis qu'un prétexte. Je vois combien sa compréhension est limitée. Il est misérable. Il souffre... Je perçois sa souffrance, je compatis à ce qu'il éprouve et finalement, en le voyant si tourmenté, si paralysé, si impuissant, je ne lui en veux plus. Je n'ai plus de raison de souffrir. Je suis libre de la cause, Je m'aperçois que

ma compassion s'est transformée en amour, mais ce n'est que le deuxième tiers du travail. Il reste un autre tiers à accomplir. J'ai vécu pendant tant d'années avec la douleur d'avoir été battu, que j'ai construit tout un système de défenses avec de multiples ramifications, tout un mode de vie pour me protéger contre de pareilles éventualités. Ce système je dois le démonter pièce par pièce. Pour caractériser ce travail, Svâmi Prajñânpad disait : « Voyez de manière pénétrante ce qu'il en est effectivement », ce qui correspond pratiquement au *Durch-arbeitung* de Freud : la perlaboration.

Le *lying* s'inscrit dans une visée plus large. Son but n'est pas de rendre les gens normaux ou « pratiquement normaux ». Svâmi Prajñânpad a renvoyé aux psychanalystes un grand nombre de personnes uniquement désireuses de se libérer de leur anormalité. La visée essentielle de Svâmi Prajñânpad reste la libération (*mukti*) ou la connaissance de l'unité. Pour y arriver, le *lying* a été l'un des moyens utilisés par Svâmi Prajñânpad. Son efficacité a peut-être été due en partie à l'élément de surprise et de découverte que cette expérience provoquait chez le disciple, puisqu'il ne pouvait se référer à aucune lecture ou description livresque. Il se trouvait d'un coup plongé dans un monde où il ne pouvait se raccrocher à rien sinon à la confiance qu'il accordait à Svâmi Prajñânpad. Aujourd'hui, ces méthodes ont été vulgarisées, banalisées, même montrées à la télévision, notamment par Arthur Janov et son « cri primal », dans le but de « soulager la souffrance », mais leur insertion dans une perspective de libération a été ignorée ou écartée.

CHAPITRE V

LE DÉSIR

Le désir et son contraire, la peur, sont l'expression des pensées et des émotions.

– Le désir est la forme active ou cinétique du mental.

En effet le désir vient du refus de voir les choses comme elles sont.

Il tire son origine d'un passé insatisfait. L'homme n'est fait que de désir. Selon la *Śiva Purāṇa Dharma Saṃhita* : « L'homme est le désir incarné¹ », mais il est appelé à s'en rendre libre. Pour cela, un seul moyen : essayer dans toute la mesure du possible de satisfaire ses désirs tout en sachant qu'aucun désir ne peut être satisfait.

A. – CARACTÈRES DU DÉSIR

1. LE DÉSIR : UN MANQUE

Le désir est ressenti comme un manque, une sensation d'incomplétude.

– Le désir est fondé sur le sentiment que quelque chose est inconnu et reste à connaître.

C'est parce que nous nous sentons séparés que nous cherchons à compléter ce qui nous manque par quelque chose d'extérieur.

Poussé par le manque qu'il éprouve, l'ego est attiré par l'extérieur et ne fait que s'y projeter.

– Le désir n'est rien d'autre que la tendance de l'ego à être à l'extérieur.

1. *Śiva Purāṇa Dharma Saṃhita*, ch.8 : Kāmamaya-eva-ayaṃ puruṣa.

– C'est parce que les gens pensent qu'il leur manque quelque chose à l'intérieur, qu'ils veulent le trouver à l'extérieur.

– Lorsque vous sentez qu'il vous manque quelque chose, cette chose vous attire... Lorsque vous vous sentez mâle, l'élément femelle vous attire. Parce que le mâle et la femelle se complètent. Si vous ôtez une partie du tout, l'autre partie vous attire pour faire de vous un tout complet.

– Mais, en réalité, nous avons tout à l'intérieur de nous-même.

– Nul ne peut être attiré par quelqu'un d'autre s'il n'est déjà potentiellement cet autre.

2. LE DÉSIR : UNE ATTIRANCE

Poussé par le manque qu'il éprouve, l'ego est attiré par l'extérieur et ne fait que s'y projeter.

– Cette attirance vers le non-moi, c'est cela même le désir.

– Le désir est l'expression de votre illusion ou ignorance ou incompréhension ou plutôt le résultat de votre projection à l'extérieur. Ce que vous projetez n'existe pas en réalité. La réalité est comme elle est.

L'ego cherche ainsi à entrer en relation avec ce qui lui manque.

– Le désir ou la peur est ce qui nous relie à autre chose, aussi subtil que soit ce lien.

– Aussi longtemps que vous avez conscience de ce petit moi vous ne pouvez vous empêcher d'essayer de posséder autre chose. C'est une simple réaction.

– L'ego établit une liaison avec l'objet extérieur... Vous projetez vos idées, vos goûts et vos dégoûts. Le désir est une incompréhension, une illusion. Il vient du fait de ne pas voir. Le désir est le résultat d'un préjugé.

– Pensées et émotions s'expriment sous forme de désirs qui vous asservissent.

– Le désir n'est autre... que la relation entre vous et les objets.

L'ego cherche ainsi à entrer en relation avec ce qui lui manque. Le désir est l'expression de la relation illusoire établie entre un moi-sujet qui s'est séparé, isolé du reste ou du moins qui a tenté de le faire sans vraiment y parvenir et qui, par là même, est poussé à rétablir l'unité dont il s'est coupé.

Cette attirance est une source de tragédie. En effet le désir est ressenti comme une sorte de contrainte intérieure, à laquelle on ne peut échapper et dont on est un instrument passif. Le désir conduit à l'échec et à la frustration, car, par ignorance, il tente de rétablir l'unité perdue au niveau des formes : tentative aussi vaine qu'impossible car tout est différent, mais, en même temps, nécessaire et indispensable. C'est à chacun d'en faire par soi-même et pour soi-même l'expérience directe et personnelle. Aucun discours, aucun enseignement, aucune démonstration n'aura prise sur le désir, ne pourra le convaincre. Seule l'expérience personnelle peut donner la conviction. Cependant même l'expérience n'enseigne pas automatiquement. Il faut non seulement la faire mais la comprendre, sinon on se retrouve telle la mouche qui, attirée par la lumière, se heurte contre l'ampoule brûlante, au risque de tomber à terre foudroyée. D'où l'association classique du désir et de la mort.

Le désir n'est guère anodin. Obtenir quelque chose c'est continuer à vouloir toujours plus et plus, c'est être encouragé à continuer tant qu'on ne rencontre pas l'échec. Ne pas l'obtenir et continuer à espérer c'est s'embourber, s'enfoncer dans l'irréalité. Mais cesser d'espérer c'est se sentir frustré et courir le risque de s'épuiser et d'y perdre la vie. La seule solution est la délivrance du désir, c'est-à-dire la mort de nos idées fausses sur la possibilité même d'obtenir ce que l'on cherche. C'est-à-dire l'abandon de nos projections, première étape annonciatrice de la mort ou disparition du moi-sujet ou ego. Fausse mort, bien entendu, puisque ce moi-sujet est illusion et en fait n'a jamais existé :

– Seul ce qui n'a aucune existence peut disparaître.

Nous n'en sommes pas là. Séparés, nous cherchons à établir une relation avec l'autre ; maladroits, ignorants, nous tombons dans tous les pièges : relations familiales, amicales, professionnelles, sont notre terrain d'expérience et d'apprentissage.

3. UN DÉSIR INTENSE EST TOUJOURS SATISFAIT

Cette formule de Svâmiiji est percutante et surprenante. Comment Svâmiiji explique-t-il qu'un désir intense soit toujours satisfait ? Il faut d'abord que le désir soit intense.

Quel rapport entre la satisfaction du désir et la prière chrétienne ? A première vue, un désir fort est une affirmation de soi, alors que la prière chrétienne implique un abandon, une humilité, une acceptation de la situation : « Que Ta Volonté soit faite ! » Mais cette distinction ne tient pas. En effet pour prier, il faut désirer ou prier avec intensité, avec ferveur pour quelque chose qui paraît primordial, essentiel, c'est donc un désir très fort, très intense.

L'intensité du désir vient de la privation et de la souffrance :

– Vous avez vu vous-même que lorsque le désir est fort, la tâche est accomplie. Veillez à ce que le désir acquière la force requise. Quand un désir devient-il fort ? Seulement en cas de privation, quand il y a agitation et souffrance. Quand la souffrance est intensifiée, le désir de l'éliminer devient fort. Plus forte est l'intensité de la souffrance et de la privation, plus fort le désir. Et quand le désir est fort, il trouve sa satisfaction.

– Si vous avez un désir intense et le cœur pur, il ne peut manquer d'être satisfait. Le cœur est purifié quand vous n'avez ni peur, ni culpabilité.

La pureté est ce qui permet d'être entier dans ce que l'on fait. C'est l'unité intérieure. Quand il n'y a qu'un désir unique qui rassemble toutes les énergies, rien ne peut lui résister. Pourquoi un désir intense agit-il sur le monde extérieur ?

– Tout ce qui vous arrive à vous, provient de l'attraction que vous exercez.

– Telle est la loi de la nature : il ne peut y avoir aucun mouvement dans aucune direction sans une attraction correspondante dans cette même direction.

– Tous les contacts que je provoque, toutes les situations que je traverse, tous les événements dont je suis le témoin n'appartiennent qu'à moi. Ils sont tous miens. Je ne peux en faire le reproche à personne d'autre. Ils sont à moi.

Par ailleurs, le désir est de la nature du mental. Il en est la partie active. Il participe au rôle créateur de celui-ci par les projections qu'il fait. Tout désir est porté par une énergie puissante, si bien qu'un désir très fort trouve toujours à se réaliser. Un désir crée, en quelque sorte, une dépression qui « appelle » l'énergie en excédent en un autre lieu ou qui l'attire. Peur ou désir sont des centres d'énergie qui appellent ou repoussent, attirent ou rejettent. Tout est séparé dans les formes. Tout est relié par l'énergie sous-jacente qui les anime. Une seule condition d'efficacité : une expression directe, sans honte, sans réticence, sans doute aucun. L'intensité même du désir provoque la réponse.

B. – LIBÉRATION DU DÉSIR

I. SATISFAIRE SES DÉSIRS

Nous abordons une des parties les plus originales de l'enseignement de Svāmiji. En effet, si pour un grand nombre de traditions spirituelles, le désir apparaît comme le principal obstacle à l'expérience de l'unité, elles en concluent que le désir doit être éliminé et préco-

nisent le plus souvent un effort de volonté, voire même la violence par la pratique d'austérités pour en venir en bout.

Pour Svāmiji, et c'est peut-être davantage dû à sa formation scientifique qu'à l'influence directe du tantrisme, le désir est une énergie. Comme en physique, une énergie ne peut être supprimée mais doit être utilisée jusqu'à ce qu'elle s'épuise, sinon elle peut devenir destructrice.

Svāmiji rejoint ainsi les *Veda* où le désir (*kāma*) occupe une place centrale : « Au début, il y avait le désir¹ », ou encore : « Le premier-né est le désir... par conséquent tu es le plus grand. Tu peux tout détruire (*viśva-hā*). C'est pourquoi je me prosterne devant toi². »

Il opposait la nécessité de « satisfaire ses désirs » enseignée par les *Upaniṣad* à l'enseignement de la *Bhagavad Gītā* qui préconisait « l'abandon des désirs » : « Oh Pârtha ! (Arjuna), celui qui abandonne (*prajahâti*) tous les désirs qui se trouvent dans son cœur et est satisfait dans le Soi, par le Soi, alors on dit qu'il a l'esprit stabilisé³. »

Il dénonçait l'idée d'abandonner ou de renoncer à quoi que ce soit :

– Celui qui abandonne ne peut jamais être apaisé (*tuṣṭaḥ*). Les *Upaniṣad* parlent de transcender les désirs et non d'abandonner : « Quand on transcende tous les désirs que l'on a dans le cœur, alors on (litt. : le mortel) devient libre (litt. : immortel) et on atteint *brahman* ici et maintenant⁴. » Cela ne peut se produire que si tous les désirs que vous gardez au fond de vous-même sont libérés, sont relâchés, sans refus (*denial*), ni rejet d'aucune sorte.

– Ici et maintenant, vous atteignez *brahman*, vous obtenez *amṛta*. Comment ? Quand tous les désirs présents dans votre cœur deviennent libres. Ainsi refuse-t-on les désirs ? Non, pas du tout.

– On devient libre, on atteint l'immortalité par la disparition du désir (*tyāga*), et non par le renoncement (*tyaktvā*⁵).

– Il n'y a pas à renoncer.

Mais c'est dans la *Bṛhadâraṇyaka Up.* que se trouve la formulation la plus précise et la plus condensée :

1. *Ṛg Veda* 10.129.4 : Kāmaḥ tad agre samavartate.

2. *Atharva Veda* : Kāmaḥ jajñe prathamam... tataḥ tvam asi jyâyât viśvahâ mahân tas-mai te nâma-utkaromi.

3. *Bhagavad Gītā* 2.55 : Prajahâti yadâ kâman sarvân pârtha manogatân/Atmany-eva-âtmânâ tuṣṭaḥsthita-prajñâḥ sa-ucyate.

4. *Bṛhadâraṇyaka Up.* 4.4.7 : Yadâ sarve pramucyante kâma ye'sya hṛdi śrîtâḥ, atha martyo'mṛto bhavaty atra brahma samaśnute.

5. Tyāgena-ekena-amṛtatvaṁ apnuṣuḥ.

– « Le désir de soi-même (*âtmakâma*) devient absence de désir (*akâma*). » Comment le désir de soi vient-il ? En satisfaisant le désir pour le non-soi (*âptakâma*). Qu'est-ce que cela veut dire ? Celui qui a accompli tout ce qu'il voulait a satisfait tous ses désirs, lui seul a le désir de soi, lui seul est sans désir. Cet état sans désir est au-delà de la souffrance : sans peine ni souffrance¹.

On désire toujours autre chose : ce qui n'est pas soi. Comment peut-on revenir à soi-même, avoir le désir de soi (*âtmakâmam*) ? Il faut satisfaire le désir de non-soi (*âptakâma*) c'est-à-dire satisfaire ses désirs. D'où la gradation : satisfaire ses désirs (*âptakâmam*), faire retour à soi (*âtmakâmam*), pour aboutir au non-désir (*akâmam*).

Ou encore le *Yogavâsiṣṭha* :

– « Celui qui est pur, qui est libre de tous péchés, de toutes faiblesses, devient un grand homme d'action (*mahâkarta*). Sois un homme de grande expérience (*mahâbhoktâ*). Et alors deviens un homme complètement réalisé (*enlightened*), un grand sage². » Comment le devient-on ? Par expérience, en apprenant à partir de faits réels. Il a vu quoi est quoi. Et il l'a accompli.

Ou encore :

– La satisfaction, la pacification des désirs, c'est cela qu'on appelle la libération³.

Svâmiiji citait également la *Bhâgavata Purâṇa* et le *Mahâbhârata* qui allaient dans le même sens :

– « Sans faire l'expérience des objets des sens, on ne réalise pas leur amertume. De sorte que l'aversion envers eux doit se produire de manière naturelle. Personne ne peut acquérir une aversion pour le monde, seulement d'après les paroles d'autrui⁴. »

Ou encore l'histoire du roi Yayati, qui à la fin de sa vie se retrouve rempli de désirs et ne veut pas se réincarner pour les satisfaire. Il veut en terminer avec ses désirs dans cette vie. Mais son corps est trop vieux. Il fait appeler ses quatre fils et leur expose la situation. Ils répondent : « On doit mourir après avoir satisfait ses

1. *Brhadâranyaka Up.* 4.3.2.1 : Tad vâ asya-etaḍ âptakâmaṃ âtmakâmaṃ akâmaṃ rūpaṃ śoka-antaram.

2. *Yogavâsiṣṭha* 6 (1) 115.1 et 9 : Mahâkartâ mahâbhoktâ mahâjñânî bhava anagha.

3. *Yogavâsiṣṭha* 6 (2) 3.6.25 : Icchâ mâtṛaṃ viduś-cittaṃ tac-chanti-mokṣa-ucyate.

4. *Bhâgavata Purâṇa* 6.5.4 : Na-anu bhūya na jânati jantur visayâtivrataṃ nividyeta svayaṃ tasmât na tâtha bhinnadhiḥ pare.

désirs. » Seul le plus jeune accepte de lui donner sa vie qui dure mille ans. Au terme de cette période, Yayati déclare : « J'ai tout vu, tout goûté, tout essayé. Il n'y a pas de fin au désir. »

– Un désir ne peut disparaître de lui-même, sans recevoir la satisfaction qui lui est due. La nature du désir est telle que vous devez le satisfaire, sinon il prendra sa revanche et vous détruira. Vous ne pouvez pas toujours le repousser.

– La satisfaction du désir est le seul moyen d'en épuiser l'énergie.

Satisfaire ses désirs et savoir jouir de la satisfaction obtenue n'est pas chose facile. Cela requiert toute une éducation qui passe par plusieurs étapes :

– Cesser de considérer le désir comme un ennemi dont il convient de se défaire.

Nos désirs sont des amis qui nous indiquent de manière précise le lieu de nos fausses croyances et de nos illusions. Une autre image les présente comme des créanciers qui assiègent le domicile et qui ne s'en vont que lorsqu'ils sont payés :

– Le désir qui est présent est la vérité maintenant. Il n'existe pas d'autre vérité pour le moment pour vous.

– L'intensité du désir indique la valeur de la personne, sa force, son énergie.

Si on désire, autant désirer le plus, le mieux et non avoir des désirs étroits, limités, mesquins. Svâmiiji racontait que petit garçon, il récitait une comptine bengalie :

– « Si je dois voler, je volerai le trésor royal. Si je dois tuer, je tuerai le rhinocéros », et il ajoutait : « Non un moucheron ou un petit moustique ».

C'est pourquoi :

– Le désir révèle l'homme. Plus l'homme est évolué, plus son désir est fort.

Il n'y a ni bien, ni mal, ni mieux, ni moins bien. Le désir a sa propre logique, irréductible à ce que nous pouvons penser ou croire. Il est donc important de se libérer de tous les jugements de valeur concernant la satisfaction des désirs. Tous les objets extérieurs sont là pour nous aider à satisfaire nos désirs. Le but de la société est de permettre à chaque individu de satisfaire ses désirs mais sans causer de mal à soi-même, ni aux autres. Il faut donc avoir des contacts, des expériences et

connaître toute la variété des objets extérieurs. D'après Svāmiji, l'organisation sociale de l'Inde traditionnelle avait pour but de satisfaire les désirs de chacun en fonction de son tempérament et de son évolution personnelle. Les quatre castes tenaient compte des dispositions, des goûts de chacun et n'étaient donc pas héréditaires.

2. UN GRAND NOMBRE D'OBJECTIONS ONT ÉTÉ SOULEVÉES PAR LES DISCIPLES CONCERNANT LA SATISFACTION DES DÉSIRS

Satisfaire ses désirs, n'est-ce pas contradictoire ? Ne voit-on pas alors leur intensité augmenter comme lorsqu'on verse de l'huile sur le feu ?

– Pas du tout, répondait Svāmiji, cette objection est classique. Mais on peut retourner l'analogie. Mettez tellement de combustible sur le feu, que faute d'oxygène, il s'éteindra.

A un autre disciple, il répondra en citant la *Manusmṛiti* :

– Les désirs deviennent de plus en plus ardents de même que le beurre clarifié versé sur le feu rend les flammes encore plus fortes. Les désirs ne sont jamais apaisés par leur gratification (*upabhoga*¹).

Contradiction ? Non Svāmiji opère ici une distinction entre *bhoga* (jouissance ou expérience consciente et délibérée) et *upabhoga* (jouissance superficielle ou gratification).

– « Satisfaire ses désirs ? Oui, mais on arrive rapidement à la satiété ? » Non, la satiété est une satisfaction apparente du désir qui s'arrête par épuisement, mais le désir subsiste d'où une sensation d'oppression qui est la satiété. Le désir doit être satisfait entièrement et complètement de façon à ce qu'aucune trace n'en subsiste... Dans la satiété, l'épuisement physique empêche le désir de se manifester, mais il subsiste mentalement. Dans la satisfaction du désir, on sent « j'ai obtenu ce que je voulais » et on sent que « le désir ne peut pas être satisfait ».

Satisfaction ou satiété ? C'est dans la sexualité qu'on peut en trouver la meilleure illustration. Car être satisfait complètement c'est avoir obtenu ce que l'on voulait et donc ne plus désirer recommencer. La plupart du temps on arrive à la satiété, à l'épuisement physique et non à la satisfaction. C'est pourquoi le désir réapparaît.

1. *Manusmṛiti* 2.94 : Na jātu kāmāḥ kāmānām upabhogena śāmyati haviṣā kṛṣṇa artmā-iva bhūya eva-abhivardhate.

– Satisfaire le désir, oui mais quel désir ?

Pas le désir réactionnel, substitutif. Pas le désir de drogue, substitut du désir d'amour.

– Satisfaire le désir mais comment ?

Cette satisfaction doit être recherchée mais en tenant compte des autres :

– Ne refoulez pas (*suppress*) le désir. Satisfaites tous vos désirs, en prenant soin de ne blesser personne, ni vous-même.

Cela implique une certaine habileté. Svâmiiji parlait même d'éducation, qui consiste à tenir compte de la situation extérieure, de ses propres besoins, des besoins des autres et par conséquent trouver le meilleur chemin, la voie de compromis entre des tendances divergentes et contradictoires :

– Si deux désirs apparaissent en même temps, l'un des deux sera le plus fort et par conséquent, déterminera l'action qui s'ensuivra.

– Votre désir... évaluez la force qu'il a pour vous (en tant qu'individu)... voyez ses implications dans vos relations avec votre entourage (pour vous en tant que personne)... réfléchissez et allez aussi loin que possible pour satisfaire votre désir de façon à ne pas vous tuer en tant que personne. Maîtrisez votre désir individuel de façon à améliorer votre vie personnelle, vos relations avec votre famille, votre entourage, la société d'une manière générale et vous-même.

Le désir doit être satisfait, délibérément, consciemment, pas à pas. Pour jouir (*bhoga*), il est nécessaire de prendre son temps, d'examiner ce qui a été obtenu sous toutes ses facettes, de s'en imprégner et de s'en délecter. La jouissance permet la connaissance. Et la connaissance la libération. Car l'attrait vient de l'ignorance. On a attribué à l'objet désiré des caractéristiques positives qu'il n'avait pas ou l'on n'a pas vu les caractéristiques négatives qu'il avait. Ces caractéristiques positives ou négatives du point de vue de l'expérimentateur sont également des surimpositions, car l'objet est neutre et la jouissance permet de le rendre à sa neutralité.

– Tous les objets extérieurs sont là pour vous aider à satisfaire votre désir... Vous devez vous sentir reconnaissant envers eux... pas en conflit.

A l'intérieur j'incorpore toutes les formes, à l'extérieur j'adopte des formes infinies. Tout n'est qu'un jeu de mes propres émotions et actions.

3. NÉCESSITÉ DE PURIFICATION

Svāmiji ne donnait pratiquement pas de règles de vie, mais parlait souvent de « purifier sa vie », de la nécessité d'avoir une certaine régularité dans ses habitudes et de « maîtriser » ses émotions. Mais il employait les mots « purifier » et « maîtriser » dans un sens tout à fait particulier :

– On trouve dans l'*Upaniṣad* un exposé très mathématique : « Si la nourriture est pure (*âhâraśuddhau*), la vie est purifiée (*sattvaśuddhiḥ*). Si la vie est purifiée (*sattvaśuddhau*), la lucidité est constante (*dhruvâ smṛtiḥ*). Quand la lucidité est obtenue (*smṛtilambhe*), c'est la libération complète de tous les nœuds (*sarva-granthînâṃ vipramokṣaḥ*¹). »

On croit généralement que *âhâra* est la nourriture physique. Mais on dit aussi dans l'*Upaniṣad* que « l'homme a dix-neuf bouches et qu'il absorbe la nourriture par ces dix-neuf bouches² ». La bouche veut dire ici la relation entre l'extérieur et l'intérieur. La nourriture, c'est la correspondance entre l'intérieur et l'extérieur. C'est tout cela qui doit être purifié.

– Purifier sa vie, c'est fonctionner de manière juste, c'est-à-dire en restant à l'intérieur de ses limites.

– Une vie juste veut dire marcher sur le chemin de la vie, les yeux ouverts, en posant des questions : « Quoi ? Pourquoi ? Comment ? »

Il ne faut pas confondre maîtrise et refoulement :

– La maîtrise vient du sentiment de sa propre dignité, du respect de soi-même, du fait de ne dépendre que de soi ou de la clarté de sa vision. Il n'y a pas de refus dans la maîtrise, contrairement au refoulement qui entraîne contrainte et servitude.

– Par le refoulement, vous renforcez ce que vous refoulez. Acceptez-le de manière consciente. Alors vous serez comme un enfant, mais non enfantin.

Certes, l'énergie du désir peut être refoulée. Celui qui y parvient peut alors obtenir le pouvoir, ou même des pouvoirs occultes (*siddhi*) mais non pas la paix (*śānti*), signe de la délivrance (*mokṣa*). Quand on tue le désir, on acquiert des pouvoirs. Mais contrairement à la *Bhagavad Gîtâ*, les *Upaniṣad* enseignent : « Quand on est libre

1. *Chândogya Up.* 7.26.2 : *Âhâraśuddhau sattvaśuddhiḥ sattvaśuddhau dhruvâ smṛtiḥ smṛtilambhe sarvagrānthînām vipramokṣaḥ*.

2. *Māṇḍūkya Up.* 13 : *Ekonaviṃśati mukhaḥ puruṣa*.

de désirs, on trouve la paix. » Svâmiiji donnait à ce propos l'exemple de Gandhi dont il disait :

– Gandhi était un grand homme. Une telle volonté fondée uniquement sur le refoulement sexuel. Il fut grand dans le domaine qui était le sien, mais cela n'avait rien à voir avec la vérité.

– Gandhi a établi son pouvoir par le renoncement. Il a tué ses désirs et obtenu le pouvoir.

4. RÉALISER QU'AUCCUN DÉSIR NE PEUT ÊTRE SATISFAIT

– Pour s'affranchir du désir, il faut le satisfaire, tout en sachant qu'aucun désir ne peut être satisfait.

Phrase apparemment contradictoire et paradoxale. Pourquoi le désir ne peut-il être satisfait ? Et, si tel est le cas, pourquoi essayer de le satisfaire ? Voici les raisons que Svâmiiji donnait quant à l'impossibilité de satisfaire le désir :

• Le désir est infini

La sagesse populaire l'a découvert depuis longtemps : le désir n'a pas de limite. En effet :

– Le désir exprime la tendance fondamentale de l'homme : être sans limites, dépasser toutes les limites.

– Souvenez-vous, « autre chose » est le cri constant. Aucune chose finie ne peut vous donner une satisfaction complète pour toujours. Dès qu'une chose est obtenue, vous ne pouvez pas rester satisfait et vous voulez autre chose.

– Qui vous a appris à vouloir toujours plus et plus ? Personne.

– Dire « il n'y a pas de limite au désir » doit être réalisé et découvert.

– Le désir est un mode d'expression qui vous met à l'épreuve et vous montre que vous n'êtes pas conditionné, que vous n'avez pas de limite. Vous êtes infini.

Le désir est donc fondamentalement l'aspiration à une expansion illimitée :

– Être libre du désir signifie être libre de toute tendance à l'expansion.

• Le désir est absolu

– Un désir est toujours absolu et immédiat.

En effet, dès qu'on se sent coupé par la séparation, on veut retourner à ce dont on s'est séparé. C'est pourquoi le désir ne connaît aucune condition. Comment l'absolu peut-il être satisfait par des formes, par ce qui est conditionné et limité ? Impossible. C'est pourquoi, par exemple, un amoureux transforme l'objet de son amour. D'un laideron il fait une déesse. Il cherche à rendre l'objet de son amour conforme à ses désirs.

Le désir cherche une satisfaction immédiate. Il ne peut tolérer aucun délai. Exactement comme un enfant. Pourquoi ? C'est le jeu de l'illusion, de l'ignorance, de la croyance que le limité pourra satisfaire l'illimité. L'enfant ne sait pas que toute forme est limitée.

• Le désir porte sur des formes

Le désir est infini, mais on ne peut désirer l'infini car l'objet du désir est toujours fini. Lorsqu'on dit qu'on désire l'infini, c'est le plus souvent une manière de refouler son désir d'objets finis :

– Le désir d'infini est un désir de choses finies. Vous ne pouvez pas désirer l'infini mais seulement une chose finie : une création de votre mental.

L'aspiration fondamentale c'est se sentir infini, un. Aspiration qui s'exprime dans les formes : avoir tout, être partout, se répandre partout. La tradition indienne reconnaît ainsi trois désirs fondamentaux (*icchâ*) :

Le premier : « *syâm*, que j'existe » c'est le désir d'exister et d'exister toujours. Le désir d'exister toujours (*loka-icchâ*), c'est la soif de vivre, d'avoir un toit, de se nourrir, d'être reconnu par autrui, qui correspond au besoin de conservation.

Le second : « *bahu syâm*, que j'existe beaucoup » : le désir d'être toujours plus et plus. Le désir d'avoir toujours plus et plus (*vitta-icchâ*) : d'acquérir des richesses : c'est le besoin d'acquisition.

Le troisième : « *bahudhâ syâm* : que j'existe nombreux » : le désir de se répandre partout... de devenir nombreux (*dâra-suta-icchâ*) : désir de femme et d'enfant, c'est le besoin sexuel.

C'est pour compenser l'insupportable sentiment de séparation, d'étroitesse et de finitude que le désir par ignorance se porte sur des objets extérieurs :

– Le désir est en moi, mais pour obtenir sa satisfaction, je dépends de l'extérieur qui est hors de mon contrôle. C'est dans l'ordre de la nature que le désir ne puisse jamais être satisfait.

• **Le désir est une illusion**

– Désirer quelque chose de quelqu'un implique qu'il y ait quelqu'un également. Ce n'est qu'une création du mental.

Mais alors s'il en est ainsi, pourquoi continuer à essayer de satisfaire le désir ? Justement pour pouvoir s'en rendre compte, faire pénétrer cette connaissance, en être totalement convaincu :

– Il faut essayer de satisfaire ses désirs jusqu'à ce que l'on sente que le désir ne peut pas être satisfait... que le limité ne peut combler l'illimité... que la cause n'est jamais à l'extérieur. Alors s'opère le retour vers soi (*âtmas̥tha*)... alors on devient libre de la dualité. Il faut épuiser tout ce qui est extérieur ou plutôt sentir que tout ce que je croyais être à l'extérieur est à l'intérieur... être libre de l'attrance vers le non-soi... Il s'agit de se rendre libre de l'illusion que le désir pour ce qui est à l'extérieur puisse jamais être satisfait... Comment s'en rendre libre ? En s'appuyant sur la loi de la différence et la loi du changement.

C'est ce paradoxe qu'exprime la *Muṇḍaka Upaniṣad* :

– « Quand vous avez fait l'expérience du monde (*parīkṣya lokân*), que vous l'avez vu comme le lieu du changement (*karma-citân*)... le *karma* c'est la relation de cause à effet, la chaîne sans fin, le changement... alors allez voir un *guru* ! »

Après avoir examiné avec attention le monde et l'avoir reconnu comme le lieu du changement, que le brahmane en soit dégoûté : « Il n'y a rien qui ne soit le résultat d'une relation de cause à effet. » Cette connaissance obtenue, qu'il aille vers ce *guru* seulement, qui est pourvu de connaissances, savant dans les Ecritures et bien établi en *brahman*.

Parīkṣya lokân : il a tout expérimenté. Pas comme le renard de la fable. Courageux, audacieux. Il ne laisse rien à l'extérieur, il embrasse tout, il absorbe tout.

Et *sa nirvedam-âyât* : il en arrive au point de « non-connaissance » pour ainsi dire¹.

Lorsqu'on s'est efforcé, sans aucun succès, de satisfaire ses désirs, et qu'on se trouve toujours insatisfait, alors surgit la prise de conscience que « non, ce n'est pas à l'extérieur que se trouve ce que l'on

1. *Muṇḍaka Up.* I.2.12-13 : *Parīkṣya lokân karmacitân brāhmaṇo nirvedam âyât na asty akṛta kṛtena tad vijñāna-arthaṁ sa gurum eva-abhigacchet samit pāṇiḥ srotriyaṁ brahma-niṣṭham.*

recherche mais à l'intérieur. Il y a retour à soi. L'attention au lieu de se porter sur les choses extérieures revient à soi-même »...

– Tant que le désir n'est pas satisfait ou plutôt, tant que l'on ne sent pas sa fausseté ou sa nature illusoire, tant que l'on ne sait pas que le désir ne pourra jamais être satisfait, il n'est pas possible de se tourner vers l'intérieur de soi.

Svāmiji disait aussi :

– Essayez de satisfaire au moins de cinquante à soixante pour cent. La satisfaction n'est pas complète ? Essayez alors de satisfaire le désir le plus que vous pouvez. Si vous pouviez vous donner entièrement, fût-ce une fois, vous seriez libre immédiatement.

D'où la parole tant de fois répétée :

– Une seule jouissance et vous êtes libre. Mais vous ne savez pas jouir... vous ne savez pas prendre... vous ne savez pas goûter... vous ne savez pas donner... vous restez toujours en retrait... Jamais entier et complet dans ce que vous faites... Tout, toujours à moitié ! Vous ne prenez qu'à moitié. Mais de l'autre non plus, on ne peut pas obtenir cent pour cent parce qu'il est différent. On peut obtenir quelque chose mais pas cent pour cent et le désir tend à obtenir cent pour cent sinon on est déçu, frustré, insatisfait !

– Vous dites qu'il y a des milliers de désirs ? Quand un grain de riz est cuit tous sont cuits. Essayez de satisfaire complètement un seul désir.

Il s'agit donc de sentir « j'ai obtenu tout ce qu'il était humainement possible d'obtenir. Plus ce n'est pas possible, ce n'est pas dans la nature des choses. Non pas, parce que c'est moi qui suis un incapable, non pas parce que je ne sais pas m'y prendre, non pas parce que les circonstances ne sont pas favorables, non pas parce que j'ai eu la malchance de tomber sur un partenaire incompréhensif... non rien de tout cela, mais simplement parce que ce n'est pas possible ».

C'est cette compréhension qui est déterminante, qui est le point crucial et permet d'aboutir à la prise de conscience libératrice : « Non, aucune de ces formes ne permettra de me rendre entier. »

Svāmiji citait l'admirable dialogue de Yājñavalkya et de son épouse Maitreyī lorsque Yājñavalkya, désirant se retirer dans la solitude, propose de laisser sa fortune divisée en deux parts égales à chacune de ses épouses :

– Maitreyī répondit : Même si la terre est remplie de richesse pour moi, vais-je par là atteindre l'immortalité ?

Y. Non, non, non. Ta vie sera comme la vie de ceux qui courent après les objets de ce monde (de mort en mort) ; on ne peut devenir immortel par la richesse.

M. Qu'ai-je donc à faire avec ce qui ne permet pas de devenir immortelle ? Parlez-moi, Seigneur, de cela seulement que vous savez (être le moyen d'obtenir l'immortalité). »

Seules les femmes sont capables de relever le défi : « Je ne veux pas. Oh non ! Je ne veux pas ces biens matériels que vous proposez. Que la poussière reste dans la poussière¹ ! »

– Yājñavalkya interrogé par Maitreyî lui répond : « Non, il n'y a aucun espoir d'obtenir *amṛta* à partir de choses extérieures². »

Et celle-ci réplique : « Si je ne peux obtenir *amṛta* de ces choses-là, qu'en ai-je à faire ? Je n'en veux pas. Dis-moi comment... indique-moi le moyen d'obtenir *amṛta*. » *Amṛta* signifie absence de changement, immortalité, perfection.

Auquel fait écho le verset de la *Kaṭha Upaniṣad* : « Un homme ne peut être satisfait par la richesse³. »

Bien entendu, richesse, ici, doit être prise comme l'exemple même des objets du désir.

Alors, dit Svāmiji, vient l'apaisement et le détachement. Non pas le détachement de celui qui a peur de s'engager dans l'action, mais le détachement du héros (*vīrya*), de l'homme fort (*balavan*) qui a été partout, qui a tout vu, tout exploré, tout expérimenté et qui connaît la nature des choses, ce qu'elles sont en réalité. Il est libre d'illusions, libre de désirs, libre du mental.

1. *Brhadāranyaka Up.* 2. 4.2.3 : Sâ ha-uvâca Maitreyî : Yan ma iyam, bhagoḥ sarvâ prthivî vittena pûrnâ syât, katham tena-amṛtâ syâm iti. Na, iti ha-uvâca Yājñavalkyan ; yathâ-eva-upakaranavatâm jîvitam tathâ-eva te jîvitam syât ; amṛtatvasya tu na-âśâ-asti vittena-iti.

Sâ ha-uvâca Maitreyî : Yena-aham na-amṛtâ syâm kim aham tena kuryâm. Yad eva bhagavân veda tad eva me brûhi-iti.

2. Amṛtatvasya tu âśâ-asti vittena-iti.

3. *Kaṭha Up.* 1.27 : Na vittena tarpanîyo manuśyaḥ.

CHAPITRE VI

LE DÉSIR SEXUEL

Le terme sanskrit *kâma* désigne aussi bien le désir que le désir sexuel, de sorte que tout ce qui a été dit précédemment sur le désir s'applique au désir sexuel. Pourquoi alors le traiter à part ? C'est que la sexualité de l'homme présente des traits particuliers. Elle a non seulement un aspect physique ou biologique, que l'homme partage avec les animaux, mais aussi un aspect mental, source de toutes les difficultés et de toutes les confusions. De plus, la sexualité étant le désir le plus puissant : l'expression de l'individu à la recherche du plaisir, elle est le lieu où la dualité s'exprime avec le plus de force.

Nous disposons de peu de textes venant de disciples indiens concernant la sexualité. Il est peu probable qu'ils n'aient pas interrogé Svâmi Prajñānpad à ce sujet. Peut-être n'ont-ils pas voulu communiquer les lettres traitant ce sujet. La sexualité reste encore un sujet tabou en Inde, même parmi les « chercheurs spirituels ». Seul Sumangal Prakash, le plus occidentalisé des disciples indiens, qui n'hésite pas à se présenter comme athée et matérialiste, a communiqué quelques éléments sur ce sujet. Sinon, la source la plus abondante vient d'entretiens enregistrés entre 1963 et 1966 par un disciple français.

Tous ceux qui ont interrogé Svâmi Prajñānpad sur la sexualité savent qu'il témoignait dans ce domaine d'une connaissance approfondie qui ne venait pas seulement des expériences et récits rapportés par ses disciples ni de ses lectures de Freud. Pourtant, comment pouvait-il parler de sexualité avec compétence et autorité lui qui, bien qu'étant marié, n'a eu que quelques expériences sexuelles et seulement avec une seule femme, la sienne ? Svâmi Prajñānpad a toujours refusé de parler des choses dont il n'avait pas d'expérience directe :

– Tout ce que dit Svâmi Prajñānpad vient de sa propre expérience. Rien d'emprunté à l'extérieur. Depuis sa tendre enfance, depuis son adolescence, etc., il a pris toute chose de manière entière et complète.

« De manière entière et complète. » Voilà la clé de l'énigme. En effet, l'expérience de Svâmi Prajñânpad, bien que limitée quantitativement par le nombre de relations sexuelles ou le nombre de personnes connues, a été entière et complète, ce qui lui a révélé l'essence même de la sexualité. Ne disait-il pas souvent : « Une seule expérience est suffisante pour vous rendre libre » ?

Svâmi Prajñânpad se donnait entièrement à ce qu'il faisait. Il a fait l'expérience complète du don de soi, dans tous les domaines : sexualité, amitié, dévotion. A l'un de ses anciens amis d'enfance Śrīdev, venu lui rendre visite à Bénarès plusieurs années plus tard et qui ne peut croire à son « indifférence », tant il garde le souvenir d'un garçon chaleureux et affectueux, Svâmiji répond par la parabole des deux cruches. L'une, toute petite et fêlée, perd son eau lentement, l'autre, très grande mais renversée d'un coup, se vide instantanément. C'est une image de la libération de celui qui s'est donné entièrement sans aucune réticence. Se donner ainsi, permet de faire une expérience complète qui donne la connaissance.

A. – DU PHYSIQUE AU MENTAL

La sexualité pour l'homme se présente sous deux aspects : un aspect physique et un aspect mental. Cette distinction est celle de la tradition indienne et plus particulièrement du *Kâmasûtra*. Dans un langage plus moderne Svâmi Prajñânpad, à la suite de Freud, parlera d'instincts et de désirs.

I. INSTINCTS ET DÉSIRS

Svâmi Prajñânpad n'a pratiquement pas parlé des instincts, sauf dans un entretien du 18 janvier 1964 et dans une lettre adressée à un autre disciple, datée du lendemain¹.

La distinction qu'établit Svâmi Prajñânpad entre instinct et désir montre l'évolution du physique au mental : la sexualité humaine se distingue ainsi de la sexualité animale. La sexualité mentale ou désir est source de confusion et de difficultés.

Svâmi Prajñânpad distingue deux groupes d'instincts : les instincts d'auto-conservation (*self-preservation or ego instincts*) qui consistent à tout vouloir ramener à soi et l'instinct sexuel qui pousse à aller vers l'extérieur. Ce dernier implique l'éclatement et la destruction de l'ego. Il est ainsi très proche de la première topique de Freud qui distingue entre les pulsions du moi (auto-conservation) et les pulsions sexuelles.

1. Exemple frappant qui montre comment un thème abordé avec un disciple au cours d'un entretien pourra être repris avec d'autres disciples dans les jours qui suivent, soit au cours d'entretiens ou dans des lettres.

Svâmi Prajñānpad ne reprend pas la distinction, établie dans la deuxième topique entre pulsion de vie (sexualité) et pulsion de mort. Au niveau psychique, la pulsion dite de mort correspond pour Svâmi Prajñānpad non à la mort physique mais à la disparition de l'ego. La mort de l'ego met fin au processus d'action-réaction provoqué par le refus. C'est une extinction, sens premier de *nirvāṇa*. Nous y reviendrons ultérieurement.

– Pour ce qui est de la sexualité, il y a deux forces qui agissent dans un individu. L'une la force de l'ego, l'autre la sexualité. Ainsi, par exemple, quels sont les instincts qui viennent avec la naissance ? La faim, le sommeil, la peur. Pourquoi ces trois-là ? Avant de naître, l'enfant se trouve dans un état d'uniformité, de quiétude, de paix, dans le sein de sa mère ; dès qu'il en sort, il se trouve dans une situation tout à fait différente. Il a besoin d'y faire face et tout l'organisme se met à fonctionner. Ainsi l'organisme a faim. Il a besoin d'énergie pour prendre de la nourriture. Il désire ardemment la nourriture et cette ardeur l'épuise. Pour prendre des forces, il s'endort pour stabiliser son énergie... De plus, partant de cet état de paix uniforme, il se trouve devant tant de différences, tant de conflits à l'extérieur qu'il a peur... Ainsi ces trois instincts ont-ils des aspects distincts : faim de nourriture pour prendre du poids et remplacer l'énergie perdue ; sommeil pour stabiliser cette énergie ; peur pour se protéger. Tous ces instincts sont reliés au moi, seulement pour le protéger, pour ainsi dire, du monde extérieur. Il n'est pas question d'aller vers l'extérieur. Mais, peu à peu, l'intérêt pour le monde extérieur apparaît : c'est l'instinct sexuel, il cherche à obtenir un plaisir de l'extérieur.

– Commencez par l'enfant. D'abord les trois instincts seulement pour protéger et permettre le développement de l'ego : la faim, le sommeil et la peur. Ils n'ont rien à voir avec le monde extérieur. Ensuite quand l'ego est nourri, préservé, protégé, il arrive à un stade où il éprouve une nécessité (*urge*), une sensation de plénitude (comme s'il allait éclater). Il essaye d'aller de l'avant, de sortir. Aussi longtemps que l'ego est maintenu à l'intérieur de lui-même, il n'y a pas de vie. Vie veut dire ici vie extérieure. L'intérêt pour la vie n'apparaît que lorsque l'ego est nourri, préservé, protégé. Ceci montre que la sexualité est quelque chose d'opposé à l'ego. Ainsi y a-t-il deux forces : l'une est l'instinct d'ego, l'autre l'instinct sexuel. Ou plutôt l'une est l'instinct de vie et l'autre l'instinct de mort. Ce qu'on nomme ici *pravṛtti* (aller vers l'extérieur) et *nivṛtti* (revenir à l'intérieur).

– La faim, le sommeil, la peur ou instincts de nutrition, de stabilité, de protection sont liés au corps ou à l'ego. La sexualité est l'instinct qui pousse vers le monde extérieur. Quand le corps ou l'ego atteint sa limite de croissance il ne peut que déborder ou se diviser comme le fait une cellule. Alors commence une vie duelle : la tendance qui pousse vers l'extérieur est la sexualité et cette sexualité ou cet intérêt pour l'extérieur se développe et mûrit en aboutissant au stade génital, c'est là qu'il peut prendre sa pleine expression.

Freud distingue entre « besoins » et « désirs ». Le besoin, né d'un état de tension interne, trouve sa satisfaction (*Befriedigung*) dans l'action spécifique que procure l'objet adéquat ; par exemple, la faim est satisfaite par la nourriture. Le désir, dépendant également d'un support corporel déterminé, fait dépendre sa satisfaction de « conditions fantasmatiques » qui déterminent strictement le choix de l'objet et l'agencement de l'activité¹.

Le désir cherche à retrouver des signes liés aux premières expériences infantiles de satisfaction. Le besoin correspond donc à une réalité alors que le désir est toujours imaginaire.

Svâmi Prajñânpad opère également une distinction, mais entre instincts et désirs. La satisfaction d'un instinct ne pose aucun problème. L'instinct est « naturel, normal, juste ». Tout le problème est créé par l'apparition du désir qui se superpose à l'instinct. Le désir est toujours « particulier, dépendant », lié à une émotion et à des pensées conditionnées. Les pensées ou l'imagination au sens de Svâmi Prajñânpad sont donc très proches des fantasmes (*Phantasie*) de Freud :

– Le corps nourri, préservé, stabilisé et protégé croît jusqu'à une limite (celle de l'adolescence) où il déborde (*flows out*), se répartit en instinct sexuel qui va du moi au non-moi, du dedans vers le dehors, de l'intérieur vers l'extérieur. Et là, dans le cas de l'homme, son mental se met à l'œuvre et le désir apparaît.

– L'instinct sexuel est naturel et par conséquent pur. Il n'asservit pas. Le désir sexuel est déformé et contraignant ; il est bloqué dans sa croissance, il demeure insatisfait et à partir de là, la croissance s'arrête et devient boiteuse. Pourquoi ? Simplement parce que le mental fonctionne avec des idées et non des faits.

– *Jîva* (l'individu) est toujours avec son palais et son sexe : intérêts ultimes des êtres ordinaires... Nourriture pour le corps et sexe pour les émotions.

1. Laplanche et Pontalis, *Vocabulaire de la psychanalyse*.

– Le désir de nourriture va persister jusqu'à la fin de la vie, tandis que la sexualité, apparue plus tard, disparaîtra plus tôt.

2. PLAISIR PHYSIQUE ET SATISFACTION MENTALE

A un disciple qui déclare « l'amitié a pris la place de l'amour », Svāmiji répond :

– L'amour a deux aspects, l'un physique, l'autre mental. Comme on le dit ici si bien dans la science de la sexualité : *Kâma*, ou l'amour pouvez-vous dire, a deux épouses. Lesquelles ? L'une le plaisir physique et l'autre la satisfaction mentale.

Ce sont les deux épouses de l'amour c'est-à-dire que par ces deux aspects l'amour est satisfait. Il doit être satisfait physiquement et aussi émotionnellement. Aussi ces deux aspects doivent-ils être satisfaits complètement.

– *Kâma* (la sexualité ou la libido comme vous préférez l'appeler) a deux épouses : *Rati* (le plaisir physique) et *Prîti* (la satisfaction mentale). Cela veut dire que l'énergie sexuelle apparaît sous deux aspects *Rati* et *Prîti*. Dès qu'il y a *kâma*, il y a deux. Dès qu'il y a *Prîti*, il y a *Rati* aussi. Mais vient un temps où *Rati* disparaît et seule *Prîti* demeure. L'un est la fascination, l'autre l'amour.

– *Kâma*, c'est-à-dire la libido...¹, le désir charnel a deux énergies². Il s'écoule dans deux directions. L'un est *rati* : le plaisir physique, l'autre *prîti* : le plaisir mental. Les deux ensemble. Dans la sexualité, il y a deux plans : le plan physique et le plan mental. Et tant que c'est physique c'est purement naturel. Mais l'aspect mental est surimposé par le mental de l'homme. Par exemple, prenez un animal : un chien s'approche d'une chienne, il s'accouple et s'en va. Rien de plus. Cela s'arrête là.

– Si le plaisir physique est seul présent, sans plaisir mental, ce n'est que la moitié, et cette moitié n'est pas digne de l'homme. Il doit y avoir un plaisir mental qu'on appelle amour. Le plaisir physique est purement animal. Les deux vont ensemble. Plus l'homme évolue, plus la partie physique diminue, plus l'amour grandit.

1. Citation du *Kâmasûtra* : *Kâmasya dve bharye ratiśca prîtiśca*.

2. Dans la tradition indienne, on retrouve la notion d'énergie psychique (*śakti*), d'énergie primordiale (*âdi-śakti*) dont l'élément essentiel (*âdi-devas*) serait l'énergie sexuelle (*maithuna-śakti* ou *kâma-śakti*). Un hymne de l'*Atharva Veda* donne la première place à *Kâma* : « *Kâma* apparut le premier, ni les dieux, ni les ancêtres, ni les hommes ne sont parvenus à l'égaliser. » De même le *Rg Veda* 10.129.4 : « *Kâma* apparut le premier. Ce fut la semence du mental (*Kâmas tad agre samavartata-adhi manaso retaḥ prathamam yadâ-asîṭ*). »

3. TOUT PLAISIR EST DÉRIVÉ DU CONTACT DE DEUX

Svâmi Prajñānpad citait souvent ce verset du *Kāma sūtra* pour montrer la présence de deux éléments dans la sexualité : d'une part la dualité sous forme d'énergie et d'autre part le plaisir :

– La libido de Freud est appelée *maithuna* en Inde : combinaison de deux, dualisme, relation entre deux. *Maithuna* signifie plaisir dérivé du contact des deux.

– En Inde, l'énergie ou le sexe comme on dit – Freud parle de libido – est appelée *maithuna*. *Maithuna* c'est la dualité, la relation entre deux ou la combinaison de deux. Si vous voyez une fleur et que vous vous en réjouissez, il y a *maithuna* entre l'œil et la fleur. Alors que signifie *maithuna* ? Toute action entre deux, toute relation entre deux. *Maithuna* signifie copulation sexuelle. Aussi est-ce l'essence ou le point culminant de toute action durable. Aussi l'appelle-t-on ici *ādirasa* : l'intérêt primaire, c'est l'action primaire. Primaire : celle qui vient en premier. Si vous voyez correctement : « Oui, la sexualité est partout. » Quand vous parlez, c'est sexuel. La sexualité signifie union de deux. En sanskrit : *maithuna*. Partout où il y a union de deux, il y a sexualité.

– Faites donc la description de l'acte sexuel. C'est une sorte d'allée et venue. De nouveau la dualité : allée et venue, allée et venue. Ainsi une chose pénètre dans une autre. Il y a un trou, il y a quelque chose de dur et une pénétration. La sexualité : l'un pénètre et l'autre reçoit. C'est donner et recevoir. On appelle cela sexualité techniquement.

– La sexualité est la source ou le réservoir de toute énergie physique ou mentale.

– Dans la nature, vous voyez toujours cette dualité : mâle et femelle, dessus-dessous, plaisir-peine, paix-guerre, prospérité-adversité, et ainsi de suite... La dualité est là : deux opposés. Et toutes ces dualités ont été pour ainsi dire converties dans cette forme physique et concrète : mâle et femelle.

– Quand vous regardez, il y a union de deux entre l'œil et la vision. Si vous en tirez du plaisir c'est un plaisir sexuel¹. Alors ? Pourquoi limiter la sexualité à une forme particulière ? Pourquoi ? La sexualité signifie : plaisir dérivé de n'importe quelle combinaison, partout. Si vous lisez et

1. Pour Freud, « la sexualité est une série d'excitations et d'activités présentes dès l'enfance, qui procure un plaisir irréductible à l'assouvissement d'un besoin physiologique fondamental (respiration, faim, excréation) et qui se retrouve à titre de composant dans la forme dite normale de l'amour sexuel ». (Laplanche et Pontalis, *Vocabulaire de la psychanalyse*, p. 443.)

que vous en tirez du plaisir c'est un plaisir sexuel parce qu'il y a une réaction entre les deux.

– Partout où il y a expérience de plaisir, dans quelque domaine que ce soit, il y a sexualité. Voir, entendre, imaginer, lire sont des activités sexuelles. Dit autrement, toute action quelle qu'elle soit, est sexuelle. Comme chaque activité demande de l'énergie, toute expression d'énergie est un acte sexuel.

– La sexualité dans un sens plus large ou véritable consiste à ressentir ou à éprouver du plaisir de n'importe quoi. Aussi longtemps que vous sentez une quelconque sensation de plaisir en vous-même, vous ressentez un plaisir sexuel. Voilà une déclaration d'une portée générale (*sweeping statement*) ! Quand vous voyez une fleur et que vous dites « elle est belle », il y a un acte sexuel entre l'œil et la fleur !

– Chaque fois que vous éprouvez le besoin d'un plaisir provoqué par le contact avec autrui, ce plaisir est sexuel.

– Tant que vous avez l'idée d'obtenir du plaisir physique et mental du monde extérieur, vous êtes sous l'emprise de la sexualité. En effet, vous ne voyez pas la vérité comme elle est, parce que vous pensez que vous pouvez obtenir du plaisir physique et mental du monde extérieur. Cette tendance ou cette pulsion à vouloir obtenir quelque chose de l'extérieur, c'est cela la sexualité.

4. BUT DE L'ACTE SEXUEL : PLAISIR OU PROCRÉATION ?

– Pourquoi le mâle et la femelle cherchent-ils à se mettre ensemble ? Pourquoi l'homme n'est-il pas satisfait de rester seul ? La nature cherche à le rapprocher et cet effort de rapprochement c'est la sexualité, qui chez l'homme prend une forme physique et une forme mentale. Pourquoi ? Pour compléter. Quel est le but de la nature ? La nature a créé deux, pour faire un. Et quelle est la preuve que c'est complet ? Vous créez quelque chose. Ainsi tant que vous ne vous combinez pas, tant que vous ne devenez pas complet, vous ne pouvez pas créer.

– L'accouplement sexuel c'est pour avoir du plaisir. Mais son deuxième but, dans la nature, c'est pour avoir des enfants.

Au niveau mental, un homme recherche une femme et une femme un homme, car chacun croit qu'il lui manque quelque chose. La sexualité prend cependant une coloration différente selon qu'il s'agit d'un homme ou d'une femme. Un homme désire donner, une femme désire recevoir. Satisfaire son besoin de donner et de rece-

voir, c'est harmoniser, équilibrer le masculin et le féminin en soi ; c'est s'établir dans l'unité.

B. – EXPÉRIMENTER ET SATISFAIRE LA SEXUALITÉ

I. AUCUN REFUS

• La sexualité physique est naturelle

Elle ne doit donc être ni refusée, ni éliminée, ni rejetée. Elle est ce qu'elle est.

– La sexualité physique est tout à fait naturelle. Elle est donc neutre : ni bonne, ni mauvaise.

– Le désir charnel ? Est-il mauvais ? Non. C'est la source fondamentale de l'énergie. C'est la nature. S'il est mauvais, alors la nature est mauvaise.

– La sexualité est-elle bonne ou mauvaise ? Non, elle est unique. Quand est-elle mauvaise ? Quand avant d'avoir atteint la maturité nécessaire, vous vous engagez dans une activité sexuelle.

• La sexualité physique est normale

– La sexualité a deux aspects : ce qui est naturel et ce qui est humain. La sexualité naturelle est partout. Vous la sentez rarement, parce que la sexualité naturelle s'exprime à des moments particuliers, comme chez les animaux ou les oiseaux.

– Normal veut dire : à une certaine période, sans trop d'excitation, sans imagerie mentale, sans fantasme.

– La vie sexuelle de l'homme est contre nature car influencée par le mental.

Le mental est non seulement la source de toutes les perversités et de toutes les anomalies ou anormalités de comportement, mais il utilise la sexualité comme compensation à ses frustrations, ses échecs, ses difficultés de vivre : solitude, privation d'amour.

– La satisfaction sexuelle provoque facilement un soulagement momentané à la dépression en induisant un sentiment d'affirmation de soi.

– Une pollution nocturne sans aucun rêve ce n'est que physique, alors qu'une pollution avec rêve c'est mental.

– Parce que la sexualité vient, elle est normale. Si c'est mal, la nature a tort. Elle ne tombe pas du ciel. C'est un aspect de la nature. Pourquoi est-ce dans la nature ? Pas seu-

lement chez l'homme mais dans toute production, partout ? Vous savez ce que signifie la fructification ? C'est un fait de la nature. Si c'est mauvais, alors la fleur est mauvaise, le fruit est mauvais.

– Un homme qui satisfait entièrement ses besoins naturels n'a pas besoin de symboles.

• Il est nécessaire d'expérimenter

L'homme est donc amené, d'une part à suivre la nature, d'autre part à la contrôler en régularisant et en aménageant son activité. L'image qui revient le plus souvent est celle du cours d'eau, de force plus ou moins grande, qu'on ne peut empêcher de s'écouler vers la mer mais dont le débit peut être régularisé dans un but particulier.

– Sans expérimenter quoi que ce soit, vous ne pouvez aller au-delà... Tant que vous avez l'idée d'une attirance envers autrui, tant que vous éprouvez cette attirance, si vous essayez de la freiner (la contenir), vous êtes nulle part, vous stagnez. C'est là que vous devenez anormal... Vous ne pouvez vous refuser vous-même.

Il est vain de chercher à refouler le désir sexuel. Aussi Svâmi Prajñānpad a-t-il suggéré à un moine qui était venu le voir, torturé par le désir sexuel, de le satisfaire :

M. Non, répondit celui-ci, je ne veux pas de liens sociaux. Je ne veux me lier ni à une femme, ni à des enfants, mais poursuivre ma voie.

S. Dans ce cas, allez vous satisfaire avec une prostituée.

M. Comment avec une prostituée, moi un moine ? Jamais de la vie.

S. Dans ce cas, il n'y a pas de solution à votre problème.

– Si le mental est à la recherche du plaisir, si le mental pense que ce plaisir est quelque chose qu'il doit avoir et qu'il essaie d'ignorer ou de bloquer ou de refouler ou de condamner c'est la source de tous les conflits.

– Dites « Je suis ceci et rien d'autre maintenant ! » Voyez les implications de cette formule. Svâmi Prajñānpad vous a déjà dit que c'est le plus grand mantram. Et il vous sauvera de tout.

– Non, pas renoncer mais transcender. Le fondement du renoncement c'est voir.

Svâmi Prajñānpad se situe ainsi entre deux extrêmes. D'une part, il s'agit de reconnaître, d'accepter, de faire l'expérience la plus complète possible de la sexualité. C'est pourquoi il s'élève avec force contre toutes les interdictions sexuelles, tous les tabous sexuels, au

point de se présenter comme un partisan de la libération sexuelle. Ainsi, dans un entretien avec un disciple français, il s'émerveille de la permissivité occidentale, qui offre la possibilité de satisfaire ses désirs sexuels sans avoir ni à se marier ni à fréquenter des prostituées. Il y voit un avantage énorme pour le chercheur de vérité, qui peut ainsi faire l'expérience des choses sans se trouver prisonnier d'un réseau d'obligations sociales. Mais, d'un autre côté, cette liberté sexuelle doit être utilisée à bon escient pour permettre le plein épanouissement de toutes les facultés intellectuelles et affectives.

2. L'ASPECT MENTAL DE LA SEXUALITÉ, SOURCE DE TOUTES LES DIFFICULTÉS

- L'aspect physique de la sexualité est naturel. Mais son aspect mental déforme.
- L'aspect mental du sexe est la source de tous les maux.

Le mental, toujours à la recherche du plaisir, utilise toutes les possibilités aussi bien physiques que mentales pour essayer de trouver la satisfaction. La sexualité devient le lieu privilégié de recherche du plaisir. C'est en ce sens que la sexualité humaine devient anormale.

- Rappelez-vous : la sexualité en tant que sexualité est neutre. La sexualité est neutre parce qu'elle est naturelle. C'est l'homme qui l'a rendue anormale. Comment cela ? Parce qu'il voulait le plaisir. Et pour son plaisir l'homme a créé tant de canaux, pour ainsi dire. Il a créé la masturbation, il a créé tant de perversités polymorphes. Toutes ces choses il les a créées seulement pour en tirer du plaisir.

Les déformations et distorsions sont innombrables : tout excès, dans n'importe quel domaine, devient ainsi source d'excitation, que ce soit excès de fatigue, excès de lecture, excès de bain de soleil, etc. Tout excès crée un déséquilibre, compensé par une activité sexuelle qu'il entretient et dont il est la cause.

- La sexualité animale est naturelle et saine tandis que la sexualité humaine dérégulée est malsaine.

Sous cet aspect l'homme est inférieur à l'animal chez lequel cette fonction est réglée naturellement.

- Cette passion sexuelle malsaine ne survient pas chez celui qui s'abstient de tout excès physique ou mental, qui ne se livre pas à un excès de travail sous quelque forme que ce soit : excès de physique, excès de parole...

– Il y a une sexualité normale et une sexualité qui est due à l'habitude – comme l'habitude de boire – bien au-delà de ce qui est nécessaire.

– On dit que « la femme est la porte de l'enfer »... Non. L'attrance est en vous... Toutes les attrances particulières et conditionnées sont des anormalités.

– Vous avez des besoins sexuels (*urge*) mais ils sont colorés par des représentations mentales enfantines.

Les distorsions mentales rendent les relations sexuelles biaisées, indirectes, insatisfaisantes. Svâmi Prajñānpad reprend ici, à sa manière, les analyses de Freud sur le complexe d'Œdipe :

– Si vous êtes libre de l'imgo maternelle, vous êtes libre généralement de la sexualité. Vous êtes encore terriblement attaché à votre image maternelle. Et vous devez d'abord vous en rendre libre. Sinon, vous ne ferez que changer d'objet... Qu'est-ce qu'un Don Juan ? Il n'obtient pas ce qu'il veut. Il court après une femme puis une autre, une autre, une autre encore. Il ne fait que goûter et jouer et reste toujours insatisfait, parce qu'au fond de son cœur il n'a pas obtenu ce qu'il voulait. Il voulait sa mère. Ainsi l'attrance de l'enfant envers sa mère, voilà la clé de son attrance envers les femmes.

– L'énergie va du physique au mental par la pensée. Chez l'homme, la source de toute énergie est la pensée parce que la pensée vous éloigne de la plénitude d'où action-réaction. Un animal ne se masturbe jamais. Les aborigènes non plus.

– Avec un fort complexe d'Œdipe, la sexualité ne peut que persister. La réaction de la sexualité n'est rien d'autre qu'une réaction de révolte. Et de révolte contre qui ? Contre le tabou. Contre le refus de la sexualité. Et quel est le symbole du refus de la sexualité ? Le père ! Tant que ce complexe paternel ou cette opposition au père ou cette révolte contre le père subsiste, la sexualité ne peut que persister. Si vous êtes réconcilié avec votre père, la sexualité perd toute anormalité. Le « non » vient de l'imgo paternelle. Ainsi elle est due à ce complexe d'Œdipe, comme on l'appelle. Un fort complexe d'Œdipe conserve la sexualité intacte... Tant de manifestations diverses seront là. Ou encore... un homme ne peut éprouver d'attrance sexuelle qu'envers des femmes âgées et mariées ou bien qu'envers des femmes infidèles. Il y a tant de manifestations différentes !

– L'amour sexuel est naturel. Il est physique, non-émotionnel. Quand l'amour sexuel vient sur le plan émotionnel, c'est là que les difficultés commencent.

Le mental est non seulement la source de toutes les perversités et de toutes les anomalies ou anormalités de comportement, mais il utilise la sexualité comme compensation à ses frustrations, ses échecs, ses difficultés de vivre : solitude, privation d'amour. La sexualité devient une drogue.

– Souvenez-vous de cette formule : « Tout ce dont vous êtes conscient, tout ce que vous sentez comme étant présent, est un corps étranger pour vous. » Ce n'est pas sa condition normale... mais un état maladif. Être conscient du sexe n'est pas un état naturel. L'inconscient est dans votre sang pour ainsi dire. Le trauma du sexe, le tabou du sexe est la source primale et primaire de tout trouble chez l'homme.

C. – UNE SEXUALITÉ VÉRITABLEMENT HUMAINE

La maîtrise du désir sexuel implique une vie régulière, une certaine continence pour préserver l'énergie et un élargissement des centres d'intérêt pour permettre la sublimation.

1. UNE VIE RÉGULIÈRE EST NÉCESSAIRE

La sexualité sert de régulateur à tous les excès. Un excès dans n'importe quel domaine, que ce soit dans l'étude ou même la lecture d'un livre, se traduit immédiatement par une excitation sexuelle. Svâmi Prajñānpad était lui-même très régulier dans ses habitudes. Levé avant l'aube, il abandonnait toute activité dès le coucher du soleil. Jamais, dit-il, il n'a étudié à la lumière artificielle quand il était étudiant et enseignant :

– Si vous ne menez pas une vie régulière, vous ne pourrez pas vous passer d'activité sexuelle parce que vous serez tendu. L'activité sexuelle sera nécessaire pour vous soulager de cette tension.

2. L'UNION DES CŒURS AVANT L'UNION PHYSIQUE

Le plaisir mental précède toujours le plaisir physique dans l'amour vrai. Pour Svâmi Prajñānpad toute relation doit commencer par une plénitude de sentiment, dont la relation sexuelle est l'aboutissement et l'accomplissement. Svâmi Prajñānpad cite le premier baiser entre Marius et Cosette dans *Les Misérables* de Victor Hugo :

– Voyez la différence entre l'amour et la passion amoureuse. Comme le décrit superbement Victor Hugo dans *Les Misérables* : « Ils étaient tellement absorbés l'un par l'autre qu'ils ne surent pas quand leurs lèvres s'unirent. »

– Le sexe est l'incarnation physique de l'amour. C'est de l'amour que le sexe doit procéder.

– L'acte sexuel doit venir de l'amour. Deux jeunes gens doivent sentir d'abord une unité, un sentiment d'affinité (*companionship*).

– L'amour est différent de la fascination et de la passion amoureuse (*lust*).

– L'amour vrai ne va jamais au physique. L'aspect physique ne vient qu'automatiquement... quand c'est uniquement physique ce n'est pas de l'amour mais de la passion amoureuse (*lust*).

– Dans la pratique de l'amour, si la sexualité apparaît, très bien acceptez-la. Non pas la sexualité pour la sexualité mais la sexualité pour l'amour. Oui, voilà ce qui convient à l'homme.

– *Prakṛti* (la femme) reçoit, *puruṣa* (l'homme) donne... Trouver un complément dans l'autre, éprouver un sentiment de plénitude c'est cela l'amour (*prema*)... Soyez mutuellement comblé, cela seul est l'amour... Dans le contexte du sentiment de plénitude, l'union physique ne joue qu'un rôle mineur.

3. SEXUALITÉ ET CONTRÔLE DE L'ÉNERGIE

• Un certain degré de continence est nécessaire

La continence dépend des tempéraments. La sexualité est néfaste lorsque le moment n'est pas mûr c'est-à-dire avant que le corps n'ait atteint sa maturité physique ou lorsque le désir n'est pas au maximum de sa plénitude. Un excès entraîne, d'après Svâmi Prajñānpad, une fatigue physique, une sensation de faiblesse et surtout une absence de clarté intellectuelle : « L'intellect n'a plus assez de force. Il cesse d'être tranchant et acéré. » Svâmi Prajñānpad rejoint, en cela, les vieilles traditions indiennes dans lesquelles on considère la continence comme une source de force invincible. On dit qu'un ascète continent ne doit pas être dérangé dans sa méditation car il est comme le feu. Un éclat de ses yeux, lorsqu'il est en colère, peut réduire en cendres celui qui l'a dérangé :

– Une certaine mesure d'austérité est essentielle pour éprouver de la béatitude dans l'amour. La vitalité conservée par continence pendant les dix-huit jours après le début des règles, comme pour se préparer à une fête, se manifestera pendant les deux ou trois jours suivants et augmentera le sentiment de béatitude. Les relations sexuelles trop fréquentes deviennent un simple laisser-aller mécanique ; source de fatigue et de dépression à la fois physique et mentale. Une

certaine dose d'autodiscipline est donc nécessaire. Vous devez garder à l'esprit que vous vous préparez à une grande fête.

• **La continence permet la sublimation**

– La chasteté est la source, la semence (comme on l'appelle en sanskrit *vîrya* : l'énergie). C'est le fondement physique de toutes les énergies (*power*). Aussi, si vous la gaspillez sans nécessité sur le plan physique, il n'y aura plus aucune sublimation mentale.

– Soyez continent. Ne gaspillez pas votre sperme. Du sperme répandu, c'est l'énergie qui se perd. Celui qui s'adonne continuellement à la fornication reste sur le plan physique : pas d'énergie physique... pas d'énergie mentale... il ne construit rien... ne fait rien... n'aboutit à rien. L'énergie sexuelle doit être préservée, canalisée, utilisée. C'est l'énergie de base... la source de toutes les énergies... il n'y en a pas d'autres. Préserver l'énergie, c'est préserver le sperme... La pollution nocturne est une perte d'énergie... Mais elle est naturelle lorsqu'il y a excédent d'énergie... l'organisme élimine l'excédent.

Est-il correct de poser l'équivalence : sperme = énergie ? Par ailleurs faire beaucoup l'amour épuise-t-il ou au contraire donne-t-il de l'énergie ? Peut-on parler de manière générale ou bien ce ne sont que cas d'espèce ? Manifestement de son expérience, Svâmi Prajñāpad a tiré que « faire l'amour épuise » mais il citait avec intérêt l'histoire rapportée par Freud de l'homme qui avait besoin de faire l'amour trois fois par jour, pour se sentir dans un état normal, sans fatigue. Aussi concluait-il « la fréquence des rapports sexuels dépend-elle pour chacun de son âge et de sa constitution. Il est important cependant de conserver suffisamment d'énergie pour pouvoir la sublimer ».

D. – LES FORMES DE SATISFACTION

1. LA RELATION HÉTÉROSEXUELLE : LE MARIAGE

La recherche de la satisfaction du désir sexuel peut prendre différentes formes. Nous verrons d'abord celle, traditionnelle, du mariage, puis l'homosexualité sur laquelle Svâmi Prajñāpad a donné des aperçus éclairants.

Concernant le mariage la position de Svâmi Prajñāpad a beaucoup évolué. La perspective reste toujours évolutionniste : l'état naturel, celui des animaux, c'est l'union libre au gré des pulsions, selon les rencontres. Mais l'homme n'est pas un animal naturel. Ce

qui le distingue des animaux c'est qu'il a un but et que le mental intervient. D'où « l'invention du mariage pour assurer la stabilité sociale », éliminer les conflits, permettre la satisfaction des instincts dans les meilleures conditions possibles. Le mariage est donc pour Svâmi Prajñânpad une forme d'organisation sociale particulière correspondant à un état déterminé de la société.

Plus tard, Svâmi Prajñânpad parlera du mariage dans le sens plus général d'union sexuelle ou de vie en commun sans être marié. Mais, entre 1930-1940, de telles unions libres sont impensables en Inde. La position de Svâmi Prajñânpad est alors rigoriste, voire puritaine. Cela apparaît très nettement dans ses fermes mises en garde contre toute promiscuité adressées en 1942, à une jeune étudiante, fille d'un de ses disciples indiens :

– A la différence des êtres humains, rien ne barre le chemin de l'attirance parmi les animaux. De manière tout à fait automatique, quand la pulsion arrive, au moment opportun, cette attirance mutuelle survient. Mais l'homme est pourvu d'intelligence ; il vit en société et crée des choses comme la civilisation, la culture, etc. Aucun homme n'agit selon son bon plaisir, il a besoin de règles, de discipline et de lois. Régler l'attirance sexuelle naturelle entre l'homme et la femme dans le but de produire confort, joie, force et paix dans la vie, voilà ce qu'est le mariage. Après s'être mariés, l'homme considère la femme et la femme considère l'homme comme lui appartenant, ce qui apporte un sentiment de stabilité dans la vie et une absence d'anxiété. De cette façon, ils deviennent un l'un avec l'autre, et de là s'établit dans la relation le respect de soi-même. En dehors du mariage l'attirance homme-femme ou toute fréquentation homme-femme entraîne humiliation, disgrâce et dégradation. Aussi soyez très vigilante dans vos relations avec les garçons et les hommes, et cela inclut les membres de votre famille également. Ne laissez personne vous approcher de trop près¹.

La lettre est intéressante car elle montre bien le caractère relatif du mariage mais exprime avec force la nécessité de respecter le code de moralité de la société dans laquelle on vit, au risque d'avoir à en subir les conséquences les plus rigoureuses.

Voici une lettre adressée à l'un de ses disciples indiens qui vient de se marier :

1. Promiscuité bien connue de certaines familles dans le Bihar où l'époux a tendance à abuser de ses jeunes belles-sœurs.

– Le but du mariage est de fournir une aide pour atteindre le but de la vie... Vient un temps où le cœur cherche un havre dans la soumission tendre et affectionnée à quelqu'un d'autre : recherche de la culmination du *rasa* (de la saveur du désir)... La source de cet *ânanda* (félicité) est l'expression complète et spontanée de ses émotions... Le mariage est un moyen pour satisfaire ses désirs

Dans le *Râmâyana*, le roi Daśaratha après avoir chassé son fils Râma du royaume se désole de la souffrance ainsi infligée à son épouse Kausalyâ « qui est pour moi comme une mère, une fille, une sœur, une compagne, un conseiller, une courtisane ».

Les deux épouses de Kâma sont le plaisir physique (*rati*) et le plaisir mental (*prîti*). Les deux ne sont possibles que dans le mariage.

Vahana signifie porter le fardeau de l'autre. C'est pourquoi l'épouse est appelée *ardhânginî* (l'autre moitié) et *sahadharminî* (partenaire dans le *dharma*).

– Le mariage est un défi lancé par l'homme à la nature. Dans la nature tout est différent. Le mariage est le fondement pour effacer cette différence... un effort pour fondre le deux en un.

– Le mariage implique de prendre la responsabilité complète de l'autre... union absolue des corps et des esprits.

– Les deux épouses de Kâma : il s'agit de fondre ces deux plaisirs en un.

– Les sentiments ou les émotions sont la base de la vie. On ne peut pas traiter les émotions à la légère. Il faut normaliser la vie amoureuse, par exemple par le mariage.

Dans un entretien de 1965, Svâmi Prajñânpad nuance considérablement sa position. Ce qui distingue le mariage d'une sexualité libre c'est la possession, caractéristique féminine. L'homme accepte d'aliéner sa liberté, de se lier, pour obtenir la satisfaction qu'il cherche.

– Dans la sexualité, il y a deux aspects : la relation sexuelle et le mariage. Ce sont deux choses différentes. La sexualité n'est rien d'autre que la combinaison d'un sexe avec un autre. Le mariage c'est la combinaison d'un sexe avec un autre dans un but particulier, c'est une sexualité possessive. Dans la sexualité, vous pouvez dire qu'il y a habituellement de l'amour. Mais dans le mariage l'amour est possessif, c'est-à-dire que vous êtes asservi. Oh ! en est-il bien ainsi ? Oui, je me laisse asservir pour m'accomplir, dans le but de me rendre libre.

– En Inde, pendant la cérémonie du mariage, on récite le mantram suivant : « Que mon cœur soit à toi. Et que ton

cœur soit à moi », c'est-à-dire : bien qu'apparemment nous soyons séparés, soyons un. Ainsi on essaye d'effacer cette séparation. D'où l'idée de possession. En a-t-on vraiment besoin ? Y a-t-il une quelconque nécessité d'être possédé ou de posséder ?

– Les femmes cherchent généralement l'amour personnel. Les femmes ne peuvent pas avoir d'amour impersonnel. Elles doivent avoir quelque chose de tangible. C'est l'aspect féminin de la vie. L'homme est à la recherche de l'impersonnel. L'homme est révolutionnaire et veut toujours briser ses liens. La femme veut conserver toujours. Elle veut une possession complète. Dans le mariage, l'esprit de possession prédomine chez les femmes et non chez les hommes.

On voit que Svâmi Prajñânpad n'hésite pas à employer des formules très générales : « L'homme n'a pas le besoin de posséder comme la femme... » Peut-être parle-t-il là de son expérience personnelle. Mais il se rend compte qu'il généralise trop. Aussi apporte-t-il quelques corrections :

– Mais dans une certaine mesure seulement, car vous n'êtes pas entièrement mâle... La partie féminine en vous cherche également à posséder.

Le désir sexuel doit être reconnu pour ce qu'il est. Le mariage offre, d'après Svâmi Prajñânpad, les meilleures conditions pour le satisfaire :

– Je trouve toutes les femmes en ma femme, tous les hommes dans mon époux.

Le mariage n'est qu'une modalité parmi d'autres de satisfaction. Et pourtant pas toujours efficace :

– Il y a tant de gens qui se marient et ont des enfants. Obtiennent-ils ce qu'ils cherchent ? Non, parce qu'ils ne voient pas et ne sentent pas la signification de la vie. Ils sont emportés par le courant de la vie.

– Supposez que vous ayez femme et enfants. Alors ? Etes-vous satisfait ? Souhaitez-vous cela ? Demandez-vous est-ce que j'éprouve oui ou non de l'inclination pour cela ? Ceci vous montrera si votre cœur y aspire ou non.

– Alors que faire ? Une famille ?... Une femme ?... Avoir des enfants ?... Vivre avec une femme pendant un certain temps ? C'est cela l'idée que vous avez ? Très bien. Avant de vous engager, essayez de vous représenter la chose de manière aussi claire que possible. Prenez une belle femme, aussi belle que vous puissiez l'imaginer. Et vous vivez

avec elle. Allez-y... mentalement. Faites venir les images. Imaginez les différentes phases de la relation. Essayez de voir ce que vous sentez. Essayez pendant quelque temps, quelques jours même. Et après, demandez-vous : « Que veux-tu alors ? » Que veux-tu ? signifie : Epreuves-tu de l'inclination ? L'approche juste c'est de vous former une représentation mentale et d'essayer de sentir. Soyez sincère avec vous-même. Eprouvez-vous de l'inclination ?

– Si vous dites « je ne veux pas posséder », cela peut ne pas fonctionner. Aussi vous devez posséder. Peu importe sur quel plan : un ami, un frère, n'importe quel type de possession... mais que ce soit une possession complète. Le sentiment de possession complète doit être satisfait. Vous devez sentir : « Oui, c'est à moi. » Autrement, vous ne pouvez pas être libre du sens de la possession.

Svâmi Prajñānpad racontait aussi l'histoire rapportée dans une *Pûraṇa* d'un *ṛṣi* plongé dans des austérités profondes au cœur de la forêt, qui vit un jour dans la rivière un poisson entouré de la multitude de ses petits.

– « Qu'est-ce cela ? » se dit le sage. « Je ne connais pas cette expérience. Il faut que j'apprenne. » Il alla voir le roi et lui demanda sa fille en mariage « à la condition, ajouta-t-il, de pouvoir la rendre à son père dès qu'il n'en voudrait plus ».

« Voyez comment l'Inde n'a jamais eu peur d'exprimer ses désirs au grand jour », commentait Svâmi Prajñānpad.

Le roi avait trois filles et leur fit part de la proposition du *ṛṣi*. Les deux aînées la déclinèrent. La cadette l'accepta et s'en alla vivre avec le *ṛṣi* dans la forêt. Quelques années plus tard, accompagnée de ses enfants, elle revint au palais de son père, le *ṛṣi* étant devenu libre de la sexualité.

– L'amour : chercher à donner et non à prendre.

– Dites « je suis son mari »... L'amour c'est comprendre la différence.

– « Je suis passé à côté du mariage », dites-vous, mais ce qui compte c'est la relation d'amour. Inutile de vous marier pour avoir une relation d'amour. Vous pouvez établir cette relation avec un ami.

2. LA RELATION HOMOSEXUELLE

L'inclination est donc l'élément primordial. Ce qui compte n'est pas d'être marié mais de faire l'expérience d'une possession totale avec une femme, un homme, un ami... Car, sans expérience, on ne connaît pas.

Le mariage n'a donc pas seulement pour but la satisfaction d'une pulsion mais aussi l'expérience de la possession... Ces deux buts peuvent être également atteints par toute autre relation, notamment par une relation homosexuelle.

Quand Svâmi Prajñânpad parle de l'homosexualité ou plutôt de l'amitié, il doit probablement se référer à la relation intense qu'il a eue pendant toute son enfance et son adolescence avec Parekh, son ami de cœur. Amitié pure, s'il en fut mais qu'il n'hésite pas à qualifier d'« homosexualité sublimée ».

– Toute amitié est de l'homosexualité.

– Qui peut-on aimer ? On peut aimer son prototype... quelqu'un qui a la même nature. L'amitié est psychologiquement ou émotionnellement homosexuelle, mais ne se traduit pas sur le plan physique. Vous pouvez dire que ce sont des amis, qu'ils éprouvent un ravissement extrême à se trouver, en compagnie l'un de l'autre, à se promener ensemble... Mais il n'y a aucune homosexualité physique. C'est sublimé. Comme on dit : « c'est de l'amour platonique ».

– L'amour ne veut pas dire nécessairement entre des sexes différents. Non. Dans l'amitié on peut éprouver une plénitude. Mais l'amour hétérosexuel est le mode normal.

– Vous savez que l'homosexualité est une phase normale dans la vie de l'homme ? Juste après la période de latence, comme on la désigne en psychanalyse, après dix-douze ans, il est évident et habituel que l'on se sente attiré par quelqu'un du même sexe. Cette attirance est normale et, pour ainsi dire, naturelle pour un être humain. Cette attirance prend des formes différentes selon le sujet. Si le mental du sujet est sur le plan physique, il va sur le plan physique comme les homosexuels. Mais si l'esprit de l'enfant n'est pas sur le plan physique, mais un peu au-dessus, cela devient de l'amitié, une amitié ardente sans aucun contenu sexuel. Ce n'est rien d'autre qu'une expression sublimée d'homosexualité.

– Parmi les soufis, l'homosexualité était morale. Ils cherchaient à satisfaire leur désir, à obtenir du plaisir, sans avoir de responsabilités sociales.

– L'homosexualité donne du plaisir sans la responsabilité impliquée par les lois de la société.

Svâmi Prajñânpad, ignorant les travaux des éthologistes et notamment ceux de Konrad Lorenz sur les oies cendrées, considérait l'homosexualité comme anormale :

– L'homosexualité est anormale. Elle n'existe que chez l'homme. L'homme va contre la nature. Il n'y a pas d'homosexualité chez les animaux.

– L’homosexualité ? Très bien. Voyons ce que c’est. Tout a une ouverture. L’anus est une ouverture, l’organe génital est une ouverture. Rien qu’une ouverture. Et que fait l’homme ? Il met son pénis dans l’ouverture et s’y frotte. C’est tout. Partout où il y a ouverture et douceur. C’est tout. Qu’y a-t-il de mal dans l’homosexualité alors ? Quelle différence y a-t-il entre un vagin et l’ouverture de l’anus ? Aucune. A l’intérieur ? Oh ! Il peut y avoir ceci, il peut y avoir cela, c’est une autre question. Mais pour ce qui est du fonctionnement ? On ne peut pas les distinguer l’un de l’autre. Alors ? Voyez et acceptez. Et vous verrez que 75 % de votre trouble à ce sujet va disparaître.

Il s’opposait avec vigueur à toute condamnation de l’homosexualité. L’homosexualité, comme l’hétérosexualité, fait partie de la sexualité ou plus exactement de l’aspect mental de la sexualité : la recherche du plaisir. Celle-ci n’est pas plus condamnable que la relation hétérosexuelle :

– L’homosexualité, l’hétérosexualité en dernière analyse, sont de la sexualité. Ainsi quelle est la différence entre celle-ci et celle-là ? Seules les formes sont différentes. Les formes n’en modifient pas le caractère. Homosexualité et hétérosexualité sont une seule et même chose : de la sexualité.

C’est ensuite un mode d’obtention du plaisir qui s’explique par les circonstances particulières de ceux qui le pratiquent.

3. SUBLIMATION

La sublimation apparaît comme constitutive de la formation de l’homme : passer du physique au mental, du plaisir physique au plaisir mental... La perspective est nettement évolutionniste. L’animal ne connaît que l’aspect physique de la sexualité, mais à certaines périodes seulement, alors que l’homme est continuellement à la recherche du plaisir physique. A un stade plus évolué, le plaisir physique est accompagné de plaisir mental. Puis dans l’amour, ce dernier devient plus important. Enfin, les centres d’intérêt se diversifient :

– Pourquoi la continence est-elle recommandée ? Pour préserver l’énergie.

– La sexualité est la source de l’énergie.

– Pourquoi être continent ? Sans être satisfait sexuellement, vous ne pouvez pas être équilibré émotionnellement. Quand vous avez des relations sexuelles, vous ne pouvez pas être dans un état stable parce que vous êtes dépendant.

– L'énergie sexuelle (comme on dit en Inde : *âdirasa*) est la source première de l'intérêt (que l'on porte aux choses) et de la jouissance. A partir de là, elle est sublimée. Ainsi la soif d'applaudissements, l'opinion d'autrui n'est qu'une forme sublimée de sexualité.

La sublimation est donc encouragée, mais elle est aussi dénoncée car elle peut servir de refus, refuge du refoulement, une manière de ne pas reconnaître ses besoins premiers. Svâmi Prajñānpad est ici tout à fait matérialiste. Le supérieur vient de l'inférieur, le mental vient du physique.

– Un homme qui s'adonne complètement à *rati* ou au plan physique ou au sexe physique ne peut avoir aucune force mentale pour faire quoi que ce soit d'autre. Toute énergie mentale vient de l'énergie physique. Ainsi toute civilisation humaine, culture humaine, *sâdhanâ* humaine vient de la canalisation de cette énergie et de sa sublimation.

La sublimation n'est pas le refoulement. Le refoulement essaye de tordre le cou au désir mais sans y parvenir alors que la sublimation l'accepte et l'utilise à d'autres fins :

– Sublimation et refoulement sont deux choses différentes. Dans le refoulement, il y a le refus. Vous tuez... vous essayez de tuer mais vous ne pouvez pas. Dans la sublimation, vous acceptez. Aussi toute activité, partout, vient de là.

– Cette énergie apparaît physiquement sous forme de sexualité. C'est la base de toute énergie. Celui qui dépense la totalité de l'énergie sur le plan physique ne garde rien pour le plan mental. Ainsi le débauché... complètement emporté sur le plan physique, qu'est-il mentalement ? Qu'est-il intellectuellement ? Rien. L'énergie intellectuelle vient du barrage, pour ainsi dire, de cette énergie physique. Cette énergie canalisée est transformée sur le plan mental, et c'est de là que viennent notre intellect, nos émotions, etc. Parce que la source physique de toute énergie dans la vie organique est l'énergie physique sexuelle. Si vous la dépensez complètement sur le plan physique, vous êtes comme un animal, comme un végétal.

– Vous parlez de circulation de libido... la sexualité est la forme première... à partir de là elle peut être canalisée... sinon elle reste bloquée sur le plan physique.

– La sexualité c'est l'énergie fondamentale non manifestée.

– Contrôlez la sexualité. Vous ne mangez pas chaque fois que vous avez faim. Sublimez le besoin sexuel.

– Toute l'énergie est sur le plan physique. Vous n'avez qu'à prendre cette énergie du plan physique et la sublimer ou la mettre sous des formes différentes. Parce que l'énergie est physique, elle doit avoir un terrain physique pour s'épuiser, que ce soit en écrivant, en peignant, en participant à un travail social, en faisant des conférences, etc., toutes les activités sont physiques. Quand toutes ces activités ont été accomplies de manière complète, alors... vient le repos. Et comment parvenir au repos, le rendre permanent ? C'est un autre sujet. Ainsi comment vivre ? Voir, connaître la nature de l'énergie, le caractère fondamental de l'énergie et comment l'utiliser, canaliser l'énergie dans des formes différentes, de façon à lui permettre de s'épuiser complètement, c'est le but de la vie.

La sublimation est donc nécessaire pour faire passer l'énergie du plan physique au plan mental. Et pourtant la source de l'énergie reste la pensée ! Car penser c'est créer autre chose que ce qui est : d'où la séparation et le désir de la combler. Cela semble contredire ce qui précède quand Svâmi Prajñânpad dit que la sexualité est la source de toute énergie ; la sexualité, par la sublimation, est source de toute activité humaine donc de la pensée. Et voilà maintenant la pensée qui devient source d'énergie et de sexualité ! Contradiction apparente que Svâmi Prajñânpad résout en éclairant le rapport entre le physique et le mental :

– Dans votre cas... dans le cas de beaucoup... l'énergie apparaît du physique au mental... Comment ? Par la pensée. Pour les hommes, la source de toute énergie c'est la pensée. Voyez si c'est vrai ou non ? Svâmi Prajñânpad parle un langage corporel. C'est uniquement la pensée. Parce que penser vous éloigne de ce qui est, du plein fondamental, de la quiétude, de l'inconditionné. Il vous éloigne vers autre chose. Et alors cette création en chaîne continue.

– La sexualité apparaît... et ne peut qu'apparaître seulement si vous n'obtenez pas de satisfaction (*ânanda*) d'une autre source.

Svâmi Prajñânpad, comme Freud, définit la sublimation comme une translation d'énergie : une autre forme donnée à l'énergie. Mais pour Svâmi Prajñânpad, l'énergie doit être dépensée, épuisée et non pas transformée, la sublimation n'étant qu'une autre forme, aussi élevée soit-elle, que prend l'énergie. Ainsi la Connaissance de l'Absolu, l'Expérience de l'Unité, l'Amour de celui qui connaît *brahman* ne sont, en aucun cas, une sublimation, ni un état de transformation de l'énergie, mais l'état de neutralité.

E. – UNE SATISFACTION IMPOSSIBLE

1. L'ÉTREINTE CRUELLE

Le paradoxe du désir c'est que cette recherche de plaisir doit, d'une part, être satisfaite, et d'autre part, ne peut être que frustrée. En effet, nous cherchons un autre, parce que nous nous sentons séparés. Mais cette recherche ne peut aboutir car un sujet ne peut appréhender un autre sujet. Il se heurte au corps, au sien et à celui de l'autre. Svâmi Prajñānpad citait pour preuve l'étreinte cruelle au moment de l'orgasme :

– Pourquoi cruelle ? Parce que la tendance est de casser, de broyer, d'éliminer l'obstacle à l'union complète. Vous savez que dans le langage ordinaire primitif, quand vous aimez quelqu'un tendrement, vous dites : « Je vais te dévorer. »

– Et dans l'accouplement, dans la sexualité, qu'est-ce que vous voulez ? Vous essayez d'anéantir cette différence, c'est pourquoi vous étreignez, vous embrassez cruellement comme on dit. Pourquoi cruellement ? Parce que vous cherchez à tuer et à détruire la différence.

– L'homme veut tout absorber physiquement... la sensation de totalité est la source de tout plaisir, de tout bonheur.

– Etreinte cruelle : vous cherchez à annuler la séparation... à absorber l'autre.

– Etreinte cruelle : désir d'être un... impossible à satisfaire.

2. LE DÉSIR SEXUEL RESTE TOUJOURS INSATISFAIT

– Pourquoi cherchez-vous toujours à faire l'amour ? Une fois, deux fois, cent fois, et vous recommencez encore ? Parce que vous n'êtes jamais satisfait. La satisfaction que vous cherchez ne se trouve pas là... Si vous pouviez jouir complètement fût-ce une seule fois, vous n'auriez pas besoin de deux. Généralement, il vous faut répéter les choses. Pourquoi ? Parce que vous ne les prenez pas entièrement et complètement.

– Pourquoi répétez-vous ? Parce que vous vous imaginez que vous allez obtenir. Svâmi Prajñānpad vous dit toujours : « Parfois, une seule expérience est suffisante. Vous n'avez pas besoin de répéter. »

– Vous répétez seulement quand vous n'obtenez pas.

– Il n'y a rien de mal dans la sexualité. Elle est coexistante (*coeval*) à la vie. L'énergie sexuelle s'exprime au tra-

vers des opposés. Il y a toujours quelque chose qui manque. C'est pour cela que vous le répétez ?

– Accomplissez l'acte sexuel en réalité puis en imagination en vous demandant : « Que n'ai-je pas obtenu ? »

– L'homme oscille constamment entre la tension et son soulagement, entre le plaisir et la peine.

– Qu'est-ce que la sexualité ? Une énergie, dites-vous. Et cette énergie cherche toujours à s'épuiser. Quand l'énergie est éveillée, il y a de la tension. Et la tension doit être soulagée. Parce que la nature tend toujours au repos. La nature ne peut tolérer aucune tension.

– Vous parlez des Romains qui après le coït éprouvent un sentiment de tristesse ? Alors cette tristesse est réactionnelle. Cet adage est totalement faux. Cela signifie vraisemblablement que vous autres en Occident avez une vie totalement non-naturelle... La tristesse vient seulement après l'expérience de la satisfaction. D'abord, le soulagement de la tension, puis vous sentez « ce que je voulais, je ne l'ai pas obtenu ». Aussi y a-t-il une reconnaissance inconsciente pour ainsi dire, d'un état sans tension... complet.

Svâmi Prajñānpad conteste l'adage des Romains « *omne animal post coitum triste* » pour l'accepter et l'intégrer par la suite. Lui-même ne dit pas autre chose. Oui, l'homme est triste de ne pas avoir obtenu ce qu'il espérait. Mais auparavant il a obtenu la satisfaction, le relâchement de la tension. Il a satisfait ses désirs mais pas complètement. Car le désir infini ne peut être satisfait par quoi que ce soit de fini. Seul, Ce-qui-est, la Vérité, l'Unité c'est-à-dire la suppression de la séparation sujet-objet, plaisir-déplaisir, peut le satisfaire véritablement :

– Si vous faisiez l'amour pleinement, complètement et non poussé par l'habitude, vous sentiriez très facilement que vous le faites dans le désir de vous unir et d'êtreindre si fort votre partenaire, comme pour le briser. Pourquoi ? Pour être un. L'étreinte est cruelle. Pourquoi cruelle ? A cause du désir de détruire le corps. Ce désir est cruel. Pourquoi cruel ? C'est l'expression d'un désir impérieux d'unité.

– Essayez de sentir : « J'en ai vu assez. Je n'ai pas pu obtenir ce que j'attendais. Aussi je sens que cela ne peut pas être là. » Pourtant vous le voulez. Ceci montre que vous ne l'avez pas obtenu... Ce que vous avez obtenu, vous ne le voulez pas.

– Prenez la sexualité. Les gens croient que c'est comme la faim. Mais non. Si vous êtes satisfait, alors c'est fini. Vous ne recommencerez pas. Si vous recommencez, cela montre

que vous n'êtes pas satisfait. Vous vous attendez à autre chose en dépit d'expériences innombrables.

– Le besoin de manger dure jusqu'à la fin de la vie. La sexualité, apparue plus tard, disparaît plus tôt. Mais chez certaines personnes âgées, la sexualité persiste mentalement en l'absence d'érection et de sensation.

3. SÉPARATION ET PLÉNITUDE

Tant qu'on se sent pourvu d'un sexe, on se sent mâle ou femelle, et on est donc attiré par tout ce qui complète. Le fond de l'attirance c'est de se sentir séparé, c'est vouloir être complet et entier. Identifiés à la conscience physique, nous cherchons à trouver cette plénitude physiquement par la rencontre d'un autre corps. Mais la plénitude physique est temporaire et insatisfaisante car c'est une plénitude d'un autre ordre qu'on recherche au travers de l'union physique.

– Ne voyez-vous pas que la fille qui est timide, et prend une attitude distante lorsqu'elle croise des hommes dans la rue, attire le plus leur attention ? Une fille qui marche droit et adopte une posture naturelle, insouciance n'attire pas l'attention des hommes ? Pourquoi ? Qu'est-ce que la timidité de la fille ou sa posture distante impliquent ? Le fait de regarder un homme éveille son désir sexuel : elle le voit comme un mâle, exclusivement destiné à l'union sexuelle. Immédiatement elle devient consciente de son désir sexuel. Cela la fait se recroqueviller et elle se sent intimidée. Le mâle perçoit également en elle la montée de son désir et ressent aussi la montée de son propre désir en lui.

– Tant que vous vous sentez comme un individu séparé et distinct, vous ressentirez la faim, le sommeil, la peur et la sexualité. *Kâma* indique que « je suis séparé » et par conséquent tous les autres à l'extérieur sont séparés également ; cette relation entre « moi » et ce qui se trouve « à l'extérieur de moi », aussi bien que l'attirance entre les deux c'est ce qu'on appelle *kâma*. Tant que l'on se considère comme un mâle, on éprouve obligatoirement une attirance envers une femelle. Une attirance pour une femme ou un désir sexuel est absent seulement si l'on cesse de se percevoir comme un homme.

– Dans la *Brhadâranyaka Up.*, Yajñavalkya dit très joliment que « chaque homme est un hémisphère, chaque femme est un hémisphère. S'ils se joignent l'un à l'autre, ils deviennent une sphère complète, une totalité¹ ».

1. *Brhadâranyaka Up.* 1.4.3/3 : Tasmât : idam-ardha-bṛgalam-iva sva. C'est pourquoi tout individu est comme un hémisphère (ardha-nârî-nâra).

Donner est masculin, et recevoir féminin. Mais tout être a tendance à donner et à recevoir. En effet, tout être est à la fois masculin et féminin, actif et passif. S'il n'en était pas ainsi, il ne serait pas possible de se libérer de la sexualité : la femme cherchée se trouverait à l'extérieur et non pas en nous-même.

– L'ouverture est la première condition requise pour la connaissance et la sagesse. Vous devez être ouvert pour recevoir. N'est-ce pas un aspect féminin ? Aussi les aspects masculins et féminins doivent être équilibrés, harmonisés de façon à ce qu'il n'y ait aucun désaccord, disharmonie entre les deux. Prendre est un aspect féminin. Cet aspect féminin est présent. Il crée. Le membre masculin ne peut rien créer. C'est l'aspect féminin qui crée parce qu'il reçoit.

– Dans l'acte sexuel, l'homme donne, la femme reçoit. Donner est masculin, recevoir est féminin. « Mais est-ce que je donne toujours ? N'y a-t-il aucune tendance en moi à recevoir ? Je suis une femme dans ce cas. Suis-je seulement homme ? Non. » Les aspects mâle et femelle doivent donc être intégrés. Tant qu'ils ne le seront pas, ce sentiment d'incomplétude, de manque, d'inadéquation persistera.

– Dès qu'il y a un ego ou une identité ou une conscience séparée, vous ne pouvez que désirer ardemment un autre. Parce que, comme vous le dites : « J'aime être seul et aussi j'aime la compagnie de... » Pourquoi cette contradiction ? Le fait fondamental de la nature est cette solitude ou cette unité ou totalité ou *brahman*, *bhava*, infini... peu importe le mot que vous utilisez. C'est la base fondamentale, la plénitude de l'existence. Et par-dessus, à la suite d'une action, les choses se séparent. Par exemple on dit dans les *Upaniṣad* : « Seul on ne peut pas apprécier¹. » Pour apprécier quelque chose, il faut un second.

– Dans l'accouplement sexuel, les deux deviennent complètement entiers. Essayez de voir... de visualiser. Quand le pénis pénètre dans le vagin, les deux corps ne sont pas séparés. Cette sensation de totalité est la source de tout plaisir, de tout bonheur. Pourquoi après un accouplement réussi, se sent-on soulagé et heureux ? Parce que, pour le moment présent, on a perdu conscience de la séparation, on a réalisé l'unité pleine, la totalité. Tant que la conscience physique est présente, on ne peut qu'essayer de tout avoir de manière physique, dans tous les aspects de la vie : physiquement, émotionnellement, par des relations sexuelles.

1. *Bṛhadāraṇyaka Up.* 1.4.3/1 : Tasmād-ekakī na ramate.

4. SEXUALITÉ ET DÉLIVRANCE

L'union sexuelle est la meilleure approximation de la plénitude de celui qui s'est trouvé lui-même, dont l'ego a fusionné dans le Je.

Un disciple demande à propos de l'orgasme : « C'est le plus grand plaisir que l'on connaisse, l'ego disparaît, le désir disparaît. Pourquoi y a-t-il un tel rapport entre la sexualité et le mysticisme ? » Svāmiji cite Yājñavalkya :

– Yājñavalkya, considéré comme le plus sage parmi les sages, interrogé sur la nature de la Réalisation du Soi répondit : « C'est comme lorsque vous tenez embrassée votre femme bien-aimée, que vous devenez un avec elle¹. »

– « De même lorsqu'un homme, tenu par son épouse complètement enserré, embrassé, ne distingue pas l'intérieur de l'extérieur. »

Voyez cette belle description de Yājñavalkya. Celui-ci était considéré comme l'homme le plus sage de son époque. Il décrit le *samādhi*, comme vous l'appellez... il décrit que lorsque l'ego réalise l'*âtman*, il est exactement dans la même situation, il a le même sentiment qu'un homme totalement tenu embrassé par sa femme chérie.

1. *Bṛhadâraṇyaka Up.* 4.3.21 : Tad yathâ priyayâ striyâ sampariṣvaktô na bâhyam kiṃcana veda na-antaram veda.

PARTIE IV

LE DÉBUT DU CHEMIN

CHAPITRE I

LA VOIE

A. – QUEL EST LE CHEMIN ?

Un chemin, c'est un but et un moyen pour y arriver. Ici le but n'est pas un but idéal. Il est élaboré à partir de la situation présente, qui doit d'abord être vécue entièrement et complètement pour pouvoir être dépassée.

La description du chemin donnée par Svâmi Prajñânpad est d'une grande simplicité. Svâmi ne fait appel à aucune transcendance. La non-dualité découle de la dualité. C'est le point d'aboutissement, l'accomplissement de la dualité poussée jusqu'au bout.

Toute l'originalité de Svâmi Prajñânpad est là : l'intellect conduit au sentiment et le sentiment à l'action. L'être peut alors s'exprimer spontanément.

La présentation du chemin par Svâmi Prajñânpad suit un mode quasi mathématique. Le point de départ est la prise de conscience de la séparation. Le chemin, c'est l'expansion du moi. Habituellement, le processus est exprimé négativement : dépérissement de l'ego, libération des obstacles alors que Svâmi Prajñânpad donne une formulation délibérément positive : épanouissement, accomplissement, expression pleine et entière de ce qui est latent dans le présent. L'image est celle de la graine qui laisse la place à la jeune pousse, qui elle-même produira le bourgeon pour aller à la fleur et aboutir au fruit. Le chemin est un passage, un mûrissement, une croissance au travers d'un changement continu, ainsi que l'expriment traditionnellement les *Upaniṣad* :

– « Conduis-moi de *a-satya* (de l'irréel, du mensonge) à *satya* (au réel, à la vérité). Conduis-moi des ténèbres à la lumière. Conduis-moi de la mort à l'immortalité¹. »

1. *Bṛhadâraṇyaka Up.* 1.3.28 : Asato mâ sad gamaya, tamaso mâ jyotir gamaya, mṛtyor mâ-amṛtaṁ gamaya.

A noter qu'on traduit généralement : « Conduis-moi du non-être, etc. » Svâmi Prajñânpad remplace en effet *sat* par *satya*. Les ténèbres désignent l'aveuglement de celui qui ne voit pas, l'illusion, l'ignorance et, par conséquent, la souffrance, la mort. La lumière représente l'inverse : la clarté, la lucidité, le bonheur, l'immortalité (*amṛtatva*), dans le sens de non-mort, non-souffrance, qui devient synonyme de perfection :

– Le chemin, c'est *prajñâna*, la voie de l'*adhyâta-yoga* ou le chemin qui vous conduit à être établi en vous-même (*âtmaśtha*) : aujourd'hui, demain, dans toutes les situations de la vie et en fin de compte de manière absolue.

– Qu'est-ce qui est le plus fort en vous : le sentiment d'impuissance ou le sentiment que tout est changement ? Diminuer l'un et renforcer l'autre est la forme de votre *sâdhanâ*.

– Où suis-je ? En moi-même. Il n'y a rien d'autre que moi ; tout le reste ne dure pas... Le sentiment « j'existe », une fois fermement établi, devient « je suis ».

– Le chemin, c'est se connaître soi-même, ici et maintenant, être tel que l'on est, ici et maintenant, grandir, se transformer, mûrir. Votre moi apparent, conditionné, votre ego tel qu'il est maintenant : il s'agit de l'accepter, d'en prendre possession, de le dépasser.

Rempli de doutes, ne sachant plus où il en est, un disciple français dit à Svâmi Prajñânpad « je suis dans les ténèbres ». Svâmi Prajñânpad lui répond :

– Vous devez avoir une vue claire de la vie... vous devez connaître la science ou l'art de vivre, comme on dit... vous ne pouvez parler que de ce que vous connaissez, que de ce que vous avez expérimenté, c'est-à-dire de la force de vie particulière qui s'exprime au travers de vous. Et cette force de vie est un flux continu qui prend des formes différentes. Il y a un flux continu d'énergie au travers de modes ou d'expressions ou de formes différentes. Et toutes ces formes s'expriment ou se concentrent par l'intermédiaire d'un mécanisme qu'on appelle ego. L'ego n'est rien d'autre qu'un mélange de sensations. Comment se forme-t-il ? Par contact avec le monde extérieur. Toute forme se développe, progresse, s'agrandit, s'accomplit. Aussi pour aller de l'avant, il faut accomplir, satisfaire complètement chacun des modes particuliers au travers desquels la force de vie fonctionne... Cette force de vie n'est rien d'autre que la tendance à l'expansion. Pourquoi cette tendance ? Parce que l'énergie est illimi-

tée, infinie. Elle ne peut être asservie à aucune forme. Elle peut prendre n'importe quelle forme. Et dès qu'elle prend une forme, elle cherche à quitter cette forme. Ainsi vous êtes une forme particulière, au travers de laquelle cette énergie infinie opère. Vous ne pouvez donc imiter aucune autre forme. Vous ne pouvez vivre que la vie qui est la vôtre. L'expansion continue de l'ego vous mène à la réalisation du « Je » cosmique, qui contient tout. C'est la culmination et l'accomplissement de l'ego. L'ego devient « un sans second ».

– De l'erreur (des vérités) à la vérité, des ténèbres (de la faible lumière) à la lumière, de la mort à l'immortalité, il s'agit d'avancer progressivement, d'un pas ferme, sur un chemin éclairé par la lucidité (*awareness*) et l'acceptation.

Cette lucidité est pratiquée dans la vie courante chaque fois qu'une émotion surgit et qu'on se demande : « Que se passe-t-il ? De quoi s'agit-il ? Je suis attiré. Je ne peux pas dissoudre cette attirance sans en faire l'expérience. Je décide donc de faire l'expérience de manière délibérée et consciente. » L'action est délibérée et consciente lorsqu'elle est guidée par l'intellect. Il est essentiel d'essayer de satisfaire ses désirs car l'action fournit les éléments premiers de l'expérience qui permettent à l'intellect de voir. C'est le point de départ.

Qu'est-ce que brûler les étapes ? C'est vouloir être arrivé avant d'avoir parcouru le chemin. Le but est l'accomplissement, le franchissement de toutes les étapes intermédiaires. Atteindre le but c'est parcourir tous les points de la ligne qui s'étend entre l'endroit où l'on se trouve et celui où l'on veut aller.

Il est dangereux de vouloir brûler des étapes (*to jump*). Il n'est pas possible de passer directement de l'état de nourrisson qui réclame sa maman, à l'état de « sur-homme » : celui qui trouve « sa satisfaction en lui-même (*âtmarati*) ». Il faut d'abord rendre l'anormal normal avant de vouloir songer à dépasser la normalité.

– Que vous parliez de ténèbres, d'ignorance, de conscience limitée au corps, c'est vers leur opposé que vous devez aller.

– Il s'agit de passer « de l'individu à la personne (*mahâpuruṣa*) et de la personne au sur-homme (*puruṣottama*) ».

De cette opposition entre ténèbres et lumière, multiplicité et unité, Svâmi Prajñânpad a donné un grand nombre d'équivalences qui peuvent être mises sous forme de tableau :

Quel est le chemin ?

Des ténèbres (<i>tamas</i>)	à la Lumière (<i>gyotis, sattva</i>)
De l'individu	au Soi (<i>âtman</i>)
De l'ego (<i>ahamkâra</i>)	au Je (<i>aham</i>)
Du refus (<i>asvikâra</i>)	à l'Acceptation (<i>svikâra</i>)
Du limité (<i>alpa</i>)	au Vaste (<i>br̥hat</i>), à l'Infini, à l'Etre (<i>bhûman</i>)
De la mort (<i>mṛta</i>)	à l'Immortalité (<i>amṛta</i>)
De la souffrance (<i>duḥkha</i>)	au Bonheur (<i>sukha</i>)
De l'action-réaction	à la Neutralité ou l'Equilibre
De penser	à voir
De l'émotion	au sentiment
De l'homme (<i>puruṣa</i>)	au Sur-homme (<i>mahâpuruṣa</i>)
Des oppositions et des conflits (<i>dvaita</i>)	à la Non-dualité (<i>advaita</i>)
De « être emporté » (<i>to be carried away</i>)	à « se laisser porter » (<i>to flow along</i>)

L'originalité de Svâmi Prajñânpad est de montrer que ce cheminement peut être effectué de manière graduelle en franchissant des stades intermédiaires. Ainsi l'individu égocentrique, à la conscience étroite et limitée, doit s'efforcer de devenir au préalable une personne, dont la conscience s'élargit au cercle de sa famille et de ses proches. Seule une personne, dont la conscience s'est pleinement épanouie, peut dépasser ce stade et devenir *âtman*, *brahman* ou *bhûman*.

– Passer de l'opinion à la perception, de l'imagination au fait, de l'illusion à la réalité, de ce qui n'est pas à ce qui est, voilà le cheminement.

Si bien que le cheminement devient un changement graduel qui passe par une étape intermédiaire :

Aller	en passant par	pour aboutir à
des ténèbres	la lumière faible	la Lumière
de l'individu	la personne	Soi
du <i>puruṣa</i>	<i>mahâpuruṣa</i>	<i>puruṣottama</i> (ou <i>âtman</i>)
de l'ego (rien que moi)	autrui	l'Univers
de l'anormal	le normal	Supranormal
de l'émotion	le sentiment	l'Amour

Svâmi Prajñānpad donnait différentes descriptions du chemin, suivant les interlocuteurs et leur maturité du moment. Mais le but restait toujours le même : aboutir à une personne intégrée, unifiée, à l'homme parfait c'est-à-dire celui dont la connaissance est parfaite ou accomplie. La lumière (*vyotis*) c'est *prajñāna* (Connaissance suprême) : unité de l'intellect, de l'affectivité et de l'action, qui implique un travail sur ces trois plans.

B. – L'HARMONIE DE L'INTELLECT, DES SENTIMENTS ET DE L'ACTION

1. LE TRAVAIL DOIT ÊTRE EFFECTUÉ SUR LES TROIS PLANS EN MÊME TEMPS

Svâmi Prajñānpad en donnait une description complète dans ses commentaires d'un verset du *Yogavâsiṣṭha* :

– « La pratique simultanée (*samam kâlam*) et pendant longtemps (*ciram*) de la destruction du mental (*manonâśam*), de la discrimination (*vijñānam*) et de l'érosion des imprégnations mentales (*vâsanâ-kṣayam*) procure le bonheur¹. »

Toute la question est de savoir comment il faut entendre destruction du mental (*manonâśa*), érosion des imprégnations mentales (*vâsanâ-kṣaya*) et discrimination (*vijñāna*). C'est ce que Svâmi Prajñānpad explicitera au fur et à mesure des ans de manière de plus en plus précise :

– L'intellect n'est qu'un élément. L'élément essentiel est le développement et la normalisation de l'émotion... l'acceptation des désirs : *vâsanâ*. Le troisième constituant est l'action.

Le point central de l'enseignement de Svâmi Prajñānpad est ici affirmé : la normalisation de l'émotion. L'émotion est la clé qui ouvre la porte d'accès à toute compréhension.

Cette affirmation est ensuite nuancée. Le travail s'effectue sur trois plans : intellectuel, affectif et dans l'action.

– Le travail intellectuel est *vijñāna* c'est la discrimination.

– L'émotion est proche du désir : celui-ci est appelé *vâsanâ*. Le processus par lequel il est annihilé est *vâsanâ-kṣaya* : la destruction du désir.

1. *Yogavâsiṣṭha* 5.92.17 : *Vâsanâ-kṣaya-vijñāna-mano-nâśaḥ mahâmata / sama-kâlam cira-abhyastâḥ bhavanti sukhadâ matâ.*

– Vient ensuite la destruction du mental : *manonâśa*. On peut entendre par là soit l'ensemble des pensées, des émotions et des désirs, soit uniquement les pensées, les représentations, les idées, soit encore l'ego, le sens du moi de la séparation dont le mental est l'émanation. Mais pour Svâmi Prajñânpad, *manas* est pris ici dans le sens d'émotion. Il traduit *manonâśa* par annihilation ou destruction des émotions.

– *Manonâśa*, c'est l'annihilation du mental par la destruction des émotions insatisfaites et refoulées. C'est un travail sur l'inconscient pour faire resurgir du passé ce qui était caché.

– *Vâsanâ-kṣaya*, c'est l'annihilation des désirs par la jouissance (*bhoga*) appropriée des désirs qui apparaissent dans la partie consciente de votre mental.

– *Vijñâna* ou *tattva-vijñâna*, c'est se demander quel point de vue adopter sur la vie ? Comment voir les choses et sur quelles bases s'appuyer ? C'est essayer de voir partout le changement et la différence.

– Votre intellect, vos émotions, vos actions expriment ce que vous êtes. Ils n'apparaissent que lorsque vous essayez de faire en sorte qu'il y ait quelque chose d'autre, c'est l'intellect qui peut vous montrer la vérité ; l'émotion apparue sous forme de désir doit être exprimée et le désir satisfait (*bhoga*) ; et simultanément l'intellect doit voir et percevoir le fait que la racine du désir se trouve dans la trame du mental, dans l'habitude qu'il a prise de vouloir quelque chose d'autre.

On remarquera que la connaissance (*vijñâna*) vient en troisième position. Ce n'est pas qu'elle soit moins utile ou moins efficace que les autres moyens mais, dans les premiers stades, l'intellect encombré par le poids des émotions ne peut fonctionner librement : *vâsanâ-kṣaya* et *manonâśa* sont les moyens préliminaires à mettre en œuvre pour permettre à l'intellect de fonctionner correctement.

Cependant, dans les tout premiers entretiens, Svâmi Prajñânpad procédait toujours à un premier déblayage intellectuel qui portait sur les jugements de valeur. Ceux-ci doivent être préalablement affaiblis par la discrimination intellectuelle. Sinon, il n'est même pas possible d'envisager l'examen des émotions qui nous déterminent et nous poussent à désirer et à agir.

Puis les émotions, à leur tour, doivent être examinées. Chaque fois qu'une émotion apparaît, il faut s'interroger : « Quelle est cette émotion ? Que se passe-t-il ? »

La première chose est de se rendre libre des émotions refoulées.

– Le chemin, c'est de trouver l'harmonie entre le pouvoir de la connaissance (*jñānaśakti*), le pouvoir des désirs ou de l'émotion (*icchāśakti*) et le pouvoir de l'action (*kriyāśakti*). Pensées, désirs, actions forment l'ego. Lorsque celui-ci s'exprime spontanément, parce qu'il y a harmonie entre les trois plans, on est établi en soi-même (*âtmaśtha*).

Le but recherché est un fonctionnement normal de l'homme. Quand cela se produit-il ? Lorsque ses trois constituants (pensées, émotions, désirs) qui forment l'ego fonctionnent normalement, c'est-à-dire lorsqu'ils sont purgés de leurs anomalies. D'où les questions : Quelles anomalies ? Comment les corriger ? Pour aboutir où ?

– L'ego est caractérisé par un sentiment de séparation. Le chemin c'est son expansion. Le but c'est la non-séparation ou l'unité (*advaita*).

– L'émotion, c'est être emporté par l'affectivité. Le chemin, c'est d'accepter l'émotion, l'exprimer et la comprendre. Le but, c'est d'aboutir au sentiment, c'est-à-dire à l'Amour (*prema*).

– Le désir, c'est l'attraction pour un produit de l'imagination. Le chemin, c'est d'essayer de le satisfaire (*bhoga*). Le but est la Neutralité (*âtmaśtha*).

– La pensée, c'est la projection et l'identification. Le chemin, c'est de voir. Le but est la Connaissance (*prajñāna*).

– Il ne s'agit pas d'aller chercher la vérité ailleurs, sur un autre plan, au-delà. Il n'y a qu'à rendre les choses claires (*clear up*).

– Maintenant tel que vous êtes, vous avez un intellect, une intelligence, vous ne pouvez pas vous mettre en route en aveugle.

– Vous avez des émotions, vous ne pouvez pas les priver de nourriture.

– Vous avez besoin d'agir, vous ne pouvez pas rester paralysé.

– Essayez de rendre votre intelligence aussi libre intellectuellement que possible, vos émotions aussi libres que possible et l'action s'ensuivra immédiatement.

– Le travail sur ces trois aspects doit être effectué quotidiennement et simultanément et pendant longtemps, aussi longtemps que possible et aussi longtemps que nécessaire.

– C'est pourquoi en Inde, on répète par trois fois après toute discussion ou toute action : *śānti, śānti, śānti* : paix sur le plan de l'intellect, paix sur le plan affectif, paix sur le plan de l'action.

– Il s'agit de redresser l'intelligence, de redresser les émotions et de les soumettre à la vérification de l'action.

– Ces trois aspects doivent être pris continuellement ensemble. Aucun des trois ne doit être négligé... « Continuellement » car c'est l'ordre de la nature : une répétition constante, un nettoyage constant sont nécessaires, aussi longtemps qu'existe la possibilité que cela se salisse.

– Aussi ces trois aspects doivent-ils être pris ensemble, complètement, continuellement alors vous êtes libre. C'est cela la *sâdhanâ*. Un homme parfait : l'intellect est libre, les émotions sont libres, l'action est libre.

– Ne quittez jamais le terrain de l'action. Dans l'action, vous êtes soumis à vérification à chaque instant.

Le processus est graduel. Il doit être pratiqué longtemps et simultanément sur les trois plans pour libérer l'intellect du poids des émotions et des désirs. Si ceux-ci subsistent c'est qu'on ne voit pas les choses comme elles sont. Pour voir, il est nécessaire d'exprimer ses émotions et de chercher la satisfaction (*bhoga*) de ses désirs. Le but est d'atteindre le point de non-attrance ou de neutralité.

– « La pratique simultanée (*samam kâlam*) et pendant longtemps (*ciram*) de la destruction du mental (*manonâsam*), de la discrimination (*vijñânam*) et de l'érosion des imprégnations mentales (*vâsanâ-kṣayam*) procure le bonheur. »

– *Vâsanâ-kṣaya*, c'est la cessation du désir. L'annihilation des désirs est accomplie par la jouissance (*bhoga*) appropriée de ce qui apparaît dans la partie consciente de votre mental.

– *Manonâsa* : cette destruction du mental est effectuée par la destruction des émotions refoulées et non satisfaites. Elle est accomplie dans ce que vous appelez es *lyings*.

– *Tattva-vijñâna*, c'est la connaissance de la réalité. La discrimination est la partie intellectuelle. La connaissance ou la connaissance de la réalité, c'est voir que rien n'est permanent, tout change, chacun est différent.

– L'érosion des imprégnations mentales s'effectue lorsque vous vous demandez après avoir ressenti une émotion : « Qu'est-ce que c'est ? »

A l'instar de l'octuple noble chemin de Bouddha, Svâmi Prajñânpad décrit un triple chemin ou triple moyen :

– Un travail intellectuel de discrimination (*vijñâna*) et d'interrogation sur l'émotion et le désir : ne pas être aveugle, donc voir.

– Un travail sur le désir : chercher à le satisfaire, ne pas être paralysé, donc agir.

– Un travail sur l'émotion : l'exprimer. Svâmi Prajñânpad identifie le *manonâsa* au *lying*. Or le *lying* ne détruit pas le mental. Il met au jour les nœuds de souffrance. Le *lying* est expression pure.

Un intellect puissant, acéré, fin peut arriver à se rendre libre directement des émotions sans avoir à faire resurgir l'inconscient. Mais la pratique montre que c'est rarement possible.

2. L'ANNIHILATION DES ÉMOTIONS

Le processus consiste à accepter les émotions, les exprimer puis les comprendre. Ce qui implique de se connaître soi-même, ainsi que l'exprime la *Muṇḍaka Up.* :

– Connais-toi toi-même seulement. Abandonne tout autre discours, c'est le pont vers l'immortalité¹.

– Refuser l'émotion, c'est vous refuser vous-même parce que l'émotion n'est qu'un aspect de votre expression. L'émotion est le premier aspect pour ainsi dire de la création, de toute vie humaine. Les émotions sont les expressions fondamentales, primaires de l'homme. Ainsi il n'y a aucun refus dans une vie juste, normale.

– L'émotion montre que l'énergie s'est éveillée, qu'elle est active. Quand l'énergie est éveillée, elle va essayer de s'exprimer. Comment va-t-elle s'exprimer ? Par les émotions... Quelqu'un qui n'a pas d'émotions... rien, qu'est-ce que cela veut dire ? Qu'il n'a pas d'énergie. L'émotion montre que l'énergie s'est éveillée dans l'individu.

– Ceux dont les émotions sont très intenses (même si l'inconscient est refoulé) peuvent facilement avancer en utilisant leur intellect de manière prédominante. Mais d'une manière générale, il ne faut jamais négliger l'action.

L'intellect appliqué au présent, à la situation même dans laquelle on se trouve, permet de se rendre libre immédiatement. Cette possibilité existe mais la probabilité de réussite reste faible. L'affectivité est en effet le plus souvent imperméable au raisonnement. Elle ne connaît que son propre cri qui accapare toute son attention. Elle ne réclame que l'écoute, car l'expression est le mode par lequel elle s'épuise et s'apaise. Sans expression appropriée, l'affectivité explose de manière incontrôlée et inadaptée à la situation. Et tant qu'il n'y a pas eu d'expression, l'intellect reste impuissant. C'est pourquoi il faut recourir à *manonāśa*.

Svāmi Prajñānpad emploie comme synonymes de *manonāśa* l'expression *manolaya* ou encore *cittaśuddhi*, littéralement purification des pensées ou de l'inconscient et qu'on pourrait traduire par normalisation de toutes les émotions anormales par leur expression. C'est donc rendre l'inconscient conscient. C'est l'objet du *lyiṅg*.

1. *Muṇḍaka Up.* 2.2.5 : Tam ekam ātmanam jānātha, anyā vāco vimuñcatha amṛtasya setuḥ.

En quoi consiste *cittaśuddhi* ? Trouver ce qu'est le mental et ses fonctions, prendre connaissance de son état actuel, en faire l'expérience (*bhoga*), trouver la cause : le mental a créé « autre chose », délibérer sur ce qui est la vérité (*satya*) ou la réalité (*tattva*).

Exprimer ses émotions ne veut pas dire se laisser emporter par ses émotions ou par ses impulsions faites d'identifications et de projections. Svāmi Prajñānpad recommande certes de donner libre cours à ses émotions mais pas dans la vie, ni dans l'action mais à des moments privilégiés, c'est précisément le travail du *lying*.

3. LA DESTRUCTION DES DÉSIRS

L'action est délibérée et consciente lorsqu'elle est guidée par l'intellect. Il est essentiel d'essayer de satisfaire ses désirs car l'action fournit les éléments premiers de l'expérience qui permettent à l'intellect de voir. C'est le point de départ.

– Il vous faut agir ici et maintenant ; c'est-à-dire ce que vous sentez, vous le faites. Pas d'ascétisme, pas de restriction... Pourquoi vous limiter, vous empêcher, vous estropier, vous paralyser ? Vous devez être sain, entier et complet... Le chemin c'est de goûter les fruits de la vie.

– Par où commencer ? Par l'action et l'expérience des choses.

4. LA CONNAISSANCE DE LA RÉALITÉ

La connaissance de ce-qui-est fait partie du travail intellectuel qui consiste à :

- **Avoir d'abord une vue claire des choses, à être convaincu que le chemin est juste**

– Travail délibéré qui consiste à parvenir progressivement à des certitudes (*conclusions*) et non sauter sur la première idée qui se présente.

– A chaque pas il doit avoir la conviction ferme que le chemin que je suis m'apporte quelque chose. C'est un chemin juste. Je l'ai senti, je l'ai expérimenté, je l'ai vérifié.

– « Je dois grandir. C'est tout. Toujours je dois grandir. Je dois grandir pour devenir homme. » Aussi chaque pas doit être senti avec une conviction ferme que c'est un pas juste : « Oui c'est juste je le sais. »

– Tout doit être clair. Aucune confusion, aucun doute ne sont admissibles. Le but doit être clair ; rien de vague ni de confus. C'est la condition essentielle pour avancer

– Le chemin est-il juste ? Cela doit être vérifié par l'expérience.

- **Chercher ce qui est vrai**

– Ayez le courage, l'audace et le culot de dire « oui ». Essayez seulement de voir et de comprendre. L'homme doit être profond et vrai et non pas « bon » ; être bon est relatif. Ce n'est que le « mauvais » recouvert du « bon ».

- **Etre en contact avec les choses**

– Chaque moment de votre vie est une *sâdhanâ* comme on dit. *Sâdhanâ* signifie effort spirituel. Une *sâdhanâ* où ? Méditer dans un désert ou dans une grotte ? Fermer vos yeux ? Non, ce n'est pas pour l'homme. L'homme a de nombreux sens. Vous ne pouvez paralyser aucun d'entre eux. Il s'agit de voir, voir, voir. Ne fermez pas vos yeux. C'est ce qu'on appelle l'*adhyâtma-yoga*, le yoga pour être en soi-même.

– Une émotion, c'est le résultat de ne pas voir les choses comme elles sont. L'action exprime le sujet. On est ce que l'on sent. On fait ce que l'on sent.

- **Etre dans le présent**

– Pour être guéri : faites face et regardez.

– Plus intense sera le sentiment d'être prisonnier, plus forte la réaction pour vous libérer.

– Etre dans le présent, c'est l'action de l'intuition, de l'intellect, de l'intelligence, de la raison, etc. Etre dans le présent, voir quoi est quoi, établir des relations de cause à effet, tout cela c'est être dans le présent.

- **Se méfier de l'intellectualisme**

– Votre intellect n'a pas de limite... laissez votre intellect aller à ce qui est illimité... Tant que vos concepts intellectuels ne débouchent pas sur le sentiment et la réalisation complète, physique, tangible, vous ne pouvez pas être satisfait... Etant dans la coquille du limité, vous ne pouvez pas aller à l'illimité... Parce que vous êtes maintenant dans une forme, parce que vous ne pouvez aller au-delà des formes, parce que vous ne pouvez rien traiter au-delà des formes, alors vous devez rester dans le domaine des formes. Et c'est dans le domaine des formes que vous devez trouver la vérité. Et ce domaine des formes doit vous montrer que ces formes ne sont que des apparences... Quand vivrez-vous dans l'infini ? Quand vous deviendrez « lui ». Voyez cela dans vos actions, dans vos sentiments, dans chaque aspect de votre vie,

et alors vous vivrez une vie de sans forme et d'infini au milieu des formes.

• **Agir pour voir**

– Qu'est-ce qui gêne ou qui bloque cette lucidité complète ? C'est le sentiment : « Je suis quelque chose de séparé du reste. » Et c'est ce qui entraîne la mise en jeu de l'action-réaction. Parce que vous êtes ici et parce que vous vous sentez séparé des autres et qu'ainsi vous avez des émotions et un intellect déformé qui ne voit pas correctement, essayez d'agir. Vivez maintenant tel que vous êtes et immédiatement vous pourrez voir. Maintenant, ceci est le point crucial : vivez tel que vous êtes maintenant, complètement... Vivre véritablement signifie : agissez, voyez les émotions, passez-les au crible de votre intellect acéré et montrez à votre intellect qui ne voit pas clair ce qui ne convient pas ici. Et ainsi les émotions seront libérées.

– C'est vivre qui peut vous rendre libre. Ni les paroles, ni l'intellect, ni quoi que ce soit d'autre. Il vous faut vivre. Qu'est-ce que cela veut dire ? Fonctionner organiquement, complètement avec votre intellect, avec vos émotions, avec vos actions tous ensemble... Ne laissez pas une partie de vous-même prendre le dessus sur les autres. Que le fonctionnement soit harmonieux !

Ainsi dans le *Yogavâsîṣṭha*, Vasiṣṭha dit à Râma :

– « O sans péché, sois un grand connaisseur de la vérité (*mahâjnânî*). Et comment atteindre ce stade ? Sois un grand homme d'action (*mahâkartâ*), un grand homme d'expérience (*mahâbhoktâ*). »

On ne peut être un homme de grande connaissance sans action et expérience préalable. Et on ne peut agir sans acquérir d'abord la capacité de voir. C'est-à-dire qu'on ne peut rien faire sans établir d'abord un contact direct avec le monde sensuel ou le monde des objets¹.

• **Voir la relation de cause à effet**

– Tout ce qui arrive, vous devez en être totalement conscient. Cette conscience lucide vous permettra de connaître ce qui se produit ici et maintenant dans le présent et de découvrir si l'action et la réaction qui y sont relatives sont en

1. *Yogavâsîṣṭha* 6 (1).115.1-9 : Mahâkartâ mahâbhoktâ mahâjnânî bhava anagha.

accord avec lui, trouver la relation entre l'action et sa cause ; ensuite essayez d'éliminer la cause.

– Quand l'action-réaction, la relation de cause à effet est vue (*parāvare dr̥ṣṭe*), que se passe-t-il ? Tous les nœuds, tous les complexes qui se trouvent dans le cœur sont dénoués (*bhidyate hṛdayagranthiḥ*) ; c'est l'aspect émotionnel. Tous les doutes sont éclaircis (*chidyante sarva saṁśayâḥ*) ; c'est l'aspect intellectuel. Toutes les actions superflues, non nécessaires sont abandonnées, l'agitation cesse¹.

C. – AUTRES DESCRIPTIONS DU CHEMIN

A la demande de ses disciples, Svāmi Prajñānpad a donné lui-même d'autres présentations du chemin, dont les grandes lignes se rejoignent, mais qui mettent chacune l'accent sur tel ou tel aspect particulier. Ainsi :

– Souhaitez-vous une discipline quotidienne ? La voici.

– D'abord il faut que vous regardiez avec lucidité ce qui est, ce que vous êtes, ici et maintenant : pour cela, vous devez être convaincu que la comparaison et les jugements de valeur ne sont absolument pas fondés. Rien n'est ni bien, ni mal, et vous êtes donc ce que vous êtes, ici et maintenant. Regardez lucidement ce que vous êtes, vos tendances, vos manières de penser, de ressentir et d'agir ! Cette lucidité doit être présente dans chacune de vos activités mentales ou physiques.

– Puis acceptez ce que vous êtes, tel que vous vous voyez sans aucune hésitation, doute ou jugement de valeur.

– Ensuite, portez votre attention et votre réflexion sur la nature de vos « émotions » et de vos pensées. Si vous êtes capable de les percer à jour, vous pouvez être libre... simplement parce que vous vous rendez compte de leur vraie nature et donc de leur futilité, de leur fausseté et leur caractère illusoire. Essayez à plusieurs reprises. Plus vous sentez que, chacun étant lui-même ne peut que penser, sentir et agir selon son conditionnement, plus vous devenez libre et rendez les autres libres et plus l'amour rayonne partout !

– Si vous avez des émotions, si vous continuez à penser au lieu de voir, et si vous vous sentez encore attiré par quelque chose, alors agissez et observez attentivement ce qui se passe. Avez-vous obtenu ce que vous attendiez et sinon pourquoi ?

1. *Muṇḍaka Up.* 2.2.8 : Kṣīyante caśya karmāṇi, bhidyate hṛdayagranthiḥ chidyante sarva saṁśayâḥ, kṣīyante caśya karmāṇi parāvare dr̥ṣṭe.

– Vous vérifierez ainsi que les émotions résultent de votre manière de penser et non de la perception des choses comme elles sont. Ceci vous permettra de réaliser que les choses sont ce qu'elles sont et que vous ne pouvez pas agir comme si elles étaient autrement. Chacun est différent. Chacun agit comme bon lui semble. Vous ne pouvez vous attendre à ce que les gens agissent selon votre bon plaisir. Vous voyez ainsi que ce ne sont pas les autres qu'il faut changer, mais vous-même.

– Voici le chemin : ayez une conscience lucide, essayez d'être toujours là où vous êtes, voyez dans quelle relation vous êtes avec ceux qui vous entourent (la conscience qui se sent en unité avec toutes les relations, qui n'est jamais en conflit c'est la perfection), aiguiser votre intellect par un contact constant avec la réalité.

– Pour aller en vous-même, il vous faut d'abord voir que l'extérieur ne peut pas vous donner ce que vous cherchez car il est soumis au changement (*karmacitân*)... Tout dépend de la manière dont vous prenez les choses. Et vous ne prenez pas les choses comme elles sont mais comme vous souhaitez qu'elles soient. Pourquoi cherchez-vous toujours à avoir plus et plus encore ? Parce que vous êtes vous-même cela.

En conclusion, on peut dire que le chemin présenté par Svâmi Prajñânpad ou l'*adhyâta-yoga* est composé de trois volets ou encore que la *sâdhanâ* s'effectue sur trois plans, séparés seulement pour la commodité de la présentation :

Sur le plan intellectuel : voir les choses comme elles sont.

Sur le plan affectif : accepter et expérimenter ce qui est.

Sur le plan de l'action : satisfaire ses désirs en agissant.

Nous l'étudierons en détail dans le chapitre suivant, après avoir examiné les qualifications nécessaires pour avancer sur ce chemin.

CHAPITRE II

LES QUALIFICATIONS REQUISES

Toutes les écoles indiennes ont indiqué leurs critères concernant les qualifications nécessaires à un aspirant à la vérité ou à un disciple (*sâdhaka*) pour qu'il ait quelques chances de réussite. Selon le *Vedânta*, l'étudiant doit :

- Discriminer entre ce qui est permanent et impermanent.
- Eprouver de l'aversion pour la jouissance des fruits de ce monde et de l'autre.
- Posséder les moyens de maîtriser les organes internes et externes.
- Avoir une confiance totale dans le maître et l'enseignement du *Vedânta*.
- Eprouver un très fort désir de libération.

Svâmi Prajñânpad, à la fin de sa vie, ne formulait pas de manière explicite des conditions aussi rigoureuses. Cela n'avait pas toujours été le cas. Il racontait, à titre d'exemple, les conditions qu'il avait exigées d'un de ses élèves à l'époque où il enseignait au Kashi Vidyâpith :

– Alors que j'enseignais à l'Université de Bénarès, un maître-assistant vint me voir dans le but de « suivre le chemin de la vérité ».

S. Vous voulez suivre le chemin de la vérité, mais c'est un chemin bien difficile.

A cette époque, Svâmi Prajñânpad n'était pas du tout aussi simple et généreux qu'aujourd'hui. Il ajouta d'un ton sec : « C'est un chemin difficile et qui n'est pas fait pour vous. »

K. Mais Svâmi Prajñânpad, je suis décidé à suivre le chemin de la vérité.

S. Alors dans ce cas, dites-moi si vous êtes un vrai *brahmacârin* (novice pratiquant la continence) comme tout le monde le raconte ? Croyez-vous vraiment à ce qu'on raconte sur vous ?

K. Oui, bien sûr.

S. Et pourquoi ?

K. Quand mes camarades parlent de leurs sensations et de ce qu'ils éprouvent envers le sexe opposé, je ne ressens rien de semblable. Ils parlent aussi de pollutions nocturnes. Je n'en ai pas et je ne sais pas ce que c'est.

S. Vraiment ? Vous n'avez jamais eu de pollutions nocturnes ?

K. Non... Jamais... Ils en parlent mais je ne sais vraiment pas de quoi il s'agit.

S. Alors, quand on parle de filles, ça ne vous fait rien ?

K. Non, rien... ça ne m'intéresse pas.

S. Je vois... C'est pourquoi tous vos camarades disent que vous êtes un vrai et parfait *brahmacârin* ?

K. Oui.

S. Et vous croyez aussi que c'est vrai ?

K. Oui... Cependant, tous mes camarades ne me croient pas. Certains disent que je mens. Cependant, quand je leur explique franchement la situation, ils me croient. Ils disent que je suis un parfait *brahmacârin*.

S. Et vous le croyez aussi ?

K. Oui, bien sûr. Quand tout le monde dit que c'est un fait, je dois l'accepter.

S. Bien sûr, c'est une évidence pour vous. Mais il n'en est pas ainsi.

K. Pourquoi ?

S. La nature obéit à des lois. Parce que vous avez atteint un certain âge, au moment de l'adolescence, le besoin sexuel apparaît forcément. C'est la loi de la nature. Mais vous, vous n'éprouvez rien de semblable...

K. Non, rien.

S. Alors on peut considérer la question de deux points de vue. Vous ne semblez pas posséder les caractéristiques d'un *brahmacârin*.

K. Comment cela ?

S. Un *brahmacârin* a aussi des caractéristiques mentales qui lui sont propres... Or vous, vous êtes irritable et pas très tolérant...

K. Oui, c'est vrai. Plusieurs de mes camarades disent que je ne peux pas tolérer un mensonge.

S. Alors ? C'est bien la preuve que vous n'êtes pas très tolérant envers les autres...

K. Bien sûr, je ne peux tolérer aucune fausseté.

S. Mais ceci ne cadre pas avec l'attitude d'un *brahmacârin*. Pourquoi ? Comme vous voyez, il y a, dans votre cas, une déviation des lois de la nature, qui n'a que deux significations possibles : ou bien vous êtes bien au-dessus des lois,

donc supranormal ou bien vous êtes anormal. Mais c'est évident que vous ne faites pas partie de la catégorie des gens supranormaux, parce que vous êtes très irritable et extrêmement intolérant, ce que ne sont pas les gens supranormaux. Cela prouve simplement que vous êtes anormal.

K. Qu'est-ce que cela veut dire ?

S. Cela signifie qu'il doit bien y avoir une cause qui provoque tout cela... un refoulement très grave, un blocage quelconque... Dans le passé un incident a dû se produire qui vous a fait totalement refouler votre besoin sexuel.

K. Comment est-ce possible ?

S. Il n'y a pas de doute à ce sujet. Car si vous étiez supranormal, votre comportement en porterait des marques évidentes... alors que vous êtes d'une extrême nervosité, votre attitude est intolérante, vous êtes irritable. Pourquoi tout cela ? Ce ne sont pas les caractéristiques d'une personnalité supranormale. Ce sont les symptômes d'un besoin sexuel refoulé... et même complètement refoulé.

K. S'il en est ainsi, je dois m'en libérer. Je dois le surmonter.

Je le trouvai si sérieux dans son désir de se libérer que j'acceptai de l'aider. En même temps, je le prévins de l'extrême difficulté de l'entreprise :

S. Voyez maintenant... votre sens moral est très fort n'est-ce pas ?

K. Oui, oui...

S. Ce sens moral est le plus gros obstacle à votre progrès.

K. Comment cela ?

S. Bien sûr, la morale a une certaine valeur, mais pas celle qui est communément acceptée... Cette moralité-là n'a aucune valeur. La sexualité est généralement considérée comme mauvaise, ce qui, bien sûr, n'est pas vrai. C'est une chose de ne pas ressentir de besoin sexuel ou de n'avoir pas d'inclination pour cela, et une autre de considérer que c'est mauvais et de le refouler. Vous devez prendre ceci en considération.

K. Mais...

S. Si déjà il y a un « mais » sur ce point, alors c'est très difficile de continuer. Dans ce cas, il vaut mieux ne pas commencer, parce que ce chemin est très dangereux.

K. Dangereux ? Comment cela ?

S. Oui... C'est dangereux. Vous ne pouvez rien faire tant que persistera ce sens moral, cette moralité puissante...

K. Mais pourquoi ? Comment la moralité peut-elle être un obstacle ?

S. Elle est un obstacle parce qu'elle n'a rien à voir avec la vérité.

K. La moralité n'a pas de rapport avec la vérité ?

S. Non, bien sûr. La vérité a sa propre moralité. Mais la prétendue moralité n'a pas de rapport avec la vérité.

K. La moralité n'a rien à voir avec la vérité ?

S. Non, pas cette prétendue moralité. Bien sûr, la moralité a une valeur... La vérité elle-même est sans doute une moralité. Mais la moralité telle qu'on l'accepte communément n'a pas de valeur.

Il était abasourdi.

K. Alors que dois-je faire ? – me demanda-t-il, véritablement troublé.

S. Laisser tout tomber.

K. Non, je ferai tout ce que vous me direz...

S. Bien – je lui demandai alors pour le tester –, prenez ce problème de moralité dont vous êtes si entiché. Qu'est-ce que la moralité ? La moralité consiste en des actions qui sont supérieures aux plus vertueuses actions que vous puissiez imaginer. Mais il y a autre chose aussi dans la moralité.

K. Quoi donc ?

S. Des actes bien plus condamnables que tous ceux dont vous n'avez jamais pu rêver...

K. Ah ! comment cela ?

S. Oui... Pouvez-vous le supporter ?... C'est, bien sûr, très facile d'accepter de vous-même une image où vous apparaissiez être une personne très vertueuse. Mais pouvez-vous accepter une image de vous la plus abominable que vous puissiez imaginer ?

Pendant un moment, il se sentit coincé. Je lui conseillai de réfléchir et de revenir après trois jours pour me dire s'il se sentait réellement capable d'affronter une pareille épreuve. Après trois jours, il revint et déclara qu'il était prêt à y faire face.

K. Si je ne suis même pas en mesure de porter un jugement là-dessus, pourquoi me tourmenterais-je, quand je ne sais même pas quelle image de moi, la plus vertueuse ou la plus condamnable, je verrais apparaître devant moi ? Pourquoi devrais-je m'en faire tout un monde ?

S. Très bien... Alors dites-moi quelle est l'action que vous considérez comme la plus condamnable ?... Quelle est l'action la plus condamnable que vous puissiez imaginer ?

K. Boire de l'alcool, bien sûr.

S. C'est cela même que vous avez envie de faire.

K. Quoi ! Moi ?

S. Oui... Quelle autre action vous paraît mauvaise ?

K. Oh ! ce qu'il y a de plus dégoûtant ?

S. Quelle est l'action qui vous paraît la plus condamnable ?

K. L'adultère, la fornication bien sûr... C'est ce qui me paraît le plus condamnable.

S. L'adultère... La fornication... Qu'est-ce que c'est ? Un homme et une femme se mettent ensemble et agissent d'une certaine façon. N'est-ce pas cela qu'on appelle adultère ou fornication ?

K. Oui, oui, c'est cela même. Il n'y a rien de plus atroce.

S. Et c'est ce que vous-même vous voulez faire.

K. Quoi ! Moi ?

S. Oui, vous. Pourquoi sinon considéreriez-vous cela comme condamnable ? Et quel est le type de fornication qui vous semble le plus condamnable ? Entre frère et sœur ?

K. Entre frère et sœur ?

S. Oui... ou entre mère et fils.

K. Q-u-o-i ! Que dites-vous ?

Il était interloqué.

S. Oui, c'est ce que j'ai dit. C'est exactement ce que je veux dire. Ce désir peut se trouver enfoui en vous... je ne dis pas que c'est sûr et certain. Ce que je veux dire, c'est qu'il est possible qu'un tel désir se trouve en vous. Pourriez-vous supporter la vie si vous découvriez en vous un désir de cette nature ?

K. Oh !... oh ! C'est impossible ! C'est horrible !... Comment pourrais-je ?

S. Alors ne continuez pas plus avant... Arrêtons-nous là... Ne revenez pas avant trois jours.

Trois jours après, il revint et déclara :

K. Je suis prêt maintenant... Je suis prêt à faire face à tout ce qui viendra. Alors que je ne sais même pas ce qui se trouve en moi, comment pourrais-je... ?

S. Voyez, encore une fois, vous voilà égaré par votre sens de la moralité. Pourrez-vous accepter un fait comme n'étant rien d'autre qu'un fait ? Ce sens de la moralité ne sera-t-il pas un obstacle ? N'allez-vous pas avoir le sentiment d'avoir été induit en erreur ou trompé ?

K. Non, je serais capable de faire face à tout cela, dit-il d'une voix ferme.

Dès qu'il eut atteint ce stade, je lui dis :

S. Très bien, jusqu'à maintenant, tout va bien... Mais il vous faut maintenant passer une sorte d'épreuve pour vous qualifier.

K. Dites-moi ce que je dois faire et je le ferai. Je suis prêt à faire ce que vous direz.

S. Très bien... Choisissez des heures fixes pour prendre des repas, pour vous coucher le soir et vous lever le matin. Ces trois fonctions, manger, se coucher, se lever, doivent être accomplies de manière complètement régulière... Sans le moindre écart. Pourrez-vous le faire ?

K. Oui, je le ferai.

S. Très bien, exercez-vous. Quand cet horaire vous semblera facile à observer, quand vous le suivrez spontanément et sans effort, alors seulement vous pourrez revenir.

K. Mais quand ?

S. Il n'y a pas de « quand ». Le jour où vous accomplirez cette tâche, que cela vous prenne un jour ou deux ou une semaine ou des mois ou même un an, quand vous aurez réussi, revenez.

Pendant une année entière, il ne revint pas. A certaines occasions, je pouvais l'observer à distance, car il habitait dans le voisinage, mais il ne vint pas me voir. Et quand il revint, après une année complète, il s'inclina respectueusement devant moi.

S. Alors ? lui demandai-je.

K. Je n'ai pas pu revenir plus tôt, car vous m'avez demandé de ne revenir qu'après avoir réussi à respecter l'horaire fixé, sans tension ni effort d'aucune sorte. Maintenant, j'y suis arrivé. Non seulement c'est devenu facile et spontané, mais en même temps, toute ma vie s'est trouvée changée... Je mène une vie très régulière.

S. C'est parfait... Très bien... C'est vraiment facile et sans effort ?

K. Oui, absolument. Je n'ai plus d'effort à faire aujourd'hui.

S. Très bien... Parfait... Alors, dites-moi maintenant que voulez-vous ?

K. Soyez gentil avec moi maintenant. Je ferai ce que vous me direz.

Voici comment je traitai son cas. Je commençai au point même dont nous étions partis : quelle était la cause de sa répulsion, était-elle normale ou anormale ? Après une certaine recherche, enfin, un incident du passé revint à la surface. A l'âge de sept ou huit ans, c'était un beau petit garçon. Il lisait couramment les *śâstra*. Il avait une jolie voix et avait coutume de rendre visite à une jeune veuve qui vivait dans le voisinage. Elle avait vingt ans. Un jour, elle lui dit qu'elle était très fatiguée. Elle lui demanda de lui masser les genoux, puis elle le fit monter sur elle, enfin elle prit le pénis du petit garçon et le mit dans son vagin... Depuis, il avait cessé d'avoir conscience de ses besoins sexuels. Il avait complète-

ment refoulé toute forme de sexualité. Celle-ci lui était apparue, après cet incident, tout à fait choquante. C'est ainsi que la sexualité avait été totalement oblitérée de sa conscience. Quand toute la scène revint à sa mémoire, et quand, graduellement, il fut libéré de ce choc traumatique, il revint de nouveau me voir dans un état de grande tension. Je lui demandai ce qui n'allait pas. Il me raconta alors qu'il éprouvait de l'attirance pour une jeune fille à qui il donnait des leçons particulières. Il me dit :

K. Qu'est-ce qui se passe en moi, Svâmi ? Oh ! est-ce cela qu'on appelle la sexualité ?

S. Oui, c'est bien cela.

K. Oh ! mais c'est insupportable, tout à fait insupportable. Oh ! il y a quelque chose d'étrange dans cela, Svâmi.

S. Qu'est-ce donc ?

K. ... étrange et stupéfiant.

S. Qu'est-ce qui est étrange et stupéfiant ?

K. Ce qui m'est arrivé aujourd'hui pendant que je pensais à elle. L'image qui m'est apparue était claire et nette mais la jeune fille n'avait pas de lèvres sur son visage. Je la voyais très clairement, mais sans lèvres. Comment est-ce possible ? Qu'est-ce que cela veut dire ?

S. Très bien... Oui... Elle n'avait pas de lèvres.

K. Non... tout son visage était devant moi, mais il lui manquait les lèvres.

S. Très bien... il lui manquait les lèvres. C'est vrai.

Et je lui expliquai pourquoi les lèvres manquaient.

S. Votre désir de l'embrasser est si fort.

Il ne le nia pas.

S. Mais vous croyez que c'est mal de l'embrasser et alors les lèvres cessent d'exister pour vous. Vous refusez leur existence.

Quelles sont donc les qualifications exigées par l'*adhyâtmayoga* ? Svâmi Prajñānpad ne les a jamais formulées de manière systématique, toutefois dans ses lettres ou ses entretiens, Svâmi Prajñānpad citait le plus fréquemment les qualifications suivantes : cesser d'être attiré par le monde extérieur (*vairâgya*), ne dépendre que de soi-même (*âtmasthita*), être normal, être sensible et réceptif, être fort, être convaincu, avoir confiance en soi, etc.

Nous allons préciser la signification que donnait Svâmi Prajñānpad à chacun de ces termes.

A. – PREMIÈRE QUALIFICATION : CESSER D'ÊTRE ATTIRÉ PAR LE MONDE EXTÉRIEUR

Chaque fois que l'on parle de qualification, l'exigence paraît si élevée qu'elle semble davantage correspondre à la description de quelqu'un qui serait déjà arrivé au bout du chemin qu'à un aspirant à la vérité. Ceci est particulièrement de *vairâgya* : dépassement, ne plus être attiré par le monde extérieur.

En réalité, l'exigence est moindre. Ce que Svâmi Prajñânpad demande n'est pas un détachement complet mais simplement la compréhension – ne fût-elle qu'intellectuelle – que le mental ne fait que projeter et créer un monde qui n'existe pas.

Vairâgya est simplement la prise de conscience de ce mécanisme, exprimé tout aussi simplement par « le monde est neutre... tout dépend de ma réceptivité... Je suis la cause de mes émotions.. L'extérieur ne porte aucune responsabilité ».

Le premier stade de *vairâgya* est la compréhension :

– Je suis moi-même, la cause de tout ce qui m'arrive...
L'extérieur n'est qu'un miroir.

Tout effort de détachement est une action en lutte avec une attirance. On est attiré et le désir est présent. C'est une action contre le désir qui entraînera une réaction.

Pour Svâmiji, il ne peut y avoir de détachement produit par un effort de volonté. Le détachement est un résultat automatique qui survient lorsqu'on voit que l'objet du désir n'est plus attirant.

Le détachement est le résultat de la souffrance, des coups reçus qui incitent à poser la question « pourquoi ? » et à trouver la bonne réponse. Ce que je cherche ne se trouve pas là où je le cherche... Ce que je cherche ne peut être obtenu de l'extérieur.

Pour Svâmi Prajñânpad, la métaphysique est l'accomplissement de la physique. Elle commence là où la physique s'arrête. De même, ce qui est spirituel commence là où ce qui est matériel a atteint son point d'aboutissement. La qualification essentielle requise est tout simplement la perte d'intérêt pour l'accomplissement matériel. Et cette perte d'intérêt ne peut se produire que si le monde matériel a été expérimenté directement, si on a obtenu tout ce qu'il pouvait donner en termes de satisfaction. Il arrive souvent qu'une prétendue recherche spirituelle ne serve qu'à déguiser une simple peur du monde extérieur, peur du non-accomplissement, de la non-réalisation de ses désirs, d'où la volonté de « se retirer du monde ». Pour Svâmi Prajñânpad, il n'est pas possible d'abandonner le monde ou de se retirer du monde. Et si cela se produit, ce retrait est réactionnel et entraîne des conséquences désastreuses :

– On ne se retire pas du monde. C'est le monde qui se retire de vous. Quand vous ne ressentez plus d'attraits envers lui.

Comment cela se produit-il ?

1. RÉALISER QUE L'EXTÉRIEUR EST À L'INTÉRIEUR

– Tout ce qui est à l'extérieur est à l'intérieur.

En quel sens faut-il le comprendre ? D'abord que le monde extérieur est neutre. Il est « un miroir » ou une cause excitante pour nos émotions.

– Tout ce qui est à l'extérieur de vous vous donne continuellement l'occasion de vous voir et de vous observer. Le monde extérieur vous donne une chance de vous transformer. L'extérieur n'est qu'un miroir.

Notre perception du monde extérieur dépend de nos émotions. Nous n'arrêtons pas de nous projeter sur le monde extérieur.

– Tantôt négativement, nous projetons tout ce qui ne nous plaît pas en nous (*our hated self*). C'est pourquoi :

– L'ego accuse l'extérieur.

– Je suis en colère. Tu as prononcé un mot et je suis en colère. Et si ce mot avait été dit en chinois ?

– Vous vous sentez blessé par ce qui est extérieur. Le feu est là, la marmite là-bas, comment le riz peut-il cuire ? C'est vous qui reliez l'extérieur et l'intérieur.

– Tantôt positivement : l'autre devient la merveille des merveilles, la bonne fée ou le *guru* radieux ou Dieu-le-père ou encore la bien-aimée, parée de toutes les qualités. Ceci correspond assez bien au phénomène de transfert bien connu des psychanalystes, mais Svâmi Prajñānpad lui donne une portée plus générale, puisque ce transfert n'est pas limité à la relation patient-analyste, mais est la caractéristique générale de toute relation avec le monde extérieur.

2. VOIR QUE LA CAUSE DE TOUT CE QUI ARRIVE EST EN NOUS

Réaliser que nous ne cessons pas de projeter nos émotions sur le monde extérieur nous libère de l'idée fausse que l'extérieur est responsable de ce qui nous arrive. Un événement extérieur se produit. Si nous en sommes affectés, nous devons en prendre la responsabilité :

– C'est par votre propre expérience que vous devez réaliser que toute chose est fondamentalement sans essence. Alors le mental n'éprouvera plus d'attrait, il n'aura plus

d'attrance. C'est ainsi que vous parviendrez au détachement (*vairâgya*). Sinon l'attrance pour ce qui vous passionne (*râga*) restera présente en vous, tandis que vous la désapprouverez de l'extérieur. Cette contradiction aura pour seul effet de faire osciller votre mental et engendrera la peur. La peur reste présente tant qu'il y a attachement : « Le détachement est en vérité l'absence de peur¹. »

– Cherchez en vous-même la « cause » de toute réaction produite par un agent extérieur.

– Quand vous souffrez ou quand vous êtes malheureux, le remède ne se trouve pas à l'extérieur... C'est la manière dont vous prenez les choses qui vous fait devenir ce que vous êtes. L'agitation émotionnelle ne vient pas de l'extérieur mais de votre capacité potentielle à être agité. Quand vous réalisez cela, vous vous rendez libre, d'un seul coup, du monde extérieur.

– Qui est responsable de vos réactions émotionnelles dans vos contacts avec le monde extérieur, dans vos relations avec celui-ci ? Vous seul ! Le monde extérieur est là, à la place qui est la sienne.

– Vous seul êtes responsable de toutes vos actions, de toutes vos émotions. Leur cause est en vous et non pas à l'extérieur. Il n'y a pas de responsabilité externe.

Attribuer une responsabilité au monde extérieur ou encore à soi-même est l'expression d'une vision étroite et limitée :

– Tant que vous vivez une existence limitée et séparée, vous ne pouvez que ressentir : « Oui, je suis responsable de mes actes. »

3. L'INFINI EST EN NOUS

Si l'extérieur est le reflet de nos émotions, celles-ci sont produites par le refus. Le refus est la caractéristique même du mode de fonctionnement habituel de la conscience, si bien que le monde extérieur n'est pas seulement le lieu de projection de nos émotions personnelles, subjectives, mais aussi le monde du refus, le lieu de la dualité. Le monde extérieur ou monde des phénomènes (*yad vibhâti* : ce qui paraît, en sanskrit) ou monde de la dualité est celui de la perception normale, le normal étant ce qui correspond au type de refus communément admis par le groupe social auquel on appartient.

Ce que « nous voyons » c'est l'ensemble de nos projections individuelles et sociales. Nous ne voyons pas le monde tel qu'il est dans sa nature intrinsèque. Nous ne voyons que la coloration dont nous le

1. Source non trouvée : Vairâgyam-eva-abhayam.

revêtons. Et puisque c'est nous qui produisons cette coloration particulière, elle se trouve en nous. L'extérieur, le monde des apparences et des phénomènes c'est nous qui le produisons. Nous sommes les tisserands de notre environnement.

4. CETTE PRISE DE CONSCIENCE DOIT ÊTRE LE RÉSULTAT D'UNE DÉCOUVERTE PERSONNELLE

- On ne se fait pas *vairâgî*, on le devient.
- La société existe à l'extérieur mais elle est entrée en vous sous forme de *samskāra*.

L'accomplissement vient du fait de voir que le monde est un flux (*samsāra*) soumis au changement (*karmacitān*) et d'accepter qu'il ne peut ni être autrement et ni en être autrement. *Vairāgya* vient de l'expérience des choses. Après avoir reçu des coups, avoir vu ses plus chères espérances réduites en miettes, alors seulement on peut se poser la question « pourquoi ? ». Plus grande est l'intensité de la souffrance, plus intense le désir de se rendre libre, de cesser d'être le jouet de l'agitation. *Vairāgya* survient lorsqu'on est totalement fatigué de l'extérieur. On cesse d'être extraverti (*pravṛtti*) pour devenir introverti (*nivṛtti*) en voyant qu'il n'y a rien à l'extérieur. L'habitude est si forte d'aller vers l'extérieur, que le fait de se tourner vers l'intérieur peut produire un sentiment de vide. De plus nos sens montrent toujours que la réalité est à l'extérieur. Il faut le sentir :

- J'ai tout fait... J'ai couru après... J'ai été partout... Et je n'ai pas trouvé la satisfaction cherchée.

- La racine de l'individualité c'est sortir de soi-même. Il faut en avoir ras le bol (*fed up*) de l'extérieur. Devenez introverti. L'habitude de l'extérieur produit le vide... allez lentement... aussi vite que vous pouvez l'assimiler.

- Savoir, sentir, réaliser jusqu'à la racine (*core*) de votre existence que toute réaction qui vient en vous, vous en êtes la cause et personne d'autre. Être libre des autres, c'est tout prendre en soi... Voir cela et non pas lutter contre les autres à l'extérieur... C'est moi qui crée tout.

- « C'est seulement lorsque le monde extérieur (*adhilokam*), les explications le concernant (*adhijyautisam*), la connaissance de ce monde (*adhidivdyām*), la progéniture (*adhiprajām*) ont été obtenus qu'*adhyātma* peut commencer¹. » Faites d'abord l'expérience du monde extérieur, apprenez ce qu'il est, goûtez-le, voyez par vous-même qu'il est soumis au

1. *Taittirīya Up.* I.3.1 : Atha-ataḥ saṃhitāyā upaniṣadaṃ vyākhyāsyāmaḥ / Pancasv-adhikaraneṣu / Adhilokam adhijyautisam adhidivdyām adhiprajām adhyātmaṃ / Tā mahāsaṃhitā ity-ācakṣate.

changement, qu'il est impermanent, instable, ensuite vous pourrez chercher à l'intérieur.

La traduction de Svâmi Prajñânpad est étonnante et se distingue de toutes les autres.

D'abord par la traduction du terme *adhijyautis* : *jyotis* est la lumière. Le terme est généralement traduit par « corps lumineux ». On ne sait pas exactement quelle pouvait être sa signification dans le contexte de l'*Upaniṣad*. Certains traducteurs parlent de « corps célestes ». Un autre encore d'« êtres lumineux ou dieux ». Toutes ces traductions sont justifiées par les explications ultérieures, car la forme première d'*adhijyautis* est le feu, la forme dernière est le soleil. L'eau est le produit de leur union. Et cette union se réalise dans l'éclair.

Apparemment, on parle de choses physiques mais il ne faut pas oublier que le feu est ce qui brille, ce qui éclaire et qui préside à la lumière intérieure. Il n'est donc pas interdit de parler d'« explications » pour traduire *adhijyautis* dans le sens de « ce qui éclaire » ou ce qui est éclairant.

Svâmiji par ailleurs distingue *adhyâtma* (litt. : ce qui est relatif à soi ou connaissance de Soi) de l'énumération des cinq niveaux. Car, dit-il, l'*adhyâtma* est l'accomplissement des quatre autres. Cette séparation n'apparaît pas de manière évidente dans le texte. L'*adhyâtma* n'a aucun statut privilégié. Le texte se contente d'énumérer les cinq niveaux. *Adhyâtma* vient cependant en dernier. Il vient à la suite d'*adhipraja* (progéniture) et on sait combien était forte l'injonction védique d'assurer la continuité de la lignée de ses descendants avant d'aller auprès d'un Maître pour lui demander le chemin de la connaissance ultime.

Svâmiji ne traduit pas *adhyâtma* mais le rend par « à l'intérieur » dans le commentaire. La signification d'*âtman* a beaucoup évolué. Dans la *Taittirîya Up.*, on le trouve encore dans le sens de corps ou tronc. Il signifie alors la nature intrinsèque et il est donc tout à fait acceptable d'opposer le monde extérieur au monde intérieur (*âtman*).

Svâmi Prajñânpad citait également la réponse d'Aristote à Alexandre le Grand : « Tu as conquis le monde extérieur certes, mais tu ne t'es pas conquis toi-même. »

La première condition : cesser d'attribuer la cause de ses réactions émotionnelles à l'extérieur. Pour bien comprendre cette exigence, il faut distinguer réactions émotionnelles et sensations.

L'exemple du temps météorologique permet d'éclairer la distinction. Il fait froid, la cause est à l'extérieur. Pourtant la réaction est en moi, j'ai froid, c'est une sensation. Avoir une réaction émotionnelle c'est se réjouir ou se lamenter à cause du froid, selon les projets que l'on a. L'action juste consiste à allumer ou à augmenter le chauffage

ou encore à se couvrir davantage selon ce que l'on ressent et les circonstances.

D'où la séquence : froid extérieur → froid intérieur → action adaptée. Il en est de même pour l'émotion.

Cause extérieure, excitante → réaction émotionnelle → action correspondante. L'action correspondante peut être une réaction automatique, elle peut être aussi le blocage de l'émotion sous prétexte que l'on croit faussement que « ce n'est pas bien d'avoir une émotion ».

L'action juste consiste à voir ce qui a provoqué l'émotion en soi, rechercher la cause en soi et éliminer cette cause.

Une dédicace de Freud sur une photo établit un lien intéressant entre cause et réalité : « Ce n'est pas parce que vous souffrez d'un complexe de persécution (réaction émotionnelle) qu'il ne vous persécute pas effectivement (réalité extérieure). » La présence du complexe de persécution ne doit pas servir à nier la réalité de l'action persécutrice. Il faut être attentif à bien comprendre un enseignement pour qu'une vérité ne se transforme pas en négation de la réalité.

5. SE TOURNER VERS L'INTÉRIEUR NE VEUT PAS DIRE ABANDONNER LE MONDE

– Se tourner vers l'intérieur n'implique pas d'abandonner l'extérieur. On ne peut vivre seul. On ne peut se passer de l'extérieur. Il y a un échange continu entre l'extérieur et l'intérieur. Ainsi le corps prend sa nourriture de l'extérieur. Mais l'homme poursuit un certain but. Et c'est pour atteindre ce but que le corps est préservé. « Puissiez-vous vivre cent ans (*sata jivam*) », disait-on autrefois. Pourquoi ce vœu ? Pour atteindre le but de la vie.

– Soyez dans le monde, non dans votre monde. Vous vivez toujours dans votre monde et non pas dans le monde, parce que vous cherchez toujours à vivre dans le monde qui vous plaît.

– Essayez de vivre dans le monde. C'est-à-dire là où vous êtes et non pas là où vous aimeriez être. Vous devez avoir des relations avec les gens qui sont là, non avec des gens que vous choisiriez et qui agiraient selon vos désirs.

– On dit naïvement qu'on vit dans le monde. C'est une affirmation fausse... c'est une illusion. En réalité, personne ne vit dans le monde. Personne ne vit avec quelqu'un d'autre. Chacun vit toujours dans son propre monde.

– Habituellement, personne ne vit dans le monde. Chacun vit dans son monde. Tant que celui-ci n'aura pas disparu, on ne peut pas vivre dans le monde. C'est par « son propre »

monde qu'on recouvre le monde, qu'on recouvre toute chose.

Il ne s'agit pas d'abandonner les choses et le monde, mais l'idée qu'on s'en fait, et cela, par l'expérience même du monde :

– Vous devez abandonner votre monde et non pas le monde. Parce que le monde existe.

B. – DEUXIÈME QUALIFICATION : SE POSER DES QUESTIONS, DÉTERMINER CE QUE L'ON VEUT

POSEZ-VOUS LA QUESTION : « QU'EST-CE QUE JE VEUX ? »

C'est une double exigence :

– D'abord, tout remettre en cause. Ne rien considérer comme allant de soi. Interroger constamment « pourquoi ? pourquoi ? » tel un enfant qui veut savoir et non comme quelqu'un qui prétend savoir.

– Ensuite, se poser la question fondamentale : « Quel est mon but ? qu'est-ce que je cherche ? » C'était la première question que Svâmi Prajñānpad posait à ceux qui venaient lui rendre visite :

– Voyez d'abord clairement ce que vous voulez, alors vous trouverez la réponse.

– Satisfaire ses désirs, certes, mais lesquels ? Et dans quelle mesure ? Déterminer précisément ce que je veux avoir et combien. Des enfants ? De l'argent ? De la gloire ? Combien ?

Si vous ne trouvez pas, demandez-vous :

– Y a-t-il quelque chose de plus que je voudrais avoir ?

« Qu'est-ce que je veux ? Comment savoir ? » Simplement observer ce qui vient de lui-même sans qu'on le cherche :

– Pour trouver ce que vous voulez, il suffit de voir ce qui vient continuellement sans que vous le cherchiez. C'est cela que vous voulez véritablement.

– Vous dites toujours que vous ne savez pas ce que vous voulez. Pour le savoir il faut qu'il y ait quelqu'un d'abord qui sache. Donc soyez d'abord vous-même... acceptez-vous vous-même et alors vous saurez. Si votre main tremble et qu'on vous donne un couteau bien aiguisé, comment pouvez-vous agir ?

– Passez en revue ce que vous avez cherché et ce que vous avez obtenu. Passez en revue tout le passé, tout ce que vous avez fait, tout ce que vous avez accompli, tout ce à quoi vous vous êtes attelé, tout ce que vous avez entrepris et demandez-vous qu'est-ce que je désire de plus ? Y a-t-il quelque chose que je n'ai pas eu ?

« Et maintenant, après avoir fait tout cela, vécu tout cela, qu'est-ce que je veux ? Est-ce “encore, encore et encore” ou bien “autre chose, autre chose, autre chose” ? »

– Qu'est-ce que je veux, ici et maintenant ? Quel est mon rôle dans cette situation-là ?

– « Qu'est-ce que je veux ? » En premier lieu, il s'agit de formuler clairement la question. Toute question correctement formulée contient sa réponse.

– Que voulez-vous ? Que cherchez-vous ? Votre besoin est-il intellectuel ou bien votre question vient-elle du fond de vous-même ?

– Où aller ? Dans quelle direction ? Sans direction, il est impossible d'agir. Le mouvement se fait toujours dans une direction. Sans direction, il n'y a pas de mouvement. Voyez d'abord clairement la direction à suivre. C'est pourquoi Svāmiji vous pose habituellement la question : « Que voulez-vous ? »

2. UN SENTIMENT D'IMPÉRIEUSE NÉCESSITÉ

– Vous n'avez pas écrit. Non pas parce que vous n'aviez pas le temps, mais parce que vous n'en ressentiez pas la nécessité.

– Vous posez des questions parce que vous n'êtes pas satisfait de vous-même. Vous ne vous acceptez pas vous-même et vous voulez être autre chose.

Question académique, intellectuelle de simple curiosité ou question vitale qui jaillit de la souffrance, de l'expérience de la vie ? Se méfier des formulations intellectuelles, celles que l'on a lues, que l'on répète et qui ne sont pas inscrites dans la chair.

– Que désirez-vous ? Des discussions académiques ? Vos questions sont-elles des recherches intellectuelles ou bien le jaillissement de votre âme ?

La question que l'on pose est-elle vitale ? Jaillit-elle comme un sentiment d'impérieuse nécessité ?

Qu'est-ce qui pousse à chercher la vérité et à affronter les difficultés inhérentes à la recherche ? Ce n'est pas le plaisir, ce n'est pas

un « luxe intellectuel », mais le sentiment d'une nécessité impérieuse : « Je dois trouver la réponse, sinon je suffoque. »

Svâmi Prajñāpad distingue finement la contrainte intérieure : « je dois » ou « je devrais » du sentiment d'impérieuse nécessité : « je ne peux faire autrement que... (*I cannot but*) ». Qu'est-ce qui les distingue ? On agit sous l'effet d'une « contrainte intérieure », lorsqu'on agit en fonction de l'opinion d'autrui ou pour se conformer à un idéal ou à une représentation. C'est une nécessité compulsive. Par contre lorsqu'on agit par « impérieuse nécessité » c'est en fonction de ce que l'on a vu et décidé par soi-même, en fonction de la situation présente :

S. Cette question doit venir de notre expérience personnelle. Non, pas une question intellectuelle ou académique mais le surgissement d'une nécessité intérieure, d'une souffrance, d'une insatisfaction. On ne trouve l'apaisement cherché nulle part. Il s'agit donc d'avoir fait l'expérience des choses et d'avoir vu profondément la nature de ce qui est à l'extérieur : « Non, je ne peux trouver à l'extérieur la satisfaction que je cherche. » Si on ne voit pas profondément, on ne fait que récolter de vagues notions, un mot de-ci de-là, en sanskrit de préférence, cela fait bien : *mukti, vairāgya, brahman*... et on n'avance pas. On ne fait que se consoler pour passer le temps. On croit agir et avancer. On ne fait que se leurrer soi-même : « Qu'est-ce que je veux ? Quel est mon besoin ? » Vous répondez : « Être libre de l'illusion. » Cela sonne bien. Mais avez-vous l'expérience directe de ce besoin ? Le sentez-vous vraiment ? « Oh ! oh ! Je dois absolument en être libre. Je ne peux continuer ainsi. »

D. Mais, avoir une ferme détermination pour trouver n'est possible que si je souffre. Or, si je souffre, je n'ai plus d'énergie pour chercher le salut. Dès que je me sens bien, je ne cherche plus. Par exemple, je sais que je vais mourir. Si je pense à la mort, je ne vis plus. Alors je n'y pense pas.

S. Mais qui vous a dit qu'il fallait penser à la mort ? répond Svâmi Prajñāpad. Vivez, regardez, expérimentez et alors la question deviendra vôtre. Sinon vous penserez à la mort de manière intellectuelle.

– Soyez clair quant à votre but. Et cette clarté doit venir de votre propre expérience ou plus précisément de ces expériences douloureuses, désagréables que vous avez vécues et qui doivent vous conduire à un stade où vous vous dites : « Non, je dois trouver le calme ! Je ne trouve aucun soulagement ni dans le plaisir, ni dans la souffrance. Je ne trouve aucun apaisement. J'ai l'impression de suffoquer. Il me faut de l'air. »

– On est paresseux lorsqu'on est satisfait de la situation dans laquelle on se trouve. Si vous avez très mal, pouvez-vous vous permettre d'être paresseux ?

– Il n'y a qu'un seul critère, c'est de savoir si vous vous sentez suffisamment à l'aise dans la situation où vous êtes pour pouvoir y rester ou si vous avez l'impression de suffoquer au point de sentir que vous n'avez pas d'autre alternative que de vous en libérer, quel que soit le prix à payer, quelles que soient les souffrances à endurer.

– Quand vous êtes désespéré, c'est que vous avez tout essayé et que vous avez échoué. En d'autres termes, votre besoin apparaît lorsque toutes les choses ont perdu leur attrait.

– Est-ce difficile ? Cela peut être difficile ou très facile ; tout dépend si vous éprouvez un sentiment d'impérieuse nécessité. Ce qui fait un homme est l'intensité avec laquelle il ressent cette impérieuse nécessité. Tout le reste, les idées comme les émotions, est emprunté.

– L'homme cherche ce qui ne change pas seulement quand il a goûté et expérimenté ce qui change.

– Si vous doutez de la possibilité de devenir libre, c'est que vous n'en éprouvez pas un besoin terrible, insupportable.

– Vous ne réussirez que lorsque vous trouverez votre situation insupportable.

– Les critères pour venir à l'ashram ? Etre normal, insatisfait du monde, en ressentir le besoin.

3. LE SENTIMENT DE SA DIGNITÉ

Svâmi Prajñānpad attachait beaucoup d'importance à ce qu'il appelait « le sentiment de sa propre dignité » et qu'il distinguait de la vanité et de l'orgueil :

– La dignité c'est l'homme... Ce sentiment de dignité, c'est le sentiment de l'importance et du caractère indispensable de ce qui est nécessaire à sa propre vie : « Je suis, et j'ai quelque chose à accomplir. Si je ne le fais pas, je ne suis plus personne, je ne suis rien. Et je ne peux pas accepter de n'être rien. » La dignité signifie : « Oui, je suis quelque chose, je suis quelqu'un. Il y a en moi une nécessité intérieure. J'ai une mission à accomplir » (si vous voulez employer des termes grandiloquents) ou si vous préférez : « J'ai quelque chose à faire. Et si je ne le fais pas, ma vie n'est rien. Alors je ne peux agir autrement. » C'est ainsi que s'exprime le sentiment de la dignité.

– Il y a une différence subtile entre « je ne peux pas parce que c'est en dessous de ma dignité » et « je ne dois pas, parce que je compare avec autre chose ».

– En tant qu'homme, je n'agis pas « par devoir », mais parce que c'est conforme au sentiment que j'ai de ma dignité et je ne peux agir autrement.

4. SE POSER LA QUESTION : « POURQUOI SUIS-JE MALHEUREUX ? »

Quelle est la bonne question ? C'est celle que l'on pose lorsqu'on se sent bloqué, comme si on ne pouvait plus continuer à vivre sans trouver la réponse, soit parce qu'on n'arrive pas à satisfaire ses désirs, soit au contraire parce qu'on a réussi ce qu'on voulait : vie familiale, vie professionnelle, vie sociale, mais qu'on éprouve une sensation de vide et d'insatisfaction. La recherche spirituelle, la voie de l'*adhyâta-yoga*, est la voie royale, c'est-à-dire la voie de ceux qui ont goûté, expérimenté tous les plaisirs de la vie, mais éprouvent un sentiment d'amertume, d'insatisfaction : « Tout cela est bien, mais ce n'est pas ce que je voulais véritablement. » C'est pourquoi Svâmi Prajñâpad dit :

S. La première question, le premier pas du processus de l'illumination c'est la question : « Pourquoi suis-je malheureux ? Pourquoi ? Quelle en est la cause ? Voyons. »

D. On passe alors son temps à demander sans arrêt « pourquoi ? » et à essayer de trouver une réponse.

S. Non, les problèmes ne sont pas infinis. Il n'y en a qu'un seul : être affecté. Il n'y en a qu'un seul : vos attirances. Que vous soyez affecté dépend uniquement de vos attirances.

La vraie cause vient donc de nos attirances et de nos répulsions... elles-mêmes provoquées par notre refus de la réalité. Nous sélectionnons une partie de la réalité qui nous paraît agréable et refusons le reste qui en fait tout autant partie :

– Soyez d'abord convaincu que toutes vos souffrances viennent de vos attirances et de vos répulsions. Ensuite apprenez à connaître l'ennemi : quelles sont ces attirances et ces répulsions ? D'où viennent-elles ? Elles viennent du désir de faire un absolu de quelque chose de relatif.

5. LE DÉSIR DE VOIR

– Il vous suffit de venir et de dire : « Svâmi, je désire voir. Jusqu'à ce point j'ai vu. Et jusque-là je n'ai pas vu. » Et pour voir ? Tant que vous ne questionnez pas, tant que vous ne faites pas face, vous ne pouvez pas voir.

Phrase capitale. Svâmi Prajñânpad montre quelle serait l'attitude d'un disciple qualifié : simplement désirer voir. A la question que pose constamment Svâmi Prajñânpad : « Que désirez-vous ? », la réponse est : « Voir. Voici ce que je vois. Voici ce que je ne vois pas. » Pratiquement personne n'est venu avec cette question. Pourquoi ? Répondre ainsi implique déjà de savoir que l'essentiel est de voir. Or, ceux qui viennent voir Svâmi Prajñânpad souffrent, sont insatisfaits mais ne savent pas que c'est parce qu'ils ne voient pas. Ils attendent « une grâce », un don, un éclaircissement, quelque chose qui vienne de l'extérieur, qui soit donné comme une mère donne à un enfant. Ou bien ils attendent une technique opératoire : exercices physiques ou techniques de méditation et de concentration ou contrôle du souffle. A cette demande Svâmi Prajñânpad répondait habituellement :

– Si ce sont les pouvoirs occultes, le contrôle du souffle, la maîtrise des énergies subtiles que vous cherchez, vous frappez à la mauvaise porte, adressez-vous ailleurs. Svâmi Prajñânpad n'y connaît rien.

Quel soulagement lorsque Svâmi Prajñânpad a entrepris des *lyings* ! Cela paraissait mystérieux et nouveau : « Enfin il se passe quelque chose. » Personne n'est venu voir Svâmi Prajñânpad pour « entendre des paroles » mais pour « vivre quelque chose ». La « connaissance » paraît de prime abord un processus intellectuel inefficace, qui ne touche pas l'affectivité, ne modifie pas le comportement. D'où le mystère de cette connaissance qui consiste à « voir » et non à « penser ». L'essentiel de l'enseignement de Svâmi Prajñânpad, c'est « voir », voir jusqu'au bout, jusqu'à ses plus ultimes conséquences, voir sans s'arrêter en cours de route.

Svâmi Prajñânpad enseigne « l'art de voir ». Et pour voir, il faut être motivé. D'où la constatation désabusée de Svâmi Prajñânpad :

– Personne parmi vous ne sait ce qu'il veut véritablement. Ce que vous voulez est vacillant.

C. – TROISIÈME QUALIFICATION : ÊTRE SENSIBLE ET RÉCEPTIF

Pour Svâmi Prajñânpad, la sensibilité et la réceptivité sont les éléments les plus importants pour voir et connaître, car la réalité (ce-qui-est) est toujours présente devant nous, mais c'est nous qui refusons de la voir et de l'accepter.

1. LA SENSIBILITÉ EST LA CAPACITÉ À RESSENTIR

Pour être détaché (*dispassionate*), il faut d'abord être attaché (passionné). Sans être passionné, on n'a pas d'énergie. Seul un homme énergique, déterminé peut arriver au but, car il aura l'énergie nécessaire pour affronter les obstacles. Passion et sensibilité ne sont pas éloignées l'une de l'autre. La passion c'est l'énergie qui se porte sur les émotions. La sensibilité c'est la même énergie, aussi intense, mais qui se porte sur les sentiments :

– La sensibilité c'est la capacité de sentir, de reconnaître et de distinguer les changements les plus infimes et les plus subtils.

Elle dépend des choses auxquelles nous nous identifions, notamment de la grossièreté ou de la subtilité de nos plaisirs :

– Tout dépend de la sensibilité, de la capacité à sentir, car le mental ne fait pas de différence entre la fiction et la réalité.

Mais il convient de ne pas confondre sensibilité et sentimentalisme :

– Etre sentimental c'est être sensible, mais être en même temps emporté par sa sensibilité. Etre sentimental c'est avoir des émotions et ne pas être lucide.

– Mieux vaut être un débauché passionné qu'un homme tiède, superficiel, qui ne va pas au fond des choses. Ainsi est-il dit dans les *Yogasûtra* : « C'est très proche de celui qui éprouve une passion intense¹. »

– Une super sensibilité est le premier critère.

– Faraday était suffisamment sensible pour sentir les ondes magnétiques.

Comment Svâmi Prajñânpad est-il parvenu au but ? Rien que par la sensibilité. La plupart des gens ne se laissent pas affecter. Ils se ferment. Celui qui est affecté perd ses illusions et se rend libre. De simples petits événements quotidiens suffisent, par exemple les plaisanteries de ses belles-sœurs qui remplacent le sel par de la farine, la lettre qu'il reçoit de son frère, la rencontre de l'Anglo-Indien, lorsqu'il était étudiant...

– La sensibilité passe par le cœur. Vous recevez un coup, immédiatement vous avez le cœur brisé. Vous interrogez « Oh ! Qu'est-ce ? Je pensais que c'était différent. » Mais un homme superficiel, parce qu'il ne laisse pas les choses le tou-

1. *Yogasûtra*... : Tivra saṃvedânam âsannaḥ.

cher jusqu'au cœur, n'est pas blessé. Alors qu'un homme sensible est blessé immédiatement.

– Le yogin doit être aussi sensible que l'œil¹.

– Le yogin est comme un réceptacle sous la forme d'un œil². Il n'y a rien de plus sensible qu'un œil. Il reçoit immédiatement et répond à toute sorte d'impressions.

– L'extérieur ne fait que donner des coups pour nous ouvrir les yeux, mais comment les prend-on et comment y réagit-on ? A titre d'exemple, Svâmi Prajñāpad racontait l'histoire de Śiva et de Parvati. Celle-ci se fait auprès de son époux l'écho de plaintes à l'encontre de Śiva. Celui-ci favoriserait les riches. Pour montrer qu'il n'en est rien, Śiva place un sac de pièces d'or sur une route où marche un boiteux. Celui-ci se plaint de son sort, mais pris soudainement d'une bouffée d'optimisme se réjouit de ne pas être aveugle. Il ferme alors les yeux et passe à côté du sac sans le voir.

– Pareillement, ajoute Svâmi Prajñāpad, dès que c'est désagréable vous refusez de voir et pas seulement ce qui est désagréable mais l'agréable également.

– Le plaisir est grossier, la souffrance est subtile et raffinée.

Quand le monde nous apparaît hostile, nous devenons sensibles. Celui qui souffre ou qui a souffert est plus sensible :

D'où vient la sensibilité ? Svâmi Prajñāpad a donné différentes réponses. Tantôt il dit qu'elle est inhérente à la personne et fait partie de sa « nature intrinsèque », tantôt qu'elle est un produit de l'évolution ou encore qu'elle est produite par une expérience négative du monde :

– Quand la sensibilité apparaît-elle ? Quand on est hautement évolué.

– La capacité à expérimenter est innée, car elle dépend dans une large mesure de la manière dont le cerveau s'est formé, du type de système nerveux.

– La capacité à sentir vient uniquement des expériences négatives et douloureuses, qui ont pour effet de nous détacher, de nous séparer de notre ego. L'ego et les expériences apparaissent comme deux choses différentes. Par contre, dans les expériences agréables, on ne ressent pas de séparation entre l'expérience et l'ego.

1. *Source non trouvée* : Netra-kalpo hi yogî (le yogi est celui qui est comme l'œil).

2. *Source non trouvée* : Akṣi-pâtrakalpo hi yogî.

2. LA RÉCEPTIVITÉ

La réceptivité est une autre variante de « Je suis seul responsable de mes réactions émotionnelles ». Tout dépend de la manière dont je reçois les choses et de la manière dont j'y réagis. Ma réaction va déterminer l'effet, les conséquences de ce qui m'arrive.

Etre réceptif implique une préparation. Il faut nettoyer le récipient avant d'y mettre quelque chose. Pour tout contact avec le monde extérieur, il faut se préparer, sinon ce contact n'a aucune valeur, puisqu'il ne permet pas de connaître.

La réceptivité dépend d'un grand nombre de facteurs : système nerveux, traits de caractère inhérents, conditions de temps et de lieu. En fin de compte, la réceptivité est la capacité d'accepter et d'assimiler les éléments venant de l'extérieur. Cette capacité varie selon les individus et nécessite un temps plus ou moins long selon les tempéraments. Combien de temps faut-il pour faire l'expérience du monde tel qu'il est ? Quelques semaines ? Quelques mois ? Quelques années, voire quelques vies ?

– Toute une vie se construit sur ce qui a été expérimenté en quelques minutes. Tout dépend de la manière dont on a réagi...

– Tout dépend de la réceptivité. Tout dépend de la manière dont vous recevez les choses et non de ce que vous obtenez de l'extérieur.

– La seule question est : comment prenez-vous les choses ? On peut recevoir intellectuellement. Mais on reçoit véritablement par l'affectivité... Quand l'émotion accepte, l'action suit automatiquement.

– En fin de compte, tout dépend de la manière dont on reçoit, dont on prend. Cette capacité à recevoir ou à prendre est variable d'une personne à l'autre.

– On ne peut donner quoi que ce soit, si celui à qui cela est donné ne le prend pas.

– Il y a un moment pour tout. Si vous parlez avant que le moment soit venu, vos paroles ne pourront pas pénétrer et leur effet ne durera pas. Tout dépend de la réceptivité. Si vous donnez quelque chose trop tôt, votre don ne sera pas reçu. Si malgré tout, la pression extérieure provoque un certain effet, cet effet ne durera pas et risque de produire de la confusion.

– Selon ce que vous recevez, c'est cela que vous obtenez, c'est cela que vous êtes. Si vous ne pouvez pas recevoir, vous ne pourrez pas bénéficier de tout ce qui vous sera donné. Si vous digérez mal et que la nourriture la plus saine, la meilleure, vous est servie, que se passe-t-il ? Vous l'absorbez mais vous ne la gardez pas.

– Tout ce qui vient s'en va, sauf si vous le conservez. Absorberez, digérez les leçons de l'expérience. Les émotions effacent les leçons de l'expérience.

D. – QUATRIÈME QUALIFICATION : NE DÉPENDRE QUE DE SOI-MÊME

L'indépendance (*sva-tantra*), thème majeur de l'enseignement de Svâmi Prajñânpad, est présentée comme une évolution en trois stades :

1. LA DÉPENDANCE, C'EST L'ESCLAVAGE

L'exemple type de la dépendance (*Param-tantra*) est celle de l'enfant, qui dépend à la fois matériellement et psychiquement de sa mère. Pour un adulte, la dépendance matérielle est à la fois économique et politique, la dépendance psychique est affective et intellectuelle. C'est la dépendance de celui qui reçoit ou, d'une manière plus générale, la dépendance de celui qui se sent séparé. Cette dépendance est source de souffrance car elle est toujours liée à « un autre ». Elle ne peut jamais être satisfaite :

– Quand je reconnais que quelque chose existe, j'établis une relation et c'est cela être dépendant.

– Deux ne peuvent durer, deux ne peuvent rester toujours ensemble. C'est pourquoi rien ne peut être fondé sur la dépendance. Il vous faut ne dépendre que de vous-même.

– Deux ne peuvent jamais rester ensemble. Vous devrez toujours vous séparer de votre épouse, de vos enfants, de vos biens. Vous devrez vous séparer de tout ce qui est extérieur. Telle est la loi de la nature. Ce qui ne peut être séparé, cela seul est réel.

2. L'INDÉPENDANCE : NE DÉPENDRE QUE DE SOI

– Tout malheur a ses racines dans la dépendance.

– La souffrance c'est être totalement dépendant d'autrui ; le bonheur vient lorsqu'on ne dépend que de soi. Ceci est vrai dans tous les domaines et en tous les temps.

– La souffrance c'est être dépendant d'autrui. De sorte que le bonheur c'est dépendre de soi-même. Mais, puisqu'on doit dépendre de l'extérieur, le secret du bonheur c'est d'essayer de rendre cette dépendance aussi réduite que possible.

– Aussi longtemps que vous ne vous soumettez pas complètement à la destinée, c'est-à-dire à l'acceptation de tout ce qui vous arrive, comme quelque chose qui vous appartient,

sans vous y opposer et sans éprouver d'insatisfaction, il est indispensable que vous adoptiez dans votre vie une ligne de conduite qui vous évite de dépendre d'autrui.

– Dépendre de soi c'est dépendre consciemment, volontairement d'autrui.

– L'indépendance : autre nom de la spiritualité.

Indépendance économique, indépendance politique, indépendance affective s'appuient l'une sur l'autre :

• **L'indépendance économique**

Au départ, dans une lettre adressée en 1929 à un disciple indien, l'indépendance économique prônée par Svâmi Prajñânpad est proche de l'autarcie.

– Tout faire soi-même, labourer, semer, arroser. Seule la semence peut être obtenue de l'extérieur.

L'accent est tout à fait gandhien. Plus tard, la nécessité d'être indépendant économiquement comprise comme « tout faire par soi-même » sera remplacée par l'indépendance financière :

– Ne dépendre de personne pour assurer sa subsistance, assurer soi-même les bases matérielles de son existence et celle de sa famille.

Svâmi Prajñânpad appliquera ces préceptes à sa propre situation et plus particulièrement après sa dernière crise cardiaque, lorsqu'il s'est trouvé alité pendant plusieurs semaines :

– Ne dépendre de personne même sur le plan physique, si cette situation de dépendance devait se prolonger, Svâmi laisserait partir son corps.

– Venir en France ? Seulement si Svâmi peut prendre soin lui-même de son corps, sinon non.

L'insistance de Svâmi Prajñânpad sur l'indépendance économique prend une coloration socialisante voire marxiste. Dans une lettre à une disciple indienne qui tire ses revenus de ses terres et qui se plaint de ne pas être payée par les paysans qui les cultivent, Svâmi Prajñânpad répond :

– Ils ont droit à la propriété du sol. Seule la loi en cours dans ce pays vous donne le droit de recevoir les fermages.

Il distingue ainsi entre l'organisation sociale et économique d'une société à un moment donné et l'organisation correspondant à « l'ordre naturel » des choses.

– A qui donc appartient cette richesse¹ ? Elle appartient à tous. L'appropriation par certains n'a aucun fondement. Elle appartient à tous et doit être utilisée pour le bien de tous. En effet, l'avidité serait justifiée seulement si la richesse était permanente. Dans la richesse est incorporée la croyance que « je vais rester » ainsi que « c'est ma richesse ». La seule réalité est le mouvement. Il n'y a aucune autre réalité. Même si vous pensez que la richesse est une réalité, à qui appartient-elle ? Elle ne peut appartenir à une seule personne. Si c'est une réalité, elle appartient à *îśā*, à tous. Tous y ont des droits égaux. Vous appartenez à tous. Tous vous appartiennent. Car seul l'un est.

• L'indépendance politique

Svâmi Prajñānpad a participé dans les années 20 au mouvement de l'indépendance de l'Inde et était resté résolument anticolonialiste. Il appréciait les prises de position de De Gaulle sur le choix des peuples à disposer d'eux-mêmes et à obtenir leur indépendance politique et économique. Droit, mais aussi responsabilité. La liberté en effet n'est pas la licence. Inutile de dire qu'à ses yeux les dirigeants du parti du Congrès – à quelques exceptions près – qui ont exercé le pouvoir après l'indépendance étaient davantage motivés par la recherche de leur intérêt personnel que par le bien du pays.

Svâmi Prajñānpad employait le mot *sva-rāj*, traduit en anglais par *self-rule* et qui correspond à autodétermination ou autonomie. Dans un entretien de 1966 avec un disciple français, pour préciser le sens qu'il donne à autonomie Svâmi Prajñānpad dit :

– Dans quel sens employez-vous autonomie ? Dans le sens d'être séparé ? Alors c'est un non-sens. Etre autonome signifie absorber autrui... être un avec autrui sur le plan du sentiment.

• L'indépendance intellectuelle

Etre indépendant c'est être majeur c'est-à-dire voir les choses comme elles sont :

– Rien ne va jamais de soi, voilà la clé de l'indépendance. Rien n'est évident. L'indépendance c'est ne dépendre que de soi-même.

– Ne prenez rien sans l'examiner (*for granted*), c'est la clé de l'indépendance.

1. *Îśā Up.* 1 : *Mā grddhaḥ kasya svid dhanam.*

• L'indépendance affective

Dans la relation avec autrui, l'indépendance consiste à s'affranchir de la dépendance infantile à autrui et particulièrement de la recherche d'approbation.

- Ne jamais utiliser un autre comme un support.
- « Je suis à lui » : c'est être dépendant. « Je suis avec lui » : c'est ne plus être dépendant.
- « Je dépends trop d'autrui, de ce que l'autre exprime », écrivez-vous. Ce n'est pas de l'amour mais de l'esclavage. La blessure que vous ressentez va vous ouvrir les yeux.
- Personne ne vous voit, personne ne peut vous apprécier, personne ne peut vous dénigrer, car personne ne vous connaît. Alors, si vous réalisez cela, vous ne dépendez de personne. Vous dépendez de vous-même. Vous êtes seul juge de vos actes.
- Recevoir, c'est dépendre. Etre, c'est ne plus dépendre. La relation mère-enfant est la dépendance parfaite. L'indépendance parfaite, c'est ne dépendre que de soi-même.

3. L'INDÉPENDANCE DANS LA RELATION MAÎTRE-DISCIPLE

On peut alors se demander comment cette indépendance peut se concilier avec la relation de maître à disciple. Pour répondre à cette question, il faudrait revenir à la définition de ce qu'est un maître :

• Le maître

On trouve dans la tradition indienne de nombreux termes pour désigner un maître spirituel. Voici les définitions qu'en donnait Svâmi Prajñāpad :

- Un *ṛṣi* est celui qui voit quelque chose de nouveau tandis que *muni* signifie sage.
- Un *paṇḍit* est celui dont l'intelligence discrimine entre le vrai et le faux¹. Celui qui possède une telle intelligence est appelé *paṇḍit*.
- Les *paṇḍit* d'autrefois n'exerçaient aucune activité professionnelle. Ils vivaient de ce qui leur tombait du ciel².
- L'*âcârya* est celui qui est capable de citer les Ecritures (*śâstra*) et qui vit selon les préceptes qu'il enseigne. *Acârya* vient de *â-câra* qui signifie, vivre, agir, se conduire.

1. Source non trouvée : Sad-asad-vivekinî buddhiḥ.

2. Source non trouvée : âkāṣa-vṛttiḥ.

– Le *guru* est celui dont vous pouvez apprendre. Il est versé dans les Ecritures (*śrotriya*) et bien établi en *brahman* (*brahmaniṣṭha*¹).

Pour Svâmi Prajñânpad, l'accomplissement du maître est intransmissible. Le maître peut tout au plus indiquer le chemin. C'est au disciple de suivre les indications données, d'en vérifier la validité, de faire par lui-même l'expérience des choses.

Le disciple peut apprendre mais un maître n'enseigne pas. Le maître ne peut prendre sur lui les difficultés du disciple. Celui-ci n'a donc aucune grâce à attendre :

– Personne ne peut prendre en charge le fardeau d'un autre. Chacun doit porter son propre fardeau lui-même. Les autres peuvent seulement indiquer le chemin et guider sur la manière d'avancer. C'est pourquoi tout dépend du zèle et de l'esprit d'entreprise du chercheur, c'est à lui de décider de suivre ou non les directives et de les mettre ou non en pratique.

– Un *guru* est celui qui vous permet d'avoir une vision claire de la situation. Le reste doit être fait par le disciple lui-même.

• Le disciple

Le disciple va voir un maître parce qu'il souffre :

– Tout est neutre mais comme je continue à vivre dans la relativité et à souffrir, je suis un enseignement qui me montre le chemin pour ne plus souffrir.

Tout dépend de la réceptivité du disciple :

– Svâmiji ne peut marcher à votre place, ni digérer pour vous... L'initiation (*dīkṣā*) c'est apprendre comment recevoir. Une fourmi ou un fou peuvent devenir vos *gurus*, si vous êtes capable de recevoir.

– Un maître ce n'est pas très important. Si celui qui reçoit l'enseignement, l'étudiant, est réceptif et compétent, il forme le maître. C'est en fait l'étudiant qui forme le maître et non le maître l'étudiant.

Le disciple doit avoir une confiance totale dans son maître mais seulement après l'avoir mis à l'épreuve. L'épreuve consiste à vérifier

1. *Muṇḍaka Up.* 1.2.12 Parīkṣya lokān karmacitān brāhmaṇo nirvedam-āyān na-asty-akṛtaḥ kṛteṇa / Tad vijnāna-arthaṁ sa gurum-eva-abhigacchet samit pāṇiḥ śrotriyaṁ brahmaniṣṭham.

si ce qu'il dit est vrai. Si après l'avoir mis soi-même en pratique on constate l'efficacité de l'enseignement :

– Qu'est-ce qu'un disciple ? Celui qui n'a pas de vie séparée du *guru*. Sa vie est donc complètement ouverte au *guru*, il ne garde rien en réserve, il n'a rien de séparé, rien de caché. Un disciple doit tester le maître et, une fois satisfait, se donner complètement. Celui qui se donne sans tester est dénué de bon sens. Que veut dire tester ? Poser des questions, avoir des réponses appropriées et, ensuite, les mettre en pratique. Les mettre en pratique dans sa vie et voir les résultats. Cela ne veut pas dire observer le comportement du *guru*, parce que votre jugement est entaché de préjugés. Se donner ne veut pas dire abandonner sa volonté personnelle, ni ses attirances, ni ses répulsions : c'est une absurdité. Cela veut dire accepter totalement, sans hésitation ce qui est dit par le *guru*, parce que vous avez déjà vérifié le bien-fondé de ce qu'il disait et non parce que vous avez une foi aveugle en lui.

Un disciple ne prend appui que sur lui-même et non sur le maître :

– Le moment est venu de vous appuyer sur ce qui est à vous, sur ce qui vous appartient. Il faut mettre le *guru* à l'épreuve. Celui qui teste et ne suit pas est tout autant dénué de bon sens que celui qui suit le maître sans l'avoir testé.

– Le *guru* n'est pas là pour dire ni pour diriger mais pour montrer. Ne rien accepter du *guru* dont on n'a pas préalablement vérifié le bien-fondé et la véracité.

– Qu'est-ce que faire *praṇâma* (se prosterner) ? *Pra* veut dire complet, *nâma* : se courber, se prosterner, s'abandonner. Le corps, l'intellect, le cœur se prosternent dans l'effort pour devenir cela. C'est un sentiment de gratitude et d'unité. C'est l'expression du limité (*alpa*) au vaste (*bṛhat*).

4. L'INDÉPENDANCE TOTALE

Ne dépendre que de soi-même, c'est être totalement dépendant. Svâmi Prajñānpad appelle paradoxalement « dépendance complète » l'indépendance de l'homme accompli, puisqu'elle consiste à prendre en considération tous les éléments de la situation aussi bien internes qu'externes : ce que je fais, ce que je dis, tout cela dépend totalement « des conditions posées par l'autre » :

– L'indépendance implique de dépendre des autres seulement en termes de sentiment. C'est tenir compte de ses

sentiments à soi et des sentiments d'autrui. L'indépendance est la spontanéité du sentiment et non la raison, ni le devoir.

– L'indépendance est une dépendance consciente, ressentie dans son cœur et éclairée par l'intelligence des conditions posées par l'autre.

– L'indépendance absolue signifie une dépendance absolue... Ce que vous acceptez détermine votre action, vous êtes donc dépendant d'une certaine façon.

– La véritable indépendance est une dépendance consciente... La dépendance est une dépendance de soi-même. Et ce soi inclut tout le monde... Que peut faire Svâmi pour moi ? Svâmi peut me montrer uniquement le chemin. Marcher dépend de vous. Svâmi ne peut pas marcher à votre place. Svâmi ne peut pas digérer la nourriture pour vous... rien de tout cela.

Tout ceci rappelle l'enseignement de Bouddha :

« Par soi-même seul le mal est fait, par soi-même on est souillé.

» Par soi-même le mal est supprimé, par soi-même seul on est purifié.

» Pureté et impureté dépendent de soi-même.

» Nul ne peut purifier autrui. »

– Qu'est-ce que la perfection ? Ce qui est ! Etre non-dépendant.

L'indépendance débouche ainsi sur la dépendance de soi-même qui est la perfection, la Connaissance suprême :

– « Tous me sont étrangers : personne en vérité ne m'est proche. » C'est cela le point ultime de la Connaissance suprême (*prajñāna*). La même expression – due à une ignorance aveugle, source de malheur, de détresse et de désespoir – devient quelque chose d'entièrement différent quand elle est éclairée par la Connaissance suprême (*prajñāna*).

E. – CINQUIÈME QUALIFICATION : ÊTRE NORMAL

1. EST NORMAL CELUI QUI A DES DÉSIRS NORMAUX

Dans une lettre de 1939, adressée à un disciple indien, Svâmi Prajñānpad pour faire comprendre le passage de l'anormalité à la supranormalité le décrit en termes de relations à autrui :

– L'anormal est ce qui est subjectif : rien que mon plaisir, seulement des émotions. Le normal est ce qui est subjectivo-

objectif : je consens à tenir compte de l'autre. Le supranormal est ce qui est objectif : rien que l'autre.

Plus tard Svâmi Prajñânpad reprendra cette présentation en parlant du passage de l'individu à la personne et de la personne à la supra-personne.

– « Anormal » signifie soumis à un passé particulier.
« Normal » signifie soumis à un passé général.

Le passé particulier est celui de l'histoire particulière de l'individu. Le passé général est le mode de fonctionnement habituel des êtres humains en général : pratiquant la comparaison, soumis aux jugements de valeur, jouets de leurs attirances et de leur répulsion :

– Un homme normal ou « pratiquement normal » se sent séparé et désire combler ce sens de la séparation. Il a donc des désirs normaux.

Etre normal implique d'avoir eu une enfance normale et donc un environnement et des parents normaux. Ce qui, à notre époque, paraissait de plus en plus rare à Svâmi Prajñânpad et ceci plus particulièrement en Occident où les parents n'ont plus le temps de s'occuper de leurs enfants. La condition la plus fréquente est l'anormalité.

2. QUELQUES REPÈRES SUR LE CHEMIN VERS LA NORMALITÉ

• Pour ce qui est des émotions

Etre normal c'est simplement être libre d'émotions par trop anormales. Condition imposée par Svâmi Prajñânpad à partir du moment où il n'avait plus la force ni l'énergie suffisantes pour faire des *lyings*. D'où la nécessité d'exprimer normalement des émotions.

Ce qui est anormal ce n'est pas d'avoir des émotions, mais de ne pas les exprimer directement, sur-le-champ. C'est-à-dire de les refouler et de les exprimer de manière indirecte, détournée, déformée.

• Est normal celui qui est en contact avec les choses

– Un homme normal est celui qui est capable d'être en contact direct avec les choses. Ainsi il peut les expérimenter, en jouir, voir leur nature et s'en rendre libre.

• Il perçoit dans la majorité des cas et la plupart du temps la différence et le changement

– Pratiquement normal désigne quelqu'un qui ne vit pas avec la vérité de la différence dans toutes les circonstances.

- **Il ne compare pas**

- Etre normal ? C'est voir, aussi clairement que possible, les choses comme elles sont et ne jamais comparer : cette comparaison est inférieure à 50 % chez un homme pratiquement normal.

- **Il agit en fonction de ce qu'il sent**

- Vous n'êtes satisfait que lorsque vous agissez en fonction de ce que vous sentez et non en comparant à un autre. C'est cela le premier critère d'un homme normal.

- **Il s'interroge et est averti de ce qui se passe**

- Dès que vous posez la question « pourquoi ? » ; dès que vous vous posez des questions sur la situation qui vous trouble émotionnellement, vous pouvez devenir normal.

- Pour être normal, soyez attentif à vos réactions et essayez de voir : Qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce qui est réel ? Qu'est-ce que je refuse ?

- **Il est tolérant, réceptif, disponible, capable de s'adapter**

- L'homme normal réagit normalement aux choses comme elles sont. Il peut être tolérant, réceptif, disponible. Il peut s'adapter. Ce sont là les qualités d'un homme normal.

En fin de compte, le vrai critère de la normalité est le non-refus. Accepter ce qui est dans la mesure de ses possibilités, c'est réduire considérablement le jeu de l'action-réaction et particulièrement son amplitude et son intensité :

- Etre normal c'est être un. Qu'est-ce qu'un être normal ? Le fonctionnement de la dualité est aussi réduit que possible. Si vous prenez un pourcentage : le fonctionnement de la dualité est inférieur à 50 %.

Celui qui est tout à fait normal passe au supranormal par un développement, un accomplissement naturel :

- Le supranormal, c'est le normal, mais le normal dans sa perfection. Rien d'autre que le normal dans sa plénitude ou dans sa perfection.

F. – AUTRES QUALIFICATIONS

Parmi les autres qualifications requises, Svâmi Prajñānpad citait la force (*bala*), la conviction et la confiance en soi.

1. FORCE

La force est à la fois physique – elle implique d’être en bonne santé, d’avoir de l’énergie et donc de n’être ni trop âgé ni diminué physiquement – mais aussi surtout psychique. La force vient du sentiment d’être quelqu’un parce qu’on a accompli quelque chose. J’ai accompli, car j’ai reçu et je possède. Ce que Svâmi Prajñānpad résumait en disant : « L’être vient de l’avoir. » La force vient en affrontant la réalité ou du moins ce qui nous paraît réel et en s’y confrontant. En 1940, il écrit à un disciple indien :

– Est fort, celui qui fait face aux difficultés et aux obstacles, qui fait le vœu (*vrata*) d’accomplir telle ou telle chose.

Aussi Svâmi Prajñānpad lorsqu’il se rend compte qu’il éprouve encore de la fierté à être brahmane fait le vœu de partager son repas avec le premier venu... De même, jeune professeur à Bénarès, il fait le vœu de ne pas voyager pendant toute la période des congés scolaires alors que c’était la mode parmi les professeurs de faire des voyages... Le vœu est pour lui une résolution ferme d’accomplir quelque chose de difficile, qui, une fois réalisé, donne confiance en soi. C’est ainsi que Svâmi Prajñānpad interprétait le mot *tapasyâ* : s’abstenir au milieu d’innombrables tentations. Ne pas succomber aux tentations, c’est réussir l’épreuve et éprouver le sentiment de sa propre force.

Svâmi Prajñānpad citait ce verset de la *Muṇḍaka Up.* :

– Le Soi ne peut être atteint par les faibles¹.

La force vient du sentiment :

– « Je suis ce que je suis », et ce sentiment lui-même vient de « j’ai ».

– La force vient de l’intelligence et de l’expérience.

La force est la détermination, le courage, l’endurance à affronter les difficultés, à ne pas reculer devant le déplaisir et l’inconfort.

2. CONVICTION

– Les difficultés ? Elles apparaissent pour éprouver la sincérité et le sérieux du chercheur de vérité (*sādhaka*).

– La conviction conduit à l’action.

– D’où vient la conviction ? De la maturité du moi et de sa capacité à être indépendant.

1. *Muṇḍaka Up.* 3. 2.4 : Na-ayam ātmā balahīnena labhyate.

– Il n'est pas du tout nécessaire de revenir à la cause... pas du tout nécessaire de revenir à la situation avant la naissance. Si votre conviction est forte, les pensées s'arrêtent.

3. CONFIANCE EN SOI

On ne peut séparer la force de la confiance en soi, qui est peut-être l'élément central. Etre convaincu de la vérité de ce que l'on perçoit, de la vérité du chemin que l'on suit, implique d'avoir confiance en soi.

Avoir confiance en soi, c'est faire l'expérience des choses par soi-même, en tirer les conséquences et se fier aux résultats de cette expérience, même si la Tradition la plus ancienne dit le contraire, même si cela défie les valeurs sociales les plus communément acceptées. Svâmi Prajñānpad raconte comment son cheminement a été marqué par le rejet de tous les enseignements reçus : tradition religieuse, pression familiale, idéologies politiques en vogue, etc.

– La confiance en soi est un signe de force mais l'excès de confiance est un signe de rigidité. Soyez strict, mais non sévère... fort, mais non rigide.

Vous aurez confiance en vous, si vous voyez et ressentez : « Oui, c'est bien ainsi que sont les choses. Voyons ce que je peux faire maintenant » et que vous ne permettez pas à votre mental trompeur de créer autre chose.

CHAPITRE III

VOIR

Voir, c'est non seulement voir avec ses yeux mais aussi percevoir avec tous ses sens, son intellect et la totalité de son être, la réalité, ce qui est. En font donc nécessairement partie, la conscience lucide (*awareness*), la délibération (examen critique et discrimination) ainsi que la méditation au sens où l'entend Svâmi Prajñânpad.

A. – VOIR

Que s'agit-il de voir ? La dualité ou la non-dualité ? La non-dualité bien sûr est la première réponse qui vient à l'esprit. Mais justement on ne voit pas, on ne peut pas voir, on est incapable de voir la non-dualité. On ne voit que la dualité... on ne voit que ses propres projections qu'on prend pour la réalité.

C'est pourquoi aucune hésitation n'est possible. Il ne nous est pas demandé de voir ce qu'on est incapable de voir pour l'instant mais de voir ce qu'il nous est possible de voir. Et même de le voir de manière si complète que les fantasmagories, créées par notre esprit et qui recouvrent la réalité, puissent fondre comme neige au soleil ou se dissiper comme une brume matinale. Alors il devient possible de voir la non-dualité.

Voir la non-dualité passe d'abord par une perception fine et complète de la dualité.

C'est en 1931 – dans une lettre à un disciple indien – que Svâmi Prajñânpad formule l'exigence fondamentale qui sera la sienne tout au long de sa vie : voir, voir ce qui est, voir les choses comme elles sont :

– Voir l'objet exactement tel qu'il est.

Au cours des années suivantes Svâmi Prajñânpad explicitera la notion de voir en lui donnant la tonalité particulière qui est inimitablement la sienne.

I. QUE S'AGIT-IL DE VOIR ?

Voir ce qui est. Mais qu'est-ce qui est ? La réalité, les choses comme elles sont, la vérité concernant les choses. Il s'agit donc de voir le monde extérieur... la différence, le changement, le fonctionnement du mental : ses refus, ses projections, ses identifications, ses goûts et ses dégoûts, ses plaisirs et ses déplaisirs, ses désirs et ses peurs, le jeu de l'action-réaction, en un mot le fonctionnement de la dualité.

• Voir la différence

Voir la différence est la chose la plus satisfaisante qui soit parce que c'est cela la vérité. Et seule la vérité donne une assise stable.

Mais voir la différence est en même temps ce qu'il y a de plus difficile parce que cela implique d'abandonner le confort douillet de ses préjugés, de ses croyances, de ses habitudes de pensées. C'est un processus de longue haleine dont la durée est déterminée par la quantité d'inconfort que l'on est capable de supporter.

La vie se charge de nous déloger des niches que nous avons construites car la vie est changement. Tout contact avec la vie est une occasion d'expansion et d'élargissement.

C'est la raison pour laquelle la tradition indienne enjoint au *samnyâsin* de constamment voyager pendant la saison sèche et de ne pas rester plus de trois nuits au même endroit. Non pas seulement pour ne pas s'attacher, se fixer, mais aussi pour se confronter à la diversité, apprendre à voir la variété des formes et la différence entre les hommes, à la goûter et par là même la connaître, de façon à permettre l'élargissement de sa conscience,

Voir la différence c'est voir que l'autre est là, irréductible à nos goûts, à nos désirs et à nos projets :

– Voir quoi ? Et sur quoi délibérer ? Sur le changement et la différence.

– Le chemin de la réalisation de l'unité, c'est voir pleinement que l'autre est différent de vous.

Voir la différence c'est voir que l'égalité n'est pas l'uniformité :

– L'égalité signifie que l'essence est la même mais que les formes sont différentes. Mais l'uniformité veut dire même forme. Comment est-ce possible ? Il y a des différences dans les formes.

– « Tout le monde est égal aux yeux de Dieu. » Oui, certes mais non uniforme. Vous dites : « Tout le monde a les mêmes droits. » Oui, c'est vrai, mais qu'est-ce que cela veut dire ? Le même droit de s'accomplir, de se développer...

L'uniformité donne la même chose partout. C'est une impossibilité.

Voir la différence c'est voir que les jugements de valeur sont sans valeur :

– Voir : non pas « je dois le faire » mais « je ne peux faire autrement que de le faire. » Vous passez ainsi de l'esclavage à la royauté.

– Le devoir est un mensonge, une erreur. Agir par devoir est faux. « Je dois faire cela. » Non. Vous voyez qu'il vous faut faire cela. Vous n'avez pas d'autre alternative que d'agir ainsi. Vous n'êtes plus esclave et vous devenez le maître.

• Voir le changement

Voir non seulement le changement physique (la nuit et le jour), le changement extérieur (le mouvement du soleil, le changement du corps) mais aussi le changement des circonstances et des situations.

Voir le changement c'est non seulement observer la nature, les hommes et soi-même mais en tirer les conséquences : rien ne se produit comme on le veut, rien ne nous appartient. Mais aussi inversement tout ce qui m'arrive est à moi.

– Quand vous ne voyez pas le changement, vous ne pouvez pas en jouir. Si vous voyez le changement en tant que changement, immédiatement votre passion tombe et vous êtes libre.

– On peut arriver à la stabilité seulement si on voit la fausseté et le caractère illusoire de la croyance que le positif et l'agréable sont des facteurs permanents.

• Se voir soi-même

– Celui qui ne se voit pas lui-même n'arrête pas de parler des autres. Il passe son temps à repérer et à mépriser en autrui des fautes et des faiblesses qui sont en fait camouflées et refoulées en lui-même. Essayez de vous observer continuellement. C'est très facile de vous débarrasser de vos erreurs et de vos insuffisances, si dès que vous les remarquez vous leur faites face et ne les refoulez pas. Vous ne pouvez nettoyer une chambre que si vous voyez nettement la saleté qui s'y trouve.

– Tout doute, toute contradiction signifie que vous ne voyez pas les choses comme elles sont. N'essayez pas de surmonter mais essayez de voir, voir ce qui vous est profitable.

– Si vous pouvez vous voir vous-même tel que vous êtes, vous ne pouvez pas ne pas voir l'autre tel qu'il est. Si vous

sentez que vous êtes infini, vous pouvez voir toute chose comme étant infinie.

- **Voir la nature du désir**

Il s'agit, d'une part, d'essayer de satisfaire ses désirs autant que faire se peut et, en même temps, voir que le désir est impossible à satisfaire car il est immédiat et absolu.

- **Voir la situation dans laquelle on est**

- Quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez, regardez-la comme elle est, ne la fuyez pas. Essayez de la changer selon vos besoins et si ce n'est pas possible, essayez de vous y adapter.

- Ne dites pas « c'eût été mieux si... ». Ce qui était avant n'est plus maintenant.

- Ce qui est passé est passé. Cela n'existe plus maintenant. Dites « je suis en train de faire... ». Dire « j'ai fait... je ferai... » sont des mensonges.

- Est-ce que vous voyez ce qui se passe à l'extérieur ou bien restez-vous toujours enfermé en vous-même ? A quoi servent les yeux pratiquement ? Ne sont-ils pas obligés de voir tout ce qui entre dans leur champ de vision ?

- Pour changer, il vous appartient d'abord de voir ce qu'il convient de changer. Tant que vous ne savez pas quoi changer, vous ne pouvez rien faire.

- Essayez simplement de voir qui vous êtes, ici et maintenant, intérieurement (subjectivement) et extérieurement (objectivement), comme individu et comme personne et essayez de concilier ces deux aspects.

- Une entité est là tant que vous ne la voyez pas. Ou encore exprimé autrement : toute existence vient du refus.

2. COMMENT FAIRE POUR VOIR ?

Voir est une activité globale qui n'exclut rien. Elle part de l'infime, de l'immédiat, du banal et utilise tous les constituants de l'homme. En effet, voir, ce n'est pas seulement regarder avec ses yeux, mais utiliser tous les sens physiques : toucher, sentir, écouter, goûter. C'est fonctionner totalement, de manière complète, avec tout ce dont nous disposons :

- **Voir avec ses yeux**

Pour voir, il faut regarder, observer, être en contact. Ne pas s'enfermer, ne pas s'isoler, garder les yeux grands ouverts. La vue est le sens le plus important, car il va le plus loin. Les autres sens sont

limités au corps, alors que le regard va du corps vers l'extérieur. Cela est conforme à la théorie indienne de la perception, les organes des sens ne sont pas passifs mais actifs. Ce sont des forces (*indriya*) qui vont vers l'extérieur, qui « saisissent » les objets à l'extérieur.

Les Sémites parlent plus volontiers d'écoute. *Chema Israël* est la prière des Juifs. Certains pensent que cela est dû à la tendance à l'idolâtrie des Sémites. Ils adorent trop facilement le « Veau d'or ». Une voix ne se représente pas. En fait, voir implique aussi bien la vision que l'écoute. Il s'agit de voir extérieurement aussi bien qu'intérieurement. Dans ce dernier cas, on peut tout aussi bien parler d'écoute que de vision intérieure ou encore de voir avec les yeux de l'esprit.

• Voir avec les yeux de l'esprit

- Voir implique d'utiliser toutes les ressources de l'intellect : examiner les faits, réfléchir, délibérer, distinguer, discriminer, déterminer les lois, etc.

- L'analyse neutre et objective c'est voir.

- Seul un intellect fort, acéré et subtil, peut voir. C'est pourquoi il est dit dans l'*Upaniṣad* : « Il est vu par un intellect fin et acéré¹. » Qu'est-ce qui est vu ? La vérité, le Soi. Vu par qui ? Par ceux dont la vision est fine et subtile. Vous voyez, toujours, voir, voir, voir.

- D'une manière générale, essayez d'abord de découvrir la cause dans le présent. Laissez toutes les émotions pénibles s'exprimer en vous, ne les désavouez jamais. Voyez que si le plaisir est réel, la souffrance l'est tout autant. Voyez-les l'un et l'autre. Voyez ensuite que la souffrance est une réaction à l'action plaisir. Voyez la nature du plaisir ou plutôt de toute émotion.

- Voyez et distinguez entre le fait en lui-même et la réaction émotionnelle qu'il provoque.

Voir, c'est aussi distinguer entre le fait et la réaction émotionnelle. Ma réaction émotionnelle : « Il me persécute. » Mais le fait peut aussi être, en même temps, qu'il me persécute effectivement et que ce n'est pas seulement mon interprétation.

• Voir avec la totalité de ses perceptions

Voir est une activité totale, complète, pas seulement intellectuelle. Le cœur et l'être entier doivent y participer :

1. *Kaṭha Up.* 2.3.12 : Dṛśyate tv-agrayā buddhyā sukṣmayā sukṣma-darśibhiḥ / sa sarvesu bhūtesu gūḍho-ātmā na prakāśate.

– A travers chaque perception il est connu (*pratibodhaviditam*¹). Dans toutes les actions que j'accomplis, dans toutes expériences que je fais, dans mon interrogation : qui et quoi sont toutes ces choses à l'extérieur de moi, dans la perception de « ce que je suis » en tout, c'est mon propre « moi » qui se manifeste sous des formes multiples.

– Voir ne dépend pas seulement de votre intellect. Vous devez observer et voir avec la totalité de ce que vous êtes, votre intellect, votre cœur et agir en conséquence.

C'est pourquoi Svāmiji n'emploie pas les adverbes entièrement et totalement. Faire c'est toujours faire entièrement. Donner c'est donner entièrement. Il n'y a pas de demi-mesure. Rien n'est jamais fait à moitié. Donc voir avec la totalité de son être.

– Voyez la vérité toute simple... simplement parce qu'elle est là. Voyez, entendez, sentez, touchez, goûtez avec tous vos sens, ici et maintenant, même sur le plan physique. Et vous êtes libre, mentalement libre, simplement parce que la vérité est.

En fin de compte, voir débouche sur une compréhension immédiate, instantanée lorsque tous les éléments ont été rassemblés : alors la délibération, la discrimination, l'acceptation se court-circuitent dans une prise de conscience instantanée, un flash d'intuition directe, instantanée, sans intermédiaire.

Pourtant ce qui permet aussi de comprendre, c'est l'information.

« Des informations supplémentaires sont nécessaires », répond Svāmi Prajñānpad à un disciple, lorsque celui-ci réplique que l'homosexualité existe également chez les animaux, alors que Svāmi Prajñānpad avait affirmé quelques instants plus tôt que « l'homosexualité était un phénomène purement humain ».

Ainsi Svāmi Prajñānpad agit en fonction « des informations qu'il a reçues », que ce soit à propos du divorce projeté d'un couple ou du changement de décision concernant le jour du départ ou l'itinéraire à suivre en chemin de fer pour aller d'une ville à une autre.

3. LES OBSTACLES POUR VOIR

Malgré la simplicité de la description, il n'est rien de plus difficile que de voir, car la réalité n'est pas une donnée immédiate. On n'est jamais en contact, de prime abord, avec la réalité. On la perçoit mais toujours au travers d'images, de préjugés, d'opinions préétablies. Nous n'arrêtons pas de refuser la réalité. Pour passer au travers du

1. *Kena Up.* 2. 4.5 : *Pratibodhaviditam matam amṛtatvaṃ hi vindate.*

voile qui la recouvre il faut que nous soyons motivés par notre souffrance, fatigués de recevoir continuellement des coups.

– La grandeur de l'Inde c'est d'avoir mis le fait de voir (*dr̥ṣṭi*) en valeur et non pas croire, non pas imaginer, non pas spéculer mais voir directement ce qui est.

Penser au sens où l'entend Svâmi Prajñânpad signifie croire, imaginer ou spéculer.

Voir ce n'est pas croire. Voir, c'est être en relation avec le monde extérieur, avec ce qui est. Quand on voit, la compréhension est immédiate. Sinon la perception se décompose en pensée et émotion. Croire, c'est rester en soi-même, dans son monde à soi. C'est projeter sur l'extérieur ses opinions personnelles. C'est assumer faussement qu'on est ou qu'on n'est pas quelque chose, c'est refuser ce que l'on est. C'est créer un mensonge, ne pas voir ce qui est et voir ce qui n'est pas. Le conditionnel est le langage de la croyance.

Croire est l'expression du souhait : ce que je veux, ce que je désire. Je crois qu'il y a autre chose que ce qui est : « ce qui devrait être ». Le mental projette ses désirs sur la réalité (ce qui est) créant ainsi un monde fictif (ce qui devrait être) qui agit comme un voile et camoufle la réalité des choses.

« Devrait être » appartient à la pensée magique, à la représentation de l'enfant qui « pense » pouvoir gouverner le monde par ses décrets. Il suffit de nommer, de désigner, de souhaiter pour obtenir.

Dans le monde de l'enfant les faits se plient à sa représentation, au gré de son désir, dans ses jeux, il attribue les caractéristiques qui lui plaisent à tous les objets familiers qui l'entourent : un bout de bois devient une voiture de course qu'il dirige, à laquelle il donne la première place dans la course à laquelle participent des concurrents qu'il a choisis.

– Voir ce n'est pas non plus imaginer. Imaginer, pour Svâmi Prajñânpad, c'est se faire des idées fausses sur les choses, idées qui ne correspondent pas à la réalité. Ainsi, l'idée que l'on est séparé, seul, isolé est pure imagination. C'est cela qu'il s'agit justement de voir.

– La perception vraie ou perception de ce qui est s'oppose ainsi aux représentations fausses du mental. Voir c'est donc éliminer la fiction, prendre en compte la réalité, voir ce qui est (*what is*).

– Non pas imaginer mais voir.

– Quand vous pensez, vous êtes partial, influencé par l'ego. Quand vous voyez (ce qui est), vous êtes indépendant de votre ego. Voir donne une perception scientifique, c'est-à-dire vraie, des choses et des événements... Quand vous pensez, le passé vous enchaîne au passé, paralyse votre action. C'est là la différence entre penser et voir. Voir libre.

– Les gens ne font que penser. Et l'imagination ? Elle est neutre. C'est la satisfaction d'un désir. Sans imagination, on ne peut avancer... mais cette imagination doit être fondée sur la réalité.

– La plupart du temps, les gens parlent de ce qu'ils ne voient pas et se contentent de répéter des formules lues ou entendues sans que cela corresponde à leur propre expérience.

Par exemple lorsqu'ils disent « ce monde plein de souffrances », ce ne sont que des paroles en l'air ou bien ils ne voient pas ce qu'ils disent.

Par exemple l'un dit d'un ton de reproche : « Tu as fait cela ! » Il prononce ces paroles et ne voit même pas le fait dont il parle.

L'autre dit : « Il a fait quelque chose et je suis irrité. » L'action a été accomplie là, à l'extérieur, et l'irritation est en lui. L'eau d'une casserole qui n'est pas posée sur le feu mais à côté peut-elle se mettre à bouillir ?

– Vous ne voyez pas ce que vous dites. « Ce que vous dites, voyez-le. » Six mots seulement ! C'est si facile de voir ! Vous voyez et immédiatement vous le recouvrez en disant : « Cela ne devrait pas être comme ça », ou encore : « Je vois mais... ». Ce « mais », c'est la pensée. »

« Voir ce que l'on dit », phrase capitale ! On parle, on parle, on décrit ses faits et gestes. On s'excite... on s'exclame... on proteste... et ainsi on recouvre ce qu'on a vu. On recouvre car on ne veut pas voir. Car si on voyait on agirait. Et on ne veut pas agir car on a le sentiment qu'on perdrait quelque chose.

On voit ce qu'il fait (de désagréable pour moi) et on voudrait qu'il change (pour m'être agréable). On dénonce son action désagréable et on passe sous silence tout ce qui est agréable. C'est le non-dit de la dénonciation. On désire conserver l'agréable et éliminer le désagréable en demandant à l'autre de faire un effort pour changer.

Si c'est si facile de changer, pourquoi le demander à lui et non pas à soi-même. Je ne peux pas changer, cela m'est trop difficile alors que c'est moi-même qui me le demande. C'est donc encore plus difficile pour lui quand c'est quelqu'un d'autre qui lui demande.

– La vérité est là. Seule l'habitude vous empêche de la voir. Vous essayez de voir les choses autrement qu'elles sont.

– Voir « qu'est-ce que c'est ? ». Non pas ce que je souhaiterais, ni ce qu'il faudrait, mais ce qui est.

– Personne ne voit. Voir est extrêmement rare. Le mental vous entraîne.

– Voir ce qui est ici et maintenant, c'est cela la contemplation. Voir... c'est l'unité... Penser c'est la séparation.

- Le mental ne voit pas... il aspire à « autre chose ».
- Le progrès, vous le faites dans l'abandon de vos croyances. Et alors vous devenez capable de voir. Plus vous vous libérez de vos croyances, plus vous vous remplissez de capacité à voir. Ce n'est qu'un jeu de forces. La nature a horreur du vide.

4. LES TROIS NIVEAUX DE PERCEPTION

- Quand vous percevez les choses de manière relative, vous dites : « Svâmi mange du fromage blanc (*channa*) avec une cuillère. »
- Quand vous percevez les choses à travers vos projections personnelles, vous dites : « mon grand-père mange un affreux yaourt avec la belle cuillère en argent de ma mère ».
- Quand vous percevez dans l'absolu, vous dites : « Svâmi mange Svâmi avec Svâmi. »
- Il y a trois niveaux de perceptions (*seeing*) : à travers vos préjugés : mon père Svâmi mange des *chapatti* (galettes de blé) et non du pain avec une cuillère (et non avec une fourchette) ; au niveau relatif : Svâmi mange des *chapatti* avec une cuillère ; au niveau absolu : le Soi (*âtma*) mange le Soi (*âtma*) avec le Soi (*âtma*).

5. LE NON-VOIR (MÂYÂ)

Mâyâ est généralement compris dans le sens où le phénomène que nous appelons le monde est non-existant et n'est qu'une simple illusion.

Svâmi Prajñānpad, en accord avec les *Upaniṣad*, ne dit nulle part que le monde objectif est irréel. C'est notre mental ou le sens du moi qui colore les objets du monde extérieur avec ses propres désirs ou goûts et dégoûts et lui attribue une fixité. Le mental recherche continuellement la permanence et ce qui lui est agréable. Ce qui est irréel, ce qui est *mâyâ*, ce n'est pas le monde mais l'activité mentale, le sens du moi.

• Voir ou croire voir ?

- Il y a une différence entre voir et croire que l'on voit. On voit rarement et on croit que l'on voit.

On croit voir mais on ne voit pas. Notre croyance recouvre la vision si bien qu'on ne sait pas qu'on ne voit pas. Double aveuglement qui protège l'ignorance ou l'illusion (*mâyâ*).

Savoir qu'on ne voit pas est le premier pas, car il permet de poser la question : « Comment voir ? Comment écarter les obstacles qui empêchent de voir ? »

Voir, c'est réfléchir et non penser. Mais, pour réfléchir, il faut se garder des pièges :

1. Se méfier de l'interprétation : les difficultés viennent rarement de l'expérience directe. On sent juste et on interprète de travers.

2. Se méfier de l'imitation.

3. Se méfier du recours à l'autorité des Ecritures.

Dès qu'on parle de voir, on se rend compte qu'on ne voit pas ou plutôt qu'on voit « autre chose ». C'est ce qu'avait déjà constaté Jules Lagneau, le maître d'Alain, qui ne traitait dans son cours de philosophie que d'un seul sujet : « Qu'est-ce que voir ? »

Voir et percevoir. La perception concerne tous les sens, mais percevoir implique une percée au travers du voile.

Percevoir semble à première vue passif. On est bombardé par des informations qui nous parviennent à chaque instant par nos sens et qui nous renseignent sur ce qui se passe autour de nous. Le renseignement a pour but l'action : avancer, reculer, attaquer ou se protéger, donner ou prendre, s'exprimer ou se retirer, se mettre en pleine lumière ou à l'ombre, selon les lieux, les circonstances ou les moments.

Mais le renseignement n'est utile que lorsqu'il peut être correctement interprété... lorsque le système de décodage fonctionne correctement. D'où la première tâche : vérifier, observer, comprendre, nettoyer, purifier le système de décodage, c'est-à-dire les émotions.

Voir le monde extérieur certes, mais voir aussi et surtout la manière dont nous interprétons les données qui nous parviennent.

Le paradoxe c'est que nous sommes plongés dans le monde, pourvu d'un système de décodage inadéquat. Et nous ne pouvons en prendre conscience que dans l'action alors qu'il nous faut réagir immédiatement. C'est pourquoi nous faisons tout de travers, nos actions toujours décalées, nos réponses inadaptées. Mais le décalage, l'inadaptation, sont les indices qui vont nous permettre de corriger le tir... trouver la cause... comprendre le fonctionnement.

L'erreur la plus fréquente dans l'interprétation consiste à percevoir un élément et à croire que c'est la totalité. Cette croyance qui devient rapidement conviction est d'autant plus difficile à déraciner qu'elle s'appuie sur un fait incontestable. Mais un fait partiel. Erreur d'autant plus difficile à combattre qu'elle est souvent enserrée dans un réseau de perceptions de même type formant une structure ou une idéologie dont chaque élément vole au secours de l'élément voisin dès qu'il se trouve menacé.

D'où l'humilité du vrai savant toujours prêt à se laisser surprendre. Il n'a pas besoin de construire un mur de fausses certitudes... fausses car partielles.

Une partialité qui se prend pour la totalité a toujours des brèches, il faut les colmater. D'où la violence des dogmatismes qui

débouchent sur des massacres. Les dogmatiques cherchent à faire plier la réalité à leurs idées : le lit de Procuste.

- **Critères pour savoir si l'on voit ou si l'on croit voir**

- Observez très attentivement si c'est réel ou si ce n'est qu'une apparence. Vous sentez-vous le cœur léger, vous sentez-vous à l'aise ou non ?

- Voyez ce que vous dites. Une émotion ? C'est le signe que vous ne voyez pas.

- Pour savoir si vous avez vu effectivement ou si vous n'avez fait que penser au travers de votre mental, il n'y a qu'un seul critère : est-ce que vous éprouvez une émotion quelconque ? Si oui, cela veut dire que le mental s'est mis à fonctionner. Quand on voit, il n'y a pas d'émotion.

- Vérifiez toujours : vous sentez-vous le cœur léger ou non ?

6. **POURQUOI VOIR ?**

Voir et se remplir de la variété, voir pour briser l'étroitesse, les limites, voir ce qui est grand et vaste à l'extérieur et s'ouvrir à ce qui est vaste à l'intérieur.

- **Ouverture, plénitude, prise de possession du monde**

- Quand on reste enfermé dans son étroitesse, tout ce qui est à l'extérieur paraît mauvais.

- Ne pas rester enfermé en soi-même, dans un monde étriqué, dans son enclos.

- Voir la variété et en prendre possession.

- Remplissez votre moi étroit et mesquin de l'infinie variété de toutes les formes.

- Vous demandez : « Pourquoi devrais-je voir ? » Mais n'est-ce pas là de toute façon ? Comment pouvez-vous ignorer le fait, là, présent devant vos yeux ? Il est là et ne disparaîtra pas, même si vous ne le regardez pas.

- Pourquoi voir ? N'est-ce pas déjà là ? Qu'allez-vous gagner en adoptant la mentalité d'une autruche ?

- **Libération de la dualité**

Voir, c'est cesser de refuser. Voir dans son aboutissement, c'est vivre la conscience de non-séparation ou la Connaissance suprême.

- Quelque chose vous apparaît comme épouvantable, faites-y face. Regardez et tout sera clair. L'émotion est votre création. Voyez les choses comme elles sont, alors *mâyâ* ou

l'illusion disparaît. « J'ai peur de... », dites-vous. Mais le voyez-vous ?

– La vérité est ici et maintenant. Vous ne voyez pas « la » rose mais croyez voir « la » rose... c'est « votre » rose que vous voyez... c'est le reflet de votre ego.

Il illustre son propos par l'histoire de Ghalib, le poète persan, invité à un festin à la cour du grand moghol. E conduit d'abord par le garde à l'entrée du palais qui ne l'avait pas reconnu sous son habit misérable, Ghalib s'habille alors de circonstance et au cours du repas, verse les boissons et la nourriture sur ses habits, en disant : « Ce n'est pas Ghalib qui a été invité mais les vêtements de Ghalib. »

– « Ceux qui sont *dhîra* (équilibrés, calmes, non excités) voient partout (*paripaśyanti*) que tout ce qui se manifeste, tout ce qui existe ou se produit (*yad vibhâti*) est félicité (*ânanda*), que tout cela est *amṛta*¹. »

– Pour être un homme ou atteindre l'illumination, il faut voir, car vous savez tout ce qu'on appelle sagesse, éveil, illumination... un sage est un voyant (*a seer*). Un sage est celui qui voit tout autour – il voit tout autour (*paripaśyanti*). C'est si condensé, si beau ! Qu'est-ce qu'il voit ? Que toute manifestation, quelle qu'elle soit, est une forme d'*ânanda*. Et cela est *amṛta*, bénédiction ou immortalité ou perfection. Qui voit ainsi ? Celui qui est équilibré, calme, libre du plaisir et de la peine.

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

– Vous ne pouvez atteindre la libération qu'en voyant tout ce qui est, tel que c'est. Ni l'imagination, ni un quelconque effort mental ne vous seront d'aucune aide.

– *Ananda* est le seul ami qu'il vaille la peine d'avoir. Comment l'acquiert-on ? En voyant un objet exactement tel qu'il est. La souffrance vient seulement du fait de le voir comme autre chose. Une connaissance entière et complète empêche de vous égarer. Si vous connaissez la loi qui régit les rapports avec toutes sortes de gens, dans toutes les circonstances et toutes les situations et si, de plus, vous mettez cette loi en pratique, vous ne pouvez pas vous égarer... Être conscient de ces lois, les connaître entièrement et complètement, voilà ce qu'est *prajñāna* ou la connaissance parfaite. Celui qui est protégé par *prajñāna*, celui qui prend refuge en *pra-*

1. *Māṇḍūkya Up.* 2. 2.7 : Tad vijñānena paripaśyanti dhîrā-ānandarūpam amṛtaṃ yad vibhâti.

jñāna atteint une félicité (*ānanda*) éternelle. C'est pourquoi on dit : « *Prajñāna* est *ānanda*, mon seul refuge¹. »

– *Prajñāna* est la capacité de voir.

– Dès que vous posez une existence, vous ne pouvez qu'être affecté car immédiatement il y a une relation. En fait, il n'y a que changement. Il suffit de dire : « Voyons » et tout va, pour ainsi dire, disparaître dans l'inexistence, sous le projecteur de la vérité.

– « Chaque fois qu'on voit autre chose, qu'on entend autre chose, qu'on pense à autre chose, cela est petit et conditionné. Et ce qui est petit et conditionné est périssable, on ne peut trouver aucun bonheur dans ce qui est limité². »

Vous voyez que cet autre chose (*anyat*) est la source de tous les ennuis parce qu'il ne va pas durer. C'est *alpa*, petit, conditionné – (*na alpe sukham asti*) le plaisir ou le bonheur – comme vous dites – ne se trouve jamais dans ce qui est limité. Et quand vous ne voyez pas autre chose, quand vous n'entendez pas autre chose, quand vous ne pensez pas autre chose, quand il n'y a pas autre chose alors c'est la perfection, c'est l'absolu, c'est *bhūman*. Et là est le bonheur ou l'immortalité.

– Que signifie voir ? Etre avec une chose telle qu'elle est. C'est vous mettre à son niveau, ce qui vous permet de la sentir, d'éprouver de la sympathie, de vous sentir un avec elle et ainsi de l'aimer. La différence ou la séparation disparaissent et ainsi vous devenez un.

– Que se passe-t-il quand on voit ? Celui qui voit et ce qui est vu cessent d'être séparés et deviennent un.

– Voir « deux » comme « deux » c'est se rendre libre de « deux ». C'est être un. Bien sûr, cela semble paradoxal. Après avoir vu deux, comment peut-on être un ? Mais essayez. La vérité est paradoxale.

• Lorsqu'on voit, la délivrance est immédiate

Pour être libre, il faut savoir. Et pour savoir, il faut voir. Il suffit de voir pour être immédiatement délivré.

– Dès que vous voyez et maîtrisez la cause, aussitôt l'effet disparaît automatiquement.

– Dès que vous voyez la branche, le serpent disparaît. Mettez la lumière, l'obscurité s'évanouit, quelle que soit son ancienneté. Il suffit de craquer une allumette !

1. *Prajñāna-ānandaṃ śaraṇam*.

2. *Chândogya Up.* 7.23.1 et 7.24.1 : *Yatra nānyat paśyati nānyat śṛṇoti nānyat vijānāti sa bhūmā tad amṛtam yatra anyat paśyati anyat śṛṇoti anyat vijānāti tad alpaṃ yad alpaṃ tat martyaṃ na alpe sukham asti*.

Personne n'est responsable de ce que je sens... Ainsi, les innombrables causes de souffrance se trouvent ramenées à une seule.

L'erreur, l'obscurité se dissipent comme les ténèbres devant la lumière du soleil. Et si cette dissipation est immédiate, sans aucune inertie, c'est que les ténèbres sont inexistantes.

– Devant la lumière, l'obscurité ne peut se maintenir.

– Voyez : « Comment je fonctionne ? Quels sont mes doutes ? » Et continuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de différence entre votre intellect et vos sentiments.

– Quand la connaissance est présente, les choses sont vues comme elles sont et l'illusion (*bhrama*) disparaît¹.

On remarquera que la connaissance doit déjà être présente pour que l'on puisse voir. Difficulté que l'on résoudra facilement si l'on comprend qu'à chaque degré de perception répond un degré de connaissance qui lui correspond. Chaque fois que l'on voit ce qui n'avait pas été perçu précédemment la connaissance grandit. Et cette connaissance permet à son tour de voir encore davantage.

Voir les choses comme elles sont s'applique à tous les niveaux de perception du plus grossier au plus subtil.

– Une entité n'apparaît comme séparée que dans la mesure où vous refusez de la voir. Elle demeure séparée aussi longtemps que vous ne l'acceptez pas. A l'instant même où vous la voyez, où vous l'acceptez, elle disparaît, elle n'est plus là.

Voir dissout toute entité tout simplement parce que celle-ci est créée par le refus de voir.

En conclusion, voir est un travail intellectuel (*vijñāna*). Il s'agit en tout premier lieu de voir le changement et la différence, c'est-à-dire la nature des choses, voir ce qui est.

Mais les obstacles sont nombreux : jugements de valeur, émotions, poids du passé, constructions mentales fictives et surtout le refus de voir qui s'appuie sur la recherche de l'agréable et le rejet du désagréable. Voilà ce qui crée la dualité, la séparation, la contradiction, la souffrance, le malheur, l'insatisfaction. La délivrance passe par différents stades :

– Premier stade : on ne voit pas, on n'en a pas conscience. Ignorance primaire. On prend pour argent comptant la première perception qu'on interprète de travers.

– Deuxième stade : on croit voir. On ne fait que penser. On a construit un monde fictif à partir des émotions qui s'appuient sur des

1. *Yogavāsishtha* 25.8.31 : Jñānād-yathā-sthitam vastu dṛśyate naśyati bhramam.

interprétations erronées de certains faits expérimentés ou imaginés dans la petite enfance.

– Troisième stade : on commence à percevoir le fonctionnement du refus de voir qui s'appuie sur le rejet du désagréable. Est « bon » ce qui me fait plaisir, « mauvais » ce qui est source de déplaisir, alors que le plaisir et le déplaisir sont des « irréalités » c'est-à-dire des découpages arbitraires dans la réalité. Rechercher l'un c'est attirer l'autre.

Le plaisir-déplaisir est le point d'ancrage central de l'ego ; c'est la non-perception du changement, le désir de fixité, de permanence, de non-évolution ou tout simplement de confort.

Le confort c'est la recherche du plaisir superficiel ou plutôt physique. Rien de plus inconfortable que le confort. Là où tout est parfait, tout est imparfait. Le plus grand plaisir entraîne dans son sillage le plus grand déplaisir. Voir, voir, voir, seulement voir. Comment ? Regarder, prendre conscience, observer, expérimenter, agir, accepter, assimiler, toutes ces activités n'ont qu'un seul but : voir.

– Le point d'arrivée : il sera exprimé de différentes manières : vérité, unité, libération ou délivrance. La vérité c'est voir ce qui est.

L'unité, c'est la participation affective avec ce qui est ou amour, la délivrance c'est la libération de tout ce qui n'est pas.

C'est nous qui créons la dualité à chaque instant par le rejet d'une partie de la réalité. Le rejet est un comportement infantin. C'est la manière d'être habituelle et normale pour un enfant qui ne peut pas comprendre ce qui lui arrive et qui se détermine à partir de ses sensations immédiates : agréables et désagréables. Grille de lecture partielle, limitée et fautive, source de toutes les difficultés et contradictions.

Pourquoi nous traînons continuellement cette grille avec nous ? Par commodité, par ignorance, par absence d'autres grilles.

– Grille primaire : on court vers ce qui nous plaît. On s'y précipite tête baissée.

– Grille plus élaborée : on opère des distinctions entre « valeurs supérieures et inférieures ».

– Grille plus raffinée : on examine, on calcule, on décide.

– Grille encore plus fine : on aime ce qui se présente

– Grille finale : on dit « oui » à tout ce qui vient, c'est cela l'unité.

Il s'agit d'abord de se faire confiance, ce qui permet de faire confiance à ce que l'on voit et ensuite de faire confiance aux conclusions que l'on en tire. Alors seulement on peut avancer.

Sur quoi s'appuie la confiance ? Simplement sur l'expérience et la vérification. Est-il vrai que personne n'aime un autre ? Est-il vrai que chacun est différent ?

Je vois, mais la conclusion à laquelle j'aboutis n'est qu'une hypothèse tant que je ne l'ai pas testée, ni vérifiée. Voilà l'approche et la

rigueur scientifique. Mais cela suffit-il ? Ne voit-on pas constamment autour de nous des savants trouver des preuves aux théories les plus fausses. On peut tout faire entrer dans un système, y compris les exceptions. La nature est bonne fille, elle se prête à toutes les classifications, à toutes les explications, à toutes les présentations.

Notre vérification est souvent biaisée par des a priori. On peut tout justifier, tout expliquer si on s'accroche fermement à un seul angle de vision.

Ainsi, un inconditionnel d'Heidegger, pressé d'expliquer pourquoi Heidegger s'est tu après la guerre pendant plus de dix ans sur le nazisme, a répondu : « Heidegger, avec la finesse qui était la sienne, s'est certainement rendu compte du caractère abominable du nazisme. Il y a vu une telle horreur, qu'il n'avait pas de mots assez forts pour en parler. Il a préféré se taire ! » Merveilleuse explication à partir d'un a priori. Il ajoute : « Si tel n'est pas le cas, alors toute la philosophie est à rejeter, ce que je ne peux me résoudre à faire, donc... »

Autre exemple, Freud observe et tire des conclusions qu'il cherche à vérifier. Rien à dire jusque-là. Mais il continue sur sa lancée. A partir de ses conclusions, il aboutit à de nouvelles théories qui cette fois-ci deviennent encore davantage contestables. Il a perdu de vue la réalité. Il ne part plus des faits mais des idées. Voilà le danger de la philosophie : créer un monde d'idées coupé de la réalité. Et pourtant, il faut tirer des conclusions de ce que l'on voit ! Oui, mais pas de ce que l'on pense. Il s'agit donc de voir et de conclure. Conclure et progresser ainsi. Ce qui nécessite de se libérer de l'opinion d'autrui et du besoin d'approbation.

Pour Svāmiji, la délivrance vient du fait de voir qu'il est impossible de satisfaire son désir : « J'ai tout essayé et je n'y suis pas arrivé. » Il en conclut : « C'est que c'est impossible. »

Quelle confiance en soi cela manifeste ! Un autre à sa place aurait pu dire : « Je m'y suis mal pris... C'est moi qui suis un incapable... Je suis impuissant... Les autres y arrivent bien, eux... » Autrement dit, pour Svāmiji, l'expérience de l'impuissance est libératrice.

Impuissance et impossibilité sont-elles identiques ? L'impossibilité indique que ce n'est pas dans la nature des choses que le désir soit satisfait. L'impuissance manifeste la défaite face à un désir. On continue à croire qu'il peut être satisfait, mais on s'en sent incapable.

On continue à croire comme un nourrisson à la toute-puissance de son désir. On refuse de voir qu'il ne peut être satisfait. On refuse de voir cette impossibilité. On expérimente bien l'insatisfaction mais de manière partielle, indirecte... On se console en disant : « Je n'ai pas obtenu cette fois-ci parce que je m'y suis mal pris, la prochaine fois avec un autre ce sera différent », et on continue à croire. On ne tire pas les bonnes conclusions de son expérience. Pourquoi ? Peut-être parce que tout est vécu trop superficiellement. L'attachement est

superficiel ? Certainement pas. Mais dès qu'il y a possibilité de souffrance due à la perte de l'objet aimé, tombe brutalement un voile, un rideau de déni, de refus, d'oubli, de maquillage. On ne veut pas voir pour ne pas souffrir. On peut ainsi passer par toutes les expériences et n'en tirer aucun enseignement par refus de voir, refus de tirer les conclusions qui s'imposent. Non, on continue de s'accuser ou d'accuser les autres : *Non sum dignus...* Ou bien de dire : « C'est un salaud. » Tout cela n'est que mouvement naturel de l'émotion.

Pour avancer, la qualité essentielle est la capacité à faire confiance à ce que l'on voit. C'est ainsi qu'a procédé Svâmi Prajñânpad lorsqu'il a reçu la lettre de son frère : « Tu aimes donc davantage tes beaux-parents que ton propre frère ! » Phrase anodine s'il en fut et qui aurait pu être interprétée comme une expression de tendresse, un appel à l'amour.

Mais non, Svâmiiji l'a reçue de plein fouet : « Pour écrire une chose pareille, c'est qu'il ne me comprend pas. Or, c'est l'être qui m'aime le plus au monde. Donc personne n'aime personne, personne ne peut comprendre personne. Chacun est différent ! »

Cette logique n'est pourtant pas rigoureuse. Si le frère de Svâmiiji ne comprend pas Svâmiiji, Svâmiiji ne comprend pas davantage son frère. Il fait même une erreur d'interprétation quant à la nature des sentiments de ce dernier lorsqu'il écrit cette phrase. Peut-on conclure : « Chacun est différent. Aucune relation n'est possible. » Il aurait pu conclure aussi bien : « C'est un malentendu. Je vais essayer de le dissiper. » En fait, il avait certainement besoin de se libérer de l'emprise de son frère. Et cette phrase en a été la cause déclenchante. L'éclat étant le résultat d'un lent processus de mûrissement. La phrase n'a été que le prétexte. Profondeur, intensité, durée de la souffrance à la mesure de l'intensité de l'attachement. Cette histoire est exemplaire à plusieurs titres :

- Un attachement aussi intense n'est pas tellement fréquent.
- Une déception s'exprime rarement aussi ouvertement, aussi intensément. Généralement on camoufle, on cherche à justifier, on se raconte des histoires. L'expression du désarroi n'est pas seulement intense mais elle est surtout complète.
- Enfin on a du mal à faire confiance à ce que l'on voit, en l'occurrence dire : « Telle est la nature des choses. » Pas d'accusation contre autrui, pas de dénigrement de soi-même, mais confiance totale en sa perception et certitude dans la conclusion à laquelle il aboutit.

B. – LUCIDITÉ

La conscience lucide (*awareness*) est d'abord une conscience de la dualité, puisque la non-dualité ne nous est pas accessible directement et qu'on ne peut y parvenir que par la conscience de la dualité.

D'où le rejet de toutes les tentations de vouloir vivre ou rester dans la conscience de la non-dualité non comme accomplissement de la dualité mais comme un « saut » hors de la conscience ordinaire, comme une conscience « autre » que la conscience ordinaire. C'est la tentation de se vouloir au sommet de la montagne alors qu'on n'est encore qu'en chemin ou même au fond de la vallée. La tentation de créer une forme substitutive, immédiatement présente, consolatrice. On parle alors de « douceur » et d'« unité », mais cela reste une forme. On agit comme des petites filles qui jouent à la poupée ou des petits garçons qui jouent au soldat. Substitution d'une « réalité fictive » à la réalité moins satisfaisante de l'ici et du maintenant. Cette capacité substitutive est une fiction, un leurre. Svāmiji la dénonce avec virulence. Peut-être peut-elle être utilisée, peut-être est-elle même indispensable ? Peut-être est-ce une forme d'intuition qui permet de voir le but, d'éclairer la route, comme un éclair qui illumine la nuit noire et découvre le chemin lorsqu'on est perdu dans l'obscurité en rase campagne par temps d'orage.

Qu'est-ce qui distingue la conscience lucide, de la perception ? Voir semble plus physique, plus matériel, plus immédiat, plus concentré. On voit dans un flash de perception.

La conscience lucide est moins active, c'est une sorte d'attention flottante, détendue, en éveil, qui ne laisse rien passer... Elle est à l'écoute de tout ce qui se passe... Elle est globale, ouverte, une sorte de miroir qui réfléchit tout ce qui se produit et se passe avec une grande précision.

La conscience lucide recueille les données, toutes les données, sans effectuer aucun tri, aucun choix, puis regarde. C'est le filet lancé dans la mer et qui ramène les poissons.

1. QU'EST-CE QUE LA LUCIDITÉ ?

Svāmi Prajñānpad insistait particulièrement sur la nécessité de l'*awareness*, terme particulièrement difficile à traduire en français et que nous avons rendu par lucidité ou conscience lucide. *Awareness* est une forme particulière de « voir » ; une sorte de voir plus intériorisé, auquel Svāmi Prajñānpad a donné lui-même un certain nombre d'équivalents : être alerte, éveillé (*awake*), attentif (*watchful*), être averti de ce qui se passe, garder les yeux ouverts.

On serait tenté par l'expression « être conscient de ». Comme dans l'expression anglaise : « *I am aware that the child is sleeping in the next room* : je suis conscient que l'enfant dort dans la pièce à côté. » Je suis conscient veut dire dans ce contexte : je suis averti, informé de l'existence d'un élément qui fait partie de la situation présente mais que je ne perçois pas obligatoirement avec mes yeux. Je peux ainsi être conscient d'un objet à côté de moi, sans le voir, parce que j'ai les yeux fermés ou que je lui tourne le dos. *To be aware* impli-

que bien la prise de conscience des informations données par les sens, mais aussi une conscience plus large que la conscience immédiate qui reçoit les informations données par les organes des sens. Je puis ainsi être conscient, quand je parle, qu'il sera douloureux pour mon interlocuteur d'évoquer tel ou tel sujet dans la conversation. La traduction qui s'en rapproche le plus est alors : « présence à ma conscience... être averti de... ». Mais « averti » est un passé. Alors qu'*awareness* désigne un processus. C'est une présence qui continue à se faire sentir. Elle change. Elle se modifie.

La conscience dans le sens d'« être conscient » est définie par *Le Robert* de la manière suivante : « Sentiment, intuition plus ou moins précise que l'être humain a de ses états et de ses actes... connaissance immédiate de la réalité du monde extérieur. » *Awareness* est effectivement une connaissance immédiate aussi bien de ses états intérieurs que du monde extérieur. *Le Robert* ajoute : « Un être conscient est lucide », et définit la lucidité (du latin *lucidus*, clair, lumineux) comme « la qualité d'une personne, d'un esprit qui comprend, perçoit, exprime les choses avec clarté et perspicacité, et sans passion ». La lucidité implique une acuité intellectuelle, une clairvoyance, une pénétration, ce qui correspond bien à ce que Svâmi Prajñânpad appelle *to see through*.

Toutefois si « lucidité » rend bien l'aspect d'*awareness*, elle néglige son aspect passif d'ouverture et de détente, mais correspond assez bien à la définition donnée par Svâmi Prajñânpad : « Evaluer ce que l'on est, évaluer la situation extérieure et agir selon les exigences de la situation. »

En hindi, le mot employé par Svâmi Prajñânpad est *saha-jâgrti* de la racine *gr*, *jâgarti* : se réveiller, être éveillé, veiller, surveiller, être vigilant.

En sanskrit, Svâmi Prajñânpad emploie le mot *sâvadhâna* : *sa* + *avadhâna*. *Avadhâna* est composé d'*ava* + *dhâ* : mettre en bas, mettre dans, diriger son attention sur, s'appliquer à. C'est le fait d'attacher, de fixer les yeux ou l'esprit, c'est faire attention.

On traduit généralement *sâvadhâna* par : être attentif ou vigilant sans que ces termes puissent vraiment convenir.

En effet « vigilance » implique une certaine tension, « une surveillance attentive sans défaillance » d'après *Le Robert*, une lutte ou un effort contre le sommeil, alors que dans *awareness*, il y a une attention flottante, calme et détendue. On peut faire la même critique au mot « attention » ou être attentif, qui vient du latin *attentio*, *attendere*, « tendre l'esprit vers ». *Le Robert* la définit ainsi : « action de fixer son esprit sur quelque chose, concentration de l'activité mentale sur un objet déterminé ». Or, Svâmi Prajñânpad oppose *awareness* aussi bien à concentration qu'à activité mentale. Ce n'est pas non plus « l'observation (*watching*) » qui consiste à regarder avec insistance et que Svâmi Prajñânpad refuse

Svâmi Prajñānpad emploie aussi le mot sanskrit *smṛti* de la racine *smṛ* : se souvenir, porter dans l'esprit, rappeler quelque chose à quelqu'un. *Smṛti* est donc le fait de se souvenir, pensée consciente, souvenir, mémoire et peut être traduit par « rappel de soi ».

Svâmi Prajñānpad dit ainsi : « Je suis conscient de ce que je veux, de ce qui m'attire, de mes intérêts... des caractéristiques de mon ego. Je suis conscient de ce que je veux, de ce que je fais, des moyens que j'utilise pour y parvenir. Je suis conscient aussi de la situation dans laquelle je me trouve, du changement, des gens auxquels j'ai affaire, de leur différence. »

« Je suis conscient », au sens de « je garde présent à l'esprit ou je garde présent dans ma conscience ».

Dans les trois sens du terme, anglais, hindi et sanskrit, on trouve la notion de présence : présence dans ma conscience, présence à l'état de veille, présence d'une connaissance, d'une situation, d'un besoin et de caractéristiques, présence par le rassemblement d'éléments divers.

Awareness est la faculté de garder présents dans la conscience des éléments d'une situation en vue d'une action harmonieuse et intégrée. On pourrait également parler d'une capacité à apprécier une situation déterminée, un rapport de forces, la nécessité du moment, les conditions extérieures et intérieures, l'énergie disponible. Cette présence de tous les éléments entraîne une clarté, une mise en lumière de la situation, c'est pourquoi on peut parler de lucidité, ou encore de conscience lucide qui est peut-être la traduction la moins mauvaise.

Par ailleurs la lucidité n'est pas la concentration. En effet :

- La lucidité porte sur l'extérieur et l'intérieur, alors que la concentration est limitée à un objet particulier, fixe et son champ est étroit.

- Dans la lucidité, on est uni à ce qui est vu. On devient une totalité unifiée. Dans la concentration, on reste séparé de l'objet.

- Dans la lucidité, on garde l'esprit ouvert, réceptif à tout ce qui est nouveau, à tout ce qui se produit. Dans la concentration, les résultats sont connus a priori, c'est une vision étroite.

- Se concentrer sur quelque chose, qu'est-ce que cela signifie ? Vous refusez le reste. Une conscience lucide est ouverte, la concentration est particularisée. Mais la concentration est présente dans la conscience lucide, tandis qu'il n'y a pas de conscience lucide dans la concentration.

- Si vous essayez de vous accrocher indéfiniment à une seule idée ou à un seul fait, cela conduit à un gaspillage inutile d'énergie. Ce qu'il faut, c'est être lucide et attentif à l'état actuel du mental et du corps.

De même cela ne consiste pas à essayer de contrôler, d'intervenir ou de maîtriser un processus.

– La lucidité, ce n'est pas le contrôle de soi car il s'agit d'être conscient de ce qui est là.

Il y a une présence large, circulaire, englobante... d'un coup d'œil, on saisit une ambiance, une situation, un mouvement. C'est en cela qu'elle est exactement le contraire de la concentration, où l'effort est porté sur un seul élément. La lucidité conduit à la spontanéité.

Etre lucide, c'est prendre conscience de l'état où l'on se trouve. On ne cherche ni à l'arrêter ni à le bloquer, mais à le laisser s'écouler, s'exprimer.

Le plus souvent cette prise de conscience calme d'elle-même sans qu'on ait besoin d'intervenir ou d'agir sur l'effet qui est l'excitation, le mouvement, l'agitation.

Non pas bloquer... non pas consoler... non pas forcer... non pas menacer... non pas frapper... mais agir sur la cause : essayer de montrer.

Il est certain que la lucidité implique une détente, une relaxation, une disponibilité... Elle implique de se laisser pénétrer... une prise de conscience... une connaissance... C'est une manière de vivre : rien n'échappe à mon attention... je ne suis pas endormi mais éveillé... je regarde... je constate... je suis averti... je vois... j'écoute... je sens... je perçois... je me laisse pénétrer et j'attends que l'alchimie se fasse, que l'action surgisse.

Cependant comme la plupart du temps l'émotion est présente, ce n'est guère possible. La solution est de la laisser d'abord s'exprimer... s'écouler... se dérouler et ne lui parler qu'une fois qu'elle s'est apaisée.

2. LA PRATIQUE DE LA LUCIDITÉ

La lucidité consiste à ne rien exclure. C'est une perception globale et non une concentration : il s'agit d'être conscient aussi bien de ce qui se passe à l'extérieur : dans le monde extérieur, dans les sentiments de l'autre par exemple, que de ce qui se passe à l'intérieur de soi-même.

• Lucidité dans l'action

La lucidité est une connaissance englobante qui permet l'action juste. Elle implique de placer toute son attention dans ce que l'on fait, en tenant compte de tous les éléments de la situation.

La lucidité est un processus continu qui porte sur les petites choses comme sur les grandes choses. Svâmi Prajñānpad l'exigeait dans tou-

tes les actions que l'on accomplit aussi insignifiantes soient-elles : remettre à sa place, ranger, nettoyer, répondre à son courrier, payer ses factures... ne pas laisser derrière soi des sources de difficultés ultérieures.

On dit souvent qu'être lucide c'est se comporter en témoin, en observateur impartial de ce qui se passe : témoin de ma colère, témoin de mon agressivité, témoin de ma violence, témoin de ma dépression.

Mais cette analogie peut être source d'erreur. On comprend faussement que le témoin est un non-intervenant qui ne s'implique pas... qui est détaché, en dehors du coup. Non. Celui qui est lucide est partie prenante du processus. Il y met tout son cœur mais ne s'identifie pas.

– Pratiquez la *sâdhanâ* de la lucidité. Soyez un acteur positif et actif et non impuissant, le maître et non l'esclave. N'agissez qu'après avoir délibéré.

– Mettez-vous entièrement dans ce que vous faites... Pas d'erreur dans l'accomplissement de votre action, agissez en toute connaissance de cause.

La lucidité, dans ce cas, revient à faire attention à ce que l'on fait, à ne pas commettre d'erreur, à ne pas se montrer négligent, et surtout à ne pas penser à autre chose. Dans toutes mes actions, que je balaye, que je cuisine, que je fasse la vaisselle, je regarde ce que je fais. La négligence est le contraire de la lucidité.

– Même les choses insignifiantes doivent être accomplies délibérément et consciemment.

– Ne pas traiter une chose avec soin et se montrer négligent est la plus grande insulte à la dignité d'un être humain.

– Ne pas traiter les choses avec soin, c'est se tuer soi-même ! Pourquoi ? Parce que vous n'avez pas été attentif pendant ce moment-là, c'est-à-dire que vous n'avez pas été présent, ici et maintenant, présent à la réalité. En d'autres termes, vous vous êtes tué vous-même. Vous avez tué le Soi (*âtma-hatya* : se tuer soi-même).

– La lucidité (*sâvadhâna*) c'est agir de manière consciente et délibérée.

– Chaque fois que vous agissez sans connaissance, vous êtes mort.

– Soyez vif, éveillé, attentif, vigilant (*watchful*) à chaque instant dans tout ce que vous faites.

– Mettez toute votre attention sur ce que vous êtes en train de faire.

- Rien ne doit « arriver », tout doit être « accompli » délibérément.
- Avant d'être accomplie, chaque action doit payer un tribut à Sa Majesté la lucidité.
- Etre, c'est être conscient. Rien ne se produit sans que je sois averti.

• **Observez et faites attention à tout ce qui se passe**

La lucidité se ramène toujours à garder présente à la conscience la vérité du changement et de la différence et de l'unité de chaque chose.

- Observez la variété autour de vous dans le but de voir que c'est la vérité.
- Observez le monde, le fonctionnement de l'intérêt personnel, le jeu d'une infinie variété de ce « Je », un jeu continu, une expression continue de joie.
- Construisez votre tour de contrôle dans les hauteurs et regardez en bas la variété multicolore... Etablissez pareillement votre esprit dans *prajñāna* et ne vous laissez pas piéger par *ajñāna* (les fausses connaissances).
- Observez tout ce qui se passe ici et maintenant, non pas « avec vigilance » (*not watching*), mais avec une lucidité tranquille.
- Attention (*beware*). Rien de ce qui arrive ne doit se produire à votre insu.
- Ayez une conscience lucide. Voyez d'abord les choses et dites : « Qu'est-ce que c'est ? Voyons ce que c'est. » Vivre c'est vivre votre vie. Cela veut dire : consciemment. A chaque instant soyez conscient, ayez une conscience lucide : « Oui, il en est ainsi. » Dès que vous voyez qu'il en est ainsi, vous ne pouvez qu'être cela... Quelle que soit la position que vous occupez, soyez-y.
- La lucidité doit être un processus continu. Vous devez être constamment attentif à ce que vos yeux voient, à ce que vos oreilles entendent ; à ce que vos mains accomplissent et à la façon dont vous réagissez à tout cela. Il vous faut être attentif aux changements constants qui se produisent dans votre voisinage et comment ils vous affectent vous et votre travail.
- « Tout ce qui arrive entre dans mon champ de conscience. Rien ne peut se produire à mon insu. »
- Sur quoi doit porter la lucidité ? Elle doit porter sur la vérité de la différence ou, en d'autres termes, sur le caractère unique de ce qui est.

– Soyez lucide : ce que je reçois, ce que j'ai reçu... seulement cela est mien... Prenez connaissance de la totalité de la situation. Celle-ci change sans arrêt.

– Quels que soient la situation, le lieu ou le moment dans lesquels vous vous trouvez, efforcez-vous toujours de les voir, de les vivre, de devenir cela.

• *Smṛti* : le rappel de soi

Il y a dans la conscience lucide la notion de souvenir, *smṛtiḥ* en sanskrit, mieux traduit par rappel. Rappel de quoi ? Rappel du réel, rappel sous une forme qui est toujours à notre portée : le changement et la différence, mais *smṛtiḥ* est surtout le rappel de soi. La lucidité est en fait un radar très sensible qui doit fonctionner en permanence.

On s'interroge : « Comment je me sens ? A l'aise ou tendu, agité ou en paix avec moi-même ? Est-ce que j'éprouve un quelconque malaise ? »

La lucidité est donc une attention portée à son ressenti. Elle n'est possible qu'en l'absence de jugements de valeur ou de refus, qu'avec l'acceptation de ce qui vient, de ce qui se présente, de ce qui apparaît. Accepter puis regarder. Mais regarder de manière à voir. Voir ce qui est c'est-à-dire la réalité.

Voir implique que les obstacles à la vision aient été enlevés et plus particulièrement les impressions du passé, dont il « faut » se rendre libre. La liberté est toujours négative. Elle se définit par rapport à un obstacle surmonté.

Le malaise reconnu comme tel, accepté dans sa manifestation, perd déjà une partie de son intensité. Il s'agit de le comprendre. Qu'est-ce qui l'a provoqué ? Quelle en est la cause ? C'est là qu'on fait appel à l'intellect : jamais la cause n'est à l'extérieur. La cause extérieure n'est qu'un prétexte. Tout dépend de ma réceptivité. Quelle que soit la cause, c'est moi et moi seul, qui reçois l'impact et lui attribue sa coloration. L'extérieur est neutre, ni bon, ni mauvais, ni bienveillant, ni malveillant. Il est ce qu'il est. Et je réagis à son impact en fonction de mon propre conditionnement. C'est moi et moi seul qui le colore. Je crée ainsi mon propre monde. C'est pour-quoi je ne vis pas dans le monde.

Le malaise est l'expression de l'inadéquation entre le monde de ma représentation, de mon attente et la réalité. Tout mon effort consiste à parcourir le chemin de la réduction de cet écart pour aboutir à une correspondance, une unité totale. *L'adhyātma-yoga* est un réducteur d'écart, un réducteur de séparation.

Son outil principal est *jñāna* : la connaissance dont la partie la plus tranchante est *prajñāna*, Connaissance suprême ou présence à soi-même ce qui implique d'être soi-même à chaque instant, ici et maintenant.

Son *mantram* est : « Je suis cela, ici et maintenant et rien d'autre. »

Prise de conscience essentielle, fondamentale qui permet de rester ouvert à ce que l'on sent, à ce que l'on éprouve affectivement et aussi physiquement.

Svâmiiji dit « le cœur ne trahit pas », comme d'autres disent « le corps ne trahit pas ». Ce n'est pas contradictoire. Le corps exprime le cœur. Le cœur s'exprime par le corps. Ils ne sont guère séparés. Le corps agit sur le cœur comme le cœur sur le corps.

Un mouvement juste dans lequel je me donne avec le cœur. Mais comment me donner sans ouvrir d'abord le cœur ?

Et un cœur ouvert détend les muscles, la respiration. Une ambiance particulière se dégage d'un tel corps. Ceux qui sont sensibles se mettent en résonance.

– Pour être lucide, s'accepter soi-même.

– Être lucide, c'est être en soi – comme s'il s'agissait de se couper de tout le reste et ce reste c'est simplement l'orientation vers ce qui est agréable. Dire « maintenant, ici, je suis ceci » fait disparaître cet agréable si limité.

– C'est une réaction quand vous éprouvez une émotion... Soyez attentif à ce que vous faites, à ce qui se passe en vous, à ce qui se passe devant vous, aux réactions qui se produisent... L'émotion est le guide.

– Dans toutes vos actions, il faut vous exercer à être lucide, c'est-à-dire qu'il vous faut, non seulement être conscient du temps, du lieu et des circonstances dans lesquels l'action se passe, mais également de vous-même, l'acteur, de votre corps et de ce qui arrive à chaque instant. Il ne s'agit pas seulement de voir les choses comme elles sont, mais de vous voir en même temps, avec les réactions qui ont lieu en vous. En d'autres termes, vous absorbez l'objet en vous et devenez complet.

– Se connaître, se comprendre et s'accepter et il n'y aura plus de problèmes.

– Il suffit de voir lucidement. Quoi ? Vos réactions mentales. Quand vous avez la moindre réaction mentale ou émotionnelle, dites-vous immédiatement : « Ah ! maintenant je vois clairement que c'est une réaction. Je ne vois donc pas le fait tel qu'il est et pourtant il est là. »

– Qu'est-ce qui est le plus important ? La lucidité, la vivacité, l'attention à ce qui se passe, à ce qui arrive. Que se passe-t-il en moi ? Et selon quel critère en juger ? Il n'y a qu'un seul critère : « Est-ce que je me sens à l'aise ou non ? »

– Sentez tout d'abord la position où vous êtes. Et si elle est en quoi que ce soit incongrue, vous sentirez immédiatement :

« Oh ! c'est ainsi. » Parce que c'est ce qui ne peut être trahi : le cœur. Essayez toujours de sentir : « Comment est-ce que je me sens ? Ah ! suis-je calme ? Non. Je suis tendu. » Aussi Svāmiji vous demande-t-il toujours : « Comment vous sentez-vous ? » [...] Parce que vous êtes dans la dualité, pour parler un langage technique, vous sentez le tiraillement de la dualité à chaque instant. Il ne peut en être autrement.

– La lucidité c'est voir que vous avez cette émotion, l'accepter et lui donner libre cours.

– Vous dites : « Je, je, je » comme si vous étiez une entité unique. Mais vous ne l'êtes pas. Observez-le. Parfois vous êtes absent. Le mental va toujours vers ce qui lui paraît agréable. Suivez-le, laissez-le et voyez ce qui l'attire.

– Tous les soirs avant de vous coucher pratiquez-vous régulièrement un examen de conscience (*self-observation*) pour voir les idées qui vous ont traversé l'esprit pendant la journée ? Quel a été votre comportement dans certaines situations ? Si vous avez agi délibérément et consciemment ou si vous n'avez rien fait d'autre qu'être emporté par vos impulsions et vos réactions émotionnelles ?

3. LES CONDITIONS DE LA LUCIDITÉ

La lucidité ne s'établit pas automatiquement. Elle implique de mener une « vie purifiée », de se rendre libre des jugements de valeur et de faire un effort :

• Mener une « vie purifiée »

Celle-ci consiste à établir une relation juste entre l'intérieur et l'extérieur et par conséquent à mener une vie régulière.

– « Soyez libre entièrement, complètement (*vipramokṣaḥ*) de tous les nœuds (de tous les complexes). Comment cela peut-il se produire ? Si vous avez la mémoire (rappel de soi) ou le souvenir (*smṛtilambhe*). Comment la mémoire peut-elle être constante (*dhruvâ*) ? Si votre vie est vécue correctement... *sattvaśuddhiḥ* veut dire vie pure, vie purifiée. » Comment pouvez-vous vivre correctement ? En prenant une nourriture appropriée¹.

La lucidité, d'après Svāmiji, qui cite la *Chândogya Up.* ne peut apparaître que si la vie est purifiée. Que veut dire purifiée ? Vécue

1. *Chândogya Up.* 7.26.2 : Ahârâśuddhau sattvaśuddhiḥ sattvaśuddhau dhruvâ smṛtiḥ smṛtilambhe sarvagrāhīnām vipramokṣaḥ.

correctement. Comment vit-on correctement ? Quand se nourrit-on correctement ?

Il ne s'agit pas seulement de nourriture physique. Ce sont tous les éléments que l'on reçoit de l'extérieur. Tous ces éléments doivent être absorbés, contrôlés, utilisés correctement en fonction du but que l'on se propose. La lucidité ne peut s'exercer que si certaines règles de vie sont respectées. Ces règles doivent être découvertes et établies par soi-même en fonction du but que l'on poursuit.

• Se rendre libre des jugements de valeur

Une condition essentielle de purification est l'absence de jugement de valeur. Il s'agit d'être libre des normes sociales aussi bien que des jugements positifs ou négatifs que l'on peut porter soi-même.

– Non pas selon les critères de bien et mal qui sont variables mais de « vérité » et de « réalité ».

– Il faut être libre des jugements de valeur pour rendre sa lucidité constante.

– Vous ne pouvez pas être lucide si vous vous sentez coupable de quelque chose. Si vous éprouvez un sentiment de culpabilité ou si vous portez des jugements de valeur, votre lucidité s'en trouve immédiatement perturbée.

– Vous dites : « Je suis conscient de tous mes défauts et de mes échecs. » Ayez une conscience lucide seulement. Ne portez pas d'appréciations : défauts, échecs, etc.

• L'effort pour être lucide

Si on parle de « garder constamment présent à l'esprit ce qui se passe », cela implique un effort. En effet cette présence n'est pas naturelle, ni constante. Elle va, elle vient. Je vois et je ne vois pas. Etre « avec » c'est confronter ce que nous percevons avec « la vérité que nous savons ». C'est une manière de mettre notre perception au défi.

– Préservez donc votre *sâdhanâ* de la lucidité. Plus grand l'effort, plus grand en sera le bénéfice.

– Observez le mental : il y a une différence entre la discipline (*saṃyama*) et le refoulement (*nigraha*).

Svâmi Prajñānpad insiste particulièrement sur la nécessité d'une lucidité constante. Or elle ne l'est pas car le mental tire toujours vers ce qui est agréable. Par contre elle peut être développée progressivement. Plus on devient familier avec la vérité de la différence, plus la lucidité se développe.

On ne peut agir directement sur la lucidité pour l'augmenter. Par contre on peut faire un effort pour éliminer l'erreur, la non-lucidité.

– Familiarisez-vous avec la vérité de la différence et votre lucidité augmentera.

– Pour approfondir la lucidité, sentez que le mental est un usurpateur.

– Un effort et un essai constant, vous rendent la pratique tout à fait naturelle. Cela prendra un certain temps.

– Prenez garde au sentiment de familiarité. La lucidité doit être constamment présente, sinon cette familiarité produira de l'indifférence. Vous ne verrez jamais les particularités et le caractère unique des choses de tout ce qui arrive.

– Oui, il est possible d'être lucide toute la journée.

La lucidité est l'instrument le plus puissant :

– Il faut vous exercer à la lucidité : « Ceci est ceci, je suis ici maintenant et je dois dépasser ce stade. Bien entendu, aussi longtemps que je me trouve à ce stade particulier, je dois l'accepter. Je ne peux pas le refuser. »

– Il arrivera un moment où vous sentirez que vous ne pouvez pas vivre sans lucidité.

– Pourquoi la lucidité disparaît-elle à certains moments ? Parce que vous n'êtes pas un avec ce que vous voulez être. Votre mental va dans une autre direction. Votre mental tend toujours à aller vers ce qui lui paraît agréable.

– Vous devez faire un effort pour être lucide, parce que vous oubliez sans cesse. Puis votre effort dépassera un seuil critique (*will crystallise*) et alors vous serez toujours attentif sans que vous ayez besoin de faire un effort.

– Essayez d'avoir une conscience lucide de tous vos mouvements aussi bien physiques que mentaux, de vos émotions, etc., et partout où vous êtes, soyez lucide, voyez, acceptez et agissez !

– Que votre lucidité soit constante... Svâmi Prajñānpad vous dit qu'il ne peut en être toujours ainsi. Ce n'est pas possible. Ayez plutôt une lucidité progressive. Alors, de manière ultime, la lucidité sera constante. « Pour l'instant, je vais essayer de la rendre aussi constante que possible dans les circonstances où je me trouve. »

– Il est toujours possible à la dualité d'apparaître. Si vous ne nettoyez pas, la saleté peut toujours se déposer. Tant qu'il est possible à la dualité d'apparaître, vous devez nettoyer.

– Vous ne pouvez pas créer la lucidité. Vous ne pouvez faire aucun effort pour devenir lucide. Par contre, vous pouvez faire des efforts pour éliminer l'absence de lucidité.

4. LA LUCIDITÉ REND LIBRE

La lucidité joue un rôle central. Elle remplace la concentration et la méditation qui sont préconisées dans d'autres voies... ou encore le culte (*arcana*). Métaphoriquement, c'est le culte rendu au Soi ou encore le culte rendu à ce qui est. Par la lucidité, on se rapproche de ce qui est.

C'est l'œil de la vérité, c'est à la fois le chemin et l'accomplissement, la délivrance et l'instrument de la délivrance.

Car « voir c'est devenir un ». La lucidité c'est l'absence de projection donc l'absence de mental... c'est la réalité qui se regarde elle-même. Réalité dont le connaisseur a disparu.

La lucidité est la lumière qui dissout les ténèbres, alors que l'ignorance, c'est l'unité elle-même qui a pris cette forme.

Svāmiji traduisait *brahman satya jñānam* par : « La vérité est toute lucidité. » Le mot à mot donnerait : « Vérité et connaissance sont *brahman*. » La lucidité n'est pas autre chose que la vérité et que la connaissance.

– Votre effort pour être lucide est encore inadéquat. Ne pas oublier que la force et le pouvoir viennent d'une action délibérée et consciente.

– Le seul support est la vérité. La pratique de la vérité implique le rappel (*smṛtiḥ*). Garder la *smṛtiḥ* en éveil : pas de négligence.

– Pour la *sādhana* de la lucidité, ce qui est requis en premier lieu est la pureté de la nourriture et la discipline. Il s'agit d'apprécier de manière juste les circonstances et votre capacité.

– Quelle est la preuve que vous êtes ce que vous êtes ? La preuve c'est que quand vous êtes conscient de vous-même, alors vous n'êtes pas vous-même. Vous ne sentez rien de tout de ce qui est en bon état de fonctionnement.

– Quand vous êtes excité, commencez par prendre conscience de cette excitation. Et si vous êtes conscient, si vous arrivez à être conscient, alors le quart au moins de cette excitation se trouvera absorbée par cette prise de conscience.

– Une lucidité constante dissoudra tous les complexes (*grantha*) et vous permettra d'atteindre la libération (*mokṣa*).

– Ce qui est la lucidité pour un yogin n'est rien d'autre que l'adoration ou l'hommage du Soi¹.

– La lucidité vous conduit à vous-même. *Upāsana* veut dire : s'approcher de... c'est devenir un.

1. *Yogavāsiṣṭha*... : Yoginā sāvadhānatā tad-upāsanaṁ arcanaṁ-ātmanā.

– Quand vous voyez une chose, vous devenez un avec cette chose. Pourquoi ne pouvez-vous pas être un ? Parce que vous essayez de vous projeter. C'est ainsi que vous devenez le connaisseur séparé du connu. Mais dès que vous voyez la chose comme elle est, dès que vous voyez la rose en tant que rose, et non pas que vous essayez de voir votre rose, aussitôt cette rose et vous ne faites plus qu'un. Ainsi le connaisseur et le connu deviennent un et l'acte de connaître aussi devient un. Aussi vous devenez unité ou un. Il n'y a plus de deux là... Il n'y a plus quelqu'un qui voit. Rien que le fait de voir.

– La lucidité est le seul projecteur pour débusquer *mâyâ*. Celle-ci ne peut rester en sa présence, parce que c'est une illusion... les ténèbres. Si vous voyez quelque chose, vous verrez la nouveauté ; le neuf partout, parce que tout change.

– Quelle est la différence entre un miroir et une plaque photographique ? Le miroir réfléchit mais n'absorbe pas. Le miroir ne réfléchit pas mais le reflet a lieu.

– La lucidité complète (*all-awareness*) et l'infini, c'est cela *brahman*¹.

– Quand la lucidité est constante, sans aucune fluctuation, c'est la supranormalité, c'est illumination, la réalisation... vous pouvez lui donner le nom que vous voulez : perfection, absolu, etc.

– On n'a pas une conscience lucide de quoi que ce soit. On devient conscient... Avoir une conscience lucide implique qu'il y ait dualité. Et quand cette conscience s'approfondit de plus en plus, seule la conscience lucide est présente... un sentiment seulement... rien à sentir, rien à être conscient. Conscience lucide seulement. Et c'est *prajñāna*, la Connaissance suprême.

– La lucidité n'est rien d'autre que d'être libre de tout ce qui est extérieur ou plutôt être libre signifie être un avec toutes les variétés de choses extérieures. Etre libre voudrait dire qu'il n'y a pas de choses extérieures ? Non. Les choses extérieures sont là mais vous ne vous en sentez pas séparé.

– Lucidité veut dire : non-dualité, c'est-à-dire, se sentir un avec ce qui est.

La lucidité remplit une fonction essentielle puisqu'elle est à la fois le chemin royal qui conduit à la non-dualité et la non-dualité elle-même.

1. *Taittirīya Up.* 2.1.1 : *Satyam jñānam anantaṁ brahma*. Svāmi Prajñānpad, dans sa citation, remplace *jñānam* par *prajñānam*. On trouve cependant *prajñānam brahma* dans l'*Aitareya Up.* 5.3. La traduction littérale donnerait : La vérité, la connaissance, l'infini, c'est cela *brahman*.

C. – DISCRIMINER

Discriminer est un travail intellectuel qui s'effectue à partir de ce qui a été perçu. Voir, observer, s'interroger, en sont les premiers temps, suivis par le tri, l'analyse, la synthèse, bref la réflexion. Mais l'élément essentiel consiste à distinguer les différences, à séparer le bon grain de l'ivraie, c'est-à-dire à déterminer quoi est quoi.

Svâmi Prajñānpad opère ainsi des distinctions subtiles de vocabulaire qui permettent d'éclairer une réalité qui, au premier abord, peut nous paraître confuse et contradictoire. Par exemple, il distingue ainsi entre : sentiment et émotion, intellectualité et intellectualisme, amour et fascination, possibilité et probabilité, différence et séparation, *aham* (je) et *ahamkāra* (ego), voir et penser, suivre et imiter, se laisser porter (*to flow along*) et être emporté (*to be carried away*), etc.

Le premier terme est toujours une action positive qui conduit à l'unité, le second est réactionnel et exprime la dualité. Discriminer permet donc l'action appropriée en fonction du but que l'on poursuit. Ainsi, par exemple, comment nettoyer si on ne voit pas de poussière, si on ne distingue pas ce qui est propre de ce qui est sale ?

Qu'est-ce que discriminer ? Cela consiste à se laisser pénétrer de toutes les données qui nous parviennent et à les examiner. C'est la raison pour laquelle Svâmi Prajñānpad s'insurge chaque fois que certains disciples occidentaux qualifient cette approche d'« intellectualiste ».

On comprend qu'ils éprouvent de grandes réticences à faire entrer la « discrimination » et le libre examen dans une démarche spirituelle. La discrimination et l'analyse ne sont-elles pas des processus purement intellectuels dont l'école laïque et tout le XIX^e siècle nous ont abreuvés et qui ont montré leur faillite ? D'où la suspicion qui les entoure et la dénonciation dont ils sont l'objet.

Pour Svâmi Prajñānpad, la discrimination est certes une activité intellectuelle mais elle implique d'abord de sentir et aussi d'agir. La discrimination ne s'effectue pas de manière abstraite. Elle est le prolongement ou une modalité du fait de voir et d'être lucide.

On croit souvent – et c'est un des mythes les plus répandus de la spiritualité – que la connaissance, la vraie connaissance, vient d'une autre source que l'intellect, que l'intellect ne peut atteindre la vérité, la réalité, qu'il y a « autre chose » qui transcende, qui dépasse l'activité intellectuelle, qu'il s'agit d'une « autre » dimension, qu'elle est de l'ordre du surnaturel, une sorte de super-pouvoir.

Svâmi Prajñānpad réhabilite l'intellect. Ce qui nous surprend car il rejoint ainsi les idéalistes du siècle des Lumières, qui croyaient que l'intellect allait être un instrument libérateur. Or l'intellect est aujourd'hui une idole déboulonnée. Le développement intellectuel trouve son expression la plus aboutie dans la science. Le savant est

l'homme des connaissances, si bien que dans les civilisations traditionnelles on confond encore bien souvent le savant, l'intellectuel, voire même l'érudit avec l'homme de connaissance, le *jñânin*.

Pourtant, le savant est porteur de connaissances dans sa tête. « Il en a là-dedans », disent souvent les gens du peuple, en se touchant le front d'un air entendu.

La réhabilitation de l'intellect chez Svâmi Prajñânpad passe par la dénonciation de l'intellectualisme, de la connaissance coupée de l'affectivité. On ne peut plus dire coupée de l'action, puisque la technique est la science en action.

La discrimination est chez Svâmi Prajñânpad l'activité essentielle de la *sâdhanâ*. N'est-ce pas ce qu'il pratique lui-même en permanence, chaque fois qu'on lui soumet un problème ou une difficulté ? La découverte des lois de la différence et du changement est-elle autre chose que le résultat d'une discrimination ?

La discrimination est proche de l'analyse. On discrimine sur les éléments, les données brutes de l'expérience qui sont généralement interprétées de manière automatique et impulsive.

Toute culture est un réseau d'interprétations qui s'expriment au travers des valeurs sociales dont les valeurs individuelles ne sont le plus souvent que le reflet plus ou moins déformé ou réactionnel. C'est à cette tâche de démantèlement que s'attaque la discrimination.

La discrimination consiste, dans toute la mesure du possible, à tout reprendre à partir de zéro, sans a priori, ni préjugé.

A chaque instant, on est confronté à des expériences nouvelles qui viennent nous solliciter. Qu'en penser ? Qu'en faire ? Comment réagir ? Quelle réponse donner ?

Avant d'agir, il est nécessaire de comprendre. Pour comprendre, il faut discriminer c'est-à-dire trier, séparer, décomposer à la fois pour voir et pour accepter. La discrimination devient alors une entreprise de broyage de la réalité. Rendre assimilable, compréhensible ce qui ne l'est pas à première vue.

La discrimination est l'outil qui permet de devenir indépendant. Sans discrimination, l'indépendance est impossible. C'est par la discrimination que l'on devient son propre maître et qu'on peut se libérer de l'influence des autres, des valeurs sociales et surtout de nos propres émotions.

– Utilisez votre intellect. Dites : « Cela a été ainsi, cela n'est plus. C'est l'enfant qui réagit ainsi, je suis un adulte maintenant. Ce n'est pas ma mère et mon père qui sont là en face de moi, mais X ou Y », alors vous serez libre.

Cela ne fonctionne pas toujours. Le raisonnement peut ne pas pénétrer. On entend, on comprend, mais cela ne descend pas... Pourquoi ? Dans quelle condition cela pourrait-il fonctionner ? Lorsqu'on voit, répond Svâmi Prajñânpad.

Pourtant Svâmi Prajñânpad a essayé avec chacun de ceux qui l'ont approché. Croit-il un instant que la mayonnaise va prendre ? Il sait mieux qu'un autre combien l'émotion est irréductible au raisonnement : « La raison, il est vrai, me le dit chaque jour, dit Alceste désabusé, mais la raison n'est pas ce qui règle l'amour. » Alors ?

La discrimination ne peut être utilisée que lorsque l'émotion s'est exprimée. Ni avant, ni pendant. C'est un instrument efficace et irremplaçable mais comme tout instrument, ses règles d'utilisation sont très précises.

La discrimination implique un effort. S'il est relativement facile de voir, encore faut-il examiner ce que l'on voit, car rien ne va de soi. L'examen est rarement conscient et délibéré. Et il n'est pratiquement jamais complet et total.

Dès qu'on discrimine, on introduit la relation de cause à effet. Car le but de la discrimination c'est l'action. Et l'action recherche l'efficacité : agir sur la cause et non sur l'effet. Il faut donc chercher et essayer de trouver la cause.

C'est un fait d'expérience : voir apaise ; ne pas voir est la source de toute souffrance.

En insistant sur la discrimination, Svâmi Prajñânpad reprend la réponse donnée par son maître Nirâlamba Svâmi, qui a cité le verset bien connu de *Śaṃkarâcârya* :

– Pour le vaillant, le chemin c'est d'utiliser l'épée à double tranchant de la discrimination entre le permanent et l'impermanent, le soi et le non-soi¹.

I. UTILISER L'INTELLECT

Il est nécessaire de discriminer parce que l'on souffre.

– L'état naturel de l'homme est *ânanda* : être heureux, (*happy*), à l'aise (*at ease*). « Si je ne le suis pas, il convient de se demander pourquoi ? »

L'instrument privilégié est l'intellect (*buddhi*) qui doit être utilisé et entraîné à discriminer correctement.

• L'intellect est un instrument neutre

– L'intellect est le mécanisme, pour ainsi dire, qui essaye de relier la cause et l'effet. Le plus souvent cette liaison est défectueuse car on croit ou l'on pense au lieu de réfléchir.

1. *Vivekacūḍamani* : Nitya-anitya viveka âtma-anâtma viveka.

Les croyances sont le produit de l'activité mentale. Ces croyances étant éliminées, le mental devient l'intellect (*buddhi*). On trouve la même distinction chez Spinoza : *mens* devient *intellectio*. Il n'y a pas de différence de nature entre le mental et l'intellect, mais une différence de mode de fonctionnement. De même qu'il n'y a pas de différence de nature entre un champion et un homme ordinaire, mais seulement une différence d'entraînement. Le champion a poussé les possibilités physiques de tout homme, grâce à un entraînement intensif, jusqu'à ses limites extrêmes.

- Utilisez votre intellect... l'intellect, la discrimination, pas la comparaison... L'émotion réagit, l'intellect ne réagit pas.

- L'intellect n'est pas acéré à cause des jugements de valeur et de la censure... Avec l'intellect et l'attention, on peut se souvenir de sa naissance et de ses vies précédentes.

- Distinguer entre le dressage (*training*) et la vraie éducation qui conduit à *buddhi*.

• Clarifier l'intellect

- Pour agir, il faut vous préparer, parce que quand vous agissez vos émotions et vos pensées vous emportent. Aussi vous devez les éduquer. Qu'est-ce qu'éduquer ? Votre pensée, votre émotion doivent être claires pour que vous puissiez être présent. Clarifier l'intellect c'est voir les deux facettes ou aspects de la vérité : le changement et la différence.

Avoir une vue claire des choses, c'est voir la différence, le changement, le jeu de l'ego et son expansion :

- Voyager et fréquenter des sages sont les principaux moyens de connaissance. Ils permettent de voir la différence, voir que l'autre existe, voir qu'attendre qu'autrui satisfasse vos désirs est une illusion.

• Aiguiser l'intellect

Pour que l'intellect puisse fonctionner correctement, le mental doit être confronté à la réalité.

- Stimulez et aiguiser l'intellect en le frottant continuellement à la réalité. *Mâyâ* se met à avoir peur dès que l'intellect est aiguisé.

L'intellect doit être acéré. Il doit se fixer en un point particulier pour percer la difficulté, ce qui recouvre la réalité. Il doit pénétrer profondément au travers de l'ignorance, au travers des croyances et

des préjugés. Svâmi Prajñânpad comparait l'intellect à un rasoir que l'on aiguisse :

– Cette capacité de discrimination doit être élargie. Elle doit devenir aussi subtile, perçante et nette que possible pour que vous puissiez vous en servir comme d'un instrument tranchant.

– A la question : « L'intellect est-il vraiment utile ? Les grands saints n'ont peut-être pas été très remarquables sur le plan intellectuel et de grands accomplissements sont possibles sans intellect... », Svâmi Prajñânpad répond en citant la *Kaṭha Up.*¹.

– Ce ne serait que partiel. Il y a saint et saint. C'est exact qu'on dit : « La réalité ne peut être conçue ni par les mots, ni par le mental, ni par les yeux. Comment peut-elle être saisie alors ? Elle peut être vue. Par qui ? Par ceux qui voient clairement. Comment ? Avec l'aide d'un intellect fin et acéré. »

2. LA PRATIQUE DE LA DISCRIMINATION

Sur quoi porte la discrimination ? Essentiellement sur le ressenti intérieur. En effet, le monde extérieur est neutre. C'est un lieu de projection de ce qui se passe en nous. Le premier effort de la discrimination consiste à accepter cette première vérité. Puis la discrimination porte sur le mental : jugements de valeur, émotions, désirs et enfin sur les relations avec autrui.

• Discrimination sur le mental

La discrimination est nécessaire pour vaincre la résistance du mental à voir ce qui est :

– Commencez par découvrir et réaliser ce qu'est le mental et son activité. Puis prenez connaissance de ce qu'est votre propre mental. Faites-en véritablement l'expérience, puis trouvez-en la cause : comment est-il apparu ? Quelle est la réalité des choses et qu'est-ce que le mental a créé ? Le mental a créé certainement « autre chose », à la place de « ce qui est ». Délibérer de cette manière sur ce qu'est la vérité (*satya*) ou la réalité (*tattva*), c'est cela, purifier l'intellect.

– Vous dites : « Je ne pouvais pas le faire. » Qu'est-ce que cela veut dire ? Ce que vous pouviez, vous l'avez fait. Quand vous dites : « Je ne pouvais pas le faire », vous pensez « j'aurais dû le faire ». Ceci est négatif, n'a aucune validité,

1. *Kaṭha Up.* 6.12 : Na-ayam âtmâ na-eva vâca na manasâ na cakṣusâ prâptum śakyo/ dṛśyate tv-āgrāyâ buddhyâ sukṣma darśibhiḥ.

aucun sens, aucune existence réelle. Ce qui existe, c'est le positif. Ce que vous avez fait, ce que vous pouviez faire, c'est seulement cela, la réalité. Ce que vous ne pouviez pas faire n'a aucune réalité.

– Il faut coincer le mental. Si vous vous endormez, il faut vous lancer un défi. S'endormir est une ruse du mental pour échapper. Cela montre que vous êtes satisfait de ce que vous êtes, que vous ne vous sentez pas suffisamment motivé pour changer, que vous ne vous sentez pas assez malheureux dans la situation où vous vous trouvez.

En effet, le mental est habile à s'échapper et à se justifier. C'est un adversaire coriace qui ne peut que se développer et se renforcer si on le laisse agir à sa guise. Il a cependant une faiblesse cachée. Si on arrive à lui montrer les faits comme ils sont, il cède et disparaît. Mais sa force de résistance est considérable. Il ne voit pas les faits, il ne veut pas les voir. Il rationalise selon ses préférences, cherche toujours à se justifier et à se protéger... ou bien encore, il se réfugie dans le sommeil... ou derrière une autorité quelconque pour éviter de faire face aux faits. Svâmi Prajñānpad propose d'aller à sa rencontre, de lui lancer un défi (*to challenge*), de l'affronter (*to face*), de le laisser s'exprimer en toute liberté, puis de lui répondre en lui montrant les faits, enfin d'argumenter avec lui en avançant des propositions logiques, s'appuyant sur des faits et des expériences qu'il ne puisse contester. S'il faut chercher à cerner le mental, il faut cependant éviter de penser de manière négative :

• **Discriminer sur les jugements de valeur**

– « En premier lieu, les jugements de valeur sont empruntés à l'extérieur. Ils ne m'appartiennent pas. En second lieu, ils sont relatifs. Pourquoi est-ce que j'en fais un absolu ? C'est une absurdité. Enfin, j'utilise une échelle de comparaison ; et comment puis-je comparer puisque deux choses sont différentes ? »

– Les jugements de valeur vous ont été assénés quand vous étiez jeune, quand votre mental était réceptif, aussi sont-ils solidement ancrés. Pour vous en libérer, votre pouvoir de discrimination doit donc être clair et tranchant. Comment l'affûter ? En le frottant sur la vérité.

– Vous êtes impliqué dans vos émotions, mais vous essayez de les justifier. C'est parce que vous croyez que c'est mal d'avoir des émotions que vous essayez de les justifier.

• Discriminer sur les émotions

L'émotion est le signe que le passé prend possession du présent. La discrimination doit commencer dès que l'émotion a diminué d'intensité. Il faut se demander « est-elle justifiée ? ». Non, cela ne correspond pas à la situation présente, mais c'est une réaction du passé. Sans discrimination, le mental continuera mécaniquement à réagir de la même manière. Toute émotion : sentiment d'impuissance, colère, inquiétude, honte... peut faire l'objet d'une telle discrimination :

– Essayez de discriminer, d'harmoniser l'intellect et le sentiment. Il n'y a pas de péché. Vous pouvez être assailli par la haine, la honte, la peur, la colère, la jalousie. L'état naturel de l'homme *ânanda*. S'il n'y a pas *ânanda*, la loi naturelle n'a pas été respectée.

– La discrimination ne peut opérer que lorsque l'émotion a diminué d'intensité.

– Quelle est la réalité (*tattva*) maintenant ? Qui êtes-vous en fait ? Votre « vous » ou votre « je » dans le présent est seul, réel et vrai. Essayez de voir seulement à la lumière de cette vérité. Allez-vous permettre au fantôme (*bhûta* : ce qui a été) de l'enfant d'apparaître, de vaincre et de tuer l'adulte ?

– Voyez ce qui « est » maintenant. Il vous faudra saisir le mental fantasque à la gorge et étouffer toute sa ruse. Cessez de fuir. Seul celui qui se sent impuissant cherche à fuir.

– Dites avec insistance à votre mental : « Je suis, j'existe. Je ne suis plus cet enfant. Je suis moi, maintenant. Je vais rester ce que je suis. Je vais vivre dans ce qui est. »

– Qu'est-ce qui vous blesse exactement ? Ouvrez votre cœur et parlez. Ouvrez vos yeux et regardez. A partir du moment où vous regardez les yeux grands ouverts, vous trouverez partout des différences et une variété infinie. Ouvrez-vous. Pourquoi restez-vous confiné en vous-même ? Acceptez l'infinie variété du monde comme vous appartenant et élargissez-vous (*expand*).

– Vous désirez être reconnu et apprécié. Mais tout le monde peut-il apprécier ce que vous faites ? Non. Agissez du mieux que vous pouvez, peut-être 98 % des gens apprécieront (votre action) et 2 % ne l'apprécieront pas. Pour l'action la plus criminelle, il se trouvera toujours 2 % qui ne vous critiqueront pas, mais diront : « C'est bien. » Comment pouvez-vous alors dépendre du jugement d'autrui ?

– Quel avantage trouvez-vous à vous faire du souci ? Pouvez-vous faire quelque chose ? Tout ce qu'il était possible

de faire, vous l'avez fait. Alors ? Vous voulez jouir du tourment que vous cause l'inquiétude ?

– Non pas refuser la souffrance mais l'accepter et se demander pourquoi ? Qu'est-ce qui me fait souffrir ? Mon expérience enfantine, je vais essayer de m'en rendre libre.

– Avoir honte est une absurdité. Si le résultat d'un événement n'a pas été favorable, réfléchissez : « Oui, telle cause a produit tel effet. Puisque l'effet n'est pas souhaitable, je vais essayer de modifier la cause. Voilà ce que je peux essayer de faire maintenant. »

– Puis-je être satisfait ? Intellectuellement vous êtes convaincu, mais au niveau du sentiment ? Le sentiment ne peut pas venir sans expérience.

• Discriminer sur les désirs

– Vous dites : « Oh ! quelle fille superbe » et vous vous sentez attiré ! Puis au bout d'un certain temps, vous vous apercevez que votre trouble diminue d'intensité. Ayez le courage, la patience de ressentir ce trouble. Abordez-le, sentez-le pleinement. Laissez-lui le temps d'agir. Alors au bout d'un moment, vous verrez qu'il aura diminué. Il ne peut pas subsister longtemps. Parce qu'il est venu, il devra disparaître. Tout ce qui vient, s'en va. [...]. Pourtant il subsiste quelque chose qui me trouble et m'attire. Cela me paraît nouveau. Alors allez-y. Jouissez, sentez et voyez s'il y a vraiment quelque chose de nouveau. Une fois seulement ? Non, deux fois si nécessaire... ayez le courage de faire et refaire l'expérience. Ceci montre que dans le passé, vous n'y avez pas goûté pleinement, vous n'en avez pas joui totalement, car il suffit de jouir pleinement une seule fois pour être libre. On devient libre par l'expérience de la jouissance, tout en sachant que la jouissance est impossible tant que l'on dépend des choses extérieures. Cela, vous devez le savoir, l'expérimenter, le sentir. En parler seulement ne sert à rien.

– La première question à se poser est : « Pourquoi suis-je attiré ? Voyons. J'ai déjà fait cette expérience dans le passé. Est-ce tout à fait nouveau ? Est-ce une répétition ? Pourquoi est-ce que je veux répéter l'expérience ? Cela me paraît nouveau. C'est que la fois passée, l'expérience n'a pas été complète. Pourquoi n'ai-je pas obtenu ce que je voulais ? Il ne faut pas dire : « je n'ai pas eu mais j'espère avoir ce que je veux », dites plutôt « j'ai eu ce que je voulais, mais il me manque quelque chose ». En effet, le désir ne peut jamais être satisfait. Et ceci doit être vérifié par votre propre expérience.

– Autrefois quand vous vous demandiez : « Pourquoi n'ai-je pas obtenu ce que je cherchais ? », cette question

impliquait que vous pensiez que vous auriez dû obtenir, que vous étiez en droit à recevoir, et vous éprouviez donc du ressentiment. Aujourd'hui, par votre propre expérience, vous avez découvert que vous n'avez pas obtenu ce que vous vouliez et en même temps qu'il est impossible de l'obtenir.

– Vous dites : « Je suis attiré par sa personnalité. » En premier lieu, essayez de voir. « J'ai déjà eu des expériences dans le passé. Ce que j'éprouve est-il tout à fait nouveau ? Si j'ai déjà ressenti pareille chose dans le passé, suis-je encore attiré ? Et si j'ai été satisfait dans le passé : "Oh ! cela ne fait que répéter ce que je connais déjà". »

– Ne dites pas : « Je n'ai pas obtenu ce que je cherchais, mais j'espère quand même l'obtenir », mais dites : « J'ai obtenu ce que je cherchais, mais il me manque encore quelque chose. » Insistez sur ce qui manque, sur ce que vous n'avez pas et voyez pourquoi... Etes-vous pleinement satisfait ? Svâmi Prajñānpad n'emploie pas ces adverbes. Ou bien vous l'êtes, alors c'est pleinement et complètement, ou bien vous ne l'êtes pas, alors vous n'êtes pas du tout présent à ce que vous faites.

• Discriminer sur les relations avec autrui

Les relations avec autrui sont l'occasion, la cause excitante la plus universelle d'apparition des émotions. Toutefois la relation avec la mère est la source et le prototype des relations avec le monde extérieur, tandis que la relation avec le père est le prototype des relations avec la société :

– La relation avec sa mère et son père est le nœud qui entrave. C'est la seule chose qui empêche d'être libre.

– Dès que vous avez une réaction, vous êtes un enfant. Vous dites : « Je ne suis pas un enfant. » Mais en réalité ? « Je ne suis pas un enfant, mais j'agis comme un enfant. Emotionnellement, je suis encore un enfant. Comment est-ce possible ? Je ne suis pas un enfant. Donc l'enfant doit s'en aller. Pourquoi l'enfant subsiste-t-il ? L'identification fonctionne toujours. J'éprouve du ressentiment contre mon père qui n'aurait pas dû agir ainsi. Mais il a agi ainsi. Comment puis-je refuser ce fait ? » Pourquoi ce refus ? Parce que vous pensez qu'il n'était pas justifié à agir ainsi.

– Il s'agit de discriminer entre les choses telles qu'elles sont et ce que vous voudriez qu'elles soient. Si vous pouvez ainsi discriminer, si vous pouvez vous libérer de vos attirances passées, de votre attachement émotionnel à votre mère et être avec votre femme comme avec votre femme et traiter

votre fils comme votre fils et non comme quelqu'un devant qui vous devez vous justifier, alors vous êtes libre.

D. – MÉDITER

Svâmi Prajñânpad n'a jamais parlé de son propre chef de méditation. Il s'est contenté de répondre aux questions qui lui étaient posées à ce sujet. Concentration et méditation lui paraissaient des activités sans grand intérêt. Il disait ainsi :

– Méditer sur Dieu ne signifie rien. On ne peut méditer que sur les choses qu'on a expérimentées, sur l'expérience de la vie, sur les événements au moment où ils se produisent ou après qu'ils se sont produits.

En un mot sur des faits réels, non des fantasmagories, des imaginations sans fondement. Il donnait à titre d'exemple de faux problèmes à résoudre tels des koans zen.

– Comment fouiller dans les poches d'un homme nu ?

Ou encore :

– Peut-on désirer une fille qu'on n'a jamais vue ?

Il distinguait entre méditation active, qui consiste à s'imprégner des deux lois du changement et de la différence et méditation passive : s'imprégner, se laisser porter par le silence et le changement.

1. LA MÉDITATION ACTIVE

La méditation active fait partie de la réflexion. Elle implique une observation de la réalité : différence, changement et porte sur ce qui est, sur la totalité du réel. Elle s'oppose ainsi à la concentration, qui exclut une partie de la réalité.

– Soyez persuadé de la vérité de la différence et aussitôt vous découvrirez que tout est unique et vous vous sentirez vous-même unique. C'est cela, méditer.

– Essayez seulement de voir : « Tout est différent. » Dans ce cas, comment peut-on comparer ? La comparaison est impossible, le jugement de valeur aussi. Chacun est lui-même. Chacun fait comme il lui plaît. Qui suis-je pour contester ? Qui suis-je pour porter des jugements ? Aussitôt vous vous sentez soulagé : plus de jugements de valeur, plus de contestations... rien de la sorte. Tout est à sa place et je

suis à ma propre place. Tout est, comme je le suis moi-même, à la place qui est la sienne, dans sa splendeur.

- Ne prenez pas un aspect particulier pour la totalité.

- Pour méditer vous devez avoir une connaissance et une expérience positive de quelque chose de façon à pouvoir fixer votre attention dessus.

- Pour méditer, il faut commencer par l'expérience de la vie : la souffrance, l'impermanence, jusqu'à ce que vous puissiez dire : « Je ne peux continuer à vivre ainsi. »

- Vous pouvez méditer tout le temps, aussi bien au moment de l'expérience qu'après : « Qu'est-ce que cela signifie ? D'où cela vient-il ? »

- La méditation active consiste à voir les manœuvres du mental, voir les imperfections et non pas désirer ardemment la perfection, qui ne peut apporter qu'un soulagement temporaire.

- Pour vous, maintenant, la méditation consiste à établir en vous la vérité de ces deux lois inéluctables : la différence et le changement. Essayez le plus possible de vous convaincre que ces deux lois ne peuvent être ni modifiées, ni évitées.

2. LA MÉDITATION PASSIVE

La méditation passive c'est l'expérience du changement, c'est sentir le calme et le silence :

- Dans la méditation passive, vous ne faites rien. C'est comme si vous faisiez passivement l'unité avec le silence. Relaxe-vous physiquement et mentalement. C'est tout. Et vous percevez le silence. Vous n'avez rien à faire pour cela. Il est là. Et vous le voyez : « Oh ! il est là, comme s'il était partout. » Et aussitôt que vous voyez cela, le silence pénètre en vous. Car le silence est ici... le silence est là... le silence est partout... Ainsi, il doit être ici aussi. Vous vous immergez dans le silence.

- Le matin, avant le lever du soleil... une lumière commence à apparaître : « Oh ! le changement survient. Et vous entendez le gazouillis des oiseaux. Que se passe-t-il ? Quelque chose vient et s'en va. Comme si, à partir du silence, quelque chose apparaissait et rentrait dans le silence. Oh ! le silence est réel. Et tout ce qui surgit s'en va. Ce ne sont que des apparences. » Cela vient et s'en va. Silence. C'est la demeure permanente de la vérité.

- Ce silence... permettez-lui de grandir de l'intérieur. Si vous le prenez de l'extérieur, très bien, mais l'intérieur est toujours là. Et vous serez troublé par vos pensées et votre

ego. Ainsi tant que l'ego et le déroulement des pensées n'auront pas cessé, le silence ne pourra être permanent.

– Le silence est là. Et alors comme par-dessus lui ou comme si cela venait de lui, quelque chose apparaît et disparaît. Rien ne demeure. Qu'est-ce qui demeure ? Seul le silence demeure. Ainsi le silence est permanent. Et par-dessus, hors de lui, comme si une action se produisait et une réaction cherchait à détruire cette action. Rien ne demeure.

3. AUTRES PRATIQUES DE MÉDITATION

Les disciples occidentaux n'ont pas manqué d'interroger Svâmi Prajñânpad sur le *prânayama* et les pouvoirs occultes (*siddhi*) qu'on attribue à ceux qui pratiquent ces disciplines. Svâmi Prajñânpad se montrait très réservé à leur sujet. Il voyait dans le *prânayama* une interversion de cause et d'effet : la respiration – phénomène physique – dépend des émotions et non l'inverse. C'est le mental qui commande au corps. Le *prânayama* est donc un simple exercice permettant la régulation de l'énergie vitale. Il en est de même pour le *hatha-yoga*.

– Le *hatha-yoga* est destiné à ceux qui sont excessivement enthousiastes (*hathi*) au sujet de quelque chose. C'est uniquement un exercice physique pour avoir un corps en bonne santé.

Quant aux pouvoirs occultes (*siddhi*), ils viennent du refus (*denial*). La concentration de l'énergie permet d'en acquérir, mais la concentration est aussi une forme de refus :

– Avoir des pouvoirs montre que le mental reste toujours présent.

4. MÉCANICITÉ DE LA MÉDITATION ET DES AUTRES PRATIQUES

D. Il faut aller au-delà de la pensée, casser les limites, faire un effort, atteindre ce que l'on ne connaît pas.

S. Il faut agir sur la cause et non sur l'effet, agir sur l'objet et non sur le reflet. La pensée est un effet... Le vent froid de l'hiver...

D. Il faut donner une direction à l'attention. L'attention est dispersée. Le mental saute d'un objet à l'autre, est emporté par ses impressions. D'où progrès. Pas de refus mais direction. Comme un chef d'orchestre qui dirige, il faut concentrer la conscience. Concentrer est un moyen de s'approcher. En se concentrant, on va de plus en plus profond, la connaissance devient de plus en plus profonde.

S. Pas de pensée, s'il y a conscience.

D. L'homme est rempli de contradictions. Toujours il établit des oppositions : « C'est blanc, c'est noir. » Il faut casser le mental, domestiquer la vigilance, aboutir à un « climax » de concentration. Pour arriver à l'unité, il suffit alors d'une étincelle.

S. C'est mécanique. C'est de là que vient l'adoration des idoles. C'est particulier, pas complet. Vous supposez que la contradiction du mental n'a pas de force. Vous êtes en contradiction et vous voulez une solution mécanique. Le mental doit être aiguisé par un contact étroit avec l'objet qu'il désire.

Dans le tome suivant, « Le Quotidien illuminé », nous montrerons comment le fait de voir trouve son prolongement et son accomplissement dans l'acceptation. Cette acceptation doit entrer dans les détails de la vie pratique.

La connaissance qui s'enracine dans l'affectivité et nourrit l'action devra être quotidiennement vérifiée dans les relations humaines, familiales, professionnelles et sociales. Ce sont les contradictions, les inadéquations, les difficultés qui permettent d'avancer sur le chemin et d'élargir la connaissance de la vie jusqu'à illuminer le quotidien.

Cet ouvrage a été réalisé par la
SOCIÉTÉ NOUVELLE FIRMIN-DIDOT
Mesnil-sur-l'Estrée
pour le compte des Éditions de La Table Ronde
en mars 2002

Dépôt légal : avril 2002
N° d'édition : 3492
N° d'impression : 57869

Imprimé en France

C'EST en 1959 que Daniel Roumanoff rencontre en Inde Svâmi Prajñânpad, dont il devient, avec Arnaud Desjardins, l'un des élèves français.

Svâmi Prajñânpad redonne vie à la tradition indienne la plus ancienne de l'*Advaita Vedânta*, en l'enrichissant d'une approche d'inspiration scientifique, et en utilisant la psychanalyse pour permettre le passage entre la conscience étroite, prisonnière de l'ego, et la conscience élargie dont parlent les *Upaniṣad*.

Afin de restituer fidèlement la richesse de l'enseignement de ce maître hors du commun, Daniel Roumanoff s'est attaché à présenter les paroles mêmes de Svâmi, à partir d'une centaine d'entretiens enregistrés, de lettres et de documents uniques.

« En tant qu'élève de Svâmi Prajñânpad, j'attache une grande importance au long travail accompli par Daniel Roumanoff, et je ne doute pas qu'il soit pour tous une clef... À la compréhension du disciple s'ajoute la rigueur de l'universitaire...

» Il ne suffit pas de lire les paroles de Svâmi Prajñânpad. Il faut se battre avec elles comme Jacob s'est battu avec l'Ange, assumer le défi qu'elles nous proposent, les digérer, les assimiler, les laisser nous transformer insidieusement. »

ARNAUD DESJARDINS.

« Svâmi Prajñânpad, un maître spirituel de première grandeur, l'un des rares, en ce temps, qu'on puisse comparer aux sages du passé, et traçant, entre Orient et Occident, comme une nouvelle voie de l'esprit. Svâmi Prajñânpad, qui n'a écrit aucun livre, qui n'a prononcé aucune conférence, est un maître, non à penser mais à vivre, non un philosophe mais un sage... Il est le maître qui convient quand l'espérance ne convient plus. Notre maître, donc. »

ANDRÉ COMTE-SPONVILLE.

Daniel Roumanoff est né à Paris en 1936. À la fin de ses études universitaires, il part en Inde à la recherche d'un maître. Il séjourne auprès d'Ananda Mayee Mâ, de Svâmi Ramdas et finalement de Svâmi Prajñânpad.

À son retour, après avoir étudié le sanskrit à la Sorbonne et obtenu un diplôme à l'École pratique des Hautes Études, il consacre sa thèse de doctorat à l'enseignement de Svâmi Prajñânpad.

PHOTO : DR.



02-III 卐

I 22475-3

ISBN 2-7103-2482-2

21,30 €