

# Les chemins de la sagesse – Arnaud Desjardins

## Table des matières

I. Première partie.....	6
1. Avoir un but.....	6
2. Choisir sa voie.....	16
3. Trouver son maître.....	33
4. Savoir ce qu'on cherche.....	46
5. Oser dire oui.....	58
6. Être.....	73
II. Deuxième partie.....	76
1. Rêver un peu moins.....	76
2. Devenir ce que nous sommes.....	89
3. Vivre au présent.....	112
4. Faire l'amour.....	130
1. Vivre pour les autres.....	150
III. Troisième partie.....	150
1. Se situer.....	150
2. Voir et entendre.....	165
3. Se délivrer du bien.....	186
4. Se détacher.....	210

## Avant propos

*Les trois tomes des Chemins de la Sagesse, réédités aujourd'hui en un seul volume, ont été écrits alors que je vivais ma propre ascèse sous la direction de Swâmi Prajnanpad qui a quitté ce monde en 1974. J'étais alors producteur et réalisateur à l'O.R.T.F.*

*Ayant eu l'occasion de présenter sur les antennes de la Télévision française un certain nombre de documents qui témoignaient d'une toute petite partie de ce que j'avais vu en Asie auprès de différents sages et maîtres spirituels, j'avais été amené à rencontrer plusieurs centaines de Français et de Françaises intéressés par l'enseignement de ces maîtres et à correspondre avec plusieurs centaines d'autres.*

*Parmi eux se trouvaient des hommes ou des femmes que leur profession même orientait vers les chemins de la sagesse: médecins, psychologues, prêtres, religieuses, professeurs, mais surtout des mères de famille, étudiants, ingénieurs, commerçants, artisans, ouvriers que leur existence ne paraissait pas prédisposer à s'intéresser particulièrement au bouddhisme tantrique ou à l'advaita védanta. Ces films de télévision et trois livres précédents m'avaient permis de constater que, si la vie spirituelle, la connaissance de soi et les anciennes traditions qui ont subsisté jusqu'à aujourd'hui étaient lettre morte et ne présentaient aucun intérêt pour certains de nos concitoyens, beaucoup d'autres, au contraire, y voyaient — ou croyaient y voir — ce qu'il y avait de*

*plus important dans leur vie.*

*Les circonstances m'ayant permis d'étudier auprès de gurus hindous, de rimpochés tibétains et de pirs soufis musulmans en Afghanistan, j'avais pu observer la diversité des méthodes et des techniques qui étaient enseignées aussi bien que les vérités communes derrière ces formes multiples. Certaines voies ne sont pas concevables en dehors du cadre religieux qui est le leur. D'autres ont immédiatement une valeur universelle. Parmi les sages auprès de qui j'ai vécu plus ou moins longtemps, Swâmi Prajnanpad n'a pas été pour moi un maître mais mon maître, ou plutôt il a bien voulu que je sois son élève.*

*C'était un Indien — j'ose à peine dire un Hindou tant son enseignement (adhyatmayoga ou en anglais adhytmic tradition), même fondé sur les Upanishads, le Yoga Vashishta et d'autres écritures moins connues, transcendait les formes religieuses. Par tradition familiale, il fut un grand sanscritiste, puis un professeur de sciences avant d'abandonner le monde pour devenir sannyasin et atteindre la perfection du guru. C'est lui qui m'a guidé année après année, sur le chemin de l'expérience vécue. Mais je ne peux pas oublier les sages hindous, tibétains ou bhoutanais que j'ai décrits dans mes précédents livres, en particulier Ma Anandamayi, ni certains parmi les nombreux pirs soufis que j'ai rencontrés dans les khanaqas d'Afghanistan. Je pense en particulier à « Soufi Saheb », qui a joué pour moi un rôle décisif à Saïd Akbar Khan et Khalifa Saheb-e-Tcharikar.*

*En dehors de l'influence personnelle de Soufi Saheb, qui a marqué un tournant essentiel dans mon existence, les pirs afghans m'ont donné la preuve que, si l'enseignement fondamental du bouddhisme et du védanta est bien le même, cela est vrai aussi du taçawuf (mysticisme) musulman ou du moins qu'à l'intérieur du taçawuf et des tariqats (voies ou ordres soufis) existe un ésotérisme en lequel toutes les questions sont résolues et dont la valeur est aussi universelle. Si j'ai pu converser en anglais avec presque tous les gurus hindous (et c'est pour cela que j'ai parfois mentionné les expressions anglaises utilisées), j'ai eu le privilège, que je ne cesse de mesurer, d'avoir comme interprètes deux hommes aussi différents que possible l'un de l'autre mais tous deux remarquables : Sonam Topgey Kazi (qui fut deux fois mon hôte à Paris) auprès des rimpochés tibétains, bhoutanais et sikki mais et Ali Roanaq auprès des pirs afghans. Roanaq parle non seulement le persan, le pashtoun et l'arabe, mais le français comme vous et moi, et avec un troisième compagnon, nous avons sillonné tout l'Afghanistan à la recherche du pir-e-kamel, du maître parfait, et épuisé toutes les subtilités du wahdat-al-shuhud et du wahdat-al-wudjud.*

*De 1959 à 1974, j'avais passé à peu près la moitié de mon temps auprès de ces sages. Et, dans les neiges du Bhoutan, la paisible douceur des soirs sur les rizières du Bengale, la chaleur suffocante de la plaine du Gange en mai, le brouillard glacé de Darjeeling en janvier, la splendeur du Kérala après la mousson ou le mystère des jardins d'Afghanistan derrière les hauts murs de terre, avec la fraîcheur des ruisseaux qui les traversent, j'avais souvent, bien souvent, moi qui partais, pensé à ceux qui restent, aux Français et Françaises qui ne connaîtront ni ces maîtres, ni leurs disciples, ni leurs enseignements et qui éprouvent eux aussi un désir profond de cette paix et de cette sérénité dont je suivais peu à peu le chemin. Et je les sentais, ceux que je ne connaissais*

*pas, comme des frères et comme des sœurs. Je pensais aux moines cisterciens et aux religieux avec qui je poursuivais un dialogue qui s'approfondissait sans cesse à mesure que nous partagions nos découvertes et nos certitudes. Et je pensais à tous ceux qui doutent, qui hésitent, qui souffrent, à ceux qui ont cru trouver un chemin et qui, au bout de dix ou quinze ans, font le constat de leur échec, à ceux que des guides irresponsables ont enfoncés encore plus profondément dans les ténèbres et l'erreur, à ceux qui ont lu tant de livres, écouté tant de conférences mais qui, tout simplement, demeurent toujours malheureux. Si Ashrams ou Le Message des Tibétains étaient censés s'adresser au public général, Les Chemins de la Sagesse a été écrit en pensant à ces chercheurs. Certes la lecture ne remplacera jamais l'expérience personnelle. Mais ces livres, d'un bout à l'autre, sont l'expression d'une telle expérience, la description d'un chemin qui a été effectivement suivi, d'erreur en erreur, de vérité en vérité, jus qu'à ce que la paix si longtemps cherchée au-dehors se révèle à l'intérieur comme la manifestation de l'être lui-même. Ceci n'est pas un exposé du védanta et les mots sanscrits y sont réduits au minimum. Je n'ai pas non plus utilisé le vocabulaire arabe ou persan du taçawuf parlé des différents nafs, de wahada (un), de tawhid (unification) et de wahed (l'Unité). Il n'y a qu'un terme afghan que je veux employer au moins une fois, c'est celui d'etamad qui signifie confiance, parce que c'est avec ce mot que Soufi Saheb a marqué mon existence et parce que c'est celui que je voudrais répéter à tous. Soufi Saheb m'a dit : « Quand on a peur, on nage tout le temps de toutes ses forces pour rester à la surface. Quand on a confiance, on se laisse couler, on se noie et on atteint la profondeur. »*

*Confiance, etamad. C'est la lumière qui est la vérité ultime. Ce ne sont pas les ténèbres.*

*Tous les hommes cherchent le bonheur. Ceux qui sont trop malheureux pensent: « Que je puisse seulement échapper à ma souffrance et je ne demande rien d'autre. » Mais si leur angoisse ou leur désespoir se dissipe, les aspirations et les désirs commencent à redresser la tête. Parfois un homme, qui a ce qu'il faut pour être heureux et qui l'est en effet, se sent étreint par la vision de toute la misère matérielle et morale répandue dans le monde : pauvreté maladie, infirmité, famine, guerre, enfants tués sous les yeux de leurs parents, parents tués sous les yeux de leurs enfants. Autant que s'il souffrait lui-même, il pense : ce n'est pas possible d'accepter sans rien faire que tant de malheur existe.*

*Rien de ce en quoi l'humanité a cru n'a réussi à triompher de la souffrance. Ni la science, ni l'instruction, ni la machine, ni le progrès, ni la liberté, ni la victoire, ni l'information, ni la coopération, ni l'émancipation, ni la production, ni l'empire, ni la royauté, ni la révolution, ni la démocratie, ni le socialisme, ni la religion n'ont donné aux hommes l'harmonie et le bonheur. Il suffit de lire de bout en bout, ne serait-ce qu'une fois, un quotidien pour savoir à quoi s'en tenir. Toutes les religions affirment montrer le chemin de l'amour et de la paix. Mais ni Krishna, ni Lao-Tseu, ni Bouddha, ni Jésus-Christ ni Mohammed n'ont définitivement établi la paix et l'amour dans ce monde. Au nom de certaines religions, des fanatismes ont été attisés, des guerres déclarées, des hommes torturés, des vérités niées, des souffrances multipliées.*

*Il y a cent ans, l'humanité occidentale croyait au progrès, depuis la barbarie,*

*l'ignorance et l'obscurantisme primitif jus qu'aux bienfaits de la civilisation. Cette bienfaisante civilisation dont ils étaient fiers, les Européens prétendirent l'apporter au reste du monde, qualifié de sauvage, moyenâgeux ou arriéré. L'idée de progrès de l'humanité si évidente et certaine pour la race blanche, était en contradiction avec la tradition de toute l'Asie qui voit, dans ce que nous appelons les temps historiques, la fin d'un cycle (kalpa) l'âge sombre (kali yuga) au cours duquel la culture dégénère de plus en plus et la quantité l'emporte partout sur la qualité. L'horreur des deux guerres mondiales, les craintes de plus en plus précises devant les conséquences désastreuses à long terme de la plupart des inventions, la tension nerveuse et le déséquilibre mental sans cesse croissants, enfin la découverte des spiritualités orientales ont détruit dans presque tous les esprits l'illusion que ledit progrès mettrait un terme aux souffrances humaines. L'humanité a produit beaucoup de grands hommes, honorés de leur vivant ou après leur mort, des chefs, des penseurs, des savants. Mais malgré César, Ashoka, Akbar, Jeanne d'Arc, Saint Louis, Léonard de Vinci, Karl Marx, Shakespeare, Abraham Lincoln, Victor Hugo, James Watt, Thomas Edison, Louis Pasteur, Flemming, Freud, Jaurès, Gandhi, en fin de compte « le monde ne va pas mieux ». Beaucoup de gens commencent même à constater que tout va de mal en pis.*

*Par contre, de nombreux témoignages, parvenus jusqu'à nous à travers les siècles, affirment que le mensonge, la violence, la souffrance — et même la mort — ne sont pas le fin mot de l'histoire. Des textes, des œuvres d'art, le souvenir d'hommes et de femmes ayant vécu parmi nous, proclament qu'il est possible d'échapper à l'aveuglement général. Aussi humaines et tristement humaines soient-elles, les religions ont toutes donné, à l'origine, un enseignement conduisant au-delà de la condition humaine, ou conduisant à la véritable humanité, et à un ordre social juste.*

*Si les hommes demeurent « endormis », « aveugles », « plongés dans les ténèbres de l'erreur », « déchus », et le prouvent abondamment, des hommes ont aussi prouvé qu'il était possible de s'éveiller, de se libérer, d'atteindre la perfection. Il y a toujours eu des saints et des sages à la surface de la planète. Il n'y en a jamais eu que fort peu.*

*Plus les hommes doutent d'eux-mêmes et se sentent perdus, plus ils rêvent de sérénité et de certitude. Le mysticisme, le yoga, la méditation, l'ésotérisme, la Connaissance sont beaucoup plus à la mode aujourd'hui qu'ils ne l'étaient il y a cent ou même cinquante ans.*

*Ce livre, Les Chemins de la Sagesse, s'adressent à ceux qui s'intéressent déjà à ces questions, qui sont déjà convaincus d'une part de la réalité de la sagesse et, d'autre part, qu'il existe des chemins pour y parvenir. Comment ont-ils acquis cette conviction, sur quelle certitude est-elle fondée, est-ce même une certitude ou seulement une compensation à leurs frustrations, ceci est une autre question. L'étudiant qui s'inscrit à la faculté de médecine ne met pas en doute qu'il existe des maladies, qu'il existe des moyens de les soigner et souvent de les guérir, qu'il existe des hommes connaissant ces moyens et pouvant les lui enseigner. Les films que j'ai tournés en séjournant auprès de maîtres hindous, dans des monastères et des ermitages tibétains, parmi les moines zen, ainsi que mes trois premiers livres ont au contraire été des témoignages : « Voici, ceci existe. Je viens à mon tour, après tant d'autres, annoncer une bonne nouvelle. Un homme*

*peut devenir un sage. J'en ai approchés. J'ai vécu auprès d'eux. Des enseignements, des disciplines permettent de préparer la révélation de cette sagesse. »*

*A travers les siècles, ces connaissances ont été incarnées et transmises par une succession ininterrompue de maîtres et de disciples. Elles inspiraient toute la culture et la civilisation des communautés qui s'en réclamaient. Un homme était d'abord un chrétien appartenant à la Chrétienté, un musulman appartenant à l'Islam, un hindou, un bouddhiste. Malgré toutes les « vicissitudes de l'histoire », l'Inde ou la Chine en 1900 après Jésus-Christ avaient conservé la même culture et la même civilisation que l'Inde ou la Chine en 600 avant Jésus-Christ. A la source de différences manifestes, éclatantes, toutes les traditions anciennes et durables ont une essence commune, la « Philosophia Perennis », la sagesse éternelle, le sanathana dharma des hindous. Si on prend la peine de dépasser les apparences pour découvrir ce dont elles sont l'expression, les similitudes entre les enseignements judaïque, védantique, bouddhique, islamique, taoïste et chrétien se révèlent de plus en plus frappantes. Chaque religion a eu ses abus, ses réformateurs, ses fidèles ignorants et superstitieux, ses maîtres, ses saints, ses sages. Au-delà des différences théologiques irréconciliables, un certain nombre de principes fondamentaux ont été reconnus partout et en tout temps. La loi de Moïse, les instructions de Bouddha, les règles éthiques (yama, niyama et les shastras) des hindous, les hadiths de Mohammed ne s'opposent pas, au contraire.*

*Toutes ces traditions, tous ces enseignements, toutes ces cultures étaient inspirés par une même vérité, immense de conséquences mais toute simple et qui exprime en une phrase des milliers de textes, des millénaires de civilisation, des coutumes et des codes de lois, des œuvres d'art immortelles, des sciences traditionnelles. Cette vérité cette petite phrase, la voici « Le sens de la vie réside dans l'être et non dans l'avoir. » Quatorze mots qui résument toute la connaissance, toute la sagesse. Quatorze mots qui ont imprégné l'existence des hommes pendant des millénaires, même l'existence de ceux qui possédaient plus ou beaucoup plus de richesses que les autres. « Être » cela veut dire très précisément : être libre de l'avoir. Quatorze mots qui expliquent tout ce qu'a été le monde et tout ce qu'il n'est plus. L'Europe a apporté au reste de l'espèce humaine le triomphe du pire hypnotisme qui puisse maintenir les hommes dans l'esclavage et la souffrance « Le sens de la vie réside dans l'avoir et non dans l'être. » Le mot d'ordre a d'ailleurs été ouvertement proclamé : « Il faut créer des besoins. » Les civilisations fondées sur l'être ont duré des millénaires l'Inde à la veille de l'indépendance, la Chine à la veille du régime de Mao, manifestaient les mêmes principes immuables depuis trois mille ans. Les civilisations fondées sur l'avoir se sont écroulées sous les coups de leurs ennemis parce que, derrière une façade de prospérité, elles s'étaient d'abord effondrées de l'intérieur. Si jamais un paysan hindou déterrait dans un champ une statue de Shiva ou de Krishna vieille de trois mille ans, elle lui parlerait de sa civilisation actuelle. Si un paysan italien ou provençal trouvait une statue de Junon ou de Mercure, il n'y verrait qu'un vestige historique. L'Inde et la Chine étaient depuis longtemps parfaitement civilisées à l'époque de l'Empire romain qui nous paraît si loin dans le temps. Le sentiment d'avoir ses racines non dans l'histoire mais dans l'éternité a imprégné, jus qu'aux bouleversements actuels, toute la mentalité des Hindous et des Chinois tant soit peu instruits.*

*Ces cultures traditionnelles ont transmis, de génération en génération, des connaissances que le monde moderne croit découvrir et qu'il aborde à peine. En matière d'anthropologie, psychologie des profondeurs, sociologie, influence des structures sociales sur le facteur individuel, etc., le védanta, le yoga, le tantrisme, les différentes écoles bouddhiques, le soufisme ont formulé, vérifié, mis en pratique un ensemble organisé et cohérent de connaissances rigoureuses. Il m'arrive rarement de lire un ouvrage français, anglais ou américain consacré à une des « sciences humaines » sans constater qu'une des « conquêtes de l'esprit moderne » ou « conquêtes du vingtième siècle » quant à la sexologie, l'éducation et la psychologie infantile, les motivations inconscientes (ou, plus généralement encore, la réalité même de l'inconscient et du refoulement), le langage et la communication, n'est que l'expression tâtonnante d'affirmations qui se trouvent répétées dans d'innombrables Écritures et commentaires traditionnels. Je les ai moi-même entendu enseigner par des maîtres contemporains pour qui ces textes avaient une valeur concrète, pratique, actuelle. Si ce n'est pas du parti pris, c'est une bien grande ignorance de la part de nos contemporains de présenter ainsi, comme leur toute nouvelle science, des petits fragments d'une connaissance totale, si oubliée et perdue par l'Occident moderne : la science de l'être.*

*L'ésotérisme est donc la science de l'être, ou de la croissance de l'être, ou de l'évolution de l'être. C'est par rapport à cette science fondamentale que s'ordonnent toutes les sciences traditionnelles. Les sciences modernes qui ne s'y rattachent pas ne mèneront jamais à la Connaissance réelle. Elles ne changent pas l'être du chercheur scientifique, du savant ou du technicien. Les connaissances véritables ne peuvent, au contraire, être acquises qu'au fur et à mesure de cette transformation de l'être.*

*L'homme qui, aujourd'hui, s'intéresse au védanta, au yoga, au zen, au soufisme, aux Pères de l'Église, à l'hésychasme orthodoxe, est un homme qui ressent, plus ou moins confusément ou consciemment, le besoin d'être. Cela paraît tout simple. C'est pourtant devenu l'entreprise d'une vie et demande beaucoup d'efforts, beaucoup de courage, beaucoup de persévérance.*

## **I. Première partie**

### **1. Avoir un but**

Le Sage est celui qui, ayant trouvé, ne cherche plus.

Le Sage est celui qui ayant trouvé tout ne cherche plus rien.

Parce qu'il vit dans un état qui ne le satisfait pas, tout être humain est sans cesse poussé à chercher autre chose, que ce soit le soleil aux Baléares, une fille en discothèque, Dieu au monastère, l'oubli dans l'alcool, l'argent à la Bourse, l'admiration chez les autres ou midi à quatorze heures. Et cette recherche n'a pas de fin et ne pourrait finir que si l'Infini et l'Éternel étaient trouvés. C'est une constatation toute simple et que tout le monde peut faire: ce à quoi j'aspire au plus profond de moi n'a pas de limites. Je ne cesserais de n'avoir pas de cesse, je ne serais pleinement heureux, pleinement satisfait

que si je pouvais atteindre l'illimité. Sinon, il me faut toujours plus. Chacun trouvera ses propres exemples. Quelqu'un gagne dix mille francs par mois et a l'impression de manquer d'argent. Il change de situation, son salaire passe d'un coup à douze mille francs et tout est merveilleux. Mais au bout d'un an il se sent à l'étroit et pense : « Ce qu'il me faudrait, mais alors là tout irait bien, c'est quinze mille. » Et indéfiniment. C'est la concurrence, c'est la politique, ce sont les lois stupides, ce sont les Américains, les Juifs, les socialistes, les patrons ou les syndicats, il y a toujours quelqu'un qui l'empêche de gagner ce dont il aurait vraiment besoin pour être heureux et il sent qu'il est limité, qu'il ne peut pas aller plus loin. Celui qui gagne deux millions par mois en veut trois. Vous ne me croyez pas ? Parce que vous ne gagnez que dix mille francs et que douze mille vous apparaissent aujourd'hui comme un rêve merveilleux et dire qu'il y en a qui se font ça tous les mois ! Mais existe-t-il une personne payée dix mille francs à qui deux mille de plus paraîtraient inutiles et qui ne les demanderait pas si cela ne dépendait que d'elle, donc qui serait « encore plus heureuse » si elle les gagnait ? L'auteur qui n'a jamais été édité souhaite seulement être imprimé. Ah ! paraître en librairie ! Mais si le miracle veut qu'il tire à dix mille, il ne se console pas de faire tellement moins que Kessel ou Daninos. Et si *Le Figaro littéraire* et *Le Courrier de l'Ouest* parlent de son livre, il se sentira mis en question parce que *Le Monde* et *Le Méridional* n'en ont rien dit. L'acteur qui ne joue nulle part désire seulement avoir des petits rôles. Le succès vient et le premier autographe qu'on lui demande lui donne enfin la consécration. Mais si le succès tourne à la célébrité, toute personne qui ne le reconnaît pas dans la rue est une menace pour lui. Et il en est ainsi dans tous les domaines, tous : nous voudrions avoir toujours plus, toujours plus de beauté, toujours plus d'art, toujours plus d'amour, plus de force, plus de santé, plus de connaissances, plus de gloire, plus d'expériences, être toujours plus puissant, plus habile, plus influent et plus admiré, toujours plus bronzée, plus souriante, plus séduisante et plus courtisée. Toujours plus aimé. Toujours plus heureux. Toujours plus, plus, plus.

Il n'y a pas de limites aux désirs humains, donc pas de bonheur parfait. Disciple d'un maître ou non, engagé dans une voie de recherche de la vérité ou non, tout être humain quel qu'il soit, un moine, un athée, un criminel « odieux » ou une mère « admirable », un manœuvre sous-payé ou une vedette de cinéma ressent au plus profond de lui une souffrance, un refus de sa condition. Quelle condition ? Celle d'être limité. Simplement. Tout être humain aspire à l'illimité (assim) ou à l'infini. Et cela se manifeste d'une façon également très simple : soit en prenant, en acquérant, première façon de nier ou de supprimer les limites, soit en détruisant, en tuant ce qui fait sentir ces limites. En tuant et en blessant véritablement dans le cas d'un criminel ou en tuant intérieurement, psychologiquement, en déniait le droit à être, désirs de meurtre qui sont plus ou moins reconnus ou refusés et refoulés. Cela s'observe déjà chez le petit enfant qui saisit, s'empare de tout ce qu'il peut atteindre et qui maltraite ce qui lui résiste. Cela s'observe encore chez le don Juan dont aucune femme ne comble le désir d'absolu.

Par définition, l'homme est situé dans l'espace et dans le temps et il n'accepte ni l'un ni l'autre. Dans l'espace, c'est-à-dire dans la multiplicité. Dans le temps, c'est-à-dire dans le changement. Tout être humain dès sa conception, dès qu'un ovule et un spermatozoïde ont fusionné, se trouve devenu une individualité parmi beaucoup d'autres (ô combien !)

coupé du Tout ou de la totalité, limité, défini, circonscrit, relatif, conditionné, ayant un début et allant vers une fin.

À partir de la naissance, avec l'arrachement au sein maternel, l'enfant va de plus en plus s'éprouver comme un être distinct, isolé et soumis à l'écoulement du temps. Or, cela, personne n'en prend et n'en a jamais pris totalement son parti. Qu'il s'agisse d'un intellectuel ou d'un ignorant, d'un héros ou d'une brute, d'un Oriental ou d'un Occidental, d'un homme qui se considère comme engagé dans une ascèse ou d'un homme que toute allusion à la vie spirituelle fait rire, aucun être humain ne peut accepter de se trouver parfaitement heureux dans cette situation de séparation et de soumission au temps qui le condamne à vivre dans la menace. C'est l'analyse psychologique fondamentale du Bouddha : cette individualité, cet ego, ce sentiment de la dualité (du moi et du non-moi, du mien et du non-mien), la certitude d'être Monsieur, Madame ou Mademoiselle Untel (nom, prénom et qualités) ne peut produire que la souffrance. S'il y a nous et le reste de la création ou de la manifestation, cet autre que nous peut nous être favorable ou défavorable, peut nous agrandir ou, au contraire, nous nier ou nous détruire. Et c'est en effet comme cela que ça se termine toujours. Aucun corps humain n'a jamais eu le dernier mot.

L'homme oscille entre le désir et son négatif, la peur: peur que la vie nous impose ce que nous ne voulons pas, peur que la vie nous refuse ce que nous voulons, peurs conscientes et peurs refoulées se manifestant sous des formes déguisées et mensongères. Le disciple qui vient trouver un maître vit dans ce monde de l'ego qui est celui de l'attachement à toutes sortes de facteurs extérieurs à lui dont dépendent aujourd'hui son bonheur ou son malheur.

Mais il y a une issue et c'est pour cela qu'il existe des maîtres. Chaque homme n'est pas autre chose que l'Unique et l'Eternel, le *brahman*, même s'il l'ignore. C'est l'enseignement fondamental des *Upanishads* hindoues: « *Tat tvam asi* », « Tu es Cela ». Et, sans nous élever encore jusqu'à la considération du suprême Non-Manifesté, l'absolu sans aucune détermination possible, nous pouvons savoir, « réaliser » que tout ce qui existe (et change) dans l'immense univers est une manifestation ou une expression d'une même unique énergie infinie. La science contemporaine l'a confirmé mais c'était affirmé par les Écritures hindoues ou bouddhistes et par les sages depuis des milliers d'années.

La comparaison la plus significative est celle de la vague et de l'océan. Chaque vague, si elle se conçoit elle-même en tant que vague, commence avec une naissance et finit avec une mort, lorsqu'au bout de sa course elle se brise sur le sable ou sur le rocher. Elle est née un certain jour à une certaine heure et meurt quelques minutes plus tard. Et elle est distincte de toutes les autres vagues qui la précèdent et la suivent. Si elle a conscience d'elle en tant que vague, si elle voit les autres vagues autour d'elle, elle ressent la double limite spatiale et temporelle de son existence et sait qu'elle va mourir en s'approchant de la plage. Et tout la menace : le bateau qui la fend, le ressac de la vague précédente. Mais si nous voulons bien considérer la vague comme une expression de l'eau, de l'océan infini et éternel, la mort de la vague n'est pas une mort et l'océan n'est ni augmenté ni diminué parce qu'une vague naît ou qu'une vague meurt. Une vague conçue seulement en



tant que vague n'est rien, tellement petite, tellement éphémère. Mais si, tout à coup, la vague découvre, réalise qu'elle est l'océan (l'unique océan qui entoure tous les continents), la moindre petite vague de Saint-Raphaël ou de Trouville a le droit de dire : « J'arrose la côte du Kérala en Inde, j'entoure la statue de la Liberté à New York, je remplis le port de Papeete à Tahiti. » Et cette petite vague du mardi 11 août à 9 h 5 sait aussi qu'elle a porté le navire de Christophe Colomb, l'Armada et les galères de Louis XIV. Toutes les vagues sont différentes mais l'eau est partout et toujours la même. Et une vague qui sait ce qu'est l'eau sait ce qu'est l'océan et sait ce que sont les autres vagues.

Le disciple, c'est la vague qui ne s'éprouve encore que comme une vague. Le sage, le libéré, le *jivanmukta*, c'est la vague qui sait de tout son être qu'elle est l'océan. Connaître *brahman*, c'est être *brahman*. Car la voix de la vérité ou de la Réalité, c'est-à-dire la vérité ou la Réalité s'exprimant par la voix des sages, proclame le retour du multiple à l'Un, le non-dualisme (*advaita*) et le non-changement, la permanence ou l'Éternité, au-delà du temps, non soumise à la transformation, à la naissance et à la mort. « *Ek advaitam brahman*. » « Il n'y a qu'un *brahman* sans un second », « il n'y a pas place pour deux dans l'univers ». Il n'y a qu'un (métaphysiquement, l'Absolu ne doit même pas être considéré comme un, qui est déjà une détermination par opposition au multiple. Il est dit *non dual*.), tout le reste, toute la multiplicité n'est qu'apparence et ce Un est éternel, toujours le même, sans changement.

« Je suis Cela », le sage, l'être pleinement éveillé a le droit de le dire et de dire : « Il n'y a que moi, tout est moi, tout est en moi, je suis en tout » et aussi « Je suis éternel, immortel, intemporellement, au-delà du changement ». (C'est le jeu sur la concordance des temps dans la parole du Christ: « Avant qu'Abraham fût, Je suis. ») Et l'être séparé, conditionné, vieillissant, dont la conscience est encore limitée à l'individualité ne peut pas s'empêcher de manifester la même prétention à être libéré de tous les conditionnements et de toutes les limitations. De toutes ses forces il voudrait pouvoir dire la même chose que le sage et, malgré son égoïsme, il rend témoignage à la vérité mais d'une façon caricaturale, inversée, comme un négatif photographique est inversé par rapport à une épreuve positive. Jeune ou vieux, riche ou pauvre, l'homme ou la femme se ressent comme une individualité parmi des millions et des milliards d'autres sur la planète et parmi les dizaines qui l'entourent. Il ou elle est soumis à ce que les bouddhistes nomment l'illusion de *l'atman* et les hindous l'illusion de *l'ahamkar*, et que tous appellent *the ego* lorsqu'ils parlent anglais... Mais l'être humain refuse le changement, refuse le vieillissement, refuse la mort, vit attaché au souvenir du passé. Il voudrait tant sentir, il voudrait tant faire comme si, il voudrait tant croire : « Je suis sans changement », c'est-à-dire : Rien ne peut m'atteindre, rien ne peut me diminuer, rien ne peut me détruire, je ne risque rien, je vis au-delà de toute transformation, je suis dans une sécurité intérieure parfaite, je suis sans aucune menace possible contre ce « Je suis ». Mais tout vient le démentir. Lui-même veut sans cesse éprouver autre chose, donc cherche le changement, cause de sa peur, et vit dans l'instabilité intérieure la plus totale, basculant sans cesse de la joie à la souffrance, de l'espérance à la crainte, jamais parfaitement dans le présent.

Et l'être humain voudrait que l'univers entier soit le prolongement ou la projection de

lui-même, que tout soit lui, que chacun soit son *alter ego*, « un autre moi-même ». Il veut que tout soit à son image et qu'idéalement le monde réponde à son attente, c'est-à-dire que tous les autres fassent ce qu'il souhaite qu'ils fassent, lui donnent ce qu'il veut recevoir, le délivrent de ce dont il désire être débarrassé. Cet alter ego, miroir docile de ses rêves, il veut le trouver partout: le mari dans sa femme, la femme dans son époux, le père dans son fils, l'employé dans son patron. Chacun veut que l'autre soit et agisse d'une certaine façon qui corresponde à ses désirs, chacun veut que tout arrive en conformité absolue avec son ego : être le centre du monde et ne rencontrer en face de soi que le oui, le oui, toujours le oui. Alors que nous avons tout le temps à faire face au non. Et cela, le petit enfant l'apprend un jour, très vite, après le oui permanent de la mère au nourrisson. Nous voulons qu'un collègue nous sourie, il ne nous sourit pas. Nous voulons qu'une femme nous aime, elle ne nous aime pas. Nous voulons qu'un employeur nous donne une augmentation, il ne nous la donne pas. Et cela, profondément, nous ne l'acceptons pas. Nous ne donnons pas à l'autre la permission d'être lui-même, d'être différent, d'être comme nous un ego avec ses propres désirs et ses propres peurs.

Cette attitude est caractéristique du petit enfant qui ne conçoit que ses besoins et leur satisfaction : moi seulement. La croissance normale de l'homme devrait être: moi seulement, puis : moi et les autres, puis : les autres et moi, et enfin : les autres seulement. L'enfant est fait pour recevoir, l'adulte pour donner. Mais, aujourd'hui, dans notre société contemporaine, combien d'enfants ont-ils la possibilité de devenir véritablement adultes ? De moins en moins. Et de plus en plus le monde est peuplé d'enfants à la fois gâtés, frustrés, révoltés et effrayés, qui refusent de devenir adultes, qui ne peuvent même pas imaginer ce que signifie être adulte et qui font n'importe quoi pour tenter d'échapper à leur peur et à leur sentiment d'abandon. Mais tout être humain aspire à la stabilité et à l'unité. Or l'unique énergie infinie qui anime tout l'univers sous toutes ses formes (grossières, matérielles, psychiques, subtiles, etc.) se manifeste de la façon la plus contraire à l'Unique : dans une variété indéfinie de différences, et de la façon la plus contraire à la permanence: par le changement incessant et la transformation. Si cette énergie unique se manifeste en formes et si elle est infinie, elle ne peut que se manifester en une quantité de formes infinies.

Le nombre d'espèces animales ou végétales qui existent a de quoi donner le vertige : vingt mille espèces d'oiseaux, huit cent mille espèces d'insectes. Il n'y a pas deux feuilles d'un arbre qui soient pareilles. Il n'y a pas, sur les six milliards d'habitants de la planète, deux visages qui soient identiques, sans parler des empreintes digitales. Toutes les religions renseignent cette Unité : « Il n'y a qu'un sans un second », « Qu'ils soient un comme le Père et moi nous sommes un. » Et les spiritualités sont aussi le domaine de la multiplicité : hindouisme, bouddhisme, judaïsme, christianisme, islam, taoïsme, shintoïsmes, etc. À l'intérieur des religions : shaïvisme, vaishnavisme, hinayana, mahayana, catholicisme, protestantisme, sunisme, chiisme, tous les ordres, toutes les sectes, toutes les lignées. Peut-on imaginer deux mondes apparemment plus différents que celui des maîtres et soufis musulmans, dans la simplicité et le dépouillement, et celui des maîtres et disciples du bouddhisme tantrique tibétain avec ses temples regorgeant d'images de divinités en accouplement et ses offices somptueux ? Parce que je suis

hindou, je suis coupé du musulman, parce que je suis chrétien je suis séparé du bouddhiste. Parce que je suis chrétien ? Ou parce que j'ai un ego de chrétien? Regardez autour de vous dans l'espace : multiplicité, multiplicité, multiplicité. Chaque élément de la création est différent, unique en lui-même, incomparable. Mais chaque homme voudrait toujours que l'autre ne soit pas différent de lui. Et regardez dans le temps changement, changement, changement. Tout change tout le temps, jamais deux instants ne sont identiques. A chaque seconde, à chaque millième de seconde, chaque chose meurt, remplacé par quelque chose d'autre. Les fleurs meurent pour que naissent les fruits et la vieille femme est déjà dans la jeune fille. Et si nous observons la vie intérieure des hommes, la nôtre, il n'y a pas deux psychismes d'êtres humains qui soient pareils. Pour les six milliards d'êtres humains aujourd'hui et tous ceux qui les ont précédés, le gaspillage des pensées est fabuleux. A raison du nombre d'associations d'idées qui ont défilé toute la journée dans des millions puis des milliards de cerveaux, voyez les chiffres astronomiques de formes qu'a pu prendre une unique énergie qui se ramifie et se transforme indéfiniment, une vie unique malgré ses apparences si nombreuses et si changeantes.

Car derrière, ou plutôt à la source, de toutes ces formes ou expressions innombrables et changeantes qui ont toutes une naissance, un épanouissement et une mort, il y a une unique énergie à l'intérieur de laquelle a lieu le changement mais qui, elle, est toujours la même, le tout, la totalité. Rien ne se perd, rien ne se crée dans la nature. Et chaque être humain à travers les temps, chacun de nous représente le même phénomène l'unique énergie qui est partout, en tout et en quoi tout est, se limite, s'individualise. Il n'y a plus la totalité, il y a un minuscule élément dans le temps et dans l'espace, un embryon, un fœtus, un bébé. Chacun de nous est une forme particulière prise par cette énergie. L'infini s'est contracté, comprimé, limité en un point précis. L'eau, libre de prendre toutes les formes, est devenue glace, figée en une seule forme.

Mais l'unique énergie, en chacune de ses manifesta-tions qu'est un être humain, tend à se retrouver telle qu'elle est en essence unique, infinie et intemporelle. Si tout homme aspire à la certitude absolue que plus rien n'a pouvoir sur lui, que rien ne peut lui être enlevé donc que rien ne peut lui être ajouté, qu'il ne risque rien, d'aucune façon, qu'il ne peut pas y avoir plus ou mieux que ce qui est, cet appel est le témoignage d'une perfection qui, d'une certaine façon, est déjà là.

Pour reprendre la comparaison avec l'océan, disons qu'il y a, dans une bouteille fermée, une petite quantité d'eau. La bouteille, c'est l'ego, ce jeu de peurs et de désirs. Mais la bouteille est elle-même plongée dans la mer. C'est notre situation à tous nous sommes de l'eau qui est bien dans la mer mais isolée, limitée par une bouteille. Il s'agit de briser la bouteille. La petite quantité d'eau ne disparaît pas, n'est pas séchée, évaporée, que sais-je ? La petite quantité d'eau ne meurt pas quand meurt le sens de la séparation. Elle ne meurt qu'en tant qu'individualité. La bouteille, une fois ouverte, ne peut plus limiter l'eau. Le petit litre fait maintenant des millions de milliards de litres et, plus même, il éprouve je suis infini, illimité, libéré du temps, de l'espace et de la causalité. La Libération, *moksha*, *mukti*, *nirvana*, c'est cette illumination. Que n'a-t-on pas écrit sur « les bouddhistes aspirent à un anéantissement complet d'eux-mêmes en se fondant dans le

grand tout », comme s'il s'agissait là d'un nihilisme désespéré et désespérant. Puissiez-vous tous vivre auprès d'un homme ou d'une femme qui a cessé d'être l'eau dans la bouteille pour devenir l'océan et vous jugerez par vous-même. Mettez de l'eau de mer dans une bouteille fermée et plongez cette bouteille dans l'océan. L'eau enclose, circonscrite, « conditionnée » n'a aucun droit à dire : « Je baigne les côtes de Tahiti et les plages de Miami. » Débouchez ou brisez la bouteille. Cette eau n'est pas « anéantie ». Simplement elle sait maintenant: « Je suis l'océan » (*Aham brahmasmi*). C'est tout bénéfique. Nous sommes de l'eau prisonnière dans une bouteille. Il s'agit d'être délivré de la bouteille. Et cette bouteille est d'abord psychologique, mentale: *the mind*, comme disent les maîtres pour traduire le sanscrit *manas*. Cette bouteille est en nous. Et en nous l'unique énergie Infinie — qui se trouve finie et limitée — aspire à se libérer de cette prison et à se retrouver unique, sans-un-second. C'est pour cela que nous avons déjà l'impression, presque la certitude, qu'il y a bien « autre chose » que ce que nous vivons aujourd'hui et que l'Absolu (*brahman*), le Soi (*atman*) est déjà là en nous. Il ne peut pas y avoir deux Infinis, deux Illimités et je suis cet Infini, je suis cet Illimité. Tout est moi, je suis tout, tout est en moi, je suis en tout, il n'y a que moi. Et : je ne change pas, je ne nais pas, je ne meurs pas, je ne vieillis pas, je suis éternel, je suis immortel (non dans le sens d'une prolongation indéfinie de la durée de la vie dans le temps mais de : situé au-delà de la mort, donc de la naissance).

Telle est la voix de cette unique énergie individualisée en des milliards d'êtres humains. C'est la même énergie qui est dans la plante, dans l'insecte, dans le tremblement de terre, dans chaque atome, partout. Mais, en l'homme, elle a la possibilité de retrouver sa véritable nature puis de se révéler elle-même comme manifestation d'un Ultime ou d'un Suprême Non-Manifesté. Et c'est cela la Libération. Il y a l'être non libéré, dépendant, soumis, avec sa prétention et sa révolte : « Je n'accepte pas la limite, je n'accepte pas la contradiction, je n'accepte pas qu'on me dise non, je n'accepte pas la souffrance. » C'est l'homme dans le péché, dans l'aveuglement, dans l'apparence, dans l'irréel, dans les ténèbres, dans la mort. Et il y a le sage délivré, dans la vérité ou le réel (*sat*), dans la lumière ( *jyoti*), dans l'immortalité (*amrit*). Il vit dans un sentiment permanent de perfection, d'achèvement et de plénitude. Et par rapport à l'homme non éveillé, il vit surtout sans aucune crainte d'aucune sorte, aucune crainte d'être malade, de vieillir, de manquer d'argent, d'être séparé de ce qui lui est cher, aucune crainte de ce qui peut lui arriver : rien ne peut lui arriver, c'est en lui que tout se passe. Et sans aucun désir de quoi que ce soit d'autre que ce qui est là. Tout est accompli. La libération, c'est l'identité avec *brahman*, c'est l'état libre de l'ego, au-delà de tous les états.

Cette Libération, retour à la perfection originelle (« Dieu créa l'homme à Son image »), est le sens, la finalité de toute la manifestation et le but de toute vie humaine. La clé de la *sadhana* (discipline spirituelle) est, pour chacun, de prendre conscience de la source, ou du principe, ou du fondement de tout l'univers, de toute vie, donc de sa vie. « Quelqu'un en moi-même plus moi-même que moi », disait saint Augustin. Et saint Paul a écrit : « C'est en Lui que nous vivons, que nous nous mouvons et que nous sommes. » La description métaphysique que j'ai comparée à celle de la vague et de l'océan a été qualifiée de « panthéisme » par les auteurs chrétiens, bien que tous les textes et tous les

maîtres hindous mettent au contraire en garde de façon très précise contre ce que les dictionnaires donnent comme définition de ce terme. Dieu est tout: mais rien n'est Dieu. En maintenant irréductiblement la distinction de la créature et du Créateur, nous limitons le Créateur. Si la créature n'est pas le Créateur, c'est qu'il y a quelque chose d'autre que Dieu. Par conséquent Dieu trouve là Sa limite. On ne peut plus dire que Dieu est infini, illimité, puisqu'il existe la créature qui n'est pas Dieu. Mais Dieu est infini, seule Réalité ayant l'être par soi et toute la nature n'a l'être que par Dieu. Et les Orientaux utilisent le terme manifestation et non création pour préciser qu'il s'agit d'une création permanente qui n'est pas autre que Dieu lui-même « s'exprimant » par le passage du non-manifesté au manifesté et de l'Un au multiple. Mais en même temps, la transcendance de Dieu est rigoureusement maintenue. Parlons le langage du simple bon sens : Dieu est éternel, nous voyons bien que nous sommes éphémères ; Dieu est unique, nous voyons bien que nous sommes innombrables ; Dieu est infini, nous voyons bien que nous sommes limités. Nous ne pouvons nous attribuer aucune des caractéristiques — ou plutôt absences de caractéristiques — propres à Dieu. Et cependant tout ce qu'il y a d'être en nous est Dieu. Donc nous sommes Dieu. Mais nous ne le savons pas.

À la vérité, le védanta différencie deux Réalités d'ordre différent là où nous employons le seul terme Dieu : d'une part le *brahman* neutre, au-delà de Être et Non-Être, inconcevable, indescriptible si ce n'est en termes négatifs : pas ceci, pas cela, pas ni ceci ni cela. Le *brahman* est dit *nirguna* sans attributs. Le mot français généralement utilisé pour traduire *brahman* est: l'Absolu. Et Ishwara, *saguna*, avec attributs, l'Être Suprême se manifestant sous les trois aspects (*trimurti*) de Brahma, Vishnou et Shiva. Maître Eckhart aussi distinguait la « Dêité » — qu'il a qualifiée de « Pur Néant », ce qui correspond bien au *brahman* des hindous ou au *shunyata* des bouddhistes — et Dieu le Créateur. Mais qu'Il soit conçu comme non manifesté ou comme Origine et « Moteur Immobile » de la manifestation, comme statique ou dynamique, comme « Néant » (Vide) ou comme Énergie, Dieu est toujours unique. Un unique océan produit sans arrêt des vagues qui apparaissent et qui disparaissent mais ces vagues ont leur être dans l'océan ; l'océan demeure en elles et elles demeurent dans l'océan. Et chaque vague est différente, chaque vague est unique. Vous êtes en Dieu comme la vague est dans l'océan et Dieu est en vous comme l'océan est dans la vague. Et pourtant la vague n'est pas l'océan car il y a des milliers de vagues et il n'y a qu'un seul océan; les vagues naissent et meurent sans cesse, l'océan ne naît ni ne meurt. En tant qu'ego, individualité, être non régénéré, vous n'êtes pas Dieu. Et pourtant vous êtes Dieu, vous êtes l'Absolu, vous êtes *brahman*. « *Tat twam asi.* » « Et toi aussi, tu es Cela. » Certains de vous pensent peut-être : « Mais c'est un blasphème que de dire : *Je suis Dieu.* » Non, le blasphème luciférien, c'est d'oser dire: « Je ne suis pas Dieu, je suis autre que Dieu, il y a Dieu et moi. » Monstrueuse affirmation d'indépendance et d'autonomie, prétention à posséder l'être en soi-même. Il y a beaucoup moins d'égoïsme et d'orgueil à se dénier toute existence autre que l'Unique Réalité qu'à se considérer comme un être, même pécheur, humilié et plein de remords, existant par soi-même.

Le but proposé à l'homme c'est de perdre complètement sa conscience d'être autre que Dieu. C'est de ne plus être que Dieu et rien d'autre. Cela est possible en conservant un

corps humain, en mangeant, en répondant aux questions : tel est le *jivanmukta*, le Libéré vivant. Et c'est aussi le sens de la « mort » pour celui dont la vie a été uniquement la préparation à cette mort. L'existence dans un corps humain nous est donnée pour nous permettre de nous libérer, pour nous permettre de mourir à nous-même. « On ne peut voir Dieu sans mourir », dit la Bible, sans mourir à son ego. Et mourir à son ego, c'est mourir à tous les désirs. Même si vous désirez seulement la perfection, seulement « trouver Dieu », c'est que vous voulez encore quelque chose. Trouver Dieu, connaître Dieu, c'est être Dieu. On ne connaît que ce que l'on est. Tous les désirs doivent disparaître pour faire place à un seul : réaliser (*to realize*) le Soi (*atman*), l'Absolu (*brahman*). Et cet ultime désir disparaît dans l'Identité Suprême, le retour de l'enfant prodigue au Royaume des Cieux.

Ainsi le but et le sens de toute existence humaine est une réalisation transcendante qu'on peut appeler émancipation, affranchissement, délivrance, mais aussi perfection au-delà de laquelle il n'y a rien, c'est-à-dire fin ou achèvement (comme on « parfait » son travail). Et cette perfection, pour quelques élus, peut être atteinte sur cette terre, dans ce corps mortel. Les traditions du védanta, du bouddhisme et du soufisme musulman sont unanimes sur ce point. Et le Christ a dit : « Soyez parfaits comme votre Père céleste est parfait. » Et parfait ne veut pas dire seulement exempt de péchés, mais de défauts, de manques, c'est-à-dire terminé. Cette réalisation transcendante, qui n'est soumise ni au temps, ni à l'espace, ni à la causalité, ni à aucun des déterminismes, aucun des conditionnements, aucune des formes qui constituent le monde dans lequel — qu'il le veuille ou non — vit l'être humain, est pourtant associée à ce monde d'une certaine façon. Nirvana est samsara et samsara est nirvana. Et, parlons de manifestations bien concrètes, il a toujours existé et il existe encore aujourd'hui des hommes ou des femmes reconnus comme ayant atteint cette perfection et qu'on appelle en Inde des *jivanmukta*. Certains, plus nombreux qu'on ne le croit, sont inconnus du public. D'autres ont accepté la notoriété. Parmi les contemporains les plus célèbres, Ma Anandamayi est considérée comme née déjà libre et parfaite, pleinement consciente de son identité avec le *brahman*, et Sri Ramana Maharshi encore adolescent avait réalisé *l'atman*, le Soi suprême, en quelques minutes. Mais il existe des hommes et des femmes dont l'existence terrestre, pendant quarante ou cinquante ans, s'est d'abord déroulée dans le monde intérieur d'erreurs, d'illusion, de séparation, de dépendance où se débat et souffre l'homme encore aveuglé par l'ignorance. Apparemment ils n'avaient rien de différent des autres. Mais au fond d'eux existait une souffrance plus grande que chez les autres, la souffrance de l'imperfection, et une détermination qui, elle, était déjà sans limites. Et puis, un beau jour, avec une simplicité si totale qu'on ne peut plus y voir une trace d'orgueil ou de prétention, ils disent à leur tour, comme le Bouddha Gautama l'a déclaré il y a deux mille cinq cents ans : « Maintenant je suis éveillé, j'ai trouvé la réponse à la question, je connais le chemin qui mène à la cessation de la souffrance. » Mais croyez-moi, ils n'ont pas besoin de le dire : cela se voit. Ce qu'ils sont crie si fort que nous l'entendons avant leurs paroles. De tels êtres éveillés, j'en ai connu qui étaient hindous, d'autres tibétains bouddhistes ou soufis afghans. Et, de leur part, affirmer leur perfection paraît aussi normal et naturel que si quelqu'un déclare : « Je mesure un mètre soixante-dix », ou : « Je

suis brun. » Personne ne songerait à y voir une proclamation orgueilleuse. Et d'ailleurs l'ego a si totalement disparu en eux qu'ils s'expriment souvent à la troisième personne : « Ramdas est toujours avec vous », « Swamiji vous reverra ce soir », « Votre mère vous donne cette discipline à suivre ». Le moins qu'on puisse dire est que cette déclaration d'achèvement venant de gens dont on sent bien qu'ils ne mentent pas impressionne profondément. On voit aussi qu'elle est confirmée par des tests et par une tradition ancienne ayant fait ses preuves pendant des millénaires. En regardant vivre ces sages, on s'aperçoit à travers les semaines et les mois que tout vient prouver combien c'est vrai et que rien ne vient jamais infirmer la certitude que c'est vrai. On ne constate jamais de leur part la moindre réaction qui puisse donner à penser: « Ah! Il manque quelque chose quelque part. » Et enfin ces êtres ont presque tous la capacité de guider les autres — du moins ceux qui les approchent et qui le désirent — dans leur propre cheminement intérieur.

Si c'est vrai — et c'est vrai —, si c'est possible — et c'est possible —, alors pourquoi pas moi, pourquoi pas vous? S'il y a peu d'élus, il y a beaucoup d'appelés.

## 2. Choisir sa voie

La marche vers la Sagesse commence avec la conception d'un but. L'homme ne vit pas seulement de pain. L'homme ne vit pas seulement pour le pain, pour servir les intérêts de son corps. Le védanta considère qu'en chaque être humain le Soi unique (*atman* qui se confond avec *brahman*) est recouvert par une succession d'enveloppes ou de couches qui le limitent et le conditionnent, les *koshas*. L'enveloppe la plus extérieure et la plus grossière, le corps physique, est appelé *annamayakosha*, *maya* signifiant fait de, et *anna* nourriture. Ensuite, en procédant vers l'intérieur, *pranamayakosha*, l'enveloppe faite d'énergie vitale (*prana*), *mayakosha*, l'enveloppe faite des pensées et des émotions liées à l'existence individuelle (*manas*) et d'autres *koshas* plus subtiles. L'homme ne vit pas pour la satisfaction de ces trois premières *koshas* mais pour réaliser l'*atman* lui-même, l'océan dans la vague.

Il ne suffit pas de vouloir atteindre ce but pour que cela devienne une tâche aisée. La vraie question, la première, n'est pas : « Comment savoir que je suis l'océan ? » mais : « Qu'est-ce qui me maintient dans la certitude de n'être qu'une vague ? Qu'est-ce qui fait que je ne suis pas moi aussi parfait, libre, sans changements, dans la non-dualité ? » Nous ne pouvons partir que de là où nous sommes mais devant nous s'ouvre ce que l'humanité a toujours connu comme « le chemin », le chemin qui se retrouve dans toutes les religions et même hors des formes religieuses. « Comment être parfait ? Pourquoi ne le suis-je pas ? » C'est à cela que répondent tous les enseignements religieux, initiatiques ou ésotériques, toutes les « voies », tous les yogas et tout ce que les maîtres ont transmis aux disciples sur toute la surface de la terre et à travers tous les siècles. Sinon ce sont des enseignements incomplets, des voies fragmentaires, des yogas partiels et des maîtres qui ne sont pas arrivés eux-mêmes au bout du chemin.

La voie, c'est le passage d'un état à un autre jusqu'au non-conditionnement et à la non-détermination absolus, jusqu'à la perfection. S'il y a un point de départ, il y a aussi un point d'arrivée. Si elle n'est pas de ce monde, la perfection peut être dans ce monde. Je prends un morceau de fil de fer et je le courbe comme un arc. Puis peu à peu, je le redresse pour en faire une ligne droite, le plus court chemin d'un point à un autre : un peu moins courbe, encore moins courbe, mais ce n'est toujours pas une ligne droite. Et enfin, tout à coup, il y a rupture, transcendance, passage à la ligne droite. C'est fini. Le processus est achevé. Ou bien je plie mes jambes, je m'accroupis et je me recroqueville sur moi-même puis je me relève lentement : pas encore debout, pas encore debout. Puis je suis entièrement redressé et il ne reste plus rien à accomplir. Ou encore je ferme mon poing bien serré et progressivement j'ouvre ma main : elle se déplie, elle se déplie encore, elle ne se déplie plus. Il n'y a plus de détente possible. Je ne peux pas aller au-delà. Nirvana veut dire c'est fini.

Quel est donc pour l'homme le processus normal et légitime d'évolution ? Puisque l'eau de mer est déjà dans la bouteille, la première conclusion à tirer de ce fait — et le principe fondamental de toute la *sadhana* — est qu'il n'y a rien à créer, mais seulement à découvrir. Aucune action, aussi méritoire soit-elle, ne peut par elle-même produire la



Libération. Comment pourrait-il y avoir une cause à ce qui est au-delà de la cause et de l'effet ? Seule la connaissance — au sens oriental du terme : on connaît ce qu'on est — peut mener à l'Identité Suprême, l'identité avec *brahman*.

La voie consiste donc à découvrir, à dé-couvrir, enlever ce qui couvre, pour constater : « Ah! C'était déjà là... »

On peut faire du bruit mais on ne peut pas faire du silence. « Faire silence » consiste à éliminer tous les bruits et tous les sons. On ne surajoute pas le silence aux bruits, on supprime les bruits qui étaient surajoutés au silence. Seul le silence est réel, unique et permanent. Les bruits sont irréels, naissant, mourant, disparaissant. Par conséquent, sous le bruit, sous le vacarme, le silence est toujours là. Au comble du tintamarre, la réalité, c'est le silence. Et sous la multiplicité des éléments (les bouddhistes disent des *dharma*s) de « toutes choses créées », le vide est toujours là. Je peux mettre tout ce que je veux dans une pièce vide. Je ne peux pas ajouter du vide dans une pièce déjà remplie d'objets. Je peux seulement enlever ce qui l'encombre. Tous les objets sont périssables et appelés à disparaître tôt ou tard. Mais le vide demeure. Seul le vide est réel, unique et permanent. La réalité suprême est le silence et le vide. Les Parisiens habitués — ou mal habitués — au bruit de leur cité et aux embouteillages de ses rues s'émerveillent chaque année au mois d'août de découvrir une capitale déserte. Mais il suffit, à la saison où l'agitation de la ville bat son plein, de marcher ou de conduire un dimanche vers 7 heures du matin pour « réaliser » le silence et le vide de Paris. On peut à peine y croire. Eh bien, ce vide et ce silence sont là même quand nous ne les percevons plus, sont là le soir entre 5 heures et 7 heures, sont là, seules réalités immuables, sous la multiplicité des automobiles et des piétons et la succession des bruits. Et le Vide et le Silence éternels sont toujours en nous, ici et maintenant, dans le meilleur et dans le pire, sous le tumulte de nos chants d'amour et de nos cris de haine, de nos peurs et de nos pleurs, de nos rêves et de nos joies, de nos ambitions et de nos amertumes, de nos triomphes et de nos désarrois. Paris à 7 heures du matin nous donne la clé de la métaphysique.

Puisqu'en chaque être humain, l'*atman* est entouré, enveloppé d'une série de couches (*koshas*) qui le conditionnent et donc le voilent, il est évident que le travail doit commencer sur les voiles les plus extérieures. Si je suis vêtu d'un maillot, d'une chemise, d'un pull-over et d'une veste, je ne peux, pour apparaître dans ma nudité, brûler aucune étape ni commencer par ôter le maillot de corps afin d'aller plus vite. Quelle que soit mon impatience, je suis obligé d'enlever d'abord la veste et ainsi de suite. Mais il est vrai que *brahman*, c'est la nudité absolue. Il arrive souvent qu'ayant vu le rayonnement d'un ou plusieurs sages libérés et ayant lu les descriptions fascinantes de l'état suprême, un disciple ait une irrésistible tendance à tourner tous ses efforts dans la seule direction de cet Absolu qui lui échappe. Rien ne lui semble alors moins digne d'intérêt que les couvertures elles-mêmes et surtout les plus extérieures, la dépendance, la non-liberté, l'aveuglement, les peurs et les mesquineries. Et il risque de vouloir se dresser vers le ciel sans avoir pris appui sur la terre ferme ou de ramer de toutes ses forces dans une barque toujours amarrée à la rive.

C'est ici qu'intervient la distinction entre la voie directe, *adhyatma yoga*, et les voies

indirectes que l'on peut appeler voie rapide et voie lente. La voie rapide cherche à atteindre directement la racine de l'attachement, de l'ignorance et de l'illusion, tandis que la voie lente amène l'être à changer par des méthodes indirectes. Dans cette voie lente, il est possible de se transformer intérieurement par des pratiques dévotionnelles, par la prière, par des techniques de yoga, par la répétition d'un *mantram* — et ici la multiplicité se manifeste par le nombre et la variété des exercices spirituels. Ces moyens détournés, en effet, produisent peu à peu des résultats, amènent des changements, toujours dans le sens d'une diminution de l'égoïsme ou d'un élargissement et d'une ouverture de l'individualité. Il est possible de s'approcher de la Libération par des moyens détournés extérieurs : cultes, cérémonies, puissance de certains symboles et de certaines images, rites et sacrements, etc., qui nous mènent vers une forme de renoncement à nos fausses prétentions actuelles et vers une compréhension de plus en plus profonde de l'Infini et de la seule Réalité. Mais la voie directe est sans détour: au lieu d'agir par la bande, Si j'ose dire, on s'attaque aux obstacles eux-mêmes pour les voir, les comprendre et les extirper. Suivie vraiment et non pas en trichant, c'est une voie plus dangereuse, plus héroïque mais aussi plus rapide.

Le choix de la voie est une question de tempérament, d'aptitude intérieure du postulant, de circonstances, de milieu social et de cas d'espèce.

J'ai approché des hommes que j'ai considérés — et bien d'autres avec moi — comme ayant atteint la perfection, l'au-delà de tout, et dont le chemin avait été la voie indirecte. Tous ceux qui ont vécu un peu longuement auprès de Swami Ramdas ont acquis cette conviction qu'il était en effet un *jivanmukta*. Quand on orientait Ramdas vers la métaphysique, ses réponses étaient absolument advaïtiques, non dualistes. Or, cette liberté, cette transparence, ce déracinement de l'ego jusqu'à sa racine, cette destruction de toutes les graines qui sont en nous et peuvent germer en fruits de peur et de désir, Ramdas les avait accomplis par la constante répétition de la formule ou *mantram* : « Om Shri Ram Jai Ram Jai Jai Ram. » Au lieu de s'attaquer directement à toutes les composantes de l'ego et de l'attachement, Ramdas avait au contraire tourné ses efforts dans une autre direction : l'invocation perpétuelle du nom de Dieu (*Ram*) liée à la respiration et la vie de *sannyas*, de total renoncement à tout. Dans le cas de Swami Ramdas, le résultat, c'est-à-dire la Libération, était venu en quelques années seulement. Mais je ne vois pas comment un Occidental pourrait vivre ici en France exactement la même *sadhana* que Ramdas. Je peux dire aussi qu'il y a dans les ashrams de l'Inde des milliers de gens qui se consacrent à la pratique de la voie indirecte et fort peu, combien peu, qui parviennent à la libération. La voie directe, il y en a beaucoup moins qui la suivent, qui la suivent vraiment. Car ce n'est pas une affaire facile ni une affaire d'amateurs, bien au contraire. Parmi ceux qui l'ont choisie, le pourcentage des succès est certainement plus grand, mais la direction individuelle du maître ou *guru*, une direction méthodique et suivie, est indispensable et le disciple doit faire preuve d'une lucidité et d'un courage sans défaillance. La voie lente est plus facile à organiser sur le plan d'une grande communauté avec des cérémonies collectives, des directives générales, des symboles universels. La voie rapide exige que le maître ait seulement un petit nombre de disciples afin qu'il puisse s'occuper d'eux d'une manière beaucoup plus personnelle, étant donné qu'il faut tout le temps, tout le temps

voir, *voir* où sont la dépendance et l'attachement.

Je veux préciser ici que la distinction voie directe et voie indirecte ne recoupe pas exactement celle dite de la réalisation abrupte et de l'approche progressive. En fait, la réalisation est toujours abrupte. Le passage du fini à l'infini, du plus à la totalité, de la ligne courbe à la ligne droite représente toujours une rupture de niveau, un accès à la transcendance. Et sauf rarissimes exceptions qui ne sont là que pour confirmer la règle, la réalisation est toujours précédée de la pratique intense et prolongée d'une forme ou d'une autre de sadhana. Quand on parle de réalisation abrupte, l'exemple classique semble être le zen. Mais le fait est que les moines zen passent des années en exercices et en efforts dans le cadre d'une organisation monastique et sous la direction de maîtres, ce qui est bien aussi un cheminement. Reste évidemment le cas célèbre de Sri Ramana Maharshi, le sage d'Arunâchala dont le rayonnement fut si grand que des milliers d'indiens et d'étrangers ont vu leur existence transformée par sa rencontre. Jusqu'à l'âge de dix-sept ans, le Maharshi n'avait eu aucun intérêt spécial pour la vie spirituelle, à part une période de son adolescence pendant laquelle il avait aimé lire des textes mystiques en langue tamil. Mais, à dix sept ans, il fut saisi un beau jour par une peur terrible de la mort qui devint le point de départ d'une « quête » de quelques minutes seulement, s'achevant par une réalisation de l'atman (Self Realization) définitive. Expérience qui ne fut pleinement harmonisée avec le monde ordinaire qu'après plusieurs années et qui, en Occident, n'aurait probablement pas échappé à l'intervention des psychiatres. Je sais quelle fascination cette Réalisation, abrupte s'il en fut, peut exercer, en France comme à Tiruvanamalai, sur beaucoup de sadhakas (chercheurs spirituels). Le Maharshi lui-même a dit que si la poudre à canon et le charbon sont tous deux combustibles, ils ne s'enflamment pas tous les deux aussi facilement au contact d'une allumette.

C'est une question de maturité. Le fruit tombe de l'arbre tout seul quand il est mûr. Parce que la Réalité elle-même n'est pas plus affectée par les limitations de l'ego que le soleil ne l'est par les nuages qui le cachent et que l'ignorance est seulement une apparence, il ne s'ensuit pas que celle-ci puisse être dissipée à la première tentative — ni à la millième — si les peurs et les désirs latents qui composent cet ego conservent leur vitalité. Une feuille de papier s'enflamme aisément si le papier est sec, elle ne prendra jamais feu s'il est trempé, quels que soient le nombre et la marque des allumettes que l'on use à cet effet. Et lorsqu'il s'agit de votre libération, sécher la feuille de papier peut prendre longtemps, plus ou moins longtemps selon la valeur de la méthode que vous emploierez et le sérieux que vous mettrez à l'appliquer. Combien de fois n'ai-je pas entendu répéter « Quand le Soi se révélera, toutes les pensées, tous les désirs et toutes les peurs disparaîtront comme les ténèbres disparaissent lorsque le soleil se lève. Il ne faut surtout pas tenir compte des pensées et des émotions qui sont le tissu de l'ego et tout l'effort doit consister à chercher directement le Soi en question (*atman* égal à *Paramatma* égal à *brahman*). » Je me permets de faire deux remarques. Premièrement, dans le cas de la Réalité suprême, le soleil ne se lève et ne se lèvera pas car il ne s'est jamais couché. Deuxièmement, le soleil ne dissipera pas les ténèbres d'une pièce dont les persiennes, les volets, les rideaux et les doubles rideaux sont clos et voilent sa lumière. Si c'est l'ego qui doit se volatiliser lors de la réalisation du Soi, pourquoi ne pas dire aussi que tous les

vêtements disparaîtront lorsque je me montrerai nu, c'est-à-dire prendre la cause pour l'effet? Vais-je indéfiniment me contenter de soulever le pull-over et la chemise pour apercevoir un instant la nudité et les laisser retomber lorsque je n'aurai plus l'énergie de les maintenir dans cette position artificielle ou que j'aurai une crampe dans le bras?

Le Soi, la réalité, le silence, la conscience, l'unité sont là « de toute éternité ». La paix et le contentement sont en nous, sont notre nature réelle. Le plaisir que nous donne la satisfaction d'un désir n'est que la libération passagère de cette sérénité par la suppression du désir qui nous en a exilé. Et il en est de même avec la disparition d'une peur. Plus le désir ou la peur ont été forts, plus la réaction de plénitude qui leur succède est intense. Toute l'agitation mentale, émotionnelle et sensuelle qui nous sépare de la Réalité en nous a été concentrée en cet unique désir ou en cette seule peur. Et cette agitation se calme brusquement et complètement. C'est le cas, par exemple, d'une union sexuelle réussie. Mais comme il subsiste de nombreux désirs latents insatisfaits (*vasanas*), le calme ne dure pas, le *mind* redevient actif et le retour au silence du Soi est interrompu. Cette relation momentanée avec la paix en nous peut être produite volontairement par des « exercices spirituels » qui déterminent l'intensification et la concentration des énergies dans une peur (peur du péché, peur de la mort) ou un désir (désir de sainteté, désir de perfection) ou par des techniques de méditation qui concentrent également toutes les pensées en une seule puis provoquent la suppression de cette unique perception. Mais cette expérience de la plénitude n'est qu'une réaction, l'effet d'une cause. Le *mind* persiste à l'état non manifesté ou potentiel. Cette « extase » bienheureuse ayant un commencement a aussi une fin. La bouteille n'a pas été brisée. C'est comme un seau d'eau tenu par une corde et qui a été plongé dans la mer. Et puis la corde est tirée par les pensées et les désirs et le seau remonte à la surface. Seules l'érosion progressive des désirs (*vasanakshaya*), la destruction de la racine même du *manas* (*manonasha*) et une vision rigoureuse de la vérité relative (*vijnana*) permettent de « réaliser » la vérité éternelle et la Conscience inconditionnée que nous n'avons jamais cessé d'être même Si nous avons, comme dans un rêve, été dupés par les apparences.

La libération des désirs (et de leur négatif les peurs) se fait à la fois par la satisfaction de ces désirs individuels — de ceux qui existent en tel ou tel disciple — et par la conclusion personnelle certaine que finalement aucun désir ne peut être satisfait. La seule règle en matière de satisfaction des désirs, la seule « morale », est la prise en considération des autres afin de n'être jamais une cause de souffrance pour eux. Lorsque les désirs ont été consciemment assumés et non pas réprimés et que l'homme a fait tout ce qui était en son pouvoir pour accomplir ce qu'il considérait comme important, il voit que la plénitude parfaite et durable ne peut pas être trouvée dans cette direction. Alors, mais alors seulement, les désirs tombent d'eux-mêmes. Et le chercheur s'approche peu à peu de l'état naturel *sahaja* qui signifie la relaxation parfaite de tout l'être, sans aucune tension où que ce soit. Oui, l'état « naturel » car, en vérité, ce n'est pas la Libération ou la Conscience illimitée qui est quelque chose d'extraordinaire. C'est la limitation, l'aveuglement, l'ignorance qui ont de quoi nous étonner et que nous ne pouvons pas accepter.

La pensée « je suis moi » (une individualité séparée) est la source de toutes les autres

pensées, le pivot autour duquel le monde s'organise car elle est l'origine du temps, de l'espace et de la causalité, et elle sera la dernière pensée à disparaître à l'aube de la Libération, lorsque ce « je suis moi » se dissipera naturellement comme on s'éveille d'un rêve qui est allé jusqu'à sa conclusion. Dans le rêve, le heurt avec les autres egos différents du nôtre, qui caractérise l'état de veille, a disparu. Le mental et les émotions peuvent tout se permettre et tout s'offrir. Le rêve permet l'accomplissement d'un désir insatisfait ou la libération d'une peur refoulée. Le rêve nocturne est un intermédiaire entre l'état de veille et le sommeil profond (dans lequel l'ego ou le *mind* est provisoirement silencieux). Mais si un rêveur est réveillé brusquement, il demeure pendant un certain temps sous l'influence émotionnelle du rêve inaccompli, comme s'il restait quelque chose à faire, à recevoir ou à donner. Les exercices ou les accidents provoquant un réveil « abrupt » et prématuré de ce rêve qu'est toute notre existence éveillée, laissent le mental et les désirs inassouvis. Ceux-ci redressent la tête et avec eux réapparaît le même moi et le même monde « extérieur ».

Était-ce un éveil? Ou a-t-on rêvé qu'on s'éveillait? Ce livre ne vous indiquera aucun exercice nouveau et garanti pour provoquer des *samadhis* ou des satoris extraordinaires destinés à durer deux minutes, deux heures ou deux jours. J'en veux au contraire parler ici de libérations partielles successives culminant dans la Libération totale (absolument indescriptible en langage relevant du mental) et de la voie directe.

Pour bien comprendre ce qu'est toute voie, autrement dit le processus d'évolution possible de l'être humain, il ne faut jamais perdre de vue que le « progrès », au sens de cheminement en avant, s'effectue dans les deux directions conjointes du dépouillement et de l'expansion. En se délivrant peu à peu de ce qui le limite, le conditionne et le renferme sur lui-même, l'ego s'élargit indéfiniment jusqu'à comprendre en lui l'univers entier. Où est alors l'individualité séparée du tout? Ce qui a été limité et comprimé en un point tend à retrouver sa dimension infinie. La glace veut redevenir eau. C'est, sur le plan spirituel et à l'échelon d'un individu, la thèse de l'univers en expansion. Voilà le destin auquel est appelé tout élément de la manifestation et qui s'effectuera en quelques millions ou milliards d'années de notre temps à nous. La transformation finale de la création à la fin des temps est une donnée admise dans toutes les traditions. Mais, dans le cas de l'homme, le mouvement naturel de l'expansion du limité vers l'illimité peut être immensément accéléré et accompli en une existence.

La voie directe exige de regarder en face tout ce qui empêche cette croissance, tout ce qui est conditionnement et attachement. Dans la mesure où il y a une individualité, il y a dualisme. C'est-à-dire un extérieur par rapport à nous — nous et autre chose. Nous sommes soumis à la loi de « moi et le reste », c'est-à-dire à la dépendance vis-à-vis de cet extérieur ou de ce non-moi. La *sadhana* demande de voir comment joue la relation entre moi et tout le reste, notamment tous les autres, comment j'ai besoin de ce reste, comment il m'attire, il me fait plaisir ou au contraire comment je refuse ce reste, comment il me fait peur, il me menace. C'est par mes réactions qu'il y a moi et le reste et non pas moi seulement. Moi seulement? Oui, moi seulement. Mais ce n'est pas la proclamation de l'ego pathologiquement hypertrophié dont les hommes d'aujourd'hui prennent de plus en plus le chemin. C'est la voix de la petite quantité d'eau unie à tout l'océan et qui est en

droit de dire « Il n'y a que l'océan. Et moi aussi je suis Cela. » Tant qu'il y a moi et le reste, il n'y a pas liberté, il n'y a pas libération, il n'y a pas accomplissement, il n'y a pas perfection. Il y a un sentiment de manque et d'incomplétude que l'on cherche sans cesse à dépasser et qui revient toujours. Il y a souffrance et tension.

Mais pour savoir que je suis l'unique énergie infinie, je n'ai rien à inventer ou à fabriquer. J'ai seulement à aller de découvertes en découvertes. Est-ce que je peux ajouter du dehors la propreté à un linge sale? Est-ce que je peux du dehors ajouter la liberté de mouvement à un homme ligoté et attaché ? Pas plus que je ne peux surajouter le silence au bruit et le vide au plein, je peux seulement enlever les taches, les taches de rouille, les taches de graisse, d'encre, de sang, la poussière, etc., pour retrouver la blancheur qu'est la perfection du linge propre cachée par les taches. La propreté est l'unité tandis que les taches donnent l'impression de la multiplicité. Je peux seulement dénouer les liens du prisonnier. Le mot sanscrit *granthi* qui signifie nœud est un des termes clés de la *sadhana*. « Ce que vous délierez sur la terre sera délié dans les Cieux », a dit le Christ aux apôtres. Et les complexes soignés par la psychanalyse sont eux aussi des nœuds qui paralysent la croissance de l'individu.

Il apparaît donc — et c'est la grande leçon de l'adhyatma yoga et du tantrisme — que le fondement, l'enracinement ou le point de départ de ce que nous appelons communément vie spirituelle c'est d'abord tout simplement la psychologie, sans laquelle on ne peut construire que sur le sable et non pas sur le roc. Psychologie, c'est-à-dire connaissance du *manas* (en anglais: *mind*) — que le terme « mental » traduit mal en français car *manas* comprend à la fois les émotions et les pensées —, connaissance de soi non en tant que Soi libre et inconditionné (*atman*), mais en tant que non libre, soumis à des peurs et à des désirs acceptés ou refoulés. Une vie d'efforts, d'exercices de yoga, d'ascèses héroïques même produisant dans leur domaine des résultats et des états de conscience admirables, une vie de *sadhana* que vous cherchiez à construire sans vous préoccuper de ces fondations psychologiques serait condamnée à l'échec.

Il ne sert à rien de tourner tout son effort vers l'Absolu, vers la Réalisation en refusant de tenir compte de ce voile, de cette dépendance, de cet esclavage (par opposition à libération) qui sont là et bien là, donc à notre portée dès aujourd'hui. La voie directe s'attaque directement aux causes de l'esclavage, c'est-à-dire qu'à partir de chaque manifestation de l'individualisme et de la séparation elle conduit à retrouver la source non manifestée qui en est la cause. Ces manifestations sont les pensées et les émotions toujours exprimées en termes de dualisme : j'aime certaines choses, certaines personnes, certaines attitudes ou réactions chez mon prochain, mais je n'aime pas certaines autres choses, d'autres personnes, d'autres attitudes ou réactions chez ceux qui m'entourent. Et indéfiniment.

Ce dualisme c'est la distinction de moi et non moi mais c'est aussi son corollaire immédiat, la distinction du bon et du mauvais. Qu'est-ce qui a exclu Adam et Ève de la perfection primordiale ? C'est d'avoir goûté « le fruit de l'arbre de la distinction du bien et du mal ». En langue française, les termes bien et mal conduisent souvent à une impasse car personne n'admettra aisément que le péché originel est de faire une différence entre

frapper un enfant inoffensif à coups de tisonnier, ce qui est mal, et consacrer ses loisirs à faire jouer ou à instruire les enfants des autres, ce qui est bien. Mais il est plus facile de constater que toute l'existence de chaque homme est centrée sur la distinction de ce qui est bon, pour lui ou selon lui, et de ce qui est mauvais, pour lui et selon lui. C'est cette distinction qui organise toutes les pensées, tous les raisonnements et toutes les rêveries et qui détermine toutes les émotions agréables ou désagréables, la joie et la souffrance. Ce dualisme est la définition même de *manas*, qui ne fonctionne que comme un pendule oscillant du « j'aime » au « je n'aime pas » et du « je n'aime pas » au « j'aime », à la différence de *buddhi*, l'intelligence supra-individuelle donc objective.

Une émotion passagère ne peut se manifester que parce qu'il existe chez le sujet une potentialité durable, un non-manifesté dont elle est l'expression. La prétendue cause extérieure n'est que le facteur excitant d'une émotion qui était déjà là à l'état latent. Peut-on dire qu'un temps froid et pluvieux soit la cause d'une douleur rhumatismale ? Certainement non car, s'il en était ainsi, tous les êtres humains souffriraient des mêmes douleurs lorsque les conditions atmosphériques se gâtent, comme tous sont brûlés s'ils posent la main sur une plaque de fer chauffée au rouge. Au mois de juin, lorsque le climat est sec et ensoleillé, il n'y a pas de différence apparente entre un homme à tempérament rhumatisant et un second exempt de cette infirmité. L'un et l'autre se sentent parfaitement bien dans leur peau et libres de leurs mouvements. Et cependant, chez l'un des deux, le rhumatisme est bien là à l'état non manifesté et il suffira des rigueurs de novembre pour que reprennent les douleurs, pour qu'elles passent du non-manifesté au manifesté.

Il en est de même pour toutes les autres manifestations qui constituent une existence individuelle. Ce que les hindous appellent les graines ou les germes, ou encore les *vasanas* et les *samskaras*, sont les sources de toutes les pensées et émotions, la racine centrale, le non-manifesté fondamental étant le sens de la séparation lui-même (*ahamkar*).

La voie directe consiste à utiliser les manifestations passagères pour découvrir et dissiper leur tendance latente permanente. Elle consiste, pour commencer, à regarder en face les obstacles à la libération et à les éliminer chacun de la façon qui convient. Lorsque ces obstacles sont nombreux et solides, il n'y a pas de méthode passe-partout. Il faut enlever les taches pour que la propreté se révèle mais il ne suffit pas de prendre le linge sale et de le tremper indifféremment dans la lessive. Il faut regarder les taches, les étudier. De quoi s'agit-il ? Est-ce de l'encre ? Et ça ? De la graisse. Et ça ? De la peinture. Il y a des taches qui partent à l'eau de javel, d'autres à l'essence, d'autres au trichloréthylène, d'autres à l'eau écarlate, d'autres à l'Ariel, d'autres avec un produit contre la rouille. Et à force d'enlever les taches, tôt ou tard il ne reste plus que le linge blanc. Il n'y a rien à ajouter, il y a à enlever, rien à faire, il y a à défaire, rien à inventer, il y a à découvrir. Par « taches » je ne désigne pas les émotions et pensées, passagères même Si elles deviennent obsessionnelles, mais leurs sources durables. Dans le travail de transformation personnelle il faut chaque fois appliquer le traitement approprié pour se libérer de tel ou tel aspect de soi-même. Car c'est nous-même qui sommes notre propre prison. D'une manifestation on peut toujours remonter à la source. Or, des manifestations, il y en a en nous indéfiniment. La prolifération d'expressions innombrables et changeantes de

l'unique énergie infinie a lieu aussi en nous. En nous aussi un unique océan forme et défait sans cesse les vagues éphémères des pensées et des émotions.

En tout être humain il y a toute la manifestation. Chaque homme est un microcosme en qui se retrouve tout le macrocosme, depuis le *brahman* jusqu'aux quatre éléments de la nature. En tout homme il y a tout, ce que nous appelons le meilleur et ce que nous appelons le pire. Il n'existe pas de haut sans bas, de lourd sans léger, de long sans court, ni de montagnes sans précipices. En chaque être humain, en chacun de nous, se trouve le résumé de toute la création, de toute l'œuvre de Dieu, laquelle comprend aussi bien les tigres que les brebis, les serpents que les oiseaux. Tout est en l'homme, le meilleur et le pire, et cela doit être non seulement reconnu, accepté, mais considéré comme une chose sacrée. Tout être humain porte en lui les plus « hautes » impulsions à l'abnégation, à la sainteté, à l'amour, au don, au sacrifice et les plus « basses » impulsions à l'affirmation tyrannique, à l'accaparement, à la destruction, au sadisme. Tout être humain porte en lui les plus exigeantes aspirations à l'ascétisme et au renoncement et les plus puissantes attractions sexuelles et sensuelles. Tout cela est dans l'homme et c'est la présence de Dieu en l'homme. Ces manifestations que nous distinguons comme saintes ou comme sataniques sont toutes les expressions, plus ou moins aveugles ou éclairées, de la tentative désespérée de l'homme pour transcender ses limitations et retrouver son visage originel à l'image de Dieu. Sous le signe de l'ignorance et des ténèbres, le criminel cherche Dieu dans le meurtre, l'ivrogne cherche Dieu dans l'alcool, le mari déçu cherche Dieu dans les femmes des autres. Et l'ego cherche sa satisfaction dans le service du prochain, dans le dévouement aux grandes causes et dans la lutte contre le mal, c'est-à-dire contre tout ce qui lui déplaît et contre tous ceux qu'il n'aime pas. Là où nous voyons des êtres méchants ou bons, cruels ou généreux, le sage, lui, ne voit que des « formes » cherchant à s'exprimer et à se libérer.

La délivrance n'est ni dans le mal ni dans le bien. Le mal est une chaîne de plomb et le bien une chaîne d'or. La délivrance est dans la disparition de l'ego et l'union (le seul amour véritable) avec tout et avec tous. S'il y a un bien et un mal, ce n'est pas dans la contradiction obligatoire du chaud et du froid, du jour et de la nuit, du concave et du convexe, du bon et du mauvais, qui est la loi inéluctable du dualisme ou de la manifestation. Le mal, c'est l'ignorance. Le bien, c'est la connaissance. Le mal, c'est le sommeil. Le bien, c'est l'éveil. La voie directe commence avec l'acceptation totale de ce qu'est l'homme, l'acceptation totale par chacun de ce qu'il est et la reconnaissance qu'en soi tout existe, tous les aspects de l'univers, tous les aspects de la création.

Le mal n'est ni dans les mauvaises pensées, ni dans les émotions les plus égoïstes ou agressives et vous pouvez les regarder en face sans être condamné par Dieu. Le mal ne commence que relativement au prochain, au tort qui est fait à celui-ci, c'est-à-dire lorsque les émotions ou les pensées se traduisent en actes et elles se traduiront d'autant moins en actes qu'elles auront été moins reniées, déniées et refoulées. Ces pensées et émotions dites mauvaises ont totalement et définitivement disparu chez le sage parce que la source même en a été tarie. Le vrai disciple est celui qui voit et accepte celles qui se manifestent encore en lui.



Depuis la petite enfance, sous la pression de la société en général et des parents et éducateurs en particulier, nous avons pris l'habitude de nous mentir, de refuser de voir, de censurer et de refouler comme disent les psychanalystes. Nous sommes arrivés à une telle ignorance de nous-mêmes qu'elle mérite bien les noms de ténèbres et d'aveuglement. L'homme est ce « royaume divisé contre lui-même » dont parle l'Évangile. Le personnage de surface — reflet du père, du prêtre, du pasteur ou de l'institutrice — a enfoui les tendances essentielles dans les profondeurs du non-connu d'où elles ne se manifestent plus que sous une forme déguisée et dénaturée. Tout homme est un aliéné dans la mesure où il est devenu un autre que lui-même.

Dans la voie directe, il est indispensable de voir tout, de retrouver tout. C'est là qu'il peut parfois y avoir un danger qui n'existe pas dans les voies lentes et c'est pourquoi le maître ou *guru* y joue un rôle si essentiel. Dans la voie directe, le fameux « Connais-toi toi-même » de Socrate est fondamental alors qu'il ne l'est pas forcément dans les voies lentes compatibles avec une certaine ignorance de soi-même puisque le chemin est différent. Ce qui ne veut pas dire que ces voies soient mensongères ou fausses en elles-mêmes.

Aujourd'hui, il n'est pas à votre disposition de connaître pleinement que vous êtes Bouddha et rien d'autre, que vous êtes *paramatman* et rien d'autre. Mais ce qui est parfaitement possible c'est de connaître ce qui se passe au plan de la manifestation où vous êtes situé. Encore faut-il avoir un immense désir de la toute simple vérité. Le même mot hindou *sat* est parfois traduit par vérité et parfois par être. La vérité c'est ce qui est. Elle constitue la préoccupation du savant occidental mais aussi celle du *sadhaka* tantrique et du disciple de la voie directe. La vérité, c'est ce qui est, pas ce que vous croyez qui est, ni ce que vous voudriez qui soit, ni ce qui d'après vous devrait être. C'est ce que vous êtes aujourd'hui et qui se trouve à votre portée. Non que l'État-de-Bouddha, *brahman*, *shunyata* ne soit pas là, et de toute éternité. Mais l'Absolu est caché, couvert, recouvert par les conceptions, les opinions, les fausses certitudes. Si la vérité d'aujourd'hui est le voile, le *sadhaka* doit avoir un intérêt ardent pour cette vérité car ce voile est lui aussi une expression du Suprême. *Vidya*, c'est voir. *Avidya*, c'est ne pas voir. *Maya*, c'est voir ce qui n'est pas. La ferme décision de voir à tout prix ce qui est au-delà de notre fausse vision personnelle et mensongère, voilà ce qui nous est d'abord demandé. Mais cette simple vision (*awareness*) est, au début, souvent si difficile que des exercices préparatoires peuvent être nécessaires. L'éveil consisterait à être sans images, sans concepts, sans idées. Ce serait aussi la méditation parfaite. Mais tant que la racine de l'agitation n'a pas été déracinée, il faut au contraire utiliser le foisonnement des pensées, le bouillonnement des émotions, la richesse des images intérieures pour remonter jusqu'à la source non manifestée dont ils sont la manifestation. La comparaison hindoue classique est celle des bulles qui crèvent à la surface de la mare parce qu'il y a une fermentation dans les profondeurs et celle du « récurage de la mare

Cette notion de non-manifesté, fondamentale dans la connaissance orientale de l'homme, est à rapprocher à certains égards de la découverte de l'inconscient par la psychologie contemporaine. Car qu'est-ce que l'inconnu, le non-connu, qui est « latent » (le terme généralement employé dans les traductions) en nous, si ce n'est un « inconscient

» ? Une part fondamentale de nous est non-connue. Il y a là des comparaisons possibles avec la psychanalyse et la psychologie des profondeurs. Mais je veux rappeler une différence fondamentale. C'est la différence de but final. Aucun psychologue ou psychothérapeute n'envisage cette libération — que vous l'appeliez *moksha*, *mukti*, *nirvana*, *boddhicitta* ou en arabe *fana* — qui transcende de toutes parts tout ce qui fait notre existence et qui consiste en une mort complète à soi-même tel que nous nous connaissons aujourd'hui, une mort et une résurrection déjà si totales que la mort du corps physique n'y enlève ou n'y ajoute rien. C'est une différence qui est tout le temps perdue de vue, ici en Occident, lorsqu'on prétend comparer des techniques de psychothérapie avec les exercices des ascèses orientales. L'état sans ego est en effet inadmissible pour l'homme moderne incapable de concevoir une réalité où son individualité n'aurait plus de place. S'il consent à en parler, ce n'est qu'une figure de style ou une métaphore brillante. La disparition de l'ego n'a aucun rapport avec quoi que ce soit que vous puissiez concevoir ou imaginer.

La connaissance de soi est toujours le fruit d'une attitude scientifique voir ce qui est en nous et non juger si cela nous paraît aujourd'hui bien ou mal. Pour se connaître il est évident qu'il faut s'étudier et, quand il s'agit de s'étudier soi-même, cela veut dire se voir tel que l'on est, d'une façon absolument lucide. Un aspect essentiel de la voie directe (et du tantrisme) est la destruction de cette censure qui interdit à des aspects fondamentaux d'un homme ou d'une femme, des aspects qui sont bien là dans son inconscient, de se manifester tels qu'ils sont et d'être vus tels qu'ils sont. Cette destruction ne peut jamais être effectuée au niveau théorique ou mental. Elle doit être vécue en soi. La censure, fondée sur les jugements de valeur ou sur l'horreur de certains souvenirs oubliés de force, est devenue une part de nous-mêmes et ce n'est pas une petite affaire que de la miner jusqu'à ce qu'elle soit emportée par le flot de la source inconsciente qui se révèle alors comme un raz-de-marée.

Je ne m'étendrai pas sur ces notions de censure et de refoulement car elles relèvent de la psychanalyse, thérapeutique contemporaine, et sont exposées en tant que telles dans d'innombrables ouvrages. Je précise seulement que toutes mes informations et expériences personnelles ont une source orientale et traditionnelle. Certaines traditions hindoues et tibétaines connaissent parfaitement la mise au jour d'expériences qui ont été vécues dans la petite enfance et qui sont conservées dans l'inconscient sous forme de souvenirs toujours actifs indirectement mais qu'une barrière, ou plutôt une dalle, empêche de remonter à la surface. Certains disciples ont été si loin dans cette direction que peu de gens — même peut-être parmi les psychanalystes européens — me croiraient si je disais ce dont j'ai acquis la conviction la possibilité de revivre (pas avec le mental, bien sûr) des souvenirs non seulement des premières années ou des premiers mois, mais des premiers jours ou même au-delà, jusqu'à retrouver des empreintes qui existent dans l'être humain et qui sont beaucoup plus anciennes que son existence actuelle. Certains psychologues occidentaux disent d'ailleurs que nous portons en nous les souvenirs de la vie de toute l'humanité depuis que le premier poisson est sorti de l'eau pour commencer à vivre sur le sol. Un retour en arrière d'effet en cause et de cause en effet, de naissance en mort et de mort en naissance, a permis aux Tibétains et aux hindous d'acquérir certaines

informations sur ce qui se passe avant l'existence actuelle. C'est le fondement expérimental des différentes théories connues sous les noms de transmigration ou réincarnation exprimé par la fameuse affirmation « Le Bouddha se rappela alors toutes ses vies antérieures. »

La voie directe demande donc une attitude intrépide et s'attaque directement à tous les aspects, à toutes les composantes de l'ego. Mais il s'agit bien d'une attitude véritablement scientifique dans laquelle il faut arriver à se comporter avec ce qui nous touche le plus sans être touchés, avec ce qui nous concerne le plus comme si nous n'étions pas concernés et d'une façon parfaitement objective avec ce qui est le plus subjectif. Il s'agit donc d'avoir vis-à-vis de soi-même le comportement du savant dans son laboratoire pour qui tout devient intéressant, même ce qui paraît le plus répugnant aux étrangers, parce qu'il veut comprendre et savoir. Si quelqu'un s'attend à recevoir en cadeau une boîte de chocolats ou de pâtes de fruits et qu'on lui offre des crachats purulents ou des rats cancéreux, il aura une réaction que nous imaginons facilement. Nous nous représentons très bien au contraire un chercheur scientifique attendant impatientement dans son laboratoire les rats et les crachats qu'il veut étudier. Et si, après lui avoir annoncé l'arrivée d'un envoi, on lui apporte les chocolats offerts par son filleul, il sera certainement très déçu.

Dans la voie directe, nous devons voir et accepter tous les aspects de nous-mêmes et ce n'est pas facile car nous vivons dans un monde d'illusions flatteuses et de mensonges agréables qui nous maintiennent à la surface de nous-mêmes donc à la surface de toute la réalité. Accepter l'inacceptable en nous ne peut devenir possible qu'à une condition, c'est que le désir de connaître la vérité sur soi-même soit plus puissant que tous les autres désirs et que la peur de manquer cette connaissance et de rester dans l'ignorance soit plus puissante que toutes les autres peurs. Une fois de plus, ce n'est pas un travail d'amateur. Si l'on a, vis-à-vis de soi-même, l'attitude du chercheur scientifique, c'est-à-dire une intense soif de vérité, il est possible de regarder de voir, d'accepter les crachats purulents et les rats cancéreux qui grouillent en nous et auxquels notre propre censure interdit de se montrer tels qu'ils sont haine, agressivité, honte, bizarreries sexuelles, lâcheté, mesquinerie, contradictions, enfantillages, terreurs, désespoir. Dans la connaissance complète et parfaite de nous-mêmes réside le secret de la libération. C'est un travail cruel et douloureux mais qui porte en lui-même sa joie: celle de la découverte. Les premiers pas sont les plus pénibles, puis le chemin devient moins aride. On ne peut pas s'arrêter en route. Pourquoi parle-t-on de voie, de véhicule, de passage sur l'autre rive ? Jusqu'à ce que l'Absolu soit atteint, réalisé, il y a toujours dynamisme, mouvement, évolution, passage de l'ignorance à la connaissance, de moins de ténèbres à plus de lumière.

Il n'y a pas de voyage dans l'absolu, chaque voyage est un voyage individuel. Un vrai *sadhaka* n'est jamais dans le général mais toujours dans le particulier. Le piège qui guette tous ceux qui veulent progresser sans un maître et qui glanent leurs informations dans des livres (même sérieux) ou des conférences (même données par des gens compétents) c'est de quitter sans cesse le chemin qui n'est composé que de cas particuliers, ici et maintenant, pour s'évader dans le général le désir, la liberté, l'amour, l'aveuglement, la sexualité, la colère. La voie directe n'est faite que de *mes* désirs, *mes* peurs, *ma* sexualité,

plus même de *ma* peur particulière du moment présent, de *mon* désir particulier du moment présent.

Un voyage, un pèlerinage (ce voyage entre tous symbolique de la voie) n'existe que par ceux qui l'effectuent. Il y a des différents trajets possibles pour aller de Paris aux Himalaya par la route (le l'ai fait quatre fois) mais chaque voiture, chaque pèlerin accomplit un voyage différent: tous n'auront pas faim ou soif au même moment, l'un aura des crevaisons de pneu, l'autre perdra son pot d'échappement, l'un couchera dans une auberge, l'autre dormira dans sa voiture, l'un aura des maux de tête et l'autre des diarrhées. Il y a quelques grandes voies (les différents yogas) qui ont été décrites une fois pour toutes. Mais il y a autant de voyages que de pèlerins sur la route de l'Immortalité. Chaque voyageur doit être guidé au long de son voyage à lui. La progression sur la voie est aussi personnelle qu'une psychanalyse. On peut formuler des idées générales sur le refoulement, le surmoi, l'abréaction, le transfert. Mais il n'y a pas deux cures psychanalytiques identiques chaque peur, chaque refus, chaque barrière à franchir, chaque révélation de l'inconscient est unique.

Les taches qu'il importe d'enlever pour découvrir la propreté, les voiles qu'il faut dépouiller pour atteindre la nudité du Soi se manifestent toujours comme des cas particuliers. Nous ne sommes pas attachés par la peur mais par *nos* peurs et par notre peur du moment. Il ne s'agit pas de nous libérer du désir, mais de *nos* désirs bien précis, du mensonge mais de *nos* mensonges bien précis. Or il est toujours, toujours possible de fuir, de fuir le mensonge du moment qui nous aurait montré ce que c'est que le mensonge, la peur du moment qui nous aurait montré ce que c'est que la peur, la souffrance du moment qui nous aurait montré ce que c'est que la souffrance. D'occasion manquée en occasion manquée, le sommeil continue. La voie vers le transcendant passe par le quotidien, la voie vers la vérité suprême par la vérité de ce qui est, pour chacun, ici et maintenant. Or il y a en nous toute une vie déplaisante que nous refusons de toutes nos forces et avec laquelle nous avons tellement pris l'habitude de tricher que l'attitude de vérité ne nous est plus du tout naturelle.

Celui qui est vraiment engagé dans *son* voyage ne peut jamais aborder le maître sans avoir une vraie question, une question qui le concerne, et non une question théorique, académique sur le voyage en général. Le disciple apporte sa peur, celle qu'il est en train de vivre ou qu'il a éprouvée hier, sa peur ou son désir ou sa souffrance du moment, un échantillon de peur, de désir ou de souffrance.

Il n'est pas nécessaire de voir le mécanisme de toutes les peurs indéfiniment pour comprendre ce qu'est la peur et en être libre. Un zoologiste n'a pas besoin de disséquer tous les chats de la création pour savoir ce que c'est que le chat et pouvoir distinguer un squelette de chat d'un squelette de chien ou de lapin. Un cuisinier n'a pas besoin de piquer avec une fourchette toutes les pommes de terre de la casserole pour savoir si elles sont cuites et lorsque la fourchette s'enfonce facilement dans une pomme de terre, il les retire toutes du feu. C'est la fondation de toute la science pour connaître la formule de l'eau, il n'a pas été nécessaire d'analyser toute l'eau de l'univers. Un seul échantillon a suffi. Celui qui suit la voie rapide — je dis bien rapide — ne laisse échapper aucun

échantillon. Il ne succombe plus perpétuellement à la tentation du général mais il va de cas particulier en cas particulier. Seuls ceux qui ont fait l'expérience le savent, il arrive que ce particulier soit déchirant et qu'il faille de l'héroïsme pour s'y plonger et s'y maintenir. Si on renonce à planer dans les airs et que, revenant à la pratique, on ne laisse plus passer d'échantillon de réaction sans en tirer parti, une fois, deux fois, trois fois — mais pas mille fois ni même cent — vient un moment où une page est tournée, où une libération partielle a été acquise. Un échantillon, deux échantillons, trois échantillons et, peu à peu, des pans entiers de la prison s'écroulent. Chaque fois qu'un lien est dénoué, la libération s'accomplit dans le sens d'un élargissement de l'ego vers l'universel, du fini vers l'infini et du subjectif vers l'objectif.

L'enseignement n'est donc jamais un enseignement dans le vide mais un enseignement toujours individualisé et particularisé. Ne mérite le nom de maître que celui qui est capable de guider chacun de ses disciples dans son propre voyage et non pas seulement de connaître les règles du voyage et de les exposer fidèlement. Il y a un critère pour se rendre compte si on est ou non sur la voie, Si on a ou non trouvé son maître, c'est tout simplement le progrès. Tant qu'il y a progrès, cela montre bien sûr que le disciple est encore dans le « plus », dans la ligne courbe qui tend vers la ligne droite, dans le relatif et pas dans l'Absolu. Les taches sur le linge ont un commencement et une fin. Il peut exister un tissu sans taches mais pas de taches sans tissu. Seule la propreté, la blancheur immaculée est éternelle, donc réelle, comme seul est éternel et réel l'écran blanc sur lequel on peut projeter n'importe quel film d'amour ou de guerre. Mais tant qu'un être humain vit encore dans le relatif et que toutes ses émotions, ses pensées et son comportement le prouvent, la voie apparaît pour lui comme une progression.

Autrefois, lorsque toute la vie sociale était organisée à l'image de la vérité et des principes qui en découlent et non à contresens, l'apprentissage professionnel centré aussi sur la « maîtrise » donnait une juste idée de la voie en tant que voyage individuel vécu d'instant en instant dans le concret au lieu de bavarder de natation sans mettre un doigt de pied dans la rivière. Au plus débutant des apprentis en menuiserie ou charpenterie, avant qu'il soit question de tenons ou de mortaises, pour faire un bâti grossier, le maître demande d'enfoncer une pointe. Le jeune garçon y passe sa journée et tous ses clous se tordent. Le lendemain, il va trouver le maître avec une vraie question « Pourquoi mes clous se tordent-ils ? » — « Bien, dit le maître, plante un clou. » Tordu. Le maître voit. « Bien, maintenant regarde comment tu tiens ton marteau. Non, par ici, tiens-le là. Et le clou ? Comme ceci. Vois comment tu es placé. Et la position de ton coude. Relâche ton épaule. » Chaque apprenti est unique et différent. Et, le lendemain, l'apprenti plante ses clous. Il *est* quelqu'un qui sait enfoncer des pointes. Des générations d'apprentis qui ne savaient pas ont appris. Et le lendemain et le surlendemain, ils savaient toujours enfoncer des pointes.

Il en est de même dans la voie directe. Un attachement n'avait pas été vu, une tache n'avait pas été enlevée. Et puis c'est fait, à jamais : « Ce que vous délierez sur la terre sera délié dans les Cieux. » C'est fait. C'est fini. Il n'y a pas quelque chose à recommencer tous les jours, à partir de zéro, un état intérieur de calme ou de conscience à recréer par un exercice ou un autre chaque fois qu'il est perdu, c'est-à-dire cent fois par

jour, indéfiniment. Le disciple demeure toujours dans le relatif, certes. Mais il accédera tôt ou tard à l'absolu, à la perfection au vrai sens d'achèvement. Comment, géométriquement, une ligne courbe dont on diminue la courbure peut-elle se confondre avec la ligne droite ? Aujourd'hui, dans le temps, voilà qu'un apprenti qui était incapable de planter un clou sans le tordre sait planter un clou. « Il a ça dans le sang », dit la sagesse populaire cela fait partie de son être. L'apprenti peut passer à l'étape suivante et un jour il exécutera à son tour son chef-d'œuvre, une merveille d'ébénisterie, et il deviendra « maître ». Plus tard il aura aussi des élèves et la chaîne des maîtres n'est pas rompue, la transmission de l'enseignement se poursuit. Mais pas un enseignement dans l'air, dans le général: un enseignement dans le concret, toujours personnalisé.

D'échantillon en échantillon, le disciple progresse de vérité en vérité, de vérité relative, c'est-à-dire reliée à un certain plan de la manifestation, à une autre vérité relative. La vérité n'est jamais ce qui devrait être mais toujours ce qui est. Cette progression exige une vigilance perpétuelle. Car l'ego est tout le temps là qui essaye de sauver sa peau et de ramener la *sadhana* à une prétendue ascèse qui vienne le servir. L'ego n'aime pas tel attachement qui lui déplaît. « Eh bien, pense-t-il, s'il existe des moyens de me libérer, je les utilise ; s'il faut voir, je verrai. » Cette attitude conduit à une impasse. Le critère de la vérité c'est qu'il ne faut jamais vouloir détruire mais accepter avant de laisser disparaître. *Maya*, l'hypnotisme du mensonge, est toujours là aussi. Elle accompagne le *sadhaka* dans ses plus authentiques moments de vision, elle le tient par la main, elle lui permet une petite expérience de vérité et tout de suite lui dit : « Tu vois, tu es dans la vérité, enfin tu vois la différence. » Et c'est déjà fini. L'ego s'est déjà approprié ce moment d'éveil et le règne de *Maya* continue.

Qu'est-ce qui fait aujourd'hui ma certitude de n'être qu'une vague et non l'océan ? Mes désirs et leur négatif, mes refus (donc mes peurs que ce que je refuse me soit imposé). Si j'étais l'océan je ne pourrais rien désirer. Qu'est-ce que l'océan qui est tout et qui contient tout en lui-même peut désirer à part se manifester par la multiplicité (la plus grande multiplicité possible) et le changement (le plus de changement possible) ? Tout se passe en lui. Une vague peut désirer bien des choses : être plus haute, plus large, plus lente, plus rapide, et elle peut tout craindre : le bateau qui la fend, le rocher qui la brise. L'océan ne peut rien désirer. Pour lui il n'y a plus ni bon ni mauvais. La connaissance de soi, la seule connaissance libératrice, commence donc avec la connaissance des désirs et des refus, la connaissance des émotions — j'aime, c'est bon ; je n'aime pas, c'est mauvais —, qui tissent une existence humaine. Regardons, voyons, pas le désir mais *ce* désir, pas la souffrance mais *cette* souffrance, ce désir qui est le mien et pas celui du voisin, cet échantillon. De l'échantillon on remonte à la source : des émotions en apparence très différentes se révèlent comme les expressions d'une même émotion fondamentale. Les naturalistes ont constaté que des dizaines d'animaux différents, très grands, tout petits, vivant dans l'eau, sur terre, dans les arbres, avec ou sans poils, avec ou sans cornes, avec ou sans queue, avaient tous un trait commun et on les a appelés des mammifères. La souris est un mammifère et la baleine est un mammifère. Des désirs et des craintes en apparence si variés et nombreux se ramènent à quelques grandes émotions personnelles permanentes dont on retrouve la marque partout. La connaissance de soi va

vers une simplification de plus en plus grande.

Lorsqu'en cherchant à être soi-même, à être sage et non pas à avoir l'air d'un sage, on trouve une vérité, il n'y a qu'un critère qui puisse prouver qu'on est arrivé à une véritable découverte. C'est une vision qui ne déclenche plus en nous d'émotion, ni de déception ou de révolte ni d'enthousiasme — car l'excitation du succès est une réaction, une compensation qui cache encore quelque chose.

La vision juste est libre de toute coloration émotionnelle. Les émotions ont fait place à ce sentiment d'adhésion, d'adhésion à ce qui est reconnu comme vrai. C'est le oui, au-delà du « j'aime » et « je n'aime pas ». Sur ce point précis la vérité a été « découverte ». Tant qu'un trait de nous-mêmes ou une situation dans la vie suscite encore une réaction, c'est que je suis touché dans mon ego donc qu'il y a encore quelque chose que je n'ai pas vu et par quoi je suis emporté malgré moi. Car on est toujours libéré, libre, de ce qu'on a totalement vu et on n'a totalement vu que ce qu'on a complètement été. On ne connaît que ce qu'on a « dans le sang ». Il faut se connaître, connaître ses peurs, ses mensonges, ses attachements comme un bon mécano connaît les voitures.

Si une chose est, elle est. Ne pas la voir ne change rien au fait qu'elle soit là et rend même la situation encore plus dangereuse. Tous les abîmes de solitude, de désespoir, de lâcheté, d'agressivité, de mensonge que le disciple commençant l'étude de soi sérieuse sent s'ouvrir en lui comme des gouffres terrifiants doivent être vus et éclairés. Aussi inacceptables soient-ils, ces enfers, s'ils sont en nous, doivent être acceptés. Car la paix est au fond, au fond du fond. Ce n'est pas en leur tournant le dos que vous trouverez le Royaume des Cieux. Car le Royaume des Cieux n'est pas à l'opposé, il est derrière. Pour l'atteindre, il faut traverser les enfers. Certains jours de novembre ou de janvier, quand les nuages sont opaques, noirs et lourds et que le temps sombre et hostile donnerait le cafard aux plus optimistes, l'habitant de la grande ville regarde ce plafond menaçant où la brume a condensé toutes les fumées et il se demande si le ciel bleu et le soleil ont jamais pu exister. Ailleurs, très loin, si loin, en quelques tropiques par-delà les mers. Ou autrefois peut-être, le mois de juin, le mois de juillet, c'était il y a longtemps, Si longtemps. À Orly, les pistes se distinguent à peine dans le brouillard. Et le Boeing qui s'élève si vite pique vers le plafond de nuages noirs, s'enfonce, s'enfonce dans l'opacité oppressante et, en quelques instants, débouche dans la gloire étincelante d'un ciel uniformément bleu, radieux de lumière. Le ciel de la Côte d'Azur au mois d'août est là, à Paris, en décembre, le même ciel bleu lumineux, illimité, infini, vide, resplendissant, ce ciel bleu qui était, qui est et qui sera. Les nuages passeront mais le ciel bleu ne passera pas. Ce ciel de lumière est toujours là, toujours, en chacun de nous, quand nous sommes étouffés par nos angoisses, désespérés, brisés, vaincus. Notre tumulte intérieur est simplement le voile de nuages à travers lequel il faut passer au lieu de lui tourner le dos. Le commandant de bord, avec son Boeing, s'enfonce dans la couche de nuages noirs. Il ne cherche pas à les fuir. En tournant le dos à notre couche de ténèbres qui nous sépare de notre ciel bleu nous ne trouverons jamais le ciel bleu. En cherchant coûte que coûte à tourner notre attention ailleurs, nous ne passerons jamais à travers. Agitation, bouillonnement des idées, émotions contradictoires, tous les « obstacles » à la méditation je les accepte, je les vois, je les vis, je les reconnais. Pour passer à travers. Le bien n'est

pas à l'opposé du mal, il est derrière, il est au-delà. Le bien se manifeste à la surface sous des formes qui nous apparaissent comme le mal mais qui ne sont pas nos ennemies. Ce sont des expressions de la vie en nous et à ce titre elles sont sacrées. Par elles, nous pouvons remonter à la source, à la racine. Vous ne pouvez pas passer par-dessus, vous ne pouvez pas passer à côté, vous pouvez encore moins leur tourner le dos : il faut passer à travers. En les écartant, en les niant, vous ne vous en débarrasserez jamais. Vous obtiendrez parfois, par réaction contre tout ce que vous refusez en vous, des états exceptionnels de silence et de paix, mais ils ne dureront pas. Vous ne serez jamais délivré de ce tumulte intérieur. Au bout de vingt ans d'exercices, de méditations, après toutes les expériences surnaturelles imaginables, vous vous apercevrez que la vérité de votre être, c'est toujours la soumission aux émotions et aux associations d'idées et la conscience limitée au corps qui nous sépare de tous les autres corps.

Mais, à partir du moment où on s'engage dans une voie réelle et non plus seulement imaginaire, une certaine prudence est nécessaire. Il faut dissiper tous les mensonges et toutes les illusions rassurantes pour arriver à la vraie connaissance de soi, mais voir trop tôt, trop vite, trop à la fois risque d'être insupportable. Il est parfaitement exact qu'à certains moments de l'entreprise on a l'impression qu'on va y mourir ou y perdre la raison. C'est alors que l'aide d'un maître se révèle si nécessaire. Et c'est pourquoi ce livre n'est pas et ne peut pas être un manuel de recettes à pratiquer chez soi pour atteindre tout seul cette connaissance et cette sagesse.



### **3. Trouver son maître**

Toute science est fondée sur l'observation et l'étude. S'étudier soi-même, c'est se voir lucidement tel que l'on est. Pour me voir, pour savoir comment est fait mon visage, j'ai besoin d'un miroir ou tout au moins de mon reflet dans l'eau. Ce rôle de miroir, c'est le maître qui le remplit. Bien sûr je peux aussi me regarder dans la glace après m'être entièrement refait le visage avec un maquillage. A ce moment-là, je ne me verrai pas tel que je suis et il est toujours possible — pendant longtemps on ne s'en prive pas — de tricher avec un maître et avec un enseignement. L'œuvre du maître est alors de réfléchir la tricherie pour ce qu'elle est un mensonge. Ce n'est pas ce que dit un *guru* qui est important. C'est ce qu'il montre ou, plus exactement, ce qu'il met en mesure de voir. Lorsqu'il parle, il utilise simplement le langage pour montrer quand un aspect de nous-mêmes a été vu — complètement, et non partiellement, vu — il est connu, une page est tournée, un élément de l'ignorance s'est dissipé et a été remplacé par un élément de connaissance. Jamais rien ne se passe entre un maître et un disciple qui soit statique, immobile, qui ne soit pas dans le mouvement, la progression, le chemin.

Toute la vie spirituelle des hindous, des Tibétains, des soufis commence avec la recherche et la découverte du maître. D'innombrables récits insistent sur les difficultés et les épreuves traversées par un disciple, les sommes d'énergie ou d'argent qu'il a dépensées pour trouver son *guru* et trouver sa place auprès de celui-ci. Il est vrai qu'il serait théoriquement possible de faire tout le chemin sans maître, à condition d'avoir un courage, une lucidité et une détermination sans faille et d'aller toujours du moins réel au plus réel. Le *guru* est partout car le moindre élément de la manifestation est une expression, donc un témoin de la vérité. Chaque homme est lui-même un témoin de la vérité. Nous avons seulement à prendre conscience d'une réalité qui est là et dont nous ne sommes qu'une forme particulière. Du simple fait que nous soyons, nous pouvons donc faire tout le chemin et si ce n'était pas, au moins théoriquement, possible sans maître cela voudrait dire que ce n'est pas du tout possible, que ce n'est possible en aucun cas. Mais, dans la pratique, la règle veut que celui qui cherche à s'éveiller se mette en quête de l'homme déjà « réalisé » qui puisse le guider. Comme un guide est, en principe, nécessaire pour effectuer une course en montagne. Si cette course n'était pas possible sans guide — et ce fut le cas de toutes les « premières » — elle ne le serait pas non plus avec lui. Quelle que soit la compétence du guide, c'est bien chaque alpiniste qui accomplit lui-même sa propre ascension, qui se trouve à Chamonix lors du départ et au sommet du Dru à l'arrivée. La voie est l'entreprise la plus personnelle qui soit, nous y sommes toujours seul et nul autre ne peut y faire un pas à notre place. Le *guru* nous aide à faire face aux difficultés mais ne croyez pas que celles-ci disparaissent en sa présence ; au contraire, il les active comme on souffle sur un feu pour l'attiser. Il faut donc être fermement décidé à faire la course soi-même et ensuite, mais ensuite seulement, lorsque cette détermination qui nous engage tout entier a été prise, avoir recours à l'expérience d'un guide compétent. Lisez les journaux chaque été les accidents en haute montagne arrivent aux alpinistes partis tout seuls.

Mais il est vrai que tout ce qui est efficace d'une façon positive peut l'être aussi d'une

façon négative. Il n'y a pas un exercice, il n'y a pas un principe des différentes traditions qui ne puissent être utilisés pour le contraire exactement de ce à quoi ils sont destinés. Les religions, dont l'essence même est d'éveiller, sont très souvent devenues une cause de sommeil (un « opium »). Des milliers de gens ont utilisé la relation du disciple au *guru* pour se maintenir soigneusement dans le dualisme et dans la dépendance. Or le chemin de l'indépendance ou de la non-dépendance absolue, c'est d'abord de dépendre de soi au lieu de dépendre d'un autre.

Ce problème primordial de la dépendance se pose avec une acuité particulière pour les Occidentaux actuels et pour tous les hommes produits par la civilisation contemporaine et la destruction de l'ordre traditionnel. Il existe aujourd'hui, en presque tous les adultes, un enfant qui est toujours là — comme si dans un papillon il restait un petit morceau de chenille non transformé en papillon — et qui réclame toujours son père et sa mère. Cette recherche désespérée ne subsiste que dans l'inconscient et ne se manifeste que sous des formes voilées, donc mensongères, faisant d'une bonne partie de l'existence une caricature douloureuse. À la limite, les psychanalystes ont affirmé que toute la religion n'était que la projection de cette appartenance au père et à la mère et que la Divinité, dans toutes les religions, a toujours été considérée soit comme Père, soit comme Mère. De la même façon aujourd'hui, des milliers de faux adultes perdus s'attachent et se cramponnent à leur *guru* comme aux jupes de leur mère ou à l'autorité protectrice de leur père, avec une attitude infantile (*childish*) qui n'a rien à voir avec la joyeuse liberté des petits enfants (*childlike*) donnée en exemple par le Christ. Et non seulement ces pseudo-disciples ne cherchent pas cette non-dépendance (*self dependance*) mais ils la refusent de toute leur force et ils refusent — inconsciemment mais formellement — de concevoir leur existence autrement qu'en termes de dépendance. C'est un des aspects de la *sadhana* que de mettre en lumière et dissiper cette décision inconsciente de ne vivre que par autrui ou par une organisation (société, association, mouvement, entreprise, parti) à laquelle on se sent lié. A certains moments de la *sadhana* où le mental cède la place à un niveau de vérité beaucoup plus profond, le disciple peut découvrir en lui ce refus immense et total de l'indépendance qui eût fait l'homme ou la femme véritables et ce désir désespéré de ne vivre qu'avec sa petite main d'enfant dans la grande main d'un vrai adulte, responsable pour lui. S'il est un vrai adulte, un prototype idéal du Père ou de la Mère, c'est bien le *guru*, le sage, que celui-ci soit un homme ou une femme, car il réunit toujours en lui les deux natures masculine et féminine parfaitement harmonisées.

Le risque d'infantilisme chez les fidèles des religions en général et chez les disciples d'un maître en particulier est important et grave en ce qui concerne la société moderne. Il l'était beaucoup moins dans l'Inde traditionnelle. D'abord parce que la réalité suprême, le *brahman*, n'est ni masculine ni féminine mais neutre, ni père ni mère, mais « toi-même » et que c'est ce *brahman* des Upanishads ou le *shunyata* des bouddhistes mahayanistes qui constituait le but des ascètes et des yogis. Les débordements dualistes dévotionnels et mystiques du vaishnavisme (vishnouïsme) ne sont qu'une branche secondaire, non le tronc central de l'hindouisme. Mais surtout parce que le jeune hindou, dès sa naissance, était élevé d'une façon qui n'a rien à voir avec les habitudes actuelles et qui le mettait à même de grandir, d'évoluer, de passer sans réticences d'un âge à un autre. Cette

éducation s'est conservée tant bien que mal jusqu'à aujourd'hui dans certains milieux de plus en plus restreints où il m'a été donné de l'observer. L'ancienne organisation de la société a été abondamment décrite comme une série de cadres ou de carcans opprimants qu'il faut briser pour s'émanciper. Mais ce qu'elle donnait, en fait, c'est la liberté intérieure. Outre le père et la mère, la famille élargie (*joint family*), dans laquelle l'enfant naissait et faisait ses premiers pas, comprenait les aïeux, les oncles, les tantes, les cousins, image du vaste monde auquel l'enfant s'habituaient peu à peu. Je ne peux entrer ici dans tous les détails mais je peux affirmer que tout était conçu pour éviter au bébé puis à l'enfant les traumatismes, les frustrations, les difficultés d'adaptation qui sont la source des névroses futures... La relation du tout-petit avec sa mère, déchargée de toute autre tâche ou responsabilité que de s'occuper de lui, puis l'entrée en jeu du père, le détachement progressif de l'une et de l'autre, tout était prévu pour permettre au petit enfant de s'adapter sans heurts au monde extérieur. Une mère hindoue sait que, pour donner le sein à un nouveau bébé, il faut parfois prendre d'abord le jeune aîné sur un genou avant de faire sa place au nourrisson.

L'influence de la mère sur l'enfant, *donc sur le futur adulte*, commence dès la grossesse. Tout trouble qui affecte la femme enceinte affecte aussi, et pour tout l'avenir, le bébé qu'elle porte en elle-même. Dans la tradition hindoue, la future mère est protégée de toutes les contrariétés et considérée comme sacrée. Au contraire, en Occident aujourd'hui, les femmes enceintes se dispersent en toutes sortes d'activités et de préoccupations et ont souvent l'anxiété de voir leur mari se détacher plus ou moins d'elles. Le dernier vestige de l'ancien respect dû à la mère et, à travers la mère, à l'enfant et à l'homme en puissance, semble être l'idée que les envies (de fraises ou autres) doivent être satisfaites. Cette même vénération pour la mère se poursuit après la naissance. Pour s'occuper parfaitement de l'enfant, la mère efface son ego. Mais elle est reconnue et respectée à la mesure de la grandeur de son service. Dans la graine qu'il sème, le jardinier voit toujours la plante et la fleur. Dans le germe que la mère porte en son sein, dans le bébé, dans le petit enfant qui joue ou qui pleure, l'Oriental fidèle à sa tradition voit toujours l'homme accompli. Puis, vers l'âge de sept ans, l'enfant est conduit au *gurukoul*, c'est-à-dire mis en pension auprès d'un précepteur ou *guru* et non pas élevé par ses parents. Autrefois, pour subvenir aux besoins de l'institution, les enfants allaient même, comme des moines bouddhistes, mendier la nourriture dans les maisons de la ville voisine. Mais ils ne devaient jamais frapper à la porte de leur propre famille ou de familles apparentées. Le *guru* est en mesure d'avoir vis-à-vis des enfants une attitude objective, exempte des réactions émotionnelles d'un père ou d'une mère en face de son propre enfant. Le *guru* voit comment est l'enfant, un point c'est tout, et ce qui lui est nécessaire. On est loin de la projection des névroses des parents sur les enfants qui est la plus grave maladie du monde actuel. Le maître ne réagit pas, il agit et chaque action est la réponse nécessaire à la situation du moment. Au *gurukoul*, l'enfant apprend avant tout à comprendre, à grandir, à être plus qu'à avoir, à être lui-même. On lui enseigne moins le quoi et le comment que le pourquoi de ses actions. Et il acquiert peu à peu une maturité d'être humain normal.

Le petit enfant est le type même de l'égoïste, il ne peut que prendre et ne peut rien

donner. Il est normal et légitime pour lui que le monde entier — c'est-à-dire d'abord maman et papa — tourne autour de lui. « Moi seulement », toujours « oui », et rien que « prendre ». La croissance normale de l'être humain, son accès à la maturité est le passage du « rien que moi » à « les autres et moi » et de « prendre » à « donner » et la pleine réconciliation avec le fait qu'on rencontre aussi souvent en face de soi le « non » que le « oui ». C'est la norme, l'ordre naturel. À partir de là seulement commence la voie qui transcende la norme et conduit au supra-normal. Alors que l'Oriental éprouve spontanément: « Je suis *son* fils, je suis *son* époux, je suis *son* père », c'est-à-dire se conçoit en fonction de l'autre, l'Occidental ressent: « C'est *ma* mère, c'est *ma* femme, c'est *mon* fils », c'est-à-dire perçoit l'autre en fonction de lui. Le plus heureux est celui qui accepte toujours son prochain tel qu'il est puisque c'est à celui-ci qu'il s'intéresse et non celui qui est toujours déçu parce qu'on ne s'intéresse pas assez à lui. De même, il y a une différence radicale entre « C'est mon maître » et « Je suis son disciple ». Or, combien d'hommes et de femmes qui sont demeurés, malgré les années, des enfants frustrés vont vers « leur » *guru* avec cette attitude possessive et jalouse qui conditionne leur dépendance : moi, moi aussi, moi d'abord, moi et pas toi, pourquoi pas moi ? Pourtant eux aussi aspirent à la libération et à la perfection mais avec l'attitude de l'enfant en face de son père ou de sa mère et non une attitude d'élève.

Cette impossibilité généralisée de devenir pleinement adulte, donc qualifié pour les disciplines extraordinaires d'une voie quelle qu'elle soit, se manifeste particulièrement dans la sexualité. Malgré la destruction des contraintes et la liberté sexuelle, la presque totalité de nos contemporains sont plus ou moins insatisfaits sexuellement donc plus ou moins esclaves du sexe. On est libre d'un désir dans la mesure où il a été comblé. Et on est libre de tout désir qui a été une fois, une seule, parfaitement assouvi. Mais cela n'arrive jamais dans le contexte actuel car l'homme ou la femme n'est jamais totalement dans l'acte qu'il accomplit, sans référence au passé, en adulte véritable. Comme tout le reste, la sexualité est devenue infantile et elle se situe bien plus dans le mental et l'inconscient que dans les organes génitaux. Ni le nombre de maîtresses ou d'amants, ni le nombre d'actes sexuels dans l'année n'y changent rien. D'ailleurs, si la majorité des contemporains était satisfaite sexuellement comme elle l'est, par exemple, pour la nourriture en Occident, la publicité érotique et les films sexy ne toucheraient personne. Est-ce que je vais au cinéma pour regarder des gens tremper des croissants dans du café au lait? Et pourtant je l'ai fait. Sous l'Occupation, lors des restrictions, je suis retourné revoir deux fois un des films de Pagnol de la trilogie de Marius, je ne sais plus lequel, parce qu'on y mangeait des croissants. Et pour l'adolescent qui n'avait pas « de parents à la campagne » et qui n'avait que ses 350 grammes de pain de J3, c'était bouleversant. Chaque fois la salle faisait : « Ah » lorsque les croissants, si oubliés, venus de la nuit des temps, apparaissaient sur l'écran. Est-ce que vous imaginez aujourd'hui un scénariste proposant une histoire dont le morceau de bravoure serait des gens en train de manger?

Et voilà pourquoi on va de plus en plus au cinéma pour voir des cuisses ou des seins et entendre soupirer ou haleter. Voilà pourquoi on regarde certaines affiches de montres, d'eau minérale ou de slips pour hommes. Où est la liberté sexuelle, c'est-à-dire la liberté d'avoir ou non une activité sexuelle ? La liberté n'est pas de multiplier les expériences

sexuelles mais de pouvoir les arrêter sans le moindre sentiment de sacrifice, de frustration et de renoncement déchirant, comme vous vous êtes arrêtés de jouer à la poupée ou de faire du patin à roulettes qui ont tant compté pour vous quand vous aviez cinq ou dix ans.

Aujourd'hui, la plupart des hommes et des femmes demandent à la sexualité ce qu'elle ne peut pas donner. Si toutes les autres fonctions sont viciées, *distorted*, la sexualité ne peut pas toutes les remplacer, ni compenser tous les manques affectifs et tous les fardeaux du mental. « Ne faire qu'un avec la partenaire », « s'oublier dans l'amour », la sexualité est la compensation la plus importante à la cristallisation de l'égoïsme. Mais une réaction, faite d'ignorance, n'est pas une action faite de compréhension. Et je ne parle pas des formes plus ou moins aberrantes de la sexualité pathologique. Même si elle est refoulée, cette tendance permanente à rechercher l'union sexuelle joue son rôle dans l'attraction des disciples féminins vers le *guru* et l'homosexualité larvée n'est pas absente de l'intérêt que lui portent les disciples masculins. C'est dire la clairvoyance, la maîtrise et la liberté intérieure qui sont requises d'un maître pour remplir sa fonction. Seul est un *guru* — la règle est formelle — celui dont tous les problèmes personnels, sans exception, ont été entièrement résolus. Et, en voyant venir vers lui des enfants cherchant la dépendance et la protection, le maître va d'abord en faire des élèves, des enfants qui ont grandi. Car, aujourd'hui, la clientèle des grands ashrams hindous ne sort presque jamais des *gurukouls*. Quant aux Européens, ils sont les fruits malheureux d'une éducation et d'une instruction qui les ont mieux préparés à la révolte ou à la soumission qu'à l'indépendance. Krishnamurti, dont l'audience est grande, autant en Inde qu'en Europe et en Amérique, a inlassablement condamné les *gurus* et les dévots qui les entourent dans les ashrams. Mais cette condamnation, aussi fondée soit-elle souvent, ne résout pas le problème et les auditoires des conférences de Krishnamurti lui-même comprenaient d'innombrables admirateurs qui s'installaient dans la dépendance de ses paroles « Krishnaji a dit que... » Dans la mesure où ils s'efforcent de mettre ses instructions en pratique, ils ont fait de lui leur *guru*. Disciple signifie tout simplement élève et *guru* veut dire instructeur. Des milliers de personnes sur tous les continents ont fait de Krishnamurti leur maître, même si celui-ci ne les acceptait pas comme ses disciples. Le simple fait de dire qu'aucun *guru* n'est nécessaire, c'est déjà guider, orienter, indiquer, c'est déjà jouer le rôle d'un *guru*.

Il est parfaitement exact que les ashrams hindous sont pleins d'hommes et de femmes qui ont pour le sage une vénération et un amour sans bornes mais qui, au bout de vingt ans d'adoration du sage en question, n'ont pas changé ils sont toujours soumis aux goûts et aux dégoûts, les deux fondements de l'ego. Tant qu'il y a cette dépendance, aussi petite soit-elle, vis-à-vis du *guru*, il y a le désir et il y a la peur désir que le *guru* s'occupe de plus en plus de vous et peur qu'il cesse de s'occuper de vous ou s'intéresse plus à quelqu'un d'autre, avec leurs corollaires de vanité et de frustration. Oui, il est vrai qu'à l'heure actuelle, les ashrams hindous sont remplis d'Indiens et d'Européens qui y viennent pour le contraire de ce à quoi ils sont destinés, c'est-à-dire pour chercher de toutes leurs forces la dépendance vis-à-vis du sage, vis-à-vis d'une réalité qui est extérieure à eux.

Un véritable maître ne cesse de préparer le disciple à l'indépendance, donc d'abord à trouver sa dépendance en lui-même. Le *guru* fait tout pour détacher le disciple de lui,

dans la mesure qui est possible au disciple. Au départ de la voie, le disciple n'est pas capable de vivre hors de la dépendance, c'est-à-dire de trouver en lui sa certitude, en lui sa joie, en lui la cause ou la source de ses propres actions et de ne plus être mû par l'extérieur, par l'attraction et la répulsion. Toute la vie de l'être humain qui n'a pas résolu le problème de la dualité est fondée sur la dépendance, donc sur l'importance des relations qui le mettent en cause dans un contexte d'attachement. L'homme doit conquérir sa liberté, cesser d'être perpétuellement « le jouet des émotions », de ce qu'il considère comme bon et qui le rend heureux et de ce qu'il considère comme mauvais et qui le rend malheureux. Puisque nous n'avons pas en nous notre assise, le problème de la relation avec le monde extérieur devient vital. Il est faussé dès le départ parce que le père et la mère du petit bébé ne sont pas libres eux non plus. L'enfant commence à être déformé et peu à peu — plus ou moins selon les cas — toutes les relations qu'il établit avec les autres hommes et les autres femmes, soumis comme lui à cette dépendance, à cet esclavage du « j'aime » et du « je n'aime pas », sont des relations fausses.

Or il est un être qui échappe à ce jeu du « j'aime » et « je n'aime pas », qui est libéré de tout désir, de toute crainte et de tout jugement subjectif, c'est le sage, le *guru*. Par conséquent peut se développer entre le disciple et le maître une forme de relation absolument nouvelle, pour la première fois une relation juste. Si un des deux partenaires est encore dans le mensonge, l'illusion, l'esclavage, la séparation, le jeu des réactions aux événements extérieurs, l'autre n'y est plus. Du fait que ce partenaire a toujours une attitude neutre, objective, parfaite, une relation enfin juste s'établit, grâce à laquelle le disciple découvre peu à peu ce qui a été l'essence de toutes ses relations. Il réalise que, jusque-là, il n'a jamais vraiment vu les autres mais quelqu'un qu'il portait enfoui dans son souvenir, emmenait partout avec lui et retrouvait inconsciemment dans tous ceux et celles qu'il rencontrait un père qui avait été très bon avec lui et qu'il avait perdu quand il était tout jeune ou, au contraire, un père distant et autoritaire dont la sévérité l'avait presque mutilé ; ou encore une jeune mère qui avait été toute à lui et l'avait comblé et qu'il a perdue lorsqu'une petite sœur est venue le détrôner dans son amour exclusif, etc. Au début, le disciple, inconsciemment, voit dans le *guru* tout le monde sauf le *guru* lui-même.

L'impossibilité à devenir adulte et cette hypertrophie de l'individualisme caractéristiques de l'« a-normalité » de l'homme moderne s'aggravent lorsqu'il y a complexe, traumatisme, fixation infantile et autres formes de névroses, de plus en plus répandues dans tous les milieux. Si l'homme ne vit pas dans l'instant présent — et encore moins dans l'Éternel Présent intemporel — c'est parce qu'il est attaché au passé, vivant en référence inconsciente à des expériences anciennes qui colorent sa vision et son approche de toute l'existence. À partir de l'âge de quatre ou cinq ans, il ne rencontre plus rien de nouveau. Toute expérience rentre dans des moules ou des cadres déjà préparés. L'homme ne voit plus rien, n'entend plus rien. Il est « aveugle » et « sourd » à ce qui arrive. A cause de cela toute l'existence devient terne et sans intérêt et l'homme espère toujours retrouver des sensations intenses, vivre des moments extraordinaires. Alors que l'intensité est toujours là en tout, alors que l'extraordinaire est tout le temps là partout et que tout caillou est un diamant pour celui qui sait voir.

Cette dépendance du passé détermine la dépendance du futur dont l'idée nous arrache aussi à l'instant présent. Si l'homme est libre du passé, il est du même coup libre du futur. Mais il arrive que l'attachement au passé, au lieu d'avoir un caractère général, prenne une forme particulière, celle du traumatisme infantile conservé dans l'inconscient. Dans ce cas, la prison est encore plus sévère et la liberté de participation encore plus restreinte. Un homme ou une femme peut se marier, procréer, vieillir et mourir en ayant vécu toute son existence, sentimentale, conjugale, professionnelle à travers une unique expérience d'enfant, dont son inconscient a vu partout la répétition. Sa relation avec le *guru* n'échappera pas à cette déformation. Mais celui-ci étant libre jusqu'au tréfonds de lui-même de tout aveuglement et de tout mensonge ne réagit jamais aux sollicitations aveugles de ceux qui viennent à lui.

Ainsi, au départ de la voie, la relation avec le *guru* se situe bien sur le plan de la dépendance mais c'est, pour la première fois, une relation qui peut devenir juste. Pourquoi? Parce que le sage, étant complètement mort à lui-même, est capable de voir le disciple exactement tel qu'il est, mieux même d'être totalement *un* avec le disciple. La tradition dit « Quand le disciple et le *guru* sont dans la même pièce, il n'y a pas deux dans cette pièce, il n'y a qu'un » le disciple. Et le maître n'est pas un autre que le disciple. Il est le Soi (*the Self*) du disciple, il est le disciple mais le disciple stable, sans émotions, parfaitement éveillé, éclairé.

Chacun de nous qui est encore dans la séparation et les émotions et qui conçoit toute l'existence en termes d'agréable et de désagréable s'est toujours entendu adresser à lui de deux façons. Prenons comme exemple quelqu'un dont le prénom serait Emmanuel. Emmanuel sait que les autres hommes, les femmes, la vie en général l'ont appelé par son nom soit avec tendresse, indulgence, approbation, admiration — et il entend son nom caresser son oreille avec douceur — soit avec sécheresse, sévérité, critique, mépris — et il entend son nom frapper son oreille avec dureté. C'est la voix d'une mère détendue, d'un père souriant. C'est la voix d'une mère excédée, d'un père en colère. C'est la voix d'un père ou d'une mère aimés, c'est la voix d'un père ou d'une mère haïs qu'Emmanuel entend partout, tout le temps. Il y a un « Emmanuel » merveilleux qui est tout le bonheur du monde et un: « Emmanuel » terrible qui est toute la souffrance du monde. Mais la voix du sage appelle par son nom un autre « Emmanuel. » Un Emmanuel neutre, affranchi du jeu des contraires, et qui se situe à l'axe du pendule.

Quoi que le disciple puisse dire, faire, exprimer, manifester, le maître est toujours d'accord. Le disciple ne risque rien. L'enfant a vite appris que s'il est sage, gentil, calme et doux, sa mère est proche de lui et que s'il est violent, emporté, agressif et bruyant sa mère s'éloigne et il se sent rejeté. Mais le disciple apprend vite qu'il n'y a aucune question de rejet ou d'acceptation par le *guru* puisque le *guru* n'est pas quelqu'un d'autre que lui. En présence du maître, il peut tout reconnaître, tout accepter, tout avouer, tout s'avouer sans aucune crainte, car il sait, il sent, à la fois qu'il n'est plus limité à son ego de servitude et d'ignorance et qu'il n'y a pas un autre avec lui. Même pas un autre qui l'aime parce que cela sous-entendrait que cet autre puisse ne pas l'aimer ou ne plus l'aimer. Rien ne peut séparer le maître de moi, rien de ce qui est moi, le « meilleur » ou le « pire ». Mais je peux me séparer moi-même du maître en cessant d'être sérieux, en trichant. On

peut tout faire avec un maître, l'insulter, crier, pleurer, tout sauf « faire joujou ». Les amateurs et les dilettantes ne trouveront pas leur place auprès d'un *guru*.

Le maître étant le disciple déjà libre, le Soi du disciple, le disciple va peu à peu entrer en relation avec ce Soi en lui-même, avec ce maître en lui plus lui-même que lui. C'est l'éveil du *guru* intérieur, c'est l'amorce de la dépendance de soi-même et de la non-dépendance extérieure. Par conséquent, un maître digne de ce nom ne peut pas attacher un disciple à lui ni entretenir cette dépendance. Sinon cela voudrait dire qu'il a besoin du disciple, donc qu'il est un autre que le disciple. S'il y a lui et ses disciples, alors le succès de son enseignement, le nombre de ses fidèles, l'attitude de ceux-ci lui importent à lui. Cela peut jouer dans le cas d'un technicien du hatha-yoga qui enseigne des exercices, d'un médecin, d'un psychologue. Mais un véritable *guru* n'a besoin de personne, même pas pour des buts prétendument désintéressés tels que l'aider dans l'accomplissement de sa mission. Un sage ne considère jamais qu'il a une mission à accomplir. Seul est un sage celui qui a le droit de dire : « J'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai reçu ce que j'avais à recevoir, j'ai donné ce que j'avais à donner. » Ce sont les dernières paroles du « je » avant de disparaître. Le sage se contente d'être — comme le soleil brille — et de répondre à ceux qui viennent à lui.

Que d'innombrables admirateurs des sages et fidèles des enseignements spirituels à travers les époques et les pays n'aient jamais pu entendre l'appel du maître à l'indépendance, c'est vrai.

Seuls l'entendent ceux qui sont dignes du nom de disciples. Car disciple ne signifie ni enfant, ni fils, ni fille, mais élève. L'admirable sainte et sage hindoue, justement célèbre, Ma Anandamayi, a passé sa vie à répéter :

« Détachez-vous de l'apparence physique du maître. Le *guru* est en vous. » Mais des milliers de gens l'ont considérée comme leur Mère, ont refusé de grandir auprès d'elle, se sont installés dans une attitude infantile en comptant sur sa grâce (*kripa*) pour réparer toutes leurs bêtises.

Il n'y a qu'une justification à l'attachement au maître : c'est le don de soi si complet à lui, l'obéissance si parfaite à toutes ses injonctions que, là aussi, il n'y ait plus deux mais un : il n'y a que le sage, le disciple est le sage. Mais tout en répétant ou en chantant « Ma, Ma, Ma » à longueur de journée, les fidèles (*devotees*) de Ma Anandamayi ne mettent pas en pratique les instructions qui leur sont données ou, même quand ils croient les mettre en pratique, ils ne le font pas non plus. Ses disciples véritables — il y en a quelques-uns — ne sont que rarement en sa présence physique.

La tradition hindoue et la tradition tibétaine, même en considérant le *guru* comme Dieu lui-même ou l'état-de-Bouddha lui-même, enseignent qu'il faut se détacher du maître pour ne faire qu'un avec lui : tant qu'il y a relation sur le plan du dualisme, qu'il y a moi et mon *guru*, rien n'est accompli et, si l'on s'installe dans cette attitude, le progrès (la progression sur le chemin) est fini. Le véritable maître est celui qui vous apprend à vous passer de lui ou, en d'autres termes, à reconnaître qu'il n'est pas un autre que vous. Parfois le maître intervient pour couper cet attachement à lui. Et cela représente une



chirurgie psychique extrêmement cruelle et douloureuse pour celui qui doit passer par là.

La vraie question est une question de plénitude et de contentement ou, au contraire, de manque et de frustration. La partie se joue dans les premières années de l'existence. Si la nourriture est nécessaire au bébé et au petit enfant pour croître physiquement, l'amour ne lui est pas moins indispensable pour se développer émotionnellement. Donner à l'enfant son plein d'amour a été et demeure un des fondements de toute société traditionnelle. Et cette satiété n'est pas contradictoire avec une sévérité qui manque tout autant dans l'éducation contemporaine. L'instruction obligatoire « oblige » les enfants à apprendre de nombreuses informations sur le monde extérieur mais qui ne les concernent pas directement. Rien, ou bien peu, est fait pour leur donner la connaissance la plus précieuse, la connaissance d'eux-mêmes et les amener à accepter les faits au lieu de construire peu à peu un monde de concepts, de préférences, de refus de ce qui est, toujours plus mensonger. Le *guru* voit venir à lui des êtres dont les premières années de la vie ont ou n'ont pas été nourries — non seulement de lait maternel ou de farine enrichie de vitamines mais de sentiments, de sensations, d'impressions positives. L'insuffisance des parents dans la société contemporaine produit des fruits qui se manifestent par le désarroi des « jeunes », qu'ils soient ouvriers ou étudiants. On récolte ce qu'on a semé.

Parce que leur départ dans l'existence a été manqué, des millions d'hommes et de femmes souffrent d'une insatisfaction si fondamentale qu'ils ne peuvent se réconcilier avec le monde où ils doivent vivre. Pour le bébé et le petit enfant, le monde extérieur est représenté presque exclusivement par la mère. Le père n'intervient qu'ensuite. Suivant l'attitude des parents, l'enfant — puis l'adulte — sera inconsciemment convaincu que le monde est bon ou mauvais, qu'il peut être accepté ou doit être détruit. Le *guru* indien, à qui je dois le plus et qui parlait remarquablement l'anglais, insistait sur l'importance de *nurture* à côté de *nature*. *Nature*, c'est l'hérédité, le tempérament. *Nurture*, c'est la nourriture donnée aux tout-petits (l'ensemble des aliments et des impressions) et la première éducation. Les adultes sont, avant tout, le produit de leur petite enfance. Parce qu'il s'agit justement des premiers mois et des premières années, ces données essentielles, primordiales, sont oubliées. Mais elles n'en sont pas moins présentes et actives. Ce sont elles, beaucoup plus que les facteurs économiques, qui déterminent les destins et les vocations, qui poussent certains étudiants à la révolte et à la lutte politique violente, d'autres à la drogue et à l'évasion vers Katmandu ou Goa, d'autres encore vers la recherche spirituelle et les *gurus* vrais ou faux.

Le maître qui voit venir à lui un être humain insatisfait ne se contente pas de lui enseigner des exercices de yoga ou des procédés de méditation. Il a devant lui un problème à résoudre, un écheveau de nœuds à dénouer, une tentative d'expression à libérer. Derrière la surface des questions posées par le nouveau venu il voit la demande véritable. Les multiples revêtements qui entourent le Soi, nu, vrai, pur, « vide », ont pour noms égoïsme, mensonge à nous-mêmes, conceptions, imagination, orgueil. Et aussi besoin d'être aimé, reconnu, apprécié.

Le maître va guider le disciple dans le dépouillement successif de ces « couches » et le mettre peu à peu en contact avec la vérité en lui. La barrière entre la surface et la

profonde vérité intérieure tombe. La muraille entre le conscient et l'inconscient s'allège jusqu'à devenir un voile transparent qui vous permet de comprendre ce que vous voulez vraiment. Car il y a deux voix qui appellent en vous, celle qui demande Dieu, ou le Soi, ou l'Infini et la voix qui réclame mon plaisir, ma satisfaction, l'accomplissement de mes désirs, ma plénitude sexuelle, la voix de l'ego. Je veux la vérité. Mais je veux aussi en même temps être considéré, approuvé, aimé. Le maître sait parfaitement comment ces deux voix appellent en ceux qui l'approchent. Le disciple doit apprendre à les reconnaître en lui et à savoir ce qu'il veut. Tant qu'on s'imagine ne vouloir que la libération, on est dans le mensonge. Si on veut uniquement, complètement, absolument la libération, celle-ci est là immédiatement, en un instant, et elle est là tout entière et pour toujours. Tant que le disciple n'a pas reconnu qu'il veut mille choses parmi lesquelles, entre autres, la libération, il demeure dans le mensonge et l'irréel et il ne peut pas commencer à guérir. Le maître va guider le disciple dans le dépouillement.

On ne peut commencer à guérir d'une maladie qu'en sachant de quoi on souffre. Le maître voit dans quelle mesure la recherche de la libération et le désir de pratiquer la *sadhana* sont purs ou s'ils sont une compensation aux incidents et aux drames de l'existence : je ne réussis pas dans mon métier, je ne gagne pas assez d'argent, mon mari m'a quittée, j'ai perdu un enfant,... et je suis malheureux. Il voit aussi dans quelle mesure cette ambition spirituelle est l'expression d'une névrose et d'une recherche inconsciente et infantile de la mère ou du père ou encore la réaction à un traumatisme refoulé du premier âge autour duquel s'est organisée toute l'existence. Souvent le *sadhaka* doit d'abord réussir dans la vie et constater si le désir de la libération subsiste encore. Le maître le met aussi en mesure d'exprimer ce qui est en lui et qui n'a jamais pu se manifester que de façon détournée et mensongère, lui permet de s'accepter lui-même.

En même temps, ces difficultés, ces frustrations, ces tragédies sont une bénédiction, le début de la voie, parce qu'elles poussent l'homme à chercher autre chose que la satisfaction des désirs. Peu à peu, le maître met le disciple à même de voir ses désirs, leur force, leurs fluctuations, leurs transformations, leurs détours et surtout de voir que, finalement, aucun désir ne peut être satisfait et que les désirs le maintiennent seulement exilé du Soi, de la paix et de la réalité. Le maître va donc guider le disciple dans le champ constamment mouvant de ses désirs. Que faut-il faire pour qu'ils diminuent puis qu'ils disparaissent?

La voie morale du « non » — j'ai envie de cela et je refuse cette envie — conduit à la frustration. La voie anarchique du « oui » pour éviter cette frustration mène à la licence actuelle dans tous les domaines (notamment la sexualité) et nullement à la sagesse. Sous un contrôle strict, en connaissance de cause, pour certains disciples, dans le cadre d'une ascèse d'ensemble, l'hyper consommation momentanée peut conduire à la liberté. C'est un des principes du tantrisme. Mais c'est un chemin périlleux. La voie la plus sûre est le contrôle et l'acceptation disciplinée. Le désir lui-même n'est pas réprimé ou refusé, mais toujours reconnu sans juger. Métaphysiquement, il n'y a ni bien ni mal. Ce n'est qu'au niveau social, dans les relations avec les autres, que les comportements produisent la souffrance ou la joie pour notre prochain. Le maître aide le disciple à reconnaître ses désirs et à reconnaître s'il doit y céder ou y renoncer. Ce désir correspond-il aujourd'hui à

une nécessité, comme de manger, ou à un luxe, comme de manger telle nourriture particulière ? Qu'est-ce qui m'est nécessaire maintenant, à l'étape de la voie où je me trouve, la voie que je suis pas à pas ?

Parce que, le plus souvent, les Occidentaux ne connaissent que le mode d'instruction de nos lycées ou collèges, beaucoup se représentent difficilement l'enseignement donné par un maître à un disciple et supposent que le maître transmet à son élève des idées, des doctrines, des théories, comme nous pouvons en lire dans les livres. Mais le maître n'ajoute pas des cadres intellectuels ou des concepts nouveaux à tous ceux qui nous encombrant déjà et il ne propose pas une foi nouvelle. Au contraire, il aide le disciple à se libérer de toutes les conceptions du mental afin qu'il puisse retrouver peu à peu la spontanéité. Le « bagage intellectuel » nous maintient à la surface de la manifestation. La vie à la surface est certainement un des signes des temps. Les gens veulent toujours de nouvelles théories encore plus somptueuses que les précédentes et qui leur évitent l'indispensable effort vers la profondeur. Qui, aujourd'hui, au cours d'un repas, est capable d'être entièrement dans l'acte de manger, percevoir le goût, mastiquer, avaler ? La bouche mange mais le mental poursuit ses associations d'idées ou regarde à la télévision les hommes mourir au Rwanda, danser à Rio, se battre à Saïgon, tout cela pèle-mêle. Combien de candidats yogis veulent qu'on leur enseigne la « concentration » mais n'ont pas la moindre intention de se concentrer dans toutes les petites actions de la journée. Quand le sage mange, il mange et quand le sage marche, il marche. Quand il écoute, il écoute et quand il parle, il parle.

Le sage peut donner à ses visiteurs et il ne fait que cela du matin au soir. Mais le maître et son disciple ont un chemin à parcourir ensemble. La plupart des candidats à la libération envisagent leur relation avec le maître en termes de donner et recevoir. Dans leur conception infantile, le maître donne et le disciple reçoit. C'est *mon* maître. Il va me donner sa bénédiction, sa grâce, sa paix, son silence. Il va me donner la libération, à moi, parce que je la veux. Le maître a certains pouvoirs que je n'ai pas et il doit mettre ces pouvoirs au service de mon ego. Puisque lui, il a conquis cette perfection par ses efforts, ses sacrifices, sa mort à lui-même, sa transformation, il doit maintenant me la donner parce que je ne suis pas heureux et que je veux être heureux.

Certes, le désir d'être heureux est le plus normal et le plus légitime. Être heureux ou ne pas être heureux, voilà la question. Mais qu'est-ce que le bonheur et comment s'acquiert-il ? On reçoit à la mesure de ce que l'on donne. Le disciple donne et il reçoit. Et le meilleur don que l'on puisse faire, c'est celui de soi-même. Je suis son disciple. À ceux qu'il considère comme étant encore des enfants parce qu'ils ne savent pas ce qu'ils font, le sage donne. A ceux qui veulent devenir des adultes, le maître demande. Donnez-moi vos mensonges, vos haines, vos peurs, vos désespoirs, vos contradictions. Donnez-moi votre agressivité, votre rancune, votre orgueil, votre peine. « Déchargez-vous sur moi de votre fardeau et je vous soulagerai. » Encore faut-il que le disciple accepte de se décharger de son fardeau. Mais, pendant longtemps, il s'y cramponne de toutes ses forces. Il est devenu son fardeau. Il ne se conçoit plus que comme le fardeau en question. Ce même fardeau a la ruse (*maya*) de se présenter aussi sous des aspects fascinants succès, plaisir, supériorité sur les autres, brillante intelligence, amour. On m'aime, je suis

aimé. Qui *je* ? L'ego. Ce n'est pas l'ego du disciple que le maître aime, aime d'un amour infini, incompréhensible, indescriptible. C'est la vérité du disciple. C'est par amour pour cette vérité que le maître montre envers l'ego une patience sans limites, une compréhension sans ombres, une délicatesse sans failles et une sévérité sans faiblesse.

Alors, ensemble, le maître et le disciple peuvent poursuivre la grande aventure, la *seule* qui vaille la peine d'être vécue, celle qui est le sens même de l'existence humaine, la réalisation de la vérité et de l'immortalité. Une aventure qui concerne la totalité de l'être et embrasse la totalité de l'existence. Tous les *koshas* et tous les *sharirs* (corps physique, corps psychique, corps causal) sont assumés et transformés, dépouillés, dépassés. Un travail se poursuit sur le corps physique (*stûla sharira*) comprenant la diète et, éventuellement, les jeûnes, les postures de hatha-yoga (*asanas*), la relaxation musculaire. Un travail s'accomplit sur le mental et les émotions (*manas*) et sur les désirs (*vasana*) jusqu'à la perfection de l'état humain dont toutes les possibilités sont épanouies. C'est le passage de l'anormal au normal, la stature parfaite de l'homme. Le maître ne fait pas du disciple un homme. Il en fait l'Homme. Puis cette perfection humaine qui relève encore de la manifestation est transcendée. Mais avant que la coupe déborde elle doit être pleine, avant que les limites soient dépassées elles doivent être atteintes. Alors vient le passage du normal au supra-normal. De même que la fleur croît à partir du bouton et la femme à partir de la fillette, la Personne (*uttamah purusha*) croît à partir de l'individualité. Cette « personne » c'est l'image humaine de l'*atman*. Elle n'est plus individuelle mais universelle.

Mais ces considérations concernent le bout de la route. Commençons au début du chemin, au début du bon chemin. Pour la destination Méditerranée il est vivement conseillé de s'embarquer plutôt Gare de Lyon que Gare du Nord ou Gare de l'Est, même si au premier abord toutes les gares se ressemblent. Vous ne vous demanderez jamais trop où vous voulez aller, ce que vous désirez et qui peut vous y conduire. Dans *l'adhyatmic tradition*, il est admis que le disciple en puissance a le droit de *to test the guru*, mettre le *guru* à l'épreuve. Le disciple montre déjà sa qualification par la façon dont il teste le maître et forme son jugement sur lui. Le maître accepte pour élève celui qui a été capable de le reconnaître comme un maître, parce que sa recherche était vraie. Il ne révèle pas sa qualité de *guru* par des signes ou des prodiges spectaculaires mais par sa réponse à une demande juste. La *shadana* ne se développe pas autour du maître mais autour du disciple, à partir du disciple. C'est le disciple qui révèle le maître, comme le fer révèle l'aimant. Bien qu'entouré toujours d'un champ magnétique, l'aimant n'attire ni le bois ni le cuivre. Dans *l'adhyatama yoga*, la qualité du *guru* n'éclate pas aux yeux de tous, bois, cuivre, plastique, cuir, caoutchouc. Le *guru* n'est pas un sage qui irradie partout autour de lui comme certaines figures divines de l'hindouisme, telles Sri Ramana Maharehi ou Ma Anandamayi. Le maître doit être reconnu selon des critères que seul possède le véritable disciple. Mais quand il a été découvert, sa grandeur est aussi manifeste que celle des *jivanmuktas* les plus célèbres. Cette nécessité de reconnaître le *guru* opère la sélection des postulants à la sagesse, évite qu'il y ait foule autour du maître et permet un travail personnel, intime et méthodique. Le maître ne refuse pas un disciple. Ceux qui ne sont pas qualifiés, c'est-à-dire ceux qui viennent pour servir leur ego et bercer leur sommeil,

s'éliminent d'eux-mêmes à la première difficulté. Tant qu'un instructeur indique à ses élèves des exercices qui peuvent être pratiqués sans que l'ego soit mis en question, des exercices qui se situent facilement à l'intérieur de l'ignorance fondamentale, le pseudo-disciple poursuit aisément sa pseudo-sadhana pendant des années. Mais le maître, lui, est éveillé. Il voit, il connaît la pierre de touche qui démasque la vraie nature de la recherche et il propose au disciple des moments de vérité que celui-ci peut accepter ou refuser. Rien n'est jamais demandé à un *sadhaka* qui dépasse ses possibilités présentes. A dire vrai, la seule qualification nécessaire pour devenir un véritable chercheur de la vérité est de reconnaître qu'on ne la possède pas encore. Le disciple est semblable à un malade qui sait et n'oublie pas qu'il est malade et qui désire guérir avec l'aide d'un médecin. Ma Anandamayi compare souvent son ashram à un hôpital. Le disciple est un champ de bataille (cf la *Bhagavad Gîta*), un champ où luttent le sommeil et l'éveil, l'erreur et la vérité, l'esclavage et la libération. Depuis les percées de blindés jusqu'à la guerre de tranchées, toutes les formes de combat se poursuivent en lui entre les ténèbres et la lumière, l'irréel et le réel, la mort et l'immortalité. L'ego, *the mind*, *maya* ont la vie dure — très dure —, un formidable pouvoir hypnotique et un inépuisable répertoire de ruses pour duper et maintenir en prison l'homme ou la femme qui aspire à la libération. Imaginations du mental, mensonges, justifications, excuses se succèdent avec l'incertitude et la souffrance qui accompagnent toujours l'aveuglement. Si vous souffrez, sachez que vous pouvez guérir de la souffrance pourvu que vous le vouliez vraiment. Si vous aspirez à une vie plus vaste, plus riche, plus intense, sachez que vous pouvez accéder à la plénitude, à condition que vous le vouliez vraiment. Il existe des êtres humains comme vous dont les chaînes sont tombées, qui voient, qui entendent, qui sont éveillés et qui peuvent voir pour vous, entendre pour vous, veiller pour vous et combattre à vos côtés jusqu'à ce que vous ayez vous aussi retrouvé votre vrai visage la joie, la paix, l'amour, la connaissance et la vie éternelle.

## 4. **Savoir ce qu'on cherche**

Au maître je viens dire: « Je veux savoir que je suis Cela. » Et le maître me demande « Qu'est-ce qui vous maintient dans la certitude de n'être qu'une vague ? Voyons ensemble. » Et c'est ainsi que commence chaque fois la plus grande histoire de tous les temps la libération d'un homme.

Souvent celui qui décide de s'engager enfin sérieusement a eu, par la grâce d'un sage ou par ses efforts personnels, une ou plusieurs expériences d'états supérieurs de conscience qui lui ont donné un avant-goût de la perfection. Mais ces moments exceptionnels n'ont eu qu'un temps, seul a subsisté le regret de les avoir perdus et l'être lui-même n'a pas *été* transformé durablement. Alors un homme de plus, après tant d'autres à travers les temps, se met en quête du maître qui sera le sien. Il ne néglige aucune peine, il ne recule devant aucun obstacle et lorsqu'il a enfin trouvé celui qu'il a tant cherché, il se prosterne devant lui et lui dit « Je ne veux plus être limité, mesquin, seul, menacé, parce que cela me maintient dans la souffrance. Je ne veux plus vivre dans l'incertitude sans rien de durable sur quoi m'appuyer, je ne veux plus être déchiré par la disparition de ceux que j'aime et ce qui m'est cher, menacé par l'avenir, parce que cela me maintient dans la souffrance. »

Et le maître ne peut dire qu'une chose « Voyons ensemble. Voyons ce qui est, car dans ce qui est réside la vérité et la vérité vous rendra libre. »

Cette libération est-elle possible ou quels indices avez-vous qu'elle est possible? Quelles certitudes à son égard pouvez-vous avoir aujourd'hui? Quelle est non la voie mais votre voie pour y parvenir? Car c'est de vous et de vous seulement qu'il s'agit. On ne peut respirer qu'avec ses propres narines, jamais avec celles d'un autre. Si je mange, ce n'est pas vous qui êtes nourri. Plus que toute autre activité, cette recherche de la Réalisation est une affaire individuelle, personnelle. Puisqu'il est question de voie (*marga*) ou de véhicule (*yana*) il y a un voyage, un déplacement à effectuer. Et il est impossible de faire un pas réel dans une direction précise avec des principes ou des directives qui ne sont pas une certitude. Comment passer, chacun en ce qui nous concerne, d'un état dans lequel nous ne pouvons en aucun cas dire « Tout est accompli » à un état — ou une absence d'état — dont la certitude sera « Il n'y a plus rien à faire, plus rien à attendre », le *nec plus ultra*?

Voilà, pour chacun, le problème. Et ce problème ne peut être abordé d'une façon vraie et réelle (or nous voulons aller du non vrai au vrai et du non réel au réel) qu'avec un esprit et une attitude de rigueur scientifique, en allant de certitude en certitude. *Vedanta vijñana*, cela veut dire la science du védanta. Si une hypothèse est faite, elle ne doit être considérée qu'à titre d'hypothèse provisoire pour orienter l'expérimentation afin de la vérifier.

Quand je dis certitude, j'entends certitude à 100 % et rien d'autre. Presque certitude ou certitude à 99 % ne signifie rien. Est-ce qu'un parachutiste sautera de l'avion avec un parachute qui a 99 chances sur cent d'être plié comme il convient? Est-ce que vous

mangerez un champignon dont vous êtes certain à 99 % qu'il n'est pas vénéneux? En matière de vie spirituelle, autant et plus qu'ailleurs, seules les certitudes à 100 % ont une valeur car seules elles assurent une transformation de l'être. Or combien de *sadhakas*, pendant des années, fondent leur vie spirituelle sur des certitudes de surface, dont ils ne sont pas sûrs jusqu'au tréfonds d'eux-mêmes, comme ils sont sûrs de la profession qu'ils exercent ou du nombre de pièces de leur appartement. Pour quelques convictions contre lesquelles aucun raisonnement, Si puissant ou subtil soit-il, aucune circonstance de la vie, si perturbante ou dramatique soit-elle, ne peuvent prévaloir, combien de fausses certitudes auxquelles on se cramponne pour éviter de reconnaître qu'on s'est trompé mais qui sont quotidiennement battues en brèche. Quand le mental (*manas*) se mêle de techniques d'ascèse il peut tout prouver et tout contredire la concentration sur un élément précis comme l'ouverture à la totalité du réel, la division de l'attention comme l'identification avec l'objet de la contemplation.

Il faut être absolument impitoyable vis-à-vis de soi-même et ne jamais rien tenir pour certain qui ne le soit pas. C'est le premier principe. Car, sans cette exigence de certitude, il est possible de prendre n'importe quel enseignement, n'importe quelle parole du plus grand sage hindou ou japonais, n'importe quel exercice soufi ou tibétain, n'importe quel fragment de tradition et n'importe quelle traduction de texte, tous destinés à éveiller et à libérer, et de s'en servir comme d'un opium pour se maintenir dans le sommeil. Sur le but lui-même, il n'y a ni doute ni confusion possible. C'est la disparition de l'ego — que les hindous appellent *ahamkar* et les bouddhistes *atman* (au sens particulier d'un *atman* individuel) — ou sens de la séparation qui nous fait dire « moi » et « je » je désire certaines choses et je refuse certaines choses. Ce je qui a une hérédité et un passé, qui peut être classé par la caractérologie ou la typologie, doit se métamorphoser. Ce je c'est notre carte d'identité, notre carte de visite, notre curriculum vitae, notre « personnalité » « la cravate qui fait ressortir votre personnalité », « l'eau de toilette qui affirme votre personnalité », « le vêtement qui mettra en valeur votre personnalité ». Cette chère personnalité doit disparaître, oui, mais pour faire place à une autre réalité, un autre « Je » sans qualification et qui n'implique aucune séparation.

Mais si le but est un et clairement défini, les moyens de l'atteindre paraissent nombreux et parfois contradictoires. Parmi ces moyens se trouvent les différents yogas et, en particulier, le hatha-yoga (le yoga tout court des Européens), la concentration et la méditation. Or il est parfaitement possible de pratiquer des formes supérieures du yoga, ou plus exactement de croire qu'on les pratique, tout en conservant le « je », le « je » qui est la prison et la cause de la souffrance, et sans que l'ego soit transformé le moins du monde. Je pense à certains Indiens ou Européens que j'ai connus en Inde et qui, ayant pratiqué les *asanas*, *pranayama*, *bandhas*, *kriyas*, pendant plusieurs années, ont obtenu les fruits de leur travail. Lorsqu'on les voit faire une démonstration de postures, c'est éblouissant. Ils peuvent enseigner d'une façon remarquable. Mais le « je » est demeuré. Et il est demeuré sans aucune libération partielle. Ces « yogis » sont toujours soumis à la séparation, donc à la possibilité d'être accrus par les succès ou brisés par les échecs, à la possibilité de se sentir aimés ou de se sentir refusés. J'en ai connu, qui avaient atteint des résultats faisant envie et puis qui sont tombés de très haut.

Tant que le yoga, tel qu'il se répand de plus en plus en Occident, consiste en une admirable gymnastique complétée d'exercices respiratoires simples, on peut en attendre des résultats remarquables et il ne présente pas de dangers, si ce n'est quelques douleurs musculaires. Mais à partir du moment où on dépasse le plan du corps physique (*annamaya kosha*) pour un domaine qui touche aux émotions, à la pensée, au psychisme, au champ de conscience, aux énergies vitales (*pranamaya kosha* et *manomaya kosha*), les choses sont moins simples et souvent plus dangereuses.

Le premier principe, qui ne devrait jamais être perdu de vue, c'est qu'on ne peut pratiquer valablement aucune technique sans être guidé par quelqu'un ayant une vision complète de l'ensemble de la situation (point de départ, point d'arrivée, obstacles à franchir et place exacte de chaque exercice dans la totalité du chemin à parcourir) et capable d'appliquer cette vision à chaque cas individuel particulier. Car diriger des disciples est un jardinage minutieux dans lequel chaque plante, chaque arbuste, doit être traité personnellement, redressé, taillé, émondé, repiqué, et non de la culture en série où il suffit d'ensemencer un champ et de moissonner la récolte. Si une personne ne réunit pas ces compétences, elle n'est en aucun cas un maître mais un de ces aveugles guidant les aveugles dont parle l'Évangile et que l'on voit partout autour de nous aujourd'hui. Si on essaye de travailler seul à partir de livres ou de conférences, on arrive très vite à des impasses et à des contradictions. Par exemple la concentration. Tous les ouvrages des swamis hindous, de plus en plus prolifiques, insistent sur cette fameuse concentration. Il n'est question que de *one pointed mind, to focuss the mind*, du mental comparé aux rayons du soleil passant à travers une loupe et qui deviennent si concentrés qu'ils peuvent enflammer une feuille de papier. Mais d'autres auteurs font au contraire ressortir la nécessité d'un esprit ouvert à tout le réel, vaste, large, disponible et il n'est plus question maintenant que de *all embracing*. Ou encore de nombreux ouvrages et conférenciers développent les idées de distinction ou de séparation par rapport à la manifestation hors de nous et en nous (pensées, émotions). Il est question de retrait des sens par rapport aux objets sensibles (*pratyahara*), de position de témoin (*witness position*) et du *netti, netti (na itti = pas cela)* des Upanishads et de Shankaracharya « Je ne suis pas le corps, je ne suis pas les pensées, je ne suis pas les émotions. » Mais l'argument contraire s'élève aussitôt. Il y a vous et vos émotions ? Vous êtes en plein dans le dualisme ou la dualité, en contradiction avec le fondement même de l'hindouisme et du bouddhisme : la vérité (ou la réalité) est toujours non duelle. Et en effet, on retrouve dans tous les livres hindous des expressions comme : *you are everything*, vous êtes chaque chose, vous êtes ceci, vous êtes cela, le contraire du célèbre *netti, netti*.

Combien de nos concitoyens, membres de tel ou tel Centre, Association, Groupe, Mouvement de recherche spirituelle, sont de moins en moins certains et de plus en plus malheureux à force de pratiquer des exercices qui les enferment dans un dualisme toujours pire, le refus de ce qui est et le renforcement de l'ego. Toute technique, concentration, position de témoin, etc., peut être évaluée par rapport au fait fondamental de la disparition de l'ego. Est-ce que cette concentration dissipe le « je » individuel séparé soumis à la souffrance ou est-ce qu'elle ne le fait pas disparaître ?

Nirvana veut dire c'est fini. La Réalisation est une perfection totale et définitive,



immuable, permanente à laquelle rien ne peut être ajouté ou enlevé. C'est la plénitude de l'Être et le passage au-delà de l'Être qui est la première détermination. C'est donc toute autre chose que des expériences exceptionnelles, des états de conscience supérieurs, des extases ou des *samadhis* dans lesquels on « entre » et dont on « sort », qui ont une cause (par exemple un exercice de yoga ou de méditation), un commencement et une fin. Il ne subsiste aucun je (ego, individualité) qui *ait* une expérience. Aucune expression ne peut être plus impropre que celle, trop souvent entendue à propos du bouddhisme zen « Il a eu le satori. » *Il a eu le satori.* Cela veut dire *il* a subsisté, *il* au sens de Monsieur Untel, avec son nom, son hérédité, son histoire personnelle. Il a *eu* le satori. Donc il ne l'a pas gardé. Rien de ce qu'on a n'est éternel. La question n'est pas d'avoir mais d'être. Tout ce que nous avons peut nous être enlevé. Ce que nous sommes ne peut pas nous être enlevé.

Soyons très clair sur ce point: quand nous parlons voie, ascèse, enseignement, yoga, *sadhana*, exercices, avons-nous en vue une réalisation totale à laquelle plus rien ne manque et de laquelle rien non plus ne peut être enlevé ou bien pensons-nous à des expériences transcendantes et à des états de conscience extraordinaires ? Il s'agit d'éveil. Vous faites, la nuit, un cauchemar : vous avez un examen à passer dont vous ignorez tout, votre enfant est en train de mourir, vous êtes infirme. Puis vous vous réveillez. C'est une réalisation définitive, du moins par rapport au rêve de la nuit.

Il y a des expériences de *samadhi* ou de satori qui sont des visions justes de la Réalité derrière les apparences mais qui ne sont pas définitives et ne dureront qu'un temps. Il est possible, par certains exercices (d'ailleurs fort divers) menés avec une très grande intensité, d'obtenir tout d'un coup et très vite une expérience de conscience fulgurante, ayant un goût de réalité et de certitude à quoi rien ne peut être comparé et qui contredit complètement le monde de surface dans lequel nous vivons. Mais ce moment exceptionnel étant lui aussi conditionné, relatif et produit par une cause sera perdu et ne subsistera plus que comme un souvenir inoubliable. C'est ce qui se produit avec toutes les drogues qui ne peuvent pas changer véritablement l'être d'un homme. Il arrive même que l'expérience en question, d'une façon encore plus abrupte, à la suite d'un choc ou d'un accident par exemple, tombe sur des êtres qui ne la cherchent pas. Elle sera le point de départ d'une maladie relevant de la psychiatrie parce que le sujet n'a pas été capable d'assumer cette expérience, d'y soumettre ses cadres mentaux et émotionnels et d'harmoniser avec elle son comportement social dans la vie quotidienne. Là pas plus qu'ailleurs l'expérience elle-même, toujours perçue comme exaltante et positive, ne dure. Mais ce qui subsiste c'est la perturbation grave et douloureuse des fonctions ordinaires.

Jusqu'à la Libération complète toute la voie est faite de libérations partielles mais définitives. Des liens sont enlevés, des limitations sont dépassées, des plans de conscience plus vastes sont réintégrés. Le processus n'est pas *avoir* mais *être*. Ce que nous sommes ne peut pas nous être enlevé. C'est acquis et il n'y a pas là un état (ou un plan de conscience) qui soit sans cesse perdu et qui nécessite d'être tous les jours recréé à nouveau. On ne revient plus « à son niveau habituel » : l'être entier ayant été concerné, l'être entier a été changé.

D'autre part, la voie ne peut être confondue avec aucune psychothérapie. Les

psychologues modernes cherchent seulement à donner à l'homme un ego normal. Cet ego, les maîtres hindous parlant anglais l'appellent parfois tout simplement *mind*: un monde de conceptions, d'idées, d'émotions, de comparaisons, de goûts et de références au passé, que nous traduirons mieux par psychisme que par mental bien que le latin *mens* dérive du sanscrit *manas*. L'ego, qui nous limite toujours à notre conscience d'être une présence dans un corps (*nama* et *rupa*, un nom et une forme), peut fonctionner de façon normale ou, hélas le plus souvent, d'une façon pathologique, névrotique, tout simplement parce qu'il est hypertrophié. Cette hypertrophie de ce qui est déjà l'individualisme et le sens de la séparation entraîne des troubles d'adaptation aux circonstances que l'existence impose à chacun et des souffrances parfois si intolérables qu'elles sont apaisées seulement par les tranquillisants et les neuroleptiques. On peut essayer de transformer un ego anormal en un ego équilibré, harmonieux, communiquant normalement avec ceux qui l'entourent et trouvant normalement sa place dans un monde relativement réel. Ou bien — et c'est le but de la *sadhana* — on peut dépasser cette conscience définie par l'individualité, par le corps et le psychisme, la transformer en une autre conscience qui dépasse le langage et ne peut être décrite qu'en termes négatifs d'infini, d'illimité et de non-séparation. C'est une conscience affranchie de la multiplicité donc de l'espace mais c'est aussi une conscience affranchie du changement donc du temps. S'il n'y avait pas de changement, Si tout se figeait et s'arrêtait, il n'y aurait plus ce que nous appelons le temps.

Tout change sans cesse, c'est la loi de la manifestation. La seule chose qui ne change pas c'est le changement. Seule l'acceptation du changement peut donner accès à l'écran immuable sur lequel se déroule le film indéfini des apparences. Une libération par rapport au temps c'est la perception de ce qui est au-delà du changement. Le double mouvement du limité vers l'illimité et du changement vers l'éternel représente la seule chance véritable pour l'homme, d'arriver un jour à une satisfaction parfaite et à un sentiment de plénitude.

Réfléchissez-y bien il n'y a pas d'autre issue, aussi attirante et merveilleuse soit-elle sur le moment, qui ne soit illusoire parce qu'éphémère. C'est par rapport à ce double mouvement qu'il faut situer non seulement les possibilités de la psychologie moderne mais aussi tous les exercices du yoga telles la concentration (*dharana*) et la méditation (*dhyana*), du soufisme tels le *zikr* et l'attention portée sur les *latifas* (centres dans l'organisme), du tantrisme telles la visualisation des divinités tantriques avec leurs *manda/as* et, naturellement, toutes les dévotions et toutes les formes de contemplation du christianisme. Par rapport à ce processus de libération, que signifient ces techniques d'ascèse, quelle place peuvent-elles tenir, quel rôle peuvent-elles jouer ? Toutes les pratiques qui ne sont pas reliées à ce mouvement de mort à soi-même et de résurrection ne peuvent donner que des résultats à l'intérieur du conditionnement, à l'intérieur du temps et de l'espace, à l'intérieur de la cause et de l'effet, à l'intérieur de l'ignorance fondamentale. Les équilibres, les relations, les proportions peuvent changer mais les individualités demeurent des individualités, augmentées de certains pouvoirs. De même, qu'une individualité peut apprendre l'anglais et le hindi, le piano et la vina, le tennis et le judo, une individualité peut obtenir plus de cohésion, plus de lucidité, plus de courage,

plus de maîtrise sur soi et sur les autres. Mais elle reste une individualité séparée, soumise aux avant et aux après, donc aux désirs et à la peur. Et ici apparaît clairement la différence entre la voie de la liberté et de la paix qui dépasse toute compréhension et les voies de l'acquisition de certains pouvoirs. Tout dépend de l'attitude profonde du *sadhaka*. Les mêmes exercices et, apparemment, le même enseignement seront mis en pratique avec des résultats très différents par des hommes ou des femmes dont le mouvement naturel est d'accepter cette idée de la renonciation à l'ego ou d'une certaine mort à soi-même, et par des hommes et des femmes qui n'ont pas encore compris, découvert comme une certitude que tout ce qui nourrit l'affirmation individuelle est une impasse et ne les mènera jamais à ce qu'ils cherchent, c'est-à-dire au bonheur parfait. Les voies dévotionnelles centrées sur l'amour de la créature pour son Créateur, même si elles sont fondées sur l'humilité, n'échappent pas à cette remarque. Car une grande humilité peut être la plus magnifique habileté de l'ego pour subsister. Est-ce qu'une ascèse mène à la disparition de cet ego ou non? Il arrive souvent que ce « je » ne disparaisse pas parce qu'il n'est en rien question qu'il disparaisse, parce que l'enseignement au lieu d'être utilisé pour le faire disparaître est utilisé pour lui rendre la vie plus facile quand ce n'est pas pour le renforcer. Aucun exercice ne peut être pratiqué sans que l'on ait d'abord répondu, en toute honnêteté, à la question pourquoi ? Pour quoi ? Aucune action n'a de sens Si les trois questions Quoi ? Pourquoi ? Comment? n'ont pas reçu de réponse. Or, pour toutes les actions de l'existence en général, la réponse au « pour quoi ? » est presque toujours superficielle donc mensongère. Au *guru koul* les enfants apprenaient à se poser toujours la question « pourquoi? » et à y répondre vraiment. Si nous voulons, de toute notre exigence, savoir pourquoi nous faisons ou voulons une chose, nous irons de découverte en découverte. Et pourquoi pratiquez-vous tel exercice de yoga? Oui pour quoi?

Quoi ? La concentration ? Comment? En observant ma respiration (en fixant un point, en sentant une partie de son corps, ce que vous voudrez). Pourquoi? Si vous allez jusqu'au fond de ce pourquoi, c'est à la question même du sens de la voie, à la question même du sens de votre vie, que vous parviendrez. Je me concentre, parce que je... Que veut ce je ? *Je* veux obtenir un résultat ? Ou bien je veux *être* libre. Est-ce que je suis prêt à me livrer à la tragique métamorphose de la chenille qui meurt complètement en tant que chenille pour devenir papillon? Ne nous mentons pas. Ou mentons-nous le moins possible. Quelles que soient les limites de nos possibilités, le fait même de ne pas se mentir c'est déjà être sur la voie.

Mais aucun exercice ne peut être apprécié en lui-même sans une compréhension d'ensemble de la voie de chacun. Un alpiniste réside dans un certain chalet de Chamonix. Pour commencer une course il doit prendre un téléphérique qui lui fera gagner beaucoup de temps mais dont la station de départ se trouve en contrebas de son chalet. Il débute donc son ascension en descendant et un observateur ignorant tout de ce qu'est une montagne, une vallée et la pratique de l'alpinisme en conclurait que le secret de la technique consiste à descendre. C'est ce qui arrive souvent, par méconnaissance complète de la voie, pour des exercices tibétains, japonais, hindous, soufis, tantriques, tout ce que vous voudrez de plus beau, sortis de leur contexte et appliqués avec le discernement du

singe de la Fable qui décrivait les vues projetées par une lanterne magique, mais ignorait qu'il fallait d'abord allumer celle-ci.

Or il arrive qu'en certains cas un renforcement de l'ego soit justifié et il existe à cet effet des exercices provisoirement nécessaires. Rien ne paraît plus contraire à la survie de l'ego que l'attitude fondamentale du chrétien « Ta volonté soit faite et non la mienne. » Je renonce à tout ce qui m'est propre et je ne suis plus qu'un instrument pour faire la volonté de Dieu. Mais « Que ta volonté soit faite et non la mienne » signifie « Que ta volonté soit faite et non ma volonté. » Or comment un être intérieurement divisé, dont la nature essentielle est en contradiction avec ce que la société, la mère, le père, les maîtres, l'Eglise ont projeté sur lui et qu'il a assimilé, peut-il parler de *sa* volonté ? En quoi consiste sa volonté ? Consciemment il veut une chose, inconsciemment il en veut une autre. Pour pouvoir dire « Que ta volonté soit faite et non la mienne », il faut avoir une volonté. Certaines techniques vont renforcer la volonté, rendre l'ego plus cohérent. Faut-il donc descendre pour faire une ascension en montagne ?

La définition du sage, de l'être libéré, c'est de pouvoir dire « Je ne suis rien, ni ceci, ni cela, et parce que je ne suis rien de particularisé, je suis tout, je suis toute chose. » Son : « Je ne suis rien » est l'expression du plus haut accomplissement. Mais il existe des êtres qui ont été traumatisés, brisés, détruits par la vie, qui crient dans l'abîme de leur détresse : « Je ne suis rien, je ne suis rien, je ne suis rien », qui se sentent repoussés par tout et qui à leur tour refusent tout. Le maître leur enseignera d'abord à éprouver : « Je suis quelque chose », à développer un bon ego à partir duquel ils pourront marcher vers l'état-sans-ego. On ne peut donc apprécier aucun exercice lu dans un livre ou enseigné par un swami sans avoir une vue complète de la situation, la vue qu'on a du sommet de la montagne. Cette vue, personne ne l'a au départ. C'est le privilège exclusif du *guru*, du *guru* digne de ce nom.

D'autre part, en ce qui concerne la plus célèbre et la plus à la mode en France de ces techniques, l'ascèse, le « yoga » et l'éveil de l'énergie latente *kundalini*, il faut rappeler que ces enseignements initiatiques sont les éléments d'une tradition qui constituait un tout. Tels qu'ils sont, ils s'adressent à des candidats qui n'ont aucun rapport avec l'Européen moderne. Physiquement, ces aspirants doivent déjà posséder une santé excellente et avoir mené, depuis leur enfance, une certaine forme de vie, avec une certaine alimentation. Dès le *gurukoul*, les enfants apprenaient à manger attentivement et sans parler, à mâcher la nourriture et à en percevoir pleinement le goût, à respirer, à relâcher leurs muscles, à dormir comme il convient. Que des gens fument, c'est naturellement leur droit. Mais que des fumeurs, qui ne peuvent pas s'arrêter de fumer, parlent sérieusement de pratiquer les formes supérieures du *raja-yoga*, c'est aussi aberrant que de vouloir faire de la plongée sous-marine sans savoir nager.

Émotionnellement les jeunes gens élevés au *gurukoul* étaient encore plus différents du jeune homme ou de la jeune femme de nos Facultés. Pendant leur adolescence ou période de *brahmacharya* (célibat consacré à l'étude du *brahman*) le *guru* se rendait compte de la qualification (*svadharma*) particulière de chacun. La plupart étaient destinés au second âge (*ashrama*) de la vie et engagés dans la vie conjugale et sociale (*grihastha*). Mais

certain, qui n'avaient besoin ni de vie sexuelle, ni d'avoir des enfants, ni de gagner de l'argent abordaient immédiatement le dernier *ashrama* et devenaient *sannyâsin*, moines consacrés par une initiation et disciples d'un maître dans celui des yogas ou celle des voies (*marga*) convenant à leur tempérament.

L'hindou traditionnel qui, à n'importe quel âge de sa vie, veut tout abandonner pour se consacrer à la recherche de la Réalité suprême par la voie du yoga est parfaitement « normal » et prêt à aborder le domaine du supra-normal. C'est un être sans gros problème individuel et sans contradictions en lui. Comparé à lui, l'Européen moderne qui se destine au yoga est, au contraire, presque toujours anormal même si son état ne lui paraît relever ni du psychanalyste ni du psychothérapeute. Nul ne peut aller directement de l'anormal au supra-normal sans passer d'abord par le normal. L'homme moderne est le fruit d'une société, d'une conception de la famille, d'un enseignement, d'une série d'influences (presse, cinéma, télévision) qui ont cristallisé son individualisme et son égoïsme infantiles et le rendent aussi peu qualifié que possible pour aborder sans préparation les disciplines traditionnelles.

Je veux préciser ce point parce qu'il est essentiel et, j'ai eu cent fois l'occasion de m'en rendre compte, fort peu compris de mes frères et sœurs français attirés par le yoga, le zen, le védanta ou la méditation. La super grande réalisation extraordinaire, transcendante et sublime de la Réalité ultime, illimitée, infinie, éternelle, etc., est simplement « l'état sans ego ». Les grands sages hindous, tibétains, soufis, avec leur noblesse d'un autre monde, leur regard souvent insoutenable, leurs pouvoirs exceptionnels et leur paix incompréhensible sont « sans ego ». Et sans ego, cela veut d'abord dire sans égoïsme. L'intérêt pour l'autre, la prise en considération de l'autre, imprègnent tout l'hindouisme, tout le bouddhisme et toute société fondée sur une tradition.

Vu du dehors, et par les aveugles que nous sommes, l'ordre traditionnel apparaît comme un carcan tyrannique qui brise la liberté des êtres et il n'est question que d'affranchissement et d'émancipation. Mais des années (exactement quinze ans) d'observations répétées en Inde, au Bhoutan, chez les Tibétains et au cœur de l'Islam, m'ont prouvé et confirmé que cet ordre, du moins lorsqu'il est toujours vivant et non pas dégénéré, est au contraire la condition de la vraie liberté de l'homme, la liberté intérieure, la liberté psychologique. Pourquoi ? Parce que les enfants sont parfaitement des enfants, les adolescents des adolescents, les femmes des femmes, les hommes des hommes et, surtout, les adultes des adultes. Or, si l'enfant a besoin que les autres vivent pour lui, la définition de l'adulte est, inversement, de vivre pour les autres. Le mot sanscrit *seva*, service, est un mot magique pour les hindous. C'est avec le mot *seva* que Gandhi a réussi à mobiliser l'Inde. Et le premier service est le service de Dieu sous la forme de ses créatures ou de *l'atman* en toutes ses manifestations. L'enfant, dès son jeune âge, voit ses parents servir le *sadhou*, le religieux itinérant. L'homme entre tous respecté et admiré n'est pas la vedette de cinéma, le richissime businessman ou le politicien à la mode, mais l'homme le plus pauvre de tous qui n'a que son bol et sa robe. Devant lui, le petit enfant a vu son père et sa mère se prosterner avant de lui laver les pieds ou de lui servir à manger. Je me souviens, lors de mon premier séjour à Bénarès, en 1959, d'un jeune garçon, cadet

d'une famille de brahmanes bengalis, qui parlait anglais et qui était très content de me conduire à tous les endroits de Bénarès qu'il aimait ou dont il était fier. Un soir, voulant me raconter quelque chose de merveilleux, il m'a dit: « Mon grand-père à la fin de sa vie avait tout quitté et était devenu *sannyâsin*. Il était si pauvre qu'il avait même renoncé à son bol. Il recevait la nourriture à même sa main. » Et ce garçon en 1959 était beaucoup plus fier que s'il m'avait déclaré : « Mon grand-père possède dix usines et cinq Rolls. »

Non seulement le religieux est servi par tous, mais chacun l'est par chacun. On sert son père, sa mère, son mari, sa femme, ses enfants en voyant en eux Dieu ou le Soi suprême (*paramatman*) et avec un sentiment religieux. Une femme qui aurait un mari odieux l'aimerait autant avec cette conviction : il a plu à Dieu, pour mon bien et mon progrès, de se manifester à moi sous la forme de cette dureté. L'attitude de cette épouse est l'expression d'une vérité fondamentale que la vie permet de découvrir et de comprendre de mieux en mieux : c'est notre être qui attire les événements de notre vie. Notre existence est toujours ce qui nous correspond. Cette idée imprègne toute la société hindoue traditionnelle. Le mari est le représentant de Dieu auprès de la femme, la femme est le représentant de Dieu auprès du mari, les enfants sont les représentants de Dieu auprès des parents. Eh oui, c'est à ce contexte-là qu'appartient le yoga ! Je n'y peux rien ni vous non plus. C'est comme ça. L'Oriental, Indien des plaines, Tibétain des montagnes, Afghan des vallées est beaucoup moins pathologiquement égoïste que le Français d'aujourd'hui. Ce n'est pas une question de mérite mais de société et d'éducation. Et ce non-égoïsme, c'est pourtant l'intérêt personnel le plus intelligent qu'on puisse imaginer puisqu'en fin de compte c'est le secret du bonheur alors que l'égoïsme est le garant de la prison et de la souffrance.

Servir. La voie commence avec le service du *guru* extérieur et se poursuit par le service de la vérité en nous. Ni la voie ni le *guru* ne sont destinés à servir notre ego.

L'égoïsme, l'individualisme, c'est le contraire de la voie. Or c'est l'ego, frustré, effrayé, prétentieux, sentimental, exigeant qui s'engage dans la voie, une voie qui lui demande de disparaître en se transformant. L'ego ne peut pas avoir des expériences d'état-sans-ego ! Il y a là un risque de malentendu grave qui doit être vu avec courage à la lumière de l'amour, de la compassion et de la compréhension du maître.

Si le postulant n'est pas prêt et mûr pour l'ascèse traditionnelle, pour le passage du normal au supra-normal, le maître devra d'abord lui rendre possible l'accès à l'état adulte. Avant de commencer à ramer, il faut lever l'ancre et larguer les amarres. Le maître lui donnera l'éducation qu'il n'a pas reçue et fera de l'enfant égoïste un homme ou une femme normale. En l'absence d'un maître, étudier avec un instructeur qui connaît certains principes et certaines méthodes mais n'a pas lui-même la vision totale, peut être dangereux. Mentalement, émotionnellement ou physiquement, nous risquons de pratiquer des exercices ou des techniques qui ne nous sont pas destinés. L'éveil et la montée de la *kundalini* ne sont possibles sans imprudence que dans un organisme déjà absolument transformé. Les exercices de concentration, division de l'attention, position de témoin — sans parler de la mise en application de certains principes du tantrisme sur l'utilisation des attachements les plus puissants comme moyen de libération — ont de

fortes chances, s'ils ne sont pas contrôlés par un maître parfaitement compétent, de laisser le malheureux candidat plus mal en point qu'il ne l'était au départ, acculé à des impasses et plus désespéré que jamais. J'ai rencontré moi-même de nombreuses personnes que la pratique consciencieuse de tel ou tel enseignement donné ici à Paris — et je ne sais pas si vous vous doutez combien il y en a — avait conduites à une situation émotionnelle inextricable : ces hommes ou ces femmes avaient, au nom de la spiritualité, perdu tout leur goût pour les vérités simples de leur existence, foyer, enfants, collègues, amis, sans trouver aucune certitude personnelle profonde. J'aurais pu leur dire n'importe quoi avec autorité « Concentrez-vous » ou : « Ne vous concentrez jamais », ils l'auraient cru et l'auraient saisi comme une nouvelle bouée de sauvetage. À certains même ne restait d'autre issue que la médecine psychiatrique.

Par ailleurs, lorsque nous lisons des textes sur les exercices de yoga : *asana, pranayama* (exercices respiratoires), concentration sur les centres (*chakras*) , éveil et montée de la *kundalini* dans le *nadi* central (*sushumna*) , ou que nous étudions les célèbres aphorismes de Patanjali sur le yoga, la concentration (*dharana*), la méditation (*dhyana*), la conscience supra-individuelle (*samadhi*) et que nous désirons nous engager dans la pratique de ces techniques qui nous paraissent si intéressantes, nous ne devons pas oublier que ces yogas commencent avec les conditions fondamentales — mais qui, elles, n'intéressent personne — de *yama* et *niyama*.

Ces *yama* et *niyama* sont généralement présentés comme des injonctions morales, consistant à ne pas faire de tort aux autres, ne jamais mentir, vivre chaste, se contenter de son sort, avoir une discipline de vie, faire des efforts, etc. Mais il s'agit en fait de qualifications ou d'aptitudes psychologiques que les aspirants doivent posséder pour s'engager dans le yoga d'une façon conforme à la tradition. Cette disposition d'esprit, on ne l'a pas sur commande. Tout un travail préparatoire devra être fait et fait en profondeur et en vérité, non sous forme de refoulements, d'imagination et de mensonges. S'attaquer aux étapes suivantes du yoga sans la maîtrise de *yama* et *niyama* est illégitime. Tous ceux qui veulent suivre la voie du yoga doivent faire l'effort honnête de reprendre les huit stades du yoga de Patanjali et voir qu'avant *asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana* et *samadhi*, la voie commence avec *yama* et *niyama*. Personne n'a le droit de dire que les forces cachées, les énergies latentes, les sons internes et les lumières des *chakras* l'intéressent mais que la véracité, l'honnêteté, la bonté, la patience, la sobriété sont des histoires de bonne sœur ou de curé qui ne lui disent rien du tout. A ce moment-là, parlons d'expériences fascinantes et de pouvoirs mystérieux, mais ne parlons pas de yoga. Le yoga comprend traditionnellement cette partie primordiale qui se présente comme des règles morales. Mais ces règles ne sont pas applicables par quelqu'un qui n'a pas le niveau d'être correspondant à leur application. Un postulant n'est qualifié pour les degrés suivants du yoga que lorsque ces principes sont l'expression naturelle de son être.

On ne devient pas disciple n'importe comment : il faut être accepté par le maître, un maître qui a lui-même reçu une initiation régulière. Mais je veux insister sur un fait qui paraît vraiment trop oublié en Occident : pour trouver son maître, trouver sa place auprès de lui et progresser sur le chemin, il faut, quelle que soit la voie lente ou directe, une profondeur d'engagement qui mérite le nom de consécration.

Il faut un sens de la valeur des choses dont je dois dire que la plupart de mes concitoyens avec qui j'ai parlé de ces questions ne paraissent pas avoir idée. C'est une affaire d'appréciation, d'évaluation : quelle est la valeur d'un bien et quel prix convient-il de payer en échange ? A part un petit enfant ou un fou — également excusables — personne n'offre cent francs pour une voiture neuve..., ou même d'occasion. Or c'est ce que chacun prétend faire pour acquérir la connaissance de soi ou la sagesse. Il semble que le prix fantastique, en épreuves, en peines, en inconfort, en courage, en persévérance et en argent ou en biens matériels payé par le célèbre et héroïque yogi tibétain Milarepa pour étudier auprès de son *guru* Marpa ne concerne pas les Européens. A eux la Libération doit être apportée sur un plateau simplement parce qu'ils lui font l'honneur de la désirer ou de s'y intéresser. On peut s'adonner au yoga comme on s'adonne au tennis, pratiquer la méditation comme on pratique le judo, parce que ça fait du bien, parce que c'est une bonne discipline. Mais je parle de la voie comme étant la chose la plus importante dans une existence. On sait ce que des parents peuvent consentir comme sacrifices pour un enfant malade, ce qu'un homme peut mettre en jeu pour une femme dont il est éperdument amoureux ou combien d'efforts et de travail sont nécessaires pour devenir un jour médecin des hôpitaux. Peut-on penser qu'il soit moins demandé pour passer de l'irréel au réel, des ténèbres à la lumière et de la mort à l'immortalité? Si je veux l'illimité, l'infini et la perfection, est-ce que je suis prêt à donner en échange tout l'imparfait, tout le fini et tout le limité?

Vous ne pouvez pas contraindre votre nature, vous forcer et vous imaginer que vous pouvez tout donner du jour au lendemain. Pour ce que vous êtes prêt à donner, qu'est-ce que vous pouvez attendre ? Si vous voulez tout, il faut être prêt à tout, il faut payer, abandonner, prendre des risques, des risques de santé, des risques financiers, des risques d'échecs professionnels, des risques d'incompréhension et de mépris de la part des autres. Il faut choisir et s'engager. Il faut chercher « premièrement — d'abord et avant tout — le Royaume de Dieu et sa justice ». Alors seulement le reste vous sera donné par surcroît. La Providence pourvoit à tous les besoins de celui qui se confie à elle. Et lorsqu'on cesse de chercher sa place, on s'aperçoit que c'est notre place qui nous cherchait et nous qui nous tendions et souffrions inutilement. Chercher... « Cherchez et vous trouverez », dit la Bible. La vérité est partout puisque tout est une expression de la Réalité suprême, donc la voie est partout et le *guru*, dont chaque maître humain est seulement une incarnation particulière, est partout. Le *guru*, c'est toute la manifestation et c'est le *inner guru*, le maître intérieur. Mais c'est aussi ce sage qui parle une langue que je connais, ce sage qui réside en un lieu où je peux me rendre, ce sage qui formule la vérité universelle d'une manière accessible à mon aveuglement présent.

La vérité nous appelle tout le temps, comme un aimant est toujours entouré d'un champ magnétique. Mais qui répond à l'aimant? Le fer seulement. Et qui répond à l'appel de Dieu ? Celui qui commence à chercher a déjà entendu l'appel. Alors les conférences et les livres, qui ne donnent qu'une information générale, ont joué leur rôle. S'engager soi-même sur la voie est une autre histoire. Cela devient une question de destin individuel et d'organisation de sa propre existence en fonction de la recherche. Ou plutôt, si l'on cherche vraiment, pendant des années, tôt ou tard la vie s'organise en fonction de cette



recherche pour que ce qui doit être trouvé soit trouvé. Et Si CC qui est cherché est un maître, le maître sera trouvé. Mais écouter des conférences est une chose et l'expérience de vie, parfois dramatique, une toute autre chose. On n'apprend pas la natation en lisant chez soi des méthodes de crawl ou de brasse coulée. Si vous n'avez pas de maître, Si vous n'êtes pas encore sur la voie, ne bercez pas votre sommeil avec des idées aussi ésotériques soient-elles. Sachez je ne suis pas sur la voie. Mais rien ni personne ne peut vous empêcher de chercher ce qui vous tient le plus à cœur.

## 5. Oser dire oui

Aujourd'hui, ma vérité est celle de l'ego et de l'individualisme. Tel que je suis aujourd'hui, je n'éprouve pas: « Je suis *brahman* » ou encore: « Cette forme, cette apparence est *brahman*, seul *brahman* est. Je n'est pas. » J'éprouve : «Je suis moi. » *Et je* perçois le monde en fonction de ce: « Je suis moi. » Même altruiste, même m'intéressant aux autres, je demeure, pour moi, le centre du monde. Je vis dans mes pensées, je vis dans mes émotions, je vis dans mon corps. Je suis pour moi la personne la plus importante au monde. C'est l'aveuglement (*avidya*) , c'est le sommeil et le rêve (*maya*), c'est l'irréel (*asat*). Mais c'est ainsi. Et s'il y a « je », il y a obligatoirement: « Je veux » et « Je ne veux pas ».

Même par la concentration, la méditation, je n'arrive pas à me décharger du fardeau de moi-même et à réaliser le vide et le silence, l'infini et l'éternel présent. Ou bien j'y arrive — et c'est extraordinaire, indescriptible, mais cela ne dure pas. Si vous y êtes arrivé et que cela dure, l'histoire finit là et je ne vois pas pourquoi vous auriez poursuivi jusqu'ici la lecture de ce livre.

Donc « je » suis. Un tout petit « je », qui n'a rien, vraiment rien à voir avec le «Je suis Celui qui suis » de Dieu à Moïse. Je suis et je « pense » tout le temps, tout le temps. La méditation consiste, par un moyen ou par un autre, à se situer au-delà du fonctionnement des pensées (*manas*) pour éprouver le seul véritable «Je suis », sans aucune mesure commune avec «je suis Untel ». « Je pense donc je suis moi. » Mais « je pense donc je ne suis pas ». Je suis le centre de mon monde et, vivant dans mon monde, je suis le centre du monde. J'attends que les autres soient et agissent en fonction de moi, de ce que je veux et ne veux pas. Il faudrait que l'univers entier danse selon mon caprice. Comme cela ne se produira pas, je ne serai jamais parfaitement heureux.

Je suis. Mon ego est. Je suis une individualité. Toute mon existence consiste à proclamer « Je suis ». « Je suis sage », « je suis méchant », « je suis bon élève », « je suis nul », « je suis triste », « je suis sublime » ou « je suis lamentable », « je suis un con » ou «je suis cocu », mais je suis moi.

La toute simple, tout évidente constatation qui contient en puissance toute la Libération, c'est qu'il y a six milliards d'êtres humains qui pensent aussi : « Je suis moi », six milliards de centres du monde sur cette planète. Six milliards d'êtres humains dont chacun est le plus important pour lui-même et qui proclament tous ensemble et tout le temps : « Je suis moi. » Et ce n'est pas seulement le cri de chaque homme, chaque femme, chaque enfant, mais celui de tout ce qui existe. Si nous sommes capables de voir et d'entendre ce qui nous entoure, si nous ne sommes plus sourds et aveugles, nous pouvons réaliser que le moindre élément de la création, un insecte, un arbre, même un objet inanimé proclame : « Je suis. » Je parle là d'une expérience bien précise. Mais pour cela il faut que notre propre « je suis » se taise, c'est-à-dire, une fois de plus, qu'il n'y ait pas de dualité. Non pas : «Je regarde l'arbre », l'arbre et moi. Mais : « L'arbre est regardé. » Ce que je décris ici est très subtil mais fondamental. Voilà la vraie concentration, voilà la vraie méditation. De même que lorsque le maître et le disciple sont

dans la même pièce, il n'y a pas deux dans cette pièce mais un, de même lorsque je regarde l'arbre, il n'y a pas deux mais un. Et l'arbre exprime : « Je suis. » Chaque arbre, chaque fourmi, chaque grain de sable manifeste : « Je suis. » Il n'y a pas de place dans la création où ce « je suis » ne soit pas. Un unique « je suis » proclamé par une infinité de voix. Et « moi » je ne suis qu'un « je suis » dans cette infinité d'autres. Mais un « je suis » qui implique la séparation:

« Je suis quelque chose » donc je ne suis pas quelque chose d'autre.

L'emploi de cette expression : « Je suis » demande une précision. Le sanscrit distingue un « Je suis » absolument non qualifié : *aham* et le sens de l'individualisme : *ahamkar*. « L'arbre est vu et non pas je vois l'arbre » signifie: l'arbre est vu par le Je non qualifié que n'accompagne aucune perception de « je suis quelque chose » ou « je suis moi » et qui n'implique aucune séparation. Il serait possible de distinguer entre un *Je* avec un J majuscule pour le pur « Je suis » libre de l'ego et un je avec un j minuscule pour le « je suis » limité par l'ego. Mais le sens du premier « Je suis » est si totalement inaccessible et inconcevable pour l'homme ou la femme qui n'en a pas la connaissance personnelle que l'expression est toujours entendue à travers l'expérience du « je suis » habituel et apparaît comme un « je suis » calme, un « je suis » silencieux, un « je suis » tel que l'ego rêve d'être. C'est pourquoi, si les maîtres hindous parlant anglais utilisent parfois les mots *I am* pour traduire *aham*, les bouddhistes tibétains s'exprimant dans la même langue sont formels sur la disparition du *J, du je*, et l'expérience de la langue française paraît bien les justifier.

L'expression « je suis » est d'autant plus périlleuse à employer que le « je suis » habituel est un mensonge car il ne tient pas compte du changement incessant qui caractérise la dimension du temps. Lorsqu'on dit « suis », le « je » qui vient d'être prononcé n'est déjà plus. Le changement que nous ne constatons qu'à l'échelle de plusieurs années, comme le vieillissement, ou de plusieurs heures, comme la barbe qui pousse, a lieu dans l'instant. L'assimilation, l'élimination, le métabolisme, l'anabolisme ne s'arrêtent pas. Ce qui est vrai au plan du corps, de « l'enveloppe de nourriture » (*annamayakosha*) ne l'est pas moins au niveau mental et émotionnel (*manomayakosha*) où le fonctionnement ne cesse que pendant le sommeil profond. Rien n'est permanent en soi. Seul le processus de changement est permanent. Tout est en mouvement : bien plus, tout est mouvement et seulement mouvement, flux. Ceci n'est pas une idée formulée par le mental mais une vérité d'expérience : « je » n'est pas. Le « Je suis » (*aham*) qui ne change pas ne peut être ni décrit ni conçu. Il ne peut être que suggéré en termes de vide et de silence. Mais il se manifeste ou s'exprime dans le temps (changement) et dans l'espace (multiplicité) par une indéfinité de « je suis » différents et éphémères.

Ces milliers, ces milliards de « je suis » n'en font qu'un, n'en sont qu'un. Là où nous voyons plusieurs, il n'y a qu'un. Les enfants qui assistent, de la salle, au théâtre Guignol voient deux personnages distincts : le voleur et le gendarme. Et ils crient « attention » au gendarme ou « attention » au voleur. Le voleur s'échappe, le gendarme le retrouve. Mais le sage ayant accès aux coulisses voit qu'un unique meneur de jeu anime une poupée de sa main droite et l'autre poupée de sa main gauche. Une même vie, une seule vie dit : « Je

suis » dans toutes les plantes, toutes les bêtes, tous les hommes et en moi. Ce qui dit « Je suis » dans chaque homme, dans tous les hommes — ceux qui me haïssent comme ceux qui m'aiment — dans tous les animaux, tous les végétaux, c'est moi. Mon prochain c'est moi-même. Tu aimeras ton prochain comme toi-même, comme étant toi-même.

Mais aujourd'hui quand mon prochain dit : « Je suis » et que ce je suis ne prend pas la forme qu'attend mon ego particulier, me voilà déçu, choqué ou indigné. Je réagis. Mon ego dit non à ce « je suis » qui se dresse en face de lui. Au même instant je reconnais que c'est et je dis que ça ne devrait pas être. Je refuse, je dénie le droit à être. Je dis en même temps oui et non. Oui, c'est. Non, ça ne devrait pas être. Et ainsi naît l'émotion négative, pénible, douloureuse. Ou bien je dis à la fois : « c'est » et « ça pourrait ne pas être », ce qui détermine l'émotion positive, agréable. Mais, pénible ou agréable, l'émotion est toujours l'émotion. L'émotion, c'est toujours la comparaison de ce qui est avec ce qui devrait être ou avec ce qui aurait pu ne pas être, la référence aux expériences passées. C'est toujours la dualité. Cette comparaison, nous nous apercevons vite, en cherchant à nous connaître, que nous ne pouvons pas ne pas la faire. Elle s'impose à nous. Toutes les réactions sont toujours la preuve qu'il y a deux : l'autre et moi, l'événement et moi, événement qui peut d'ailleurs être intérieur, prendre place dans mon organisme, lorsqu'il s'agit d'une douleur physique ou d'une maladie. Même les émotions esthétiques, c'est-à-dire l'appréciation du beau et du laid, relèvent de la dualité. Une chose n'est jamais belle ou laide en elle-même, elle ne l'est que par comparaison. Or, si la perception des différences est toujours nécessaire, la comparaison n'est jamais justifiée. Chaque élément de la manifestation est ce qu'il ne peut pas ne pas être dans l'ensemble des causes et des effets et il est toujours unique, singulier. Aucune tendance à l'uniformité, c'est-à-dire à donner la même forme à tout, qu'elle s'exerce en politique, sociologie, éducation, architecture, jardinage, que sais-je, n'empêchera qu'il n'y a jamais nulle part — ni dans le temps, ni dans l'espace — deux qui soient identiques. Une chose n'est ni belle ni laide. Elle est seulement à sa place ou non. Un excrément est à sa place dans le fumier qui va engraisser les champs, il ne l'est pas sur une table de salle à manger.

Qu'est-ce qui définit l'ego et constitue l'esclavage? Les émotions, la distinction entre ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas, ce qui est agréable et ce qui est désagréable, les joies et les souffrances. La Libération consiste à s'en affranchir, à s'affranchir des réactions.

« Comment? direz-vous. Mais c'est l'essence même de la vie, ce qui fait qu'elle vaut la peine d'être vécue, c'est le moteur de toutes les actions. Sans émotions, sans joies, sans tristesses, sans enthousiasmes, sans indignations, je n'existe plus, je ne participe plus, je m'enferme en moi-même, ma vie n'a plus de sens, c'est la mort! »

Oui, c'est la mort. La mort de quoi ? De l'ego, du mensonge, des apparences, du superficiel.

Non, c'est le contraire. C'est la véritable naissance, la découverte de ce qui est au fond de nous, la Réalité, l'*atman* qui embrasse tout, qui contient tout. C'est l'éclatement de la prison étroite du « je », libérant une perception plus juste, plus vraie, plus vaste du monde. Les barrières entre moi et les autres, entre moi et l'univers, tombent, le carcan qui

nous maintenait étranglé, contraint, impuissant, insignifiant, explose et la joie véritable déferle dans notre union à chaque arbre, chaque pierre, chaque être, fût-il « laid » ou « méchant », fût-il notre ennemi.

Tant que nous restons soumis aux émotions, nous demeurons prisonniers, nous tournons le dos à la Libération, même si nous ne parlons que de ça, si nous ne lisons que des livres consacrés à ce sujet, même si nous méditons, même si nous pratiquons le yoga trois heures par jour. Tant que les êtres humains continueront à marcher dans le chemin de l'individualité, il y aura partout incompréhension et souffrance.

Il faut y regarder de très près. La cause de la souffrance de chacun et, par réaction contre sa propre souffrance, de la souffrance involontairement ou volontairement imposée aux autres, c'est, selon la célèbre analyse du Bouddha dans le premier sermon à Sarnath, le fait de se prendre pour une individualité c'est-à-dire pour la forme qui est venue au monde à l'heure et au lieu de sa naissance.

Cette individualité se ressent comme distincte, isolée et soumise aux changements incessants de la manifestation qui ne demeure jamais la même, jamais en repos un instant. Cet ego éprouve l'action du monde extérieur à lui soit comme positive, favorable et c'est le bien, soit comme négative, défavorable et c'est le mal. Par extension de ses propres expériences, par projection autour de lui de son monde intérieur, il étend aux autres sa propre distinction du bien et du mal, considérant que la maladie, le deuil, la souffrance physique, le manque d'argent, l'abandon, la trahison, étant le mal pour lui, et la richesse, l'amour, le succès, la santé, le confort étant le bien pour lui, il en est de même pour les autres.

Nous ne sommes jamais neutres ou bien un objet, une parole ou une attitude de mon prochain, un événement me plaît ou bien il me déplaît. Entre les extrêmes du « c'est inadmissible » et du « c'est merveilleux », la qualification est toujours là, plus ou moins prononcée. Nous voyons tout, toujours, par rapport à nous, c'est-à-dire que nous ne voyons jamais rien. Et nous ne voyons ni que nous ne voyons rien, ni pourquoi nous ne voyons rien. Nous ne voyons pas l'autre parce que nous projetons notre ego sur lui. Les Écritures védantiques répètent à satiété que le monde est irréel ou illusoire. Vous pouvez commencer à comprendre cela en réalisant que vous ne voyez jamais les autres et le monde, mais seulement ce que vous pensez d'eux. Vous projetez vos goûts, vos idées, vos concepts sur eux. Où est donc l'autre, où est alors le monde ? Vous n'avez jamais connu que vous-même, vos fantasmes, vos imaginations, vos désirs et vos peurs: où est la réalité?

Le sage, le « libéré vivant » (*jivanmukta*) n'éprouve plus aucune émotion d'aucune sorte, mais seulement un sentiment permanent, immuable, inaltérable, sans contraire, d'acceptation, mieux même : d'unité ou d'unisson avec tout à tout instant. Le jeu perpétuel des émotions, ou de l'attraction et de la répulsion, maintient l'homme prisonnier de son ego. Les émotions déterminent et organisent toutes les pensées, tous les raisonnements et toutes les rêveries. Nous refoulons les émotions trop pénibles ou trop contraires aux idées reçues et nous les emmagasinons dans notre inconscient (*store consciousness*). Les émotions, parce qu'elles s'imposent à l'homme, font de son

comportement une série de réactions subjectives. Les émotions coupent l'homme de la réalité, des faits, du monde autour de lui et le maintiennent dans l'esclavage. L'individualité limitée et soumise au temps est caractérisée par le jeu des émotions positives et négatives, le balancement du pendule autour de son axe. Les émotions ne sont jamais justifiées.

Ces émotions ont plein pouvoir sur nous. Un matin je m'éveille « sans émotion ». Une de mes deux chaussettes n'a pas disparu, le lait ne déborde pas et le beurre n'a pas mauvais goût, je ne me trouve pas les traits tirés en me regardant dans la glace. Je crois être neutre. Et puis voici que le courrier apporte une lettre dont l'enveloppe porte l'en-tête de l'entreprise où je travaille. Mon état intérieur est à la merci de cette lettre, de cet accident extérieur à moi et que je n'ai pas pouvoir d'empêcher ou d'éviter. Suivant que l'émotion latente en moi associée au courrier est positive ou négative, je suis déjà dans un état de crainte ou de plaisir avant même d'avoir ouvert la lettre. Cette lettre est signée du Directeur lui-même. « Monsieur et cher collaborateur, j'ai le plaisir de vous faire savoir que, par décision du Conseil d'Administration du..., votre salaire est augmenté de... à la date du... ». « Monsieur, nous avons le regret de vous informer qu'à la suite de la réorganisation de nos services, consécutive à la fusion de notre Société avec..., et des mesures de compression de personnel qui... » Vous devinez la suite. Une simple lettre a le pouvoir absolu de nous mettre dans un état intérieur de bonheur ou de détresse. Et quand l'émotion est là, il n'est pas en notre pouvoir de nous en débarrasser à notre gré. Sinon personne n'aurait jamais eu l'idée de rechercher la formule d'un tranquillisant.

Lorsqu'on lui parle de vivre sans aucune émotion, chaque homme et chaque femme s'indigne et se sent menacé dans son être même. Tout le monde affirme que l'émotion, c'est la vie et la participation, et que l'absence d'émotion, c'est l'insensibilité de la pierre ou l'égoïsme d'un monstre. Mais plus personne ne se scandalise à l'idée d'être libéré d'une émotion douloureuse et suffocante. Or l'anxiété et l'angoisse que le Bouddha est venu guérir, il y a 2 500 ans, sont aujourd'hui de très officielles maladies. Voilà pourquoi les tranquillisants et les neuroleptiques se vendent si bien et pourquoi tout ce qui peut permettre aux gens « d'oublier leurs soucis » est d'excellent rapport. Tout être humain rêve de bonheur parfait et d'une vie où il n'y aurait plus que des joies. En attendant, il recherche les émotions agréables et refuse les émotions douloureuses. Mais la clé de la Libération, le grand enseignement, c'est d'abandonner cette façon de voir les choses. Ce que toutes les traditions et toutes les religions ont appelé « béatitude », « félicité », « joie qui demeure », « plénitude », ne peut pas être et n'est pas le triomphe du bonheur que nous connaissons sur la souffrance que nous connaissons. Il n'y a pas d'émotions positives sans émotions négatives. La souffrance n'est que l'autre face du bonheur. On ne peut pas espérer n'avoir que des joies, que des bonnes nouvelles, que des succès, que le « oui » en face de soi et jamais de souffrances, de mauvaises nouvelles, d'échecs, jamais le « non ». La paix parfaite promise aux élus est au-delà du bonheur comme du malheur. Elle ne correspond à rien que nous connaissons aujourd'hui. Elle « dépasse toute compréhension

Les émotions positives de joie, de bonheur, de plaisir n'ont pas plus de valeur par rapport au grand but final, qui seul est une victoire absolue sur la mort et la souffrance,

que les émotions négatives de peine, de malheur, de tristesse. L'émotion c'est l'émotion, le fruit de la dépendance. Quelque chose qui est extérieur à moi a pouvoir sur moi, prouvant par là qu'il y a moi *et* le reste, que je suis toujours une petite vague et non pas l'océan. Cette dépendance est permanente, elle joue tout le temps. Pas seulement dans les moments où nous sommes conscients d'être heureux ou malheureux. Toute notre vie, tous nos efforts, toute notre activité sociale, professionnelle, sexuelle est fondée sur la distinction des émotions agréables et des émotions désagréables.

Le *sadhaka* met toutes les émotions dans le même sac. Car l'homme ne peut être délivré de la souffrance qu'en étant aussi délivré du plaisir. S'il renonce à l'un, il doit renoncer aussi à l'autre. S'il désire l'un, il doit désirer l'autre aussi de la même façon. Le *sadhaka* doit considérer toute émotion en tant qu'émotion, en tant que manifestation de la prison où il est enfermé. La voie ne commence vraiment que le jour où le disciple commence à accepter aussi bien les souffrances que les joies, sans vouloir les détruire. Détruire une émotion qui nous fait mal mais qui est un aspect de nous-mêmes correspondrait très exactement à l'attitude du savant dans son laboratoire qui repousserait avec horreur les rats cancéreux et les crachats purulents dont il a besoin pour sa recherche. Son étude ne peut plus se poursuivre. Il faut accepter l'inacceptable, du moment qu'il est en nous, les terreurs, les souffrances, les angoisses, tout ce qui nous fait éprouver : « Je n'en peux plus, je n'en veux plus » en pensant « La vie spirituelle ou le yoga va m'en libérer. » Oui la voie vous en délivrera. Elle l'a promis à l'homme à travers les siècles et les millénaires : « Je te conduirai au-delà de toute souffrance. » Mais elle ne vous en libérera que si vous commencez par les accepter totalement, aussi complètement que vous acceptez les émotions positives, les belles, les grandes émotions, celles qui font que « la vie vaut quand même la peine d'être vécue ».

Le « seul péché qui ne puisse pas être pardonné » est de nier ce qui est, de refuser à ce qui est le droit à être. Car, par là-même, nous nous condamnons au mensonge et à ne plus être ni dans le vrai, ni dans le réel. Or la route qui conduit à la vérité non relative, absolue, va de vérité relative en vérité relative. Aller uniquement de vérité en vérité ne peut pas ne pas mener au bout du chemin. Mais nous refusons de vivre dans le monde pour nous enfermer dans notre monde. Nous faisons toujours deux avec tout. « Six cents millions de Chinois... Et moi, et moi, et moi. »

Il y a un bruit qui me fatigue : non, il ne devrait pas être. Ma femme donne un coup de téléphone qui me déplaît non, elle ne devrait pas le donner. Mon époux rit bruyamment d'une plaisanterie qui n'est pas drôle non, il ne devrait pas rire. Il pleut quand je n'ai pas pris mon imperméable non, il ne devrait pas pleuvoir. Cette dame a une robe qui lui va mal : non, elle ne devrait pas être habillée comme cela. Du matin au soir, nous nions, dénions, refusons. Notre existence est la plus gigantesque entreprise de destruction qui puisse se concevoir, l'agressivité permanente contre tout ce qui ne convient pas exactement aux goûts de notre ego. Et il y a aussi les événements dramatiques, devant lesquels même le cœur du chrétien crie : Dieu n'est pas bon... non, mon enfant ne devrait pas avoir la leucémie ; non, mon papa ne devrait pas être mort dans cet accident ; non, mon mari ne devrait pas être en ce moment dans le lit de cette fille ; non, je ne devrais pas être chômeur à quarante ans avec une femme et deux enfants. Qui se souvient alors que

toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu? Qui n'a pas envie de tuer ce qui le tue?

La non-violence, *ahi msa*, le « Tu ne tueras point » de la Bible ne concerne pas seulement la vie des autres hommes et des animaux. Le disciple sait que cette vérité s'applique à tout et que rien de ce qui se manifeste ne doit jamais être détruit. Tout est destiné à mourir de soi-même, toute chose dans l'univers a une naissance et une mort. S'il y a naissance, il y aura mort. Ce qui vient s'en va. C'est la grande loi de la manifestation et la science contemporaine est d'accord sur ce point avec la tradition. Tout, à tous les échelons, sur des millions d'années ou au millionième de seconde, tout ce qui vient à commencer finira. Nous pouvons, par la pratique de la voie, expérimenter que toute la nature est en perpétuelle transformation, d'instant en instant, que tout est impermanent, que la page est tout le temps tournée, sans un moment de répit. J e parle là encore d'une expérience bien précise.

Il nous est demandé de donner complètement et sans aucune arrière-pensée le droit d'être à tout ce qui se manifeste, tout ce qui apparaît en nous, même le pire, le plus inacceptable, le plus déchirant. Ne pas avoir cette attitude, c'est manifester subtilement la volonté de tuer. Cette souffrance, qu'elle soit « morale » ou « physique », est là. J e ne peux pas la déposer à volonté, m'en décharger, comme de ma montre, de ma veste ou de mes chaussures. Par conséquent je n'ai pas le droit de dire que je ne suis pas cette souffrance. Si j'ai une souffrance, je suis libre de m'en séparer. Or je ne peux pas. Donc je *n'ai* pas mal, je *suis* la douleur en question, maintenant. Si au moment même où je constate la souffrance, je la refuse, je dis en même temps oui et non. Oui, il y a douleur. Non, il ne devrait pas y avoir douleur. Je ne suis pas ce que je suis. Et c'est cela qui est dramatique. Ce oui et ce non simultanés créent une dualité qui s'exprime aussi par: moi et ma souffrance. Or la vérité est toujours, en toutes circonstances, non duelle. Tout l'effort du *sadhaka* doit consister à ne faire qu'un avec cette souffrance, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que la souffrance : « la souffrance est perçue » mais non « je perçois la souffrance ». *Je* à disparu.

J'éprouve une souffrance physique. Je n'en veux pas. J e veux la « tuer ». Et je souffre de plus en plus car le conflit du oui et du non devient de plus en plus fort. Mais il m'est permis de ne faire qu'un avec cette souffrance. Je la laisse, comme toute chose dans l'univers, avoir une naissance et une mort. Et Si je réussis à ne faire plus qu'un avec ma souffrance, au moment même où la non-dualité est assurée, la souffrance cesse d'être perçue comme douloureuse. Ceci dit, accepter complètement cette souffrance ne m'empêche pas de prendre certaines mesures. J'ai des nausées et envie de vomir. Aussi pénibles soient-elles, j'accepte ces nausées totalement et sans la moindre arrière-pensée qu'elles ne devraient pas être. Mais je peux constater que mon estomac manque de telles substances qui lui sont nécessaires et prendre un médicament destiné à rétablir le fonctionnement de cet organe. Je respecte autant les vomissements que je respecte l'estomac. Je ne peux pas prendre parti d'un point de vue « moral » contre les vomissements considérés comme le mal.

Ce qui est vrai pour un malaise ou une douleur physique s'applique aussi à la



souffrance morale, au désespoir à l'angoisse et à la peur. La voie qui mène à la libération de la souffrance passe par l'acceptation de la souffrance. A la plus horrible angoisse le disciple dit oui et l'accueille avec autant de bienvenue que la plus grande joie. Je ne parle pas de la cause de cette souffrance mais de l'état émotionnel lui-même. Des événements semblables ne déclenchent pas la même intensité d'émotion chez tout le monde. Ce qui est très supportable à l'un est intolérable à l'autre et vice versa selon les prédispositions latentes.

Si je suis licencié de l'entreprise où je travaille, si mon associé m'a trahi, si mon mari est parti en voyage avec sa maîtresse, il y a là des faits qui me demandent d'intervenir et de répondre selon ce qu'exige la justice de la situation. Je répète qu'il ne s'agit pas de résignation passive. Il s'agit de non-dualisme.

Le reproche de résignation qui est si souvent mis en avant pour attaquer les doctrines orientales n'a pas plus de fondement que l'accusation de panthéisme. La résignation supposerait que la manifestation est figée et que les choses ne changent pas. Accepter ce qui est, c'est accepter le changement, la transformation, l'évolution. Résignation ne pourrait signifier que vouloir faire durer ce qui ne dure pas. L'acceptation est le contraire de la résignation, car ce qui est pleinement accepté perd son pouvoir et disparaît. Ce qui est dénié est refoulé et subsiste à l'état potentiel. Plus on refuse, plus ce qui est refusé ou repoussé prend de force. Il n'est donc pas question de se complaire dans quoi que ce soit, morbide ou pas, puisqu'il n'y a, en vérité, rien de stable ou permanent en quoi on puisse se complaire. Les accusations de résignation et de complaisance sont fondées sur la fausse vision des choses dans laquelle on ne réalise pas que la page est tout le temps tournée, à chaque cent milliardième de seconde.

Oui j'ai reçu cette lettre de licenciement, non je n'aurais pas dû la recevoir. Oui je suis affreusement malheureux, non je ne devrais pas être malheureux. Seul le oui est vrai. Oui, j'ai reçu cette lettre, oui j'ai reçu cette lettre, oui, j'ai reçu cette lettre. Oui, je souffre, oui je souffre, oui je souffre, sans aucun non. Oui à l'émotion, aussi intolérable soit-elle. J'ai reçu au courrier une nouvelle terrible, effroyable et, à cause de ce fait extérieur à moi, me voici soumis — au sens le plus rigoureux de ce mot — à une émotion suffocante que je n'avais pas une minute auparavant et que je n'aurais pas eue si la lettre avait été un avis d'augmentation de salaire. Pour le moment ce n'est pas l'événement qui importe, c'est mon état intérieur, l'émotion en tant qu'émotion.

Parce que je ne peux pas accepter l'événement, la mauvaise nouvelle et être un avec elle, l'émotion naît. L'émotion n'est pas produite par le fait lui-même, aussi « dramatique » soit-il, mais par le refus du fait, la coexistence du oui et du non. Si un fait pouvait être par lui-même seulement la cause d'une émotion, il n'aurait jamais existé aucun sage « libéré », *aucun jivanmukta*, et nous n'aurions aucun espoir de libération et de sérénité durable. Puisque je ne peux accepter le fait, j'accepte l'émotion. Toute émotion, parce qu'elle n'existait pas huit jours avant ni quelques minutes avant de naître, est destinée à mourir. Puisqu'elle a un commencement elle aura une fin. Aucune joie et aucune souffrance n'est éternelle. L'émotion naît, se développe et meurt — c'est fini, complètement fini — sauf si nous empêchons son jeu naturel. Mais nous nous

cramponnons aux émotions agréables pour qu'elles ne meurent pas, pour les faire durer, et nous tuons par n'importe quel moyen une émotion de souffrance afin qu'elle meure. Et par cela nous bâtissons et rebâtissons à chaque instant notre prison, nous sommes les propres auteurs de notre malheur. Toute joie ou toute peine, parce qu'elle est le produit d'une cause, parce qu'elle a un début conditionné et relatif, est condamnée à disparaître. Seul est durable le sentiment de perfection, de plénitude et d'amour universel qui se révèle lorsque toutes les émotions qui le voilent ont disparu. C'est le sentiment d'unité avec tous les événements, un oui total et permanent. C'est l'Amour.

N'oubliez jamais que la pire angoisse, la peur la plus inacceptable, l'impression de cauchemar, la certitude de l'impasse absolue, le désespoir n'ont qu'une réalité relative et sont destinés à se dissiper. La voie de la paix qui dépasse toute compréhension passe par l'acceptation sans aucune réserve du jeu naturel des émotions : ne plus chercher à faire durer les émotions positives et ne plus vouloir faire mourir prématurément les émotions intolérables. Oh ! je sais que ce n'est pas facile et surtout que cela ne paraît pas facile de dire oui à une terreur ou une angoisse que nous refusons de tout notre être. L'aide d'un maître, la présence de cette aide en nous est indispensable pour nous donner la conviction que l'inacceptable doit être accepté. Seul un sentiment profond de soumission à la volonté divine peut y suppléer chez celui qui a vraiment vis-à-vis de la Providence l'attitude du petit enfant. Toute émotion doit être accueillie comme une expression en nous de la manifestation universelle, de l'unique énergie infinie. J'accepte pleinement que cette joie ne dure pas et j'accepte pleinement que cette souffrance soit là. Je les laisse l'une et l'autre suivre leur cours. Je suis un avec elles. Si je veux qu'un bonheur dure, cela signifie qu'il y a moi *et* mon bonheur. Si je veux que ma douleur cesse, cela signifie qu'il y a moi *et* ma douleur. En adhérant à ma souffrance, en me détournant du non qui s'élève en moi et qui est mensonge puisqu'il nie ce qui est, en prenant appui au contraire sur ce qui est, sur mon angoisse, pour lui dire oui, oui, oui, vient tôt ou tard un moment où l'acceptation est si entière que la dualité disparaît : je suis mon émotion. Il ne reste plus personne pour souffrir. Et, à ce moment précis, la souffrance s'évanouit complètement et fait place à la paix. C'est comme le monstre ou le crapaud des contes qui se change en prince charmant lorsque la princesse, surmontant sa répulsion, lui donne enfin « un baiser d'amour ». C'est le soulagement parfait et surtout définitif. Rien n'a été réprimé et refoulé pour grossir en nous le stock du non-manifesté qui cherche sans cesse à se manifester par des moyens détournés et empoisonne notre existence. Cette terrible, horrible oppression a bel et bien disparu.

Mais naturellement, accepter l'émotion douloureuse avec l'idée que cela va la faire disparaître serait une autre façon de ne pas l'accepter, de continuer à être deux. L'adhésion doit être sans aucune réserve ou réticence. Le point de départ est la certitude qu'aucune émotion n'est la vérité ultime, le dernier mot du réel, mais dans l'acceptation totale, il n'est plus question de durée. Que la souffrance doive durer une minute, toute la vie ou l'éternité est oublié. On n'est plus dans le temps mais dans l'instant pur, sans aucune référence au passé ni au futur. Une fois que l'émotion a disparu et que nous nous retrouvons libres sans avoir rien refoulé, il est possible de voir les faits tels qu'ils sont, la lettre, la mauvaise nouvelle, et de décider calmement et délibérément les mesures qui

doivent être prises, en tenant compte de tous les éléments qui constituent la situation donnée et des intérêts des autres autant que des siens.

Les grandes joies sont aussi menteuses que les grandes douleurs et nous aveuglent tout autant. Je les laisse simplement les unes et les autres suivre leur cours. Cela demande une exceptionnelle vigilance. Car le mouvement naturel est de se laisser emporter par l'émotion. Être emporté par son émotion ne signifie pas du tout faire un avec elle : il y a deux, mon émotion et moi, et mon émotion m'entraîne, qu'il s'agisse d'une joie ou d'une souffrance. Il y a trois façons de descendre en canoé un torrent de montagne. Si des garçons mal intentionnés embarquent de force dans un kayak un camarade terrifié et lui donnent la poussée de départ, le malheureux navigateur involontaire va faire toute la descente emporté malgré lui, sans aucune maîtrise ou contrôle, ballotté, bousculé, cogné, précipité, retourné, refusant sa situation, criant intérieurement non de toutes ses forces à tous les rochers et toutes les chutes d'eau, voulant de toutes ses forces que les zones de calme durent toujours. Jusqu'à ce que fourbue, furieuse, pleurant, blessée peut-être, la victime arrive en bout de course, elle aura été distincte de la descente, ne faisant jamais un avec celle-ci bien qu'elle ait été emportée comme un bouchon. Au contraire, un sportif qui trouve sa joie dans les dangers du torrent accepte chaque obstacle, chaque remous, chaque dénivelation, chaque tourbillon, accepte de descendre avec le courant, d'être mouillé, secoué et, s'il le faut, il accompagne le kayak qui se retourne et utilise la force du mouvement de retournement pour se redresser. Instant après instant il fait un avec la descente, disant oui aux difficultés, oui au fait que les zones d'accalmie ne soient que passagères. Mais il y a aussi une troisième façon qui consiste à éviter de se laisser emporter en arrêtant la descente chaque fois que c'est possible, par exemple en s'accrochant à une branche qui pend au-dessus de l'eau. Tant qu'on a l'énergie de se cramponner à la branche, le mouvement est en effet arrêté. Mais dès que vous lâchez, vous êtes emporté de nouveau. La seule attitude juste consiste à être un avec le courant.

C'est la vraie immobilité, la vraie immuabilité. Le malheureux qu'on a poussé de force sur la rivière passe de la crainte à l'espoir et de l'espoir à la crainte du début à la fin de la course, selon les vicissitudes de la descente. Le sportif qui se fait l'esclave volontaire du torrent est libre de ces vicissitudes et son attitude intérieure ne change pas c'est le oui permanent. En s'adaptant complètement à tous les accidents de la course, il demeure toujours le même, toujours lui-même, comme l'eau qui prend la forme de tous les verres et de toutes les cruches sans être jamais affectée.

Il en est ainsi dans l'existence. Tout change tout le temps et la seule chose qui ne change pas est l'acceptation du changement. Celui qui ne change jamais est celui qui est un avec tous les changements. Mais, pour celui qui ne veut plus être emporté comme une brindille dans le ruisseau ou un canoé perdu sur le torrent, la tentation est grande de s'isoler artificiellement du mouvement, du flux de la vie. Bien des exercices de yoga, concentration, attention, présence à soi-même peuvent être utilisés, comme des branches pendant au-dessus du torrent, pour persévérer dans une voie sans issue. Je pense en particulier au piège très réel que représente la « position de témoin », mentionnée dans tant d'ouvrages dont les auteurs répètent une connaissance de seconde main sans avoir eux-mêmes l'expérience complète de la voie. Cette position est un des meilleurs trucs de

l'ego, une des meilleures attrapes de *maya*. C'est un piège subtil mais très réel qui permet de prendre un certain recul, et, à partir de là, d'accepter ou de ne pas accepter. Dans l'étude de soi on peut très bien utiliser cette position de témoin non pour voir ce qui est mais pour l'empêcher de se manifester, parce que c'est un des nombreux traits de soi-même qui ne plaisent pas à l'ego. L'ego fait semblant d'être déjà libre et de pouvoir dire « *Ça je suis d'accord, ça je ne suis pas d'accord* », comme celui qui s'accroche à la rive ou à une branche fait semblant d'être le maître du torrent. La manifestation est arrêtée alors que cette manifestation était la chance, l'échantillon qui eût permis de remonter à la source. Il ne sert à rien d'interrompre prématurément le cours des expressions et des manifestations de la vie en nous, il faut au contraire les vivre, vivre cette vie, notre vie. Il ne sert à rien de couper chaque été les fruits d'un arbre si nous ne voulons plus de ces fruits, ils repousseront au printemps prochain. Il faut déraciner l'arbre. Tous les exercices de position de témoin et de division de l'attention sont traîtres : on prend ses distances et on ne voit plus rien. Pour voir comment une chose est faite il faut la regarder et pour la regarder il faut mettre le nez dedans. Cela s'appelle la science. Parce que les planètes sont loin, on utilise des télescopes pour les rapprocher. Quand il s'agit de la connaissance de soi, on ne prend pas ses distances nous ne pouvons connaître qu'en étant (je n'ai pas dit : en étant emporté malgré soi). On prend du recul après, pour confronter, apprécier, tirer la leçon de l'événement, aller du particulier au général.

La position de témoin ne dure jamais qu'un temps, parce qu'elle va à l'encontre du mouvement naturel de la vie. Tôt ou tard — très vite — vous lâchez la branche et vous voilà de nouveau emporté, balayé. Jusqu'à la prochaine fois. Et ainsi de suite, jour après jour ou même heure après heure. La division de l'attention, la distinction : moi et mon émotion ou moi et l'événement, n'est jamais juste car elle crée un dualisme et la vérité est toujours, en toutes circonstances, non duelle.

D'où vient cette conception d'une position de témoin? Car il y a en effet de nombreux textes des enseignements traditionnels qui justifient ce retrait ou cette dissociation. Ce n'est pas de sa peur qu'il faut se distinguer, c'est de la peur de la peur qui fait tourner le dos à la peur. Ce n'est pas de sa souffrance qu'il faut se désolidariser, c'est du refus de la souffrance qui fait dire non à la souffrance. Il faut se détacher du non à ce qui est, pour dire oui à ce qui est. Il y a un mot sanscrit célèbre qui signifie très exactement la joie qu'on a lorsqu'on est dans le vrai, lorsqu'on adhère au vrai sur tous les plans : c'est *ananda*. *Ananda*, qu'on traduit généralement par « béatitude », relève encore de la manifestation. Le *brahman* ou le sage est au-delà même d'*ananda*, au plan d'*amrit* qui veut dire immortalité mais qui signifie aussi la Béatitude Suprême. *Ananda* c'est la conscience (*chit*) de ce qui est (*sat*), c'est pourquoi l'essence de la manifestation est dite *satchidananda* en un seul mot.

Il existe aussi des exercices qui vont directement à l'encontre du courant de la vie, qui constituent bien un refus. Mais ce sont justement des exercices, c'est-à-dire des préparations. Ils ont leur justification mais ils sont à la voie ce que des mouvements pour assouplir les chevilles pratiqués en gymnase sont au ski sur la neige.

Par contre, lorsque l'émotion a disparu parce qu'elle a été acceptée sans réserve et

uniquement lorsqu'elle a disparu, une certaine forme de dissociation est justifiée pour analyser « froidement » la situation, comprendre pourquoi et comment la réaction a pu se produire et découvrir de quelle émotion latente fondamentale ou de quelle fixation infantile l'émotion particulière a été la manifestation. Mais cela demande une connaissance avancée de soi et notamment de son « inconscient ». Lorsqu'une émotion est particulièrement intolérable pour un petit enfant, elle est refoulée et subsiste chez l'adulte à l'état latent, cherchant sans cesse à se manifester et toujours empêchée de le faire par un barrage du mental. C'est la forme la plus grave du dualisme moi et mon émotion. Cette dualité ne peut être résolue que si le sujet devient un avec l'émotion en question en permettant enfin à celle-ci de s'exprimer librement et complètement. Le barrage se rompt et le passage du plan mental au plan émotionnel, lui-même étroitement lié au plan physique et aux sensations, s'effectue par l'acceptation héroïque d'une souffrance qui a été refusée pendant vingt, trente ou quarante ans. L'expression de l'émotion est la seule démarche vers la libération de cette prison particulière. Au cours de ce processus de libération, lorsque l'émotion infantile réprimée et sa cause (les circonstances qui l'ont provoquée) ont été suffisamment revécues, il est justifié pour l'adulte de se dissocier de l'enfant en lui lorsque se produit une réaction qui est l'expression actuelle de la situation passée fondamentale. Mais cela n'exclut nullement l'acceptation entière et l'unité avec l'émotion manifestée à ce moment-là. C'est, au contraire, cette acceptation qui permet la dissociation.

Pour être libre de la souffrance, puisqu'on ne peut l'éviter, il faut l'embrasser. Et c'est fini. Et fini sans refoulement. Mais, hors de la voie, personne n'aurait idée de dire « bienvenue » à une souffrance intolérable et d'accueillir son pire ennemi comme sa bien-aimée. La voie a dit: « Aimez vos ennemis. » Mais de toute notre force, nous refusons l'émotion pénible. Et qu'est-ce qui se passe ? Eh bien, à ce moment-là — et c'est tout le temps — le jeu de la vie est faussé. Nous entrons dans le domaine des compensations, des réactions, de la réaction à la réaction. On me pousse à gauche, je pousse à droite ; je me heurte à droite, je repars à gauche. On n'en sort plus. C'est le mouvement du pendule, l'équilibre toujours perdu. Vous demeurez prisonnier de l'attraction et de la répulsion, emporté malgré vous, comme le malheureux embarqué de force sur un torrent de montagne. J'aime, je n'aime pas. C'est bon, c'est mauvais. Ça me rend heureux, ça me rend malheureux. Je cherche les émotions positives et je les fais durer coûte que coûte. J'évite les émotions négatives et je fais tout pour les briser. La vie continue sans aucune chance d'aucune libération, d'aucune paix, d'aucune perfection, d'aucun achèvement. Mais si vous acceptez ce renversement d'attitude, ce retournement, cette conversion (c'est le vrai sens du mot *metanoïa* des Evangiles improprement traduit par repentance) toute la vie est transformée.

Ne pas avoir d'émotions, c'est ne pas réagir. Car la réaction n'a rien à voir avec l'action. La réaction est l'expression du jeu des forces mécaniques. Le mouvement de la vie ou la manifestation est simplement une rupture d'équilibre et une tentative de retour à l'équilibre. Une force agit. Elle rencontre une autre force qui réagit, cette réaction rencontre une autre force encore qui réagit à la réaction. La libération du sage est une libération du jeu de la réaction. La cause essentielle de notre aveuglement est que nous

prenons toujours nos réactions pour des actions. Pour être libéré de l'enchaînement des réactions, il faut reconnaître chaque réaction comme une réaction, et être un avec cette réaction comme le sportif l'est avec le torrent. Alors la réaction suivante ne se produit pas, la non-réaction ou neutralité s'établit peu à peu et l'action devient possible. Un exemple concret sera plus clair. Je lève le bras à l'horizontale. Il y a rupture de la position de repos ou d'équilibre (le relâchement total). La réaction est la retombée du bras. Si cette retombée se fait mécaniquement, le bras vient frapper la cuisse et ce choc détermine une nouvelle réaction. La jambe bouge, la main est de nouveau déplacée, etc. Au contraire si le retour du bras à la normale a été un geste conscient, accompagné par la conscience, la main prend sa place doucement contre le corps et aucune autre réaction ne se produit. Le retour à l'équilibre est effectué. Il en est de même dans toutes les circonstances de l'existence.

Ces termes de neutralité, absence de réaction, acceptation risquent d'ailleurs d'être fort mal compris et ils nécessitent des précisions importantes. Le sage n'a plus d'émotions, il ne juge pas, il ne condamne pas, il ne refuse pas, il accepte tout, il est un avec tout. Le disciple accepte tout ce qui est en lui pour pouvoir accepter un jour tout ce qui est hors de lui. Mais « j'accepte » ne veut pas dire: « J'accepte que ce qui est à l'instant même sera encore demain, sera encore dans une minute. » Non. Simplement:

« J'accepte que ce qui est à l'instant même, soit. » Dans une seconde ce sera toujours ou ce ne sera plus. En vérité, dans une seconde ce ne sera plus, car tout est toujours, fût ce imperceptiblement, en mouvement, en changement. Et cette acceptation n'empêche pas d'agir. La réconciliation avec les faits n'est pas la résignation passive. Au contraire. Vous pouvez, si vous préférez, remplacer le mot acceptation par le terme vision scientifique. Voir ce qui est sans émotion, cela signifie : sans se couper de ce qui est en pensant que cela devrait être autrement, donc sans comparaison ou référence à un autre possible. Aucun voile mental ne s'interpose entre moi et le reste de la manifestation. Mais il faut justement que cette acceptation soit totale, c'est-à-dire embrasse tous les éléments d'une situation donnée. Et c'est une des grandes impossibilités de l'ego qui ne voit jamais que certains facteurs d'une situation et ne voit absolument pas les autres ou, même s'il les voit, les refuse. Si tous les éléments d'une situation donnée sont vus, sans émotion, sans jugement, sans se demander si c'est bien ou si c'est mal, mais si c'est ou si ça n'est pas, le fruit de cette vision totale est une action qui apparaît alors comme une réponse rigoureuse à la situation donnée, comme la seule réponse possible, celle qu'exige la justice de cette situation particulière. « Cherchez premièrement le Royaume de Dieu et sa justice. »

Dans la mesure où certains éléments seulement sont vus et pas les autres, la réponse est fautive, une réaction et non une action. Je veux être tout à fait précis et je prendrai pour cela deux « échantillons » à dessein grossiers. D'abord l'acceptation d'une réalité intérieure à nous, par exemple le désir de voler (une somme d'argent, un bijou...). Cette impulsion doit être pleinement reconnue et acceptée comme un élément en nous, à un certain moment de la manifestation universelle. Elle ne doit pas être niée ni refoulée puisqu'elle est là. Mais ce n'est qu'un élément parmi bien d'autres : la souffrance causée au propriétaire, le risque de faire suspecter un innocent, la certitude de renforcer notre

propre attachement, notre peur devant l'acte à accomplir, etc. Tout le « meilleur » et le « pire » doit être vu. Il en serait de même d'un désir criminel, d'un désir de viol. Mais la réalité à accepter peut être aussi extérieure à nous. Je vois sur une route un homme saoul en train de frapper un enfant de quatre ans à coups de bâton, une brute « ignoble », un enfant « attendrissant ». L'acceptation — le OUI — ne signifie pas un instant : « Laissons faire », ne consiste pas seulement à dire :

« Je ne réagis pas : je vois. » Il faut tenir compte de tous les éléments, sans aucune coloration personnelle, projection inconsciente, identification positive ou négative à un des personnages mais, au contraire, avec impartialité, neutralité et une compassion égale pour l'homme et pour l'enfant. Par une série de causes et d'effets, remontant à la nuit des temps, cet homme, aujourd'hui, dans l'ensemble de la manifestation universelle, est en état d'ivresse et il frappe un petit enfant. Pour lui c'est cela qui est bien.

Aucun être humain ne peut s'exprimer et faire quoi que ce soit sans être, au moment même où il le fait, convaincu qu'il a raison de le faire, que c'est son droit, que c'est cela le bien. Peut-être le regrettera-t-il une seconde, une minute ou dix ans après mais, pour l'instant, il est certain d'avoir raison. Sans cela, il ne pourrait pas agir... ou réagir. Il ne peut pas y avoir manifestation sans adhésion au moins momentanée. Je n'ai aucune possibilité de juger un aspect de la manifestation et de dénier à cet aspect son droit à être, de le « tuer » intérieurement : NON, un homme n'est *pas* saoul, un homme ne maltraite pas un enfant de quatre ans. C'est OUI. Deuxième facteur : il y a un enfant qui est meurtri physiquement, qui est traumatisé psychologiquement et qui doit être protégé. Et il y a moi, mes autres responsabilités qui ne pourront être remplies si je suis moi-même blessé par cet homme, etc. Si tous les éléments sont pris en considération, il y aura obligatoirement de ma part une certaine attitude, une certaine action, qui sera la meilleure réponse possible à la situation, dans le cas précis la protection de l'enfant.

Un exemple aussi brutal, c'est le cas de le dire, ne se rencontre pas fréquemment mais toute l'existence est faite d'une suite de situations beaucoup plus complexes et subtiles dont nous ne voyons jamais tous les éléments parce que nous ne voulons pas les voir, parce que nous ne pouvons pas les voir. Notre ego intervient immédiatement, notre *manas*, fait d'émotions, de jugements et de préjugés, d'idées et d'opinions. L'action du sage, au contraire, est toujours une action non égoïste. Pas au sens d'un égoïsme opposé à l'altruisme car il est un altruisme, une philanthropie et un besoin d'aider les autres fondés sur l'ego, sur l'insatisfaction personnelle et sur les émotions. Mais une action libre, impersonnelle, expression de l'union avec tout et tous et de l'amour universel, la « charité » que saint Paul a décrite. Il y a simplement une réponse. C'est le comportement parfait, à chaque seconde, du sage. Un sage est très actif: il fait, il intervient, il décide, il répond, il gronde, il console, et en même temps ce n'est pas *il*/qui agit. Le sage demeure immuable, pareil à lui-même, non affecté, non agissant. L'absence d'émotions n'est donc pas le retour « à l'état du minéral » que craignent tant les êtres humains prisonniers de leurs attirances et de leurs répulsions. Quelqu'un qui voit tels qu'ils sont tous les aspects d'une situation est beaucoup plus vivant que celui qui ne voit que certains aspects. Les émotions nous donnent la joie et la souffrance mais elles nous donnent surtout l'aveuglement à ce qui est et nous condamnent à vivre dans notre petit monde étriqué. Et plus l'ego voit,

accepte, s'ouvre, s'élargit, plus la vie humaine s'enrichit. Plus on dépasse ce petit monde mesquin et prétentieux qui est une prison — j'aime, je n'aime pas, il a raison, il a tort — moins on devient indifférent. Le sage ne distingue plus entre le bon et le mauvais. Tout lui est égal. Car que signifie exactement l'expression courante : « Ça m'est égal »? « Du café ou du thé » « Ça m'est égal. » Pour moi l'un est égal à l'autre. L'un n'est pas meilleur que l'autre, supérieur à l'autre. Pour le sage, tout est égal. Et si vous voulez bien réfléchir une seconde à ce que cette affirmation représente et implique, la maladie égale à la santé, la pauvreté égale à la richesse, l'abandon égal à la gloire, vous reconnaîtrez qu'il y a là un état de conscience, une réalisation, qui vous échappe complètement.

Égal. Mais nullement uniforme. Au contraire. Tout est égal mais tout est unique, différent, incomparable. Non seulement chaque être humain, chaque créature, mais chaque brin d'herbe d'une prairie. Et chaque instant de l'existence. L'équanimité n'est pas l'indifférence. Elle l'est d'autant moins que le sage, délivré de lui-même, est un avec tout et avec tous et incarne l'amour illimité. La difficulté pour le *sadhaka* est justement de ne pas tomber dans l'indifférence, le manque d'amour. Il y a deux façons de prononcer: « Cela m'est égal », la façon négative qui signifie : « Je m'en fous et je vous dis merde » et la façon positive : « Toute chose est égale, quoi qu'il arrive je l'accepte et ma joie demeure. » C'est cela, être libre.

La neutralité n'est ni l'inertie, ni la stupidité, ni la transformation en bloc de pierre. C'est au contraire la vie illimitée, infinie. Pour le disciple qui est encore sur la voie, c'est une vie de moins en moins limitée, de plus en plus vaste, de plus en plus épanouie. Au lieu de ne vivre que dans son petit univers, toujours le même, qu'on transporte partout avec soi — ce qui n'est pas vivre — le disciple va à la découverte du vaste monde, ouvert, recevant, comprenant. Chaque être humain, du fait même qu'il est une individualité, vit dans *son* monde et jamais dans *le* monde. Et quand six milliards d'individualités qui vivent dans leur monde vivent ensemble, cela ne peut donner que des incompréhensions, des heurts, des conflits, des souffrances et tous les faux remèdes à ces souffrances, les refoulements et les compensations qui font les mensonges intérieurs de plus en plus inextricables. Tant qu'il n'y a pas vérité, il y a attachement. La vérité totale c'est la liberté.

Il faut retourner à la vérité, la vérité en soi, la vérité de plus en plus. C'est la voie vers ce merveilleux, ce miraculeux, dont tout être humain conserve la nostalgie malgré le nombre des années.

C'est la voie qui permet à l'homme de transcender toutes ses limites.



## 6. Être

Avant de conclure ce livre et de quitter ceux qui auront pris la peine de le lire jusqu'à cette page, je veux insister sur un point qui devrait être évident mais qui risque d'être oublié : c'est qu'il ne dit pas tout ce qui concerne la sagesse à laquelle il est consacré, loin de là. Tout ne peut pas être écrit et publié sous peine d'être incompris ou, pire, compris de travers. Parce que l'humanité se transmet de génération en génération des textes sacrés où tout est dit, comme les Upanishads, la Prajnaparamita, le Yoga Vashishta Ramayana, la Genèse, il ne s'ensuit pas que les hommes d'aujourd'hui en général et les chercheurs de la vérité particulier soient tellement plus avancés. « On ne donne pas de nourriture solide à un nourrisson », répètent les hindous. A dire vrai, on ne comprend ce qu'on lit que lorsqu'on en a déjà fait soi-même l'expérience, lorsqu'on le connaît déjà. La véritable transmission de l'enseignement est orale, personnelle et graduelle. Il suffit de quelques pages pour résumer la métaphysique et l'ontologie. Il faut des années pour se connaître, s'éveiller, réaliser la véritable nature du monde extérieur (*jagat* ou *samsara*).

Dans les pages qui précèdent, il a été sans cesse question de perfection et de plénitude. Mais je ne pense pas qu'un être humain puisse considérer avoir atteint la perfection, l'achèvement de tout, une certitude à laquelle il ne manque rien, tant que se pose à lui l'énigme de la mort. S'il y a une perfection ou une libération, celle-ci ne peut être qu'une expérience personnelle vécue en toute certitude — et non une réponse extraite d'un credo ou d'un dogme — par laquelle cette énigme de la mort est dissipée. Mais comment espérer savoir ce qu'est la mort quand on ne sait pas non plus ce qu'est la vie ? La vraie question n'est pas celle de la mort mais le fait que nous qui avons l'être d'un homme ou, plus simplement, nous qui sommes vivants, nous ne savons pas ce qu'est la vie, nous ne savons pas ce que c'est que d'être vivant.

L'énigme de la mort s'est toujours posée à l'humanité et elle n'a jamais été ni ne sera jamais résolue par les moyens habituels et les réponses intellectuelles. L'humanité est toujours dans le doute et toujours dans l'inconnu et les hommes se partagent entre des théories contradictoires : destruction définitive, réincarnation, purgatoire, paradis. Nous pouvons interroger tous les philosophes, tous les yogis, tous les théologiens, tous les biologistes et tous les mystiques, nous ne saurons toujours rien sur notre propre mort. Mais tenter de savoir ce qu'est la vie, cela est à notre portée, puisque nous sommes vivants, puisque nous existons. C'est l'unique sens de l'existence, le véritable *koan*. Nous pouvons nous engager dans cette direction. Savoir ce qu'est la mort, savoir ce qu'est la vie et savoir aussi ce qu'est la naissance. Car nous ne savons rien sur la façon dont nous mourrons et ce qui se passera alors, mais nous ne savons rien non plus sur la façon dont nous sommes nés et ce qui s'est passé. Nous savons que nous existons mais nous ignorons comment notre existence va finir et nous ne savons pas plus comment elle a commencé. Même si nous assistions à un film montrant notre mère accouchant de nous, nous ne saurions pas mieux, pour nous, *comment cette conscience d'être qui nous anime aujourd'hui a débuté*.

Lorsque nous rêvons la nuit, nous nous trouvons pris en cours de rêve et nous ne

mettons pas en doute la situation du rêve sans savoir quand celui-ci a commencé. Nous pouvons être certains de choses fausses, que notre maison a brûlé ou que nous avons une dette à payer, et nous sommes convaincus qu'il en est bien ainsi. Nous ne disons pas : à un certain moment j'ai commencé à croire que j'étais dans cette situation, j'ai commencé à rêver à cette chose. Nous rêvons. Et nous avons cette même conscience de « je suis moi » que nous éprouvons dans la vie éveillée, puisque nous pouvons nous souvenir de certains rêves. Nous sommes dans le rêve mais, pour notre conscience du rêve, le rêve n'a jamais commencé. Par contre, il se termine lorsque nous nous réveillons, avec soulagement s'il s'agissait d'un cauchemar, avec nostalgie s'il s'agissait d'un songe merveilleux. De la même façon, nous savons bien en ce moment que nous existons et que nous sommes heureux ou malheureux. Nous savons que nous avons eu jusqu'ici une vie heureuse ou malheureuse. Mais nous ne savons pas quand la certitude « j'existe », « je suis », a commencé. Nous pouvons remonter dans nos souvenirs conscients : je me rappelle quand j'avais trois ans, nous allions le dimanche chez ma grand' tante... il y avait un chat noir qui s'était caché dans un tiroir... Nous pouvons nous laisser couler en nous-mêmes, entrer en relation avec l'inconscient, revivre des expériences encore plus anciennes totalement oubliées et s'imposant pourtant comme des évidences absolues, comme des réalités toujours présentes. Mais nous ne savons pas pour autant quand la perception « je suis » a débuté. Y a-t-il eu un moment où nous n'avons pas cette certitude « j'existe » et où, tout à coup, elle a surgi parce que nous avons été « créé » à ce moment-là? Cette certitude: « je suis, je suis moi », est ce qu'il y a de plus important en nous. C'est à partir de ce pivot que nous sommes heureux ou désespérés, que nous partons à la conquête du monde ou que nous descendons la pente de l'horreur jusqu'au suicide. Et nous ne savons pas quand nous sommes nés. A quel moment ai-je commencé à être? À l'âge de trois ans quand le chat de la grand' tante...

Non, avant. Quand j'avais un an ? Non, avant. Quand j'avais six mois ? Non, avant. Mais quand ? Au moment de la naissance ? Quel moment? Lorsqu'on a coupé le cordon ombilical ? Au déplissement des alvéoles pulmonaires et à la première respiration ? Pourquoi ce critère plutôt qu'un autre ? Pourquoi pas lorsque la tête est apparue hors du corps de la mère ? Pourquoi pas au moment de la conception lorsqu'un spermatozoïde et un ovule ont fusionné ? Ou à ce moment de la formation où l'embryon devient fœtus?

Voilà une question fantastique. Remontez dans votre propre histoire tant que vous le voudrez, ou plutôt tant que vous le pourrez. Retrouvez par la *sadhana* ou par la psychanalyse des souvenirs des premières heures de votre vie ou même des traumatismes intra-utérins. Vous ne saurez pas quand a commencé cette certitude qui est aujourd'hui une évidence : « j'existe, je suis, je suis moi »

Si on vous appelle au téléphone : « Allô, c'est toi ? » vous savez que c'est vous et pas quelqu'un d'autre qui répond mais même le malade mental qui se croirait un autre que lui aurait aussi la certitude : « j'existe ». Et nous ne savons pas quand cela a commencé. Nous sommes dans la même position que celui qui rêve et ne met pas en doute la réalité de son rêve. Si nous rêvons que nous sommes paralysés et que nous faisons tourner les roues d'un fauteuil d'infirme, à quel moment sommes-nous devenus invalides ? Nous le sommes dans notre rêve, c'est tout. Quand est-ce que je suis né ? Car c'est cela la vraie

naissance. Et en quoi serons-nous plus éclairés de savoir que nous sommes venus au monde le 30 janvier à 21 h 17 ou le 12 juin à 19 h 43 ? Et que nous mourrons, comme notre père ou notre mère sont morts, un certain jour à une certaine heure. Il ne faut pas opposer la vie et la mort mais la naissance et la mort. Parce que notre corps physique (*annamaya kosha* ou *sthûla sharir*) a une naissance, il a une mort. Mais nous — je suis, j'existe — quand sommes-nous nés ? Nous n'aurons la certitude d'avoir atteint cette perfection au-delà de laquelle il n'y a plus rien que lorsque nous aurons résolu l'énigme de la mort qui défie l'humanité, ou plus exactement chaque homme en particulier, depuis les premiers vestiges que l'histoire a retrouvés. Et nous ne saurons ce qu'est la mort que lorsque nous saurons ce qu'est la naissance. Si nous savons comment cela a commencé, nous saurons comment cela peut finir. Et nous ne pouvons savoir comment cela a commencé et comment cela peut finir que si nous savons, ici et maintenant, ce qu'est la vie en nous. Et cela, aucune approche intellectuelle ne nous le donnera jamais, même si nous connaissons parfaitement le sanscrit, l'hébreu, le grec ancien et l'arabe. Comment se fait-il que notre origine soit pour nous oubliée ?

C'est en se posant des questions avec passion et en ne ménageant aucun effort pour les résoudre que les chercheurs scientifiques occidentaux, en deux cents ans, ont abouti à des résultats aussi prodigieux que l'envoi d'une sonde sur Mars ou la bombe atomique. On sait ce que ces résultats représentent comme somme de travaux. Pendant des millénaires, l'élite des hommes a dirigé ses efforts dans une tout autre direction : « Je veux savoir qui je suis. » Cela n'est possible que par l'expérience personnelle immédiate. Les livres, les doctrines apportent une certaine aide mais ne peuvent rien résoudre par eux-mêmes. Lorsque les Tibétains allaient faire des pèlerinages en Inde aux lieux où vécut et enseigna le Bouddha, ils revenaient au Tibet et ils racontaient à leurs familles : « Nous avons mangé des mangues. » Mais aucune description ne peut faire connaître le goût de la mangue à ceux qui n'en ont jamais mangé. Et aucun livre sacré ne peut décrire la source de toute vie à ceux qui ne la connaissent pas déjà. Mais toutes les religions ne parlent que de cela afin d'informer ceux qui ont le désir de s'engager. Comment ma vie a-t-elle commencé et comment finira-t-elle ?

L'ego (le « je suis moi ») s'est constitué peu à peu par l'hérédité et par les événements de l'existence, surtout ceux de la petite enfance et notamment les chocs ou les traumatismes. Chaque réaction aux stimuli extérieurs particularise un peu plus la conscience individuelle. Le nom, ou plutôt le prénom avec lequel l'enfant apprend à s'identifier, la sensation de la « forme », c'est-à-dire du corps, et enfin l'éducation que l'enfant assimile et prend à son compte achèvent de conditionner cet *ahamkar*, ce personnage qui nous paraît une évidence et qui n'est que la prison du je sans qualification ou du Soi (*atman*).

Comment la vie du Soi en nous a-t-elle commencé et comment va-t-elle finir ? Elle ne finira jamais parce qu'elle n'a jamais commencé. Même en remontant dans le temps au-delà de l'ère quaternaire et même primaire, au-delà des brontosaures et des dinosaures, au-delà du début du système solaire, même en additionnant les années jusqu'à un nombre qui couvrirait plusieurs pages de zéros, vous ne trouverez pas l'origine de votre propre « Je suis » car il n'a jamais commencé dans le temps. Votre propre « Je suis » est éternel. Il

se situe en dehors de cette catégorie de la durée qui caractérise le fonctionnement du mental. Ni le corps ni le mental ne représentent toute la réalité de l'être humain. Cela, l'étude de soi qui mène à la connaissance de soi permet de le savoir. Quand on connaît ce qu'est la vie en soi, puis la conscience en soi, tout le reste est résolu. Qui suis-je ? Personne n'y répondra jamais pour vous. Nul autre que vous-même ne peut y répondre. Les savants ont eu la matière à leur disposition et le résultat de leurs découvertes c'est l'utilisation de l'énergie atomique. Vous avez, chacun a, la vie, la vie en lui-même, à sa disposition, l'Être, la Conscience, le Soi. Par conséquent, pourquoi ne pourrions-nous pas percer ce mystère, l'unique mystère, le même pour tous mais que chacun ne peut résoudre qu'en lui-même ? C'est cela la *sadhana*, c'est cela la religion, c'est cela qu'on a appelé la vie intérieure. « Je suis moi » a une existence dans le temps. Mais pas « Je suis ». Je pense, donc je suis moi. Je ne pense pas, donc Je suis. Je suis, *donc Je ne suis ni le nom, ni la forme auxquels je m'identifie aujourd'hui*.

La vie ou la conscience que nous éprouvons en nous et qui nous fait dire : « Je suis » n'appartient pas à l'ego mais à la Réalité suprême et doit lui être rendue. La conception de l'être humain comme une « entité » ayant l'être et la conscience par elle-même est décrite dans les Écritures hindoues comme un vol. C'est un « péché originel ». En se considérant comme séparé de Dieu, l'homme s'approprie ce qui appartient à Dieu. « Rendez à Dieu ce qui est à Dieu. » Mais en rendant à Dieu l'ego ou le sens de l'individualité (« je suis quelqu'un », « je suis untel »), l'homme ne Lui rend que ce qui est déjà à Lui. « Je me donne à Dieu » n'est vrai que relativement à l'existence dans un corps séparé. En vérité, cette séparation est un fruit de l'aveuglement et de l'ignorance. La vague n'a jamais cessé d'être l'océan. Mieux même : d'être l'eau. Et l'eau n'est ni affectée ni conditionnée en tant qu'eau, quelles que soient la forme et l'apparence qu'elle prenne. Dans le processus de la manifestation (*jagat*), la Réalité Unique n'est ni limitée ni divisée en morceaux par la multiplicité. Elle paraît seulement l'être. C'est en ce sens que *l'advaita védanta* dit que le monde existe mais qu'il est irréel (*maya-vada*). Il usurpe l'apparence de réalité aussi longtemps que le *brahman* n'a pas été « réalisé ». Dès que l'expérience de *brahman* est effective, le monde est reconnu comme n'étant pas autre chose que *brahman* lui-même et les objets matériels sont réduits à l'Unique Conscience-Énergie. La Réalité est Cela qui existe indépendamment et sans changement, qui a toujours été et sera toujours, qui n'a ni commencement ni fin. « Ce qui n'existait pas et n'existera plus n'existe pas, même maintenant. » Mais le paradoxe de l'ignorance veut qu'étant toujours la Réalité Suprême nous fassions des efforts pour devenir un avec elle.

## II. Deuxième partie

### 1. Rêver un peu moins

Depuis vingt ans maintenant, mon intérêt le plus constant s'est porté vers l'étude théorique et pratique des enseignements qui permettent à l'homme de se transformer. Je me suis beaucoup menti mais je n'ai jamais abandonné la partie. Tout ce que j'ai entrepris d'un peu important — réussite ou échec aux yeux du monde — l'a été en relation avec

cette recherche et éclairé par elle. J'ai été divisé, j'ai été sévèrement critiqué, je me suis fait plusieurs fois mal en chemin. Mais je ne me suis plus jamais senti ni perdu ni désespéré. Pendant ces vingt ans, les enseignements en question sont devenus de plus en plus à la mode. Religion, yoga, ésotérisme, tradition, orientalisme sont les sujets de livres chaque mois plus abondants. En dehors des sectes inconnues et nombreuses, dont seul un scandale révèle de temps à autre l'existence, des mouvements importants naissent, se développent ou retrouvent une vie nouvelle. Les loges maçonniques voient venir à elles des hommes et des femmes mus par des aspirations spirituelles et métaphysiques autant ou plus que par des préoccupations sociales et politiques. Le catholicisme vacille mais la réalité chrétienne touche profondément bien des êtres qui refusent l'autorité des Églises. Des enseignements d'origine ou d'inspiration orientale commencent à proliférer et une bonne partie des visas donnés par l'ambassade de l'Inde est demandée par des Français qui se rendent au Bengale ou au Kérala pour y découvrir un « maître » ou y rencontrer celui qu'ils ont élu.

Je me demande combien de milliers de gens sont passés par les Groupes Gurdjieff depuis la mort de Monsieur Gurdjieff — en 1950. Je pense aussi au zen, au védanta, au soufisme. J'ai connu beaucoup de ces enseignements, beaucoup de ces élèves, jeunes ou vieux, fous ou sensés.

En même temps, une voie proprement occidentale de connaissance de soi, la psychologie des profondeurs, la psychanalyse, la psychologie analytique, n'a cessé de se développer. Entre les psychanalystes et les fervents de la sagesse orientale règne la suspicion quand ce n'est pas la condamnation. Les impitoyables et combien justes critiques de René Guénon en France ou de Julius Evola en Italie contre le monde moderne et sa dégénérescence intellectuelle expriment la sévérité des tenants de la tradition à l'égard d'une science psychologique produit des limitations de la mentalité contemporaine. Inversement les psychanalystes freudiens, les structuralistes, les existentialistes refusent de tenir compte des connaissances dont les élites asiatiques ont fait, depuis trois ou quatre mille ans, leur spécialité et la Science par excellence. J'ai des amis médecins et psychiatres qui se rendent régulièrement en Inde, ils ne publient pas et n'ont pas acquis de notoriété particulière. Malgré ses découvertes remarquables, Jung, qui a au contraire tant écrit, est tenu en méfiance à la fois par les uns et par les autres. Les psychanalystes freudiens et les psychologues matérialistes lui reprochent ses emprunts aux religions orientales et son « mysticisme », les chrétiens ne lui pardonnent pas sa conception psychologique de Dieu et de l'âme, les disciples réguliers de maîtres traditionnels constatent qu'il n'a jamais approché aucun de ces maîtres et ne parle de l'hindouisme, du bouddhisme ou du taoïsme que par ouï-dire, sans avoir fait lui-même l'expérience de ces techniques anciennes, méthodiques et rigoureuses.

Pourtant, une préoccupation commune se retrouve partout aujourd'hui, chez des moines cisterciens comme chez des médecins athées, chez les analystes freudiens comme chez les fervents du yoga : celle de l'expérience

De plus en plus nombreux sont les hommes et les femmes qui ne peuvent se contenter d'une religion faite de dogmes à croire et accepter ou de sciences humaines consistant en

notions intellectuelles discutées. Il y a une demande de plus en plus pressante pour des vérités confirmées par l'expérience individuelle intime, des vérités qui puissent être « réalisées » et par lesquelles nous puissions être intérieurement transformés et libérés. Les gens en ont assez de demeurer insatisfaits et anxieux, assez d'idées et de conceptions qui ne changent rien et qui ne résolvent aucun de leurs vrais problèmes.

\*

Comme jeune homme j'ai été malheureux et désemparé mais l'idée que tous mes malheurs tenaient à ce que j'étais m'est venue assez vite. Mon raisonnement se révélait d'ailleurs très simple : alors que j'allais de drame en déception, je constatais que mon frère paraissait n'avoir aucun problème, réussir tout ce qu'il entreprenait et ne rien désirer de ce que la vie ne lui donnait pas. Ainsi, me disais-je, mon frère a la même hérédité que moi et a reçu la même éducation mais tous mes maux lui sont épargnés ; les circonstances extérieures étant les mêmes et les destins si différents, c'est à moi que tient ma difficulté à vivre. Dès lors je renonçai à me justifier avec la seule chose à laquelle je fusse bon, à savoir les études et les examens, et je me mis à essayer de changer.

J'avais vingt-deux ans lorsque la certitude « Je ne peux rien avoir si d'abord je ne suis pas » s'imposa à moi de façon claire et nette. A cet âge-là, j'étais amoureux et malheureux. Comme, en outre, j'étais en conflit ouvert avec mes parents au sujet de ma profession et incapable de me libérer de leur tutelle, il me semblait ne devoir jamais sortir d'un tunnel très noir. Un soir, à côté du métro Sèvres Babylone, un ami d'enfance que je considérais comme beaucoup plus débrouillard que moi mais pas plus intelligent — sinon que me serait-il resté ? — me dit : « Comment veux-tu que les filles soient amoureuses de toi : elles n'ont personne en face d'elles, rien qu'un amour pour elles mais personne qui les aime. Tu es tellement identifié que tu n'existes plus. » Loin de me défendre ou de me justifier, je fus émerveillé par cette affirmation qui confirmait ce que j'avais pressenti et qui devait décider de toute mon existence. Je reconnus qu'il y avait dans ces paroles un son différent de ce que j'avais entendu jusque-là et que mon ami avait trouvé la clé que nous cherchions pour comprendre ce qui nous arrivait. Le mot « identifié » était nouveau pour moi.

Je finis par savoir que ce camarade avait parlé avec quelqu'un qui lui-même connaissait une personne qui... et c'est ainsi que je rencontrai l'homme qui m'a sauvé, un banquier nommé Bernard Lemaitre, disparu en mer quelques années plus tard. J'appris ensuite que celui-ci avait lui-même été un des plus proches disciples de Gurdjieff. Je me suis séparé des Groupes Gurdjieff au bout de quatorze ans (1955) mais ma gratitude pour Bernard Lemaitre demeure et demeurera toujours aussi profonde.

\*

Je dois trop moi-même aux enseignements ésotériques hindous, bouddhistes et soufis pour ne pas comprendre l'intérêt que leur portent tant d'Occidentaux. Mais je suis frappé par une constatation qui me semble grave.

Les Occidentaux prétendent au sérieux, à l'efficacité et au rendement et ils ne se privent pas de critiquer les Orientaux pour leur négligence et leur laisser-aller. Quand des

experts européens ou américains visitent certaines usines et certains hôpitaux d'Asie, ils en ont des sueurs froides. Aujourd'hui, l'ancien et le nouveau continent, si sous-développés spirituellement et si dépourvus de la véritable intellectualité, semblent devenir à cet égard « en voie de développement ». En Europe, en Amérique, en Australie se créent sans cesse de nouveaux centres, groupes et associations d'obédience ou d'inspiration orientale. Ashram, Zen Méditation Center, Tibetan Mahayana Bouddhist Monastery, Yoga Vedanta Institute, Ordre Soufi, Divine Life Society... A tous les coins de rue bientôt on étudiera les Upanishads ou le Livre des morts tibétain et on pratiquera la méditation. Voilà plusieurs décennies que ce mouvement est commencé et qu'il n'a cessé de s'amplifier depuis. Bien d'autres avec moi, nous avons approché en Asie même de nombreux sages admirables, radicalement différents des êtres humains ordinaires, dont la présence, la compréhension, la liberté demeurent, à travers les semaines puis les années, un sujet constant d'émerveillement et de vénération. Les Tibétains, dans cette génération encore, ont formé des maîtres comme nous des champions sportifs. Je ne suis pas le seul à les avoir vus et approchés. En matière de production de sages, quel est le rendement de tous ces centres occidentaux d'inspiration hindoue et bouddhiste ? Ont-ils donné naissance à un, un seul — je ne suis pas exigeant — Ramana Maharshi, Ramdas, Atmananda, Ma Anandamayi, Kangyur Rimpoché, Dudjom Rimpoché, Sheikh El Allaoui, ou à un seul Padre Pio ? Voilà donc, dans notre Occident si soucieux de rendement, U.S.A., Canada, France, Angleterre, Australie, une activité dont il paraît normal et accepté qu'elle ne donne *jamais* le résultat escompté malgré les milliers de gens qui s'y consacrent.

Il est vrai que le malentendu est immédiat. J'ai vu, dans des pays du tiers monde, des citoyens pleins de bonne volonté ne pas faire très bien la différence entre leur dispensaire de brousse et l'hôpital américain de Neuilly. Inversement j'ai vu en France des spiritualistes non moins sympathiques confondre leur gentil amateurisme avec la fantastique réalité qui subsiste encore au Japon, dans l'Himalaya ou au bord du Gange.

« Vous savez, monsieur Desjardins, depuis un an que je ne vous ai pas rencontré, j'ai trouvé ma voie.

- Ah oui, madame! Quelle joie pour vous. Et quelle voie?

- Le zen.

- Non, madame.

- Comment, non ? Je pratique zazen dans un dojo trois fois par semaine pendant deux heures. Et même si c'est difficile pour moi, je ne suis jamais absente. Ce que vous dites n'est pas vrai.

- Si, madame. La voie des moines zen, celle qui conduit au but du bouddhisme mahayana, l'état-de Bouddha, l'illumination, consiste à pratiquer zazen non pas trois fois par semaine mais tous les jours et non pas deux heures mais tout le temps, avec seulement quelques interruptions, et ceci dans le contexte bien particulier de la vie monastique et d'une discipline impliquant tous les aspects de l'existence. Dans ces conditions pourtant exceptionnelles et parmi ces moines qui n'ont plus d'autre objectif que cette Illumination,

rare, très rare sont ceux qui parviennent au but. Quelle est alors notre espérance à nous, avec une ascèse que nous prétendons être la leur, si nous ne faisons ni la moitié, ni même le quart mais seulement le dixième de leurs efforts et dans un contexte beaucoup moins favorable ? »

Il en est de même pour le hatha et raja-yoga qui se pratiquent toute la journée, dans une grotte ou un ermitage, sous la direction constante d'un maître arrivé lui-même au but. Il en est de même pour le tantrisme tibétain avec ses trois ans trois jours (minimum) de réclusion, de méditation sur les divinités tantriques et de contrôle des énergies inconscientes dont ces divinités sont les images, sous la supervision rigoureuse du *guru*.

Les ashrams, dojos, gompas, etc., d'Europe et d'Amérique reposent sur un immense malentendu et font penser à des Facultés de médecine dont il serait implicite qu'elles ne formeront jamais un seul médecin ou des usines d'automobiles dont chacun ferait semblant d'oublier qu'elles ne produiront jamais une seule voiture.

En dehors des centres animés par des *swamis*, des *rimpochés* ou des *senseis* régulièrement initiés, représentants qualifiés d'une tradition orthodoxe, abondent les maîtres-qui-n'ont-jamais-dit-bien-sûr-qu'ils-étaient-des-maîtres mais qui sont maîtres ès-confusion par la façon dont ils le laissent dire. En la matière, nul besoin de savoir nager pour enseigner la natation, ni d'avoir compris pour oser expliquer, ni d'être libre pour prétendre libérer.

Le fait de pouvoir se rendre sur place ne résout rien : passer deux mois dans un monastère ou un ashram, ce n'est pas y séjourner dix ans. Le dépaysement, l'atmosphère des lieux, l'influence du maître déterminent une série d'impressions nouvelles. Souvent très profondes. Mais l'ego, un moment décontenancé, s'en empare très vite pour s'enorgueillir d'une dimension nouvelle. L'ego considère que cette sagesse et cette grandeur lui appartiennent. Non seulement il n'a rien dépouillé mais il s'est approprié des valeurs qui lui sont pourtant, en vérité, opposées. Les vrais problèmes psychologiques et spirituels sont d'autant moins résolus qu'ils n'ont même pas été effleurés.

Reste la possibilité, pour certains cas tout à fait exceptionnels, de s'installer sur place et de s'indianiser ou se tibétaniser complètement. Rares sont ceux qui ont pris cette décision et plus rares encore ceux qui s'y sont tenus et que la maladie, les regrets ou le simple jeu de l'action et de la réaction n'ont pas condamnés à rentrer dans leur pays, au bout de deux ou trois ans.

D'autres ont organisé leur existence de façon à pouvoir se rendre tous les ans en Inde ou au Japon pour un ou deux mois. Mais que peuvent pour eux des enseignements ou des techniques qui exigent une présence continue — si on veut les vivre « à part entière » et non en amateur ?

Force m'est de dire, après avoir vécu vingt ans et plus dans le milieu des chercheurs spirituels, qu'on peut avoir sincèrement consacré à Sa recherche beaucoup de temps, d'énergie et d'argent, pendant dix, vingt, trente ans même, et se retrouver un beau jour en pleine dépression, perdu, angoissé. Je connaissais même quelqu'un qui avait guidé des plus jeunes que lui dans la voie et que le désespoir a conduit au suicide.



\*

Alors ? Alors faut-il brûler tous les livres sur l'hindouisme ou le bouddhisme, n'aller en Inde que pour voir le Taj Mahal au clair de lune, limiter strictement le yoga à des exercices contre la constipation — et boire un bon coup là-dessus pour oublier nos rêves défunts et nos illusions perdues ?

Il faut regarder les choses en face — du moins pour ceux que la vérité concerne avant toute autre préoccupation. La connaissance de soi, l'éveil, la mort à soi-même, la nouvelle naissance, la libération *exigent une consécration absolue, totale et sans réserve de tout nous-mêmes. La forme la plus sûre et la plus réaliste de cet engagement est l'acceptation de l'autorité d'un maître.* Encore faut-il un maître digne de ce nom et dont la méthode d'enseignement soit compatible avec notre mentalité et nos conditions de vie d'Occidentaux du xxe siècle, autrement dit *dont la méthode utilise ces conditions extérieures d'existence et la déformation de notre monde intérieur pour faire de ces deux pôles de notre prison les instruments mêmes de notre libération.*

Méditation ou pas, grâce du *guru* ou pas, états supérieurs de conscience ou pas, le psychisme, le mental, les émotions de l'Occidental contemporain s'enracinent dans la volonté de puissance, la sexualité, l'infantilisme et se nourrissent des influences, des idées, des impressions les plus malsaines qui soient. Intellectuellement, artistiquement, moralement, spirituellement, psychologiquement, sexuellement, le monde moderne représente une dégradation dont les contemporains auraient honte s'ils n'en étaient pas les victimes inconscientes. Les enseignements traditionnels hindous, bouddhistes, soufis, le tantrisme, l'alchimie, le christianisme ésotérique sont les expressions d'une culture et d'une civilisation normales, conformes aux lois cosmiques. C'est dans un monde anormal, violant les principes éternels et universels, que nous, Occidentaux d'aujourd'hui, devons les appliquer et en faire notre profit. Une adaptation est indispensable mais cette adaptation ne doit pas être une trahison, une édulcoration, une invention de nos esprits livrés à eux-mêmes.

Deux dangers nous guettent : ramener la vie spirituelle à une psychothérapie matérialiste : « Si Jean de la Croix avait liquidé son complexe paternel et si Thérèse d'Avila avait fait un peu plus l'amour, il y aurait moins d'hystériques dans les couvents » — et nier la réalité psychique au nom du divin ou du surnaturel : « Ce ne sont que des phénomènes, ombres passagères sur l'absolu du Soi (*atman*) ou du vide (*shunyata*). » Le monsieur qui s'est suicidé s'était donné beaucoup de mal pour s'en sortir et je trouve triste de savoir que d'autres que lui se tromperont et seront tués par de « simples mirages

Quant aux tentatives de conciliation de la psychologie moderne et de la Connaissance traditionnelle, elles consistent presque toujours à expliquer le plus par le moins, le surhumain par l'humain, le supra-conscient par l'inconscient et l'héritage d'une sagesse transcendante par les découvertes d'un mental enfermé dans ses limitations. Tout ce qui est dû à la conscience objective est attribué à un inconscient indifférencié et on finira par dire que le

Bouddha, Nagarjuna ou Bodhidharma en savaient moins long que Freud ou Jung sur les profondeurs et les mystères de la psyché.

Des enseignements et des mythes qui sont les expressions de la conscience et de la compréhension les plus hautes, par exemple le symbolisme de la Mère ou de l'union sexuelle, se voient ramenés à de simples manifestations de l'inconscient et à des « projections ». Il faut n'avoir jamais parlé avec de véritables maîtres traditionnels pour oublier que ceux-ci sont intérieurement libres, enlightened, éclairés, possédant la connaissance all embracing, qui inclut tout, y compris l'inconscient et le supra-conscient. Je juge l'arbre à ses fruits et les enseignements aux sages qu'ils ont produits, auprès de qui j'ai vécu, que j'ai observés jour après jour pendant des mois. Mais je ne méprise pas la psychologie. Je dis même que si beaucoup de « spiritualistes » la décrivent avec tant d'acharnement, c'est parce qu'ils ne veulent pas voir leur vérité et mettre de l'ordre en eux-mêmes et qu'ils préfèrent recouvrir ce désordre intérieur par un rêve de sérénité et d'expériences transcendantes.

Ce livre est lui aussi une tentative pour rapprocher deux mondes. Il complète ce que j'ai écrit dans mes précédents ouvrages. C'est le fruit d'années de voyages et d'expérimentation « ici et là-bas » et d'informations moissonnées auprès de bien des gurus puis coordonnées par l'enseignement de mon propre maître : l'adhyatmayoga, dans la ligne du védanta advaïta.

\*

Je souhaite qu'une terminologie souvent occidentale et moderne ne fasse pas oublier l'origine orientale et traditionnelle de ce qui va suivre. J'éviterai d'employer trop de mots sanscrits et, quand un vocabulaire de psychologie est passé dans le domaine public, je n'hésiterai pas à l'utiliser. J'indiquerai parfois les termes anglais dans lesquels les enseignements hindou et tibétain m'ont été donnés. Utiliser une autre langue que la sienne évite bien des automatismes de pensée et toutes les résonances affectives des mots auxquels on est trop accoutumé. Certaines idées sont beaucoup mieux exprimées par une grammaire et une syntaxe que par une autre. Quant aux termes sanscrits, ils ont un sens technique précis. De même qu'un Tibétain qui étudie l'électricité doit utiliser « watt », « amps » (ampères), « volts » et non les mots tibétains signifiant flux, énergie, puissance, les mots âme, esprit, conscience., ne traduisent jamais rigoureusement le sanscrit.

Depuis longtemps, les maîtres hindous s'exprimant en anglais ont désigné par *manifested* et *unmanifested*, les deux notions de conscient et inconscient. Pour les sages, ce que nous appelons *consciousness*, conscience, et *conscious*, conscient, ne justifient pas ces noms. Le plan de perception des phénomènes sur lequel vit l'homme qui n'a pas commencé à s'éveiller ne mérite certainement pas d'être appelé conscient et il est désigné parfois par « sommeil », parfois par « le troisième état », les deux premiers étant le sommeil nocturne sans rêve et avec rêves. Ce troisième état est souvent nommé « conscience de veille » mais la véritable Conscience c'est le quatrième état, en sanscrit *turya*. Pour être rigoureux, je devrais aussi utiliser les termes techniques arabes du soufisme (*taçawuf*) et ceux du bouddhisme mahayana tantrique, où les mêmes mots sanscrits n'ont pas le même sens que dans le védanta hindou.

Une part de mon travail depuis quinze ans a consisté à préciser et comparer le sens profond de termes utilisés dans les différentes traditions que j'ai étudiées. Je dois insister et attirer l'attention sur l'importance et les dangers du langage en la matière. Pensons simplement à la confusion que représentent, en français, des mots comme âme, esprit, etc. Il n'y a qu'à prendre un dictionnaire philosophique et constater la variété des définitions. Pour certaines connaissances orientales, nous n'avons aucun équivalent exact dans notre vocabulaire. On devine quel inextricable embrouillamini peut produire la comparaison de différentes traductions de textes hindous et bouddhistes avec nos propres conceptions. Il faut bien dire que l'intellectualisme contemporain se contente très facilement de mots auxquels ne correspondent aucune expérience ni certitude personnelle. Parce que les termes conscient et inconscient sont maintenant chez nous d'usage général je les utiliserai au lieu de manifesté et non-manifesté mais je tenais à dire que le mot même de conscient est déjà un piège. C'est d'ailleurs en partie parce qu'il y a un inconscient qui n'a pas été mis au jour et intégré que le pseudo-conscient est indigne du nom de conscience.

\*

Je serai souvent amené à distinguer l'Orient et l'Occident et je dois à ce sujet donner certaines précisions indispensables. Fondamentalement la nature humaine est partout la même. « Dieu a créé l'homme », au singulier. Certes un Italien n'est pas un Suédois, un Marseillais n'est pas un Breton, un Chinois n'est pas un Congolais. Mais un Français est plus proche d'un Bengali qu'il ne l'est, par exemple, d'un Allemand. Si l'on peut opposer Orient et Occident, c'est de façon contingente et historique. Par rapport à l'Orient traditionnel, l'Europe médiévale de Vézelay ou de Saint-Jacques-de-Compostelle est plus « orientale » que n'importe quel pays d'Asie aujourd'hui. Il y a un fonds commun à la Chine taoïste, le Tibet bouddhique, la Perse chute, l'Afghanistan sunnite, l'Inde « éternelle », celle des shastras et de la Gita.

A ce fonds commun s'oppose en tous points la société moderne dite de consommation, dont nous sommes des produits autant que les shampooings et les voitures. La dégénérescence actuelle des pays d'Orient, qui ont perdu jusqu'à la compréhension de leur propre culture appréciée et interprétée maintenant à travers les préjugés modernes, ne nous convainc guère de leur supériorité. D'ailleurs ils cherchent tous à nous imiter et à copier notre civilisation technique. Plutôt qu'opposer Orient et Occident, il serait plus exact de confronter « moderne » et « traditionnel », dans l'acception que René Guénon a fait prévaloir. Onze ans de séjours en Asie m'ont confirmé à quel point Guénon avait raison. Aussi audacieuses ou déroutantes que soient ses affirmations, elles sont devenues pour moi des convictions personnelles. Pourtant le lecteur voudra bien me concéder que je n'ai pas fui à jamais mon Europe natale et que j'y exerce — à ma façon — la profession tout à fait moderne de producteur et réalisateur à la Télévision. Simplement j'ai décidé, depuis 1959, d'exercer mon métier de manière artisanale car j'ai acquis la certitude que l'artisanat et un certain travail manuel sont une part de la voie. J'ai connu de grands soufis qui étaient orfèvres ou tailleurs, des maîtres tibétains qui étaient peintres et la plupart des sages hindous font admirablement la cuisine. La caméra et le micro sont devenus mes propres outils.

J'ai assez voyagé et travaillé en Asie pour connaître et comprendre tout ce que les Occidentaux reprochent à l'Orient et ne pas refuser leurs critiques ou leur indignation. Mais j'affirme que l'Orient a conservé jusqu'à aujourd'hui une connaissance ou une science qu'on ne trouve nulle part ailleurs de façon aussi complète. Je ne donne ni l'Inde, ni l'Afghanistan, ni le Bhoutan en exemple et je suis d'accord avec le mal que certains voudront en dire. Les hindous comme les Français ont des défauts et des qualités, des qualités plus grandes et des défauts pires. Si j'aime l'Inde, cela ne regarde que moi. Mais même si l'Inde ou mon cher Afghanistan étaient des pays aussi décevants et corrompus que certains le disent, cela ne changerait rien à ma constatation. Si je veux étudier la science de l'envoi de capsules spatiales dans la Lune, je dois me rendre aux U.S.A. même si je désapprouve le racisme et la guerre au Viêtname, même si je trouve que les mâles américains se laissent mener par leurs femmes, même si je dis que les leaders syndicaux sont « pourris ». Certaines recherches biologiques sont l'apanage des Soviétiques et, si je veux m'y initier, je dois me rendre en Russie, même si je m'indigne contre les camps de Staline, l'intervention de Khrouchtchev en Hongrie, les blindés tirant sur les Tchèques. Les études pratiques en matière de réalisation du Soi, éveil de la Conscience, identité avec la Réalité ultime ne peuvent être effectuées qu'auprès de maîtres hindous ou tibétains ou, parfois, soufis. Il n'est plus question d'Orient et d'Occident mais de vrai et de faux, de connaissance et d'ignorance. Si, après tant de recherches en Europe, j'avais pu trouver chez nous ce que je trouve là-bas, je me passerais très bien de la chaleur, des moustiques, des matelas trop durs, de la nourriture des ashrams, de la fatigue, de l'éloignement, du prix des billets d'avion..., et de tout le pittoresque.

\*

En dehors des centres privilégiés de pratique de la *sadhana* (ascèse, discipline spirituelle), que ce soient certains ashrams hindous, gompas ou ermitages tibétains, khanakas soufis, l'Orient conserve, ici et là, des vestiges toujours vivants d'une autre conception de l'homme et de la vie art, musique et danse, organisation de la famille, hygiène et alimentation, et autres applications des connaissances ésotériques de l'existence quotidienne de tous. Si nous sommes assez dépouillés de nos conditionnements et de nos préjugés pour percevoir ces réalités d'un autre âge, nous éprouvons une impression de beauté et de noblesse, un sentiment de joie et surtout de paix auxquels nous avons renoncé depuis longtemps. C'est soudain le témoignage d'un autre monde, un monde où tout est clair, où tout est vrai. Ce monde plus juste, plus harmonieux, je l'ai rencontré dans l'Inde, l'Himalaya, l'Hindukush et je l'ai cherché tant que j'ai pu en Normandie et en Provence, à Paris et en province. Chaque fois que, parmi des Tibétains, des hindous, des musulmans, j'ai reconnu ce monde plus juste et plus beau, *où l'extérieur est à la fois l'expression de la vérité intérieure et le chemin qui y conduit*, j'ai su C'est dans ce monde que je dois vivre, c'est de ce monde que je peux indiquer les portes à ceux qui en ont la nostalgie.

Ce monde est l'application de la grande loi sarvam *annam*, tout est nourriture. Ce que nous sommes est l'expression subtile de ce dont nous nous nourrissons. Nous ne sommes pas nourris seulement d'aliments végétariens et non végétariens mais de toutes les vibrations sonores et visuelles, de toutes les impressions que nous incorporons

proportions des architectures, union des formes et des couleurs, harmonies et rythmes de la musique, et toutes les idées qui nous touchent. Absorbés machinalement et sans attention réelle à longueur de journée, ces apports ont constitué notre être et continuent à le constituer. C'est notre être qui attire les événements de notre vie et c'est notre être qui évolue ou qui involue, qui se libère ou qui demeure prisonnier, qui s'unifie ou qui reste contradictoire. Dis-moi de quoi tu te nourris et je te dirai qui tu es et qui tu seras.

La nourriture permet la croissance. Que l'enfant doive manger pour grandir, tout le monde est d'accord. Le corps physique et les pensées « sécrétées par le cerveau comme le foie sécrète la bile » constituent un ensemble de fonctions, *body-mind* complex. Le corps réagit sur la pensée et les émotions, la pensée et les émotions réagissent sur le corps. Un jour le corps mourra et le cerveau se décomposera. Les aliments sont précieux aussi bien pour ce corps et son énergie physique que pour sa capacité à penser. Calcium, phosphore, magnésium, protéines, hydrates de carbone, oligo-éléments et ces aliments particuliers que sont les médicaments agissent sur les différentes fonctions qui peuvent être stimulées ou assoupies.

Comment, par quelles nourritures, allons-nous rendre possible la véritable croissance, celle de l'intelligence supérieure (*buddhi*), du sentiment supérieur (*l'amour universel*) et du « corps immortel »?

Notre être est le résultat de toutes les impressions que nous avons perçues, de tous les événements que nous avons vécus. Chacun est à peu près d'accord aujourd'hui qu'un « traumatisme » peut affecter profondément l'être d'un enfant et que cette marque persistera à l'âge adulte. Nous admettons qu'une blessure laisse une cicatrice sur notre être physique, un drame une cicatrice sur notre être psychique. Mais nous devons comprendre que cette influence de l'extérieur sur la qualité même de notre être est toujours active. Une mère qui a perdu son bébé n'est plus la même, une jeune fille qui a aimé pour la première fois n'est plus la même. Mais aussi une mère qui a regardé une fois un simple mur jaune ou un simple mur vert, une jeune fille qui a écouté une fois la *Cinquième Symphonie* de Beethoven ou qui a vu une fois *West Side Story* ne sont plus les mêmes, ni celui ou celle qui a lu un roman, participé à une conversation, pensé à un sujet quelconque, et cela indéfiniment de seconde en seconde.

Cette science des impressions, de leur digestion et de leur assimilation est la science ésotérique par excellence.

Elle est impossible à diffuser par des livres ou des conférences. Elle ne se transmet justement que d'être à être. Même si on me donne les proportions et dimensions exactes d'un édifice sacré, le détail des matériaux à utiliser, je n'aurai pas compris pour autant. Par contre tout le monde ressent plus ou moins la différence d'atmosphère que créent l'architecture de Notre-Dame et celle de l'opéra. On commence à étudier « scientifiquement » l'influence sur l'organisme des vibrations sonores et lumineuses. Certains sons énervent, d'autres apaisent, certaines couleurs excitent l'appétit, d'autres donnent de l'ardeur au travail. Mais quant à savoir *quelles combinaisons de sons et de couleurs, de rythmes et de formes aident l'homme à s'éveiller ou le maintiennent dans le sommeil*, seuls le peuvent ceux qui ont déjà une expérience personnelle de l'éveil dont il

s'agit et de la transformation possible des états de conscience. Nous sommes tellement influencés, intoxiqués, suggestionnés, hypnotisés par le monde dans lequel nous avons vécu jusqu'à aujourd'hui et qui a, en effet, constitué peu à peu notre être, que la découverte d'un autre ordre de lois est une longue entreprise au cours de laquelle — j'en parle en connaissance de cause — nous devons parfois « brûler ce que nous avons adoré et adorer ce que nous avons brûlé ». Petit à petit, et cela ne peut se faire que par expérience individuelle, une nouvelle perception, un sens nouveau s'arment et s'affinent en nous.

Aujourd'hui, la plupart des gens ne ressentent même plus la différence entre l'art religieux et l'art sacré et appellent art sacré ce qui n'en est certainement pas. Il ne suffit pas de peindre des sujets religieux pour faire de l'art sacré, ni de dire qu'on a bâti une église pour avoir bâti une église. N'importe qui, selon ses propres émotions et opinions individuelles, peut concevoir et faire construire un lieu de culte qui ne répond plus à une seule des lois objectives de l'art sacré. Pour faire de l'art sacré, il n'y a que deux voies : être soi-même parfaitement libéré de tous ses conditionnements, autrement dit être un sage, ou suivre rigoureusement les canons prescrits par les sages.

Si l'art est la compensation de la névrose, si l'artiste exprime des émotions infantiles réprimées, si l'artiste est « endormi », ses œuvres d'art ne conduiront pas à l'éveil même s'il les intitule « temple », « salle de méditation », ou « musique sacrée », « oratorio », « messe » ou « crucifixion » ou « mandala ». Le véritable sens de l'art conscient a disparu.

La société humaine est un vaste champ de bataille où sont confrontés les ténèbres et la lumière, l'irréel et le réel, l'invoïution et l'évolution, le mensonge et la vérité, la souffrance et la sérénité. Les émotions individuelles sont les alliées toutes-puissantes de l'aveuglement. Tout art fondé sur les émotions de l'artiste excite et nourrit celles des spectateurs ou auditeurs et, du point de vue de l'éveil, agit comme un hypnotique. « Les aveugles conduisent les aveugles », disait le Christ. Les endormis bercent les endormis. Je sais le drame personnel que ceci a représenté pour un certain nombre de peintres, musiciens, écrivains, à commencer par moi. Tôt ou tard le moment d'un choix vient toujours — si l'engagement sur la voie n'est pas un rêve de plus.

Au contraire, dans une civilisation traditionnelle, ce n'est pas seulement le lieu de culte ou le rite qui expriment le sacré, mais toute l'existence dans ses moindres détails depuis la cuisine à la façon de se coucher, en passant par les jeux et les fêtes, le travail et le métier, la sexualité et les différentes sciences. Il subsiste en Orient des restes de civilisation traditionnelle en conformité avec les lois universelles : de la vraie musique, des vraies fêtes, un ordre, une harmonie, une justesse, un cadre et des conditions de vie qui permettent la croissance intérieure et la liberté intérieure *au lieu de les interdire*.

Les émotions et sensations ordinaires sont liées au plan physique, c'est-à-dire au plan le plus grossier, où les limitations et conditionnements individuels se font le plus lourdement sentir. Tant que ces émotions et sensations se manifestent, elles ne laissent aucune place aux perceptions et expériences d'un niveau supérieur. En soi ces états de conscience ordinaires ne sont pas critiquables, si ce n'est qu'ils impliquent leur opposé : malaise, peine, souffrance. Pour les susciter ou les intensifier, les gens s'agitent à

longueur de journée et dépensent beaucoup d'argent. Mais ce sont eux qui nous frustreront des sentiments et des bonheurs supérieurs. Tout le monde a connu exceptionnellement des moments « divins ». Leur souvenir est inoubliable. Pour que ceux-ci deviennent peu à peu l'essentiel de nos existences, nous devons donner en échange les satisfactions habituelles auxquelles nous nous cramponnons. Nous ne pourrions abandonner celles-ci que si nous comprenons tout ce qu'elles nous font perdre. Les joies médiocres ne sont jamais le chemin des joies spirituelles. Elles en sont, au contraire, l'obstacle principal.

Quiconque a compris qu'il était responsable de son destin, de son progrès personnel, de la transformation de son être, cherche à mettre tous les atouts dans son jeu, à réunir les conditions les plus favorables. Mais la meilleure bonne volonté ne suffit pas. Comment celui qui dort peut-il s'éveiller lui-même ? Quelle expression de la Connaissance l'ignorance est-elle capable de concevoir ? Nous devons d'abord être convaincus qu'à chaque seconde ce que nous percevons ou faisons contribue à constituer notre être. Si, d'un côté, je lutte pour grandir et me transformer et que, d'un autre, je me soumetts à des influences qui me maintiennent au niveau ordinaire, physique, de la vie, je ne peux pas accéder aux plans ou aux états supérieurs de l'être. Sur des centaines de glands tombés à terre combien donneront un chêne ? Sur des milliers d'êtres humains pourvus d'un corps mortel combien deviendront des hommes véritables, des sages, qui ont transcendé le corps physique et vivent sur un plan infiniment plus subtil ou raffiné ? Nous sommes plus compétents pour raffiner du pétrole que pour nous raffiner nous-mêmes.

\*

C'est dans l'enseignement Gurdjieff puis en Orient que j'ai appris à percevoir la différence profonde — plus même : fondamentale, radicale — qu'il y a entre des cadres de vie, des décors, des harmonies visuelles, des musiques, des gestes ou des attitudes, des façons de parler ou de placer sa voix, etc., qui peuvent paraître comparables ou du même ordre mais qui, au contraire, répondent à deux ordres de lois absolument différents celui de l'illusion et celui de la conscience.

Lors de mon second séjour en Afghanistan en 1960, après la traversée du Koh-I-Baba par la « route du centre », nous sommes arrivés à Tchecht. J'étais accompagné par un ami de Kaboul qui ne partageait pas mes intérêts spirituels et avec qui j'avais renoncé à parler des soufis et des *tariqas* (confréries). Comme nous marchions tranquillement je fus frappé par un arbre autour duquel se trouvait une petite plate-forme et je ressentis une impression très intense, d'une qualité que je connaissais déjà. Une porte venait de s'ouvrir sur cet autre monde à la réalisation duquel je me suis consacré. Ma conviction était si forte que je demandai à mon compagnon de s'informer si on savait quoi que ce soit de particulier sur cet arbre et ce lieu. Après enquête, il m'apprit qu'un maître soufi célèbre y recevait autrefois ses disciples et ses visiteurs. A ce moment j'ignorais que Tchecht s'appelle en fait TchechtI-Sharifi, c'est-à-dire Tchecht la ville sacrée.

Sept ans plus tard, alors que les portes du taçawuf s'ouvraient enfin devant moi, avec un autre ami, un autre frère musulman, en pénétrant dans un édifice délabré qui n'abritait que des oiseaux et dont l'état déplorable ne laissait deviner aucune architecture particulière, je ressentis la même certitude. Effectivement ce local avait été le lieu de

réunion d'une *tariqa* et on me fit remarquer sur les côtés des cellules où les soufis pouvaient pratiquer la retraite de quarante jours appelée *tchella*. Il n'y a aucun moyen technique ordinaire qui permette de déceler la présence ou l'absence du sacré dans un lieu ou un objet. C'est une question de longueur d'ondes à laquelle on est ou on n'est pas réceptif. C'est le fruit de la croissance intérieure et de la méditation.

En dehors des lieux destinés spécialement à l'ascèse auprès d'un maître, le cadre de la vie quotidienne elle-même obéit ou non aux lois de l'harmonie. Dans une maison indienne de construction moderne où l'architecture comme l'ameublement avaient perdu tout caractère traditionnel, le seul lieu qui fut encore conforme à l'ordre juste des choses était la cuisine et la préparation des aliments y était pratiquée à peu près selon les règles anciennes. Une jeune femme parisienne, venue en Inde pour y étudier auprès d'un maître et plus habituée à nos belles cuisines modernes qu'aux foyers en terre et aux récipients de village, fut frappée par la beauté qui, pour elle, se dégageait de cette humble pièce où une *ma* (mère) et un jeune serviteur mêlaient les épices aux légumes, talkaris et currys. Cette perception de l'ordre juste, certains la possèdent et d'autres ne l'ont pas. Parfois elle a été formée dès l'enfance Si celle-ci s'est déroulée dans un monde encore conforme à la tradition. Elle s'acquiert à mesure que s'affine notre propre appréciation de la qualité des impressions en fonction de l'accès aux niveaux supérieurs de l'être. Cette connaissance intuitive est indispensable sur la voie. Dans le prochain chapitre je vais essayer d'expliquer la conception ésotérique de l'être telle qu'elle se révèle à ceux qui dépassent le monde des apparences. On verra comment l'être est le produit des réactions entre les influences extérieures et les données intérieures, comment cet être se constitue, dégénère ou se régénère à *chaque instant*.

Nous *sommes* le résultat du cadre dans lequel nous avons vécu, des amis que nous avons rencontrés, des récits que nous avons lus. Nous nous faisons à tout moment. Cela, l'homme ordinaire ne le sait pas. Il pense qu'il *est* Untel et que Untel fait ceci, voit cela, dit ceci, entend cela, sans en être particulièrement affecté. C'était « moi » il y a dix ans, c'est « moi » aujourd'hui, ce sera « moi » demain. Non. De seconde en seconde nous sommes autre, nous involuons ou évoluons. C'est dire notre dramatique responsabilité vis-à-vis de nous-mêmes si nous ne voulons pas manquer complètement le but et le sens véritables de l'existence humaine. Nous sommes, dit l'Inde, le « résultat subtil de la nourriture ». Mais aussi *sarvam annam*, « tout est nourriture ». Sur ce point l'Orient, malgré sa déviation, a encore quelque chose à nous apprendre. Mais il faut faire vite car des connaissances précieuses sont en train de se perdre et de s'oublier. En ce qui concerne architecture, peinture et sculpture, c'est fini en Inde. Restent la musique et la danse. Les Tibétains et Bhoutanais ont, à cet égard, mieux préservé leur héritage traditionnel.

Parmi les Tibétains comme chez les Bhoutanais, des sculpteurs, aujourd'hui encore, modèlent les mêmes statues des mêmes divinités tantriques, selon les mêmes canons immuables d'un art vieux de plus de mille ans. Les Occidentaux disent volontiers que c'est là un art qui n'a pas conquis sa liberté et des artistes qui doivent gagner leur indépendance. Pourtant c'est un art dont tout le but et toute la signification sont de mener à la Libération par la connaissance des forces à l'œuvre dans l'univers et au plus profond de l'inconscient de chaque homme. De même, aucun peintre de *thankas* ne cherche à



exprimer dans ses œuvres son monde subjectif de goûts, de joies, de peines, de passion ou de révolte. La composition des *thankas* obéit à des lois très strictes transmises de père en fils ou de maître à disciple à travers les siècles, des lois dont l'origine n'est pas l'invention d'un homme mais la découverte d'un sage d'autrefois à qui elles ont été révélées, dévoilées dans ses méditations.

Autant que les livres, ces œuvres, exécutées avec tant de rigueur, transmettent un enseignement. Mais on ne les lit pas seulement avec l'intellect. Elles parlent directement à un niveau beaucoup plus profond de nous-mêmes et qui demeure inconnu, inconscient, pour l'homme qui ne l'a pas éveillé en lui, rendu manifeste et intégré. Certaines *thankas* représentent des images accessibles à tout bouddhiste, même non Tibétain. D'autres sont des peintures tantriques dont l'accès véritable demande une préparation qui n'est donnée que dans le cadre d'initiations très strictes. Parce qu'elles ne sont pas faites seulement pour le plaisir des yeux mais qu'elles détiennent certaines clés d'accès à une vie transformée, parce qu'elles parlent le langage de la sagesse, les *thankas* sont conservées, manipulées, contemplées avec un immense respect. Celui qui a pu acquérir une de ces peintures sur soie, après l'avoir fait encadrer de brocards aussi beaux que ses moyens le lui permettent, l'apporte à son maître pour la faire bénir et consacrer.

La musique hindoue est soumise à l'ordre strict des *ragas* : on ne joue pas et on n'écoute pas n'importe quelle musique à n'importe quel moment. L'audition d'une mélodie s'insère dans l'ensemble des conditions universelles saison, heure de la journée, sentiment particulier, circonstances et environnement.

L'homme moderne s'est retourné contre la nature, dans laquelle il s'insère, aussi follement que si un foie ou un rein voulait se rendre indépendant de l'organisme dont il est une part. Après s'être coupé de la vie universelle, l'homme prétend imposer ses lois à celle-ci et l'asservir aux exigences de son mental.

On ne peut pas dire que ce soit une réussite en ce qui concerne son bonheur véritable.

Des savants de toutes les disciplines lancent des cris d'avertissement de plus en plus dramatiques. Mais si notre «civilisation» court à sa ruine, ce n'est pas seulement pour des raisons biologiques, physiques, sociologiques. La cause de la crise du monde moderne est avant tout métaphysique.

## **2. Devenir ce que nous sommes**

La métaphysique orientale, longtemps résolument ignorée par les philosophes de profession, trouve maintenant accueil auprès d'une assez vaste audience. Les notions de *karma* (les actes et leurs conséquences), de *maya* (généralement traduit par « illusion »), de *samadhi* (état de conscience libéré des catégories du temps, de l'espace et de la causalité) sont prises au sérieux par beaucoup. Cette métaphysique nous enseigne aussi que nous vivons en aveugles dans un monde irréel et illusoire, que nous sommes prisonniers de l'ignorance, que nous « dormons » et que de là viennent tous nos maux et toutes nos souffrances. Au passage, nous reconnaissons certaines déclarations qui nous paraissent bien proches de celles du Christ.

Ces affirmations sont présentées comme des vérités dont nous pouvons faire l'expérience personnelle immédiate, l'expérience « libératrice ». Elles ont pour elles le prestige de l'ancienneté et ce que les *rishis*, les sages des Upanishads, enseignaient il y a trois mille ans à leurs disciples est transmis, aujourd'hui encore, par des maîtres eux mêmes « libérés ». Ces enseignements, nous, Occidentaux, les découvrons avec une mentalité qui s'est formée dans un monde absolument différent. Comment en faire notre profit sans nous déguiser en Orientaux et sans commencer notre recherche de la vérité par le mensonge qui consisterait à renier ce que nous sommes ? Je voudrais essayer de montrer en quoi cette tradition, apparemment étrangère, nous concerne personnellement.

\*

Toutes les doctrines orientales enseignent comment se libérer de la souffrance. La souffrance provient toujours du refus des faits. Je voudrais ceci; ceci ne se produit pas ; je refuse le fait que ceci ne se produit pas et je souffre. Ou, inversement, je crains cela ; cela se produit; je refuse le fait que cela se produit et je souffre.

Pour s'éveiller à la Réalité, le fait fondamental à accepter est celui de la transformation incessante de toutes choses. On peut l'exprimer comme on veut, en vers, en prose, en charabia philosophique, on peut dire que « rien ne dure », que « tout est transitoire » ou, avec une consonance bouddhique, que « tout est impermanent ». Le fait est là. Ce que nous appelons l'être, c'est le devenir, le flux, le courant, le jeu perpétuel de la création et de la destruction, à l'infini.

Les êtres humains qui nous entourent, ceux que nous aimons et ceux que nous détestons, ne sont que des processus de changement et celui ou celle dont nous nous sommes sentis si proche il n'y a qu'un instant est déjà devenu un autre ou une autre.

Cette instabilité, ce caractère éphémère de toute la création échappent à l'homme ordinaire. C'est en cela essentiellement que consiste l'ignorance, dont les Orientaux font la source de tous les maux. Nous nous trompons et croyons à un monde solide et tangible. Cette ignorance a, comme corollaires immédiats, l'attachement et la dépendance. Nous voulons pouvoir compter sur ce qui nous importe. Nous voulons que nos biens soient « durables », qu'il s'agisse d'un pneu de voiture ou d'une paire de chaussures. Nous voulons que certains instants bénis se prolongent éternellement. Nous voulons que les êtres qui nous entourent demeurent les mêmes. Cela constituerait sûrement un monde rassurant. Mais cela n'est pas. Rien ne reste jamais identique à soi-même. Par conséquent l'adaptation parfaite à l'impermanence générale est la condition *sine qua non* d'un bonheur et d'une paix qui soient, eux, « durables »

Il ne faut pas une préparation particulière pour constater que les gens vieillissent et que tombent les feuilles des arbres mais, dans un certain état de conscience ou de vision de la réalité, il est possible de percevoir que toute la création est en mouvement, de percevoir la mort et la naissance simultanées de chaque élément composant chaque objet et chaque personne. Cette expérience se situe au-delà du temps, dans l'éternel présent, puisque toute durée de quoi que ce soit en a disparu. Le temps n'existe que pour ce qui demeure, pour celui qui croit qu'il demeure pareil à lui-même, pour celui qui croit que les choses

demeurent autour de lui : j'ai été, je suis, je serai. Le chemin vers la libération du temps passe par la destruction de cette ignorance qui nous rend aveugle au changement et à l'instantanéité ou, plus exactement, à l'absence même de tout instant et de tout point d'appui fixe.

Ceci n'est pas une conception métaphysique mais l'expérience vécue d'innombrables sages, yogis et disciples dans ces états supérieurs de conscience auxquels bouddhistes comme hindous donnent le nom de *samadhi*.

Le terme même de changement peut conduire à une fausse compréhension, comme s'il existait à un certain moment une réalité qui se transforme en une autre réalité perceptible à un moment ultérieur, une entité puis une autre entité. Non. Le processus ne s'arrête jamais. Il n'y a que mouvement, que dynamisme. Il n'y a que le changement mais rien qui change. C'est en ce sens seulement qu'il n'y a ni temps ni durée.

L'homme n'est jamais identique mais il n'est pas non plus différent. « On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve. » Pourtant la Seine est toujours la Seine. « Ni le même, ni un autre », disent les bouddhistes, illustrant ce paradoxe par le célèbre exemple de la flamme d'une lampe à huile allumée toute la nuit est-ce la même flamme qui brûlait le soir et qui brûle à l'aube ? On peut donc parler de continuité du courant et de lien ou de succession entre les causes et les effets, même s'il n'y a « personne » pour produire une cause et « personne » pour récolter les effets.

Si l'on considère ces affirmations comme des idées philosophiques, elles ne peuvent paraître que vaines et confuses. Il s'agit de tentatives pour décrire en mots la vérité, une vérité qui peut être vécue et expérimentée comme un véritable éveil.

Mais le mental pose tout de suite une question « Si rien n'existe, qu'est-ce qui, selon les Orientaux, se réincarne ou transmigre ? » Pauvres Orientaux en fait ils sont d'accord, mais ils ne l'expriment pas tous de la même façon. Ensuite les disciples qui s'en tiennent à la lettre des paroles se lancent l'anathème d'une secte à l'autre. Et cela peut durer — cela dure — deux mille cinq cents ans. Ce qui se réincarne, c'est la continuité des courants de pensées et d'émotions, la continuité de désirs. C'est cette continuité aussi qui produit la mémoire.

Quand on parle de la France ou du peuple français, peut-on dire que cette France et ce peuple sont les mêmes qu'il y a cent ans, deux cents ans ? Non. Pourtant il y a bien une France et un peuple français. Les Italiens du xxe siècle sont-ils les mêmes que les Romains d'il y a deux mille ans ? Non. Pourtant l'Italie existe en continuation de la Rome antique, même si aucun élément n'est demeuré le même. Il en est de même dans la chaîne des incarnations successives, mais la continuité est celle d'un désir et d'un attachement individuel et non collectif.

Notre moment de conscience actuel est la continuation de notre moment de conscience précédent, lequel était la continuation, etc. Par conséquent, notre moment de conscience actuel, d'une certaine façon, a déjà commencé il y a longtemps, infiniment longtemps, dans un passé sans commencement. Et déjà il prépare le prochain moment de conscience et celui qui viendra dans longtemps, longtemps, dans un avenir sans fin. Sans fin sauf si

intervient, justement, la libération ou le *nirvana*. Mais en même temps, pour l'inconscient et pour le supra-conscient, tout existe dans la simultanéité et l'éternité, tous les courants sont perçus entièrement depuis leur origine.

Ces dynamismes intérieurs, personnels, ne sont pas les seuls qui interviennent. Sans cesse ils rencontrent d'innombrables autres processus extérieurs à nous.

D'abord, à la conception, le flux qui s'incarne se heurte et se mêle aux flux constituant le père et la mère et cela déjà dans l'ambivalence de mouvements d'attraction et de répulsion. C'est ce qui détermine l'hérédité. Ensuite le milieu ou l'environnement et, en particulier, l'éducation jouent leur rôle primordial dans une destinée humaine et contribuent aussi à la différence des divers destins et à l'inégalité entre les êtres.

Ainsi la vie n'est qu'une longue suite d'actions et de réactions de divers courants. Tout est tout le temps mis en question. L'homme, pourtant, se ressent lui-même comme une individualité, comme un ego, avec une conscience de son identité. C'est une illusion, aussi difficile à définir qu'à décrire. Là où nous disons « rendre l'âme », les hindous disent « abandonner le corps ». Ainsi une âme individuelle (*jiva*) changerait de corps à travers les incarnations successives, comme on change de vêtement. Encore une fois, ce n'est qu'une façon de parler, un langage conventionnel. Une âme immuable signifierait une âme inchangée et inchangeable. Comment pourrait-elle alors évoluer et se transformer?

Chaque fois qu'une description relative, utilisée pour la commodité d'un enseignement pratique et concret, devient non plus un instrument ou un tremplin mais une conception figée, un maître la contredit et en montre la fragilité. Le seul enseignement qui ait une valeur d'éveil est celui qu'un disciple particulier reçoit personnellement de son maître. Les livres sont là pour faire poser des questions plus que pour y répondre, pour donner envie de chercher plus que pour indiquer comment chercher. Etre libéré de son ego, de ses limites, cela se vit comme une mort et une résurrection. La meilleure réponse à la question si controversée : « Qu'est-ce qui transmigre ? », c'est la plus décevante pour le mental : « Pas qu'il y ait une âme, pas qu'il n'y ait pas d'âme » (ou de conscience, ou de soi). Les bouddhistes nient l'existence d'un *atman*, les hindous l'affirment. Mais ils ne prennent pas le mot dans le même sens.

En adhérant à une affirmation, quelle qu'elle soit, qui ne correspond pas à une expérience personnelle certaine, nous alourdissons encore le fardeau de nos conceptions et de nos opinions, le fardeau de notre mental. Le chemin vers la vérité absolue va de vérité relative en vérité relative (ou vérité dépendante). Il n'y a aucune connaissance de soi possible à travers les livres. L'étude de soi se fait sur soi-même, sur la matière vivante, sur le champ de bataille, comme dit la *Baghavad Gita*, où s'affrontent nos tendances ennemies qui, comme les Pandavas et les Kauravas, sont des parents, des cousins, c'est-à-dire ont la même unique origine.

\*

Il n'y a rien qui change signifie il n'y a rien qui soit, il n'y a rien. Rien sauf ce que les hindous appellent *brahman*, les mahayanistes *shunyata*, et dont le Bouddha a dit:

«Il existe bien un non-né, non-fait, non-devenu. » Si nous pouvions constater que « nous » n'existons pas non plus, nous serions, on le conçoit, libéré de tous nos problèmes. Or cette incroyable réalisation, incroyable et, je suppose, insensée pour le lecteur occidental contemporain, a eu ses témoins à chaque époque, y compris la nôtre. Pour certains, l'expérience est devenue définitive ; ce sont les rarissimes *jivanmukta*, « libérés dans cette vie ». Pour la plupart, elle a été un éveil provisoire, une échappée hors du temps (une ou plusieurs) suivie d'un retour aux conditions ordinaires de la conscience, celle du temps, de la séparation, du désir, de la peur et des tentatives plus ou moins intelligentes pour échapper à l'étroitesse et à la solitude de l'ego.

Je ne veux pas répéter tout ce que j'ai écrit dans mes précédents ouvrages à propos de la conception hindoue de *l'ego*, ce mot latin plus employé dans les ashrams que tous les mots sanscrits. Pourtant c'est la clé du *védanta*. L'ego est la certitude : je suis moi, un « nom » et une « forme » (*nama* et *rupa*), soumis à la durée, séparé des autres egos. C'est la conscience individuelle du temps et de la multiplicité. Le sage, *lejivanmukta* est *egoless* ou *egofree* : il n'y a plus d'ego. Sa conscience, infinie, illimitée, s'exprime par le pur : «Je suis » (*aham*) et non plus : « Je suis un individu » (*ahamkar*). Tout homme, toute femme qui conserve un ego demeure soumis au désir et à la crainte, inévitables tant que subsiste le dualisme du moi et du non-moi.

Dès que le bébé commence à sortir de l'état de grâce des premières semaines ou des premiers mois et de la relation idyllique avec sa mère, son ego se forme par différenciation. Toute souffrance, toute frustration renforce cet ego. L'ego de l'enfant demande et demande d'autant plus qu'il a l'impression de moins recevoir. Comme le bébé n'avait rien d'autre à faire qu'à se laisser soigner, laver, nourrir et admirer, l'enfant accepte difficilement, ou même n'accepte pas du tout, que cette situation bénie ne continue pas indéfiniment. Après n'avoir d'abord rencontré que le oui, il lui faut faire face au non. Ici doit *normalement* intervenir une éducation juste qui amène l'enfant à tenir compte de l'existence des autres et à trouver naturel que ceux-ci n'existent pas seulement pour lui et en fonction de lui. C'est le processus *normal* de croissance qui, par un élargissement progressif des intérêts, conduit à l'état véritablement adulte. L'enfant tient compte des désirs de ses amis, la jeune fille de ceux de ses frères et sœurs, les époux apprennent à vivre l'un pour l'autre, à vivre ensemble pour leurs enfants, plus tard à devenir un père et une mère pour tous ceux qui viennent à eux. Encore faut-il que l'adulte ne conserve pas en lui la demande désespérée d'un enfant frustré qui le condamne à toujours réclamer et à se sentir perdu si on ne s'occupe pas de lui ou si on le critique.

Ainsi la voie est avant tout une question de croissance intérieure, depuis l'égoïsme, l'étroitesse et la mesquinerie jusqu'à une compréhension et un amour universels. Celui qui n'attend rien et ne dépend de rien est un avec tout et accède à la réalisation de l'éternité et du non-dualisme. Pour devenir indépendant il faut dépendre de soi et non de l'amour et de la compréhension que les autres nous témoignent ou ne nous témoignent pas. Celui qui a trouvé sa dépendance en lui-même n'a plus d'émotions mais seulement le sentiment d'amour du prochain à qui il donne toujours le droit d'être différent de lui. L'enfant dépendant des parents est devenu l'adulte sur qui d'autres peuvent s'appuyer pour apprendre eux-mêmes à grandir.

\*

Libéré, libération. Le sage est « libéré ». Qu'est-ce que cela veut dire au juste ? Libéré du sens de l'individualité « séparée » ou de l'individualité « séparante », de l'ego. Libre signifie infini. Le sentiment d'infinitude est en l'homme qui ne peut pas se satisfaire d'être conditionné. L'homme est l'homme parce qu'il veut toujours dépasser toute limitation, toute finitude. Alors seulement un homme devient l'Homme, l'infini qui ne vient de nulle part et ne va nulle part. Le sage voit tout ou chaque chose en lui et lui en tout ou en chaque chose. L'homme ne devient réellement lui-même qu'en surpassant toutes les conditions : il réalise le Soi (*atman*). *L'adhyatma yoga* est le chemin vers le Soi par l'élimination de tout ce qui n'est pas le Soi. La réalisation de l'Infini implique l'absence de tout désir : désir de prendre ou de recevoir, désir de donner, désir de faire. Le désir est l'expression du sens de la séparation. Recevoir et donner ne subsistent qu'autant que nous nous sentons séparés de quelqu'un ou quelque chose d'autre, ce qui produit toujours une crainte inconsciente.

L'homme ordinaire refuse d'être infini pour pouvoir demeurer quelqu'un d'autonome. Mais, en même temps, il étouffe dans cette limitation et veut regagner cette infinitude en se « projetant » partout, en s'identifiant, en refusant de voir les différences, c'est-à-dire très exactement l'inverse de la réalisation de l'unité. Il s'ensuit obligatoirement que nous ne sommes jamais « dans le coup », toujours en porte à faux, jamais parfaitement à l'aise. Au contraire, le sage, quel que soit le moment, quel que soit le lieu, quelles que soient les circonstances, est toujours à la place qui lui convient.

Il est libre de l'action et de la réaction parce qu'il est libre de la dialectique de prendre et donner. La réalité primordiale, « absolue », est l'équilibre, le repos. La nature tend sans cesse à revenir à cette paix. Chaque fois qu'il y a une action, une réaction apparaît pour la neutraliser. L'exemple classique est celui du pendule oscillant autour de son axe ou celui des plateaux de la balance. Un mouvement d'un côté entraîne un mouvement de l'autre, puis encore de l'autre, jusqu'au repos. L'action de donner neutralise celle de recevoir, elle la compense pour l'annuler. Parce que le sage n'éprouve plus le besoin de recevoir, il n'éprouve plus le besoin de donner. S'il donne, c'est librement, en réponse à la situation. D'une façon absolue, le sage a reçu ce qu'il avait à recevoir, donné ce qu'il avait à donner, fait ce qu'il avait à faire. Dans le relatif chaque homme peut éprouver : « Aujourd'hui, pour l'instant, j'ai donné, j'ai obtenu, j'ai fait. » Il ressent, dans une situation particulière, la liberté qui vient de l'absence de désir. C'est un avant-goût de l'absence de désir, de la liberté absolue. Mais la situation générale de l'homme encore sur la voie est de compenser son sens de la séparation en se « projetant » dans tous ses dons et toutes ses demandes.

\*

S'il est pour le moins difficile de percevoir tout à coup que rien de ce qui nous entoure n'existe, il est par contre graduellement possible de tenter un peu sérieusement de nous étudier nous-mêmes et de faire un peu connaissance avec ce que nous appelons « je », « moi » ou notre « conscience ».

Avant de pouvoir atteindre un niveau de conscience qui transcende notre perception habituelle et qui puisse être considéré comme supra-normal, il est indispensable, inévitable, de réaliser d'abord pleinement la perfection du normal. Un vase ne peut déborder que quand il est plein. Nous ne pouvons avoir de réponses réelles aux questions fondamentales sur la vie, la mort, la survie que si notre être actuel est d'abord transformé. Si je vous dis — et je le dis — qu'il y a une existence avant celle-ci et qu'il y en a une après, cela ne vous donne aucune certitude personnelle. Ces réponses ne peuvent venir que comme des prises de conscience à travers un être transformé. S'il nous était donné, aujourd'hui, tels que nous sommes organiquement, émotionnellement, mentalement, d'accéder à la Réalité métaphysique, nous ne le supporterions pas plus qu'un appareil électrique fonctionnant sur 110 volts ne peut être branché sur 300 volts ou sur 3 000.

En quoi consiste donc cette transformation? Par où et comment peut-elle commencer pour vous, aujourd'hui, maintenant, tout de suite? D'abord en vous situant sans mensonge à votre point de départ, en acquérant une connaissance véridique de ce que vous êtes, tout ce que vous êtes.

Que découvrons-nous? Un courant de pensées et d'émotions concernant un corps physique qui est lui aussi en perpétuelle évolution, renouvellement et dégradation. Le plus souvent « je » — ou « il » — désigne seulement ce corps physique : « J'ai pris le train hier soir. » Ou bien « je » désigne l'état intérieur actuel, la pensée et l'émotion du moment : « Je suis si heureux. » Ce corps, ces pensées et ces émotions sont liés, réagissent les uns sur les autres et obéissent à des lois que l'homme ne connaît pas naturellement et ignore tant qu'il ne les a pas étudiées. Pratiquement l'homme est extrêmement variable. Et, en même temps, il est fort peu souple et adaptable, prisonnier de constantes psychologiques, à peu près inconscientes, qui constituent sa limitation et sa prison. L'homme est composé de quelques courants cachés dont certains, par moments, apparaissent à la surface. Ses possibilités, sa disponibilité sont extrêmement étroites et on retrouve toujours chacun dans un de ses quelques personnages habituels. Si l'eau peut prendre la forme de tous les vases, l'homme par contre est prisonnier d'un répertoire limité de rôles et d'attitudes. Le sage, lui, est semblable à l'eau.

\*

La première réalité fondamentale qui s'impose à tous, au début de la voie, c'est que nous ne sommes pas unifiés mais multiples et contradictoires. Madame David-Neel citait souvent la comparaison bouddhique de l'être humain avec un « parlement » où les sessions sont souvent houleuses, où se font et défont les majorités. Nous sommes unifiés lorsque nos décisions ou les paroles que nous prononçons impliquent l'unanimité des membres du parlement. Le Christ a dit : « Que ton oui soit oui, que ton non soit non. » Nous le sommes également lorsque la majorité des députés prend une décision en pleine connaissance de l'opposition de la minorité : de cette façon là aussi la totalité de nous-mêmes est présente dans notre action et celle-ci nous engage réellement.

C'est déjà un grand pas sur la voie d'avoir vu et admis que nous sommes contradictoires car bien des gens ne veulent pas le reconnaître.

Le drame de la plupart des existences est qu'un groupe du parlement — donc un « je » partiel — parle au nom de la totalité sans en avoir le droit et qu'un autre « je » — un autre groupe — refuse d'exécuter le projet ou la décision. L'homme est pareil à un kaléidoscope dont la moindre secousse recompose les éléments en un ordre nouveau. A il heures du matin, nous voulons une chose, à 3 heures de l'après-midi nous en voulons une autre incompatible avec la première. Le lundi nous sommes sûrs, le mardi nous doutons. Nous oscillons sans cesse mais nous persistons imperturbablement à dire « je », « je veux », « je décide », « je ferai ». C'est un « je » qui s'engage. C'est un autre « je » qui doit tenir l'engagement et qui ne le peut pas car il n'a même pas été consulté quand la décision a été prise. Et « nous », pauvres nous, nous ne comprenons pas ce qui se passe et comment nous avons pu à ce point voir un jour les choses d'une façon et à ce point les voir différemment quelques semaines — ou quelques heures — plus tard. Nous ne comprenons qu'une chose c'est que nous ne pouvons même pas compter sur nous-mêmes, ce qui a comme premier effet de nous faire vivre dans la crainte.

Il ne s'agit pas du problème de la division et de l'unification en général mais de notre division et de notre unification personnelles. Nous ne pouvons l'aborder qu'à travers des exemples, des échantillons, concrets, vécus. Ce qui est en nous à l'état latent, à l'état non-manifesté, est là et bien là même si nous l'empêchons de se manifester. Sans qu'aucun « je » responsable et indépendant ne l'ait consciemment voulu, cela se manifestera tout d'un coup. Et chaque fois, ce moment de nous-mêmes, cet aspect partiel de nous-mêmes, dit « je », comme si vraiment il avait le droit de parler en notre nom. Des milliers de gens se passionnent pour la haute métaphysique ou la méditation sans vouloir accepter cette vérité d'évidence : « Dire JE, c'est mentir. » Pour l'homme ordinaire, c'est mentir. Pour l'homme qui progresse sur la voie, c'est mentir de moins en moins parce que, se connaissant de mieux en mieux, il a de plus en plus le droit de dire « je », un « je » qui l'engage réellement tout entier.

La cause de la souffrance, à tous les niveaux, c'est toujours le refus, donc le conflit, donc le contraire de la paix. Plus quelqu'un refuse de tenir compte de quelque chose qui est en lui, plus il tente de le nier, plus il s'épuise et plus il aspire, en vain, à la paix. Son malaise intérieur est insupportable et il veut fuir ce malaise, créant ainsi un nouveau conflit. C'est la source de réactions aveugles qui créent sans cesse d'autres réactions. L'homme est de plus en plus prisonnier, mais il se cramponne à une illusion de liberté et d'indépendance. En fait, il est coupé des sources profondes de la vie et une seule chose aura de la valeur pour lui : ce qui lui donne un moment de répit et d'unification apparente, que ce soit le travail, la sexualité, le jeu, le sport.

\*

Puisque rien n'existe et rien ne dure, il est évident que la croyance à la réalité et à la permanence des choses et des êtres est une erreur, une fausse vision, un mensonge. Il est évident aussi qu'une telle « ignorance » ne présente aucune sécurité et ne peut produire que la souffrance. La grande illusion, c'est de croire au bonheur ou, du moins, à un certain bonheur. La maladie, la séparation, la mort, la déception, la trahison, la ruine et toutes les douleurs physiques, parfois intolérables, sont l'autre face inévitable du bien-



être, des joies et des plaisirs. « La vie nous offre le miel sur une lame de rasoir » et le goût du miel se transforme en goût de sang dès que nous refermons la bouche.

Parce que les enseignements orientaux ont toujours regardé en face la réalité de la souffrance, les Occidentaux modernes les ont taxés une fois pour toute de pessimistes. Chez nous, comme chacun sait, tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes ou, plutôt, dans la meilleure des sociétés de consommation possible. La surenchère de la publicité et des affiches est une surenchère du sourire et de la joie de vivre. Mais quel désespoir partout de plus en plus, que révèlent les névroses, les dépressions, la violence, l'usage des tranquillisants et la fuite de soi-même dans des entreprises insensées qui ne conduisent qu'à la nécessité de nouvelles fuites. Le peuple le plus profondément imprégné de « pessimisme bouddhique » que j'ai connu, les Tibétains réfugiés en Inde, est un peuple plus heureux et plus gai dans sa misère que le « gai peuple de Paris ».

Les enseignements orientaux ne sont pas pessimistes puisqu'ils indiquent comment échapper totalement et définitivement à la souffrance.

« Je sais comment

« Comment faire tourner sur ses gonds

« La porte en fer de la prison... », chantait Edith Piaf, elle qui ne l'a pas su.

Notre prison est intérieure. Cette prison-là, seule la sagesse traditionnelle, la « *philosophia perennis* », sait comment en ouvrir la porte. Cette sagesse porte un nom la connaissance de soi. S'il y a prison, la liberté est possible. Mais il n'y a aucune libération possible dans le mensonge et la tricherie il faut accepter le fait que nous sommes prisonniers et comprendre en quoi consiste notre prison. C'est ce mensonge que tous les enseignements traditionnels ont aussi appelé le « sommeil ». Les Écritures du bouddhisme et du christianisme parlent sans cesse de sommeil, de vigilance et d'éveil. Le sage est « éveillé parmi les endormis ».

Dès qu'on prête attention au jeu du bonheur et de la souffrance, qui motive toutes les actions des hommes, une constatation s'impose, bien connue certes, mais dont fort peu seulement tirent toutes les conclusions bonheur et malheur sont essentiellement subjectifs. Une augmentation de mille francs par mois est une grande joie pour un ouvrier. Elle serait une terrible déception pour un directeur qui deviendrait directeur général. La joie et la peine s'apprécient toujours par comparaison et s'expriment en plus et en moins.

L'être humain, dont la véritable nature est infinie, illimitée (*atman*) n'accepte jamais sa petitesse et son étroitesse. Pour lui la contraction ou diminution signifie souffrance, l'expansion ou l'accroissement signifie plaisir. Dans la médiocrité de l'ego, le Soi se souvient de sa grandeur. L'homme ressent profondément l'infériorité, le manque, le besoin. C'est la source unique de tout désir. La satisfaction, l'apaisement du désir fondamental de « plus » ne peut venir que de la croissance de l'être. Mais l'homme ordinaire ressent la souffrance de la petitesse dans « l'avoir moins » avoir moins que je n'avais auparavant ou avoir moins que n'ont les autres. La Réalisation spirituelle, celle de

l'Identité suprême, l'identité du Soi (*atman*) avec l'Absolu (*brahman*), est la réalisation de la grandeur par excellence. A mesure que se développe la véritable croissance de l'être, le besoin d'avoir (avoir de l'argent, des connaissances, des relations, du succès, des biens matériels, des idées originales, etc.) et donc l'égoïsme diminuent d'autant. C'est le renoncement naturel.

Des êtres qui ont apparemment « tout pour être heureux » vivent dans le désespoir et l'angoisse. Ceux que leur métier amène à connaître le fond des cœurs savent combien d'hommes et de femmes beaux physiquement, notoires dans leur profession, riches, en bonne santé, pleins de succès auprès du sexe opposé, se plaignent d'être si malheureux. Et pourtant, ils persévèrent dans la même ligne de recherche des joies et de fuite des souffrances telles qu'ils les conçoivent, cette voie qui les a déjà tant trompés et déçus. Ce que tous les enseignements religieux ou ésotériques ont appelé la voie est pour ceux qui en ont assez de se tromper.

Tant qu'un homme ou une femme croit encore que cette fois-ci, ou la prochaine fois, en continuant de la même façon, cela va enfin réussir, il va enfin être heureux, la voie de ce qui est vrai et juste ne s'ouvre pas encore devant lui.

La voie commence par un renversement complet de notre façon de voir, une conversion, une *metanoïa* disent les Evangiles. Quand on a connu suffisamment d'hommes et de femmes riches, admirés et malheureux, on sait que l'argent et le succès ne font pas le bonheur et qu'il doit y avoir « quelque chose » à comprendre et à trouver. Inversement combien de gens sans beauté, vivant petitement, sans aucune notoriété, et pour la vie desquels nous ne changerions jamais la nôtre, sont pourtant détendus, souriants, en paix, heureux, tout ce que nous prétendons tellement vouloir être. Allons aux extrêmes : s'il y a des êtres comblés et désespérés, il existe aussi des êtres disgraciés, infirmes, pauvres et rayonnants de joie. Le bonheur ou la souffrance, moteurs de toute l'existence humaine, de toutes les ambitions, de tous les travaux, de tous les efforts, sont des qualités psychiques qui ne dépendent qu'apparemment des conditions extérieures. Bonheur ou malheur sont l'expression de ce que nous sommes, non le résultat de ce que nous avons.

Vient donc tôt ou tard, « dans cette vie ou dans une autre », un moment où l'homme *sait* : « Je me trompe quelque part. C'est moi qui dois changer, c'est mon être qui doit changer. Il n'y a pas d'autre issue. » Alors seulement il se met vraiment en quête d'un maître et d'un enseignement, alors seulement la voie s'ouvre devant lui.

\*

Le mécanisme de la souffrance se trouve dans notre dépendance vis-à-vis de choses ou d'êtres extérieurs à nous, dépendance qui constitue un attachement mais qui est souvent parée du nom d'amour. Si mon bonheur dépend d'éléments que je ressens comme autres que moi, je n'ai plus de sécurité véritable. Les biens matériels peuvent être perdus, détruits, volés. Quant aux êtres humains, j'attends d'eux quelque chose dont il n'est pas en mon pouvoir de faire qu'ils me le donnent. Cette attente — couramment exprimée par : « On ne peut jamais compter sur personne » est une des plus grandes sources de

déception et de tristesse. Que je le veuille ou non, l'autre est différent de moi, changeant, mû par ses propres mécanismes, ses désirs, ses attachements, son attente à lui. Il m'échappe. Nous sommes deux.

En quoi consiste donc toute existence humaine ? En une tentative de satisfaire les désirs, quels qu'ils soient : peindre, danser, écrire, faire l'amour, gagner de l'argent, rejoindre son amant, être célèbre, soulager la misère des autres, faire la révolution, prêcher les bonnes doctrines, maigrir, méditer, se venger de ce sale con, séduire, défendre une juste cause, étudier, enseigner, montrer qu'on n'est pas de la merde, sauver le monde, être aimé.

L'homme ou la femme qui s'engage sur la voie a comme désir primordial celui tout simple d'être heureux, autrement dit d'échapper à la souffrance. Il sait aussi que cette victoire est son premier devoir car seul celui qui est parfaitement heureux, donc libre du désir et de l'attente, a la disponibilité et le temps nécessaires pour s'intéresser aux autres, les voir tels qu'ils sont, non tels qu'il a besoin qu'ils soient, les aimer et les aider.

Le bonheur est d'ailleurs le plus sûr critère de la sagesse. On sait qu'on est arrivé au bout du chemin quand on est vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sans jamais une oscillation, dans l'état de bonheur le plus total et le plus parfait qu'on puisse imaginer, auquel rien ne manque et rien ne peut être ajouté. L'homme, autour de nous, en est loin, si loin, parce qu'il cherche hors de lui le sens de sa vie.

La dépendance fait qu'un événement extérieur, la perte d'un objet ou d'un être (la trahison d'un ami, un amour qui se brise), nous mutile comme si notre être même était mis en question.

L'existence c'est le désir — quel qu'il soit. Sans désir pas d'existence. Le désir qui anime un homme au moment de sa mort détermine sa vie dans l'au-delà ou une nouvelle incarnation. Or, si l'homme vit de désirs, ces désirs sont souvent contradictoires et, encore plus souvent, inconnus, « inconscients ». Le *nirvana*, la Libération, est l'extinction des désirs, autrement dit : trouver sa joie et sa plénitude en soi-même au lieu de les chercher au dehors. C'est la fin de toute souffrance et de toute peine. Mais comment en arriver là ? C'est la question, toute la question.

D'abord il faudrait être convaincu, par sa propre expérience et de sa propre certitude, que tout ce que je viens de dire est vrai. Si je crois encore qu'il y a d'autres moyens que la voie pour trouver la paix et le bonheur, à la première vraie difficulté sur la voie, je prendrai un chemin de traverse.

Ces difficultés sont nombreuses et parfois dramatiques. La plus grave est que l'homme a besoin de ce qui le condamne à souffrir et croit, au contraire, y trouver son énergie et sa possibilité de vivre. Voilà pourquoi tous les enseignements spirituels, à commencer par les Evangiles, parlent tant d'esclaves et d'affranchissement des esclaves. Nous sommes tous des esclaves. Certains ne peuvent le nier. Le morphinomane trouve sa vie dans la morphine, l'alcoolique dans l'alcool. Sans morphine, sans alcool, ils souffrent, ils sont perdus. Cela les maintient dans l'esclavage. Je pense aussi à des médecins certains que la cigarette est cancérigène, à des sportifs convaincus qu'elle leur enlève le souffle, et qui ne

peuvent pas s'empêcher de fumer. Ces exemples sont clairs pour tous, mais nous devons découvrir que c'est toujours le cas. Nous nous cramponnons à ce qui nous empêche d'être heureux et de croître intérieurement. Le plus souvent nous sommes prisonniers de ce qui constitue notre réussite ou de ce que nous considérons comme nos meilleures qualités.

Si « ça ne va pas », si nous ne sommes pas heureux, c'est du côté de ce que nous ne mettons pas en doute qu'il faut chercher la cause de notre trouble, bien plus que du côté de nos faiblesses notoires. Chacun a sa drogue : son métier, son art, sa mission, l'œuvre de sa vie. Chacun « sait ». Même ceux dont l'existence n'est certainement pas une réussite, qui souffrent, qui sont anxieux, angoissés, dont chaque succès est suivi d'un échec, persistent à « savoir ». Heureux celui qui sait qu'il ne sait pas car la voie s'ouvre devant lui. Soyez certain que celui-là ne sera pas long à se trouver en présence d'un maître véritable quelles que soient les difficultés apparentes, même si ce maître se trouve à l'autre bout du monde.

Une discipline est nécessaire mais celle-ci ne peut être fondée que sur une vision et une compréhension juste de la vérité. Nous voici ramenés une fois encore à la connaissance de soi. On ne sait jamais trop ce que l'on est, ce qui se passe en nous et comment cela se passe, où sont les vraies causes des effets que nous constatons.

Seule la compréhension donne une certitude.

Seule une certitude engendre la décision claire et ferme de s'engager dans la voie de la liberté intérieure et de l'unification. Je ne dis pas que cela devient la seule chose importante mais je dis que cela devient *plus important que toute autre chose*. La voie est ressentie comme la seule activité qui puisse donner leur sens à toutes les autres, la lumière qui peut les éclairer.

\*

Un des premiers enseignements de la voie est qu'on ne peut comprendre et traiter aucun aspect de la vie séparément. Tout est lié. Tout réagit sur tout. La mentalité moderne de spécialisation et de morcellement se retrouve partout. L'un veut se libérer de ses émotions sans prendre soin de son corps, l'autre veut comprendre d'une façon nouvelle sans tenir compte de ses émotions. L'un pense qu'il peut soigner ses maux de tête sans soigner l'ensemble de son organisme, un autre qu'il peut se transformer intérieurement sans rien changer à ses conditions extérieures d'existence. L'idée du Tout est perdue de vue. Chaque part du Tout s'articule et s'ordonne par rapport aux autres, dans une dialectique de cause et d'effet ou d'action et de réaction. On n'appréhende le fini que dans sa relation avec l'Infini.

Chaque problème particulier de la vie, chaque difficulté circonstanciée, ne peut vraiment être résolue que si l'on comprend comment *tout* peut être résolu, quelle est la réalité, la loi et le sens de l'univers et de l'homme. C'est l'enseignement de la *Bhagavad Gita*, la plus célèbre écriture hindoue. Arjuna est déchiré par un problème d'homme de guerre. Krishna, incarnation de Dieu, pour l'aider à résoudre ce conflit intérieur particulier, lui révèle peu à peu l'explication de toute la métaphysique. Sur le champ de bataille, les armées prêtes à combattre, Krishna montre

à Arjuna que la réponse qu'il attend ne peut être que *la* réponse : quelle est la signification de la vie humaine.

Dans cette perspective, une certaine éthique personnelle, fondée sur la conscience et non sur la morale courante, s'établit peu à peu qui n'est ni la licence ni le puritanisme, ni la facilité ni le refoulement, ni l'hédonisme ni la mortification systématique. L'idée directrice de la vie devient celle du progrès personnel. Comment être *vraiment* plus libre, plus unifié, plus adulte, plus indépendant, plus responsable et surtout moins égoïste ? Comment sortir du mensonge ?

Seule la référence à un But durable permet d'apprécier la valeur des activités auxquelles on se livre : profession, distractions, vie mondaine, sexualité. Il nous est arrivé à tous, sur la voie, de nous trouver dans la nécessité des « révisions déchirantes ». Elles paraissent déchirantes tant que la vision n'est pas claire, tant que la compréhension est confuse. Une certitude intellectuelle, lorsqu'elle est devenue parfaite, passe immédiatement dans le sentiment et l'action s'ensuit comme une évidence qui apporte enfin la paix.

\*

Avant de trouver son application au dehors, l'effort se porte d'abord vers l'intérieur et la première découverte est celle du mécanisme de notre mental et de nos émotions. C'est une affaire d'attention : nous observons que nos humeurs, nos émotions, nos pensées se succèdent du matin au soir et nous entraînent intérieurement ici et là, sans que nous puissions prévoir ni où ni comment. Nous nous attendons à certaines joies, à une certaine qualité de sentiment et nous voilà au contraire frustrés, malheureux.

Aujourd'hui c'est inévitable. Ce ne le sera pas demain si nous le voulons. Mais il faut d'abord voir et comprendre exactement comment les choses se passent aujourd'hui.

Les intérêts se suivent, apparaissent, disparaissent. Nous remarquons quelque chose, nous prêtons attention à quelqu'un, puis nous oublions et notre champ de conscience est occupé par une autre image. Je perçois, j'oublie ; je perçois, j'oublie ; je perçois, j'oublie. Même enfermés dans l'obscurité et le silence, sans impression venant de l'extérieur, nous continuons à penser. En dormant, nous rêvons. Je pense, j'oublie ; je pense, j'oublie ; je pense, j'oublie. J'oublie simplement plus ou moins vite.

En fait, rien n'est jamais oublié. Tout est emmagasiné dans le non-manifesté, où toutes nos impressions, nos émotions, nos pensées et nos actes sont non seulement conservés mais reliés organiquement de façon à former un tout cohérent que seul le mental ne conçoit que par fragments et par oppositions.

Ce non-manifesté est infiniment plus important que ses manifestations éphémères. Notre « conscient » n'est qu'une mince surface comparée à l'immensité et à la profondeur de l'« inconscient ». Et, surtout à son activité. Tout ce qui est non-manifesté cherche à se manifester. Tout ce qui est réprimé cherche à s'exprimer.

Ce que nous sommes aujourd'hui est le produit de tout ce que nous avons éprouvé, pensé et fait depuis l'origine. « Ce qui est passé est passé. » Non. Ce qui est passé

demeure présent, bien présent, dans le non-manifesté. Présent, vivant, actif. Notre passé est, là qui nous suit partout comme notre ombre. C'est cela que désigne le terme sanscrit *samskara*.

Le maître tout-puissant, c'est le non-manifesté, l'inconscient. Les efforts, les méditations, les exercices destinés à discipliner et apaiser le mental n'ont aucun effet réel et durable si cet inconscient n'est pas concerné. La voie d'accès au non-manifesté passe par ses manifestations. Plutôt que chercher d'emblée à écarter coûte que coûte les pensées par la « concentration », il est beaucoup plus intéressant et fructueux de laisser d'abord celles-ci apparaître librement et d'en prendre conscience. Ne refusons pas le message qu'elles nous apportent et les secrets qu'elles nous révèlent sur nous-mêmes et sur ce que nous sommes et voulons en vérité, généralement le contraire de ce que nous croyons.

Là j'en arrive à une notion fondamentale, vitale, qui est celle de la vigilance : être présent, attentif, conscient, savoir ce qui se passe en nous. C'est une aptitude qui se développe et qui croît peu à peu par l'exercice et qui, seule, permet de ne plus se laisser emporter « aveuglement » par tout ce qui nous touche. « Veillez. » Il est escompté d'un veilleur de nuit qu'il ne s'endormira pas. En anglais, les mots clés du bouddhisme sont *collectedness*, qui signifie le fait de se rassembler, de se recueillir, *mindfulness*, la plénitude de l'attention, *awareness*, le fait de savoir exactement ce qui se passe.

La vigilance est une attitude qui n'a rien de bien spectaculaire mais qui change tout. Nous dormons, c'est pourquoi notre vie nous échappe et se déroule toute seule. Nous ne comprenons pas pourquoi nous ne sommes pas heureux et dans la paix comme nous le voudrions. Mais nous avons une certaine possibilité d'attention : voilà le grand secret, Et cette faculté est susceptible de se développer immensément par l'exercice.

Nous pouvons nous lever intérieurement et engager la « grande guerre sainte », le combat contre nous-mêmes. Ce combat, comment le mener efficacement et victorieusement? En prévoyant, en se préparant. On ne part pas à la bataille n'importe comment, sans vigilance, pour se laisser prendre par surprise. Un général mesure ses forces et celles de l'adversaire, étudie le terrain, etc.

Prenons par exemple une colère, violence, tension, nervosité. Elle s'empare de nous, modifie notre expression, notre timbre de voix. Elle nous emporte et « nous » ne sommes plus nulle part. C'est lorsque nous sommes calmes, sereins, pacifiés, disponibles, que nous devons nous préparer au futur combat. Le critère de la vérité d'un moment c'est que nous nous sentons à l'aise, « bien dans notre peau », heureux, paisibles. A ce moment-là, nous prenons conscience de nous le plus profondément possible. Il s'agit vraiment d'un éveil, comme si, en nous, une lampe s'allumait tout à coup. Le Christ a dit : « L'œil est la lampe du corps », l'œil intérieur, celui de l'attention. Nous éprouvons : « Je suis. » Ce n'est pas une analyse qui découpe tout en morceaux. C'est simplement être conscient de ce qui, en nous, ne change pas, n'est pas affecté par les émotions et les humeurs. Ces moments de conscience, les enseignements les appellent des moments de « souvenir » : on se souvient de soi-même, de son but, du sens de sa vie. Dans ces moments privilégiés de présence à soi-même, nous pouvons nous « souvenir » de notre possibilité d'être pris, nous pouvons prévoir.

C'est une clé fondamentale : si, dans les moments où nous ne sommes pas emportés, où nous sommes maîtres de nous, nous établissons consciemment un lien entre notre calme et notre emportement, inversement il nous sera possible lorsque nous serons, par exemple, au début d'une colère, d'établir un lien avec nos moments de calme, avec la liberté et la vérité qui sont en nous, qui sont nous. Veiller, c'est « se souvenir ». C'est au moment où nous sommes entraînés, où nous sentons que nous allons l'être, qu'il faut « se souvenir » et ne pas laisser échapper l'occasion. Si nous étudions les différents enseignements ésotériques, nous voyons l'importance de ce terme : « se souvenir ». On le retrouve dans toutes les langues et toutes les religions.

Se souvenir de son But, ou de Dieu, ou de soi-même, c'est avoir en soi quelque chose à mettre en face de l'hypnotisme de la vie et des événements. Ainsi s'établit peu à peu en nous un centre permanent autour duquel s'ordonne notre existence et qui a le droit de dire « je », de dire un vrai oui, un vrai non. C'est ce « je » unifié seulement qui peut grandir, devenir plus vaste, se transformer, accéder aux niveaux supérieurs de conscience. Un être partiel ne peut pas avoir une véritable vie spirituelle ni atteindre une certaine qualité de pensées, de sentiments et de sensations. Il est condamné à osciller au gré d'émotions qu'il ne contrôle pas et dont le mécanisme lui échappe. Mais, Si nous le voulons vraiment, un combat nous est possible entre une attitude intérieure de liberté et de réconciliation avec les circonstances et une attitude de tension et de conflit avec les circonstances.

Ici je veux redire ce que j'ai longuement développé dans le chapitre « Oser dire oui » de ces *Chemins de la Sagesse*. L'homme vit en conflit avec les événements « Non, ça ne devrait pas être comme ça » ; « Non, il ne devrait pas faire ça. » Cette attitude — qui est le contraire de l'amour et qui manifeste l'agressivité — crée en nous une division entre ce qui reconnaît : « C'est ainsi » et ce qui refuse : « Ça ne peut pas, ça ne doit pas être ainsi. » Naturellement, ce mécanisme échappe complètement à l'homme endormi, à l'homme esclave. Mais l'homme qui veille en est conscient. La grande conversion intérieure, celle qui nous sauve, a lieu quand le non à ce qui est devient oui à ce qui est. Les choses étant ce qu'elles sont et moi unifié, comment vais-je agir (et non plus réagir) ? Ainsi s'établit peu à peu cet amour dont le Christ ou le Bouddha ont tant parlé et qui est notre liberté et notre possibilité de croître. Tandis que : « Untel m'énerve », « Untel est un con » est notre prison, nous interdit de progresser et nous dégrade.

\*

Faisons d'abord un peu connaissance avec notre corps. Ses mouvements, ses contractions, sa possibilité de relâchement constituent un vaste champ d'étude. L'ignorance que l'Occidental ordinaire a de son corps est quelque chose d'effarant. Les sports n'en donnent qu'une connaissance grossière et limitée. Seules la danse et la pratique du *hathayoga* ou du *tal-chi* chinois donnent à certains une conscience un peu meilleure de ce corps. Le corps, qui change certes mais qui change beaucoup moins vite que les pensées et les émotions, constitue un point d'appui très important. Il y a un lien étroit entre le corps, nerfs, plexus, glandes endocrines, respiration, et les émotions. Donc une certaine façon d'être dans son corps, de le connaître de l'intérieur, s'avère indispensable. D'où la nécessité, sur toutes les voies, d'un minimum de yoga physique

(tenue de la colonne vertébrale, centre de gravité dans le ventre, relâchement musculaire quelle que soit la position). Le corps aussi peut et doit être transformé.

Ici, tout de suite, nous nous heurtons à un paradoxe apparent: c'est à l'intérieur du corps que se révèle une réalité qui transcende le corps, qui transcende la conscience limitée par le corps. À l'intérieur et grâce au corps.

Si la méditation est l'effort pour prendre conscience de ce qui, en nous, ne change pas, c'est aussi l'effort pour prendre conscience de ce qui, en nous, peut subsister après la mort du corps physique, peut être « immortel ».

Une fois encore, je reviens à notre point de départ afin de voir comment, ensuite, croître à partir de là. Notre point de départ, c'est notre soumission au corps. Le chemin, c'est notre libération progressive par rapport au corps dont nous devenons le maître. Le corps est soit un obstacle, soit un allié. Le corps peut être une prison ou il peut être un temple. Le corps peut être un tyran ou il peut être un merveilleux serviteur. Nous ne devons ni lui obéir, ni le malmené mais le diriger comme un cavalier mène son cheval, nous dit le symbole du centaure.

Le but est supra-humain, supra-normal, transcendant (du limité à l'illimité, de la multiplicité à l'Unité, de la mort à la Vie Éternelle) mais le chemin exige la participation de la totalité de nous-mêmes. Il n'est pas possible de progresser, de s'unifier, de devenir libre, sans un *nouveau* fonctionnement de l'organisme. La libération n'est pas seulement la suppression des conflits menant à une paix que nous pouvons concevoir dès aujourd'hui : joie, sérénité, réconciliation avec soi-même, ne plus se contredire. Il y a bien plus que cela : des niveaux d'être, des mondes, des plans de la Réalité — appelez-les sublimes, divins, surnaturels, comme vous voudrez — qui nous attendent et qui sont le sens de l'existence humaine, même si 99 % des hommes s'en désintéressent.

A mesure que nous progressons sur la voie, de nouveaux aspects de nous-mêmes deviennent indignes de nous. Il est indigne d'un chercheur spirituel d'admettre sans rien tenter que son organisme demeure soumis à des insuffisances comme la constipation, l'aérophagie, les maux de tête, le manque de souffle, les douleurs dans le dos, d'autant plus que ces troubles ont un aspect vital et psychique très profond. Il est indigne d'un chercheur de la vérité de s'installer dans les laxatifs, les analgésiques, toutes les pilules et tous les suppositoires, car une hygiène défaillante est un obstacle sur le chemin de l'unification et de la libération. Le corps aussi doit être transmué, éclairé, associé au changement de tout l'être. C'est parfaitement possible. Je connais bien des gens qui vivaient dans les maux et les médicaments et que l'hygiène et le *hatha-yoga* ont complètement transformés.

A partir de la docilité, de la soumission du corps physique mortel, commence une vie de plus en plus affranchie du corps. Les relations sensorielles par la vue, le toucher, l'ouïe, font place à une communion plus subtile ou plus fine, où le véritable sentiment de n'être qu'un devient perceptible.

Je touche là à un domaine que l'on a dénommé parapsychologique, extra sensoriel, subtil, métapsychique, mais qui est le plus souvent abordé avec une orientation fautive,



c'est-à-dire en cherchant au dehors ce qui doit être trouvé au dedans.

L'unité organique de toute la nature, de toute la manifestation, nous échappe pratiquement, même si la science contemporaine la confirme. D'abord nous ne tenons compte que du plan physique (ou matériel, ou grossier ou, en effet, sensoriel). Puis nous ne comprenons pas de quelle façon nous faisons partie de l'univers. Comme tout le reste, chacun d'entre nous est une forme particulière d'une unique énergie. J'ai cité, au début de cet ouvrage, la comparaison du vaste et durable océan et des vagues multiples et éphémères. Je peux prendre aussi celle des feuilles d'un même arbre. Si deux feuilles avaient une conscience d'elles-mêmes et voulaient communiquer jusqu'à sentir qu'elles ne font qu'un, aucune tentative de se rejoindre par l'extérieur ne saurait y réussir, quand bien même elles parviendraient à se toucher, à se coller l'une contre l'autre. Elles seront toujours deux. Mais si, en même temps qu'elles se reconnaissent physiquement comme deux, chacune des feuilles prend conscience de son appartenance au même arbre, à la même vie, elles réaliseront leur unité. C'est pourquoi un dicton bengali proclame que « l'amour ferme la porte du dehors et ouvre la porte du dedans ». C'est en rentrant en nous-mêmes, en nous ouvrant à la source en nous de toute vie, en nous unissant à ce qui est en nous universel ou supra-personnel, que nous pouvons communiquer ou communier avec l'autre, pas en nous projetant au-dehors vers lui, que ce soit physiquement ou psychiquement.

Le but de l'incarnation humaine est de réaliser une vie de plus en plus libre du corps et des pensées et émotions étroitement liées à ce corps à travers le système nerveux, les glandes, l'assimilation de la nourriture, etc. Une vie qui finit par être si libre du corps que la mort de ce corps n'y enlève rien. C'est rarissime mais ce n'est pas impossible. Réussir sa vie, c'est être prêt à mourir consciemment.

La méditation, en nous libérant peu à peu du plan purement physique où vit toute l'humanité occidentale contemporaine, nous apprend que le courant de l'existence nous masque des perceptions ou des réalités d'un ordre supérieur. Mais, pour être libre du corps, il faut d'abord l'accepter complètement, sans rien considérer comme négligeable, vulgaire, dégoûtant. Un des apports précieux de Freud est d'avoir montré l'importance de détails auxquels la pudeur mensongère refuse de s'intéresser. En nous, tout est lié, tout réagit sur tout et aucun détail n'est insignifiant ou sans valeur pour celui ou celle qui cherche à se connaître et veut devenir libre et conscient.

Il faut donner toute leur importance à la respiration, seule fonction instinctive sur laquelle nous ayons immédiatement la possibilité d'intervenir, et à la relaxation musculaire. Dans beaucoup de monastères orientaux, notamment bouddhistes, l'attention aux mouvements est un exercice quotidien : je me lève consciemment, je marche consciemment, je mange consciemment, je respire consciemment. « Pas même cueillir un brin d'herbe sans savoir qu'on le fait et pourquoi on le fait », m'a dit un jour mon maître. Faire ce que l'on fait, être dans son geste, au lieu de penser à autre chose en même temps. Avec l'exercice, cette vigilance peut se développer au point de devenir naturelle et presque permanente. Mais, au début de la voie, que nous en sommes loin ! Nous sommes tellement emportés par tout ce que nous faisons que nous ne sommes plus nulle part.

Si nous sommes emportés par nos mouvements, nous le sommes encore plus par nos émotions, que ce soit la joie, la souffrance, la colère. Pendant longtemps, nous n'avons aucun pouvoir d'empêcher les émotions de naître mais nous pouvons, en les acceptant, les vivre consciemment, sans disparaître complètement. C'est au départ de l'émotion que la vigilance est particulièrement nécessaire. Seule cette participation active aux émotions permet de maintenir un équilibre intérieur et une permanence à travers les humeurs changeantes et souvent tout à fait contradictoires qui se succèdent et s'imposent à nous.

Le sage n'a plus d'émotion, aussi effrayant, répugnant, scandaleux que soit l'événement dont il est témoin. Cela semble inconcevable à l'homme ordinaire, probablement même inadmissible. Mal comprise, cette liberté apparaît comme dureté, sécheresse de cœur, inhumanité. C'est le contraire.

Les émotions sont inutiles. Croyez-vous qu'un médecin qui fait sa visite dans un hôpital et qui a des réactions personnelles devant chaque malade est un meilleur ou un moins bon médecin ? Peut-il remplir sa tâche, le docteur qui commence par être dégoûté parce qu'il voit une femme alcoolique, ivrognesse, avec un visage gonflé, injecté de sang, et qui est ensuite au bord des larmes parce qu'il rencontre une petite fille mourante qui le regarde avec de grands yeux désespérés ? Moins un médecin a d'émotions en face de ses malades, plus il peut être un bon médecin. Cela n'a rien à voir avec l'égoïsme. Moins nous avons de réactions et d'émotions, plus nous sommes capables de comprendre, d'aimer et d'aider. La seule vérité du non-égoïsme, c'est l'action, c'est ce que nous faisons pour les autres. Pour eux. Pas comme manifestation de notre émotion personnelle. L'émotion entraîne toujours des jugements, des conceptions, des considérations qui sont l'expression de notre égoïsme. Chacun justifie ses émotions en disant : « Je ne suis pas une pierre, je ne suis pas une bête, une brute, je suis un homme ou une femme sensible, qui éprouve, qui participe. » Ce n'est pas vrai. Nous ne participons pas, nous nous coupons par nos émotions. Si vous n'avez pas dormi après avoir vu les photos du Biafra dans *Match*, ce n'est pas la souffrance des enfants du Biafra qui vous a empêché de dormir, c'est la vôtre. La seule chose intéressant les enfants en question est la somme d'argent que vous avez donnée à la Croix-Rouge ou au Secours Catholique.

Tout acte d'altruisme ou de générosité qui est l'expression d'une émotion et des pensées qu'entraîne l'émotion, donc de l'égoïsme, n'a pas de valeur. C'est pour cela qu'avec tant de bonne volonté et tant de bonnes intentions, tant de certitude de tous les côtés d'être dans la vérité et de faire le bien, le monde va si mal. Comment peut-il y avoir tellement de confusion, d'aveuglement, de heurts, de conflits, s'il n'y a pas une erreur énorme quelque part ? Cette erreur, elle ne concerne pas les autres, elle nous concerne nous, chacun d'entre nous individuellement. Cette erreur, c'est de justifier nos émotions qui nous condamnent à vivre uniquement dans notre monde, jamais dans le monde.

C'est à cause des émotions que nous oscillons sans cesse, que nous sommes emportés. Le sage demeure pareil à lui-même parce qu'il est un avec tous les changements autour de lui. Chaque fois que nous éprouvons une émotion ou une réaction très forte, nous en rendons responsable le fait extérieur, l'événement, alors que la responsabilité est en nous et uniquement en nous et que l'incident n'est là qu'à titre secondaire, à titre de cause

excitante. Nous portons en nous, à l'état latent, la possibilité de certaines émotions. Ce qui est non-manifesté est aussi réel à l'état potentiel que ce qui est manifesté. On peut parfaitement concevoir que chez quelqu'un d'autre le même événement n'aurait provoqué aucune réaction ou une réaction tout à fait différente.

Je me demande quel terme français conviendrait pour désigner l'état qui est au-delà des joies et des souffrances: félicité, béatitude, sérénité, paix ? Mais qu'importe le mot alors que nous ne connaissons pas ce dont il s'agit: un sentiment stable, permanent, indépendant de tous les facteurs extérieurs. Tant que nous saurons plus ou moins confusément que notre joie dépend de quelque chose d'extérieur qui peut nous être enlevé, cela ne sera jamais une joie parfaite. Est-ce que nous avons une joie ou est-ce que nous sommes la joie? Ce que nous sommes ne peut pas nous être enlevé.

En nous frustrant de la paix intérieure, les chocs extérieurs obligent ce qui est non-manifesté, caché — mais qui n'en est pas moins là — à se manifester. Pendant un certain temps nous sommes bien et nous pensons : « Ça va. » Puis, tout à coup « cela » (angoisse, colère...) revient avec une force terrible. Un beau jour nous finissons par comprendre que ce qu'il faut c'est se débarrasser, se délivrer, du non-manifesté. Le non-manifesté est inconscient. Inconscient c'est-à-dire inconnu. Quand quelqu'un dit: « Consciemment je veux ceci mais inconsciemment je veux cela », ces paroles sont un non-sens. Ce qui est inconscient est ignoré, non connu. Et ce non connu nous rend susceptibles d'émotions, donc esclaves, donc aveugles. Pour être libre un jour des émotions, il faut les accepter aujourd'hui. En acceptant complètement une émotion, en faisant consciemment un avec elle, nous lui enlevons son pouvoir sur nous.

Quant au mental lui-même il n'est là, comme son nom l'indique, que pour nous mentir et nous conduire n'importe où sauf à la vérité. Il faut avoir lutté pendant des années avec sa propre « illusion » et ses propres mensonges involontaires pour savoir à quel point ce que je dis là est vrai. Le mental c'est la surface qui s'oppose à la profondeur, au « cœur ». Dans le cœur, toutes les impressions sont reliées, tout est « un ». Le mental crée la division et la contradiction.

Certes l'approche intellectuelle de la réalité est justifiée mais elle ne peut venir qu'une fois toute émotion disparue. Tant qu'il y a émotion, la pensée est le produit de cette émotion. C'est donc une pensée fautive, une pensée aveugle, une pensée qui est *maya*, qui est *avidya* (ne pas voir), une pensée coupée du réel. Si nous étions absolument dans la vérité, l'émotion disparaîtrait. C'est la loi.

\*

En nous acceptant tels que nous sommes, une approche juste du monde extérieur devient possible, fondée sur le désir — plus fort que tous les autres — de voir les choses et les êtres tels qu'ils sont, de dépasser leur apparence pour être en relation avec leur essence. Il ne s'agit plus de demander aux autres qu'ils répondent à notre attente mais de leur donner le droit d'être eux-mêmes et les aimer tels qu'ils sont.

Je dois aussi mentionner un point délicat, dont l'exposé a fait jusqu'à présent en Occident plus de mal que de bien : les états supérieurs de conscience ou *samadhi*.

L'expérience montre que la pensée discursive et la compréhension intellectuelle ne résolvent pas les problèmes vitaux. On peut être un spécialiste du bouddhisme, du védanta, du *taçawuf* sans être le moins du monde libéré des désirs et des constructions du mental. Le *samadhi* est une intuition immédiate de la Vérité ou de la Réalité qui seule peut nous délivrer de l'attachement. Le *samadhi* est le couronnement de la méditation et il demande une concentration de l'attention tout à fait exceptionnelle. Le moyen efficace de développer la concentration au degré nécessaire est de faire disparaître les obstacles à cette concentration beaucoup plus que d'essayer de la cultiver en elle-même. Ces obstacles sont justement la richesse et l'agitation du non-manifesté et on ne peut s'en rendre libre qu'en les laissant monter à la surface, s'extirper et perdre leur pouvoir à la lumière de la conscience.

La sensualité, l'agressivité, la torpeur, les soucis, les doutes, la vanité sont les obstacles signalés dans tous les enseignements, mais ce ne sont que les produits de sources plus profondes. Il est vain de vouloir les réprimer par force pour pouvoir « méditer ». Il faut les faire diminuer et mourir peu à peu. L'existence humaine est alors une régénération. Sinon elle est une dégénérescence. Nous nous construisons ou nous nous détruisons nous-mêmes. Tout ce que nous pensons, disons, faisons, entendons, voyons aujourd'hui constitue ce que sera notre être demain. Nous sommes aujourd'hui les auteurs de notre destin de demain. Là nous avons tout de même une certaine possibilité d'intervention, même si notre être aujourd'hui est le résultat de ce que nous avons vécu hier. Si je m'en tiens à l'ambition, aux plaisirs et à l'agressivité, sans faire leur place à l'esprit de sacrifice, à l'amour désintéressé, à l'effort pour se connaître et qu'en outre je n'essaie même pas de comprendre quel peut être le sens de l'existence humaine, il est certain que la qualité d'être que je me prépare pour l'avenir sera médiocre, quelle que soit ma réussite apparente dans la vie. Il est non moins certain que je ne peux m'attendre ni à la paix ni au véritable bonheur qui tiennent à l'être et non à l'avoir.

\*

Aucune vue partielle n'est juste puisque tout dépend de tout. L'attitude qui permet de progresser dans la connaissance de soi est le contraire de celle qui veut isoler et immobiliser un phénomène pour l'analyser tranquillement. La loi fondamentale à reconnaître est que rien, ni pensée, ni émotion, ni événement, ni action, rien ne se produit indépendamment, tout est dépendant d'une ou plusieurs causes et conditions (ou circonstances). C'est évident et je crois que personne ne le discute. Mais il faut aussi en tirer toutes les conclusions qui s'imposent. Naturellement les causes et conditions ne sont pas non plus statiques mais sont elles-mêmes instables, en état de changement, d'impermanence. Notre mental fonctionnant en immobilisant et en séparant, il nous est difficile de percevoir la vie comme une totalité en mouvement et, qui plus est, dont aucun élément n'a de réalité en lui-même. La seule réalité indépendante, c'est le vide (*shunyata*).

Ceci se produit parce que ceci s'est produit qui s'est produit parce que cela s'est produit, etc. La jument de Madame la Marquise a péri parce que les écuries ont brûlé, les écuries ont brûlé parce que le château a pris feu, le château a pris feu parce que les

chandelles sont tombées sur les rideaux, les chandelles sont tombées parce que le marquis les a entraînées dans sa chute, le marquis a chuté parce qu'il s'est suicidé, il s'est suicidé parce qu'il était ruiné, etc. Et voilà comment, dans mon enfance, Ray Ventura prêchait — sans y songer, je suppose — les fondements mêmes de l'enseignement du Bouddha (*pattica samuppada*).

Il n'y a rien qui ne soit un moment d'une chaîne de causes et d'effets. Rien n'arrive qui ne découle d'autres choses. Rien n'arrive non plus dont d'autres choses ne découleront pas. Disons simplement que, la plupart du temps, les relations entre les causes et les effets nous échappent complètement. Mais cette façon de voir qui imprègne tous les enseignements traditionnels se retrouve dans les différentes sciences contemporaines. Quand je parle de cause et d'effet, il est bien entendu qu'on ne peut isoler ni rendre « réelle » ou indépendante aucune cause — ni aucun effet. D'autre part, il faut toujours parler de causes (ou de conditions) et d'effets au pluriel.

Il n'y a pas un détail insignifiant de notre vie, un geste inutile, une pensée futile qui ait une existence indépendante, qui advienne « comme ça », fortuitement, sans relation avec quoi que ce soit d'autre.

Relativement, tandis que j'écris ces pages dans un petit ashram près de Ranchi, au Bihar, j'ai sous les yeux un arbuste, des fleurs, une femme en sari qui nettoie la vaisselle avec du sable. Absolument, il n'y a ni arbuste, ni fleurs, ni femme. Cet arbuste s'est transformé depuis le début de la mousson, ces fleurs n'étaient pas là quand je suis arrivé et ne seront plus là quand je partirai, cette femme est une succession de gestes que je perçois, de pensées que j'ignore, d'émotions que je devine. Cet arbuste n'est qu'une expression, une forme d'une énergie plus vaste que lui. Si je ne tiens pas à l'arbuste, si je n'y suis pas « attaché », si je n'attends rien de lui, je peux le percevoir comme un moment d'un devenir, d'un flux, dépendant de l'air, de la terre, de la pluie, du jardinier. Je perçois, au-delà de l'arbuste transitoire, une vie ou une énergie fantastiquement intense, illimitée, éternelle. J'entends « le langage de la création ». Mais si l'arbuste en lui-même me devient à moi, pour moi, important, cette vision disparaît.

C'est l'attachement qui nous aveugle à la Réalité. Et c'est l'aveuglement qui nous maintient dans l'attachement. Cet attachement s'exprime par : « Je veux » et par : « J'aime », exactement le contraire de l'amour véritable. Qu'en français le même mot amour traduise les deux termes sanscrits de *moha* et *etprema* ne nous facilite pas une approche claire de la question.

Avant tout, cet attachement refuse d'accepter l'impermanence et la transformation. C'est absolu, radical : je n'accepte pas que tout soit transitoire. Or il n'y a pas d'affirmation générale qui n'ait de source particulière : un événement précis dont le souvenir est conservé dans l'inconscient. « En amour on est toujours trahi », par exemple, signifie : « Une fois bien précise — fût-ce à l'âge de trois ans... ou de trois semaines — j'ai été trahi en amour. » De la même façon, le refus du changement général est l'expression du refus total d'un certain changement précis advenu dans notre petite enfance, vécu comme intolérable ou terrifiant, et complètement refoulé dans l'inconscient ; tant que la source particulière de ce refus général n'a pas été retrouvée, revécue et

liquidée — au prix d'un abandon héroïque des mécanismes de reniement et de répression —, il n'y a aucune possibilité, pour l'individu, de faire face à la loi universelle de l'impermanence et d'y participer joyeusement. Le non à ce qui est conserve sa toute-puissance.

Ainsi, la Réalité est l'instabilité, le flux incessant, mais un autre en nous plus puissant que nous-mêmes refuse de l'admettre. Parfois aussi, malgré les tentatives répétées pour établir un lien entre les moments de conscience de soi au calme et les moments d'emportement ou d'émotion, cet effort s'avère impossible. Les efforts renouvelés nous convainquent de notre échec. L'émotion est beaucoup plus forte que nous. Vient un jour où nous ne pouvons plus continuer comme cela : c'est au-dessous de notre dignité. Cet esclavage devient notre vraie souffrance que ne peut plus compenser ou masquer aucun succès extérieur ni aucune peine passagère.

Alors nous posons la question : « Pourquoi ? » Pourquoi en est-il ainsi ? Celui qui pose la question « pourquoi » a déjà mis le pied sur le chemin de la Libération. Il veut trouver la cause, la source. Si notre « non », notre refus,

notre agressivité demeurent plus forts que nous, il faut trouver la réponse au « pourquoi ». Tant que nous sommes emportés malgré nous, nous sommes vaincus même si nous marquons des points contre les autres, même si nous obtenons gain de cause matériellement.

L'humanité ordinaire se divise en deux catégories d'êtres : ceux dont la force plus puissante qu'eux s'exprime par « Viens » et ceux dont la force plus puissante qu'eux s'exprime par : « Va-t'en. » Une fois encore il faut en revenir à la donnée essentielle : dualisme et non-dualisme. Le sage, établi dans la non-dualité, ressent tout l'univers comme contenu à l'intérieur de sa propre conscience. Il n'y a pas un autre que lui. Il demeure en tout et tout demeure en lui. Au contraire, l'homme ordinaire, soumis à la croyance en la séparation, vit dans le désir et la peur à cause de tout ce qui n'est pas lui : êtres et choses. Pour compenser ce drame du moi et du non-moi, deux réactions sont possibles, dont l'une ou l'autre prédomine suivant les individus. La première consiste à prendre, posséder, faire soi ou faire à soi. C'est elle que désigne généralement le mot amour. La seconde à nier, à détruire, à tuer, réellement ou symboliquement, ce ou celui qui marque ma limitation. C'est ce qu'on appelle la haine. Dans les deux cas, la présence de l'autre en tant qu'un autre que moi est refusée. Les deux réactions, d'apparence strictement contraire, poursuivent le même but : annihiler la dualité, rétablir l'unité, l'unicité.

Le type de réaction s'enracine dans les profondeurs du psychisme. La dualité provoque la peur mais cette peur est parfois celle d'être abandonné, parfois celle d'être tué. L'une ou l'autre existe en nous à l'état latent et se réveille lorsqu'elle est excitée ou attisée par une cause extérieure. Naturellement, en chaque être humain, les deux tendances coexistent. Mais l'une se manifeste généralement tandis que l'autre ne s'exprime pas. Celui ou celle qui, lors d'une divergence de vues avec l'autre, se sent abandonné et dont l'attitude est celle du « Viens », veut aussi inconsciemment tuer celui ou celle qui l'abandonne. Celui ou celle qui, dans la même situation de désaccord, se sent agressé et

dont le comportement est celui de « Va-t'en » supplie inconsciemment l'autre de ne pas le quitter.

Si nous n'avons aucune possibilité de maîtrise sur une certaine situation type, c'est que, chaque fois, nous ne vivons pas la situation mais une autre gravée, marquée, imprimée en nous dans la petite enfance. Un enfant s'est senti abandonné par sa maman. Devenu adulte, il s'angoisse dès que son épouse est en retard ou manifeste son désaccord même sur un détail secondaire. Une petite fille a été, ne serait-ce qu'une fois, agressée par son père ou sa mère. Devenue femme, elle se sent inconsciemment menacée de mort parce que son mari lui adresse une critique insignifiante. Certains sont mis en question parce qu'un ami ne répond pas à une lettre, d'autres parce qu'une lettre n'est pas celle qu'ils espéraient. Certains se sentent sans cesse tués par abandon, d'autres tués par agression. A des degrés différents, tout le monde rentre dans une des deux catégories, tout le monde est prisonnier du passé. Une épouse dit à son mari : « Je m'absente deux minutes. » Entreprenant de faire la vaisselle ou de se coiffer elle n'est pas revenue dans la chambre vingt minutes plus tard. Si par exemple — un exemple bien courant et banal — l'époux est un aîné qui a perdu « sa maman à lui » lors de la naissance du cadet, il n'y a pas dans la pièce un adulte dont la femme a changé d'avis mais, dans le corps d'un adulte, un enfant que sa mère, sa mère telle qu'il la connaissait, sa mère qui était tout pour lui, a « abandonné » et n'est jamais revenue. Si un homme de trente ans a envie de frapper le menuisier qui a raté sa bibliothèque, s'il veut le tuer, c'est pour se défendre parce qu'il croit qu'il va être tué. Qui, qui veut-il tuer aujourd'hui par qui il s'est senti assassiné autrefois ? En ces instants, il ne faut surtout pas se contenter de dire que c'est l'événement extérieur qui est responsable et qu'il est tout à fait normal d'avoir réagi si fortement.

Quand un adulte réagit violemment, hors de proportion avec la situation donnée, c'est que les gens ou les événements lui font beaucoup plus mal, infiniment plus mal, qu'ils ne lui font apparemment, pour des yeux extérieurs. Seuls peuvent le comprendre ceux qui ont vécu ces mécanismes en eux et qui s'en sont rendus libres, ce qui n'est pas un chemin aisé, bien loin de là.

La vie, ou la manifestation, est un perpétuel changement. Pour le sage, cette permanence apparaît comme une fête, une fête éternelle de nouveauté. Tout est neuf, tout le temps, toujours, partout. L'homme ordinaire au contraire garde la nostalgie d'autrefois, de l'enfance, du bon vieux temps, ou projette sur l'avenir la peur du passé. Il porte et traîne partout avec lui le poids, le fardeau du passé. Il n'est jamais parfaitement dans le présent, encore moins dans « l'éternel présent » (*timeless time*). Être libre du passé, c'est être aussi libre du futur, libre du temps, libre de la cause et de l'effet, libre de la multiplicité.

Se libérer du passé — un passé qui remonte bien au-delà de cette existence — c'est en cela que consiste essentiellement la voie.

### **3. Vivre au présent**

Non seulement l'homme ne perçoit pas la Réalité ultime mais il ne voit même pas telles qu'elles sont les apparences du monde phénoménal. Il ne les voit qu'à travers le voile ou l'écran de son mental. Et ce mental a comme propriété de faire toujours de toutes les choses autre chose que ce qu'elles sont. Cet aveuglement porte d'ailleurs un nom très noble il s'appelle « penser ».

Toute la psychologie, toute la haute sagesse se résument en deux termes je et mon mental.

« Je » peut voir et sentir, acquiescer aux êtres et aux événements tels qu'ils sont. C'est ma vérité, faite pour être une avec toute vérité. C'est aussi la paix, l'équilibre, l'harmonie. Mais mon mental me condamne à vivre dans le monde irréel, artificiel et superficiel qu'il a construit et ne cesse de renforcer. Il craint des dangers inexistantes, espère des résultats impossibles, tire des conclusions erronées, se cramponne à des valeurs fausses et accuse les autres de ses propres torts. Pour le mental rien n'est jamais neutre, tout est bon ou mauvais selon ce qui lui plaît ou lui déplaît. Le mental ne fonctionne que par comparaisons et en référence à des souvenirs inconscients, selon le moule d'expériences infantiles lointaines et oubliées qui dirigent à notre insu toutes nos réactions, tous nos succès, tous nos échecs. Si l'amour « excuse tout, croit tout, espère tout, supporte tout » (saint Paul), le mental, lui, invente tout, dénature tout, interprète tout, déforme tout. La plus belle prouesse du mental est de nous imposer même une conception de ce que seraient notre vérité et notre Spontanéité. Si nous tentons de redevenir nous-mêmes, nous voyons qu'à l'intérieur d'un mensonge se trouve un autre mensonge à l'intérieur duquel se trouve un autre mensonge, etc. Nous ne savons plus comment nous exprimer sincèrement et authentiquement.

Pour être entièrement mensonger, le monde créé et surimposé au monde réel n'en est pas moins tout à fait cohérent et convaincant. Quand je parle ici du monde réel, j'entends le monde relativement réel, celui des phénomènes, de la multiplicité, de la succession dans le temps.

Le sage, qui est passé du plan normal au plan supra-normal, a réalisé la Conscience illimitée, unique, libre du temps, de l'espace et de la causalité. Mais dans le monde moderne, 90 % des hommes et des femmes, surtout parmi ceux qui prétendent au supra-normal, n'ont même pas accès au monde normal, au monde relativement réel. Ils sont entièrement prisonniers du monde illusoire et fantastique sans cesse produit et maintenu par le mental et les émotions. Le monde vrai, perçu par ceux qui ont « des yeux pour voir », et celui du mental se composent des mêmes éléments mais sont radicalement différents, sans commune mesure. La psychologie a commencé à étudier cette question, notamment le mécanisme des « projections ». « Tout ce qui est inconscient est projeté », projeté sur les objets et sur les êtres.

Préserver au maximum la vision des enfants, empêcher au maximum la formation du mental a été — et devrait être — le principe directeur de toute éducation. Les lois et même des vestiges de cette éducation consciente peuvent encore se retrouver aujourd'hui,



ici et là, en Orient, où ceux que cela intéresse peuvent les étudier. Le mot d'ordre de l'éducation traditionnelle a toujours été apprendre à l'enfant à voir et accepter de façon neutre ce qui est. Ce même terme anglais *neutral* est celui qui est employé, en langage automobile, pour désigner le point mort, lorsqu'on n'a engagé aucune vitesse.

L'enfant apprend à voir sans engager émotionnellement ses préférences, ses répulsions, sans le terrible écran qui consiste à penser que cela pourrait être ou devrait être autrement. Aujourd'hui, au contraire, l'enfant s'accroche à ses désirs et à ses refus. Du matin au soir il entend les adultes décréter « C'est bien », ou « C'est mal. » Il perçoit et enregistre toutes les émotions de ses parents. Des principes moraux et des jugements de valeur lui sont imposés qui contredisent ce qu'il ressent. Il condamne certaines de ses impulsions et les refoule sans en être pour cela libéré le moins du monde. Son développement se fait par cristallisation autour d'impressions emmagasinées dans l'inconscient, à partir d'un drame ou des drames de sa petite enfance, qui demeurent aussi puissants et actifs qu'ils sont oubliés.

Tant et Si bien que l'adulte « voit tout de travers », est « complètement tordu » (ce qui traduit, en effet, le mot *distorted* utilisé par les sages). Mais comme son monde s'impose à lui avec une ruse consommée, il le considère comme le monde, ne le met pas en doute, ne permet pas qu'on le mette en doute. C'est une supermaya à l'intérieur de la *maya* par laquelle chacun est hypnotisé. Un proverbe dit « Cherchez la femme. » Non « Cherchez l'émotion. » Tout le monde demeure étranger à tout le monde, c'est le dialogue de sourds, la Tour de Babel.

Comme le vrai monde, ce monde du mental est peuplé de pères, mères, épouses et enfants, d'associés et de concurrents, de maîtresses et d'amants, et tissé de joies et d'épreuves. Tout est faux. Le mental et les émotions « savent », « voient », « jugent », « comprennent » tout de travers, toujours par préjugé, toujours en référence inconsciente à des expériences passées. Moyennant quoi les actions des autres sont interprétées et leurs intentions déformées, les conséquences sont mal prévues, le sens des événements méconnu, les dangers inventés de toutes pièces.

Ce délire général n'épargne personne. Il faut avoir le courage de dire que le rêve est partout, dans les réussites et les échecs, chez les gens « très bien » comme chez les individus asociaux. Tout le monde est mené par son inconscient mais comme l'inconscient est inconscient chacun est inconscient qu'il est mené par son inconscient. « Quel asile de fous Dieu n'a-t-il pas créé », a dit la célèbre sage bengali Ma Anandamayi.

Le mental manifeste la situation affective de l'enfant conservée à l'âge mûr. Il n'y a plus d'adultes véritables, rien que des hommes et des femmes plus ou moins adultes, plus ou moins infantiles. L'adulte parfait, c'est le sage. Il est entièrement libéré du passé donc du futur. L'homme normal, espèce à peu près disparue, vit le présent à la lumière *du passé en général*: tout le monde a quelque chose à voir avec le père, la mère, les expériences diverses, chacun est conditionné par les impressions qui l'ont formé peu à peu. Mais presque tout le monde est aussi prisonnier *d'un passé particulier*, d'un événement ou d'une situation conservée intacte et bien vivante dans l'inconscient. Cette situation est le moule ou le cadre fixe à travers lequel toute l'existence est vécue, sans

qu'aucune véritable croissance demeure possible.

Rien n'est même plus « normal ». L'un vit dans la terreur refoulée du changement, l'autre se croit en permanence trahi ou abandonné, un autre encore entend le moindre jugement comme si on l'assassinait. Il y a des hommes perdus si un collègue ne répond pas à leur sourire et des femmes tuées parce que leur mari préfère leur robe de la veille. Si le sentiment est la reconnaissance d'une réalité, la perception du cœur, l'émotion cache toujours sa véritable origine. « Pourquoi êtes-vous dans un état pareil? » — « Parce que mon patron ceci... Parce que mon grand fils cela... » — « Non. » — « Ah! Et parce que quoi alors, puisque vous êtes si malin. » — « Si vous voulez le savoir, il vous faudra des années de courage et de dure lutte, et même de temps à autre de l'héroïsme. » — « Eh ben ! Vous parlez si je m'en fous. »

Le malheur c'est que quand les parents s'en foutent de se comprendre eux-mêmes, autrement dit se foutent de la vérité, ce sont les enfants qui sont empoisonnés peu à peu, jusqu'à ce qu'ils soient eux aussi complètement « tordus ». Ceci n'épargne ni les familles pieuses, ni les familles idéalistes, ni les familles bien-pensantes.

Même si un être humain a compris le tragique de sa situation, la libération du passé particulier demeure une tâche longue et douloureuse. Mieux cet être s'accepte lui-même, mieux il se comprend, plus il voit qu'il doit lutter toute la journée avec l'hydre aux mille têtes des projections inconscientes.

Oser se laisser couler, noyer dans le noir abîme des terreurs et des désespoirs refoulés demande beaucoup de courage et la compagnie d'un guide aussi sûr qu'un véritable maître. Cette chute dans le gouffre intérieur est décrite en Orient de différentes façons « descente aux enfers », « récurage de la mare », « déraciner l'arbre au lieu de couper les feuilles qui repoussent chaque année », « s'attaquer à la cause et non aux effets », « ce qui est réel n'est pas le manifesté mais le non-manifesté ».

\*

Lorsque l'homme ou la femme commence à savoir que son corps, son intellect, son sexe d'adulte sont les instruments à travers lesquels s'exprime un enfant de trois ans ou un bébé de trois mois, il doit avoir le courage de vivre à cheval sur les deux mondes celui de l'adulte ou de la vérité et celui de l'enfant en lui ou du mental.

« L'enfant » ramène tout à lui. Pour « l'enfant », l'autre n'existe pas ou n'existe que pour satisfaire ses besoins. Naturellement cet égoïsme parfait est masqué, déguisé en beaux sentiments et trouve toujours des justifications. On « aime » beaucoup par égoïsme infantile. En même temps l'adulte commence à voir, à sentir, à voir l'autre, à sentir ses besoins, son humeur du moment, les causes de son comportement. La libre vision de l'adulte et la fausse vision de l'enfant en lui se contredisent complètement. « L'enfant » trouve toujours de prétendus faits pour prouver qu'il a raison et imposer ses émotions avec les pensées mensongères qui en découlent. Si le petit enfant s'est senti abandonné, le pseudo-adulte verra partout des signes d'abandon. Si le petit enfant ne s'est pas senti aimé, le pseudo-adulte verra toujours des preuves qu'il n'est pas aimé. À partir de là, l'homme qui n'est pas vigilant, qui n'est pas engagé sur la voie, va agir, intervenir, faire

(un « faire » dérisoire qui est le contraire de *to do*), alourdir son *karma* de jour en jour et s'enchaîner de plus en plus. Sa vie n'est que la caricature d'une vie d'homme ou bien une suite de déceptions, de souffrances, de réactions et de compensations, ou bien le succès d'un mensonge ronronnant, la mort intérieure et l'identification au personnage que l'on joue dans l'existence.

Si le mental nous ment très bien à nous-mêmes, il trompe beaucoup moins bien les autres. « Ce que tu es crie si fort que je n'entends pas ce que tu dis. » Ce que je suis c'est le cœur, ce que je dis le mental. Ce que je suis c'est la profondeur, ce que je dis la surface. Quand on n'est pas capable de faire une chose, on aime enseigner aux autres comment la faire. Plus quelqu'un doute de lui et essaie de nier ce doute, plus il se sent une vocation d'éducateur. Mais ses auditeurs ou ses disciples ne lui pardonneront jamais ses failles. Et les failles en question, il ne parviendra jamais à les leur cacher longtemps. Le vrai maître n'enseigne que ce qu'il a d'abord accompli lui-même et chacune de ses paroles exprime la vérité de son être.

L'homme qui a pris le chemin de la croissance intérieure a l'honnêteté, l'humilité et surtout le courage de s'accepter tel qu'il est, de ne pas nier son infantilisme. Il devient adulte dans la mesure même où il reconnaît qu'il ne l'est pas. Peu à peu le petit enfant en lui va grandir, se transformer donc disparaître. Je me souviendrai toujours de cette réponse « Un sage? C'est un adulte parfait. » Ce n'est plus un homme, c'est l'Homme.

Ce mental est devenu tellement puissant, tellement envahissant que le pauvre je, le vrai je, le « cœur » est complètement étouffé, perdu de vue, incapable même de s'exprimer. Alors parfois il « éclate », dans une explosion de colère ou un désespoir pour faire entendre sa voix de petit enfant affamé de *pouvoir être lui-même*.

\*

Ce mental, qui pense et décide pour nous mais qui n'est pas nous, a une origine. Parfois en un jour, parfois en quelques expériences, l'enfant que nous avons tous été a perdu contact avec la réalité parce que celle-ci lui est devenue brusquement, au sens rigoureux du terme, insupportable. Ceci correspond aux traumatismes infantiles refoulés redécouverts par la psychanalyse. Mais la sagesse orientale en tire depuis toujours des conclusions encore bien plus rigoureuses. Il est d'ailleurs étonnant que, par ignorance des véritables enseignements hindous ou bouddhistes (et même soufis), les psychologues contemporains, y compris C. G. Jung malgré son respect pour l'Orient, prétendent fonder une science nouvelle. Cette science, pleinement évoluée, fait partie du patrimoine de l'humanité depuis trois ou quatre mille ans au moins. Encore faut-il aller l'étudier aux sources en acceptant les épreuves imposées par sa recherche et les conditions établies par les maîtres qui la détiennent.

La fantastique (pour nous) affirmation de l'ancienne connaissance est que l'homme n'a pas besoin de ses émotions pour vivre. Un homme qui n'aurait pas de sensations, qui ne percevrait ni le trop chaud, ni le trop froid, ni les douleurs organiques, verrait son existence sans cesse menacée. Mais un homme peut parfaitement vivre sans émotions, sans indignations, sans colères, sans jalousie, sans rancune, sans excitation, sans joies

éphémères et sans peines passagères. Car ni les joies ni les peines ne durent. Pas d'émotions mais un sentiment permanent d'amour et de paix, de participation et de sécurité. Il existe de tels hommes (et de telles femmes). C'est notre nature véritable, faite d'équilibre et d'harmonie. C'est à cela que nous aspirons tous, derrière notre poursuite désordonnée des joies ou des plaisirs et nos réactions aveugles aux souffrances et aux angoisses. Nous rêvons d'aimer et nous considérons l'amour comme une des plus hautes formes du bonheur humain. Mais dès qu'un être est tombé amoureux, derrière son exaltation, il prend peur inconsciemment. Le centre en lui ne veut pas être emporté et veut retrouver le calme qui n'a pas de contraire. Il ne peut, bien sûr, se faire entendre. Alors, *inconsciemment*, celui qui croit aimer le plus souhaite être libéré de son amour. Inconsciemment il désire la fin de cette passion ou la mort de la personne aimée, promesse que son amour ne sera jamais déçu, jamais trahi, et que le pendule ne basculera pas autour de son axe vers la blessure, l'amertume, la détresse. Ces sentiments sont naturellement niés et refusés et, consciemment, l'amoureux est, au contraire, en proie à la peur de cette mort qu'il craint d'autant plus qu'il la veut sans le savoir et qu'il ne comprend pas l'origine de son anxiété.

Il existe bien un amour entre l'homme et la femme, et même une relation sacrée entre les deux sexes dont je parlerai dans un autre chapitre. Mais cet amour n'a rien — ou bien peu — à voir avec ce que l'Occidental contemporain entend par ce mot.

Il faut bien distinguer émotion et sentiment. Le sage, l'être « libéré », éprouve en permanence le sentiment d'amour et de joie suprême (félicité, béatitude). Mais l'homme peut vivre sans émotions. L'émotion est la compagne du mental. Sans mental pas d'émotion. Sans émotion pas de mental. Avec le mental et l'émotion, pas de vérité.

En anglais, le même mot *feeling* désigne le sentiment et la sensation. Cela paraît toujours confus aux Français. Mais ce terme traduit une perception directe sans l'écran du mental ou de l'émotion, que ni « ressentir » ni « éprouver » ne rendent parfaitement. *To feel*, c'est avoir « des yeux pour voir et des oreilles pour entendre » et non un mental pour ne point voir et ne point entendre, pour voir et entendre autre chose que ce qui est. Le mental-émotion (*mind, thinking* par opposition à *feeling* ou *seeing*) est parfaitement inutile mais c'est en quoi consiste presque toute la vie intérieure de presque tous les hommes et toutes les femmes au-delà de quelques années d'âge.

\*

Le mental naît, commence à fonctionner, lorsque l'enfant — ou le bébé — refuse les conditions de vie qui lui sont faites. Souvent, je l'ai dit, il s'agit d'un événement particulier, un choc bien précis, un changement brutal survenu dans ses habitudes matérielles ou sentimentales, que l'enfant livré à lui-même n'a absolument aucune possibilité de comprendre, d'assumer, d'assimiler. À l'insu de ses parents aveugles qui constateront simplement que « le gosse — ou le bébé — est devenu bien nerveux tout d'un coup », le malheureux petit être est terrassé, terrifié, suffoqué au sens propre du terme, et, si une éducation véritable ne vient pas redresser la situation, toute sa croissance physique, émotionnelle et mentale a été, en cet instant, déterminée pour toujours.

Parfois aussi la formation de la prison du mental — mensonge, écran permanent entre nous et le reste du monde, source de toutes les souffrances — se fait peu à peu, grâce à la bienveillante attention des parents et des éducateurs. Je n'en donnerai qu'un exemple mais il est significatif. En courant sans faire attention, un enfant se cogne contre la table (qui n'y peut mais) et se fait mal. La maman, la mémé, le tonton — celui qui est là — dit à l'enfant « Vilaine table, méchante table, on va taper la table qui t'a fait mal. Tiens. Pan pan, bien fait pour toi, table, la prochaine fois tu feras pas mal à Toto. »

Assassin. Oui, assassin, et malheur à ceux qui tuent non les corps mais les âmes. La table est là, immobile, neutre. L'enfant est venu frapper la table. Ce sont les faits. L'enfant pouvait voir et sentir une vérité à sa mesure. On l'empoisonne, on le tue, en l'engageant dans un monde irréel, illusoire, qui vient encore recouvrir le monde déjà irréel et illusoire des phénomènes sensibles.

Brusquement ou peu à peu — ou les deux à la fois —, l'enfant quitte le monde de ce qui est pour vivre dans son monde à lui, le monde de ce qui devrait être et de ce qui ne devrait pas être. Il n'est plus unifié mais divisé entre le monde et son monde, prisonnier de la dualité.

Ainsi l'enfant refuse ou apprend à refuser le monde extérieur. Il faut bien dire que parfois, souvent, beaucoup plus souvent qu'on ne pense, ce monde a été, pour le petit ou le tout petit, atroce. Ce sont les fameux « traumatismes » si à la mode dans les conversations. Mais il faut absolument tout ignorer de ses propres traumatismes, si profondément enfouis, si soigneusement oubliés, pour pouvoir en parler à la légère. Les stupides et bienveillants adultes ne voient rien, ne perçoivent rien, ne comprennent rien. Près d'eux — et dans les familles les plus respectables, harmonieuses, unies — des petits et des tout-petits agonisent de désespoir et de terreur, suffoquent, paniqués, affolés, incapables de comprendre ce qui leur arrive et pourquoi une telle horreur leur arrive. Tout lecteur qui ne connaît pas de quoi je parle ou qui seulement croit le connaître, dira: « Desjardins ne sait plus ce qu'il raconte. » Mais je ne suis pas seul à savoir que c'est vrai... Que penserions-nous d'un adulte qui, le même jour, devrait faire face à sa ruine, la mort de sa femme, l'internement de son fils dans un asile ? Bien des petits enfants autour de nous, à l'insu de tous, connaissent à leur échelle des souffrances aussi grandes, bien plus même car ils n'ont aucune armature pour les affronter, aucune référence pour les situer.

Ces drames, ces déchirements sont tellement impossibles à supporter qu'en effet ils ne le sont pas : ils sont niés, refoulés, compensés et oubliés. Si oubliés et si étouffés que je connais, hélas, plusieurs adultes qui après des années coûteuses de psychanalyse n'ont jamais pu les retrouver, les laisser remonter à la surface, les revivre. Alors on camoufle l'échec et on dit simplement que la névrose n'est pas d'origine traumatique. Comme le patient a pleuré en avouant qu'il aimait sa belle-sœur, hurlé « salope » en pensant à sa mère et sangloté « maman, maman » la séance suivante, avant de découvrir qu'il était fait pour être marin et non pas professeur et comme tout cela sonne vrai, il est émerveillé par sa découverte de l'inconscient..., et demeure en prison.

L'éducation traditionnelle, dans la famille d'abord, auprès des maîtres ensuite, était conçue pour éviter au maximum les traumatismes brutaux et les empoisonnements à petit

feu, et pour la réadaptation au monde réel des enfants partis dans leur monde imaginaire.

Je sais que tout ce que je dis là est proche de la psychologie moderne. C'est pourquoi je tiens à préciser une fois encore que mes sources sont orientales et anciennes. J'écris ces pages pendant la mousson de 1970, dans un petit ashram du Bihar où je séjourne. Je n'ai aucune formation psychanalytique et je ne cherche pas à parler en amateur d'un domaine que je ne connais qu'indirectement. Je parle de ce que j'ai étudié pendant des années, en Asie. Tant mieux si une partie des vérités que nous avons perdues en Occident est peu à peu retrouvée. Mais il faut bien dire aussi qu'il y a deux différences fondamentales entre la psychothérapie et les enseignements initiatiques : celle de leur origine et celle de leur but.

Il y a aussi — je ne peux pas le cacher — un abîme entre un « maître » ou un « sage » et un psychothérapeute. Les maîtres auxquels je pense ne sont pas des êtres fabuleux, inaccessibles, des personnages de spiritualité-fiction. A part le nom de mon *guru* (qui tient à rester ignoré), j'ai donné, dans mes précédents livres, les noms et parfois les photos de beaucoup parmi les sages que j'ai approchés. D'autres que moi les ont rencontrés. Je ne veux pas agrémenter les lieux où j'ai étudié, les maîtres qui m'ont enseigné, d'un brouillard de « merveilleux » et de « surnaturel ». Et pourtant je sais — et d'autres Occidentaux, médecins, chercheurs, scientifiques, savent aussi — que ces termes seraient justes et que, seuls, ils peuvent traduire ce sentiment d'infini et de perfection qui sont évidents auprès d'un véritable sage.

Je voudrais seulement montrer dans ce chapitre que le chemin vers le Soi (*atman*) est d'abord barré par les fonctionnements anormaux de notre psychisme. Aux yeux du sage, nous sommes tous des aliénés. En effet, l'éducation que nous avons reçue a essentiellement consisté à nous imposer comme but, parfois paré du beau nom d'« idéal », d'être un autre que nous-mêmes. Petit pommier, si tu veux être un vrai homme, il faut que tu produises des oranges (la couleur est plus belle), des mangues (tu montreras que tu n'es pas n'importe qui) ou des cerises (il y en a tellement plus par arbre à chaque printemps), pas des pommes.

\*

En même temps que l'enfant est coupé du monde extérieur et apprend à en nier la réalité, on lui enseigne aussi à nier son monde intérieur, ses impulsions, ses désirs, ses haines, à avoir honte des pensées et des émotions que sa souffrance fait naître en lui. L'incident fondamental, la source de son refus du monde est oubliée. Mais cette racine subsiste dans le non-manifesté. On peut même physiquement, organiquement, la localiser dans la poitrine, dans le « cœur » en tant que siège des émotions ou du sentiment. Indirectement, elle ne cesse de se manifester, les situations nouvelles sont vécues à travers le cadre préétabli inconscient. L'enfant (et l'adulte continuera) vit tout à travers ce moule qui s'est formé quand il avait deux ans, deux mois, deux semaines, ou même moins. Toutes les situations, toutes les relations sont appréhendées inconsciemment comme répétant cette situation initiale. Inconsciemment, il sent partout la même menace (séparation, perte, agression, trahison). Il voit en tous les mêmes acteurs (le père, la mère, un frère, une sœur, lui-même avant ou après le drame). Naturellement s'élèvent en lui des

désirs intenses, immenses, merveilleux de possession, des haines farouches fondées sur sa peur, des jalousies déchirantes. La manifestation, l'expression de ces émotions lui vaut presque toujours un : « Tu ne dois pas », « Tu ne devrais pas » ou : « Ce n'est pas bien. »

Il est probable que lorsque le petit enfant a voulu exprimer la terreur ou le désespoir suscités par son drame initial, cette expression (cris, sanglots, violence, rage) n'a fait qu'aggraver sa situation. Il comprend confusément que plus il veut regagner ce qu'il a perdu ou effacer ce qu'il a subi, plus le mal augmente. Au lieu d'exprimer, repousser au-dehors ce qui l'opprime, il apprend de lui-même à réprimer. Pour l'enfant, être lui-même, naturel, c'est manifester sa souffrance. Si cela ne lui est pas possible, s'il ressent confusément qu'il ne doit pas exprimer librement, qu'il ne doit pas être spontané, il sent du même coup qu'il ne peut pas, qu'il ne doit pas être lui-même. C'est la pire tragédie qui puisse arriver à un être humain. L'enfant va demeurer infantile, mais il ne sera plus jamais « pareil à un petit enfant » au sens que le Christ donnait à ces mots. Le besoin primordial d'être soi-même demeure dans l'inconscient. Non seulement il y a conflit entre le conscient et l'inconscient mais l'inconscient lui-même est un conflit entre l'expression et la répression, le désir de manifester et la peur — ou même la terreur — de manifester, le désir d'être soi-même et la peur d'être soi-même, et cette situation va durer toute la vie. Plonger dans son inconscient, c'est souvent devenir le témoin de ce combat déchirant, de cette « dualité

Ensuite cette tendance est renforcée par les menaces ou les injonctions des éducateurs et leurs appels au bien. Des réactions inévitables, normales, sont attribuées à Satan, considérées comme honteuses. On ne se préoccupe pas de savoir quelle peut bien en être la source cachée. On les juge et on apprend à l'enfant à les juger, à se refuser lui-même au lieu de se comprendre lui-même. En même temps, on lui propose un idéal absolument inaccessible et que ceux qui le lui imposent savent très bien n'avoir pas réalisé eux-mêmes. Si bien que le mental de la plupart des enfants est déchiré par cette contradiction: « Je dois » et « Je ne peux pas », situation éminemment douloureuse qui est naturellement réprimée elle aussi et compensée par une nouvelle acrobatie de ce même mental. Un enfant ne devrait jamais éprouver: « Je n'ai pas pu » mais, au contraire: « J'ai pu ceci », même si ce n'est qu'un petit peu. L'expression négative est toujours fautive, car elle fait intervenir la comparaison avec « un autre » qui, lui, aurait pu. L'enfant perçoit qu'il aurait dû être cet autre, que cet autre est lui-même tel qu'il devrait être. Or, notoirement, ce n'est pas lui. Par là, la prétendue éducation crée seulement la division, alors que l'unité ou le non-dualisme est toujours et partout la vérité. L'attitude positive: « J'ai pu jusque-là » préserve chez l'enfant le sentiment d'être lui-même. C'est la promesse de la croissance et du progrès. Le pire crime que puisse commettre un éducateur c'est de demander à l'enfant d'être un autre que lui-même. Seul est fort celui qui est lui-même.

Peu à peu le fossé entre la vérité et le mental, le cœur et la tête, la profondeur et la surface, moi-même et une caricature de moi-même, s'élargit et s'approfondit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune communication consciente possible. Le boulot des éducateurs est terminé. Il n'y a plus qu'à rajouter une petite touche de temps en temps. A l'âge de cinq ou six ans, la partie est jouée. Le reste n'est plus que du fignolage. Voilà un enfant bien élevé, un adolescent révolté; un adulte névrosé, un être humain aliéné, devenu un autre

que lui-même. Te voilà, lecteur, sinon tu n'aurais pas acheté ce genre de livre.

Ces dernières pages précisent et explicitent sur un point particulier l'enseignement traditionnel (exposé dans le précédent chapitre) sur le réel et l'irréel, la cause et l'effet, l'ignorance, et la vision et sur la souffrance et la source de la souffrance.

Si, au lycée, je fais bien ma sixième, je passe en cinquième, si je fais bien ma cinquième je passe en quatrième et ainsi de suite. Si j'accomplis bien mon âge de deux ans, je vis normalement mes trois ans, si j'accomplis bien mon âge de trois ans, je vis normalement mon âge de quatre ans. Si j'accomplis bien mon enfance, je vis normalement mon adolescence et si j'accomplis bien ma jeunesse, je vis normalement mon âge adulte et ma vieillesse. Chaque âge a ses plaisirs, ses droits et ses devoirs. La première partie de la vie est tournée vers le monde extérieur, la seconde vers le monde intérieur, le détachement et la préparation à la mort.

Mais si, à un âge quelconque et surtout dans la petite enfance, il y a impossibilité d'expression, frustration, doute grave, division intérieure, perte de confiance en soi-même et refus d'une situation, toute possibilité de croissance du sentiment et de développement harmonieux est arrêtée. Le processus normal d'une existence est complètement faussé. Emotionnellement, affectivement, l'enfant demeure au même âge, tandis que son corps grandit et que ses connaissances intellectuelles augmentent. Une vie entière d'homme ou de femme avec ses drames, ses triomphes, ses violences, ses échecs ou ses succès amoureux, n'est souvent que la série des manifestations successives de la même fixation, du même incident particulier, survenu peut-être à l'âge de trois semaines. Quelques minutes pendant lesquelles une mère a, comme on dit, « complètement perdu les pédales » en face de son bébé suffisent pour expliquer tout un destin.

Il faut bien se rendre compte que, pour le bébé ou le petit enfant, la mère représente tout l'univers, toute la nature, tous les êtres. Si un adulte a une difficulté grave avec son métier, sa famille lui reste, s'il perd son conjoint, ses amis lui demeurent. Un enfant qui sent que sa mère s'est tournée contre lui vit la situation — inconcevable — de l'homme contre qui, au même instant, le ciel, le soleil, la terre, l'océan, tous les arbres, tous les animaux, tous les hommes, tout ce qui existe — je dis bien tout — s'unirait brusquement pour le détruire. Il n'est pas difficile d'imaginer quelle terreur cela peut signifier.

Les civilisations traditionnelles, en particulier la civilisation hindoue, ont, depuis toujours, su l'importance de la mère pour déterminer le destin futur des êtres. J'en parle au début de cet ouvrage mais je veux insister encore. Une Upanishad dit : « Deviendra un sage celui qui aura eu une mère, un père et un *acharya* » (instructeur). Une sentence hindoue bien connue affirme aussi : « Un père vaut cent *acharyas* et une mère vaut mille pères. » La mère est sacrée en Inde parce que des mères dépend ce que seront les hommes et les femmes de la prochaine génération. L'être d'un homme ou d'une femme adulte — donc sa capacité au bonheur ou sa condamnation au malheur — se détermine dans sa petite enfance. Cette certitude explique beaucoup de traits incompréhensibles ou même choquants pour nous des sociétés orientales où les femmes ne sont pas « émancipées ». Les structures de ces sociétés, en particulier, naturellement, celles qui concernent l'organisation de la famille, sont destinées à donner au petit enfant les conditions



matérielles et affectives indispensables à son développement harmonieux.

L'ancienne organisation de la société orientale a subsisté jusqu'à présent dans certains milieux que l'on peut presque considérer comme des musées vivants et au sein desquels j'ai fait des séjours nombreux. C'est la plus parfaite contestation de la société de consommation. Mais cet « ordre » est tellement aux antipodes de nos conceptions actuelles qu'il est le plus souvent apparu aux étrangers comme un ensemble d'oppressions dont il faut émanciper les malheureuses victimes.

Un ordre juste est nécessaire pour donner à chacun les conditions de la liberté intérieure, pour que les hommes soient des hommes, les femmes des femmes et les enfants des enfants parfaitement épanouis à chaque âge successif. La vraie liberté est la liberté psychologique, le fait de n'être pas prisonnier de ses peurs, de son agressivité, de ses désirs inassouvis. Cette liberté-là, garantie de paix et de sérénité, seul un ordre harmonieux peut la donner. Par contre il ne faut pas s'étonner de la révolte — même violente, même aveugle — contre un ordre dégénéré, fondé sur le mensonge et qui opprime l'homme et l'aliène.

Dans une société traditionnelle, chacun conçoit son rôle comme un service mais jouit d'un respect qu'on trouve rarement dans les familles actuelles. Le sens du sacré donne une qualité et une dimension supérieures à toutes les relations. Je sais des maris hindous qui se prosternent devant leur femme, des épouses devant leur époux, chacun voyant en son conjoint une incarnation particulière de la Divinité en tant que principe masculin ou féminin, *purusha* et *prakriti*, *shiva* et *shakti*. La vénération vouée aux mères est à la mesure de leur rôle. La vraie question, lorsqu'on parle de bonheur, est une question de plénitude et de « contentement » ou, au contraire, de manque et de frustration et, je ne le répéterai jamais trop, la partie se joue dans les premières années de l'existence. Donner à l'enfant son plein d'amour est un des fondements des anciennes sociétés. Cela n'exclut nullement une sévérité également nécessaire pour préparer de véritables adultes, intérieurement armés pour faire face sans émotion aux inévitables agressions de l'existence.

Aujourd'hui, parce que leur départ dans la vie a été manqué, des millions d'hommes et de femmes souffrent d'une insatisfaction si fondamentale qu'ils ne peuvent se réconcilier avec le monde où ils doivent vivre. Ce monde n'est, en vérité, que les circonstances attirées ou projetées par leur être même. Ils ne le savent pas et ils sont condamnés à la violence, condamnés à « faire la révolution », tournant le dos à la liberté.

Une société fondée sur l'augmentation incessante des besoins par les suggestions directes de la publicité ou indirectes des livres, journaux, films ne peut « produire » qu'une insatisfaction généralisée. C'est cette société que l'Occident a réussi à imposer à l'Orient sous prétexte de lui apporter les bienfaits de la civilisation. Et Dieu sait que les Orientaux ont longtemps lutté et résisté et qu'ils ne nous demandaient absolument pas de venir augmenter leur « bien-être ». Ils travaillaient moins que nous et se contentaient de peu pour vivre. Mais étaient-ils tellement moins heureux que nous le sommes ? J'ai vécu assez souvent et assez longtemps comme un Oriental pauvre, privé de tout ce qui fait notre vie moderne, pour parler d'après ma propre expérience. Je dis « pauvre » et non pas

« miséreux

L'horreur des banlieues de Calcutta ou de Bombay n'est en rien une conséquence des conceptions hindoues qui fondaient la vie sur le village et nullement sur l'industrialisation, la concentration urbaine et la création d'un sous-prolétariat déshumanisé. Le même hindouisme a engendré autrefois, et pendant des siècles, une société florissante qui faisait l'admiration des voyageurs étrangers.

Cette société produit des adultes heureux parce qu'elle produit des mères. Dès que des époux ont un enfant, ils ne sont plus d'abord mari et femme mais d'abord père et mère.

La vie du couple est jalonnée de cultes, rites, cérémonies qui lui donnent une grandeur supra-humaine. L'homme et la femme acceptent sans réticence le changement inévitable, le vieillissement. Tout le monde s'adresse à l'épouse en l'appelant non pas « madame » mais « mère ». Et que ces mères sont belles! Libérées de la tyrannie de la mode (le sari demeure pareil à lui-même à travers les années) et du coiffeur (elles soignent elles-mêmes, avec des huiles végétales, leurs longues chevelures noires), le visage sans rides, sereines, rayonnantes, elles sont la lumière de l'Inde. Comblées par leurs époux, conscientes de leur fonction dans la société, elles attirent à elles les hommages et la vénération que justifient leur dignité et leur noblesse. Les amis de leurs grands fils viennent leur demander leur bénédiction. Certains, spontanément, s'inclinent devant elles pour toucher la poussière de leurs pieds. J'ai souvent, bien souvent éprouvé ce sentiment de profond respect pour des femmes, des « mères », encore jeunes, de la société indienne qui vit toujours à l'ancienne mode, pour des femmes « non émancipées ».

Lorsqu'un homme s'incline devant une femme pour lui demander de le bénir, n'est-ce pas aussi flatteur pour celle-ci que s'il se contentait de penser: « Tiens, je me l'enverrais bien, celle-là, si je pouvais... »?

\*

La plupart des adultes, quelles que soient leur réussite professionnelle et leur position dans la vie, expriment à travers un corps et un cerveau de quarante ou cinquante ans des émotions de deux ou trois ans. Ceci explique, entre autres, un trait caractéristique de notre civilisation contemporaine : l'incapacité des hommes et des femmes à vieillir convenablement. L'Occident est ivre de jeunesse, hanté par l'adolescence et il a perdu un personnage essentiel, celui du vieux sage, celui du patriarche. Le mot persan *pir* qui désigne les maîtres soufis en Iran et en Afghanistan, signifie tout simplement vieux. Cette folie de jeunesse traduit un attachement au corps physique, une limitation à la conscience définie par le corps tout à fait anormale et même tragique.

Celui qui veut croître normalement doit dénouer cette fixation émotionnelle infantile, revivre ses deux ans ou ses deux mois, assumer et comprendre ce qu'il n'avait pu ni supporter ni résoudre, et refaire le chemin manqué vers l'âge adulte.

Ce chemin va comporter trois étapes. C'est d'abord la libération de l'émotion réprimée depuis tant d'années et qui, après s'être tellement manifestée de façon détournée, va s'exprimer directement. Elle entraîne avec elle le retour à la conscience du souvenir

traumatisant qui est revécu avec autant de réalisme qu'un drame actuel. Ensuite, quand l'émotion emmagasinée a été suffisamment épuisée et qu'il est possible de revoir de façon neutre les détails de l'événement autrefois intolérable, demeure une protestation ou une hostilité à l'égard du responsable, le père, la mère ou un substitut : « On n'a pas le droit d'agir ainsi. » Cette rancune est dissipée par la compréhension. L'adulte fautif n'est plus vu avec les yeux de l'enfant blessé mais en lui-même, avec ses propres problèmes et difficultés. « Pardonne-leur car ils ne savent pas ce qu'ils font. » Enfin la situation est complètement inversée : l'ancien enfant devenu adulte voit les adultes d'autrefois comme des enfants attardés et prisonniers de leur propre inconscient tel qu'il le fut Si longtemps lui-même. Alors vient l'acceptation et le ressentiment fait place à l'amour. Alors, et alors seulement, nous sommes enfin libres.

Un disciple indien de mon maître, il y a déjà assez longtemps, fêtait à l'ashram son anniversaire de quarante ans. Un autre disciple lui demanda ce qu'il désirait à cette occasion et quel serait le cadeau de ses rêves. Dans le cadre de l'ashram, il aurait pu répondre : « La libération » ou « la sagesse ». Il demanda seulement ceci : « Que pour mon quarantième anniversaire j'aie vraiment quarante ans. » Je me souviens aussi d'un de mes anniversaires fêtés à l'ashram et de ma prière désespérée : « Que pour mes quarante ans je puisse avoir réellement deux ans. » Oui, Si je peux vivre vraiment mes deux ans, je suis sauvé.

L'enseignement fondamental commun à l'ésotérisme soufi, hindou et tibétain c'est le « non-dualisme ». Je me rappelle les derniers mots du pir afghan Soufi Akbar Khan lorsque je l'ai quitté : « *Yak ast do nist* » : « un est, deux n'est pas ». S'il y a « deux » il ne peut qu'y avoir crainte et s'il y a deux, deux ne peuvent qu'être, tôt ou tard, séparés. Le sage a réalisé l'advaita : un seul *brahman* sans un « autre que lui ». C'est l'origine et la fin de toute la manifestation. « Le Père et moi nous sommes un. » Et aussi : l'arbre et moi, la fourmi et moi, mon « ennemi » et moi, nous sommes un. S'il n'y a qu'un, il n'est plus ni séparation ni crainte. C'est le but de la croissance intérieure, de la vie spirituelle, de la voie. Or la fixation à un traumatisme infantile implique la cristallisation inconsciente de la dualité, dont il est impossible de se libérer sans une ascèse bien particulière. C'est la fin de la spontanéité. Si certaines circonstances redonnent cette spontanéité à celui qui l'a perdue, que ce soit l'excitation, le sport, l'alcool, le sexe, il les recherche comme la plus essentielle valeur qu'il connaisse, même s'il ne se l'avoue pas rationnellement, même si intellectuellement il y trouve des objections.

Beaucoup plus d'êtres qu'on ne pense, qui sont considérés comme normaux, qui ont été élevés dans des familles dites normales, ont subi des chocs très forts dans leur enfance et en ont été marqués à jamais. Il y a bien des traumatismes infiniment plus graves que le divorce et qui laissent la bonne réputation des parents tout à fait intacte. Plus le drame méconnu a eu lieu quand l'enfant était petit ou bébé, plus sa marque sur la vie à venir est profonde. Même s'il n'y a pas eu autrefois un ou plusieurs incidents aussi sérieux, l'existence de l'adulte contemporain ne s'en déroule pas moins dans la non-connaissance de soi, le mensonge et le sommeil.

Qui ne s'est écrié : « Ah! ne plus penser, ne plus penser! » et n'a pas béni le sommeil qui le délivre du poids du mental. Cette paix et ce repos du sommeil sont possibles à l'état de veille, avec cette conséquence qu'au lieu de dormir huit heures chaque nuit, deux à trois heures deviennent suffisantes. Pourtant, si nous essayons de ne plus penser, nous en sommes bien incapables. Cet arrêt de la formation des pensées ou des cogitations a été le but de millions d'ascètes, de moines et de yogis depuis des milliers d'années, convaincus que le mental les exilait de leur réalité profonde.

Ces pensées que nous ne décidons pas, que nous ne prévoyons même pas — dont on devrait dire non que nous pensons mais que nous sommes pensés — se succèdent sans relâche. Leur thème change au gré de nos humeurs également changeantes. Ces humeurs répondent aux sollicitations extérieures, aux bonnes et aux mauvaises nouvelles, sans que nous y puissions rien. On peut s'interdire un geste, une parole, on ne peut pas s'interdire d'être heureux ou malheureux, content ou déçu, gai ou triste, rassuré ou inquiet. L'événement nous impose l'émotion. L'émotion nous impose une orientation des pensées et une vision particulière des faits. Cette vision des faits nous impose un comportement et des actes qui, d'une part laissent leur empreinte en nous et, d'autre part, produisent des fruits que nous serons obligés de récolter. Payer pour ses actions, pour son *karma*, n'implique pas une idée de châtement, comme lorsqu'on dit d'un condamné à la guillotine qu'il a payé pour son crime. Quand on a acheté une voiture, il faut donner l'argent au concessionnaire. Il faut régler les quittances d'électricité ou de téléphone. Nous nous trouvons toujours en face des conséquences de nos actions. Ces conséquences nous imposent de nouvelles émotions. Ces émotions nous imposent des pensées. Ces pensées nous imposent des actes. Seuls ceux qui ont lutté longtemps avec eux-mêmes pour devenir libres savent qu'ils ne le sont pas et à quel point G. Gurdjieff exprimait bien la vérité quand il parlait de « l'homme machine ». Le sage hindou nous dit : « *Until now, for the whole of your life, you have been carried away. There was no I, no doer.* » Jusqu'à maintenant, pendant toute votre existence vous avez été emporté. Il n'y avait pas de « Je », personne pour « faire ».

Même quand nos humeurs ne nous sont pas ordonnées du dehors, elles le sont du dedans. Sans savoir pourquoi, sans que rien puisse l'expliquer nous voilà déprimés, enthousiastes, sereins, agressifs. Le monde immense du non-manifesté en nous a aussi le pouvoir de nous imposer des émotions et des pensées. Ce que l'homme appelle « je » ou « moi » est à la charnière — et à la merci — de deux réalités les phénomènes extérieurs, les profondeurs inconnues du psychisme. Parfois c'est un indice imperceptible et inaperçu qui a causé la réaction de l'inconscient. Seuls l'entraînement et une vigilance déjà très vive permettent de le percevoir. Par association, un objet qui passe sous nos yeux, un décor, une parole excitent à notre insu une de nos émotions latentes.

Le mot anglais *latent* est bien souvent utilisé dans les entretiens avec les sages. Il signifie caché autant que latent. Non seulement nous avons en nous, à l'état latent, la possibilité d'une certaine souffrance mais aussi la possibilité d'une certaine joie. Nous reconnaissons joies et souffrances. Nos souffrances sont le rappel ou la répétition d'une ancienne souffrance particulière, nos joies aussi. Ce qui va plonger quelqu'un dans un bonheur indicible est sans intérêt pour un autre. Je découvre par exemple qu'un sentiment

de sécurité me venait de la vision d'une certaine montre de gousset en or que je reconnus ensuite pour être semblable à celle d'un grand-père maternel qui avait été tout pour moi à un certain moment dramatique de ma petite enfance. Je cite ce détail mais il en est ainsi à longueur de journée. Toutes les impressions qui nous parviennent par l'intermédiaire des cinq sens plus le mental sont interprétées en termes de dualité plaisant ou déplaisant, agréable ou désagréable, bon ou mauvais.

Parfois le non-manifesté (les *latent tendencies* dont parlent tous les livres sur le védanta ou le yoga) se manifeste sans qu'aucune cause excitante extérieure puisse être trouvée. L'humeur gaie ou triste, tonique ou déprimée, s'impose à nous spontanément. Si le « moi » est l'esclave des événements extérieurs, il l'est aussi du monde intérieur, de l'inconscient, lequel se révèle fort actif et dynamique. Ce « moi » a une certaine vision des choses, certains intérêts, certains désirs, et la profondeur en nous des certitudes tout à fait différentes ou même franchement contradictoires. Ce « moi » n'est pas « je » mais seulement le porte-parole du mental. Le vrai « je » est toujours neutre, jamais perturbé, sans émotions. Seul le vrai « je » peut voir, sentir (*to feel*) et surtout être un avec les êtres et les objets. La voie me demande d'essayer de voir, dès qu'il y a émotion ou perte de l'équilibre intérieur. Voir sans qualification, sans comparaison, sans référence, ici et maintenant.

\*

Nous sommes prisonniers du passé parce qu'existe en nous ce non-manifesté (*vasanas* et *samskaras*) sur lequel les Orientaux insistent tant. Il est constitué non seulement par les événements et les souvenirs de la petite enfance mais par ceux des vies antérieures. Je sais que cette notion, qui va de soi pour les hindous et bouddhistes, est inacceptable pour la plupart des Occidentaux et je n'insisterai pas. Le grand argument contre la réincarnation est « qu'on n'en garde aucun souvenir ». On ne garde non plus aucun souvenir *conscient* de certains incidents de cette existence-ci. Pourtant des hommes et des femmes ont pu retrouver et revivre des événements de leurs premiers jours ou même de la période fœtale. Pourquoi certains ne revivraient-ils pas des expériences encore plus anciennes, et encore plus profondément enfouies en eux?

Toujours est-il qu'il existe en chacun un non-manifesté et que ce non-manifesté a comme caractéristique de chercher à se manifester. Si ce non-manifesté pouvait se manifester entièrement, il disparaîtrait car rien n'est éternel, sauf l'Absolu. Ce qui est éternel, qui n'a ni commencement ni fin, est encore au-delà du manifesté et non-manifesté, avec forme et sans forme, être et non-être. Le non-manifesté n'est ni éternel, ni infini. Il fait partie « du né, du fait, du composé, du devenu » dont parlait le Bouddha. Si le non-manifesté pouvait s'exprimer, il s'épuiserait. Les chocs extérieurs ne rencontreraient plus rien en nous qui y réagisse et nous n'aurions plus d'émotions. Nous avons donc intérêt à ce que ce non-manifesté se manifeste. Mais tout le lui rend impossible. Nous ne pouvons pas pleurer devant nos collègues, frapper nos ennemis, violer toutes les convenances et l'ordre social. En refusant nos émotions, et surtout nos souffrances, nous refusons d'être ce que nous sommes et nous créons en nous une dualité — une fois encore — qui aggrave la situation. S'il est vrai que nous sommes *l'atman*, le

Soi impersonnel, il est vrai aussi qu'aujourd'hui nous sommes l'émotion. Une chose que nous avons, nous pouvons la déposer, nous en débarrasser. Si nous ne pouvons pas nous débarrasser d'une souffrance ou d'un énervement ou d'une colère comme nous voulons, c'est parce que cette émotion négative n'est pas quelque chose que nous avons mais quelque chose que nous sommes. Je suis l'émotion pénible mais tout en moi la refuse parce qu'elle est pénible : je refuse d'être ce que je suis.

Puisque je suis la souffrance, eh bien! que je sois ce que je suis aussi parfaitement et aussi complètement que possible. Voilà la vérité. Il y a l'émotion douloureuse, il y a la voix en moi qui dit non, qui refuse, qui crée la division. Et il y a un troisième élément : la conscience, la vigilance, le vrai « je », qui peut opter pour la vérité. Si je suis la souffrance d'une façon parfaite, je ne souffre plus. C'est une expérience que tout le monde peut faire à condition d'avoir le courage d'aller jusqu'au bout sans arrière-pensée. Peu à peu, le non-manifesté, qui ne s'était jamais vraiment manifesté parce qu'il y avait toujours eu refus et dualité, va s'épuiser. Notre potentiel de souffrance va s'épuiser. Seulement il ne faut pas souffrir mécaniquement, il faut souffrir consciemment. La fausse souffrance fondée sur la peur, le refus, la division doit faire place à la vraie souffrance. Non seulement il faut vivre ce potentiel de souffrance quand l'existence nous le propose mais le rôle de l'ascèse, dans certains cas, est aussi de favoriser au maximum cette manifestation.

Quand on a une fois, deux fois, eu le courage d'aller jusqu'au bout de l'acceptation d'une tension ou d'une angoisse et découvert qu'au moment où l'acquiescement est devenu parfait, où la dualité a disparu, l'émotion si pénible a elle aussi disparu, disparu d'un seul coup, la voie change d'aspect.

Le mouvement d'acceptation devient permanent: à l'instant même où l'émotion se présente, l'adhésion totale — qui nous avait d'abord demandé tant d'effort — est immédiate. Par l'acceptation sans réserve, les émotions sont dissipées au moment même où elles apparaissent.

Si nous pensons être libérés d'une émotion particulière, soyons vrais : est-ce que nous sommes réellement délivrés de cette possibilité de souffrance parce que le non-manifesté a disparu ? Ou est-ce que nos mécanismes de répression sont devenus plus forts, plus efficaces et plus au point? Le barrage permet apparemment de souffrir moins. C'est le fruit de la peur et l'impossibilité d'arriver à la vraie liberté. Si ce barrage a été construit, il faut avoir le courage de le démolir soi-même pour retourner à la source, à la racine de notre misère. Voici la voie.

Alors la surface et la profondeur se réunissent.

Alors le vrai « je » apparaît et devient actif tandis que le mental perd son pouvoir, son pouvoir de mensonge et de souffrance.

\*

« Je » peut voir, calculer, délibérer, utiliser la fonction intellectuelle ou l'intelligence. « Je » est paix, calme, stabilité, harmonie. Il paraît recouvert par le mental, lequel « pense

» pour nous, à notre place, à longueur de journée. Mais quand le soleil est couvert par les nuages et que je ne le vois plus, n'est-ce pas plutôt que mes yeux sont couverts par ces nuages ? « Je » est là, à ma disposition, mais c'est moi qui en suis coupé, exilé, par mes émotions et mes pensées.

Ce moi, porte-parole du mental, ne peut jamais être un avec qui que ce soit ou quoi que ce soit, pas même avec le *guru*, le maître. Par contre il peut, et il ne s'en prive pas, s'identifier avec les uns et les autres. S'identifier signifie que le « je » a disparu. *You are nowhere*. Vous n'êtes nulle part. *There is no doer*. Il n'y a personne pour faire.

Faire (Dans l'enseignement de G. Gurdjieff, « faire » est aussi la donnée fondamentale cf. Ouspensky, *Fragments d'un enseignement inconnu*) est peut-être le mot le plus important de tous. Qu'est-ce que votre maître vous enseigne ? Mon maître m'enseigne à « faire ». À ce sujet, l'anglais, qui est la langue à travers laquelle j'ai acquis toutes mes connaissances, est favorisé par rapport au français. Là où nous n'avons que le seul mot faire, l'anglais dispose de *to make* et de *to do*. *To make* signifie à peu près fabriquer, *to do* a un sens métaphysique. Je citerai donc en anglais les paroles mêmes de mon *guru*: « *To do, there must be a doer.* » « Pour faire, il faut quelqu'un-qui-fasse. » Peut-être pourrait-on traduire aussi par : pour agir, il faut un agent (ou un acteur).

Le *doer* est une question de niveau d'être. Chez l'homme contemporain ordinaire, produit de l'éducation actuelle, le *doer* est presque toujours et presque tout le temps inexistant. *Doer* implique la vigilance, la connaissance de soi, et surtout l'unification intérieure et la libération vis-à-vis de la toute-puissance de l'inconscient. *Doer* suppose aussi la participation des plans supérieurs de l'être, des corps (*sharir*) subtils. Mais ce n'est là qu'une étape sur la voie, un passage de l'identification à la liberté et l'unité.

Le *doer* absolu, c'est le sage. Il n'y a plus de *doer*, il n'y a que l'acte, il n'y a que « faire ». C'est exactement l'inverse de la situation ordinaire, c'est la pure Conscience. Dans le véritable faire, actif et passif sont unifiés. Faire, c'est activement laisser se faire.

Être identifié c'est être emporté, entraîné passivement. L'homme doit devenir actif, doit devenir un participant actif à la manifestation. Plus exactement actif et passif doivent se réconcilier, se neutraliser, se réunir. Il faut se soumettre, soumettre l'ego séparé et séparant, en acceptant la justice de chaque situation: non pas ce que mon ego aime et veut mais ce qui est *vrai* et *juste*. Cette soumission doit être active et vigilante. L'ego souffre de la séparation mais il veut maintenir ses prérogatives. Il entend combler la séparation en refusant les différences. Il veut créer l'autre à son image. Ayant fait de son monde le monde, l'ego est toujours le centre du monde. Niant la différence, il éprouve à sa façon et inconsciemment: « L'autre, c'est moi. » Ce sont les paroles mêmes du *jivan-mukta*, du sage. Mais l'ego ajoute : « L'autre va aimer ce que j'aime, vouloir ce que je veux, agir comme je l'entends. » Ce faisant, il se soumet passivement au pouvoir de l'autre. Dès que le comportement de l'autre ne correspond plus à l'attente de l'ego, l'émotion naît et, avec elle, voici le mental au lieu de la vision, la réaction au lieu de l'action. C'est un statut d'esclave.

Si le « je » actif apparaît, il peut voir et sentir les différences. La différence n'est pas la

séparation. S'il y a deux, deux sont différents, toujours. Mais ils sont les manifestations de la même unique réalité. L'acceptation de la différence est la voie vers l'unité. En donnant à mon prochain le droit d'être lui-même, je me libère de mon esclavage à son égard, je me donne à moi aussi le droit d'être moi-même, en anglais : *my self* mon moi. Mon soi est le chemin du Soi (*the Self*).

Être emporté, c'est être un autre. Encore la dualité, alors que le but de la vie est d'être un sans idée d'un second. Quand je suis emporté, ce n'est pas « je » qui « fait », qui « agit ». Or il y a bien quelqu'un qui parle, qui intervient, qui « réagit ». Ce quelqu'un est un autre que moi, que « mon soi ». « Je » est réduit au silence. Il y a deux. C'est tout le temps ainsi. *L'adhyatma yoga*, ou chemin vers le Soi, est la démarche inverse. Si « je » maintiens l'autre, être ou objet, à sa propre place et en son propre droit, je deviens librement lui et il devient moi. L'unité est exactement le contraire de l'identification.

C'est la voie qui va du relatif à l'Absolu. L'ego a sa propre exigence d'absolu : il veut que tout soit parfait... tel qu'il l'entend. Sa perfection à lui, il veut la trouver dans l'amour et il est toujours déçu, dans le métier et il est toujours déçu, chez lui, au parti ou au club et il est toujours déçu. Il veut faire du relatif l'Absolu parce que le petit enfant croyait et voulait que l'amour et la puissance de son père et de sa mère soient absolus. L'ego n'accepte ni les différences ni les changements qui le mettent en question. Il n'accepte pas la mort.

L'ego a raison de vouloir l'Absolu. L'homme ne peut se satisfaire que de l'Absolu. Mais l'ego le cherche là où il n'est pas.

L'ego ne sait pas que la mort et la naissance sont une seule et même chose, qu'il n'y a pas de mort sans naissance et de naissance sans mort, qu'un même unique terme désigne cette double réalité et que ce terme c'est « flux

L'ego ne sait pas que l'Absolu est là, dans le relatif. L'Absolu est l'Absolu s'il n'y a pas un autre que Lui. S'il y a un autre en face de lui, l'Absolu n'est plus l'Absolu. Dire, comme on le fait souvent, que l'Absolu est « au-delà » du relatif, c'est poser le relatif « en deçà » de l'Absolu. En termes *d'advaita*, non-dualisme, Dieu n'est Dieu que si l'homme est Dieu. L'Absolu n'est l'Absolu que si le relatif est l'Absolu. *Le relatif est l'Absolu s'il est totalement accepté en tant que relatif* si on lui retire toute fausse valeur d'absolu.

Si, relativement, je suis moi-même et non pas « un autre », si, relativement, je vois et sens l'objet en face de moi et non pas « un autre », le relatif peut être l'Absolu, ici et maintenant.

À cet instant, je m'éveille et je suis dans la vérité. Qu'est-ce qui m'empêche de demeurer dans la vérité ? Je dois écarter, supprimer ce qui me condamne à quitter le monde pour retourner dans mon monde, ce qui me condamne à ne plus être moi-même mais un autre, ce qui me condamne à la dualité au-dedans et avec l'extérieur, ce qui me condamne à être emporté et identifié.

Pour en être délivré, je dois d'abord le découvrir. Je dois devenir plus fort que la force



de l'habitude et la force des réactions.

La réaction est de deux sortes soit la réaction de compensation, soit la réaction d'inertie. Par exemple, je n'ai pas d'argent. Je peux réagir de deux façons « J'aurai de l'argent », ou « Je n'en aurai jamais. » Toute action ou toute situation peut faire naître en moi, soit le dynamisme contraire, compensateur, soit le dynamisme de continuation (force d'inertie), sous forme d'émotion, de pensée ou de comportement. Dans la réaction je ne suis jamais moi-même, c'est-à-dire un, mais toujours un autre, c'est-à-dire deux. Intérieurement et extérieurement mon monde subjectif et le monde réel objectif se superposent. Ma vie se déroule comme un film exposé deux fois et qui donne sur l'écran deux images en même temps.

Je vais prendre un exemple aussi simple que possible. Quelques amis et amies sont réunis dans la même maison quand, tard le soir, la sonnerie du téléphone retentit. Le fait objectif certain est « Le téléphone sonne. » À cette réalité chacun surimpose son monde individuel. Une mère sent « Mon fils a eu un accident d'auto » ; un médecin: « J'ai donné ce numéro à la clinique, c'est la sage-femme qui m'appelle » ; un amant « Ça y est c'est elle, je lui avais dit de ne pas m'appeler ici » ; etc. En fait, aucune de ces interprétations n'est juste.

Cet échantillon banal est lourd de signification et d'enseignement en ce qui concerne la tragique dualité du monde et de notre monde car il illustre de façon évidente ce qui ne cesse de se passer. Personne n'a entendu *la* sonnerie, puisque cette sonnerie n'était rien de ce que chacun a cru. Individuellement, tous les participants à la soirée ont entendu *leur* sonnerie, une sonnerie mensongère, illusoire. Y a-t-il la moindre possibilité d'unité et de compréhension lorsque jouent de tels mécanismes?

Que pouvons-nous espérer, tant que notre mental fonctionnera impunément, si ce n'est la mésentente, la déception, la frustration? Le mental est l'ennemi de l'amour et l'ennemi du bonheur.

\*

Avoir ou être ? La civilisation de consommation, inhumaine et aberrante, nous impose dès l'enfance la loi de l'avoir donc de la souffrance. Une civilisation juste, dès notre enfance, nous aide à être et à croître.

Être, c'est simplement être indépendant et, pour commencer, avoir sa dépendance en soi-même. Ce que nous avons si longtemps cherché à avoir nous le sommes. Alors, commence la possibilité du véritable non-égoïsme, du véritable amour. Je ne crains plus rien parce que je n'ai plus rien à perdre, je ne demande plus rien parce que je n'ai plus rien à gagner. Si je suis la paix, la joie, la certitude, cette paix, cette joie, cette certitude sont inépuisables. Je peux donner, donner, donner. Ce que nous sommes, nous pouvons le donner aux autres, indéfiniment, nous le sommes toujours. Ce que nous avons, si nous le donnons, nous le perdons. Ce que nous avons a toujours une limite. Même le compte en banque d'Onassis a une limite. Mais ce que nous sommes peut être illimité.

Si je suis la certitude, je ne cherche plus quelqu'un pour me confirmer dans mes

opinions. Si je suis la paix, je ne cherche plus à fuir les circonstances défavorables. Si je suis la joie, je ne cherche plus des événements qui vont me rendre heureux. À ce moment-là seulement, je peux enfin quelque chose pour les autres, je suis absolument et inépuisablement disponible. Je peux aimer d'un amour qui ne risque rien et qui n'est plus l'expression d'un jeu de réactions. L'amour est la communion, l'union. Je vois l'autre sans aucune référence ou comparaison, d'une façon totale, parfaite. Ordinairement, même quand nous rencontrons quelqu'un pour la première fois, nous le voyons à travers des milliers de souvenirs conscients ou inconscients. S'il y a encore en moi quelque chose (*samskara*) de latent qui peut se manifester à propos d'une parole, d'une intonation de voix, d'un sourire, d'une grimace, d'un geste de l'autre, mon amour demeure impur : nous sommes deux. Dans l'amour vrai, il n'y a qu'un. Je ne peux aimer que si je suis mort à moi-même, mort en tant qu'ego, c'est-à-dire vivant en tant que libéré.

Amour. Le mot qu'on n'osera bientôt plus prononcer. Amour, la loi cosmique suprême. Dans une civilisation traditionnelle, il y a deux écoles de l'amour : le monastère (ou l'ordre religieux) et la relation juste de l'époux et de l'épouse. A la sortie de l'adolescence, certains êtres exceptionnels sont mûrs immédiatement pour le renoncement total et l'amour universel. D'autres, les plus nombreux, choisissent la voie de l'amour dans le couple.

Puisque la « vie spirituelle » consiste avant tout à percevoir l'unité derrière la multiplicité et l'identité du sujet et de l'objet, la relation de l'homme et de la femme, la plus intime et la plus complète qui soit, peut être une voie vers la Connaissance. Elle est par excellence la relation privilégiée, significative, avec une créature donc avec la création. Elle permet, mieux que toute autre expérience de vie, d'appréhender que « samsara est nirvana et nirvana est samsara », qu'esprit et nature sont une seule et même Réalité.

Mais c'est aussi le domaine où, plus que tout autre, nous sommes prisonniers du passé. Nous le sommes affectivement, ne rencontrant notre partenaire qu'à travers l'écran de nos premières impressions de séparation et d'union. Nous le sommes sur le plan de l'acte sexuel proprement dit cherchant à répéter des sensations déjà connues. La sexualité aussi devrait être une fête éternelle de nouveauté, unissant un homme toujours nouveau à une femme toujours nouvelle.

#### **4. Faire l'amour**

Sur le plan des valeurs spirituelles ou, tout simplement, humaines, notre prétendue civilisation représente une dégénérescence dont on ne peut se faire une idée qu'en prenant un peu de recul par rapport à elle. C'est ce qui m'a été rendu possible par les longs séjours que j'ai effectués en Afghanistan, en Inde, au Bhoutan et parmi les réfugiés tibétains de l'Himalaya.

La superficialité de l'existence au sein du monde contemporain se manifeste dans la vie professionnelle avec la disparition progressive de l'artisanat, qui était à la fois un mode d'expression personnelle et une voie de croissance intérieure. Elle est évidente dans

les loisirs, où des distractions touchant les émotions passagères ont remplacé les fêtes traditionnelles qui nourrissaient les sentiments les plus profonds et constituaient une véritable récréation, récréation au sens actif et vivant du terme. Mais c'est surtout dans le domaine du sexe et de amour » que la médiocrité moderne, vainement dissimulée derrière le prestige des victoires techniques ou scientifiques, apparaît la plus pitoyable et même la plus honteuse. Une activité sacrée, symbole sensible des principes métaphysiques, concernant et unissant tous les niveaux de la réalité et tous les états de l'être, est devenue la manifestation désordonnée de réactions aveugles contre les conventions et du conflit des égoïsmes ou des névroses. L'amour entre l'homme et la femme et la sexualité ont pourtant une importance fondamentale sur la voie.

A vrai dire, tout se tient. Le couple est un aspect de l'ensemble de l'existence humaine et il s'insère dans une conception d'ensemble. Les Occidentaux modernes prennent pour l'évidence la seule conception qu'ils connaissent, celle de la société de consommation, fondée sur la suggestion et l'hypertrophie des besoins égoïstes. D'un bout à l'autre de ce livre, je parle d'un monde et d'une culture complètement autres et que nous ne pouvons pas ramener à nos modes de pensée habituels. Si nous voulons une autre existence, des joies nouvelles, des sentiments supérieurs, une vie infiniment plus belle et plus riche que tout ce que nous avons connu, nous devons accepter que toutes nos habitudes, tous nos préjugés, toutes nos certitudes soient remis en question.

Pour beaucoup d'Occidentaux, même aujourd'hui où la « libération sexuelle » est devenue si à la mode, l'idée de la voie ou de la perfection est associée à celle de la chasteté. Avec des motivations différentes mais concordantes, les moines, les nonnes, les ascètes, les yogis abandonnent toute vie sexuelle normale. Je dis « normale » car l'énergie sexuelle n'en a pas disparu pour autant et, d'une façon ou d'une autre, elle doit être transformée et utilisée à d'autres fins.

Pourtant il existe au moins deux catégories de mystiques qui ont une vie conjugale : les soufis musulmans et les religieux tibétains « bonnets rouges » (*nyingmapa*). J'ai connu des soufis et j'ai même très exceptionnellement rencontré la femme de certains (bien que musulmans, ils n'en avaient qu'une). J'ai connu des *gurus nyingmapa* mariés. Ils n'avaient rien à envier aux religieux célibataires et ils formaient avec leur épouse des couples qui donneraient le désir de se marier aux célibataires les plus endurcis. Néanmoins la conception et même, chez certains et certaines, la nostalgie d'un dépassement du sexe est juste et la voie, si elle est vraie, mène toujours à la liberté vis-à-vis de la sexualité physique. Celle-ci apparaissant à la puberté, c'est-à-dire après les autres fonctions, disparaîtra avant. C'est un processus naturel. Je parle du moins de la vie sexuelle d'accouplement entre des corps adultes. Cet instinct se manifeste, ainsi que le besoin de contact physique et les sensations génitales, dès la petite enfance. Mais le désir conscient d'union sexuelle, de coït, apparaît à la puberté. L'enfant et l'adolescent vivent, sentent, s'expriment sans avoir de relations sexuelles. L'être humain ne peut pas vivre sans respirer mais il peut vivre sans s'accoupler. (Le terme généralement employé est celui d'union sexuelle. Mais il peut y avoir accouplement sans qu'il y ait union. C'est même presque toujours le cas.)

L'opposition plus ou moins inconsciente de la sexualité et de la spiritualité demeure très répandue et très puissante. C'est un problème, vainement nié et refoulé, pour de nombreux hommes et nombreuses femmes qui s'engagent sur la voie et qui n'acceptent pas complètement leur vie sexuelle. Ce malaise s'enracine soit dans l'éducation (notamment catholique ou protestante) soit dans des traumatismes individuels. Et comme il est effectivement vrai que les niveaux les plus évolués de l'être s'accompagnent d'un dépassement du sexe, cette vérité supérieure vient se mêler indûment aux répressions, aux inhibitions, aux peurs et — une fois encore — aux mensonges. La suppression de la fonction sexuelle normale peut se faire par le haut ou par le bas. Par le haut, c'est-à-dire par l'épanouissement, la transformation, la transcendance. Par le bas, c'est-à-dire par l'inhibition, la déviation et la névrose. Le critère de distinction est immédiat : ceux et celles dont la continence n'est pas normale ne peuvent pas librement regarder en face le problème et sont toujours gênés pour en parler ou, au contraire, en parlent trop et d'une façon qui n'est jamais naturelle. En outre, ils manifestent toujours, au moins dans un champ d'activité, quelque chose d'excessif exagéré, trop passionné. Cette intensité inutile peut se retrouver partout, en politique, en art, en religion, dans le travail et même en amour.

J'ai déjà écrit dans cet ouvrage qu'on ne pouvait passer directement de l'anormal au supra normal et qu'il fallait aller de l'anormal au normal et du normal au supra normal. La définition la plus simple du supra normal est : le supra physique (les états de l'être indépendants du corps mortel). La véritable sexualité et la perfection de l'union physique conduisent à des niveaux de conscience qui dépassent le corps. Puisque ces états supérieurs sont le but véritable de la sexualité, celle-ci perd son sens lorsque ces plans sont atteints sans son support. Mais on ne peut passer d'une sexualité anormale (inhibition, frigidité, névrose sexuelle) à la sexualité supra normale. D'autre part, on ne devrait jamais dire anormal sexuellement mais anormal tout court. Un être unifié et harmonieux n'a pas de problème sexuel, un être capable d'aimer vraiment et librement non plus. Les troubles de la sexualité sont l'expression d'un trouble profond qui se manifeste, entre autres, dans la vie sexuelle mais qui est intimement lié au reste de la personne et au reste de l'existence. La sexualité est le signe extérieur de la condition intérieure.

Quant à la prétendue libération sexuelle de notre époque, c'est une pure réaction aveugle et inconsciente. Il n'y a pas le moindre élément de liberté.

\*

La sexualité est non seulement un aspect essentiel de toute existence humaine mais — sous une forme ou sous une autre — une part importante de la voie. C'est une activité sacrée, qui a une dimension métaphysique et qui ne se pratique pas n'importe comment. Réussir sa vie sexuelle est rare, très rare. Cela se gagne. En ce domaine aussi il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus.

Qu'on le veuille ou non, le « sexe » est partout. Encore faut-il s'entendre sur le sens des mots et ce qu'ils recouvrent. Le génie de la psychologie moderne, Sigmund Freud, a pu « tout expliquer » par le sexe et ses théories résistent toujours à des assauts farouches.

A l'autre extrémité géographique et historique, l'iconographie du tantrisme tibétain regorge de divinités en position d'union sexuelle (*yab-youm*) et ce symbolisme est essentiel (Cf Arnaud Desjardins, *Le Message des Tibétains* (La Table Ronde)). Le sexe est l'énergie manifestée fondamentale. Toute la manifestation (ce que les chrétiens appellent la création et les athées l'univers) est fondée sur le dualisme et la bipolarité, sur les *dvandvas*, les « paires d'opposés ». Depuis des millénaires, la voie a été désignée comme « l'union des contraires » (c'est le sens étymologique du mot *yoga*) ou « la réconciliation des opposés ». Dualisme et non-dualisme, toute la métaphysique tient en ces deux termes. Ou encore : de l'Un au multiple et du multiple à l'Un, la dualité étant la première forme du multiple. Il n'y a pas de manifestation sans les pôles dynamique et statique, positif et négatif mâle et femelle. La prison dont l'homme peut se libérer, c'est la distinction moi et non-moi. Je le redis s'il y a deux, deux ne peuvent pas ne pas être séparés et, s'il y a deux, il ne peut pas ne pas y avoir crainte.

Par conséquent il y a sexualité au sens large chaque fois que deux éléments qui s'éprouvent comme complémentaires cherchent à s'unir. « S'unir », « union », c'est-à-dire devenir un et non plus deux. S'accoupler c'est s'associer mais demeurer deux, s'unir c'est n'être plus qu'un.

Toute la manifestation est une tentative aveugle ou consciente, maladroite ou habile, de retour à l'Unité. De façon parfois folle ou criminelle, l'être humain cherche sans cesse à dépasser l'étouffante limitation de son individualité. Le solitaire se sent un avec la nature, l'artiste un avec son public, la mère un avec son bébé, l'amant un avec sa maîtresse.

Malheureusement cette unité est presque toujours un leurre. Elle est un leurre parce que l'homme n'étant pas un avec lui-même mais divisé et contradictoire ne peut être un avec personne et avec rien.

La première union naturelle — car la véritable unité est « surnaturelle », supra physique, consciente — est celle du fœtus avec la mère qui le porte. Encore faut-il que le bébé soit voulu, accepté, porté avec joie. Les émotions négatives d'une mère qui refuse sa grossesse sont ressenties par l'enfant qui en sera marqué pour toujours. Mais la séparation est inéluctable. Si la mère aime son nouveau-né et s'en occupe et surtout si elle l'allaitte, il existe entre elle et lui une nouvelle union presque parfaite, dont il en conservera toute sa vie la nostalgie inconsciente à moins qu'une véritable éducation (aujourd'hui rarissime) ne l'aide à devenir peu à peu véritablement adulte, c'est-à-dire indépendant.

La mère et l'enfant est un symbole d'union aussi intense et puissant que l'accouplement sexuel. Si les *gompas* tibétaines sont riches en peintures murales, sculptures et *thankas* figurant des divinités tantriques enlacées, les églises catholiques nous offrent leurs Madones à l'Enfant. Simplement, l'acte sexuel étant une expérience d'adulte, son souvenir est moins oublié et enfoui dans l'inconscient que l'amour et le contact physique qui unit le bébé à la mère et son symbolisme est donc plus éloquent.

Je dis contact physique car il y a là quelque chose de très important. L'accouchement est pour le bébé, bien plus que pour la mère, un choc physique terrible. Son épiderme

ultrasensible éprouve la séparation et le contact de l'air comme la première épreuve intolérable. Si cette épreuve ne lui est pas ensuite rendue acceptable par l'amour intelligent de sa maman, son corps conservera toujours une sensation de manque et de frustration jamais comblée, dont l'origine est naturellement inconsciente. Il en est de même si l'union physique avec la mère (contact, caresses, allaitement) a été trop brutalement interrompue. Une certaine évolution sensuelle est arrêtée et se fixe à cet âge de quelques mois. Sensoriellement, comme émotionnellement, un adulte peut conserver jusqu'à sa mort l'âge de deux ans. Son corps, trente ou cinquante ans plus tard, réclame toujours les sensations qui lui ont été autrefois refusées.

On conçoit d'une part que sa vie sexuelle en soit profondément marquée et d'autre part que toute possibilité de dépasser la conscience limitée par le corps, la forme physique, lui soit interdite, si ce n'est par réaction, donc d'une façon qui ne peut jamais être durable. Or ce dépassement du « corps mortel » est le but de la voie. L'humanité occidentale est aujourd'hui limitée au plan matériel ou physique d'une façon tout à fait anormale.

\*

Je vais maintenant énoncer solennellement une vérité des plus importantes pour l'être humain, vérité qui pour être évidente n'en est pas moins de plus en plus méconnue et bafouée l'humanité se divise en deux sexes, les hommes et les femmes. Les hommes sont des hommes, les femmes sont des femmes, les hommes ne sont pas des femmes et les femmes ne sont pas des hommes. Les revendications des féministes consistent d'ailleurs à demander pour les femmes le droit d'être des caricatures d'hommes et non le droit d'être des femmes évoluées. Symboliquement la femme a été associée à l'eau et l'homme au feu peut-on parler de droits de l'eau à l'égalité avec le feu? Ou de la supériorité du feu sur l'eau? Une femme qui est vraiment une femme sera toujours supérieure à un homme qui n'est pas vraiment un homme.

L'émancipation de la femme, pour employer une expression à la mode, s'inscrit le plus souvent en violation des lois universelles. La femme conserve sa nature qu'elle ne saurait changer et lui surimpose un ensemble de conditionnements parés du nom de liberté. Elle est elle-même et une autre en même temps, condamnée au conflit et donc à une souffrance qui ne pourra que revenir encore et encore. Mais ce qu'on ne voit pas c'est que ce sont d'abord les hommes qui ont cessé d'être des hommes. La société moderne, dite de consommation, a fait perdre aux hommes leur virilité. Aucun homme, aujourd'hui, ne doit être étonné si les femmes n'acceptent plus leur place de femme. Tout homme devrait être un guerrier réellement engagé dans un combat. Je ne parle pas de la boucherie des tranchées ou du bombardement des populations civiles. Je pense à un texte bouddhique que je cite de mémoire : « Nous combattons pour la haute sagesse et pour la vertu parfaite. Aussi nous appelons-nous guerriers. » Que les hommes soient des hommes, les femmes seront des femmes. Mais ce déterminisme et cette polarisation fondamentale peuvent, eux aussi, être transcendés. Tous les enseignements traditionnels affirment que le sage (homme ou femme) unit en lui les deux natures masculine et féminine.

Qu'on le veuille ou non, l'homme et la femme sont différents et complémentaires et aucune revendication féminine à l'égalité ou à l'émancipation n'effacera le fait que le

mâle est pourvu d'un pénis et la femelle d'un vagin. Bien avant la psychanalyse, les enseignements hindous ont reconnu que la fillette éprouvait l'absence de pénis comme une infériorité. A des intensités différentes, toutes les petites filles ont ressenti un choc et un désespoir en constatant qu'il leur manquait quelque chose d'apparent, qu'elles n'avaient rien à montrer. (Les seins, que les hommes ne possèdent pas, apparaissent seulement plus tard.) Cette frustration se traduit d'une façon générale, chez les femmes, par un désir de posséder, c'est-à-dire une jalousie naturelle, et de faire voir qu'elles possèdent — soit des attributs physiques, soit des biens matériels qui en tiennent lieu. Chaque cas particulier est une question de degré. Cependant la femme possède à l'état latent (ovaires) les organes que l'homme présente à l'état patent (testicules). L'homme et la femme sont l'un et l'autre l'être humain, promis à l'accomplissement de la totalité.

Physiquement le mâle donne et la femelle reçoit. Si la femme veut posséder un pénis, elle ne peut l'avoir que par identification avec son homme. En ce sens elle est dépendante de lui. Mentalement, donner c'est être mâle, désirer recevoir c'est être femelle. Cet état de fait naturel a conduit la femme à l'obéissance et la soumission, l'homme à l'agressivité. Dans la mesure où l'homme demande, il se conduit en femme. Dans la mesure où la femme donne, elle se comporte en homme. Mais si la femme veut donner, a besoin de donner, son comportement est de nouveau féminin : elle demande, elle demande qu'on prenne. De même l'homme qui supplie une femme ou qui la poursuit des manifestations de sa virilité se conduit non en mâle mais en femelle.

Chacun se sent incomplet. La nature ne produit deux que pour redevenir ou être un : la plénitude à laquelle rien ne manque. Quand deux s'unissent, ils peuvent créer. Ce qui est partiel ne peut pas créer. Physiquement, l'homme et la femme peuvent créer l'enfant.

Mais l'homme est aussi la femme, la femme est aussi l'homme. Virtuellement, tout l'univers se trouve dans l'homme, tout l'univers se trouve dans la femme. D'une façon générale l'être humain ne peut être attiré vers un autre « objet » que s'il est déjà et s'il est encore cela potentiellement mais que, d'une façon ou d'une autre, il refuse de l'accepter. Ce que nous cherchons au-dehors est en nous mais nous croyons que cela nous manque. Le mâle cherche la femelle extérieure parce qu'il ne la trouve pas en lui. Mais la potentialité de la femelle est en chaque homme, la potentialité du mâle en chaque femme.

La tradition hindoue appelle *ardhanareshwara* l'être accompli qui a uni en lui les deux natures. Elle considère que la moitié droite de l'organisme est masculine et la moitié gauche est féminine. Cela correspond aux deux *nadis*, lignes de circulation de l'énergie, *ida et pingala* dans le yoga. C'est au-dedans de lui que le yogi « unit l'homme et la femme ». J'ai approché beaucoup de ces êtres complets et j'ai eu souvent l'occasion d'observer leur plénitude. Une sainte aura toute la douceur, la sensibilité, l'intuition, l'ouverture aux valeurs primordiales que l'on s'accorde pour attribuer à la femme et aussi la force, la rigueur intellectuelle, la prise sur le monde extérieur que l'on concède aux hommes. Un sage est une mère autant qu'un père. Le sage n'éprouve plus ni le besoin de donner, ni celui de recevoir. Il a atteint l'unité en lui-même et avec l'extérieur. C'est l'union de la nature masculine et de la nature féminine au-dedans de lui qui a créé le sage au lieu de créer l'enfant.

L'homme ou la femme ordinaire — et celui ou celle qui avance encore sur la voie — se ressent comme partiel, et, à cause de cela, faible. Quelque chose lui manque dont il éprouve le besoin. Le chemin de la femme en lui passe par la femme hors de lui. Le chemin de l'homme en elle passe par l'homme en face d'elle. Traditionnellement, le principe féminin est la potentialité ou la possibilité et le principe masculin la force activante ou fécondante. La femme a besoin de l'homme non seulement pour procréer physiquement mais pour procréer spirituellement, pour croître intérieurement. Inversement, l'homme a besoin de la femme pour agir, pour passer de la puissance à l'acte. Sa compagne sera alors pour lui soit la Dalla, celle qui le rend stérile et le détruit, soit la Béatrice, l'inspiratrice sans qui il ne pourrait accomplir sa mission. On rencontre autant de destins d'hommes dégradés que de destins magnifiés par une femme et ce thème se retrouve dans d'innombrables mythes de toutes les cultures.

\*

Une clé simple et efficace pour comprendre notre monde moderne est de le considérer comme le renversement, l'inversion, de l'ordre légitime des choses. « Satan est le singe de Dieu. » Une des perfections de la voie est que les hommes incarnent en eux la femme et les femmes l'homme. Aujourd'hui les hommes ne sont plus ni hommes ni femmes, les femmes ne sont plus ni femmes ni hommes.

C'est le moment où la sexualité devient une obsession non plus individuelle mais collective. On ne parle, en effet, que de faire la révolution ou de faire l'amour. L'érotisme envahit tout.

Je vais en parler moi aussi mais dans une perspective qui n'a évidemment rien à voir avec celle du monde moderne.

« Faire l'amour. » Que signifie « faire » et que signifie « amour » ? « Faire » (*to do*) implique un degré élevé de connaissance de soi et d'unité intérieure. Rares, très rares sont aujourd'hui les hommes et les femmes qui peuvent « faire ». Faire a sa source dans la profondeur de l'être et son expression embrasse la réalité totale. Seul « Je » peut faire, pas « moi » emporté par les désirs, les émotions. Faire donne à chaque acte la valeur d'un rite et l'acte sexuel est un rite dont les répercussions s'étendent au-delà du plan physique ou grossier. Il y a autant de qualités différentes de l'acte sexuel qu'il y a de niveaux d'être.

Faire l'« amour ». « Si je n'ai pas l'amour », disait saint Paul. Ce même mot traduit les termes sanscrits de *moha* (ou même *kama*) et *deprem*, les termes grecs *eros* et *agape*, la possession et la liberté. « Parce qu'il l'aimait trop, il préfère la tuer que de la savoir dans les bras d'un autre... » Oui, sûrement, il lui disait : « Je t'aime. »

L'amour est le renoncement à soi de celui qui sait qu'il ne peut se trouver qu'en se perdant. Se livrer, c'est se délivrer. L'amour brise la limitation de l'individualité ou de l'ego, du nom et de la forme (*nama* et *rupa*) et nous réintègre dans l'Unité. L'union sexuelle est le don total de soi, conscient, inconscient, supraconscient, corps physique, corps subtil, corps spirituel. Si l'amour, l'acte sexuel n'est que l'union des corps physiques, il demeure un acte dérisoire, limité, décevant, un échange médiocre de sensations génitales plus ou moins fortes : se masturber avec le vagin d'une fille ou avec



la verge de son mari.

Faire l'amour, c'est se donner. Mais pour pouvoir se donner il faut d'abord s'appartenir, il faut pouvoir faire.

« Je t'aime. » Qui aime qui ? Un « Je » total, unifié, ou un « je » partiel qui n'engage qu'une petite partie de l'être ? Un être qui ne peut pas se donner pourra réussir dans de nombreuses entreprises mais l'échec de sa vie sexuelle demeurera le témoin de son échec intérieur, de ses conflits et de ses craintes. La sexualité sera une recherche de jouissance physique ou une compensation, non l'expression de la liberté et de l'amour. Un être peut se donner s'il est sûr de lui, pas si, inconsciemment, il se sent inférieur ou s'il a peur. Cela dit, c'est lorsqu'un des conjoints souffle d'une difficulté d'ordre sexuel que l'amour conscient de son ou sa partenaire peut faire le plus beau miracle : rendre à lui-même un être « aliéné », devenu un autre. Car, à partir de là et à partir de là seulement, commencent la progression spirituelle et la croissance intérieure. Aimer ne signifie pas désirer le corps de l'autre mais comprendre son essence. L'amour demande tout simplement beaucoup d'intelligence et beaucoup de sympathie.

L'acte sexuel véritable, celui qui a sa place sur la voie, est celui qui unit complètement deux êtres dans une offrande de soi sans réserve et non celui qui accouple deux corps physiques. Ce don de soi, acte libre d'un adulte, est trop souvent confondu avec un désir régressif et infantile de retour à l'indifférenciation de la relation mère-enfant. Dans l'un comme dans l'autre cas, le sens de la séparation et l'emprisonnement dans les limites de l'individualité sont dépassés. Mais la distinction est celle qui existe entre un sage et un petit enfant. L'un est conscient et éveillé, l'autre ne l'est pas. L'amour est un sentiment conscient.

« L'amour sans amour » n'est pas l'amour. On ne peut pas dissocier la question de l'acte sexuel de celle du couple, de l'amour pris au sérieux et même de l'engagement du mariage.

Avant d'aborder ce domaine si important de la vie, je veux cependant faire une remarque. L'amour de l'homme et de la femme est un sujet dont on peut difficilement parler sans malentendu. Il est tellement ressenti à travers les frustrations, les peurs, les refoulements, les préjugés et surtout l'égoïsme de chacun qu'une longue maturation est nécessaire pour l'envisager en adulte véritable. Dans le langage des amants : « Je t'aime » signifie : « Aime-moi. » L'amour, même le « grand amour », est celui de deux egos, limités, définis, individualisés, mais qui veulent dépasser leurs limites.

Il est un acte sexuel hors du couple et du mariage qui a aussi sa valeur transcendante, c'est celui dans lequel ce n'est plus monsieur Untel qui s'unit à madame ou mademoiselle Unetelle, mais l'homme qui s'unit à la femme, sans esprit de possession, sans référence à la durée. Le principe masculin s'unit au principe féminin, l'homme voyant la Femme en sa partenaire, la femme voyant l'Homme en son partenaire. Il y a, en de telles unions passagères, une dimension supra personnelle qui brise aussi la prison de l'individualisme. C'est le cas des accouplements rituels dans certains enseignements tantriques. Cette désindividualisation se retrouve également dans les unions collectives. Si les « partouzes

» à plusieurs deviennent ou redeviennent peu à peu à la mode, c'est par le mécanisme inévitable de la compensation ou de la réaction. Chacun, aujourd'hui, étouffe tellement et de plus en plus dans l'étroite prison de son ego que le besoin s'impose d'un éclatement, d'une impersonnalisation. Dans l'orgie collective il n'y a plus ni toi ni moi mais l'énergie vitale spontanée s'exprimant sans contrôle du mental, ni référence individuelle. Il en résulte un sentiment d'élargissement et de dépassement, de grandiose, qui a aussi — je ne cherche pas du tout à choquer — quelque chose de religieux, de « lumineux

Bien entendu, chaque manifestation de la sexualité doit être appréciée dans son contexte. *Les actes d'un homme mené par ses désirs et ses refus et les actes d'un homme engagé sur la voie de la conscience, selon un enseignement valide et véridique, n'auront jamais le même sens.* Certains êtres ont un but permanent et définitif, l'Éveil, la Réalisation. Les autres sont entraînés par des émotions plus ou moins durables, des instincts et des pulsions.

\*

L'acte sexuel peut donc être dissocié du mariage sans attirer pour autant la condamnation. Mais la voie normale passe par l'amour durable entre un homme et une femme, l'amour conjugal. L'amour est en lui-même un aspect de la voie : croître ensemble, progresser l'un par l'autre. Malheureusement un amour conjugal réussi est, aujourd'hui, très rare. Si cet accomplissement est possible, il n'est pas probable. Tous les mariages ne sont pas des échecs mais bien peu ont une valeur supra-humaine et ont apporté tout ce qu'au fond d'eux-mêmes l'homme et la femme en attendaient.

Il n'y a sexualité parfaite que dans l'amour parfait, celui auquel rien ne manque, celui qui nous engage et nous anime entièrement, sans aucune frustration ou insatisfaction sur quelque plan que ce soit. La relation conjugale, la relation entre l'époux et l'épouse est la plus complète et la plus riche. Une femme devrait être pour son mari tout ce que l'homme attend de la femme. Un époux devrait être pour son épouse tout ce que la femme attend des hommes. L'épouse doit être à la fois une maîtresse, une sœur, une mère, une fille, une amie, une infirmière, une associée et un juge ; l'époux, un amant, un frère, un père, un fils, un ami, un infirmier, un associé et un juge. Toutes les relations possibles entre un homme et toutes les femmes, entre une femme et tous les hommes, sont réunies — ou devraient l'être — dans le couple. Le meilleur critère pour savoir si l'on s'aime et si on peut valablement se marier est de se demander honnêtement si toutes ces conditions sont remplies. Sinon l'homme gardera toujours quelque part en lui la nostalgie de la maîtresse passionnée, possédant les attributs érotiques qui l'attirent le plus subjectivement et le plus intimement; la nostalgie de la femme-camarade avec qui on peut être complice, parler, rire, partager ; de la femme-mère qui sait servir, reconforter, consoler, rassurer; de la femme-fille qu'il puisse protéger, guider, enseigner, à qui il puisse faire découvrir le monde et ses richesses ; de la femme-sœur, qui partage ses rêves, dont il sent qu'elle et lui ont des affinités profondes, font partie de la même famille, qui lui donne la tendresse paisible et l'affection ; de la femme-associée, qui comprend ses problèmes professionnels, l'aide et partage ses activités ; de la femme qui soigne, qui panse, qui secourt; de la femme en qui il a confiance pour l'aider à progresser, pour l'aider à se voir

tel qu'il est, pour lui dire lucidement : « C'est ainsi » ou : « Ce n'est pas ainsi. » Si une de ces femmes manque en la sienne, ou bien il la cherchera consciemment ailleurs, ou bien il niera, refoulera son regret et il la cherchera inconsciemment ailleurs. Il reprochera à son épouse de ne pas être aussi celle-là et son don à elle dans l'union sexuelle ne sera jamais parfait. Inversement, il en est exactement de même en ce que la femme doit trouver chez son mari.

Il semble qu'aucune femme et aucun homme ne soit assez complet pour assumer toutes ces tâches (*dharma*). En fait, un conjoint les accomplira d'autant mieux qu'il est plus libre intérieurement et son partenaire le ressentira d'autant mieux qu'il est lui-même aussi plus libre de sa subjectivité et de son mental. L'époux et l'épouse doivent remplir l'un pour l'autre ces différentes fonctions. Mais celles-ci devraient être impersonnelles : la mère, la sœur, la fille. Plus le conjoint attend inconsciemment une certaine mère particulière, une certaine sœur, une certaine fille, moins il y a de chance, en effet, que son attente soit satisfaite.

La loi du mariage est la loi générale de l'être et de l'avoir : je *suis* un mari, et non pas : *j'ai* une femme. Ou encore : je suis *son* mari, et non pas : c'est *mon* épouse. Seuls peuvent obéir à cette loi des êtres libres et adultes. Tant que : « je t'aime » signifie « aime-moi », aucun mariage heureux et durable n'est possible. Une exigence infantile est condamnée à être déçue.

L'époux est en droit d'espérer que sa femme soit une épouse, la femme est en droit d'espérer que son mari soit un époux. Ici intervient avec une virulence particulière le fait dramatique que nous ne voyons pas l'autre tel qu'il est mais à travers nos fixations inconscientes et nos préjugés. Notre conjoint lui-même, qui est-il? Quelle est la vérité de lui-même? Où est l'apparence et où est l'essence? Chacun attend un certain mari ou une certaine femme dont il porte déjà inconsciemment l'image en lui, comme un metteur en scène qui cherche à distribuer un rôle dans une pièce. Le personnage existe, il faut trouver celui ou celle qui le remplira : *un rôle particulier et non plus une fonction*. Le mental, les émotions, les projections de l'inconscient s'en donnent à cœur joie et c'est l'extrême confusion, l'aveuglement, le mensonge et, bien entendu, la souffrance. L'homme va souvent rechercher dans la femme la mère bénie de ses premiers mois dont le souvenir impérissable demeure enfoui dans son cœur. Ou bien il va être attiré par des aspects de l'existence, de la totalité de l'être, qu'il a reniés en lui : un homme austère passera son temps à refouler, accepter, refouler son extrême intérêt pour les femmes sensuelles et lascives. Ou encore, il s'identifie directement à la femme, en ce qu'elle est ou en ce qu'elle a ce qu'il aurait voulu être ou avoir : un homme laid se sentira beau de la beauté qui couche avec lui, un homme qui regrette de ne pas exercer un métier aimera une femme qui a réussi dans cette profession. Or cette identification est exactement le contraire de l'union ou de l'unité (*oneness*) et la rend impossible par le voile ou l'écran qu'elle maintient entre l'amant et celle qu'il aime.

Ce que je viens de dire pour l'homme est naturellement vrai aussi pour la femme. En règle générale la relation qu'a eue le fils avec sa mère et la fille avec son père exerce une influence prépondérante. Beaucoup d'hommes cherchent leur mère (et non la mère) chez

les femmes, beaucoup de femmes cherchent leur père chez l'homme. Mais le mental est si retors qu'un homme peut trouver en une femme le père qui lui a manqué et qu'attend toujours l'enfant qu'il est toujours au fond de lui-même. Par exemple, un fils, même pourvu d'un père honorable et honoré, peut se sentir parfaitement orphelin et être convaincu qu'il n'a jamais eu de papa pour l'aimer mais seulement un père pour le gronder et le brimer. Probablement il conserve enfouie et censurée en lui, absolument coupée de son mental de surface, l'image d'un vrai papa, un bon papa qui l'a pris une fois dans ses bras ou sur ses épaules quand il était tout petit. La fonction du père est de détacher peu à peu l'enfant des jupes de sa mère et de familiariser progressivement celui-ci avec le monde. Le père est moins là pour dire ce qu'il faut faire que pour montrer comment il faut le faire, pour enseigner son fils ou sa fille et lui donner confiance en lui ou en elle-même. Lorsque ce père a manqué, un homme de trente ou même quarante ans peut — inconsciemment — le trouver dans la femme qu'il aime si celle-ci a réussi dans un métier d'homme (par exemple la médecine), est forte, a de l'expérience, gagne de l'argent, peut l'introduire dans un milieu qu'il ne connaît pas, a tous les attributs du père idéal. Pour peu que cette femme ait aussi une souffrance ou une faiblesse qui la rende vulnérable, cet homme tombera facilement amoureux d'elle. Car plus on se sent soi-même perdu (et comment un fils dont le père a été défaillant ne le serait-il pas ?), plus on éprouve le besoin de protéger les autres.

Ainsi l'« amour », la « passion », est presque toujours un mécanisme aveugle et l'expression « tomber amoureux » juste et adéquate. Il faut bien se garder de confondre l'amour et la fascination. La fascination, d'ailleurs souvent réciproque et partagée, est une attraction qui paraît irrésistible mais qui ne peut pas être durable. Elle est entièrement fondée sur l'ignorance et les mécanismes inconscients et elle secrète la crainte à longueur de journée. Cette fascination est toujours appelée amour ou grand amour alors qu'elle en est le contraire. On tue et on se tue par fascination, par amour on vit et on aide à vivre. La fascination fait de la séparation une torture, l'amour grandit avec l'éloignement. La fascination a besoin de dire « Je t'aime », l'amour le montre et le prouve sans le dire. La fascination demande sans cesse « Tu m'aimes ? ». L'amour a fait un ceux qui étaient deux. La fascination sait que la vie peut séparer les corps, l'amour sait qu'elle ne peut pas séparer les âmes.

Et surtout, la fascination exige de l'autre qu'il corresponde à l'image préfigurée que je lui impose, l'amour voit l'autre et accepte l'autre tel qu'il est. N'importe qui peut être fasciné. Mais pour aimer il faut déjà un niveau d'être élevé, la liberté vis-à-vis de ses fixations inconscientes et de ses projections, la maturité d'un véritable adulte, une connaissance et une maîtrise de soi qui ne viennent pas toutes seules, loin de là.

La fascination ne peut jamais durer. Elle mène à la souffrance puis meurt... jusqu'à la prochaine fois. L'amour grandit et s'enrichit sans cesse. Les époux, dit la Bible, « ne sont plus qu'une seule âme et qu'une seule chair ».

\*

Comme expression de l'amour véritable, la vie sexuelle acquiert une dimension nouvelle. Elle dépasse le niveau strictement physique en même temps qu'elle associe les

corps à une union infiniment plus profonde et subtile et qu'elle en fait un point d'appui pour une unité toujours plus parfaite.

Le grand enseignement de l'acte sexuel est que l'union physique est un leurre. Le plan physique implique des formes séparées et physiquement deux ne peuvent pas être un, quel que soit le besoin de briser cette forme, de la faire disparaître et de fusionner avec l'autre qui anime les amants pendant l'étreinte. Pourtant c'est la loi de la nature de toujours chercher à neutraliser ou effacer les distinctions qu'elle a créées. C'est dans l'acte sexuel que le jeu de prendre et donner est le plus significatif. « Prends moi. » « Je me donne à toi. » Chacun veut se donner et chacun veut prendre l'autre. L'unité n'existe que là où il n'est plus question de prendre et de donner, où ce double mouvement a été neutralisé. Même les corps supérieurs sont encore des formes, aussi subtiles soient-elles. « Faire l'amour » est bien plus que cela.

Ce n'est plus seulement l'accouplement des corps physiques et l'union des plans subtils de l'être (encore faut-il admettre l'existence de ceux-ci). Le don de soi réciproque est déjà définitif et parfait et les corps sont conviés à y participer. L'initiative ne vient pas du corps. Le sentiment de n'être qu'un en deux, ou deux en un, est éprouvé dans toute son intensité. Seule la rencontre des regards le matérialise sur le plan physique. Il est d'ailleurs frappant de constater que, dans les accouplements ordinaires où chacun reste prisonnier, il y a peur de se regarder l'un l'autre. Le don mutuel s'exprime d'abord par les yeux. Alors la liberté totale est donnée au corps de manifester spontanément cette communion. Chaque geste s'accomplit de lui-même et il est vécu consciemment. Il n'y a plus ni durée ni séparation. L'amant, l'amante, l'amour qui les réunit sont une trinité parfaite, indissociable et pure comme l'état de grâce qui précède la chute dans la multiplicité. C'est au niveau de la matière le grand sacrement métaphysique de *l'advaita* : deux qui ne sont qu'un. Ces corps, *auxquels l'homme moderne donne une importance absolument anormale*, nous savons que la mort les détruira et qu'ils seront réduits en poussière. Nous savons qu'ils ont déjà commencé à vieillir. Mais la véritable union des corps, celle dont parlent toutes les Écritures sacrées, conduit au dépassement des corps, à l'expansion de la conscience libérée des limites du corps. C'est le paradoxe du yoga : par le corps, au-delà du corps. D'ailleurs beaucoup de rapprochements peuvent être faits entre l'intensification des fonctions organiques dans le hatha-yoga et dans un acte sexuel digne de deux êtres humains.

L'acte sexuel tire une partie de sa valeur et de son importance du fait qu'il est directement lié à la respiration. Dès que quelqu'un est animé sexuellement : la respiration change et devient rythmique. Il y a dans l'union plusieurs rythmes respiratoires successifs qui correspondent naturellement aux différents exercices respiratoires du yoga, amenant spontanément des modifications du niveau de conscience. Tous deux peuvent conduire à une rupture de niveau, à l'éclatement provisoire de limites de l'ego et à la transcendance, au *samadhi*.

La concentration des énergies physique, émotionnelle et mentale se fait naturellement. Les fonctions ordinaires, en particulier le personnage de surface auquel nous nous identifions, se trouvent provisoirement suspendues. L'homme et la femme sont animés

par l'énergie fondamentale, l'énergie racine, non encore différenciée en énergie physique, émotionnelle et intellectuelle. C'est le retour à la transparence, et la spontanéité, à la vérité d'avant les déformations, les traumatismes et les conditionnements.

Les amants sont réintégrés dans la réalité profonde, essentielle, de leur être. En ce sens, l'union sexuelle véritable est une forme de méditation. Elle détermine un changement du niveau de conscience qui va jusqu'à la suppression momentanée du sens de l'ego. Une Upanishad a pu dire que le sage vit dans un éternel orgasme. Alors, et alors seulement, naît le sentiment de perfection et de plénitude. Encore faut-il que ce ne soit pas, justement, l'ego qui « fasse l'amour » pour satisfaire un besoin d'affirmation, de possession, d'asservissement ou même, simplement, un désir de plaisir ou de sensations.

\*

L'acte sexuel est une circonstance privilégiée pour l'exercice de l'attitude intérieure juste en face de toute situation.

Un être humain est activement dans la voie lorsqu'il éprouve : « Je suis », lorsqu'il se sent animé par une puissante énergie dont il est le canal. Effectivement, si leurs polarités correspondent, la présence face à face d'un homme et d'une femme éveille en eux un intense sentiment d'être. Il est alors possible de comprendre et de vivre le véritable faire qui est laisser faire. Le sage est le *doer* parfait parce qu'il n'y a plus de *doer* individuel. De même les amants laissent se manifester cette force plus vaste, plus juste, plus pure que leurs egos respectifs.

Au cours de l'existence, l'important est toujours de vivre strictement dans l'instant, dans le présent. C'est très difficile. Ce l'est un peu moins dans l'union physique. Généralement, lors d'un accouplement ordinaire, l'attitude des deux partenaires est faussée par le souvenir inconscient d'expériences anciennes et le souvenir conscient d'actes sexuels antérieurs qui viennent prédéterminer l'acte en cours. Cette attitude est viciée aussi, de moment en moment, par l'attente et la représentation des minutes qui vont suivre. Chaque geste, au lieu d'être parfaitement effectué et ressenti pour lui-même et en lui-même, est exécuté comme la promesse et la préparation du geste suivant, un peu plus intime. Il n'est donc pas vécu parfaitement et tout ce qu'il pouvait apporter est perdu. Les deux partenaires essaient improprement de faire, faire ce qui pourra satisfaire l'autre, faire ce qui pourra amener l'autre à le satisfaire. Enfin chacun tente de « perdre la tête », c'est-à-dire être délivré de l'étroitesse du mental, en sombrant dans une infra conscience au lieu de vivre consciemment une merveilleuse révélation de liberté.

Tout ce comportement est faux. La sagesse est toujours l'expérience de la pure instantanéité. Celle-ci est possible dans l'amour en vivant l'acte d'union et ses préliminaires dans la plénitude de chaque instant, sans référence à aucune notion de temps.

L'amant ne pose pas sa main sur la main de l'amante. La main se pose comme une évidence et une certitude. Elle se pose sans être considérée comme le prélude à quoi que ce soit d'autre, sans aucune attente préconçue. Au lieu de rester un acte mécanique et sans signification, chaque geste simple se revêt d'une grandeur et d'une profondeur immenses.

L'amour devient réellement une participation et une méditation. Rien n'est cherché. Tout est reçu dans une disponibilité totale à l'inconnu et à la nouveauté. L'orgasme qui est généralement considéré comme une fin, un achèvement, se révèle au contraire un commencement, une ouverture sur un état intérieur de communion et de contemplation, dans lequel la conscience est dégagée du fonctionnement psychomental. Loin d'apporter aucune « tristesse », il libère la paix et la certitude qui sont en nous, que nous sommes.

Dans cette perspective, il n'est plus question de prendre mais d'accueillir. La relaxation et l'acceptation sont totales, sans aucune rigidité, anxiété, sans aucun désir de produire ou d'obtenir un résultat particulier. Le processus sexuel se développe et s'intensifie de lui-même et les amants s'y soumettent librement. Ils ne font pas l'amour. L'amour se fait. Dans cette perspective aussi on comprend comment le désir libidineux et la convoitise sont, en effet, des fautes ou des « péchés », à l'opposé de l'union véritable. L'amour est pour les deux amants ensemble un abandon, une ouverture, un jaillissement *intérieurs* dont l'ouverture de la cavité féminine et le jaillissement de la semence masculine sont les symboles sensibles physiques. Tant qu'on essaie de faire, on ne peut faire que ce qu'on conçoit. Or il s'agit d'une réalité infiniment plus grande que nous et que nous sommes incapables de concevoir. Nous pouvons seulement la recevoir.

L'union sexuelle est un rite au sens technique du terme. Le rite se distingue de la simple cérémonie : un acte accompli consciemment au plan physique (ou « grossier ») produit des effets sur le plan « subtil » ou même transcendant. Cela est complètement perdu de vue par nos contemporains qui semblent prendre pour norme et mesure le règne actuel de la matérialité. Mais, même s'il est de plus en plus oublié, le caractère sacré de l'acte sexuel ne fait pas moins de celui-ci un « mystère » au sens initiatique du terme. Considérer l'amour sexuel comme une impulsion physique est une profanation et on trouve dans plusieurs textes de l'Islam et de l'Inde des indications sur la façon de prier pendant l'union.

On a pu faire beaucoup de rapprochements entre les expériences érotiques et les expériences mystiques. Le mot extase lui-même est parfois employé pour désigner la perfection de l'orgasme. A cet égard, il faut être intransigeant pour se garder de toutes les confusions. Si l'union physique peut être le point de départ d'une réalisation spirituelle, il arrive aussi que les transports dits mystiques ne soient que des formes déviées de l'érotisme le plus matériel et sensuel.

\*

L'union sexuelle sacrée s'enrichit sans cesse par la fidélité. La constatation que telle autre femme ou tel homme est attirant peut venir à l'esprit mais il n'y a aucune propension à lui donner suite. Toute infidélité, même en pensée, est impossible. Pourquoi changer là où il n'y a ni répétition, ni monotonie? Chaque union est originale, incomparable, unique. Chaque union est la première, manifestation spontanée, hors du temps, expression d'une communion sentimentale, intellectuelle, spirituelle toujours plus riche et plus profonde. L'acte sexuel est une improvisation spontanée à deux, comme celle de certains musiciens que j'ai entendus en Orient. La même inspiration paraît naître en même temps chez l'un et chez l'autre. L'Inde dit que dans l'union l'amant ne sait plus

s'il est un homme ou une femme, l'amante si elle est une femme ou un homme : une seule conscience effaçant la différence des deux corps.

En ce qui concerne la sexualité féminine, toute la connaissance traditionnelle ou ésotérique confirme la distinction de la sensibilité clitoridienne superficielle, infantile, et de la sensibilité vaginale, profonde, adulte. L'orgasme clitoridien peut même être un obstacle à l'épanouissement total concernant l'être entier de la femme. Sigmund Freud est plus proche de la vérité que les chercheurs américains. Aucune mesure scientifique ne rendra compte du domaine supra physique qui est pourtant le plus important.

Et voici que, dans la dégénérescence actuelle, le renversement de toutes les vérités est poussé de plus en plus loin. La nullité des amants est devenue telle que l'invention lyrique, l'hymne des corps, a fait place à l'essai laborieux de toutes les positions que nous enseignent les petits livres noirs, rouges ou blancs venus de Suède ou du Danemark. Rien d'étonnant alors que le besoin de changer de partenaire devienne de plus en plus contraignant. Cela s'appelle — une fois de plus la caricature — liberté sexuelle, indépendance des conjoints, émancipation de la femme. Ce n'est que l'oppression du mental, la tyrannie de l'égoïsme, la prison intérieure. Le mental, le fonctionnement le plus faux et le plus artificiel, a contaminé la dernière fonction qui pouvait demeurer naturelle, spontanée, pareille à la joie et au jeu des enfants, chemin de réintégration dans la vraie liberté primordiale.

Plus un homme ou une femme avance dans l'échelle des niveaux d'être, plus sa vie sexuelle progresse. La sexualité s'enrichit par les autres aspects de la voie. Peu à peu, l'acte sexuel devient de plus en plus proche de la perfection. Quand cette perfection a été atteinte, l'homme et la femme sont libres de la sexualité et disponibles pour les stades suivants de l'évolution. Ce qui est parfait est achevé. On ne refait pas une multiplication qui a été prouvée exacte. On n'éprouve plus le besoin de répéter ce qui a été accompli mais l'aspiration à découvrir des plans nouveaux, de plus en plus subtils, de la Réalité.

Bien. Maintenant que j'ai rendu justice à l'acte sexuel et qu'on ne peut, je pense, m'accuser de puritanisme ou de haine chrétienne pour la « chair », je voudrais quand même signaler encore un point dans ce domaine où l'Occident aujourd'hui fait complètement fausse route. Comme partout, la quantité a remplacé la qualité. Entre la répression et l'anarchie, la « voie du milieu » demande un minimum de discipline et de conscience. En vérité, l'acte sexuel est un acte grave, précieux, qui ne s'accomplit pas n'importe quand et n'importe comment. Tous les ordres traditionnels (judaïsme, islam, hindouisme, etc.) ont érigé, valables pour tous, des règles précises fixant quand et à quelles conditions l'union physique des époux est licite et légitime. C'est, sur le plan exotérique, sur le plan de la loi, l'application de principes qui ne sont pleinement compréhensibles qu'à la lumière de l'ésotérisme. Un contrôle et une discipline de l'énergie sexuelle sont indispensables à qui veut faire croître son amour et faire de celui-ci une aide pour sa croissance intérieure. Si l'amour a toute latitude de se manifester au niveau physique, un autre domaine lui sera fermé, celui par lequel la conscience de l'unité transcende de plus en plus complètement le corps mortel. Une discipline de tous les contacts physiques (pas seulement l'acte sexuel) est indispensable entre les amants.



\*

Ce livre n'est pas consacré aux problèmes du couple mais aux chemins de la sagesse et c'est dans la perspective de la voie que j'envisage la relation de l'époux et de l'épouse. C'est d'ailleurs seulement dans cette perspective que l'union d'un homme et d'une femme peut prendre son véritable sens, chacun aidant l'autre à progresser. C'est une œuvre à deux qui dure toute la vie et peut même se poursuivre à travers les incarnations successives. A part la relation du *guru* au *chella*, du maître au disciple, aucune relation humaine n'est aussi sacrée que celle de l'époux à l'épouse, lorsque celle-ci est considérée comme une voie non égoïste vers la perfection : ne plus être un homme mais l'homme, une femme mais la femme, puis l'un et l'autre devenir l'Homme : Dieu créa l'Homme à Son image.

La presque totalité des hommes et des femmes qui nous entourent n'ont pas eu l'occasion d'aller jusqu'au fond de leur vérité et ne se connaissent pas eux-mêmes. La plupart aussi masquent par leurs entreprises, leurs activités, leurs succès, une immense détresse enfouie et réprimée. Parfois au tournant de la vie, aux environs de quarante ans, celle-ci éclate dans la névrose. Mais généralement elle se manifeste de façon détournée et insidieuse : l'un boit un peu trop, l'autre fume un peu trop, l'une a un peu trop besoin de se regarder dans la glace, l'autre d'être regardée par les hommes. Le Christ a traité les pharisiens de sépulcres blanchis pleins de pourriture à l'intérieur. Que de conflits, de désarroi, de peurs, de lâchetés, d'appels au secours, d'agressivité, de révolte, d'angoisse ne se cachent-ils pas derrière le personnage que nous jouons à nos propres yeux autant qu'à celui de la société. « Toutes les créatures aspirent au bonheur », a dit le Bouddha, « que ta compassion s'étende sur elles toutes

Le Bouddha a été appelé le grand médecin. La voie est un immense hôpital où se retrouvent ceux et celles qui ont reconnu et accepté le fait de leur maladie. Cette maladie est la maladie de l'ego, de l'individualisme, qui nous emprisonne dans la dualité des désirs et des refus. Qui dit malade dit par là-même aussi bien portant. La maladie est un fonctionnement disharmonieux qui se surimpose à la santé. La nature vraie, primordiale, de chacun, c'est la santé spirituelle et le bonheur. Étant si orgueilleux nous devrions nous sentir horriblement vexés de ne pas être parfaitement heureux puisque cela signifie que nous ne sommes pas nous-mêmes mais une caricature.

Celui qui s'est engagé sur la voie ne veut plus se mentir Il ne cherche plus à transformer l'autre pour éviter de se transformer lui-même, à faire de l'autre ce qu'il n'est pas arrivé à faire de lui-même. A la fois il reconnaît sa nullité et il est décidé à guérir coûte que coûte. Peu à peu il comprend qu'en lui, très profondément en lui, se trouvent des situations, des relations, des champs de forces, qui ne peuvent s'exprimer directement au grand jour. Ses rêves, ses espérances, ses craintes, ses projets, sont des remplacements ou des compensations. Il ne suffit pas de savoir qu'on ne se connaît pas et de vouloir se connaître pour que cela devienne facile. Les répressions, mensonges, déformations sont devenus une part de nous-même. Ils imprègnent nos cellules. La libération et l'unification sont une longue et douloureuse entreprise, demandant un courage, une honnêteté et une persévérance sans relâche.

L'homme et la femme qui s'aiment, que « Dieu a donnés l'un à l'autre », sont alliés dans cette tâche. « Pour le meilleur et pour le pire » ne concerne pas seulement les événements extérieurs mais les vicissitudes ou les drames intérieurs. Pour le meilleur signifie lorsque l'autre, libre de ses émotions, se conduit en adulte conscient. Pour le pire, lorsque l'autre, emporté par son émotion, n'est plus qu'une réaction mécanique. Combien d'amour vrai et de compréhension de sa propre condition sont alors nécessaires pour se rappeler que cette exigence infantile, cette injustice, cette colère, cette vanité ne sont pas la réalité essentielle de celui ou celle qui se tient en face de nous. Qui pourrait juger un malade dont la blessure saigne ou que sa toux fait suffoquer? De l'époux et de l'épouse chacun doit être vigilant, non seulement pour lui mais pour l'autre.

Le mariage est la complète nudité l'un en face de l'autre la nudité des corps dans l'union physique est le signe de la nudité des âmes.

Les amants désirent la nudité physique totale pour que leur union soit parfaite. Il en est de même de la nudité morale et mentale. Des époux ne se cachent rien. C'est une question de temps, de lieu et de circonstance. Une femme ne se montre pas sans vêtements à son mari pendant que celui-ci est en train d'étudier ou d'écrire. De même un époux et une épouse tiennent compte des conditions particulières de leur conjoint pour se dénuder psychologiquement. Seul le sage est parfaitement neutre. Chacun a ses émotions latentes qui peuvent être attisées et ses blessures intimes qui peuvent être ravivées par certaines pensées, craintes, désirs de l'être aimé. La communion des nudités morales comme l'union des nudités physiques est un échange conscient, non un viol ou une agression. Le respect des cœurs va de pair avec celui des corps.

Cette vérité totale n'est possible qu'entre celui et celle qui s'aiment. Elle est leur privilège. Dans beaucoup de traditions la femme ne se montre complètement qu'à son mari la musulmane est voilée pour sortir, l'hindoue ne dénoue complètement ses cheveux que pour lui. La pudeur vis-à-vis des étrangers n'est nullement incompatible avec la perfection érotique dans l'intimité. Au contraire, la plénitude sexuelle va de pair avec la chasteté. La coutume de réserver la vision de son corps à son époux — et que nous en sommes loin sur les plages actuelles — n'est pas l'expression d'un asservissement mais d'une profonde connaissance ésotérique complètement perdue par le monde moderne. Elle est le signe d'un sacrement. Tout cela est tellement loin de notre possibilité actuelle de compréhension que je ne veux pas m'étendre. Puisque nous voyons les choses d'une façon opposée, ne nions pas que nous voyons les choses d'une façon opposée. Mais ne condamnons pas un ordre dont la signification nous échappe et ne négligeons aucune des chances qui nous sont données d'approfondir notre compréhension.

Ce dévoilement des époux l'un à l'autre est la première expression du véritable amour. Il demande une confiance totale hors de laquelle le mariage n'est que l'accouplement de deux égoïsmes ou de deux fascinations. Si chacun a projeté sur l'autre la personnification de son monde inconscient ou une image particulière d'homme et de femme également inconsciente, il peut y avoir fascination, fascination merveilleuse ou fascination tragique, mais pas amour. L'amour commence avec la connaissance de l'autre à travers la connaissance de soi. Pour aimer, il faut être.

De toute façon, avec son conjoint, on ne peut pas tricher. « Il n'y a pas de noble pour son valet de chambre. » Il n'y a pas de grand homme pour son épouse ni de femme idéale pour son mari. La seule admiration possible, une fois démenti l'enthousiasme de la fascination, est pour le courage et la sincérité. Un mari et une femme se respecteront d'autant plus que chacun verra en l'autre l'acceptation de la vérité et le combat avec soi-même pour devenir plus fort et plus libre. Les relations superficielles au niveau du mental et du corps empêchent de se manifester une relation plus profonde au niveau des essences. Si toutes les fonctions d'un homme et d'une femme, père, fille, frère, amie, amant, associée, sont impliquées dans l'amour, tous les niveaux — et toutes les contradictions — de soi-même le sont aussi. J'aime avec « le meilleur » de moi, je suis fasciné avec « le pire » de moi. Cela, chacun des conjoints l'accepte pour lui et pour l'autre. Est-ce un devoir? Non, c'est un droit, le droit d'avoir véritablement le *dharmā* d'un époux et d'une épouse, donc d'être et de devenir. Alors chacun peut ressentir : « Je suis pour lui » et non « il est pour moi ». Cela demande une extrême vigilance et parfois un combat difficile que personne n'aurait la lucidité de mener s'il n'en comprend tout le sens et la portée. Je refuse l'émotion et la réaction de l'autre parce qu'elles trahissent mon attente. Je refuse l'autre. Une souffrance réprimée crie : « Non, non » et réclame obstinément le geste ou la parole qui ne viennent pas. À partir de là toutes les réactions sont possibles si le mental garde l'initiative des opérations. Toutes les réactions mais une seule action, qui est le cœur de la voie. Acceptant mon émotion, reconnaissant sa force de conviction, « je » me dissocie de mon mental. C'est l'aube de « Je suis ». Le vrai *je* ne demande jamais. « Je » voit ce qui est, je sent, je comprend. Enraciné dans ma profondeur et ma liberté, je libre et unifié est un avec l'autre que, peut-être sans une parole, sans un geste, l'amour rappelle à cette paix qui est toujours en nous comme le ciel bleu est toujours derrière les nuages noirs.

En aimant sans égoïsme, en s'efforçant de donner sans demander, l'époux ou l'épouse ne se sacrifie pas. Au contraire, il devient de plus en plus libre. Plus il renonce à posséder l'autre, plus il sent que celui-ci est à lui, est lui. L'« amour » fait d'émotions et de réactions inspire au conjoint autant d'émotions et de réactions. Mais l'amour conscient attire l'amour vrai. Personne ne se trompe et ne méconnaît l'amour qui aime sans faiblesse mais aussi sans jugement.

\*

Tout ce que je viens de dire sur l'amour des époux représente la forme la plus juste de la relation entre l'homme et la femme. Elle est rarement réalisée. Les échecs, les difficultés peuvent devenir aussi une part de la voie, à condition de les vivre dans la vérité et non en conflit inconscient avec la morale. C'est dans ce domaine que celle-ci crée le plus de confusion.

Un des aspects de l'*adhyatma yoga* les plus difficiles à bien comprendre est son rejet des critères moraux et sociaux et de la distinction du bien et du mal en soi. Il n'y a que des cas particuliers. La question n'est pas « Est-ce bien ou mal ? » mais : « Est-ce juste ou faux ? » La réponse n'est jamais donnée par l'application de principes ou de prescriptions mais par la situation elle-même. Si l'on voit *tous* les aspects d'une situation

et si l'on tient compte de *tous* les faits, appréhendés de façon neutre, la justice propre à chaque situation apparaît d'elle-même, comme une réponse qui s'impose. Pour devenir adultes, responsables, conscients, pour trouver notre dépendance en nous-mêmes et non au dehors, nous devons éliminer les règles morales et les jugements de valeur qui nous ont été imposés du dehors et que nous avons enregistrés dans notre mental. Ces conceptions nous sont étrangères et, par conséquent, créent forcément la division en nous.

Bien sûr, le rejet des principes moraux peut paraître ouvrir le champ libre à la licence et à toutes les satisfactions égoïstes incontrôlées : « Je fais ce qui me plaît et merde pour les autres » — ce qui serait effectivement le contraire de la voie, *exactement le contraire*.

S'affranchir de la loi est la décision la plus haute qu'un homme puisse prendre. Mais elle n'est possible qu'à ceux et celles qui ont reconnu l'autorité d'un maître, lui-même complètement au-dessus des lois mais aussi complètement libre de son ego, complètement impersonnel. Le maître ne donnera cet enseignement hors de la morale que de façon ésotérique, c'est-à-dire jamais à n'importe qui mais seulement à ceux qui ne sont plus mus d'abord par leurs impulsions et leurs intérêts individuels. Seul en est digne le disciple qui a montré son exigence intime de vérité et de perfection et qui est prêt à payer n'importe quel prix pour devenir libre. Ce disciple a encore des désirs, encore un ego, mais il a aussi une aspiration stable, profonde et sincère à la vraie croissance intérieure.

Pour pouvoir croître, il faut être soi-même et unifié. Si la vérité est que je suis un démon, il n'y a que ce démon qui puisse évoluer, se transformer, devenir de moins en moins égoïste — et pas l'image idéale que mes parents ou éducateurs m'ont appris à surimposer à la vérité. Dire « Tu ne mentiras pas » à un menteur, ou « Tu resteras immobile » à un enfant qui bouge tout le temps, crée immédiatement « un autre ». Une double personnalité (*split personality*) divise l'enfant entre « Je mens » et « Je ne dois pas mentir », « Je remue » et « Je ne dois pas remuer ». Rien ne sert d'ordonner quand l'ordre ne peut pas être exécuté. C'est au contraire, très grave. Il faut trouver et supprimer la cause du mensonge ou la cause de l'agitation motrice. Inutile d'humilier et désoler un enfant en lui reprochant sans arrêt d'être bavard si c'est seulement à quarante ans et après des semaines épiques de lutte avec lui-même qu'il comprendra à quelle profondeur et dans quelle souffrance prenait racine ce besoin de parler et d'être écouté.

Il ne suffit pas de dire ce qu'il faut faire et ne pas faire; il faut montrer le chemin qui y conduit, le chemin qui m'y conduit moi tel que je suis et non pas tel que je devrais être.

Les commandements religieux et la loi, dont découlent toutes les morales même laïques, donnent une description de l'homme parfait. Le sage, en effet, ne ment pas, ne commet pas l'adultère, ne convoite pas. Il honore son père et sa mère car il est libre de toute réaction infantile inconsciente à l'égard de l'image du père et de l'image de la mère, accomplissement extrêmement rare. La vraie religion, la seule vraie, c'est la voie vers cette perfection et les moyens d'y parvenir, c'est l'enseignement de la transformation personnelle. Parmi ceux qui se disent chrétiens, qui peut mettre en pratique les commandements, tous les commandements, et d'ailleurs qui les met en pratique? Il ne suffit pas de se cramponner à l'un d'entre eux au détriment des autres. Si je ne commets pas l'adultère mais que je compense ma répression en convoitant le bien d'autrui ou en

jugeant les autres, je ne suis pas dans la vérité.

La morale imposée du dehors et qui n'est pas l'expression de notre niveau d'être nous maintient dans la dualité et le conflit avec nous-mêmes, dans l'aveuglement et le mensonge. Le vrai combat en nous est entre le désir de satisfaire la dépendance, l'infantilisme et l'égoïsme, et le désir de devenir adulte, libre, éveillé. Il y a des mères qui se dévouent à leur mari et leurs enfants, des hommes qui se consacrent à des activités sociales désintéressées et qui sont complètement égoïstes, imposant partout leurs préjugés et leurs préférences. Aujourd'hui la vie sexuelle et sentimentale oscille entre l'anarchie et la répression, les impulsions et les mensonges. L'abîme est de plus en plus profond entre les vestiges de la morale et la pratique quotidienne. Non seulement l'amour n'est plus une voie mais il est le plus souvent une prison, une bataille de réactions. Seule la vérité peut apporter un peu de lumière dans ces ténèbres et, surtout, cette souffrance. Jamais le mensonge.

Cela est d'autant plus grave que l'homme et la femme ne sont pas seuls en cause mais aussi leurs enfants et que ce qui fait toujours le plus de mal aux enfants, c'est la perception du mensonge chez les adultes.

« La vie sépare ceux qui s'aiment », répètent les romans, les films, les chansons. Pas la vie : le mensonge, le refus de la réalité, le refus des lois universelles inexorables. Le bonheur conjugal est fait d'une réconciliation et d'une harmonisation avec l'ordre cosmique dans lequel l'homme et la femme s'insèrent. La nostalgie de l'amour unique et éternel, l'idée qu'il existe quelque part un homme ou une femme qui nous correspond exactement restent tenaces au fond du cœur humain. Bien des amants ont cru de tout leur être qu'ils avaient été « créés l'un pour l'autre ». Quelques mois plus tard il ne demeure que l'amertume, la déception et la souffrance. Peut-on trouver preuve plus éclatante que nous vivons dans le mensonge et le sommeil ? L'homme et la femme changent, d'année en année et de minute en minute. Est-ce que ce changement est destiné à les séparer ou à les rapprocher ? Est-ce un changement qui se fait par la force des choses ou consciemment ? Ceux qui sont vraiment engagés dans la voie se rapprochent d'un certain but qu'on a appelé symboliquement le sommet de la montagne. Leurs chemins convergent et ils ne peuvent que se comprendre de mieux en mieux.

L'essentiel est qu'il y ait « quelqu'un » pour aimer, un être unifié, dont le oui soit oui et le non soit non. On ne peut pas aimer un autre si on ne s'aime pas soi-même et on ne peut pas s'aimer soi-même si on est en conflit avec soi-même, si on dit oui et non en même temps ou oui le matin et non le soir. L'homme moderne se trouve dans cette situation tragique de devoir vivre sans savoir comment il fonctionne. C'est aussi aberrant que de devoir conduire une voiture Place de la Concorde sans avoir jamais appris ce qu'est un débrayage, et infiniment plus dramatique. Aucune de nos actions n'a le sens que nous lui donnons. C'est dans l'amour entre l'homme et la femme que cette ignorance mérite le mieux le nom d'aveuglement. Un homme ou une femme aime. Mais il est soumis à des forces qui le manœuvrent à son insu et le conduisent là où il ne voulait pas aller.

Confronté à tant d'échecs, de désillusions, de souffrances, comment l'homme

contemporain peut-il accepter de vivre sans connaissance de soi et sans connaître les lois de la manifestation?

## **1. Vivre pour les autres**

Je me promenais un soir, à travers les rizières du Bengale, avec un élève français de mon maître. Je lui demandai quelle définition brève il donnerait de cette expression si vague et confuse la vie spirituelle. Il répondit : « La vie spirituelle, ce sont tous les miracles qui se produisent dès qu'on commence à faire passer l'intérêt des autres avant le sien. »

Miracles pour les autres, c'est à eux de le dire.

Mais, pour soi, sans aucun doute.

L'égoïsme est la souffrance. Le non-égoïsme est le bonheur permanent.

Plus on aime, plus on est libre. Cet amour n'a rien à voir, bien sûr, avec l'attachement, le désir et la peur.

C'est ton bien qui m'intéresse et non le mien. Je suis toi. Si j'ai en moi la paix et la joie pendant que tu te débats encore dans ta prison, je t'appelle silencieusement à cette paix et à cette joie qui sont aussi ton héritage.

Je n'ai pas écrit souvent le mot Dieu dans tout cet ouvrage. Je le fais maintenant. Dieu, a dit le Christ, c'est le Père. Qu'est-ce que tout père digne de ce nom veut et souhaite pour ses enfants? Son but le plus cher est que ses enfants l'égalent ou le dépassent en intelligence, en santé, en savoir, en richesse, en bonheur. S'il n'a pas pu avoir d'instruction, il travaille pour pouvoir leur en faire donner. Dieu, le Père, Créateur de l'univers, appelle chaque homme et chaque femme à L'égaliser, à hériter de l'infini, de l'illimité, de l'éternel, à être un sans un second.

Tout est moi. Je suis tout. J'aime mon prochain comme étant moi-même. Je ne suis pas plus moi que je ne suis toi. Je suis libre du fardeau de moi-même.

## **III. Troisième partie**

### **1. Se situer**

J'écris ce chapitre en juin 1971, tandis que je séjourne dans un petit ashram de l'Inde. Deux expressions reviennent sans arrêt dans les conversations, aux premières pages des journaux, sur les affiches. Deux expressions en langue bengalie *mukti fauj*, Armée de la Libération, *mukti bahini*, Mouvement de Libération. Rien ne paraît plus contemporain, plus xxe siècle, que ce terme de *mukti* et son équivalent français libération. *Mukti bahini* désigne le combat des Pakistanais de l'Est pour un Bangladesh indépendant mais nous avons aussi connu la Libération de la France et le « Paris libéré, libéré par son peuple » du Général de Gaulle, puis le « Front de Libération Nationale » en Algérie et le « Front populaire pour la Libération de la Palestine ».

Non seulement le désir de libération est une des idées-forces du monde moderne mais beaucoup affirment que ce désir est, en effet, une conquête récente de l'humanité. Il semble que, pendant des millénaires, les hommes ont trouvé normal de vivre dans la servitude femmes soumises aux maris, fris soumis aux pères, peuples soumis aux despotes et tout le monde soumis à des contraintes religieuses et sociales. A en croire certains, jusqu'au XVII<sup>e</sup> (ou, au mieux, au XVI<sup>e</sup> siècle) en Europe — et sauf dans quelques rares sociétés éphémères, ici ou là, comme la Démocratie athénienne — les hommes ont toujours vécu sans liberté de pensée, sans liberté de conscience. Les esprits libres ou les libres penseurs qui avaient la lucidité et le courage de s'insurger contre l'asservissement politique, social, religieux, intellectuel étaient bannis, excommuniés, exilés ou torturés. Galilée, Luther, Hugo, pour ne considérer que notre Occident, sont les exemples les plus souvent cités. Aujourd'hui, au contraire, partout et de tous les côtés, on libère à tour de bras on libère l'art, on libère la femme, on se libère sexuellement, on se libère des tabous et des préjugés. Et pourtant, l'oppression militaire, totalitaire, policière ou financière, règne sur la moitié de l'humanité tandis que l'autre moitié est soumise à la pression des idéologies, de la publicité, des modes, de la suggestion ou de l'« intoxication » sous toutes leurs formes. Ceci est connu et je ne m'étendrai pas.

Un fait important, par contre, est de plus en plus méconnu ce que je viens d'écrire sur la conquête de la liberté, aussi généralement accepté soit-il, est une caricature de la vérité.

Le mot bengali *mukti*, libération, au nom duquel les ponts sautent et les bombes explosent, n'est autre que le terme sanscrit *mukti* qui a été, pendant plusieurs milliers d'années, le but ultime de tous les ascètes d'Asie, tous les yogis et, plus généralement, tous les hindous et tous les bouddhistes. Le sage parfait est appelé *jivanmukta*, « libéré dans cette vie même ». Que *mukti* ait parfois été traduit en français par délivrance au lieu de libération n'infirme en rien mon propos. Tout l'hindouisme, sa métaphysique, son symbolisme, ses pratiques, ses lois, ses règles, son organisation de la famille et de la société, y compris — pour ne pas dire à commencer par — ce que nous considérons comme des carcans dont les Indiens réussissent enfin à s'émanciper, tout ce que l'Inde a été pendant cinq ou même six mille ans, culmina dans cet idéal de libération. Parfois, au lieu de *mukti*, les textes font apparaître le mot *kaivalya*. Il signifie indépendance absolue ou, encore mieux, non-dépendance. L'idée transmise est la même. Pendant cinq mille ans des hommes dont l'idéal était le mot libération ont accepté un ordre et des structures durables sans penser que celles-ci soient « aliénantes » ou « oppressives ». Il a fallu la confusion mentale moderne pour inverser toute la vérité, voir l'oppression là où est la liberté et la libération là où se trouve la servitude.

Cet ordre se précisait, c'est vrai, à travers des interdictions « Tu ne tueras pas », « Tu ne convoiteras pas », « Tu ne commettras pas l'adultère. » C'est bien ce que dit aussi la loi de Moïse dont les chrétiens — et tout l'Occident — ont hérité. Remarquons d'ailleurs que ces commandements sont exprimés au futur et non à l'impératif, ce qui correspond, en effet, au texte hébreu. Ils désignent un but vers lequel nous pouvons marcher et non une contrainte immédiate imposée à ceux qui ne sont pas mûrs pour s'y soumettre par leur propre compréhension. La société était fondée sur ces interdictions mais ces structures offraient une garantie contre la déstructuration individuelle par le doute, le

conflit, la répression inconsciente et la névrose. Quand les cadres de l'existence s'estompent ou s'effritent, la poussée des instincts et des pulsions, la division intérieure entre les tendances contradictoires, tous les « problèmes personnels » finissent par déferler sur cette société sans consistance. C'est une loi que l'histoire a toujours vérifiée. Mais, surtout, ces structures offraient aussi toujours la soupape de la vraie libération. Le religieux, le *sannyasin*, est au-delà des castes et affranchi des lois. Il n'a plus ni état civil ni identité personnelle.

Si l'on s'intéresse aux spiritualités orientales, aux enseignements traditionnels, à l'ésotérisme, au védanta, au yoga, il faut voir en face cette première vérité : il s'agit de libération et des moyens qui y conduisent et il ne s'agit de rien d'autre. A moins qu'on ne trouve normal de faire sauter des ponts, dérailler des trains, exploser des bombes, sans but, pour la beauté de la chose en elle-même, sans savoir ni pourquoi, ni ce que l'on veut, ni où l'on va.

Des hommes libres n'ont aucune raison de lutter et de souffrir pour gagner une libération qu'ils ont déjà. Le chemin de la sagesse, le yoga, la religion s'adressent donc à des hommes qui ne pensent pas du tout qu'ils sont libres, qui ont reconnu, au contraire, qu'ils n'étaient pas libres. Une libération ne peut concerner que des hommes répondant à l'une des conditions suivantes : asservis, soumis, dépendants, esclaves, prisonniers. Par conséquent, si l'on n'est pas absolument convaincu de sa servitude, de sa soumission, de sa dépendance, de son esclavage et de sa prison, on n'a rien à faire dans la spiritualité, le yoga ou le zen. Il ne s'agirait que de malentendu, contradiction, inconséquence, amateurisme. Je ne pense pas que des prisonniers de Buchenwald auraient trouvé drôles des gens jouant à s'évader d'un camp de déportation. Je ne trouve pas non plus très utile de jouer à la méditation, au yoga, à l'ascèse, à la connaissance de soi, etc., si l'on ne suffoque pas dans sa prison.

Quand on est prisonnier, de deux choses l'une. Ou bien on se satisfait de sa geôle : les gardiens sont gentils, la nourriture est bonne et la bibliothèque bien fournie, il y a un film le samedi et on peut recevoir des visites tous les jours. Ou bien on a comme but premier de s'évader : la prison est un camp de la mort, la salle d'attente de la destruction finale ; les gardes-chiourme ont les pleins pouvoirs ; ni le cinéma hebdomadaire, ni le plat sucré des dimanches et jours de fête, ni l'homosexualité forcée ne peuvent donner le change. Que fait alors un directeur avisé ? Il promet aux prisonniers une amélioration de leur sort et il leur confie quelques responsabilités. Ceux qu'il tient en son pouvoir imaginent trouver un sens à leur vie sans avoir besoin de prendre les risques et d'encourir les dangers inhérents à toute évasion, même avec l'aide de libérateurs agissant de l'extérieur. Et ils oublient leur projet.

N'importe qui peut lire Freud, Mélanie Klein ou Françoise Dolto et même tout expliquer par la psychanalyse depuis les événements de mai 68 jusqu'à la constipation de sa belle-mère. Mais pour entreprendre et surtout poursuivre une psychanalyse, avec ce qu'une telle entreprise coûte à tant d'égards, il faut en ressentir l'impérieuse nécessité.

N'importe qui peut vibrer aux paroles du Christ, respirer alternativement par les deux narines, se prosterner devant tous les *gurus* hindous et tibétains connus, rester immobile



les jambes croisées, pleurer de bonne foi sur sa corruption, collectionner et lire les textes sacrés, parler avec enthousiasme de ses découvertes. Mais pour s'engager et avancer sur le chemin de la sagesse, même péniblement et lentement, il faut d'abord être certain de sa dépendance, son aliénation, son esclavage, ou encore nullité et son inexistence en tant qu'être humain digne de ce nom. Tous les enseignements traditionnels sont unanimes dans la sévérité de leur description des hommes « perdus », « déchus », « morts », « endormis », « stériles », « aveugles », « prisonniers » .

Pour vouloir et pouvoir se libérer d'un asservissement, il faut être convaincu que l'on se trouve en effet prisonnier. Être convaincu de son emprisonnement implique une idée de la liberté, comme se savoir malade implique une idée de la santé. Tout homme porte en lui, tout homme a toujours porté en lui, le goût de la liberté, le besoin de la liberté, ou plutôt l'idée, le goût et le besoin de la libération. Mais tous ne considèrent pas de la même façon leur prison, ni leur libération. Aujourd'hui, selon l'opinion courante, la prison est dans les conditions, la libération dans le changement des conditions par la lutte politique ou syndicale, par la révolution, par la technique: « la machine libérera l'homme ». Pour d'autres, dépendre des circonstances extérieures est en soi-même la prison.

La servitude n'est pas au-dehors mais au-dedans de nous. Certes, nous sommes soumis en esclaves aux pressions, influences, stimulations qui nous impressionnent de l'extérieur et auxquelles nous réagissons. Mais le mur de la prison est en nous, le gardien de la prison est en nous.

Si la notion orientale de libération ou délivrance (*mukti, moksha*) était connue depuis longtemps en Europe par tous ceux qui avaient quelque idée de l'hindouisme, la plupart des Occidentaux informés n'estimaient nullement qu'elle puisse les concerner eux aussi.

En effet, cette libération était toujours définie comme: échapper au *samsara*, se libérer de la chaîne des morts et des naissances, de la transmigration. Comme 99 % des Européens ne « croient pas à la réincarnation », considérée comme une superstition asiatique, la question était close : les hindous et les bouddhistes consacrent leurs efforts à se libérer d'une servitude qui n'existe pas.

Il a fallu la découverte des «pouvoirs» (*siddhis*) de certains yogis, la rencontre des sages les plus convaincants par le seul rayonnement de leur présence, pour que se répande peu à peu, dans l'opinion publique mondiale, l'idée que l'Asie avait conservé une spiritualité vivante de valeur universelle. On s'aperçut qu'il y avait quelque chose de vrai dans le « fatras des doctrines orientales », et quelque chose qui demeurait vrai même sans admettre a priori ladite croyance en la réincarnation.

L'enseignement de la prison et de la libération de la prison se révélait véridique au sein même d'une seule existence et concernait tous les hommes. En même temps, selon ses propres méthodes, l'Europe découvrait le pouvoir de l'inconscient psychologique sur la raison humaine et niait les prétentions de celle-ci à l'autonomie. Il était au moins admis que la conscience de l'homme est soumise à son inconscient et que la plupart de nos actes nous sont imposés par une source en nous, inconnue, refusée, mais combien efficiente. Cela, l'Asie le sait depuis la nuit des temps, puisque les enseignements ont d'abord été

transmis oralement avant d'être consignés par écrit.

À dire vrai, les enseignements initiatiques nous démontrent, nous prouvent — par l'étude et la connaissance de nous-mêmes — que nous sommes prisonniers de la comparaison et de l'opposition entre ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas. C'est une affirmation qui se retrouve dans toutes les doctrines traditionnelles sans exception. En termes religieux dualistes — dans les religions monothéistes — c'est ce qu'on appelle la volonté propre qui s'oppose à la volonté divine : « *Tout* concourt au bien de ceux qui aiment Dieu. » L'opposition entre ce que nous considérons comme bon et ce que nous considérons comme mauvais a disparu. Tout est grâce.

Cette opposition entre ce qui nous plaît et ce qui nous déplaît dirige toute la vie des hommes depuis leur naissance. Les principes de plaisir et principe de nécessité des analystes freudiens n'en sont qu'une approche limitée car la psychanalyse n'offre aucune possibilité de se libérer véritablement et de sortir de la prison, au sens que les Orientaux donnent à ces termes. « Tous les hommes aspirent au bonheur » a dit le Bouddha. Tous les hommes aspirent à un état intérieur (ou à un état de conscience) fait de plénitude, certitude, paix, intensité, contentement, satisfaction, sentiment d'être — à un état de bonheur. Chacun le cherche là où il croit le trouver, dans la vertu ou dans le vice. Chacun le cherche en dehors de lui. Si l'homme avait la possibilité ou la liberté de créer cet état à volonté et de s'y maintenir, il est évident que tout le monde serait toujours heureux et plus personne ne serait jamais malheureux. Autrement dit, les hommes cesseraient de s'activer, de s'affairer, de s'agiter, de lutter et surtout de s'opposer les uns aux autres pour chercher cette plénitude ou cette perfection, qui est un état intérieur mais dont ils poursuivent la cause à l'extérieur: succès, amour, argent, aventures, expériences. Etre apparaît comme une conséquence d'avoir. La recherche du bonheur contraint plus tyranniquement les hommes à agir qu'aucun despote ne l'a jamais fait pour ses esclaves.

Agir attire non seulement les conséquences voulues des actions mais aussi toutes les conséquences non voulues, lesquelles vont imposer de nouvelles actions dans le but jamais atteint de trouver ce fameux bonheur. Non. La paix véritable « dépasse toute compréhension » et le Royaume n'est pas de ce monde, même s'il est aussi dans ce monde pour celui qui s'est éveillé. L'homme vit dans l'aveuglement, dans l'absence totale de véritable connaissance de soi et sous le couvert de tous les mensonges du mental qui maintient chacun dans le monde illusoire de *maya*.

La prison consiste d'abord en cette dépendance de l'extérieur pour trouver l'état infini ou illimité auquel tout homme aspire. La voie vers la libération consiste en une révolution intérieure totale, une conversion. Le sage est libre du désir. Il porte en lui-même la cause de ses actes. Il a cessé « d'opposer ce que nous aimons à ce que nous n'aimons pas ». Il ne cherche plus. Il a trouvé. Il est en paix.

Celui, au contraire, qui ne peut se sentir être qu'à condition d'avoir est obligatoirement en concurrence, donc en menace de conflit, avec ceux qui veulent aussi avoir ce qu'il désire. Il n'y a plus ni repos ni paix pour lui. Avoir ne signifie pas seulement avoir de l'argent ou des biens matériels mais tout ce qui se conjugue avec cet auxiliaire : avoir des connaissances, du prestige, des honneurs, des idées originales, un idéal, une idéologie,

des expériences, des amis, des admirateurs, tout ce dont nous pouvons dire « mon » ou « mes », tout ce qui peut donner l'illusion de combler le vide intérieur et la nullité de l'être.

Toutes les écoles, toutes les sectes hindoues, bouddhistes, taoïstes, soufies sont unanimes pour affirmer que notre vraie nature est illimitée mais que cette essence profonde est prisonnière de notre apparence limitée, de notre ego ou individualité. (C'est aussi cette idée fondamentale qui inspire toutes les pages des livres que j'ai publiés.) En lisant les Écritures qui font autorité nous trouvons, indéfiniment répétées, des descriptions de cette nature primordiale de l'homme. Nous constatons que ces textes lui reconnaissent les attributs — ou l'absence totale d'attributs — qui servent à décrire, négativement comme positivement, Dieu ou l'Absolu. Cette essence profonde de l'homme est dite éternelle, universelle, dépassant toute saisie par le mental. De siècle en siècle, des sages ont affirmé, par réalisation personnelle, que l'homme peut se libérer de son étroitesse et de ses limitations, peut s'éveiller à sa vérité qui est la vérité de tout.

Il y a donc deux démarches. D'une part la découverte de ces enseignements, anciens, durables, jamais démodés, unanimes quant au fond malgré des formes si diverses. C'est la découverte du Tao, des Upanishads, de la Prajnāparamitā et des commentaires tibétains ou zen. C'est la rencontre de maîtres et de sages aujourd'hui vivants. Ces affirmations auxquelles le monde moderne tourne le dos, qu'il ignore, renie ou bafoue, sont-elles vraies ou fausses ? Elles ne nous demandent aucune croyance ou adhésion sans certitude personnelle. Elles se présentent soit comme des démonstrations susceptibles de nous convaincre intellectuellement tout autant qu'un raisonnement mathématique, soit comme des expériences qui nous sont proposées et que nous sommes appelés à faire à notre tour. La foi est la *certitude* des choses invisibles, invisibles aux yeux ordinaires.

La seconde démarche consiste à s'engager. Quand un homme a vu suffisamment de photos et de films sur les ascensions en haute montagne, il décide, un beau jour, de passer ses vacances à Chamonix ou à Saint-Gervais et de se faire inscrire au Club Alpin Français. Comme disent les sages : c'est une autre paire de manches. Si vous passez effectivement l'été à Chamonix et fréquentez tous les gens vêtus de culottes serrées sous les genoux qui parlent brillamment de Bonatti, Tairraz et Demaison, vous verrez qu'il y a des manières bien différentes de préférer l'alpinisme à la pêche sous-marine. En Haute-Savoie, la proportion entre les vrais montagnards et les amateurs est, selon des avis plus compétents que le mien, de un à .....

Et voici qu'avec les courses dans le massif du Mont-Blanc, je reviens à une comparaison bien connue. Celui qui se promène dans la vallée est prisonnier d'une limitation de sa vision. Celui qui a conquis un sommet peut embrasser tout le paysage dans son regard. Tant qu'il n'a pas atteint le sommet lui-même, son champ de vision n'est pas total. Mais entre Chamonix — ou plutôt la ville d'où l'alpiniste est parti pour rejoindre Chamonix — et le sommet, un cheminement doit être effectué, un voyage, une course, une ascension.

\*

Le sage est établi en amont de tout ce que nous pouvons concevoir, au-delà de la

distinction entre être et non-être, dans le pur « Je suis » non qualifié qui n'a pas de contraire. Mais, pour en arriver là, l'homme doit passer par toute une gradation de niveaux d'être qualifiés : « Je suis quelque chose. » C'est ce « quelque chose » qui se transforme, qui croît, qui s'agrandit jusqu'à devenir illimité, donc à disparaître. Alors, quand l'Absolu, le « Soi » (*atman*) n'est plus limité par une forme ou une enveloppe, aussi subtile soit-elle, il se révèle pour ce qu'il est dans l'éternel présent : infini.

Rien n'est absolu que l'Absolu. Ce que les hindous appellent *mukti* ou *moksha*, les bouddhistes *nirvana*, les soufis *fana* est la réalisation par l'homme de cet Absolu. Si la Réalisation (*self realization*) est la Réalisation — et non un état de conscience exceptionnel qui n'est pas destiné à durer — elle est immédiate, totale, définitive. Elle se manifeste comme une mort et une résurrection, la vision donnée à un aveugle, une « illumination » (enlightenment). Dans la Bhagavad Gita, Krishna déclare : « Un homme sur mille Me cherche, et sur ces un sur mille, un sur mille seulement Me trouve. » La Réalisation, l'état de « libéré dans cette vie » ( *jivanmukta* ), est donc rare, très rare.

Cette Libération est précédée d'un cheminement plus ou moins long et difficile suivant la qualification de chaque candidat. Bouddhistes comme hindous emploient le mot sanscrit *marg* qui veut concrètement dire la rue, la route, le chemin, la voie. Tant que le but n'est pas atteint, le but n'est pas atteint. Mais peut-on dire qu'on n'est « pas plus avancé » quand on se trouve à un kilomètre de son but que quand on en est à dix mille kilomètres ? Certainement non. Tant qu'un homme vit dans le relatif, le dépendant, le phénoménal, il évolue ou il involue, il s'éloigne ou se rapproche du but de toute existence humaine. Que ce but soit toujours et partout/à, puisqu'il s'agit de la Réalité unique manifestée par les apparences multiples, qu'il soit en nous et que nous l'emmenions donc partout où nous allons, n'en rend pas moins véridique l'image de la voie, donc du voyage et d'une progression le long du chemin.

Si ce chemin est le bon, tous ceux qui s'y sont engagés et qui avancent, vite ou lentement, progressent. Même s'ils n'atteignent pas le but sublime, ils n'auront pas perdu leur existence. Ils auront évolué sur l'échelle des niveaux d'être et se seront rapprochés du centre de la manifestation. Toute vie qui n'est pas un cheminement sur la voie est une vie gâchée, comme celle d'une graine qui meurt sans avoir germé et donné une plante.

Trois fois dans mon existence, en 1959, 1962 et 1964, j'ai « fait » Paris-Inde en automobile. À cette époque, les routes modernes représentaient seulement un tiers du chemin. Les deux autres tiers, beaucoup moins fréquentés qu'aujourd'hui, constituaient encore une aventure. Mon but était alors de rejoindre une femme extraordinaire, Ma Anandamayi, à qui j'ai rendu hommage dans *Ashrams* et que des milliers d'hindous considèrent comme un être divin. J'ai connu la minutieuse préparation du voyage, le départ de Paris un beau matin et la lente avance, à travers huit pays et dix mille kilomètres d'incidents ou d'accidents, de cols et de gués, de brouillard et de chaleur, de moments heureux et de pénibles épreuves. Et puis voici la frontière indienne. Mais je n'ai pas encore vu Ma Anandamayi. Voici Delhi. Mais je n'ai pas encore vu Ma Anandamayi. Voici Brindavan, voici l'ashram. Mais je n'ai toujours pas vu Ma Anandamayi. Et puis voici le bâtiment où elle réside, voici le petit escalier, voici la porte de sa chambre, voici

« Ma ». En un instant Ma est entrée dans mon champ de vision. Nos regards se croisent. Le long périple est accompli. Le but est atteint. C'est fini.

Le voyage durait un mois, en roulant un peu tous les jours, à travers la Suisse, l'Italie, la Yougoslavie, la Grèce ou la Bulgarie, la Turquie, l'Iran, l'Afghanistan et le Pakistan, en ne sachant pas où j'allais manger, où j'allais coucher. J'ai souvent pensé à ce que devaient être les grands pèlerinages d'autrefois, lorsque, pleins de ferveur, les pèlerins marchaient pendant des semaines, connaissant tour à tour la joie, la peur, la faim, le doute, se trompant de chemin, revenant sur leurs pas, jusqu'à ce qu'ils aient atteint leur but sacré. Le pèlerinage était une magnifique représentation sensible de la voie spirituelle. Ma Anandamayi appelle les chercheurs de la vérité des pèlerins sur la route de l'Immortalité.

Parce que l'Illumination est intemporelle, transcendante, indépendante et subite, bien des candidats à la sagesse méconnaissent aujourd'hui le long chemin qui y conduit. Certains le méconnaissent même si délibérément que, pour reprendre la comparaison du voyage, au bout de vingt ans d'intérêt centré sur l'Asie, ils n'ont pas encore quitté Paris.

À chaque étape du voyage de l'irréel vers le réel et de l'erreur vers la vérité, un homme doit savoir où il se situe. Si je suis à Istanbul, ce n'est pas l'Inde qui importe, même si mon but est l'Inde. Ce qui importe, c'est le ferry-boat pour traverser le Bosphore. Moins je rêverai de l'Inde et plus je me préoccuperais de faire charger ma Land-Rover sur le bateau, mieux cela vaudra. Si je suis à Kaboul, ce n'est pas l'Inde qui importe, même si mon but est l'Inde. Ce qui importe c'est d'obtenir de la police afghane mon *exit visa* pour quitter le pays et me rendre au Pakistan. Moins je rêverai de l'Inde et plus je me préoccuperais de remplir comme il faut la demande *d'exit visa*, mieux cela vaudra. Mais je sais, je n'oublie jamais, que mon but est cette Inde que je n'ai pas encore atteinte et qui donne leur sens à toutes mes actions, toutes mes démarches, tous mes efforts au long de la longue route.

De la même façon, depuis le maximum d'égoïsme, d'erreur, d'aveuglement, de dépendance, d'inexistence et de nullité jusqu'à la perfection et la liberté absolue du sage, il y a toute une série d'étapes, de nœuds à délier, de mensonges à dissiper, de tensions à relâcher, de répressions à exprimer. Un enfant se transforme peu à peu avant d'être pleinement adulte.

Le processus est une lente croissance : le védanta appelle *brahmavid* celui qui connaît le *brahman* et il distingue plusieurs degrés dans cette connaissance, avant le niveau ultime du *brahmavid varishtha*, le connaissant parfait, de la connaissance non duelle, celui qui est *brahman*. Il y a des degrés dans la connaissance de la Réalité car il y a des degrés de liberté du mental (des pensées). Mais il n'y a aucun degré dans la Réalité elle-même.

\*

Tout ce que j'ai écrit ou que je vais écrire à ce sujet doit être entendu à la lumière de la distinction fondamentale entre vérité absolue ou nouménale (*paramârtha satya*) et vérité relative ou phénoménale (*samvriti satya*). Tout ce qui est affirmé au nom de la vérité

relative peut être nié au nom de la vérité absolue, mais tant que la conscience d'un homme reste limitée par la vision du monde phénoménal, le mépris de la vérité relative ne peut le conduire nulle part. En vérité absolue, il n'y a ni naissance ni mort, ni toi ni moi, ni multiplicité ni unité ; il n'y a ni servitude ni libération, ni ignorance ni connaissance. Toute la manifestation est irréaliste. En vérité relative, il y a vous, il y a moi, il y a erreur, il y a progression ou croissance, il y a sommeil, vigilance et éveil, il y a des maîtres et des enseignements.

La plus haute vérité se situe au-delà de toute distinction, ou encore englobe et réconcilie toutes les distinctions, y compris la distinction entre vérité absolue et vérité relative que je viens à l'instant de présenter comme fondamentale. On voit avec quelle souplesse et absence de dogmatisme il importe d'appréhender un sujet d'étude *qui dépasse les capacités de la raison humaine*. Et pourtant, même si le pays où je veux me rendre et le voyage que je veux faire sont tout autre chose que la carte de géographie qui les représente, cette carte n'en est pas moins utile pour me montrer le chemin. Sinon aucun maître n'aurait jamais ni parlé ni écrit.

« Le monde », ou « la vie », tels que nous les connaissons, s'expriment sous forme d'oppositions. Tout se manifeste par paires, par dualités, par contraires (*dvandva*). L'expérience courante en donne de nombreux exemples: long et court, chaud et froid, grand et petit, vitesse et lenteur, échec et réussite, lumière et obscurité, etc.

Si nous abordons la psychologie ou la connaissance de soi, la fondamentale dualité qui apparaît tout de suite est celle de moi et non-moi, ou encore de sujet et d'objet, impliquant aussitôt l'attraction et la répulsion, le désir et la crainte.

Si nous nous tournons vers l'ontologie, la grande opposition s'avère celle de l'être et du non-être, vers la métaphysique, celle de l'Absolu et du relatif, du nouménal et du phénoménal. Ce monde des polarités est le monde soumis aux trois catégories du temps (*kâla*), de l'espace (*deshâ*) et de la causalité (*nimitta*).

La vérité, que l'homme est appelé à « réaliser » comme étant sa nature primordiale, absolue, illimitée et éternelle, est inconcevable pour le mental en ce qu'elle échappe à toute opposition. Les maîtres bouddhistes du mahayana, en particulier du tantrisme tibétain ou du zen japonais, sont en accord avec le védanta lorsqu'ils répètent le grand enseignement: « Nirvana est samsara, samsara est nirvana » : l'Absolu est le relatif, le relatif est l'Absolu.

Mais l'homme ordinaire ne connaît que le *samsara*, que le relatif. « Relatif » dit bien ce qu'il veut dire : il n'y a de positif qu'en relation avec le négatif, de mouvement qu'en relation avec l'immobilité, etc. La vérité par opposition à l'erreur, l'un par opposition au multiple ne sont pas absolus. L'Absolu transcende toute dualité.

À travers les siècles, les maîtres du tch'an en Chine et du zen au Japon n'ont pas cessé de crier à leurs disciples: « Cessez d'opposer. »

C'est de ce jeu des contradictions que les hommes sont prisonniers, prisonniers même de la distinction entre prison et libération, entre relatif et absolu.

Ayant précisé cela, j'en reviens à notre point de départ sur le chemin, qui est relatif, donc soumis aux distinctions, et je vais utiliser la distinction de ce qui est « réel » et ce qui ne l'est pas, puisque la voie prétend nous conduire « de l'irréel au réel ».

N'est la réalité que ce qui est autogène et homogène, qui est ou existe par soi-même, qui n'a été produit ou causé par rien, qui n'est composé par rien, qui n'a ni commencement ni fin. Les hindous le dénomment *brahman* de la racine *brh* qui indique l'expansion maximum, et les bouddhistes le « non-né » ou encore *shunyata*, qui signifie le vide. De *brahman*, la raison humaine ne peut se faire aucune idée. De Lui on ne peut rien dire. Rien de ce que nous connaissons ne s'applique à Lui. Seuls les paradoxes conviennent : Il est tout et Il n'est rien. Il est à la fois immanent et absolument transcendant. Rien n'existe en dehors de Lui et rien ne L'affecte. Il est *nirguna*, sans aucun attribut ou prédicat.

Seule cette Réalité suprême peut être considérée comme *nitya* (éternelle, sans changement). Seule elle possède l'être en soi, seule elle peut être considérée comme le Soi (*atman*). Tout ce que nous voyons, entendons, touchons, goûtons, sentons et concevons est *anatman*, privé d'*atman* et *anitya*, privé d'éternité donc éphémère. En français, nous devons faire une différence entre les mots exister et être réel qui, pour la pensée habituelle, sont plus ou moins synonymes. Le monde existe mais il n'est pas réel, au vrai sens de ce mot. C'est ce qu'on cherche parfois à exprimer en disant aussi que « rien n'existe ». (« Ce qui n'existait pas hier et n'existera plus demain n'existe pas non plus aujourd'hui. ») Étymologiquement, exister signifie bien : provenir de. Je signale au passage que le même point de vue se retrouve dans la théologie scolastique chrétienne avec la distinction de l'aséité, être-par-soi, réservée à Dieu, et de l'abaliété, être-par-un-autre, qui caractérise la création.

Rien, ni être vivant ni chose, n'existe indépendamment de causes ou de conditions. Tout est composé d'éléments — nous dirions de molécules, d'atomes, d'électrons, de particules — qui sont eux-mêmes produits par des causes et des conditions. En ceci, bouddhistes et védantins sont parfaitement d'accord. Le corps, par exemple, n'est qu'un produit de la transformation des aliments, le mental n'est que le produit de toutes les impressions reçues depuis la conception. C'est l'enseignement du Bouddha, c'est aussi celui de la Chandogya Upanishad. « Tout est comme un tissu, compare Shankaracharya : si on enlève les fils entrecroisés, il n'y a plus de tissu. » Dans l'adhyatma yoga, le disciple se bat contre maya, l'apparence, avec deux épées, l'épée de *nitya-anitya* et l'épée de *atman-anatman*. De tout ce qui l'entoure, il considère s'il y a quelque chose d'éternel et quelque chose qui existe par soi-même — quelque chose d'indestructible.

Le monde de la manifestation est appelé maya. Ce terme célèbre est le plus souvent traduit par illusion. Quelle illusion? Celle par laquelle ce qui existe seulement fait semblant d'être réel. Maya — ou jagat, le monde — existe dans le temps, dans l'espace et par la causalité. Aucun élément n'en est indépendant, ni immortel.

Les hindous comme les bouddhistes appellent aussi ce monde *samsara*. Ce mot signifie glissement continu par opposition à faire un pas, puis un autre pas, puis un autre pas. Il y a seulement courant, flux. On dit parfois qu'il y a seulement « devenir ». Mais il

faut faire alors attention à ne pas entendre que quelque chose est, qui est ensuite quelque chose d'autre. La chenille est, elle devient le papillon, le papillon est. Non : la chenille n'est elle-même que changement, le papillon n'est lui-même que changement.

Mais relativement, apparemment, il y a, en effet, naissance, maintien pendant quelque temps, disparition. Un homme naît, existe, meurt. Le premier symbole en a été le soleil qui se lève, subsiste pendant la journée, se couche. Au moment même où il meurt pour nous, il naît pour d'autres hommes. Et ce cycle continue jour après jour. C'est aussi ce qu'exprime le *mantram* (parole sacrée) *aum*: A signifie la naissance ou l'apparition, ou, la préservation temporaire, ma, la disparition ou la mort. Ce sont les trois fonctions de Brahma, Vishnou et Shiva, les trois aspects du Dieu unique, Ishwara.

Qui a vu et dit que le monde était irréel? L'homme. Si c'est vrai, qui peut le voir, qui peut le dire ? Vous, moi. Le chemin de la sagesse commence avec un peu de métaphysique et un peu de psychologie. « Je peux douter de tout, dit-on en Inde, sauf de celui qui doute. » Appliquant à eux-mêmes les deux épées impitoyables de *nitya-anitya* et *atman-anatman*, les sages d'autrefois, les rishis, ont vu qu'après avoir éliminé en l'homme, c'est-à-dire d'abord en eux-mêmes, tout ce qui était *anatman*, subsistait, irréductible à quoi que ce soit d'autre, supra-individuel, *l'atman*, le Soi. Le Soi et l'Absolu, *atman* et *brahman*, sont une seule et même réalité, la Réalité. Cette Réalité s'exprime, au-delà de toute définition et de tout attribut, par le : « Je suis Celui qui suis » ou : « Je suis Cela : Je suis », de Dieu à Moïse. En l'homme, *l'atman* s'exprime par le pur : « Je suis » — sans aucune qualification ou condition ou limitation.

\*

Qu'est-ce donc que l'homme? Un processus de changement, d'involution ou d'évolution, tendant vers l'état sans changement. Comment s'exprime-t-il? En disant « je » ou « moi ». Ce *je* ou ce *moi* peut prendre bien des sens différents suivant le niveau d'évolution d'un homme. Pour traduire les mêmes vérités traditionnelles, des auteurs se sont exprimés en français de façons différentes et apparemment contradictoires. On a nié le je, affirmé le je, distingué le Je et le *Soi*, le je et le *moi*, distingué le Je avec un J majuscule et le je avec un j minuscule, le grand *Moi* et le petit *moi*. Beaucoup de textes n'ont pas été traduits directement à partir du sanscrit mais de l'anglais, du mot *Self* (*soi*) et des pronoms *myself himself*. Je n'ai pas rencontré de maître hindou, soufi, tibétain ou japonais s'exprimant couramment en français. Par contre, j'ai connu plusieurs sages hindous utilisant l'anglais pour donner leur enseignement.

Je m'en tiendrai à l'emploi des mots suivants. Le *Soi* (et non le *Moi*), *l'atman*, l'Absolu, *brahman*, « Je » avec un J majuscule, « Je suis » par opposition à « je suis quelque chose » ou « je suis quelqu'un » (en sanscrit *aham* par opposition à *ahamkar*) sont pratiquement synonymes. En ce qui concerne l'univers, le monde phénoménal, la manifestation, *samsara*, *maya*, désignent le même monde de la multiplicité et du changement. En ce qui concerne l'homme relatif, en cours d'évolution, cette question de vocabulaire est un peu plus délicate *puisque chaque mot aura un sens relatif* Je parle d'ailleurs, dans cet ouvrage, de deux sortes d'hommes, ceux qui se sont engagés sur la voie du progrès personnel et de la transformation, *donc qui ont un but autre que ce qu'ils*



*aiment et ce qu'ils n'aiment pas*, et ceux qui ne sont pas engagés sur cette voie et sont motivés par les buts ordinaires de l'existence. Tous les hommes, en fait, tendent vers le même but de plénitude et de perfection. Mais bien peu y tendent consciemment. Pour l'homme relatif, ce but est le « Je » absolu, auquel seule la *sadhana* (ascèse, discipline spirituelle) peut conduire. C'est une Réalité, un achèvement, qui n'est entrevu par aucune technique de psychothérapie, pas même l'individuation de Jung malgré l'emploi du mot « le Soi » par celui-ci. En ce « Je » tout sens de la séparation a disparu. Au contraire, l'ego ou *ahamkar* désigne le sujet conscient d'être séparé du reste de la manifestation. Cet ego a pour organe principal le mental (*manas*). Cet *ahamkar*, c'est aussi le moi (m minuscule) ou encore l'individu ou l'individualité avec l'implication de ce qui est communément appelé égoïsme. Mais, s'il n'y a pas de degré dans l'Unité, il y a toutes sortes de degrés dans l'ego et le sens de la séparation. Entre le moi et le « Je » absolu le chemin passe par le « je » relatif ou la « personne » (*purusha*).

J'ai parlé dans le chapitre « Oser dire Oui » de l'emploi du terme « je » et de ses dangers. Ce « je » relatif implique l'identification avec le nom et le corps : je suis quelqu'un, je suis Untel. Et aussi : je suis un pianiste, je suis un médecin. J'ai l'être d'un pianiste, j'ai l'être d'un médecin. Il y a deux : d'une part le « Je » non qualifié et d'autre part l'être relatif causé, conditionné, mortel. Le « je » avec un j minuscule est aussi un aspect de l'*ahamkar*. Mais c'est l'*ahamkar* qui peut croître et progresser et faire passer l'intérêt des autres avant le sien. (Naturellement, utilisé en début de phrase ce « je » relatif sera écrit avec un J majuscule. C'est au lecteur de ne pas confondre.) Je distinguerai donc « moi » et « je », ce « je » étant le représentant de « Je » dans le monde relatif, désigné précédemment comme le *doer*. Pour ne plus « être quelqu'un », il faut d'abord être quelqu'un, et pas seulement la marionnette de ses désirs et de ses refus. La croissance ou évolution du « je » relatif s'accomplit depuis la complète dépendance du moi, emporté par ses préférences et ses aversions, jusqu'à la non-dépendance du sage que rien ne peut affecter ni « impressionner ». Tout est neutre pour le sage car il est neutre à tout. La personne est une individualité en expansion à travers une série de degrés dans la dépendance de soi-même. Aussi longtemps qu'un homme est impressionné par le monde extérieur, son être physico mental est le produit des nourritures qu'il a absorbées et de toutes les expériences qu'il a faites : c'est donc un être relatif, un soi relatif, et cette relativité ne doit jamais être perdue de vue.

\*

La réalisation de l'Absolu est le but de toute la manifestation. À chaque instant, partout, chaque phénomène est plus ou moins éloigné de ce but. Mais, consciemment ou inconsciemment, tout se dirige vers ce but, même ce qui paraît s'en éloigner. La progression vers le but (évolution) se fait par à-coups, avec des retours en arrière (involution). Parfois il faut « reculer pour mieux sauter ». Dans les champs de l'Inde, quand une charrette à bœuf est coincée et ne peut plus avancer, les paysans lui font faire marche arrière pour pouvoir reprendre leur marche en avant et j'en ai souvent fait autant avec ma Land-Rover.

Tous les éléments de la manifestation se situent donc à des niveaux différents selon

qu'ils sont plus ou moins éloignés du but.

Je le redis, ce but est là, de toute éternité. Il paraît seulement plus ou moins lointain selon que la Réalité est plus ou moins voilée. Je reprends l'exemple d'un poing fermé qui se déploie peu à peu jusqu'à ce que la main soit pleinement ouverte, une ouverture au-delà de laquelle il n'y a plus moyen d'aller. Chaque position de la main plus ou moins repliée sur elle-même peut être considérée comme un niveau d'évolution. Mais, dans le poing fermé, la main détendue est déjà là tout entière. L'Absolu n'est pas « au-delà » du relatif. L'Absolu est aussi le relatif. Celui qui ne voit que la main repliée ne voit que la moitié de la réalité.

Ainsi le critère pour apprécier quoi que ce soit, un être humain à un moment donné, une action, une œuvre d'art, etc. est un critère de niveau, c'est-à-dire de proximité ou d'éloignement de la Réalité. Il ne faut jamais oublier, il ne faut jamais cesser de voir que rien n'est immuable et immobile. À longue échéance tout évolue. À échelle plus réduite tout involue ou évolue. Dans chaque poing fermé ou à demi fermé le sage voit la main complètement détendue et voit un poing qui est en train de se serrer ou de se desserrer plus ou moins, en tenant compte qu'il faut parfois que le poing se referme un peu pour pouvoir mieux se déployer ensuite.

Ce critère de niveau, d'éloignement du but, s'applique à toutes les catégories de phénomènes, individuels ou collectifs. Il peut concerner une classe sociale ou une société entière, une « culture », une « civilisation », autant qu'un événement momentané.

Pris en lui-même, où est situé ce phénomène, à quelle distance du but?

Dans son mouvement, ce phénomène se rapproche-t-il ou s'éloigne-t-il du but?

Ce phénomène contribue-t-il à éloigner ou à rapprocher du but ceux qui en sont les témoins et qui en reçoivent une « impression »

Ceci s'applique à tout ce que je perçois ou examine. Tout est situé quelque part par rapport à la vérité ou à la perfection. À quel niveau se situe l'Empire romain, à quel niveau se situe l'Empire du souverain bouddhiste indien Ashoka ? À quel niveau se situe l'Évangile selon saint Jean, à quel niveau se situe *Madame Bovary* ? Mais, surtout, à quel niveau est-ce que je me situe, moi, à l'instant même ? A la sortie de Paris, à la frontière suisse, à Istanbul, à Kaboul, en Inde, ou à la porte de Ma Anandamayi ? Quand il s'agit de *sadhana* et de vie spirituelle, ou simplement de connaissance de soi, que d'illusions chacun (et chacune) ne se fait-il pas à son propre égard. En la matière, l'aveuglement et le rêve sont incommensurables.

On peut comparer la manifestation universelle à une série de cercles concentriques.

Le Centre, le point mathématique infinitésimal, représente le but, l'absolu, l'illimité, la non-dualité et la non séparation, l'indépendance, le « Je », la conciliation de tous les contraires.

Le cercle le plus extérieur représente, au plan humain, l'hypertrophie maximum du moi, du narcissisme et du sens de la séparation, l'incompréhension totale, la dépendance, la soumission en esclave aux émotions et aux « j'aime » - « je n'aime pas ». Entre ces

deux extrêmes s'étendent tous les degrés de l'évolution.

cf fig.1

Les différentes fractions représentent les secteurs d'activité à l'intérieur desquels des phénomènes peuvent prendre place. Le sage est situé au point central.

La flèche brisée a représenté l'évolution d'un homme, faite de mouvements en avant et de retours en arrière. Les grandes oscillations représentent les états intérieurs d'un homme encore dépendant. Par moments il est complètement emporté par ses émotions, exclusivement dans son monde et totalement aveugle au monde, tout à fait incapable de « voir » quoi que ce soit. A d'autres moments, il voit sa situation relative, s'efforce de comprendre, d'appréhender l'essence derrière les apparences. « Je » se manifeste.

Certains êtres humains qui s'engagent sur la voie partent d'un cercle très extérieur. Entre leur conscience ordinaire et le Soi, il y a d'innombrables couches de désirs non satisfaits, de peurs inconscientes, de *vasanas* (propensions). D'autres partent d'un point très proche du point central. Mais cette différence n'est certainement pas apparente pour des yeux ordinaires. Il arrive que la décision de trouver la vérité soit si forte chez un homme que celui-ci franchisse plusieurs cercles à la fois et réalise brusquement sa nature primordiale. C'est comme un homme ayant si chaud qu'il enlève tous ses vêtements d'un seul coup. Mais il faut que le sentiment : « Je ne peux plus tolérer mon esclavage » soit réel et qu'il n'y ait pas dans le mental trop d'écrans intérieurs qui voilent le Soi. Sri Ramana Maharshi disait que tous les hommes peuvent atteindre la Libération, de même que toutes les matières combustibles peuvent prendre feu ; mais si nous jetons une allumette sur un tas de charbon, celle-ci s'éteint tandis qu'un tas de poudre à cartouches s'enflamme en un instant. Tous les hommes ont la *possibilité* de devenir des sages mais la *probabilité* dépend de différentes sortes de conditions (hérédité, être, impressions reçues...) et de circonstances.

Il arrive souvent qu'un désir puissant de perfection ne soit pas une expérience ressentie jusqu'au fond du cœur mais une intense réaction émotionnelle. L'homme peut alors éprouver des états en apparence semblables aux plans de conscience des cercles les plus proches du centre mais ce n'est qu'un leurre. Ces états ne durent pas, aussi extraordinaires qu'ils aient pu paraître. Le seul critère de valeur d'un état non durable est ce qui subsiste après qu'il a disparu. Bien des expériences intérieures peuvent être complètement balayées. Au sortir de quelques autres, l'homme est changé à tout jamais. Si certaines grandes découvertes intérieures conduisent momentanément à un des niveaux les plus proches du centre, d'autres moments exceptionnels se situent au même niveau ordinaire mais dans le secteur opposé. C'est seulement la réaction totale, comme le mouvement extrême du balancier d'un pendule. Un homme ressent intensément, avec horreur et désespoir: « Je suis un monstre d'égoïsme. » Même s'il s'agit d'une émotion et non d'un sentiment durable, il peut brusquement être projeté dans un état apparemment transcendant de non-égoïsme absolu. Mais cet état merveilleux, parce qu'il a été produit, causé, conditionné, disparaîtra aussi vite qu'il est apparu (1 et 2). Il n'en demeurera qu'un souvenir.

En sanscrit *vairagya* signifie la disparition des désirs et des intérêts. Le mot est généralement traduit par renoncement total ou détachement : ne plus être attiré par quoi que ce soit dans le monde. Mais une très expressive formule parle de *shmashana vairagya*, le détachement dans les lieux de crémation, ce qui correspondrait pour nous aux chambres mortuaires, aux chapelles ardentes ou aux cimetières. La proximité de la mort provoque un état émotionnel particulier : on voit l'existence, on se voit soi-même dans une lumière exceptionnelle. On se croit changé, différent. Il semble que l'échelle des valeurs n'est plus la même, que les ambitions et les désirs habituels ont fait place à d'autres. On est certain que l'avenir ne pourra plus ressembler au passé.

Il est dit que ce renoncement-là dure exactement le temps que met le bûcher funéraire à se consumer.

Tant pis pour les grandes décisions qui ont été prises pendant cette vague émotionnelle. La renonciation de *vairagya* n'est pas un sacrifice, l'abandon de valeurs auxquelles on tient encore avec l'espoir d'en trouver, en échange, de plus précieuses. Il ne s'agit pas d'échanger les « biens de ce monde » ou les plaisirs de la terre pour les joies du ciel. *Vairagya* n'est pas un moyen d'obtenir quelque chose d'autre. C'est un état en soi, l'inintéret pour ce qui ne nous attire plus parce que nous en avons vu l'impermanence (*anitya*) et l'irréalité (*anatman*). Quant au *sannyasa*, traduit le plus souvent par abandon du monde, c'est non seulement le détachement du monde, mais encore le détachement de soi-même, de son individualité, de son nom, de sa fausse identité.

*Vairagya* peut donc se traduire par désintéret ou inintéret. Le sage n'a plus d'intéret pour rien. Voilà une formule qui doit aisément paraître choquante. En effet, aux deux extrémités de l'échelle humaine, l'idiot et le sage ne sont intéressés par rien, l'idiot parce qu'il est insensible, le sage parce qu'il est comblé et accompli.

L'homme est attiré par ce qu'il ne connaît pas. *Le sage connaît tout parce qu'il connaît l'essence de tout.* Le mot « intéressé » semble avoir une résonance affective tout à fait favorable : « C'est bien d'être intéressé, c'est comme ça qu'on apprend. » Et pourtant, en français, ce même terme prend aussi un sens péjoratif : d'un homme près de ses sous, d'un homme qui pense d'abord à lui, on dit qu'il est « intéressé » ; d'un homme qui fait passer ses « intérêts » au second plan, on dit qu'il est « désintéressé ». Si l'on examine bien ce qu'il en est, on voit que tout intéret est une fonction de l'ego, un effet de ses limites et de ses exigences.

La Libération, le *satori*, l'éveil définitif ne peuvent faire irruption que dans la conscience d'un être mûr et prêt pour la grande révélation. Pour radicale qu'elle soit, celle-ci se prépare. Il ne faut pas la confondre avec les *samadhis* momentanés et les états de conscience supérieurs obtenus par des techniques de yoga, encore moins avec les expériences et découvertes dues au L.S.D., et autres substances chimiques. La Libération vient au moment où s'épuise le dernier *vasana* dans l'inconscient, où se dénoue le dernier lien, où meurt le dernier intéret, lorsqu'un homme est arrivé à la dernière extrémité de lui-même, au bout de ses possibilités. C'est une nouvelle naissance, une résurrection, l'accès à l'immortalité (*amrit*) que doit précéder une mort complète à soi-même, à son ego. Chez le sage, il n'y a plus trace d'*ahamkar* ni d'inconscient.

Cette érosion de l'ego et de l'inconscient apparaît comme un cheminement. J'ai appelé ce livre « Les Chemins de la Sagesse » au pluriel. Certains penseront que les chemins sont les différents yogas : dévotion, action, connaissance, maîtrise des énergies subtiles, *bhakti*, *karma*, *jnana*, *raja yoga* et d'autres encore. A dire vrai cette distinction classique est assez arbitraire et tardive. Les Upanishads proposent un chemin total, en lequel tout est inclus, et il en est de même pour *l'adhyatma yoga* dont le point de départ est notre incapacité à aimer et dont le ferment est l'amour inconditionnel de la vérité. J'ai écrit le mot « chemins » au pluriel, même si je ne décris apparemment qu'une voie parmi les autres, car il y a autant de chemins que d'êtres humains. C'est à chacun, personnellement, de se situer à chaque instant sur son propre chemin. « L'autre rive » — expression communément employée dans le bouddhisme — ne peut être atteinte par le nageur que si celui-ci, brasse après brasse, prend appui sur l'eau, repousse l'eau là où il se trouve, afin d'avancer.

## **2. Voir et entendre**

Tout le monde sait que nos cinq sens et le mental (considéré en Orient comme le sixième sens) ne nous donnent qu'une conception particulière et limitée de la Réalité. Sur ce point, l'Occident est d'accord avec l'Orient. Kant a dit que le temps et l'espace étaient des catégories de notre pensée. La science contemporaine, la physique et la chimie, ont découvert que matière et énergie n'étaient pas ce qu'en montre l'expérience courante. Plus simplement encore, nous ne voyons avec nos yeux de chair ni l'infrarouge ni l'ultraviolet, nous n'entendons pas les ultrasons. Les ondes des programmes de radiodiffusion et télévision nous entourent mais nos sens ne nous permettent pas de les capter, etc.

Les doctrines ésotériques anciennes ont enseigné elles aussi les limites de nos perceptions et de notre conscience ordinaire. Je veux citer ce que j'écrivais, il y a onze ans, dans le premier chapitre *d'Ashrams*: « L'hindouisme, particulièrement le védanta, peut, malgré ses subdivisions innombrables, être ramené à quatre propositions fondamentales simples, valables pour n'importe quel être humain sur la planète et avec lesquelles seraient, je crois, d'accord la presque totalité de ceux qui se disent hindous.

« La première de ces propositions affirme : la Réalité essentielle, fondamentale, de l'univers et notamment de l'être humain est absolument différente de l'apparence sensible, de ce que nous en connaissons et de ce que nous tenons pour vrai.

« La troisième : c'est notre attachement à l'apparence que nous prenons pour garantie, que nous ne mettons pas en question, qui nous empêche de percevoir cette Réalité, de la "réaliser".

« L'apparence, ou l'irréel ou maya, c'est le niveau du naturel, du physique. La Réalité qui existe derrière la manifestation universelle et au plus profond de nous-mêmes, c'est le "surnaturel", la "métaphysique" [...]. Surnaturel est le terme utilisé dans le christianisme. Mais, dans l'hindouisme, la Réalité essentielle est, au contraire, le naturel (sahaja) tandis que les phénomènes sont considérés comme surajoutés, surimposés à cette Réalité. »

Entre le monde sensible, ou physique, ou grossier, et l'Absolu non manifesté existe une série de niveaux de l'énergie et de la matérialité, de plus en plus subtils ou raffinés, auxquels les cinq sens ne nous donnent pas accès. Ces niveaux s'interpénètrent, un peu comme une éponge contient de l'eau, l'eau contient de l'oxygène et de l'hydrogène, les molécules contiennent des atomes, les atomes contiennent..., etc. Ces niveaux existent en l'homme mais l'homme n'en est ordinairement pas conscient.

L'inconscient ou le non-conscient connu de la science esotérique est donc infiniment plus vaste que celui qui a été « découvert » par Freud et même par Jung. La perception de ces plans de l'inconscient, ou du paraconscient, ou du supraconscient, est le fruit de la transformation de l'être par la *sadhana*, par le yoga, par la méditation. Encore faut-il préciser que la perception croissante de ces plans plus profonds de la manifestation ne conduit pas forcément à la Libération.

Avant d'accéder à une réalisation des niveaux plus vastes de la réalité totale, il faut d'abord atteindre la perfection de la vision ordinaire. Par rapport à la vision réelle (*vidya*, *parajhana*) la vision du mental est toujours mensongère puisqu'elle limite l'illimité, soumet l'éternel au temps, morcelle l'unique. Mais, même au plan le plus extérieur de la manifestation, le mental est loin de fonctionner de façon harmonieuse. Ici, mais ici seulement, c'est-à-dire seulement à ce niveau le plus limité, le plus grossier et le plus extérieur, la psychologie moderne dite « des profondeurs » retrouve certaines des connaissances de l'ancienne sagesse.

La voie est une trans-formation, une méta-morphose. Selon l'image sensible si connue, mais si explicite, la chenille meurt pour devenir papillon. Les ailes ne poussent pas sur le dos des chenilles. La psychologie contemporaine — ainsi que toutes les autres sciences humaines — ne connaît que l'homme-chenille et refuse de tenir compte de l'homme-papillon.

Ce dont parle la science initiatique, ce dont parlent les *Chemins de la Sagesse*, c'est de la mort de la chenille et de la naissance du papillon. Mais une chenille anormale, malade, débile, difforme, ne se transforme pas en papillon. La voie commence donc avec la normalisation et la guérison de la chenille en tant que chenille, et certaines vérités primaires s'expriment en termes de psychologie. Encore faut-il avoir des idées claires : *l'adhyatma yoga* est une discipline pour croître au-delà de son niveau normal et non une thérapeutique pour se débarrasser d'une névrose ou une compensation aux frustrations. Le maître spirituel incarne des connaissances, transmet un enseignement et guide sur le chemin d'une évolution dont la plupart des psychothérapeutes ignorent tout.

\*

Dans la pratique, « l'ego » (*ahamkar*), sens de l'individualité séparée (ou du moi et du non-moi) et le « mental » (*manas*) sont une même réalité — ou plutôt une même apparence. L'être humain normal est constitué par un « Je » recouvert par le mental. Ce terme « mental » comprend non seulement les pensées mais les émotions et les sensations, non seulement le conscient mais l'inconscient, autrement dit tout ce qui est relatif et soumis aux paires d'opposés. « Je » est stable, le mental est sans cesse changeant. « Je »

est la réalité, le mental est l'apparence. Et surtout, c'est le mental qui aime et qui n'aime pas, qui a des désirs et des répulsions, ce n'est pas « Je ». «Je » est neutre. On peut être un saint et conserver un mental, donc la conscience de la dualité. Le sage est affranchi du mental. Nous avons l'habitude de distinguer le mental et le corps beaucoup plus que ne le font les Orientaux qui les considèrent comme une unité, *body mind complex*.

« Je », absolu, réel, illimité, s'identifie avec le corps mental, en particulier avec le nom dans l'enfance «Je »s'identifie avec Paul, avec John, avec Pedro, puis, plus tard, avec Paul Dupont, John Smith, Pedro Alvarez. « Je suis »s'identifie (ou, plus rigoureusement, paraît s'identifier) à un nom et à une forme le corps. Si « Je suis », je suis ce que je suis. Si « Je suis identifié », je suis identifié avec ce que je ne suis pas. En vérité je ne suis ni le nom ni la forme. Dans l'identification demeure une dualité Je et l'objet de l'identification. Deux peuvent toujours être séparés. Deux ne peuvent pas ne pas être tôt ou tard séparés. Aucune identification n'est définitive.

Il est dit et redit dans toutes sortes de livres sur l'hindouisme ou sur la méditation qu'on « devient ce sur quoi on fixe ses pensées ». C'est vrai, que l'on fixe ses pensées volontairement ou involontairement. Mais si l'on « devient », deux subsistent. Il y a seulement identification. En vérité je ne peux devenir, au sens de n'être qu'un, que ce que je suis déjà. Ce qui a un commencement et une cause ne peut pas être durable. Ce qui vient s'en va. La vérité est. Si la vérité devait venir, elle devrait aussi partir. La vérité est, mais elle est cachée, recouverte. Je suis *atman*, Je suis *brahman*, recouvert, enveloppé par les corps psychiques et le corps physique. Je peux découvrir *brahman* que je n'ai jamais cessé d'être mais non devenir *brahman*. Mais comment pourrais-je fixer mes pensées sur *brahman*, méditer sur *brahman*, puisque je ne Le connais pas? Je peux seulement me concentrer sur l'idée que je m'en fais et tout reste à l'intérieur du mental.

L'identification par fixation des pensées fait croire à l'unité mais cette fausse unité sera forcément rompue par des conditions ou des circonstances nouvelles. Dans les débuts de la passion amoureuse, de l'amour-fascination, chaque partenaire croit sincèrement ne faire qu'un avec l'autre. Mais la vérité est qu'il ne ressent pas « Je suis l'autre. » Il ressent «L'autre est moi. » Cette identification, qui est un jeu du mental, est détruite dès que l'autre montre qu'il est, en effet, un autre en se conduisant différemment de ce qu'attend le partenaire. Beaucoup d'hindous sont troublés par le fait qu'après avoir proclamé « Le Père et moi sommes un », le Christ ait pu dire, avec le psaume: « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-Tu abandonné ? »comme s'il avait été seulement identifié avec le Père et non un avec Lui et que cette identification ait été brisée par les souffrances de la Passion.

Ainsi le « je », c'est-à-dire concrètement le petit enfant, à force de fixer inconsciemment sa pensée sur son nom et son corps, « devient » ce nom et cette forme. Toutes les premières expériences de l'enfant, ce qu'il fait de « bien »et ce qu'il fait de « mal », se passent sur le plan physique. Le petit enfant n'a pas encore d'idées. Peu à peu il s'identifie avec ce corps (*body consciousness*). L'enfant parle d'abord de lui à la troisième personne, se désigne par son prénom, puis, peu à peu, il s'identifie avec ce prénom. La forme et le nom sont les deux piliers de l'ego ou du mental. Le chercheur de

vérité doit faire le chemin inverse, retrouver la conscience qui n'est pas limitée par le corps, identifiée au corps, et, pour commencer, une conscience moins identifiée au corps, moins identifiée au nom, une conscience plus vaste, plus inclusive (compréhensive) et non exclusive.

\*

« Je » est vérité, le mental est mensonge. Le véritable Créateur, c'est le mental. Le mental crée sans cesse autre chose que ce qui est. Mais, s'il n'y a pas de degrés ou de niveaux dans le « Je », qui est absolu, il en existe à l'infini dans le mental qui est relatif. On peut les distinguer selon leur degré d'irréalité.

Le sage, le « libéré-vivant », est affranchi du mental. Il est un *tattwa darshee* quelqu'un qui voit ce qui est. *Tat* signifie cela. *Tattwa* est traduit en anglais par *thatness*, le fait d'être cela. *Tattwa jnana* est la connaissance de la vérité, la connaissance suprême. Le sage vit dans la conscience supra-normale de l'Unité. Tout ce qu'on dit du *Brahman*, de l'Absolu, on peut le dire de lui : « Je suis sans un second », « Je suis et rien d'autre. » Non pas : « Je suis et tout est moi », ce qui est la vaine et caricaturale prétention de l'ego, mais : « Je suis et je suis chaque chose. » Non pas : « Vous êtes moi » mais : « Je suis vous. » S'il y a « autre chose », quoi que ce soit, je suis aussi cela.

Dès que le mental apparaît, la dualité apparaît ou dès que la dualité apparaît, le mental apparaît. Dès que la dualité apparaît, le conflit apparaît. Si un autre que moi n'a avec moi aucun champ d'action commun, si nos intérêts n'interfèrent jamais, c'est comme s'il n'existait pas pour moi et on ne peut plus parler de dualité. Mais s'il y a effectivement deux, un mouvement s'élève tout de suite en moi pour annihiler cette dualité, pour que l'autre devienne « un autre moi-même » (*alter ego*) dont je n'aie rien à craindre et tout à attendre. Le schéma du mécanisme général est très simple. On s'identifie à ce que l'on aime chez l'autre, on s'attribue ce qui apparaît positif en lui. On refuse et condamne violemment les traits que l'on ne veut pas reconnaître en soi-même et que l'on reconnaît en l'autre. Enfin, on projette sur lui tout ce que l'on ressent en soi comme négatif et on l'accuse de ce dont, au plus profond de son cœur, on est bien obligé de s'accuser soi-même. Ces trois points donnent l'indéfinie variété des relations humaines non conscientes. « Tu ne convoiteras pas », « tu ne tueras pas » s'appliquent au champ psychologique tout autant qu'aux actions concrètes. « Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » Oui, à tous les niveaux de la réalité, notre prochain, c'est nous-même.

Ce triple mécanisme joue au niveau des sociétés autant qu'au niveau des individus. Une collectivité, l'Europe moderne, celle qui naquit au XVIII<sup>e</sup> siècle avec la révolution industrielle, a jugé aveuglément les cultures asiatiques ou africaines. Ainsi, c'est cette société dite scientifique qui a, plus que toute autre — et même contrairement à toute autre — donné à l'homme une position supérieure et à la femme une position inférieure. Elle a été justement qualifiée de « virilo-centrique ». A partir de là, elle a vu l'oppression et le mépris de la femme là même où la femme était non seulement respectée mais vénérée. Cette société a développé et hypertrophié, de façon proprement monstrueuse, l'égoïsme et l'indifférence aux vraies demandes des autres. A partir de là, elle s'est crue investie d'une mission salvatrice pour le reste de l'humanité. Elle a refusé de voir l'hospitalité, la



générosité, le sens du service de l'autre comme un devoir sacré, qui ont subsisté jusqu'à aujourd'hui en Orient et en Afrique. Une société fondée sur l'acquisition de l'avoir ne peut pas comprendre une société fondée sur l'apprentissage de l'être.

\*

Il n'y a pas de différence radicale entre le malade mental — le fou — et l'homme normal. Il n'y a pas une conscience pathologique ou morbide radicalement différente de la conscience saine. Ce que nous appelons conscience est toujours non-conscience car le mental est toujours mensonge et sommeil. La différence radicale se situe entre la pseudo-conscience de l'homme soumis à la séparation ou dualité et la conscience non duelle *dujivan mukta*.

Toute l'existence est donc relation entre le moi et le non-moi, relation qui définit le monde « relatif » ou phénoménal. Le jeu du mental nous aveugle à la Réalité nouménale. Mais en outre, parfois, souvent, de plus en plus souvent, on voit jouer un mental anormal à l'intérieur du mental normal, une *maya* à l'intérieur de la *maya*.

Le mental, normal ou anormal, crée toujours quelque chose d'autre que ce qui est. Mais — puisque nous sommes dans le relatif — il crée plus ou moins autre chose ou quelque chose de plus ou moins autre. On peut distinguer quatre degrés.

À l'extrême limite de l'aliénation, de l'anormal, c'est la folie, la psychose. Pendant que j'écris, en ce moment, je suis installé à une petite table devant la hutte que j'occupe au fond du jardin de l'ashram. Imaginons que quelqu'un de ma connaissance entre et vient vers moi. Le fait est là, neutre un homme que je reconnais s'approche. Si je « sais » qu'il est un envoyé de mes ennemis, venu pour m'assassiner sur l'ordre exprès du pape ou du Président des États-Unis, si je « sais » que la main qu'il a dans la poche tient un revolver, je suis en plein délire. Aucune conversation, aucune discussion n'est possible avec moi. Le monde dans lequel je vis n'a à peu près plus rien à voir avec le monde phénoménal normal. Tout est dans le mental. Nous pouvons appeler ce plan « complètement anormal ».

Viennent ensuite tous les degrés d'« anormal » correspondant à peu près aux névroses. Par exemple, sans m'en rendre compte, je projette sur le visiteur qui s'approche de moi une image infantile inconsciente et l'émotion latente qui y correspond. Si j'ai un mental anormal, centré sur un « nœud » inconscient, ma situation infantile en face de ma mère ou de mon père est excitée à mon insu. Je vois « un autre (frère, sœur, père...) qui peut me frustrer de l'objet de mon amour ». À mon insu, la venue de cet être humain, dont je ne connais pas les intentions, n'est plus neutre. Voilà le mental anormal mis en branle, avec peut-être des répercussions somatiques, et entraînant toutes sortes de réactions qui constituent un emportement faux. Ce genre de nœuds (*granthi*) dans l'inconscient est infiniment plus fréquent que les non avertis ne sont prêts à l'accepter. Avec un mental « simplement anormal » nous sommes moins loin dans l'irréalité qu'avec un mental « complètement anormal » et il semble qu'une conversation véritable demeure possible. C'est d'ailleurs un critère de distinction des névroses et des psychoses. Mais, en vérité, on ne peut pas parler utilement à un mental anormal pour peu que ses émotions latentes, ses

propensions, soient mises en jeu. Les mécanismes inconscients constituent un écran beaucoup trop épais. Un mental normal peut être convaincu intellectuellement de la vérité. Quand cette conviction est totale, elle passe dans le sentiment (le sentiment lui donne son adhésion) et alors le comportement se met tout naturellement en conformité avec la vérité qui a été assimilée. Mais si le sentiment n'est pas disponible parce qu'une émotion, permanente à l'état non-manifesté, l'encombre, si son chemin est obstrué, la compréhension restera superficielle. Elle sera sans cesse battue en brèche par toutes sortes d'idées produites par le mental et enracinées dans la distorsion émotionnelle. Bien entendu l'action ne pourra pas s'y conformer. Aucune croissance, aucun épanouissement intérieurs ne sont possibles dans ces conditions.

Quant aux troisième et quatrième degrés, ce sont deux niveaux de fonctionnement du mental « normal ».

Avec un mental normal — ou redevenu normal — s'il y a toujours dualisme donc émotions, il n'y a plus d'émotions inexplicables, d'émotions complètement disproportionnées par rapport à leur prétendue cause, d'émotions qui ne reposent sur rien et que rien ne justifie. À un mental normal on peut plus ou moins parler. Il n'en demeure pas moins que tant qu'il y a un mental — fût-il normal — il y a création et surimposition d'autre chose que ce qui est, même si, complètement dupes de ce mécanisme, nous ne le percevons pas le moins du monde. Ceci explique l'incompréhension souvent tragique qui, depuis la Tour de Babel, divise les hommes entre eux, les sexes entre eux, les générations entre elles, et produit tant de souffrance partout. L'incompréhension, au plan intellectuel, crée l'émotion. Il y a deux en moi : celui qui voit ce qui est et celui qui voit autre chose que ce qui est. Il y a donc deux en face de moi : ce qui est et ce que je surimpose. Dans le jardin, il y a *le* monsieur qui vient et il y a *mon* monsieur qui vient. Ces mécanismes inconscients fondés sur les *vasanas*, les « prédispositions ou propensions latentes dues aux impressions passées », jouent plus ou moins gravement mais ils jouent toujours. La seule Réalité (non produite, immuable, intangible, indépendante) que j'aie jamais en face de moi est le Soi, *l'atman*. Si je vois — et c'est la vision normale de l'homme ordinaire — une entité, une individualité, un objet, je vois autre chose que ce qui est. Autrement dit je ne vois pas, je pense.

Le mental normal a lui-même deux degrés selon qu'il considère l'apparence ou l'essence des personnes et des objets, c'est-à-dire *selon qu'il compare plus ou moins*. En effet, le mental n'est jamais neutre. Neutre signifierait qu'il constate ce qui est, et rien d'autre, comme un miroir. Or, consciemment ou inconsciemment, le mental fait toujours intervenir des éléments de comparaison. Le mental ne peut jamais « voir » de façon pure. Il « pense » toujours plus ou moins. Tout ceci est relatif: plus il pense moins il voit, moins il pense plus il voit. Relatif, donc dépendant: ce mécanisme dépend de la condition intérieure — également relative — du sujet qui pense. Il y a toute une série de niveaux. Le mental s'en tient à l'apparence quand il envisage un objet — une chose, un être — sous son aspect personnel. Il envisage l'essence quand il pénètre jusqu'à son aspect impersonnel. Mais le mental ne peut pas voir véritablement l'essence, il peut seulement la penser, l'appréhender selon ses conceptions.

Je reviens à l'exemple du visiteur qui s'approche de moi dans le jardin de l'ashram. Je considère son apparence. Si je me rappelle qu'il est musulman (et j'aime plus ou moins l'Islam), très riche (et la richesse m'attire ou me met mal à l'aise), ayant fait ses études aux États-Unis (et je crains ou admire la mentalité américaine), etc., sans parler même de son apparence la plus extérieure, c'est-à-dire son physique, grand ou petit, aimable ou renfrogné, distingué ou vulgaire, et — bien sûr — son sexe, homme ou femme.

Je m'approche de son essence si je considère en lui « l'être humain », le cœur de son problème, son destin le plus profond, sa raison de vivre la plus intime.

Cela est particulièrement significatif dans la façon dont le disciple « voit » ou « pense » son maître. En éliminant les transferts et projections de l'image d'un ou des parents, reste que le disciple peut voir son *guru* comme vieux ou jeune, parlant peu ou beaucoup, chantant ou non des hymnes sanscrits, souvent en apparent *samadhi* ou jamais, toujours doux ou parfois brutal... ou voir en lui simplement la source de la sagesse, la lumière qui éclaire ses ténèbres.

Mais l'essence de l'essence, *l'atman*, aucun mental, aussi purifié soit-il, n'y accède. Il n'y a plus ni toi ni moi, ni disciple ni maître, seulement la communion du Soi avec le Soi.

À travers un mental normal, un certain « je » encore relatif commence à « voir » relativement. Mais il ne faut jamais oublier qu'entre le « Je » (ou le « Je suis ») absolu et le mental il n'y a aucune commune mesure.

On entend souvent dire : « Chacun sa vérité. » C'est exact, tout à fait exact, pour un homme qui ne vit que dans son monde, ne parle que son langage. Habituellement une conception, une affirmation, est un compromis entre la vérité d'un individu et la vérité impersonnelle. Cela ne s'applique plus au sage. Le sage ne possède pas la vérité: il est le porte-parole de la vérité. Sa vérité est *la* vérité.

\*

La vraie raison de l'incompréhension générale est que les hommes s'en tiennent à la surface des événements. Vivant à la surface d'eux-mêmes, ils se contentent de la surface de ceux qui les entourent. Les gens s'opposent et se disputent parce qu'ils considèrent les effets au lieu de se préoccuper des causes. Et c'est en comprenant d'abord ses propres mécanismes profonds qu'on peut ensuite percevoir ceux des autres.

L'acte lui-même, une parole, un geste, est l'expression d'un contenu intérieur. Ce qui peut nous mettre sur le chemin vers cette profondeur, c'est le « comment ». Je prends l'exemple le plus simple : répondre oui. Il existe trois façons de dire oui : la manière calme, tranquille, naturelle ; la manière exagérée ; la manière restrictive. Il y a bien souvent un non dans le oui et un oui dans le non. La manière calme obéit au précepte du Christ: « Que ton oui soit oui. » C'est le oui d'une personne unifiée dans son affirmation : la pensée, le cœur et la bouche sont d'accord. Chaque geste mesuré, posé, chaque son de voix neutre, paisible, exprime la même unification intérieure.

S'il y a, dans l'expression, un manque de fermeté, une restriction, une hésitation, si l'action est faite « à contre-cœur », si le « oui » est dit du bout des lèvres, c'est la

manifestation d'une division intérieure. On dit oui mais on pense non. C'est un oui sur lequel on reviendra, ou un oui que le reste du comportement contredira. Un témoin qui est lui-même neutre, qui n'est pas impliqué émotionnellement, percevra cette réticence. Mais un interlocuteur qui veut entendre oui, qui aime ce oui et n'aime pas le non possible, ne tiendra compte que du mot oui lui-même et sera sourd à l'intonation, aveugle à l'expression de celui qui paraît répondre affirmativement. « Il a dit oui », « elle a dit oui. » Toute attention, toute vigilance ont disparu car l'auditeur est identifié à ce qui, en lui, aime ou n'aime pas. Il n'y a plus trace du « je », même relatif, mais seulement le mental pour penser au lieu de voir et pour réagir au lieu d'agir.

Enfin, à l'opposé, il y a le oui proclamé trop fort, le oui exagéré, le oui emphatique, le oui répété, le oui accompagné de : « absolument », « c'est certain », « j'en suis sûr à 120 % », etc. Du moment que ce oui n'est ni simple, ni naturel, il témoigne, autant que la restriction, d'un refus profond que l'on veut nier, étouffer et qui peut, en effet, ne pas être conscient. Il témoigne d'une division intérieure. On peut en dire autant de toutes les paroles et toutes les actions dans lesquelles on met une intensité inutile. Une femme qui aime un homme de tout son cœur dit simplement : « Je l'aime. » Une femme qui ne veut pas entendre la voix intérieure criant que son amour ne durera pas ajoute : « pour toujours ». L'insistance exagérée est une compensation. Comme dans le cas précédent, celui qui est identifié à ses émotions n'entend que les mots qui lui font plaisir ou qui le fâchent. Ce qu'il y a autour des mots, donc ce qu'il y a derrière les mots, lui échappe complètement.

Pour tout effet, il y a une cause. S'il y a répétition, tension, fébrilité, éclat ou intensité particulière, il y a une raison. C'est toujours la profondeur qui est vraie, non la surface. Combien souvent, dans un oui, la vérité est le non qui est derrière.

Les hommes sont divisés intérieurement et ils se prennent les uns les autres pour des êtres unifiés : « Mais tu as fait ceci », « Mais tu as dit cela. » Qui « tu » ? Les hommes changent, changent, et ils se prennent les uns les autres pour des êtres immuables : « Mais tu as fait ceci », « Mais tu as dit cela ». Qui « tu » ? L'homme d'aujourd'hui n'est plus celui d'hier.

Il existe bien des expressions révélatrices d'une condition intérieure différente de la surface. Ce que les gens pensent ou disent à propos du futur, par exemple, trahit leur état présent, ce qu'ils sont, ce qu'ils aiment et ce qu'ils veulent maintenant. Les craintes pour le futur manifestent, au contraire de l'apparence, que l'on souhaite voir la chose se produire (et qu'on refuse cet aspect de soi-même). Souvent le mot « si », au lieu d'exprimer le doute ou l'incertitude, traduit une certitude inconsciente réprimée. « Si mon entreprise réussit » veut alors dire : « Mon entreprise ne réussira pas », ou même « Je ne veux pas que mon entreprise réussisse. » Il se peut fort bien que l'interlocuteur n'entende pas non plus un doute mais l'affirmation opposée : « Mon entreprise réussira » parce que, lui, il désire, il a besoin que ladite entreprise aboutisse. En d'autres termes, l'un a dit une chose et l'autre a entendu le contraire. La différence entre le véritable « si » conditionnel et le « Si » d'apparence se perçoit aussi à l'intonation, à la mimique... à condition d'avoir des yeux pour voir et des oreilles pour entendre.

Pourquoi tant de difficulté à voir et à entendre ? Parce que les hommes *attendent*

quelque chose, espèrent quelque chose du dehors, des autres. C'est cette attente qui les met dans la dépendance de l'extérieur et les exile de la dépendance de soi-même, chemin de la non-dépendance qui est la seule vraie indépendance. Que de gens dont la prétendue indépendance n'est qu'une immense réaction, donc la dépendance totale. Et qu'est-ce qu'un homme « attend » ? Il attend que la loi naturelle fasse une exception spécialement pour lui, cesse d'agir pour lui et que deux ne soient plus différents. Il attend que les autres, ou tel autre en particulier soit un autre lui-même, un alter ego, ressentant comme il ressent, faisant ce qu'il espère, aimant ce qu'il aime, lui donnant ce qu'il veut, comme s'il se regardait dans une glace, partout. C'est lui, lui-même, que l'homme cherche désespérément à voir dans la peau de son patron, dans la peau de sa maîtresse, dans la peau de son fils, dans la peau de son ami et dans celle de son ennemi. Quand le sage, le libéré dit de chacun : « Je suis lui », l'homme asservi crie de chacun : « Il est moi. »

Une autre expression de surface trahissant les mécanismes profonds consiste à projeter sur des causes extérieures les raisons de son comportement. « J'ai fait ceci parce que cela, étranger à moi, m'y a obligé » — sans vouloir, ou plutôt sans pouvoir, reconnaître que, dans les mêmes circonstances, un autre eût agi tout différemment. Certains rendent responsable Satan ou des forces maléfiques : « Je ne sais pas ce qui m'a pris », c'est-à-dire « ce qui s'est emparé de moi ». Ce qui les a pris, c'est leur vraie nature profonde, à ce moment précis de leur évolution, due à l'ensemble des causes et conditions préalables. Mais parce que cette nature ne correspond pas à l'image qu'ils ont d'eux-mêmes, à leur idéal, ils la nient, la répriment et l'ignorent. Le chemin de l'effet vers la cause consiste à chercher cette cause en soi. C'est une tâche difficile une partie de nous veut voir, une partie ne veut pas voir et oppose de terribles résistances. Je ne peux pas voir parce que je ne veux pas voir. Le mental se met à penser, penser, penser, pour masquer coûte que coûte l'accès à la racine émotionnelle profonde d'où naissent nos actes.

D'autres accusent la pluie ou le beau temps, leur frère ou leur belle-sœur, les postes ou la police, la connerie des responsables ou la merde générale et je ne sais qui ou quoi encore. Faire retomber la faute sur les autres est un comportement essentiellement infantile. L'enfant n'a pas la moindre idée de ce que peut être la connaissance de soi ou les mécanismes psychiques. Son existence ayant commencé par la dépendance totale, il continue à tout attribuer à des agents extérieurs. Il ne pensera pas : « Je me suis brûlé avec le réchaud » mais « le réchaud m'a brûlé ».

La surface est donc le jeu des événements tels que chaque homme les ressent et les interprète « C'est à cause de ceci que j'ai fait cela », « Ceci et ceci étant, j'ai dû faire cela », « Parce qu'il avait agi comme ceci, j'ai décidé de faire cela. » Apparences, autrement dit mensonges. Parce qu'il y a ceci au fond de vous, vous avez eu telle émotion, vous avez réagi de telle façon et vous avez fait cela parce que vous ne pouviez pas faire autrement. Voilà la vérité. Toutes les bonnes raisons, toutes les justifications sont des sécrétions du mental. La façon dont j'ai agi était-elle la justice de la situation perçue par un sentiment libre et une intelligence claire, ou ma réaction aveugle à ce que j'aime ou n'aime pas ?

Si un homme est excité, provoqué, par un facteur quel qu'il soit, c'est que cet élément

est en lui et qu'il ne veut pas le voir, c'est qu'il y a là quelque chose qu'il reconnaît et qui, comme on dit, lui rappelle de bons ou de mauvais souvenirs inconscients. Pour être inconscient, ce rappel n'est pas moins efficient. A ce rappel, l'homme réagit. Les gens n'ont généralement que des réactions mais ils prennent leurs réactions pour des actions. Accepter la réaction comme réaction est déjà un accomplissement. Prendre une réaction pour une action, c'est demeurer à la surface. Un homme vous parle d'une nouvelle dramatique qu'il a lue dans le journal du matin. Son expression, la vibration de sa voix, le choix de ses termes montrent s'il rapporte un fait de façon neutre ou s'il est touché, ému personnellement. Étymologiquement que signifie « é-mu » ? Mû hors de. Un homme ému est un homme arraché à lui-même, arraché au « je » relatif qui aurait pu se manifester en lui. Un homme ému est un homme aliéné, décentré. Parce qu'il n'est plus au centre de lui-même, il n'est plus au centre de rien.

L'apparence prétend que l'attitude de cet homme s'explique par la cruauté de l'événement relaté dans son quotidien. Mais l'essence relative de cet homme est sa nature particulière, à cause de laquelle il a été particulièrement touché. Effectivement, en lisant le même jour le même journal, l'un sera atteint par un récit d'enfant martyrisé et indifférent à un tremblement de terre qui a ruiné deux ou trois mille familles en quelques minutes, tandis qu'un autre sera surtout obsédé par de mauvaises nouvelles économiques ou une menace de conflit entre l'Inde et le Pakistan. Un test fort instructif consiste à demander à plusieurs personnes quelle information elles auraient mise en première page si elles avaient été le rédacteur en chef tout-puissant du journal en question.

\*

Le critère de la pureté de la vision est toujours l'absence de réaction émotionnelle : moins j'ai d'émotion, plus je pénètre vers l'essence. Mais il faut bien se rendre compte qu'en dehors des émotions évidentes, patentes, une absence totale d'émotion se traduirait par une relaxation parfaite aussi bien mentale que physique : plénitude, calme, tranquillité. Seul celui qui est complètement à l'aise, satisfait, assouvi, contenté, à qui rien ne manque, peut être dit sans émotion. Sinon, cela manifeste qu'il y a un « nœud » (*granthi*) quelque part en nous. Si un homme n'éprouve pas cette satisfaction paisible, ce contentement, cette « plénitude », il y a « souffrance », légère soit, mais souffrance, même si le motif n'en est pas du tout apparent. Pour échapper à cette souffrance, à ce manque, l'homme va agir. Dans son ignorance, il ne sait pas comment agir pour être un jour définitivement dans la paix et il va continuer à demeurer enchaîné par son ego, par le jeu des dualités, par l'action et la réaction.

En vérité, sauf à certains moments exceptionnels, tout homme autre que le sage est toujours soumis à l'émotion, car il se sent toujours incomplet. Ces moments exceptionnels sont ceux où l'on ne « demande plus rien » et dont on dit que « le temps s'est arrêté ». Rien ne manque. Aucune pensée, aucun désir, aucune crainte ne s'élève du subconscient, tout est parfait. Tant que dure cet état, on n'éprouve le besoin d'aucun geste, aucune action, aucune initiative. Moins un homme a de conflits intérieurs, de tensions et de répressions, plus ces moments peuvent être fréquents et durables. Dans le monde moderne occidental ils sont de plus en plus rares et chacun, de plus en plus, est

condamné à l'agitation perpétuelle.

Hors de ces moments de plénitude, l'homme ressent toujours un malaise, le besoin de quelque chose. Cette insatisfaction est la nature même de l'homme vivant dans l'ignorance. Et cette insatisfaction cherche toujours une compensation. On dit que telle ou telle activité d'un homme ou d'une femme est une compensation à sa laideur, à son incapacité aux études, à sa situation professionnelle subalterne, à ses déceptions amoureuses, à sa faiblesse physique, à sa petite taille. En vérité c'est toute la vie d'un homme qui est une compensation, une compensation au fait qu'il n'est pas un être réalisé, un libéré, un sage. Il lui faut tout le temps combler un vide, agir, « faire quelque chose » pour pallier son inquiétude, sa souffrance de n'être pas infini et illimité.

Restez assis, immobile, sans rien faire, éprouvant seulement : « Je suis et tout est bien. » Combien de temps, honnêtement, pouvez-vous ressentir cette perfection ? Il manque quelque chose, n'importe quoi. Et l'homme va agir sans qu'aucune nécessité extérieure le lui demande. Il va retourner se faire prendre au jeu de l'action et de la réaction, pour sa propre satisfaction. L'un ouvre un journal, un autre va boire ou manger quelque chose sans avoir faim ni soif, une autre donne un coup de téléphone qui ne s'impose nullement. Selon la tragique expression, il faut tuer le temps. Tout ce que fait l'homme ordinaire, tout, il le fait parce que c'est lui qui a besoin de le faire. Tout ce que fait le sage, tout, il le fait, au contraire, parce qu'une nécessité impersonnelle, qui n'a pas sa source en lui, le lui demande. Il répond librement. En dehors des quelques impératifs physiologiques, le sage peut rester indéfiniment en apparente inactivité — aussi apparemment inactif dans ce monde que nous le serons tous, après nous être tant agités, lorsque nous serons morts. Il n'est pas contraint d'agir. Ses actions sont des réponses à une nécessité de la manifestation, autrement dit à une nécessité cosmique, même si ce mot paraît bien solennel pour les humbles besoins des autres auxquels le sage pourvoit dans sa compassion sans limites.

Le sage est un homme qui a résolu son problème fondamental : la prétention à être absolument.

L'homme ordinaire se croit incomplet. Il demande toujours quelque chose à ce qu'il ressent comme extérieur à lui, autre que lui. Il attend, il escompte, il espère. Sa paix, sa joie ne peuvent être que dépendantes. Mais la vie nous offre le miel sur un tranchant de rasoir et chaque espoir d'absolu investi sur quelque chose ou quelqu'un se solde par une souffrance. La véritable Espérance, celle dont parle le Nouveau Testament, ne naît que quand sont morts tous les espoirs. Le disciple apprend que toute attente individuelle est condamnée à la déception : l'autre n'est pas moi et il est changeant. Personne ne peut complètement compter sur personne. Par cette approche négative s'ouvre le chemin de la non-dépendance et de la plénitude. Celui qui voit vraiment et toujours le relatif comme relatif ne peut plus s'identifier. L'indépendance est libre du temps (*kala*) car elle est toujours vraie, libre de l'espace (*deshā*) car elle est vraie partout, libre de la causalité (*kāraṇa* et *kārya*) car elle est vraie en toutes circonstances.

Que toutes les actions d'un homme ordinaire soient des compensations au fait qu'il n'est pas « réalisé », au fait qu'il y a lui et le reste du monde, bien peu d'hommes peuvent

le voir et l'accepter. Plus ses actions ont ce caractère compensatoire, plus l'homme leur attribue de valeur. Il en arrive à idolâtrer — il n'y a pas d'autre mot — certaines activités qui lui paraissent nobles et utiles mais qui ont surtout pour effet de lui redonner de l'importance à ses propres yeux.

Les activités de l'homme dans la dualité ont pour caractéristique de s'exercer toujours contre quelque chose d'autre, parce qu'elles tendent vers le succès. La *Bhagavad Gita* et le karma-yoga enseignent que l'homme a droit à l'action mais non aux fruits de l'action. Or toute l'activité humaine ordinaire tend précisément à ces fruits. Un médecin soigne pour guérir, un chef d'état-major combat pour vaincre, un commerçant vend pour gagner de l'argent. C'est ici que la distinction entre les voies du monde et les chemins de la sagesse se révèle dans sa netteté et sa dureté de diamant. Etre un sage, c'est échapper aux dualités ; ne plus opposer ce que nous aimons à ce que nous n'aimons pas. Pour reprendre l'exemple du médecin, son erreur n'est pas, ou ne serait pas, de tout faire pour guérir les malades mais de refuser l'éventualité de la situation contraire. Car la manifestation comprend la nuit autant que le jour, la maladie autant que la santé, la mort autant que la naissance. La seule réalisation qui mette un terme à toutes les souffrances est la vision de l'Éveillé, du Bouddha, en laquelle toutes les oppositions sont dépassées. Dans la mesure où elles sont compensations au refus de notre condition relative, toutes nos actions font du relatif un absolu la guérison est le bien absolu, ou est absolument bonne. La maladie est le mal absolu, ou est absolument mauvaise. Or on ne peut pas devenir papillon tout en restant chenille et on ne peut pas être « libéré » tout en demeurant soumis à la vision dualiste, donc à la souffrance. Toutes les tentatives de compromis sont vouées à l'échec. Mais l'homme a fait de sa conception du bien un absolu et de sa conception du mal un absolu. Il veut bien de Brahma, le Créateur, et de Vishnou, le Préservateur, mais il refuse Shiva le Destructeur, Shiva le maître des ascètes et des yogis.

Dans son aveuglement, l'homme ressent tout échec comme déchirant, puisqu'un échec met en cause tout l'effort d'une vie pour échapper à la souffrance fondamentale, fruit de l'ignorance fondamentale. Pour le sage toute distinction d'échec ou de réussite personnels a disparu.

Pour l'homme ou la femme ordinaire, « ce pour quoi il ou elle vit » — sa mission, son art, ses enfants, son épouse, son mari, son entreprise — *tout ce dont il se sent responsable*, est compensation. Il n'en est donc pas libre. C'est dur à entendre, dur à voir pour soi-même. Toutes nos activités, même les plus altruistes sont, par définition, égoïstes tant que subsiste un ego. Seul le sage est un avec tout et avec tous.

La Libération est un sentiment de perfection, de plénitude, de complétude rien ne manque. Au contraire, l'homme est attiré par tout ce qu'il ne connaît pas, ce dont il n'a pas l'expérience. Il veut l'avoir. Il veut l'être, car connaître c'est être on connaît ce que l'on est relativement — dans le domaine du corps et du mental — ou absolument dans la réalisation de la vérité, du Soi. Une femme qui a eu une enfance malheureuse sera attirée par les petites filles heureuses et joyeuses, une femme qui n'a eu ni argent ni position sociale sera attirée par les hommes riches et célèbres, un homme qui n'a jamais eu de muscles sera attiré par la prestance des culturistes, un homme qui demeure infantile et



souffre de ne pas être indépendant intérieurement sera attiré par une femme très indépendante, etc. Si aujourd'hui tant d'hommes et de femmes veulent encore faire l'amour à un âge avancé, c'est parce qu'à cause de leur état névrotique et de leur incapacité à être parfaitement et consciemment « ici et maintenant », ils n'ont jamais vraiment connu l'acte sexuel, l'eussent-ils fait tous les jours pendant quarante ans.

Mieux je peux vivre le « ici et maintenant », plus mon penser est pur, donc mieux je « vois » relativement. Moins je vis dans *mon* monde, plus je vis dans *le* monde. Car si « Je » peut voir l'infinie manifestation, le mental ne connaît et ne reconnaît que son monde à lui. La vision réelle est celle qui voit toutes choses comme égales (*sama darshan*) mais non uniformes (d'une seule forme). Plus un homme possède cette vision égale, mieux il peut voir les différences car il n'est plus condamné à ne voir partout que la projection de son monde intérieur. Si le sage ne voit que lui partout, c'est-à-dire ne voit partout que le Soi impersonnel, l'ego ne voit partout que son petit moi individuel. Si « Je » est neutre, le mental est fait de goûts et de dégoût, de « j'aime » et « je n'aime pas

\*

La nécessité de voir et d'entendre ce qui est — ou plutôt la tragique incapacité de l'homme à voir et à entendre librement — est la source de l'immense malentendu qui concerne les mots français aimer et amour.

Je précise les mots français car, dans la plupart des langues anciennes ou contemporaines, plusieurs termes distincts correspondent aux sentiments et émotions bien différents que traduit le seul verbe « aimer ». Ceci est vrai non seulement pour des langues que nous associons à des cultures évoluées, comme le sanscrit ou le grec, mais aussi pour des langages de « peuplades » ou de « tribus », notamment africaines, prouvant par là que leur humanisme n'est pas si inférieur au nôtre qu'on l'a prétendu.

Ce que nous appelons aimer peut être soit l'expression du sens de la séparation, soit l'expression du sens de l'unité. Or le fondement de l'unité est la compréhension et le fondement de la compréhension est la vision objective.

Quand nous allons au lit pour dormir, nous nous apprêtons à rentrer en nous-mêmes, à retourner à nous-mêmes. C'est pourquoi le védanta a toujours accordé une si grande importance à l'état de conscience du sommeil sans rêves. Mais, à part le sommeil ou ce sommeil vigilant qu'est la méditation sans formes, la vie est toujours relation, rapport entre un moi et un non-moi, entre un sujet et un objet. Voir cette relation est le premier sol ferme sur lequel l'homme peut s'appuyer pour agir et pour croître, le point de départ de toute progression spirituelle. Alors le vrai problème se pose immédiatement comment être libre de sa propre coloration des faits, de son attente et de ses espoirs, de ses goûts et de ses aversions ? Il faut d'abord accepter et apprendre à reconnaître que chaque relation concrète implique bien plus que son motif apparent. Elle met en jeu tout un arrière-plan inconscient, se rattachant à notre histoire individuelle particulière en même temps qu'aux grands thèmes, mythes ou « archétypes » communs à tous les hommes.

Si le désir (je veux quelque chose, j'attends quelque chose de quelqu'un) est trop contraignant, il n'y a plus aucune possibilité de voir, de voir l'autre, de voir ses

aspirations, ses craintes, sa souffrance à lui. Or le simple bon sens m'oblige à accepter qu'à partir du moment où j'affirme ma prétention à être en tant qu'individu distinct avec mes désirs à satisfaire, chacun en fasse autant. Je ne peux pas dire seulement « Je suis ici » ou dire « Je suis ici et c'est tout. » Je ne suis justifié à dire « Je suis ici » que si j'ajoute aussi « Il est là. » Je ne peux dire « Je suis » que si j'affirme aussi « Il est. » Si chacun avance dans la vie avec l'affirmation « Je veux », « Il me faut », le monde n'est peuplé que d'aveugles et de sourds. Bien sûr, devant une présentation aussi brutale des faits, tout homme se récrie et affirme de bonne foi qu'il se refuse à un tel égoïsme. Mais l'égoïsme, la puissance de *maya* ou du « Malin » pour nous maintenir en prison, s'exerce sous une forme plus subtile et plus rusée. Tant que subsistent des préférences et répugnances, autrement dit tant que nous demeurons « humains » (« Que voulez-vous, c'est humain! »), nos intérêts entrent en conflit avec les préférences et les répugnances des autres. La voie, la seule voie qui prépare peu à peu au grand jour de la Réalisation ou du satori, est celle de la diminution de l'égoïsme, donc de l'égotisme psychologique. Non plus « Vous êtes pour moi » mais « Je suis pour vous. » « Moi », en tant qu'individu, a disparu laissant le champ libre à l'expansion, à l'élargissement, au véritable épanouissement.

Le point d'appui qui rend cette attitude possible, c'est l'autre lui-même, tel qu'il est et tel qu'il s'exprime. Oui, oui, il est ainsi, il dit ceci, il fait cela. C'est lui aujourd'hui, ici et maintenant. Je peux le voir tel qu'il se manifeste parce que je l'accepte tel qu'il est, non tel que je voudrais qu'il soit.

A mesure que la compréhension devient plus profonde, le sentiment de l'unité se révèle. Alors seulement on peut commencer à parler d'amour. Je veux rappeler ici que la langue anglaise a deux mots pour notre seul verbe « comprendre » *to understand* et *to comprehend*. *under-stand* signifie « se tenir sous ». Comprendre quelqu'un, c'est se situer soi-même à la racine, à la source du comportement de cette personne. C'est se « mettre à sa place », se mettre à sa place implique de « s'oublier soi-même ». Or tous les enseignements traditionnels, y compris *l'adhyatma yoga*, enseignent que le drame de l'homme est justement de « s'oublier sans cesse lui-même », de « perdre conscience de lui-même », d'être emporté, d'être « e-mu ». Une fois encore, voici à l'œuvre le piège des mots et ses ravages. Quel « soi-même » ? Le « Je » ou le « moi » ? La « personne » (*purusha*) ou l'ego (*ahamkar*) ? On ne peut oublier son ego qu'en commençant par le connaître et en demeurant centré dans sa vigilance (*awareness*) et dans le « Je » profond, d'autant plus libre du mental qu'il en reconnaît les trucs, les ruses, les distorsions.

Le second terme anglais pour comprendre est, comme en français, le mot *comprehend* issu du latin, prendre avec. Comprendre veut dire inclure en soi, exactement comme lorsque vous demandez au maître d'hôtel « Est-ce que le service est compris dans l'addition? » Plus nous comprenons, plus nous sommes vastes, riches, étendus. Je l'ai souvent écrit mais je le redis une fois encore un ego large est le contraire d'un ego hypertrophié.

L'amour est le signe ou l'expression du sentiment d'unité (*oneness*). Au contraire, le sentiment de séparation, qui donne naissance au *besoin* de recevoir et par contre-coup au *besoin* de donner, s'appelle le désir. C'est le plus souvent cette convoitise que désigne

notre mot amour, un amour qui marche de pair avec la haine. Nous voici toujours soumis aux dualités, aux *dvandvas*. Amour, haine, amour, haine et ainsi va le monde.

Lorsque l'homme veut pour lui-même, s'il obtient ce qu'il veut, il aime celui qui le satisfait. Si ce qu'il désire ne lui est pas accordé, il hait celui qui le frustrer. Le véritable amour, le seul amour digne de ce nom, ne demande ni n'attend. Que l'autre fasse ou ne fasse pas, donne ou ne donne pas, cela est neutre. Cet amour ne connaît pas la haine. Et comment cet amour naît-il ? Lorsqu'on « voit » : « C'est ainsi. » « J'accepte que cela soit ainsi. »

Cet amour est infiniment puissant. Cet amour est l'expression de la vérité (*sat*) et la vérité ne peut pas ne pas rayonner, irradier. Celui qui donne sans chercher à recevoir attire tout ce qui lui est nécessaire pour vivre et pour croître. Faites quelque chose pour un autre, pour une autre. Pour lui. Pour elle. Au début l'autre se contente de recevoir, comme un enfant se contente de téter : « Je reçois, je reçois. » Chez un adulte particulièrement infantile, cela peut durer longtemps, très longtemps. Mais l'amour ne se lasse jamais. Puis, tôt ou tard, « Je reçois » fait sa place à « j'ai reçu ». « J'ai reçu » donc « je peux continuer à recevoir ». L'homme qui a obtenu, qui espère obtenir, éprouve : « Si je fais quelque chose pour celui (ou celle) qui me donne, je recevrai encore plus. » Ce raisonnement n'est guère conscient mais il n'en est que plus agissant. Et voici un homme qui commence à répondre à l'amour, le voici qui commence à donner, à aimer, à grandir, à s'engager sur la voie. Au début il se demande : « Qu'est-ce que je peux faire pour lui ? » parce qu'il a encore besoin de continuer à recevoir. Mais il ne peut plus se contenter seulement de recevoir. « Moi seulement » s'ouvre sur « moi et les autres ». Puis viendra : « Les autres et moi » (l'homme sage, la personne). Et enfin : « Les autres seulement » (le sage, le libéré).

On ne peut faire quelque chose, quoi que ce soit, pour un autre que si on se sent un avec lui, que si on le comprend sans aucune réserve et sans le moindre jugement. En vérité, personne ne peut jamais faire quoi que ce soit pour « un autre ». Chacun fait toujours tout pour lui-même. Tant que je vois « un autre » en face de moi je ne peux agir que pour moi, même si je crois agir pour cet autre. Cette affirmation surprenante, peut-être difficile à comprendre au premier abord, est de la plus grande importance. Tant que subsiste l'ego — la conscience de la séparation — aucun acte n'est pur et désintéressé. L'ego éprouve le besoin de faire, en apparence pour l'autre, en vérité pour lui-même, mû par ses mécanismes inconscients, agissant selon la dialectique de prendre et de donner pour combler le sens de la séparation et la menace permanente que comporte celui-ci. Quand nous agissons pour un autre sans nous sentir un avec lui — un et non pas deux — en vérité nous l'insultons et nous glorifions notre vanité, nous dégradant par là même. Ici intervient une immense illusion, partout répandue, qui nous flatte, certes, mais nous tient encore mieux en servitude.

Dans la mesure où notre ego s'efface, où ce qui est juste et nécessaire se révèle à nous, il n'y a plus sentiment que quelqu'un fait un geste en faveur de quelqu'un d'autre. Ce geste doit être fait, ne peut pas ne pas être fait, c'est tout. Aucun doute, aucune hésitation ne subsiste. À ce que la vie me demande il n'y a qu'une seule réponse possible. Si

quelqu'un nous pose la question : « Nommez-moi le plus grand compositeur européen » bien des réponses vous viennent à l'esprit, des arguments pour, des arguments contre. Nous voici divisés, pleins de doutes. Si on nous demande: « Qui a composé la *Neuvième Symphonie* avec chœurs ? » une seule réponse est possible: « Ludwig van Beethoven. » Certes la réponse nous est imposée par la vérité. Et pourtant nous éprouvons, en nous soumettant à l'impérative vérité, un sentiment de profonde liberté. Pour le sage, toute demande de la vie, de la situation, comporte une seule réponse possible. Plus l'ego et ses racines inconscientes se dissolvent, plus nous nous rapprochons de cette bienheureuse certitude : c'est ainsi, je ne peux pas agir autrement.

Alors le critère de l'action n'est plus une conception extérieure du bien et du mal. Celle-ci ne peut pas conduire vers la Libération. L'homme qui est mort à lui-même, en qui s'exprime sans entraves la vérité ou la Réalité unique, agit spontanément, parfaitement. Il n'y a plus de séparation entre l'intérieur et l'extérieur entre lui et le reste du monde. Ses actions sont toujours justes.

\*

Parce qu'il est parfaitement et immédiatement un avec chaque événement, le sage est affranchi de tout ce que nous appelons les difficultés de la communication. Il comprend le langage de tous et parle le langage de chacun. Ceci est pour moi une expérience renouvelée, confirmée et à propos de laquelle mes doutes — il y en a eu parfois — ont toujours été tôt ou tard dissipés, plus souvent tôt que tard. Celui qui voit et qui entend ne peut pas être affecté, celui qui est le moins du monde affecté ne peut plus ni voir ni entendre. Le sage n'est affecté par rien. Il n'y a plus en lui ni inconscient, ni refoulement, ni censure, ni résistance. J'exprime ici une conviction fondée sur quatorze ans d'observation et d'études.

Au moment où j'insiste sur l'importance du dialogue, c'est ici le lieu de réaffirmer la vérité essentielle de la voie: dans la rencontre du sage et de son prochain, il n'y a plus deux sujets en présence, ni deux « inconscients » en présence. Sans parler de tous les maîtres que j'ai approchés pendant ces quatorze années parmi les hindous, bouddhistes et soufis, j'ai passé, seul, en face de mon guide, plus de trois cent quarante séances d'une heure à une heure et demie, échelonnées sur six années. Il n'y a pas d'ailleurs de quoi s'en vanter car il y a toujours eu des disciples plus doués à qui quelques directives ont suffi pour ouvrir la voie. D'année en année, j'ai mieux vu la vérité de cette affirmation que je cite au début du livre : « Quand le maître et le disciple sont réunis dans la même pièce, il n'y a pas deux mais un : le disciple. Le maître est le disciple. » C'est la différence — mais elle est radicale — entre la *sadhana* hindoue ou tibétaine et la psychothérapie. Encore faut-il qu'il s'agisse d'un maître au sens fort du terme, d'un *jivanmukta*, et non d'un de ces nombreux *gurus* conférenciers et missionnaires qui colportent leurs *mantrams* ou leurs exercices respiratoires un peu partout dans le monde. Avec un sage, il ne peut être question de « contre-transfert ». Le sage n'a plus rien d'individuel. C'est pourquoi, depuis des milliers d'années, on appelle le sage un « libéré ». De ces libérés, je n'ai pas rencontré un, mais plusieurs.

De la part de ceux qui approchent les sages, par contre, tous les mécanismes de

projection et de transfert observés et décrits par Freud et les psychanalystes jouent tant et plus. On projette et on transfère non plus sur un être mais sur l'Être. C'est toute la différence.

N'oublions pas le programme de vie proposé par les Upanishads. « *Asato ma sat gamayo*: de l'irréel conduis nous au réel. » Ce réel, c'est le réel non duel et intemporel. La conscience n'est plus limitée, conditionnée, par le nom et la forme, elle est universelle. Peut-on croire que ce réel transcendant — *brahman, prajna, shunyata, hoddhicitta* — n'inclut pas ce que les psychologues contemporains appellent le réel, c'est-à-dire le monde des phénomènes dont nous alièment toutes les formes de névrose, de raidissement et de « mauvaise foi », au sens que Jean-Paul Sartre donnait à ce terme?

Le fait de vivre en prise directe avec la réalité épargne au sage et épargne peu à peu au disciple, à mesure que celui-ci progresse, un considérable gaspillage d'énergie. La protection du mensonge, donc l'inévitable conflit, épuise plus que tous les surmenages car elle fait vivre dans la peur, la peur de « l'autre ». Toute émotion est une expression de cette peur primordiale : l'émotion pénible la manifeste directement, l'émotion agréable la manifeste comme un soulagement. Toute la vie de l'homme est faite de peur et de relâchement de la peur. Quelle peur? Celle d'être nié dans son aveugle et ignorante prétention à faire de sa réalité individuelle relative une réalité absolue. Pour lui Vishnou, le Préserveur, apparaît comme le bien et Shiva, le Destructeur, apparaît comme le mal. Shiva est pourtant surnommé le « Bienveillant ». Il détruit quoi ? La conscience de la mort, en détruisant la conscience de la multiplicité.

\*

L'important est de savoir où chacun se situe, ici et maintenant, par rapport à toutes ces belles perspectives. *Sadhana* se traduit par ascèse, au sens étymologique grec du terme qui est, tout simplement, exercice. *Maya* ne lâche pas facilement sa proie. La *sadhana* elle-même se change aisément en forteresse du mensonge, en alibi, en justification. Il y a toujours danger qu'une découverte concrète, vécue, donc un instant de vérité, ne se fige en autosatisfaction permettant de mieux dormir jusqu'au prochain démenti un peu cruel du bienveillant Shiva. Le plus grave et le plus répandu de ces dangers consiste en l'identification au personnage de l'initié par opposition à tous les « endormis » qui ne sont pas engagés sur la voie de l'Éveil. Plus un pseudo-disciple (peut-être un candidat à devenir un vrai disciple) parade vis-à-vis de lui-même et des autres, plus il protège sa construction en réagissant infantilement devant le maître. Ce sont ces *sadhakas* qui parlent pour expliquer la nécessité du silence, qui se fâchent quand on contredit leur propos sur l'équanimité, qui assènent de force à ceux qui ne leur demandent rien et que leur virulence met mal à l'aise une théorie sur l'effacement de l'ego et l'unité avec l'autre. Ce sont tous les aveugles qui ne peuvent, dans leur peur inavouée du noir, se rassurer qu'en conduisant d'autres aveugles.

Il y a bien des pièges sur la voie et bien des risques que la recherche de la liberté se transforme en son contraire. Si les influences et les séductions de la vie sont un hypnotisme puissant, les enseignements dits spirituels ou spiritualistes peuvent être un hypnotisme différent mais aussi dangereux. Je ne veux critiquer aucune organisation en

particulier. En beaucoup il y a un élément vrai et positif. Mais vingt-deux ans d'expériences diverses à propos de nombreux mouvements et communautés françaises (et étrangères) m'ont amené à faire un certain nombre de constats. D'ailleurs mes propres erreurs ou mensonges m'ont enseigné, au prix fort, la diabolique habileté de *maya* et de l'ego son complice.

S'il m'a été donné — et c'est un privilège dont je mesure l'immensité — d'étudier auprès de plusieurs sages, j'ai aussi connu des hommes et des femmes, souvent de bonne volonté, qui enseignaient une voie sans être arrivés au bout du chemin. J'ai pu observer comment évoluait la relation de certains avec leurs dévots. Chaque nouveau venu, par son enthousiasme, sa sincérité et sa projection sur eux de l'image du sage (le père ou la mère parfaits) les nourrit et redonne une jeunesse à leur propre désir de plénitude. Ce néophyte les admire, donc les rassure. Mais, avec le temps qui passe, il leur est impossible d'accepter que leurs élèves grandissent. Un disciple doué deviendra un rival. Les voici dans cette inextricable ambivalence d'enseigner pour conserver ce lien qui leur est encore plus nécessaire à eux qu'aux disciples et d'empêcher trop de progrès pour conserver leur supériorité apparente. Autrement dit, eux aussi vivent dans la peur, la peur de voir en pleine lumière leur propre insuffisance, la peur d'entendre en pleine netteté la voix qui crie : « Je fais profession de la sagesse mais je mourrai sans avoir jamais été un sage. »

Tout homme cherche à se rassurer, à compenser la demande non satisfaite de sa nature essentielle. La « vie spirituelle » offre un champ magnifique pour excuser les mensonges, les lâchetés et les démissions. Beaucoup de centres de recherche spirituelle sont des associations où, sans le vouloir consciemment, tout le monde est de mauvaise foi. Les disciples posent des questions qui ne les concernent pas vraiment à des gens qui, de toute façon, ne pourraient pas y répondre. Tous les complexes paternels, filiaux, fraternels réagissent les uns sur les autres, sans parler des ravages subtils de la sexualité non contrôlée. Chacun cherche comment trouver une position apparemment orthodoxe vis-à-vis des pré-supposés de la sagesse : neutralité, calme, impassibilité. C'est la puérité totale derrière les attributs de la maturité, comme un petit enfant qui s'empare, avec peine mais avec sérieux, de la trousse de son père médecin et annonce qu'il va soigner les malades.

J'ai assez parlé de la neutralité du sage pour pouvoir dire que cette neutralité ne s'imite pas et ne se joue pas.

La neutralité du sage est liberté totale fondée sur la parfaite connaissance de soi et sur une Réalisation (*mukti*) qu'on a ou qu'on n'a pas vécue. *Elle est amour*. Pas amour émotionnel, amour dualiste, amour de l'ego, mais amour dans l'indépendance et l'unité, amour absolu, qui n'attend rien et ne redoute rien. Cette neutralité et cet amour apparemment contraires et dont la conjonction est si incompréhensible pour l'homme égoïste, je les ai suffisamment observés depuis sept ans chez mon propre *guru* pour pouvoir en témoigner.

La neutralité factice des faux-maîtres est refus de leur condition humaine inachevée, crainte, sécheresse et orgueil.

Inutile de dire les malaises puis les souffrances que des aspirants, sincères au sein de

leurs faiblesses et leurs illusions, peuvent éprouver en de telles circonstances. Ils sentent confusément qu'il leur faut grandir, devenir adultes, indépendants, et que cette croissance est le contraire de l'égoïsme et du besoin d'être reconnu. L'enfant effrayé veut croître. Mais, pour employer un langage moderne, il a le choix entre la castration et la soumission mal acceptées au Père dictateur (ou à la Mère dévorante) ou le narcissisme soigneusement cultivé (*ma* conscience, *mon* éveil, *mon* « vrai moi »), ou la position de l'incompris qui subsiste dans le luxe de sa solitude et ne reste que pour recevoir les coups dont il a besoin. Il faut tout cela pour faire une école ésotérique à étiquette yogique, mahayanique, tantrique ou originale! Bien entendu, en dehors du Mouvement, Groupe ou Centre, la vie ne ménage pas les démentis à ces « confections ». Les élus sont alors condamnés à s'emprisonner de plus en plus dans leur monde à part. Plus leur construction devient artificielle, plus ils se coupent aussi de l'énergie créatrice et de la spontanéité en eux, de la bienheureuse simplicité.

Tout dogmatisme est le contraire de la spontanéité de la vie et de la disponibilité de celui qui vit vraiment. Toutes les opinions, toutes les conceptions, tous les préjugés, tous, quels qu'ils soient, relèvent du mental. Des idées justes, des vérités formulées peuvent orienter notre marche en avant mais il ne faut jamais s'y attacher. « S'y attacher », l'expression dit bien ce qu'elle veut dire. Le samsara est mouvement et personne ne peut figer le samsara. Tenter de le faire, croire le faire, n'est que s'exiler de la vérité. Le samsara est le nirvana. La crispation, le raidissement, la partialité, la préférence, le refus, le jugement jalonnent les chemins de l'erreur. Beaucoup d'enseignements dits spirituels emprisonnent dans la dualité : les dogmes, les condamnations, les partis-pris, le refus de la vie totale. Agissant dans le sens exactement contraire au rôle qu'ils sont censés avoir, ils éludent la confrontation avec soi-même, masquent le problème essentiel, poussent à se couper de la vie, empoisonnent le mental avec des conceptions et des opinions encore plus rigides et exclusives que celles « de tous les jours ».

Les sectes ont leur langage propre et masquent les vrais problèmes par des formules qui répondent à tout et ne résolvent rien. Elles traitent avec condescendance le « dogmatisme » des religions « exotériques » mais leur dogmatisme pseudo ésotérique permet d'escamoter toutes les questions vitales. Comme on ne peut jamais duper ni rouler la vérité, les démentis du monde sont une permanente cause d'inquiétude. Le mieux est de s'intéresser le moins possible à ce monde extérieur, après l'avoir condamné sans rémission une fois pour toutes (les « ténèbres extérieures »), et de nier, nier toujours plus, la vérité.

Tout ce que les pseudo-disciples ne veulent pas voir et accepter en eux-mêmes, ils le projettent sur les gens du dehors, le troupeau des non initiés et des endormis. Ce n'est pas la dualité du bien et du mal mais celle de la connaissance et de l'ignorance. On cousine avec Pythagore, Platon, les prêtres égyptiens, les Esséniens, Plotin et aussi les yogis tibétains et les moines zen, à condition que ces derniers demeurent inaccessibles dans des monastères mystérieux et inconnus à ne pas confondre avec les monastères dits « pour le public ». Si névrose signifie rupture avec le réel, illusion, mensonge intérieur, soumission à l'inconscient, puérilité, justifications abusives et *surtout souffrance*, il existe, hélas! une « névrose du disciple » et une « névrose du maître ». Le seul remède est le courage de

chercher et trouver un maître — un vrai —, ce qui ne court pas les rues. Il n’y a pas d’injustice. Celui ou celle pour qui l’enseignement d’un *guru* est aussi vital que l’oxygène de l’air trouvera toujours son maître au moment voulu.

Il y a une grande différence entre un mouvement et un maître, d’autant plus qu’il existe de nombreux mouvements..., sans maître, ou avec un maître fort lointain. Peut-on concevoir un hôpital sans médecin et où les malades seraient soignés par d’autres malades ou, au mieux, par des étudiants en médecine ? La *sadhana* se vit seul à seul avec le maître, le maître qui n’est pas un autre que moi, qui est moi, mais moi éveillé, illuminé. C’est une longue succession de minutes de vérité souvent déchirantes. Cette chirurgie n’est pas possible en quelques instants, dans un groupe, donc en public, entre les questions des uns et des autres. Un *guru* n’a pas des centaines, quand ce n’est pas des milliers, d’élèves à Paris, en province, à Londres, à New York, en Californie, en Suisse et au Brésil. Certes une seule rencontre avec certains êtres surhumains comme Ramana Maharshi, Ramdas, Ma Anandamayi, le Padre Pio, peut être une expérience déterminante. Il suffit aussi, parfois, d’un seul concert par un virtuose sublime pour ouvrir à quelqu’un le monde de la musique. Mais on ne devient soi-même musicien qu’en s’exerçant tous les jours, même si quelques génies et prodiges sont l’exception qui confirme la règle. La vraie *sadhana* est une entreprise longue, délicate et pleine de périls qui se pratique selon des connaissances précises, prouvées, confirmées.

Un sage n’a pas d’autre mission que de répondre à ceux qui viennent chercher auprès de lui des directives pour s’éveiller au monde réel. Dès qu’un homme ou une femme considère qu’il a une œuvre à accomplir, que ce soit pour sauver l’humanité, pour préparer l’ère du Verseau, pour apporter la lumière à notre siècle de ténèbres (*kaliyuga*), etc., il ou elle se trouve prisonnier de l’action et de la réaction, du succès et de l’échec. La réussite de l’entreprise passe avant la soumission à la vérité. De tels enseignements se trouvent obligatoirement en concurrence les uns avec les autres, concurrence qui mène vite à la critique et à l’hostilité. Le triomphe de la cause devient une fin justifiant des moyens bien éloignés de la voie.

Un très grand sage indien, Swami Ramdas, fort célèbre en son pays et attirant des visiteurs du monde entier, a raconté devant moi la petite histoire suivante. Comme beaucoup de *jivanmuktas*, il parlait de lui à la troisième personne. Ce jour-là, il a dit : « Quand des amis ont emmené Ramdas autour du monde, Ramdas a vu une fois en Amérique un appareil bien intéressant. » Il voulait parler des distributeurs automatiques, inconnus dans les villages de l’Inde. « Vous pouvez choisir ce que vous voulez : un sandwich, un gâteau, du chocolat, etc. Mais attention : il faut bien savoir ce que l’on veut, bien composer le numéro correspondant à ce que l’on veut, bien mettre la bonne pièce de monnaie dans la bonne fente. » Et il a conclu : « Ramdas est exactement comme ces appareils. Il ne désire rien, il n’a aucune ambition, aucun but. Il est là, tout simplement. A vous de l’utiliser en sachant ce que vous demandez et attendez de lui et quel prix vous devez payer pour qu’il vous soit possible de recevoir. C’est le disciple qui fait le maître. »

Cette attitude impersonnelle, je l’ai observée chez tous les vrais sages hindous, tibétains, soufis, zen que j’ai approchés.



Quand un maître, au contraire, poursuit un but, aussi « élevé » ou « ésotérique » que soit celui-ci, ses élèves font vite passer ce but avant leur propre transformation, leur propre mort à eux-mêmes et renaissance, leur propre Libération. Tels qu'ils sont, non régénérés, dépendants, prisonniers, soumis aux dualités et aux émotions, ils militent et tiennent ainsi leur place dans le grand concert de la mésentente, de l'incompréhension et du conflit, tournant le dos à la voie et à la vérité.

Encore n'ai-je parlé que d'enseignements décents, transmettant au moins certaines connaissances. Mais je ne sais pas si le lecteur se doute du nombre de pseudo maîtres, de faux maîtres et d'escrocs à la sagesse qui sévissent déjà en France et chez nos voisins.

Bien des faux maîtres attirent et conservent des disciples. Il n'est pas de semaine où je n'aie le témoignage d'une ou plusieurs personnes désabusées, souvent désespérées, après avoir eu foi en un enseignement. De même que « l'amour est aveugle », du moins l'amour-fascination, l'attraction vers le guide est généralement tout sauf consciente. Un homme, une femme, éprouve un manque, porte en son cœur une nostalgie. Pour des raisons inconscientes, il est fasciné par un « *guru* » exactement comme on tombe amoureux. Et, par ses propres mécanismes de transfert et de projection, il fabrique l'émotion qu'il espère. Le voici brusquement comblé, d'autant plus que le maître sera plus adroit à tenir le rôle qu'on attend de lui : regards profonds, lourds silences, attitudes énigmatiques, références à des connaissances mystérieuses, etc., à un niveau plus ou moins grossier selon le style de l'enseignement et la clientèle qu'il attire. Ni la réussite professionnelle, ni l'instruction ne protègent contre ces mécanismes de fascination.

Les dons personnels, les pouvoirs psychiques, le magnétisme, même réels, ne sont, en eux-mêmes, garants ni de la sagesse, ni de la capacité à guider dans la voie spirituelle. Ici joue le mécanisme que les Tibétains appellent celui de la « dent de Bouddha ». Voici l'histoire. Autrefois, le rêve d'un Tibétain pieux était de se rendre en pèlerinage vers les hauts-lieux bouddhistes de l'Inde, Buddh' Gaya et Rajgir. Avant son départ, un jeune homme avait promis à sa mère une relique du Bouddha. Malheureusement les reliques du Bouddha sont comme les morceaux de la vraie Croix: même avec la meilleure bonne volonté du monde, il y a une limite et on ne peut pas en fabriquer autant qu'on veut... Le pèlerin oublia sa promesse jusqu'à son retour. Arrivé aux abords du village où sa mère l'attendait, il songea à la déception de celle-ci et, plein de compassion, décida un pieux mensonge. Voyant des ossements de chien sur le bord de la route, il arracha une dent à la mâchoire de ce squelette, l'enveloppa dans un morceau de soie et l'offrit à sa vieille maman comme très sainte et très précieuse dent du Bouddha. La pieuse dame fit exécuter une châsse par l'orfèvre du village et construire une chapelle digne de contenir une telle relique. Sa foi, sa conviction, sa ferveur, ses prières, puis celles des visiteurs de plus en plus nombreux, concentrèrent leurs forces sur la dent de chien qui produisit toutes sortes de prodiges. Rien qu'à contempler la dent, les plus distraits entraient spontanément en méditation, les plus endurcis étaient touchés par la grâce, les plus désespérés trouvaient la paix du cœur.

Cette histoire est souvent citée par les Tibétains pour attribuer au mental des disciples bien des faits merveilleux. Ce qui est vrai chez eux l'est aussi chez nous. Que de «

maîtres » sévissant en France n'ont pas plus de sagesse réelle que la dent du chien et servent de support à l'imagination de leurs admirateurs. Mais une dent de chien n'a pas d'ego. Elle se contente de concentrer et de réfléchir les aspirations inconscientes des fidèles. Les pseudo maîtres ont un ego, et un ego particulièrement enfermé en lui-même. Ils bénéficient du mécanisme de la dent de chien mais ils y ajoutent leur intervention individuelle en un fantastique « contre-transfert » qui, à chaque nouveau succès de leur enseignement, renforce un peu plus les murs de leur propre prison et l'illusion de leurs disciples.

Lorsqu'on fait partie d'un groupe ou d'une secte, lorsqu'on a investi sur cette secte tout un réseau de désirs et de peurs inconscientes (*vasana*), on se trouve lié à elle par une force puissante et il paraît impossible d'envisager même la vie sans la confrérie, hors de la confrérie. Il ne s'agit plus de la vérité, de la Libération et de la Sagesse en elles-mêmes, mais du mouvement ou de la communauté particulière, humaine et relative, à laquelle on appartient. De même qu'un homme amoureux d'une femme égoïste ou une femme amoureuse d'un homme égoïste préfèrent souffrir et se laisser détruire plutôt que rompre, de même les élèves ne peuvent pas se détacher d'un enseignement qui les mène à une impasse toujours plus déchirante. Pourquoi ? Parce que les uns comme les autres se sont d'abord sentis comblés. Ce à quoi ils aspiraient, ce qu'ils attendaient, a été brusquement satisfait. Ils ont été touchés à la racine inconsciente de leurs désirs et de leurs craintes. Par là même, ils deviennent aveugles et sourds. La possibilité de voir et d'entendre ne leur sera rendue qu'au prix de beaucoup de courage et par la grâce d'inévitables souffrances.

Il eût été apparemment plus « neutre » de ma part de ne pas exprimer ces dures vérités. Je sais quel service me fut rendu quand ce que je viens d'écrire m'a été montré à moi-même en pleine lumière et quelle dette de gratitude j'éprouve à cet égard. Tout ce qui peut guérir peut aussi, mal utilisé, aggraver la maladie. La « maladie de l'ego » s'aggrave facilement avec des idées métaphysiques et des exercices de concentration. Je ne formule d'ailleurs aucun jugement. *Tout ce qui existe a ses raisons d'exister et joue un rôle dans l'ensemble de la manifestation.* Ce qui apparaît comme bien ou mal, favorable ou défavorable, a un sens qui échappe toujours à la mentalité dualiste. Juger, c'est d'abord se condamner soi-même au jugement, refermer sur soi la porte de la prison. Comprendre, c'est rechercher les causes derrière les effets.

Et, si l'on comprend, on ne peut plus ne pas aimer.

### **3. Se délivrer du bien**

De toutes les dualités, une est particulièrement subtile et puissante pour nous maintenir dans la servitude, c'est celle du bien et du mal. Bien et mal sont d'ailleurs intimement liés à beau et laid. Une mauvaise action est qualifiée d'affreuse au même titre qu'une peinture jugée inesthétique. On dit à un enfant: « C'est très laid ce que tu as fait là », et on parle d'un beau geste.

Le bien autant que le mal est un obstacle à la libération. « L'enfer est pavé de bonnes intentions. » C'est au nom du bien que les hommes se font du mal. Le bien est un des

piliers de l'égoïsme, de l'incompréhension et de la souffrance.

Ayant moi-même reçu une éducation fondée sur l'opposition du bien et du mal et sur la division de l'humanité entre les bons et les méchants, je sais pertinemment combien ce que j'écris là peut paraître choquant à un Européen ou à un chrétien.

L'anglais, langue dans laquelle j'ai entendu les enseignements orientaux que j'ai reconnus pour vrais, utilise les seuls mots *good* et *bad* pour « bien » et « mal » et pour « bon » et « mauvais », ce qui demande à un Français une particulière rigueur dans son approche.

En soi, ou métaphysiquement parlant, tout fait est neutre et ne devient bon ou mauvais qu'en fonction de celui qui l'envisage. C'est le mental qui projette sur les faits ses propres conceptions et les qualifie intrinsèquement de bons ou mauvais, comme si la même chose était toujours bonne ou toujours mauvaise, pour tout le monde, en tout lieu, à tout moment et en toute circonstance. Le bien et le mal sont, au contraire, des notions aussi dépendantes et relatives que tous les autres phénomènes.

Une première distinction doit être établie selon que les faits considérés comme le bien et le mal sont des événements naturels ou des actions humaines.

Le soleil, le feu, la pluie sont neutres. « Le soleil brille sur les bons comme sur les méchants. » Certains s'en servent pour attraper la tuberculose dans leur frénésie de vouloir brunir. Le feu cuit les aliments de l'un et brûle grièvement la main d'un autre. La même pluie jugée bonne par un agriculteur est qualifiée de mauvaise par un campeur. Un proverbe français dit: « Ce qui fait le bonheur des uns fait le malheur des autres. »

En ce qui concerne les catastrophes naturelles : tremblements de terre, inondations, incendies spontanés, s'ils nous paraissent échapper à toute possibilité d'intervention humaine, nous les reconnaissons comme inévitables. En soi ils ne relèvent d'aucune intention que nous puissions considérer comme méchante. Afin de pouvoir attribuer cette intention à quelqu'un, à une volonté individuelle, les hommes ont conçu les dieux anthropomorphiques ou même un Dieu personnel que l'on rend directement responsable de ces calamités. Pour continuer à le considérer comme « juste et bon », il faut s'ingénier à découvrir de quels crimes humains ces fléaux sont le châtement ou quel bienfait indirect ils apportent à leurs victimes.

Si les malheurs qui s'opposent à nos désirs ou lèsent nos intérêts sont des initiatives humaines, celles-ci sont immédiatement décréées mauvaises, considérées comme le mal. Mais là encore les appréciations demeurent subjectives.

Tant que les buts des hommes seront relatifs, les notions de bien et de mal seront tout aussi relatives. Pendant la Révolution russe le bien n'était pas le même pour les soviets et pour les moines orthodoxes ; dans la polémique sur l'avortement, le bien n'est pas le même pour les médecins catholiques et pour les sympathisants de « l'émancipation féminine » ; à l'intérieur du marxisme, le bien n'est pas le même pour les maoïstes et pour les membres du Parti communiste français ; à l'intérieur du catholicisme romain, pour les intégristes et pour le clergé progressiste. Je pourrais, vous pourriez, multiplier les

exemples à l'infini. Ce que nous appelons l'Histoire est la chronique des conceptions opposées que les hommes se sont faites du bien et du mal. La preuve la plus éclatante en est donnée par les guerres, qu'elles soient civiles ou internationales. Chaque camp adverse prétend défendre le bien contre le mal représenté par ses ennemis. Pendant la Première Guerre mondiale, des évêques français et allemands appartenant à la même Église « catholique », relevant de l'autorité du même Souverain Pontife, ont prié le même Dieu pour la victoire de leurs concitoyens. Lorsque les chrétiens alliés pleuraient une défaite, les chrétiens allemands remerciaient Dieu d'un succès et inversement, avec autant de certitude et de conviction dans les deux camps.

J'écris ces lignes en Inde, au début de l'été 1971. Tout le pays est bouleversé par l'afflux de huit millions de réfugiés venus du « Bangladesh », le Pakistan oriental. Malgré des élections régulières qui ont exprimé le désir d'autonomie de la quasi-totalité des Pakistanais bengalis, l'armée du gouvernement d'Islamabad attaque les villes et villages et décime les populations. Pour les Indiens, le général Yahia Khan fait le mal. Mais pour des millions de Pakistanais de l'Ouest, il fait le bien, préservant l'unité du pays et l'intégrité de la patrie, défendant la culture musulmane contre la subversion des Pakistanais hindous du Bengale.

Les codes, les lois religieuses, les morales sont aussi variables à travers les temps, les civilisations et les « cultures », ce mot si à la mode. Chacun voit, juge, approuve ou condamne subjectivement à travers la morale dans laquelle il a été élevé, que ce soit en la prenant à son compte ou en s'y opposant par réaction.

Il n'y a en tout cela aucune liberté et aucune espérance d'aucune « libération ».

Et pourtant, si certaines règles de morale sont contingentes et contredites par d'autres, l'étude approfondie des doctrines traditionnelles, l'étude de l'application des principes spirituels aux réalités sociales, révèle une étonnante convergence entre les traditions différentes. Fondamentalement, derrière des formes parfois contradictoires, le *dharma* (l'ordre) a été le même dans toutes les sociétés de l'être. Il a fallu l'aberration intellectuelle moderne pour que n'importe qui puisse enseigner n'importe quoi, avec le plaisir d'avoir des idées originales, différentes de celles des autres, et pour que le sens des ordres traditionnels soit complètement méconnu. On oppose la lettre en ignorant l'esprit. C'est la lettre qui devient le bien ou le mal, alors qu'en vérité des coutumes contradictoires visaient aux mêmes résultats : l'harmonie entre l'homme et les lois naturelles, l'indépendance intérieure, la possibilité de s'exprimer et de croître, la liberté vis-à-vis de l'avoir.

\*

Lorsque nous qualifions un acte humain de mauvais — par opposition à bon — c'est toujours parce que nous faisons intervenir une notion de responsabilité : « Il aurait dû faire autrement », ce qui implique : « Il aurait pu faire autrement. » Alors intervient notre jugement de valeur. Nous attribuons la responsabilité aux autres parce que nous leur attribuons, comme à nous, la vision objective des faits et la liberté d'action. Il n'y a de bien ou de mal, en ce sens, que si nos actes sont libres. Nous voilà donc amenés devant le

problème du libre-arbitre bien connu de tous les élèves de philosophie. Depuis des millénaires, les doctrines traditionnelles du védanta et du bouddhisme ont eu aussi leur mot à dire sur cette question. Un mot qui n'est pas le fruit des suppositions métaphysiques et des inventions philosophiques mais celui d'une étude rigoureuse en matière de « connaissance de soi », de loin la plus importante de toutes les sciences. Ces enseignements ont prouvé et peuvent continuer à prouver, à ceux qui veulent étudier et voir, qu'il y a une imbrisable chaîne de causes et d'effets et que tout arrive parce que cela ne pouvait pas arriver autrement.

Il n'y a pas de liberté et c'est pour cela que le mot-clé de toutes les ascèses a toujours été celui de « Libération » (*moksha* ou *mukti*). La liberté n'est pas du tout là où nous pensons qu'elle est ou qu'elle peut être.

Voilà pourquoi le Christ a dit de ceux qui le mettaient à mort : « Ils ne savent pas ce qu'ils font », pourquoi Il a dit aussi : « Ne jugez pas. » Le médecin ne reproche pas à l'homme qui souffre d'un ictère d'avoir la peau jaune ni de tousser à celui qui a une bronchite. Si un homme a compris que sa femme est prisonnière d'une névrose, il ne condamne plus son comportement affectif ou sexuel anormal et même frustrant pour lui. Il comprend que, parce qu'un certain nombre de causes, de conditions et de circonstances sont réunies, cette personne, son épouse, ne peut pas ne pas agir de cette façon.

Il en est toujours ainsi. Peut-être le mari de la femme névrosée admet-il les sautes d'humeur, les caprices, les refus, la violence de son épouse, toutes actions qu'un observateur moins clairvoyant et plus prompt à juger aurait qualifiées de « mauvaises » : injustes, méchantes, cruelles, égoïstes. Mais peut-être pense-t-il aussi : « Elle devrait s'efforcer de changer, elle devrait entreprendre une psychothérapie », que sais-je. Or il est possible que, un certain nombre de causes, de conditions et de circonstances étant réunies, cette femme ne puisse justement pas vouloir changer, pas vouloir envisager un traitement. Cela aussi il faut l'accepter.

Toute qualification de bien ou de mal, tout jugement, appliqués à un acte humain sont faussement, illusoirement, fondés sur : « Il devrait » ou « Il aurait dû », donc sur « Il pourrait » ou « Il aurait pu », c'est-à-dire sur une liberté qui n'existe pas, absolument pas, pour l'homme non « libéré ».

\*

Toute cette question des opposés en général et du bien ou du mal en particulier est si délicate, apparemment si complexe même si elle est en fait si simple, qu'avant de « passer à travers » (*to break through*) d'un seul coup nous devons d'abord la cerner peu à peu.

S'il nous est difficile de juger quelqu'un et de dire qu'il fait le mal, il nous est difficile aussi d'apprécier, dans chaque cas, ce qui est le bien et ce qui est le mal.

Et d'abord en fonction de quel critère ? La douleur dans les bras que ressent une ménagère portant des sacs de provisions trop lourds est considérée comme un mal; la douleur dans les bras que ressent un culturiste manœuvrant de lourdes haltères est

considérée comme un bien. Le bien et le mal s'apprécient toujours en fonction d'un but particulier ou général, immédiat ou lointain, en fonction d'un sens donné à l'existence humaine ou même à la manifestation universelle dans son ensemble. Pour quoi est-ce que je vis? Qu'est-ce que je veux? Il s'en faut de loin, de bien loin, que tous les hommes soient d'accord sur ce point. Tous cherchent à éviter la souffrance et à trouver le bonheur pour eux-mêmes. Beaucoup cherchent aussi à diminuer la souffrance des autres et à augmenter le bonheur de ceux-ci. Le bien et le mal s'apprécient alors en tant que causes de bonheur ou causes de souffrance.

Oui, mais qu'est-ce que le bonheur?

Ce qui fait mon bonheur (ou mon malheur) à moi fait-il aussi celui des autres ?

Où et comment vais-je trouver mon véritable bonheur?

Ce qui paraît aujourd'hui un bonheur n'est-il pas la source d'une souffrance future et inversement ? « Toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu. » Comment savoir ce qui concourt à mon bien ? Comment savoir objectivement ce qui concourt au bien des autres ou plutôt de chaque autre personnellement?

Le problème du bien et du mal, s'il soulève la question de la liberté de choix, pose aussi celle du bonheur et de la souffrance, qui paraît évidente à une observation superficielle *mais qui est, au contraire, l'ignorance fondamentale dont traite toute la connaissance traditionnelle ou ésotérique*. Bonheur opposé à souffrance est encore une dualité. La seule « béatitude » ou « félicité » durable transcende tout bonheur, comme toute peine, produit par une cause.

Le bien et le mal ne sont pas deux entités indépendantes. Si je courbe une plaque ou une feuille, je ne peux pas avoir le concave d'un côté sans avoir le convexe de l'autre. Si je pose le bien, par là même je pose aussi le mal, bien et mal sont une bipolarité : le bien est le positif, le mal le négatif qui vient nier (négation) le positif. C'est la loi naturelle.

Il en est de même de la joie et de la souffrance. « *Dukha* (la douleur) et *sukha* (le bonheur) sont deux jumeaux », dit-on en Inde. Nous penserions facilement: plus il y a de plaisir moins il y a de peine donc augmentons le plaisir et nous diminuerons la peine. C'est le contraire : plus il y a de plaisir, plus il y a de peine. Une chose ou un être peut nous faire souffrir à la mesure du bonheur qu'il peut nous donner. Les peines de cœur — qui ont conduit au meurtre et au suicide — en sont une illustration patente.

Pour parler comme les mathématiciens, nous pouvons dire que la joie est la variable indépendante et la souffrance la variable dépendante. De même le bien est la variable indépendante, le mal la variable dépendante.

\*

Faute de posséder la Connaissance dont parlent tous les enseignements traditionnels, ou faute d'être guidés par quelqu'un qui incarne cette Connaissance, les hommes, religieux ou non, cherchent leur bien-être et leur bonheur de façon aveugle et insensée, *de façon ignorante*.

Arrivé là je raconterai une petite histoire, ou plutôt une interminable histoire, dont le début suffira à notre propos. Elle est d'origine musulmane et concerne sinon un sage (*the sage*) du moins un homme sage (*the wise man*).

Dans un village pauvre mais non misérable comme il en a existé et comme il en existe toujours dans toute l'Asie, un brave paysan trouva un matin une jument qui broutait l'herbe de son jardin. Enquête faite, aucune jument n'avait été perdue dans les villages des alentours, personne ne réclamait celle-ci, elle était vraiment un don du Ciel.

Comme il s'agissait d'une fort belle bête, jeune, saine et robuste, tous les fermiers du coin vinrent congratuler (et jalouser) l'heureux propriétaire: « Ah! Comme Allah — gloire à Lui, le Miséricordieux, le Compatissant — doit t'aimer, comme tu dois être méritant, pour qu'il te bénisse et te favorise ainsi. »

Notre ami se contenta de répondre seulement : « Hé, hé », en hochant la tête et en faisant un geste évasif de la main. Mais il donna son âne unique à un saint fakir errant qui passait justement par ici ce jour-là.

Une semaine plus tard, un beau matin (ou un triste matin), plus de jument. Celle-ci avait réussi à se sauver pendant la nuit et toutes les recherches furent vaines. On ne retrouva nulle part la magnifique bête. Les villageois pleins de commisération (ou de méchante joie) vinrent se lamenter pour le compte de notre paysan. « Comme Allah — gloire soit à Lui, le Miséricordieux, le Compatissant — est cruel avec toi : tu n'as même plus ton âne. Toi et ton grand fils allez trimer comme des bêtes de somme. » Mais notre ami se contenta de répondre seulement : « Hé, hé », en hochant la tête et en faisant un geste évasif de la main. Et lui et son fils portèrent leurs fardeaux sur le dos.

Après huit jours, un beau matin, non seulement la jument était revenue mais elle avait ramené son poulain, un jeune mâle plein de santé qui gambade et rue autour de sa mère. Tous les hommes du village accourent, s'émerveillent (ou tournent à l'aigre) et s'exclament « Ah comme Allah — gloire soit à Lui, le Miséricordieux, le Compatissant — doit apprécier le don que tu as fait au fakir. Non seulement tu as retrouvé ta jument mais, plus tard, avec les saillies de son petit, tu seras comblé de cadeaux. »

Notre ami se contenta de répondre : « Hé, hé » en hochant la tête et en faisant un geste évasif de la main.

Huit jours après, alors que le bien-aimé fils unique du paysan tentait de dresser un peu le fougueux poulain, une ruade de celui-ci blessa gravement le jeune homme : fracture ouverte d'un tibia et d'un péroné qui, en ce temps-là et dans ce village-là, ne se soignait pas comme aujourd'hui dans un service de chirurgie. L'accident ameuta les paysans des alentours qui recommencèrent leurs lamentations (ou leur méchante satisfaction) : « Ah ! comme Allah — gloire soit à Lui, le Miséricordieux, le Compatissant — t'éprouve durement. Ton fils, ton seul fils, boiteux jusqu'à la fin de sa vie, la jambe tordue. Qui sera maintenant le secours de tes vieux jours ? » Mais notre ami dit seulement : « Hé, hé », deux fois, tout en hochant la tête et en faisant de la main un geste évasif.

Les jours suivants, de bien mauvaises nouvelles commencèrent à arriver au village. On

parlait de guerre et de levées de troupes. Tant et si bien qu'au bout de la semaine les officiers recruteurs du Seigneur local vinrent mobiliser tous les jeunes gens valides pour un combat dont ils risquaient fort de ne point revenir ou de revenir gravement mutilés. Seul fut exempté le garçon blessé. Et tous les villageois de se désespérer: « Nos fils nous sont enlevés. Mieux vaut un garçon boiteux que pas de garçon du tout. Ah! Comme Allah — gloire soit à Lui, le Miséricordieux, le Compatissant — dans Sa grande sagesse a été prévoyant pour t'éviter notre dure épreuve. Combien doit-Il t'aimer pour te favoriser ainsi. » Et notre ami répondit seulement: « Hé, hé » en hochant la tête et en faisant un geste évasif de la main.

Cette fort instructive histoire peut durer toute la nuit et je m'en tiendrai là. Elle nous montre deux choses. La première est que le paysan aurait pu, bien inutilement, être emporté par ses émotions de semaine en semaine et passer alternativement de la joie à la tristesse, comme tout le monde le fait tout le temps. La seconde est que nous ne savons pas ce qui concourt à notre bien et ce qui concourt à notre mal. Cette connaissance demande une vue à longue portée du mécanisme des causes et des effets, domaine dans lequel l'être humain ordinaire est aussi myope qu'une taupe. Si des sauvages du centre de la Nouvelle-Guinée voyaient des hommes revêtus d'un masque blanc attacher un malheureux à une table, lui ouvrir le ventre et lui découper un morceau d'entrailles, ils en concluraient qu'il s'agit pour la victime du mal par excellence. Nous nous réjouissons, dans notre désir du bien du malade, à l'idée qu'il est opéré de son kyste ou de sa tumeur.

\*

« Le Bien est ce qui contribue au bien des hommes (et éventuellement des animaux), le Mal, ce qui contribue à leur mal. » Peut-être. Mais qu'est-ce que leur bien et qu'est-ce que leur mal?

Regardons-y d'un peu plus près.

Toute cette question est imprégnée de mensonges et d'hypocrisie et la subjectivité individuelle de chacun s'y donne à cœur joie... ou à cœur peine.

Il n'y a de bien et de mal qu'en fonction d'un but. Ce but, dit-on, est le bonheur ou « la disparition de la souffrance ». Veut-on parler d'un bonheur définitif et permanent, sans ombres et sans restrictions, ou d'une plus ou moins grande quantité de bonheur? Existe-t-il un bonheur individuel qui ne serait pas terni par la vision ou l'idée de la souffrance des autres ?

Si joie et peine sont des émotions bien précises pour celui qui les éprouve, les causes de leur apparition sont, intellectuellement, des notions vagues et contradictoires sur lesquelles les hommes n'ont jamais été d'accord. « Chacun prend son plaisir où il le trouve. » Le désir du bonheur se manifeste à travers les formes les plus diverses, les plus contradictoires et, souvent, selon l'opinion des uns ou des autres, les formes les plus étranges, aberrantes, perverses. Une étude attentive nous montre que derrière toutes les actions des hommes se retrouve un unique motif: le bonheur. Ou, plus exactement, si l'on y regarde bien : échapper à la souffrance, depuis le malaise ou le simple ennui jusqu'à l'angoisse ou la terreur. Tout plaisir apparaît comme la suppression d'une souffrance ou



d'une gêne — jusqu'à la prochaine fois. En la matière, la capacité de l'homme à ne pas tirer la leçon des expériences passées paraît sans limites. Le maintien dans la souffrance est dû à une fausse vision des choses, à une « ignorance » prenant la forme d'un savoir erroné, d'une croyance mensongère.

Pour l'homme ordinaire, le problème du bonheur, donc le problème du bien, n'est que l'expression du jeu des désirs : désirs « égoïstes » ou « altruistes », « nobles » ou « vulgaires ». L'existence, c'est le désir, soit positif, avoir ou être ceci, soit négatif, ne pas avoir ou ne pas être cela. L'analyse de la souffrance par le Bouddha ne dit pas autre chose : avoir ce que l'on n'aime pas (vieillesse, maladie, mort, etc.) est souffrance ; ne pas avoir ce que l'on aime, ce par quoi on est attiré, est souffrance. Le mal est alors ce qui s'oppose à la satisfaction des désirs. Comment celui qui aspire à la libération et qui s'engage sur le chemin de la sagesse peut-il conquérir sa propre liberté au sein de sa propre opposition subjective du bien et du mal ? Tout le secret est qu'il n'a pas à conquérir cette liberté : il a seulement à la retrouver en comprenant comment il l'a perdue.

Comme je l'ai expliqué précédemment, le moi limité, par une inversion complète de la vérité supra mentale, caricature le « Je » illimité et prétend : « seulement moi », « tout le monde est moi ». Le moi limité veut se faire infini. Mais si, aujourd'hui, j'affirme : « je suis », je dois accepter que tous les autres affirment aussi : « je suis » et l'affirment aussi fort que moi. En acceptant complètement leur propre « je suis » individuel, je deviens un avec eux. Je peux voir, non sans une immense sympathie, comment chacun est prisonnier de son « moi ». Ce « moi » est la cause de l'aveuglement, de l'erreur, la vraie cause, la seule cause de toute la souffrance. Plus ce moi est contraignant, hypertrophié, plus l'être humain est condamné à

se tromper, à errer, à faire souffrir et à souffrir. Il ne peut voir que ce qui s'accorde avec ses conceptions et ses idées, aveugle et sourd à tout ce qui vient les contredire. Il est incapable d'apprendre les leçons de l'existence, incapable de progresser.

Un tel ego hypertrophié est crispé sur sa conception — enracinée dans l'inconscient — du bien et du mal. Il aura des réactions émotionnelles dites « altruistes » très fortes, mais on ne peut pas attendre de lui des actes clairvoyants et responsables en faveur des autres. Au contraire, pour tenter d'échapper à sa souffrance (et dans son aveuglement ou, tout au moins, sa vision déformée), un tel être est susceptible de faire le plus grand tort à son prochain. « Père, pardonne-leur car ils ne savent ce qu'ils font. »

A la limite nous rencontrons les actes qui nous choquent le plus : vol, viol, crime, brutalité envers les enfants. Mais il y a aussi les actions que nous avons nous-mêmes commises et dont nous n'avons jamais pu voir ni même soupçonner quelles souffrances elles ont causées à autrui. Il faut être véritablement engagé sur le chemin de la sagesse et éclairé par un guide lui-même libre, pour devenir un peu objectif et neutre à l'égard de son propre comportement passé ou présent.

Aucun homme n'agit jamais avec la certitude que ce qu'il fait est mal. Certes, il peut savoir que son acte est contraire à la conception du bien et du mal qui lui a été enseignée ou contraire à la conception prévalente dans la société où il vit. Certes, avant de

commettre l'acte, il peut avoir des doutes ou se sentir divisé et, après l'avoir commis, considérer qu'il a fait une erreur, éprouver un remords, etc. Mais sur le moment un être ne peut agir et n'agit que si son acte lui apparaît comme le bien dans la circonstance immédiate, s'il se sent justifié à le commettre. Dans la confusion, l'incertitude, il ne peut y avoir action. A l'instant même d'agir, il faut une décision positive : « Il est important pour moi d'agir ainsi », « Je vais en obtenir un résultat qui a pour moi une valeur. » Personne n'a jamais « fait le mal », personne n'a jamais délibérément « commis un péché ». Quoi que ce soit que l'on fasse, à l'instant de l'acte, on le fait avec la certitude que c'est juste et bénéfique. « Je dois le faire » et même : « Je ne peux pas ne pas le faire. » Sinon, on ne le ferait pas. Parce qu'une série de causes a amené un homme à cette situation intérieure et extérieure, cet homme est obligé d'agir ainsi. Et s'il agissait autrement c'est qu'il serait obligé d'agir autrement. « Il pouvait choisir », « Il a choisi », dira-t-on.

Tel qu'il était situé, en lui-même et par rapport au contexte, tel qu'il pensait, telle qu'était son émotion, il ne pouvait pas ne pas choisir ainsi. Sinon il eût choisi différemment.

Plus la « faute » paraît grande, contraire à la morale courante, prometteuse de conséquences néfastes, plus ce que j'exprime là est évident. L'homme agit selon le bien tel qu'il le comprend à chaque instant. C'est pourquoi personne ne peut juger ni censurer personne, nous pouvons seulement comprendre, voir : Pourquoi et pour quoi a-t-il, a-t-elle, fait ceci ou cela ? Nous pouvons voir : telle était la condition au moment où l'acte a été commis. Alors, immédiatement, et quel que soit l'acte, nous éprouvons un sentiment de sympathie. Il n'est plus question de juger quelqu'un qui n'est pas responsable. Quand nous jugeons, nous jugeons selon notre étalon à nous, nos critères à nous. En vérité je n'ai aucun droit à juger un autre. Juger est toujours une illusion et un mensonge. La seule vérité est d'essayer de se mettre à la place de l'autre. D'ailleurs on juge d'autant plus les autres qu'on ne veut pas se juger soi-même et celui qui peut se juger lui-même ne peut jamais juger un autre. Se juger soi-même ne signifie pas se condamner mais apprécier son comportement en fonction de l'intérêt général et non de son intérêt individuel.

Ainsi, en tant qu'acte, ou métaphysiquement parlant, aucun comportement humain ne peut être jugé ou condamné. « Père, pardonne-leur car ils ne savent ce qu'ils font. » Aucun acte jamais ne peut choquer un sage ni diminuer son amour pour tous les êtres, expression de son unité avec tous les êtres. Par contre si en tant qu'« acte » un geste est toujours juste, en tant qu'« action » il ne l'est pas toujours. Toute action entraîne des conséquences pour son auteur et pour les autres et ces conséquences peuvent être traumatisantes, contraires au progrès personnel et à la croissance intérieure, créatrices de souffrances inutiles, etc. Prévoir les conséquences véritables de ses actions demande l'objectivité et la vision juste dont l'homme ordinaire est trop souvent dépourvu. Il arrive qu'un acte apparemment scandaleux ou immoral n'ait que peu de conséquences négatives et un certain nombre de conséquences positives (meilleure compréhension, plus de maturité, diminution de l'égoïsme ou de l'infantilisme) et il arrive qu'un acte que la morale approuve fasse beaucoup de tort et un tort durable.

Le lecteur trouvera peut-être que ma description de l'homme ordinaire est injustement sévère. Je sais, pour être passé par là, que nous n'aimons pas voir attaquer l'opinion favorable que nous avons de nous-mêmes. Mais je suis bien obligé de dire que, si tous les enseignements traditionnels présentent l'homme accompli comme le sommet de la création (« Toi aussi tu es Cela »), ils n'en sont pas moins impitoyablement rigoureux dans leur description de l'homme « aveugle », « sourd », « paralysé », « endormi », « divisé contre lui-même », « mort » (« Laissez les morts ensevelir leurs morts »), « ignorant », et « ne sachant pas ce qu'il fait ».

Aucun homme ne pourrait supporter de se voir tout à coup tel qu'il est par rapport à ce qu'il imagine être. Mais c'est en se cramponnant à cette imagination illusoire qu'il se condamne lui-même à demeurer dans la souffrance et toutes les réactions aveugles à la souffrance.

\*

L'hypertrophie de l'ego n'est pas spontanée. Elle est elle-même une réaction. Et, aussi paradoxal que cela puisse paraître, une réaction dont la notion du bien et du mal est souvent responsable.

Un petit enfant n'a pas d'ego. Mais il n'en est pas un sage pour cela. Il porte en lui toutes les potentialités de l'ego qui n'existent plus chez le sage. Pour aller de l'enfant au sage, il faut passer par l'ego, c'est le mouvement naturel. Mais l'ego hypertrophié est une réaction de la nature à la négation de l'ego de l'enfant par le milieu familial ou scolaire, par les parents ou les éducateurs. Si l'ego de l'enfant est reconnu, l'enfant reconnaîtra facilement les egos des autres. Si l'ego de l'enfant est nié, il niera les egos des autres. Or, en dehors des traumatismes précis par lesquels l'enfant, ou même le petit enfant, s'est senti nié, refusé une fois pour toutes, beaucoup d'enfants sont empêchés de s'exprimer naturellement, ou d'exprimer leur nature, parce que tout leur comportement est jugé et leur est présenté en termes de bien et de mal.

Inutile de dire que de tels enfants sont à la fois fascinés et effrayés par tout ce qui peut représenter une possibilité d'expression spontanée. Si une personne revêtu de l'autorité et de la sanction du « bien » — un maître d'école, un oncle, un professeur, un adulte honoré — les reconnaît dans leur besoin d'affirmation et les aide à croître, à grandir, ils éprouveront pour celui ou celle-ci un amour difficilement compréhensible aux observateurs extérieurs.

La façon dont les parents et les pédagogues imposent à l'enfant leur propre conception du bien et du mal est certainement tragique. D'autant plus que l'enfant commence toujours par croire que ses père et mère sont parfaits, « absolus ». Lorsqu'il est contraint de voir la vérité, de constater que tel de ses parents (ou les deux) est faillible et relatif c'est toujours un drame pour lui. C'est pourquoi une éducation juste prépare les enfants à cette découverte. Tout petit déjà, l'enfant apprend peu à peu que ses parents s'efforcent eux aussi de progresser et de chercher la vérité.

Que l'être humain aspire à l'Absolu, c'est naturel. Mais il n'y a pas de demi-mesure : seul l'Absolu est absolu. En cet Absolu seulement l'homme trouve sa sécurité parfaite,

son accomplissement parfait. Ce seul Absolu, celui du sage, étant inaccessible à l'enfant, ses parents lui en tiennent lieu. Si l'enfant ne peut pas accepter de vivre dans la relativité, s'il n'a pas trouvé en lui la confiance qui lui permet de s'insérer dans le monde relatif, lorsque ses parents perdront leur caractère d'absolu, il projettera celui-ci dans sa conception du bien et du mal. Mais ni le bien ni le mal ne sont l'Absolu et cette qualification abusive fait d'eux une prison. Il va sans dire que cette conception du bien et du mal n'est pas due exclusivement aux parents mais aussi aux règles, coutumes, usages, traditions de la société dans laquelle grandit l'enfant et, plus particulièrement, de sa classe ou de son milieu social.

Les adultes ne devraient jamais dire à un enfant: « C'est bien » ou : « C'est mal » mais lui montrer calmement ce qu'il peut voir et comprendre de la vérité. Un enfant aime une chose : un magazine, un jeu, une histoire. Il n'y voit aucun mal. Au contraire, pour lui, c'est bien.

Aujourd'hui, tel qu'il est, cela correspond à quelque chose d'important pour lui. Et, brusquement, on lui dit : « C'est mal. » Naturellement, cette injonction crée en lui un dualisme entre : « moi je trouve ça bien » et « c'est mal ». Que l'enfant aime ses parents sans arrière-pensée ou qu'il ait une rancune à l'égard de celui qui intervient, sa personnalité sera également divisée. En outre les parents, à cette occasion, manifestent souvent leur émotion : déception, colère, tristesse, indignation. Un enfant est toujours affecté par les émotions de ses père et mère. Il ne peut y avoir éducation que si l'adulte est absolument neutre et calme.

Il est indispensable qu'un enfant, même en grandissant, puisse tout dire et exprimer à ses parents — ou à l'un d'entre eux — sans avoir jamais le sentiment d'être jugé ou incompris. Si l'enfant peut parler librement, cinquante pour cent du charme ou du pouvoir de ce qu'il a *exprimé* s'évanouit. On comprend l'importance que cela peut avoir pour tant de découvertes, tant de choses vues et entendues hors de la maison, qui troublent l'enfant ou l'adolescent, qui l'attirent et lui font peur en même temps. Or l'enfant ne se sentira libre de tout raconter que si les parents l'écoutent et lui répondent toujours sans émotion, sans montrer de préférences individuelles, avec une attitude que j'appellerai scientifique : voici les faits que l'enfant ignore encore, voyons ensemble ce qu'il en est, quelles sont les causes de ce que l'enfant rapporte, quelles en sont les conséquences. Ceci n'est pas autre chose d'ailleurs que l'attitude d'un maître avec un disciple.

Chaque fois que c'est possible, au lieu de dire à un enfant, il faut lui montrer. Par exemple, un petit enfant voit de belles braises rouges et veut en saisir une avec sa main. Bien entendu il n'est pas question de le laisser se brûler gravement. L'adulte peut prendre sa main dans la sienne et l'approcher tout doucement du foyer, donc l'accompagner dans son désir au lieu de lui dire non. Peu à

peu l'enfant va sentir la chaleur augmenter : « Tu vois, cela brûle. » Alors enfant et père (ou mère) tombent ensemble d'accord qu'il est préférable de ne pas saisir le charbon incandescent. Ceci s'applique à tout ce qui attire et fait envie.

Les parents ne devraient jamais oublier que, plus importante que le fait lui-même, est

la façon dont l'enfant l'assimile. Le même accident impressionnant, la même photo choquante, la même histoire déplacée, la même nouvelle terrible que voit ou entend l'enfant n'est pas celle que voit ou entend son père ni celle que voit ou entend sa mère, car ils n'ont pas les mêmes références latentes et ne font pas les mêmes comparaisons inconscientes. Ce qui impressionne peut-être les parents peut ne laisser aucune impression sur l'enfant. En fait, pour un petit enfant normal, la plupart des expériences ne font que passer. Il remarque une chose, il en remarque une autre, encore une autre, et ainsi de suite. Tant qu'il ne s'identifie pas, il n'est pas affecté. Par contre ce qui ne « passe » pas, ce qui le marque, c'est la réaction des parents, l'importance qu'ils attachent à l'événement. Un père indien avait emmené sa fille à peine adolescente voir un film anglais. En Inde, non seulement personne ne s'embrasse jamais en public, mais il n'y a jamais de « baiser de cinéma » dans les films indiens. Voir un homme et une femme s'embrasser sur la bouche est donc inconcevable et le film anglais en question comprenait un certain nombre de ces enlacements admis en Europe. Il y avait de quoi choquer ou troubler la jeune fille. Le père fit allusion à ces scènes qui lui causaient quelque souci.

Sa fille répondit simplement: « Mais c'est un film anglais » Elle était aussi peu concernée qu'une adolescente française le serait par une cérémonie de Pygmées africains dans un documentaire. Aucune identification n'avait été possible. Par contre elle eût été certainement très mal à l'aise de voir tout à coup la même image dans un film indien. Si son père avait lui-même réagi, au contraire, alors et alors seulement la jeune fille se serait tout à coup sentie personnellement impliquée.

Puisque je parle de l'adolescence, je veux préciser qu'un des effets déplorables de la prétendue civilisation contemporaine est de faire disparaître cet âge si particulier et si important. Interdire quelques films aux moins de dix-huit ans n'y change rien. L'adolescence est (ou était) le privilège de l'être humain. Un âge presque sans égoïsme, où l'individualité s'ouvre à tout ce qui existe dans le monde et découvre le sexe opposé sans le désir sexuel proprement dit. C'est l'âge des amours chastes. Normalement l'égoïsme ne revient que vers vingt ou vingt et un ans avec la toute-puissance du besoin sexuel. Dans le monde moderne, la ferveur et l'idéalisme de Marius et Cosette paraîtront bientôt aussi étranges que ridicules. « L'adolescence » aura disparu de la planète. Pourtant, ce sont les aspirations illimitées de l'adolescence qui expriment la vérité profonde de l'être humain.

Pour en revenir au petit enfant, les pressions ou même les suggestions des parents ne sont qu'un chantage à l'affection ou à la crainte. Un enfant ne doit pas se sentir divisé sans comprendre. Lui demander de renoncer à une activité qui est pour lui « le bien » simplement parce que les parents la considèrent comme « le mal » crée un conflit. Mais la suggestion indirecte : « N'est-ce pas que... ? », « Ne penses-tu pas que... ? » est pire. Elle fait des ravages.

Ça n'est même plus : « J'aime ça et papa n'aime pas. » C'est à la fois : « J'aime, je n'aime pas, mais si j'aime, mais non je ne peux pas aimer », c'est-à-dire la perte par l'enfant de son identité. Par contre, les parents peuvent accepter ce que l'enfant fait ou renonce à faire pour leur faire plaisir, à condition de ne surtout pas en profiter pour lui

suggérer qu'il devrait toujours agir de cette façon.

Pourquoi une éducation ? Pour l'amour de l'éducation en elle-même ? Non. Et pourtant combien souvent on pourrait croire qu'il en est ainsi. L'éducation, au lieu d'être une aide à la croissance, devient, lorsque les notions de bien et de mal sont trop pesantes, un empêchement à cette croissance, la formation d'une série de liens. Qu'est-ce qui va dans le sens d'une croissance naturelle et non d'une distorsion ou d'un blocage?

Une éducation doit se fonder elle aussi sur la conscience du but de la vie : l'expansion du moi par la compréhension. En termes simples, comment l'enfant peut-il grandir du *moi* au *nous*? Dans l'Inde traditionnelle, lorsque l'enfant avait atteint l'âge de sept ans, il passait de l'influence de sa mère et de son père à celle d'un maître (*acharya*). Le premier geste de ce maître était de donner à l'enfant le célèbre *mantram* de la *gayatri* . « Nous (nous et non pas je) méditons sur la lumière adorable du Soleil créateur, afin que notre intelligence puisse croître de plus en plus. » Remarquons au passage que la prière du « Notre Père » dit aussi : « Donne-nous » et non : « Donne-moi. » *Nous* est l'antidote de *moi*. Au petit enfant « nous » évite une identification trop poussée avec son nom et son corps. Le commentaire du *mantram* montrait à l'enfant que la lumière éclaire tout ce qui est dans l'univers, pas seulement lui. Le symbolisme des ténèbres et de la lumière est inépuisable. « Afin que notre intelligence croisse de plus en plus. » Il n'est pas question de bien et de mal mais de croissance. *Buddhi*, que l'on traduit par intelligence, n'a rien à voir avec l'intellectualisme ou la capacité de jongler brillamment avec les idées. C'est l'intellect supérieur, qui peut voir et comprendre objectivement.

D'autre part, cette éducation traditionnelle tenait le plus grand compte d'une vérité que le monde moderne s'efforce aujourd'hui de nier et qui prend sa revanche avec d'autant plus de force : l'infinité des différences. Sans parler de vies antérieures ou de *karma*, on doit constater qu'il y a, dès la naissance, une différence qualitative entre les bébés suivant leur hérédité et — déjà — suivant les impressions reçues par le fœtus pendant la grossesse de sa mère. La façon dont ces bébés puis ces enfants prendront, incorporeront les impressions, fût-ce les mêmes impressions, va différer avec chacun. Si nous nous référons au diagramme du chapitre intitulé « Se situer » sur les niveaux de proximité ou d'éloignement du centre, tous les enfants ne naissent pas au même cercle. En tant que « l'Homme créé à l'image de Dieu », chaque enfant a une *possibilité* infinie de croissance et de réalisation. Mais parmi les conditions qui constituent la *probabilité*, l'hérédité joue un rôle essentiel, et parmi les circonstances qui confirment cette probabilité, celles des premières années de la vie ont une influence fondamentale.

Seul l'Absolu est absolu. Comment éviter que l'enfant, qui est d'abord entièrement dépendant, ne cristallise une valeur d'absolu sur ce qui ne peut être que relatif: sa mère, son père, le bien, le mal ? Il faut l'aider à trouver en lui-même son point d'appui. Il faut lui rendre possible d'accepter que tout change et que le monde n'existe pas seulement pour satisfaire son ego. Mais il faut aussi reconnaître son ego. Il faut permettre à l'enfant d'être lui-même.

Il en est de même à tous les âges. « Qui veut faire l'ange fait la bête. » L'homme n'est ni ange ni bête. Il est supérieur à l'un et à l'autre. L'homme ne peut pas, ne peut Jamais

nier ou réprimer impunément la nature en lui. Pour toute action il y a une réaction égale et opposée : l'ego que l'on veut piétiner ne fait que se renforcer. Ce qui est étouffé dans sa manifestation naturelle se manifestera de façon détournée et incontrôlée: il n'y a qu'à voir les désordres émotionnels causés par la continence sexuelle prématurée et mal assumée.

Dans sa relation avec les lois naturelles, il existe quatre éventualités pour l'homme : être emporté aveuglément par la nature, aller consciemment avec la nature, aller contre la nature et aller au-dessus de la nature. Cette dernière attitude ne peut jamais violer les lois : elle les utilise pour s'en libérer, comme les hommes ont reconnu et utilisé les lois de la pesanteur pour s'arracher à l'attraction terrestre et voyager dans l'espace. Il ne faut surtout pas confondre le contrôle et la répression, la maîtrise et la négation.

On est libre de ce qu'on a accompli dans le cadre du dharma et de ce qu'on connaît, pas de ce qu'on dénie.

Notre notion du bien et du mal ayant été formée dans l'enfance, on conçoit à quel point cette question du bien et du mal se situe dans le mental, à quel point elle est liée à ce que nous aimons et n'aimons pas.

Le bébé a l'expérience de ce qui est plaisant ou déplaisant, agréable ou désagréable, mais aucune notion de bien et de mal, aucun « sens moral ». Cette distinction lui est assenée de l'extérieur par sa mère, son père, ses éducateurs. L'enfant, par exemple, prend beaucoup de plaisir à faire une « sottise » quelconque : couper le rideau avec des ciseaux, mettre toutes les chaussures de l'appartement dans une baignoire pleine d'eau, que sais-je. Une des premières sottises en question a peut-être été de manger ses propres excréments, ce qui, pour le petit enfant, n'a rien de répugnant. Le père ou la mère intervient alors et proclame avec colère : « C'est mal. » Si ce reproche est un peu violent, l'enfant, effrayé en se sentant repoussé, éprouve en effet que c'est très mauvais. Ainsi ce que l'enfant ressent comme pénible pour lui, c'est-à-dire comme mauvais par opposition à bon, subjectivement, se confond avec ce qu'il va considérer comme mal et bien, objectivement. Il n'y a donc, en fait, aucune objectivité dans cette notion acquise du bien et du mal et, tant qu'un homme demeure subjectif, il ne peut être, au mieux, que « subjectivement objectif ».

Les injonctions des parents sont peu à peu intériorisées et contribuent en tant qu'impressions (ce qui s'imprime) à constituer l'être de l'enfant. Cet être, j'insiste, est autant physique que psychique. On dit d'un climat psychologique, par exemple, qu'il est « étouffant ». Il arrive qu'un enfant ne développe pas sa cage thoracique et sa capacité respiratoire car l'autorité paternelle aura été trop étouffante pour lui ou que, physiquement, il ne puisse pas se tenir droit parce qu'il aura trop pris l'habitude de « courber l'échine » psychologiquement.

Chaque enfant, en grandissant, entend également sans cesse que le monde se divise entre les bons — ceux qui pensent comme ses parents — et les mauvais — ceux du camp adverse, ce qui l'emprisonne encore un peu dans la dualité. Ces influences extérieures, intimement liées à tout le réseau affectif qui unit positivement ou négativement l'enfant à ses père et mère, se mêlent donc dans le psychisme de celui-ci à ses propres expériences

de ce qu'il ressent comme bon et ce qu'il ressent comme mauvais, donc ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas, de ce qu'il veut et ce qu'il refuse.

A propos de l'enfant — mais la plupart des adultes sont toujours, plus ou moins, des enfants — on ne devrait pas parler du bien et du mal mais du bien ou du mal. Il n'y a « le mal » que parce qu'il y a « le bien ». Pour chaque petit enfant quelque chose de très intime, très personnel, très cher est le bien, un bien qu'il ne veut pas perdre, un bien qu'il veut à tout prix retrouver s'il l'a perdu. La source de cette certitude émotionnelle est reléguée dans l'inconscient mais elle va inspirer, affecter, colorer toute la future approche de la notion de bien et de mal. Presque toujours il s'agit d'un élément heureux dans la relation du tout petit avec sa mère.

\*

Le mental est le produit de toutes les impressions agréables ou désagréables, que nous avons enregistrées. « Je » est libre, il l'a toujours été et le sera toujours et « Je » est toujours là, à chaque instant. Mais il est enveloppé, revêtu par notre être — notre corps physique et notre corps psychique. Cet être est relatif. L'être absolu s'exprime par : « Je suis », l'être relatif par « Je suis quelque chose », un nom et une forme changeante. C'est cet être dépendant qui est « né, fait, devenu, composé », selon la formule du Bouddha. Il est produit par toutes les nourritures de toutes sortes. Ces nourritures sont les aliments mais aussi tout ce qui nous vient du dehors à travers les cinq sens : les nourritures artistiques, les nourritures intellectuelles, etc. Tout est nourriture. Le langage courant l'exprime bien lorsqu'il dit qu'un insomniaque a « dévoré » un roman policier dans la nuit, que la Radio nous abreuve de pop musique ou qu'un naïf a tout « avalé » des mensonges qu'on lui a dits. Bien entendu, ces nourritures ne concernent que l'ensemble corps-mental, pas « Je ». Elles concernent ce qui recouvre le « Je » : l'apparence.

Une question se pose alors : existe-t-il de bonnes et de mauvaises nourritures ?

Cette question aussi ne peut être valablement envisagée qu'en rapport avec le but de l'existence. Si des officiers chargés de l'entraînement des troupes de choc veulent qu'un homme ait l'être d'un tueur, il leur faut constituer cet être par différentes nourritures appropriées. De tout temps l'armée a été plutôt nourrie de marches militaires que de préludes et de rhapsodies.

En vérité nourritures physiques et nourritures psychiques sont neutres. Elles sont, c'est tout. Ce qui importe, ce qui fait qu'elles paraissent ne plus être neutres, c'est la façon dont nous les prenons au-dedans.

Une fois encore tout est déterminé par le mental, même l'absorption des aliments. Je connais des hindous orthodoxes conditionnés à ne pas pouvoir manger un œuf sans le vomir. Un Européen peut difficilement avaler les gros frelons frits dont raffolent les Bhoutanais ou les chenilles grillées comestibles en Afrique. J'ai vu des Tibétains et des Sikkimais se régaler avec de la viande avariée que je n'ai avalée, pour ne pas les peiner ou les vexer, qu'au prix d'un effort terrible. Je connais des tribus en Inde qui écrasent des pierres et en donnent la poudre à manger aux femmes enceintes. Nous savons bien d'ailleurs que les minéraux et même les métaux sont indispensables à l'organisme. «



*Sarvam annam* », tout est nourriture, car l'homme est un résumé de l'univers entier. Tout ce qui compose l'univers compose l'homme et il y aurait beaucoup à dire sur la théorie tombée en désuétude des quatre éléments, terre, eau, feu et air, correspondant aux forces de solidité, fluidité, chaleur et mouvement. Le corps lui-même prend certaines habitudes. Des personnes ayant donné à son insu de la viande de vache hachée dans un plat farci à un brahmane, celui-ci — qui pourtant ne savait rien — a tout restitué. Un proverbe anglais dit: « *What is one's meat is another's poison.* » « Ce qui est viande (source de vie, source d'énergie) pour l'un est poison pour un autre. »

Comme tout ce qui nous vient de l'extérieur, les aliments sont une occasion qui fait réagir un terrain prédisposé. « La même céréale donne les muscles au cheval et les plumes multicolores au paon », dit-on en Inde. La même électricité est utilisée différemment par la lampe, le rasoir, l'appareil de chauffage et le mixer. Toutes les substances sont neutres. Elles apparaissent bonnes ou mauvaises dans la mesure où leur effet sur nous dépend des circonstances et des conditions. L'exemple le plus clair en est les médicaments qui sont presque tous en même temps des poisons ou, inversement, les poisons qui sont utilisés comme médicaments. La même matière est assimilable sous une forme et pas sous une autre. L'organisme a besoin de fer, mais il ne digère pas les clous. Un organisme absorbera le calcium par voie buccale, un autre en piqûres.

Il n'y a pas de recette passe-partout pour les régimes et il n'y a pas de régime de la sagesse et de régime contraire à la sagesse applicables uniformément. Aucune nourriture ne peut créer en nous une fonction ou une tendance (désirable ou indésirable) qui n'y existe pas déjà à l'état latent. Elle ne peut qu'exciter celle-ci, dans l'ensemble des autres conditions et circonstances individuelles.

Il y a seulement ce qui est juste et approprié dans chaque cas particulier, la nourriture nécessaire pour un certain résultat : énergie physique, travail intellectuel. Quand les textes parlent de nourriture « pure », cela signifie la nourriture dont on fait un usage juste, ni trop, ni trop peu, afin d'assurer un fonctionnement juste. Un aliment n'est pas pur ou impur en lui-même ni ne peut être rendu pur. C'est l'utilisation que l'on en fait qui est pure ou impure. En ce sens, une Upanishad dit : « Une nourriture purifiée donne une vie purifiée, une vie purifiée donne une vigilance constante, une vigilance constante donne la liberté dans tous les domaines. »

L'effet qualitatif dépend de la quantité. Il y a d'ailleurs là une loi générale : la différence de qualité est une différence de quantité. Le même filament chauffé au rouge donne de la chaleur, chauffé à blanc donne de la lumière. Si le mouvement de l'énergie atteint une certaine vitesse elle devient matière. Si le médicament atteint une certaine quantité, il devient meurtrier.

Si l'on s'exprime rigoureusement, il ne faut donc pas dire que c'est la nourriture qui nous fait mais nous qui utilisons la nourriture. Certains digèrent et assimilent bien ; d'autres, avec le même régime, maigrissent ou engraisent, etc. Je n'ai pas l'intention de redire ici des vérités de la physiologie que tout le monde connaît. Mais, parce que certaines lois naturelles nous sont connues, il est bon de ne pas les oublier. Car les lois qui sont vraies à un niveau de la manifestation ont leurs équivalents aux autres niveaux,

mental, psychique, subtil. Tout ce qui est manifesté est matériel mais il existe des degrés de matière plus ou moins raffinés. Seul l'Absolu, *atman* (le Soi), *nitya* (éternel), le point mathématique du diagramme des cercles concentriques, est non matériel. En ce sens on pourrait le désigner en français par le mot Esprit (et non pas âme). Même les cercles les plus proches de lui, puisqu'ils sont manifestés, naturels, sont matériels. J'ai mentionné au début de cet ouvrage les enveloppes, ou *kosha*, qui revêtent le Soi. Encore plus intérieurs ou subtils qu'*anandamaya kosha*, la tradition de l'*adhyatma yoga* reconnaît encore *cinmaya kosha* (de *cit* : pure conscience, conscience de soi) et *sanmayakosha* (de *sat*: être). Ces deux *koshas* sont aussi matériels, donc *anatman* et *anytia*, sans réalité indépendante, d'une part, et, d'autre part, changeantes, impermanentes, ce en quoi védantins et bouddhistes sont parfaitement d'accord. Elles ont un début et elles auront une fin. Cette nature ou matière, quel que soit son degré de raffinement, demeure dépendante, relative, soumise à la loi de la cause et de l'effet. Elle est « mesurable ». Les ondes de radio-diffusion et télévision ne sont pas une matière perceptible directement par un des cinq sens de l'homme mais elles sont mesurables et ces mesures (fréquence, longueur d'onde) s'inscrivent sur des instruments qui eux sont lisibles par un de nos sens, la vue. La pensée paraît « immatérielle » mais les ondes émises par un cerveau pensant s'enregistrent sur un électro-encéphalogramme et sont également mesurables. Aucun phénomène de la manifestation, aussi subtil soit-il, aussi évolué soit-il sur le plan de la qualité, n'échappe complètement à la quantité.

Ce que nous observons des nourritures les plus grossièrement matérielles a son parallèle en ce qui concerne les nourritures plus subtiles pour les corps plus subtils, les nourritures intellectuelles et artistiques. Or, à ce sujet, je veux rappeler que si les fonctions digestives (estomac, foie, pancréas, intestins) s'effectuent automatiquement, une d'entre elles est, ou devrait être, une activité consciente : celle de mâcher ou de mastiquer, celle d'absorber ou d'ingérer.

\*

Ce que j'écris pour les nourritures d'aliments est aussi vrai pour les nourritures d'impressions : ce que nous voyons, entendons, nos lectures, nos distractions, tout ce dont nous nous « régalons ». Par elles-mêmes, ces nourritures sont neutres. Elles ne produisent d'effet que s'il y a quelqu'un pour les prendre en lui, les absorber, les incorporer. Tout leur résultat dépend de celui qui prend et de la façon dont il prend. Une nourriture neutre apparaît bonne ou mauvaise pour celui qui l'absorbe. La même nourriture n'affectera pas de la même façon deux personnes différentes.

Personne ne lit le livre écrit par l'auteur, personne ne voit le tableau peint par le peintre. Chacun lit *son* livre, voit *son* tableau. Tous les producteurs d'émissions de télévision ont pu constater comme moi, en lisant le courrier des spectateurs, combien souvent ceux-ci voient des images ou entendent des paroles qui n'étaient pas dans l'émission. Ce sont presque toujours des images ou des phrases contre lesquelles ils protestent et qu'ils trouvent choquantes. Ces lettres sont péremptoires : « Vous avez dit ceci », « Vous avez montré cela. » La presque totalité des programmes de télévision étant enregistrés, ce n'est pas comme une conversation ordinaire et il est aisé de vérifier. La

même émission de télévision peut être bénéfique pour l'un et nuisible pour l'autre. Il en est ainsi de toutes les nourritures intellectuelles et artistiques. Mais la « pire » nourriture (le livre le plus « ignoble », le film le plus « affreux », le spectacle le plus « dégradant », l'émission de télévision la plus « honteuse », le magazine le plus « choquant », la cérémonie la plus « maléfique ») est neutre en elle-même. C'est ainsi qu'elle ne peut en rien affecter un sage. Elle n'a d'effet que dans la mesure où elle est reçue et par la façon dont elle est reçue. Les raisons pour lesquelles un homme est impressionné par une nourriture, la façon dont il est impressionné sont plus importantes que les nourritures elles-mêmes. Or les gens se préoccupent beaucoup plus de décréter ce qui est bien et ce qui est mal que de comprendre pourquoi ils sont affectés, comment ils le sont et comment ils peuvent cesser de l'être.

Pour le sage, toute nourriture est neutre. Il ne peut être ni influencé, ni impressionné. On dit qu'il peut digérer tous les poisons et, dans le cas de certains yogis, cette expression est même à prendre au pied de la lettre. Le sage peut tout voir, tout entendre, sans que son être en soit modifié. Tout lui est neutre parce qu'il est lui-même neutre à tout. Le sage ne prend rien en lui. Il laisse tout demeurer à sa propre place « Oui. Oui. C'est ainsi. C'est ainsi. » Un miroir voit tout, reconnaît tout, mais en lui rien ne s'imprime. C'est la parfaite indépendance. C'est la liberté. Nous pouvons avoir l'expérience qu'un fait est neutre, pourvu que nous soyons un avec lui, car alors il ne suscite aucune réaction. Je peux redonner ici l'analogie de l'eau qui est une avec la forme de tous les récipients et qui n'en est jamais affectée, jamais prisonnière. Plus augmente le sentiment d'unité avec les autres et le reste de la manifestation et plus diminue le sens de la dualité ou de la séparation, plus diminue aussi la dépendance. Le terme qui signifie dépendance est bien connu, parce qu'il désigne aussi un corps de doctrines et de pratiques fondé sur l'interdépendance de tous les éléments grossiers et subtils de l'univers c'est le mot *tantra*. Le védanta distingue *svatantra* : dépendre de soi-même, ce qui implique l'absence d'émotions, *etparatantra* : dépendre des autres, dépendre d'autre que soi.

En ce qui concerne l'absorption des nourritures intellectuelles et émotionnelles, l'humanité se divise, à part les sages, en quatre catégories d'hommes et de femmes.

Les véritables adultes — s'il y en a — peuvent pratiquement entrer en contact avec toutes les sources d'impressions. Ceci est relatif dans la mesure où le pourcentage de maturité et d'infantilisme varie avec chaque individu. L'adulte peut aller partout, goûter à tout, cela ne peut qu'enrichir et accroître son expérience. Tout est seulement une question d'opportunité et de quantité. Véritable adulte signifie un être humain qui a bénéficié d'une éducation juste, ce qui est aujourd'hui de plus en plus rare.

Il y a ensuite les enfants. Si l'adulte peut tout digérer, ce n'est certes pas le cas de l'enfant. On ne donne pas à manger un steak à un nouveau-né. On ne donne pas à un enfant plus qu'il ne peut porter. Ou, du moins, on ne devrait pas... Progressivement, graduellement, il faut apprendre à l'enfant à voir ce qu'est chaque fait, à trouver les causes derrière les manifestations. Il ne faut le soumettre qu'aux impressions qu'il peut assimiler. Il faut le protéger sans l'étouffer.

La troisième catégorie, fort restreinte, comprend les adultes qui n'ont pas reçu dans

leur enfance l'éducation appropriée mais qui la reçoivent dans leur âge mûr. Je pense à ceux qui ont l'immense privilège d'être guidés par un maître digne de ce nom, je dis bien digne de ce nom car de nombreux « maîtres » — même s'ils ont étudié des techniques et fait des expériences intérieures — restent soumis aux mécanismes du mental. Par contre, à côté des psychanalyses inopérantes, je connais quelques personnes que des psychothérapeutes ont aidées à penser moins et à voir plus, aidées à comprendre. Ces adultes favorisés, dont le guide intérieur s'éveille peu à peu, s'avancent dans la vie avec une lumière, des principes justes, une possibilité de croître. Dans une mesure relative mais qui grandit sans cesse, ils sont moins emportés par leurs émotions et ils peuvent digérer la plupart des impressions. Ce qui est un poison pour les autres devient pour eux une bénédiction qui les rend plus forts et plus libres.

Enfin reste la quasi-totalité des êtres humains dans le monde actuel, « endormis », « prisonniers », ne parlant que leur propre langage, l'humanité de la Tour de Babel. Reconnaître que l'on fait partie de cette catégorie et vouloir courageusement échapper à la prison est déjà le « salut » sinon la « délivrance ». L'être de ces hommes et de ces femmes est constitué par toutes les impressions reçues et enregistrées selon leurs prédispositions (hérédité, tempérament) congénitales. Ils sont entièrement mus par leurs émotions, leurs goûts, leurs désirs, leurs réactions.

Parmi eux se trouvent un grand nombre de gens admirés, célèbres, influents, inspirant l'action des autres, prêchant une doctrine, militant pour une idéologie. Tous ces hommes, toutes ces femmes sont prisonniers de leur distinction subjective du bien et du mal. Du fait qu'ils n'ont pas de contrôle sur la façon dont ils absorbent les impressions, pour eux toute neutralité a disparu. Si le sage est intangible et le véritable adulte capable d'une indépendance relative, ces adultes infantiles sont, au contraire, complètement façonnés et mus par les influences extérieures. Cela impose donc à ceux (intellectuels, artistes, auteurs...) qui conçoivent et dispensent ces nourritures une immense responsabilité. Mais seul est responsable celui qui est lui-même libre et non dépendant. La propre croissance d'un créateur, son besoin d'exprimer ce qui est en lui (notamment ses émotions infantiles réprimées), sa dépendance intérieure vis-à-vis de ses goûts et de ses notions acquises du bien et du mal ou du beau et du laid, luttent contre sa possibilité de « faire » et de donner une œuvre ayant une valeur objective.

\*

Tout homme engagé sur le chemin de la sagesse se trouve confronté à une double question: Qu'est-ce que je peux faire pour mon bien ? Qu'est-ce que je peux faire pour le bien des autres?

Dans la voie en huit parties enseignée par le Bouddha, cette double question correspond à l'effort parfait et à la volonté parfaite. La volonté parfaite est une volonté inébranlable et persévérante mais, pour vouloir parfaitement, il faut savoir ce que l'on veut. Il faut avoir un but. Celui qui veut le *nirvana* a un double but, son but personnel et un but altruiste : aider les autres à atteindre eux aussi la sagesse donc la paix. C'est la compassion ou l'amour véritable.

Mais le disciple a vu la relativité et la subjectivité des notions de bien et de mal. Il a vu comment, au nom de la distinction du bien et du mal, les hommes aveuglés se battent, s'opposent, s'entre-déchirent. Il a vu combien de souffrances ont été imposées aux autres au nom du bien. Il a vu qu'une souffrance apparente est souvent une bénédiction. Il a vu qu'avec tant de réformateurs, d'idéalistes, de grands hommes, avec tant de doctrines, d'idéologies, de manifestes, avec tant de progrès scientifiques, matériels, techniques, avec tant de croyances, tant d'espoirs, tant d'enthousiasmes depuis tant de siècles, la masse des hommes continue à vivre dans les ténèbres de l'erreur et dans la douleur. Il a compris qu'il était un homme lui aussi soumis à l'ignorance et qui pourtant commet le péché impardonnable de prétendre savoir ce qu'est le bien et le mal. Et il a commencé à s'éveiller, à voir en face ce jeu tragique du bien et du mal, à ne plus justifier cette dualité.

Presque toujours, les hommes se contentent de la surface, de la manifestation, de l'expression, de l'apparence, de l'effet. Mais sous la surface, il y a la profondeur, derrière la manifestation se trouve le non-manifesté, à l'origine de l'expression il y a une source, l'apparence nous révèle l'essence, il n'y a pas d'effet sans cause. Un médecin ne guérit vraiment que s'il soigne la maladie et non les symptômes.

Il n'y a aucune souffrance, aucune misère sous le soleil qu'on puisse supprimer si l'on ne supprime pas sa cause. Remédier aux symptômes est une entreprise qui n'a pas de fin. Tant que les conditions générales de la société seront ce qu'elles sont, il y aura... et ici commence la longue liste des crimes, des oppressions, des injustices et de tout ce qui concourt à « l'abomination de la désolation ». Parce que les causes, les conditions, ne sont pas les mêmes en Inde et aux États-Unis, les effets, les drames, ne sont pas les mêmes. En Inde, par exemple, dans certaines grandes villes, des associations de mendiants fort bien organisées volent des enfants, les mutilent pour les rendre plus pitoyables, les font mendier. On les change de quartier tous les jours et un responsable vient, toutes les heures, collecter ce que les petits infirmes ont gagné.

Nous sommes mieux renseignés, en Europe, sur les crimes qui ont lieu aux États-Unis et nous ferions bien de regarder ce qui se passe chez nous.

Dans l'ignorance fondamentale, avec ce qu'elle implique d'aveuglement, de mensonge, d'égoïsme, de préjugés, d'incompréhension, de conflits, de souffrances et de tentatives insensées pour échapper à cette souffrance, toute mesure pour améliorer quelque chose dans un domaine entraîne une aggravation imprévue dans un autre domaine. Il y a longtemps que cela dure, mais ça ne fait rien, continuons, tout ira bien — pourvu que ce soient mes idées qui triomphent. « Ah! si j'avais été, moi, à la place de de Gaulle en 62... » « Si seulement Mrs. Indira Gandhi pouvait comprendre que... » Pour donner un exemple qui est d'actualité pendant que j'écris ce livre, les opinions — les « certitudes » — sont contradictoires quant à l'avortement. Certains sont sûrs que l'avortement est le mal, d'autres sont convaincus qu'il est le bien. La généralisation des avortements est seulement un effet, un symptôme. Il ne sert à rien de s'opposer à propos d'un symptôme. Si de plus en plus nombreuses sont les femmes qui réclament la liberté de l'avortement, il y a une cause à cela. Dans les conditions actuelles de notre société et de notre culture — je dis bien les conditions, donc les conditionnements — l'avortement,

« criminel ou non », « acceptable ou non par la conscience chrétienne », « traumatisant ou non pour les mères », est inévitable. Il est certain que l'avortement n'est pas naturel. Etre enceinte et se faire avorter n'est pas se placer au-dessus de la nature, c'est aller contre la nature, après avoir été emporté par elle. Mais tout le débat sur l'avortement concerne la surface. La cause est plus profonde que tous les arguments donnés de part et d'autre.

Pour chaque misère, chaque souffrance sous le soleil, il existe ou il n'existe pas un remède. S'il existe un remède, trouvons-le et appliquons-le. S'il n'en existe pas, n'agissons pas inutilement notre mental. Le remarquable Mouvement des «Alcooliques Anonymes » enseigne à ses membres une prière qui exprime l'attitude juste : « Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse d'en connaître la différence. » Mais nous pouvons être certains que s'il existe un remède, celui-ci s'applique aux causes et non pas aux effets.

Vivre non plus au niveau de l'apparence mais de l'essence est une approche nouvelle de l'existence. Qu'est-ce qui nous maintient à la surface, qu'est-ce qui rend notre vie Si « superficielle » ? Les émotions. L'émotion nous attache à l'effet, à l'expression, et nous interdit de voir plus loin que : « Elle a osé faire ça », « Il m'a fait ça, à moi. » Si nous élargissons un peu le débat, le mécanisme demeure le même : « Nixon a osé faire ça », « Le pape a osé dire ça. » A en croire les indignations respectives des uns et des autres, tout le monde n'arrête pas de faire le mal toute la journée : les policiers, les prêtres, les communistes, les Américains, les Arabes, les patrons, les jeunes, les journalistes, les parachutistes, les députés de la majorité, les Juifs, les savants. Par mon métier de producteur de télévision et par mes voyages, j'ai approché des gens de tous les milieux, de toutes les races, de toutes les idéologies. Il n'y a pas une catégorie d'êtres admirée par les uns comme faisant particulièrement le bien qui ne soit pas jugée par d'autres comme malfaisante. Combien d'Asiatiques et d'Africains, bienveillants et hospitaliers pour les Blancs, considèrent les missionnaires chrétiens comme leur ayant fait un mal que les hôpitaux de sœurs sont loin de compenser. Combien d'hindous considèrent, non sans de nombreuses raisons à l'appui, les chrétiens occidentaux et leur influence comme étant à l'origine de la déchéance culturelle et spirituelle de leur pays.

Chaque « isme », communisme, socialisme, fascisme, christianisme, bouddhisme, etc., a ses partisans et ses opposants. Naturellement, pour les chrétiens, le christianisme est la vérité. Pour les protestants c'est le protestantisme, pour les catholiques le catholicisme. Mais les critiques de la religion, depuis les marxistes jusqu'aux psychanalystes freudiens, ont pu accumuler les arguments contre le christianisme relatif et dépendant manifesté à travers les hommes. L'enseignement du Christ est une chose et le christianisme historique en est une autre.

Si l'on regarde en face tant de malentendus, de conflits, de violence, tant de générosité néfaste, d'indignations stériles, de réactions inutiles, on ne peut pas accuser la vision du Bouddha d'être pessimiste. Chaque homme, de chaque clan, de chaque confession, de chaque parti est certain d'avoir raison. Il n'entend et ne voit que ce qui corrobore ses opinions. Sa notion du bien et du mal est irrémédiablement subjective, enracinée dans les impressions infantiles. On a pu dire que c'était une névrose d'avoir des idées politiques

de gauche et une autre névrose d'avoir des idées de droite. Chacun a son idée individuelle sur la vie, idée dont il est prisonnier. Ce qui se conforme à cette idée est le bien, ce qui la contredit est le mal. Seuls ont une chance d'échapper à cet aveuglement général ceux qui ont reconnu leur propre aveuglement et la nullité de leur conception du bien et du mal. Ils ont « un but différent des buts ordinaires des hommes ».

Le chercheur de vérité a un but, un but permanent par rapport auquel s'ordonnent tous les autres : croître depuis l'étroitesse de l'ego (ou du mental) jusqu'à l'infinitude du « Je suis », non qualifié : le « Soi » (*atman*) des hindous, la « Nature-de-Bouddha » ou le « Non-né » des bouddhistes.

Ce but bien précis, la Libération (*moksha*), est la fin suprême de l'existence humaine, le sens de toute vie humaine. C'est le mouvement de toute la nature dont chaque élément tend du limité vers l'illimité. C'est un but fixe, stable, permanent. C'est aussi un but inévitable : je veux dire qu'il ne peut pas y en avoir d'autre. Tout homme éprouve un besoin d'expansion : plus d'argent, plus de gloire, plus de connaissance, etc. Ce désir d'aller au-delà des limites de l'ego (ou du mental) est inhérent en chaque homme. Ce but est l'expansion complète, l'expansion absolue. Et chaque homme est déjà Cela.

Ainsi ce qui rapproche l'homme de ce but est naturel, ce qui l'en éloigne va contre la nature. Ce qui rap proche l'homme de ce but est vérité, ce qui l'en éloigne est erreur. Ce qui rapproche l'homme de ce but est juste, ce qui l'en éloigne est faux. Ce principe général s'applique a chaque être humain, chaque homme, chaque femme en particulier, dans la situation concrète où il se trouve, à son niveau d'évolution intérieure actuel.

Un fait évident doit pourtant être souligné et toujours gardé à l'esprit: c'est que ce but, cette libération, ce « Je suis » absolu, l'homme ordinaire même « normal » ne le connaît pas, ou plutôt son mental ne le connaît pas, ne peut pas le connaître. Le mental ne peut pas se le représenter, ni méditer sur lui, ni le chercher comme un objet à conquérir. Le mental ne peut s'occuper que du mental. Il faut partir du point de départ.

Pratiquement l'homme peut seulement concevoir ce but en termes de plus ou de moins : une personnalité plus vaste, plus compréhensive (au vrai sens de comprendre: inclure en soi), plus disponible, plus libre de ses préjugés, de ses refus et de ses désirs, mieux capable d'aimer les autres.

\*

Le chercheur de vérité a donc son propre but personnel et le chemin, le yoga, qui l'y conduit. Mais que peut-il faire pour les autres, pour son prochain ? Tout le monde a une idée là-dessus mais, nous l'avons vu, tout le monde n'a pas la même idée.

La dominante de l'histoire humaine, c'est l'incompréhension, la Tour de Babel. Chacun ne vit que dans son monde, chacun ne parle que sa langue, chacun pense à partir de ses émotions. Personne ne voit, personne n'entend. Relativement et d'une façon immédiatement accessible il y a un but « altruiste » et il n'y a qu'un seul but altruiste dans la vie : diminuer l'incompréhension et donc la souffrance —jusqu'à ce que vienne le moment où il n'y a plus aucune incompréhension. L'incompréhension et l'émotion se

renforcent l'une l'autre. L'incompréhension au plan intellectuel crée l'émotion. L'émotion rend le mental encore un peu plus aveugle. Le but est donc de contribuer à la diminution des émotions jusqu'à la liberté vis-à-vis des émotions. Je préfère dire « libre des émotions » plutôt que « sans émotions » car une pierre ou un morceau de bois sont aussi sans émotions et ce n'est évidemment pas là l'idéal dont il s'agit. Les émotions ont fait place au sentiment.

Alors les hommes peuvent se comprendre. Pour tous ceux qui ont la responsabilité de s'adresser au public : écrivains, journalistes, artistes, cinéastes, auteurs de radio et de télévision — et qui cherchent à vivre consciemment — il y a là un critère simple pour apprécier leurs propres œuvres. Il existe toutefois deux sortes d'émotions : celles qui renforcent l'attachement à l'ego et celles qui en élargissent les intérêts. Tant qu'un être demeure susceptible d'émotions — et que cherche-t-on dans la presque totalité des spectacles, des lectures, des œuvres d'art sinon des émotions ? — ces émotions sont de qualité différente. Certaines accentuent le sens de la séparation, la crispation de l'ego sur lui-même, le refus des opinions différentes. Rentrant dans cette catégorie les émotions qui exaltent la supériorité du milieu, de la classe, de la culture, du pays auxquels on s'identifie et conduisent au mépris des autres communautés. Certaines émotions au contraire ouvrent l'ego vers tout ce qui n'est pas lui. Certaines émotions abaissent, d'autres élèvent jusqu'à ce qu'ait été découverte la nature illusoire de l'émotion, ce qui conduit à la plénitude.

\*

Aussi longtemps qu'il y a absorption des influences, possibilité d'être impressionné, cette absorption produit le complexe corps-mental, l'ego, l'être relatif « moi » impliquant le sens de la séparation.

Cet ego peut être érodé, dissous ou — ce qui revient au même — élargi, épanoui. Un ego vaste est le contraire d'un ego hypertrophié. L'ego peut aussi être renforcé, durci. C'est cela, et cela seulement qui pourrait être considéré comme « bien » et « mal » selon un critère non subjectif et qui ne dépende pas des préférences de chacun.

Tant qu'un homme est encore situé au plan relatif et dépendant, la seule façon pour lui de se libérer immédiatement de la prison du bien et du mal est d'abandonner cette distinction pour celle de « plus près » ou « plus loin » du but. Bien sûr, il s'agit encore d'une distinction. En vérité, dans le poing replié la main déployée est déjà là.

Cette perspective s'applique aussi à cet aspect particulier du bien et du mal qu'est celui du beau et du laid, donc à la responsabilité des artistes.

L'art est l'expression (ou l'imitation des expressions) de la vie. Il y a donc toutes sortes de niveaux d'art selon les niveaux de la vie représentés. Aucune œuvre d'art, aucune forme, ne peut représenter l'Absolu, l'Informel. Seuls certains symboles — un point, un cercle, une surface vide — peuvent orienter dans cette direction comme « le doigt qui pointe vers la lune, tant pis pour ceux qui regardent le doigt ». Mais des œuvres d'art peuvent évoquer ou rappeler le but de la vie ou exprimer le chemin vers ce but.



Les œuvres d'art de n'importe quel niveau sont appréciées par le public qui se trouve à ce même niveau, pourvu que l'artiste soit sincère à ce niveau-là. Les critères de beau et de laid sont aussi flous et subjectifs que les critères de bien et de mal. Ce qu'un homme trouve beau, un autre le trouve laid ; ce qu'un homme pense insipide à une période de sa vie, il le considère comme remarquable à une autre ; ce qu'une époque a estimé ravissant, une autre le qualifie d'affreux; ce qu'une culture juge esthétique, une autre le déclare effroyable. La musique classique chinoise ou hindoue a aujourd'hui droit de cité en Occident. Au XIXe siècle, Berlioz, qui en avait entendu à Londres, la comparait à des miaulements de chat, « mais attention, précisait-il, de chat à qui une arête serait restée en travers de la gorge ».

Les chansons de Tino Rossi ou Edith Piaf n'auraient pas eu leur immense succès si elles ne correspondaient pas à un certain niveau de sensibilité du public français au milieu du xxe siècle. Les œuvres de Schumann correspondent à une autre sensibilité. Mais personne n'a le droit de décréter que les *Amours du poète* sont plus « beaux » que *Petit Papa Noël* ou *l'Hymne à l'Amour*. Par contre, de ces deux formes de musique et de chant, laquelle est la plus proche de l'unité, de l'absence d'émotions, de la plénitude, de la non-séparation, de l'indépendance, de la liberté, de la paix, de la compréhension, etc. ? Ces formes musicales expriment-elles le but de la vie et le chemin vers ce but ? Toutes deux sont l'expression d'émotions subjectives et sont goûtées par ceux dont les émotions individuelles correspondent à celles des compositeurs et des interprètes.

fig. 2

L'art est apprécié à travers les émotions, les goûts, les névroses individuelles ou collectives, les modes, le jeu de l'action et de la réaction. Tout est dépendant, conditionné, relatif et il n'y a, en vérité, ni beau, ni laid : il y a ce que chacun aime et n'aime pas. Mais il y a, dans tous les arts, des niveaux de réalité, des niveaux de proximité ou d'éloignement par rapport au « Centre », au but de la vie. Ces niveaux, eux, ont une valeur objective. Le sage, qui est arrivé au bout du chemin, peut comprendre tous les niveaux. Les autres hommes ne comprennent pas : ils sont attirés ou ils ne le sont pas. Le chercheur de vérité reconnaît peu à peu les œuvres d'art qui lui parlent de son but ou qui lui en montrent le chemin.

Je reprendrai le diagramme des cercles concentriques dont le centre représente l'Absolu ou le but de la vie.

Les fractions correspondent aux diverses activités humaines. Une représentera l'art considéré comme digne de ce nom par les classes sociales supérieures d'une société donnée, l'art sophistiqué ou raffiné. Une autre figure l'art populaire, dit vulgaire, décrié comme art « pour les midinettes » ou « pour les concierges ». Ce qu'un milieu social trouve beau, un autre le juge laid. Aux yeux des gens éduqués, ce qui rentre dans la première catégorie (A) est considéré comme beau : « excellent », « remarquable », « très réussi » ; dans la deuxième catégorie (B) comme laid: « épouvantable », « inécoutable », « irregardable ». Mais il se peut parfaitement qu'une œuvre de la catégorie B exprime des émotions beaucoup moins égoïstes qu'une œuvre de la catégorie A et se situe donc à un niveau beaucoup plus proche du Centre.

Il faut toutefois tenir compte du fait que l'œuvre d'art touche l'émotion à travers la sensation. Il faut donc se garder, dans l'exemple que je viens de donner, de vouloir situer une mélodie ou une peinture uniquement d'après son thème ou son sujet — ce qui d'ailleurs exclurait de ce critère tout l'art non figuratif.

Dans un des textes bouddhiques les plus anciens et les plus connus, le Vinayapitaka, le Bouddha dit : « Une doctrine, d'où qu'elle vienne, si elle conduit à la passion et non à la paix, à l'affirmation de l'ego et non à la diminution de l'ego, à l'augmentation des désirs et non à la diminution des désirs, à l'amour de la dépendance et non à l'amour de l'indépendance, à un mental violent et non à un mental pacifié, cette doctrine n'est pas l'enseignement du Bouddha. » (Traduction libre selon le commentaire d'un maître bouddhiste.)

Je dirai de même : « Une œuvre d'art, d'où qu'elle vienne, si elle conduit... n'est pas une œuvre d'art. » Les critères donnés par le Bouddha sont applicables à toutes les activités et à toutes les productions humaines. « Une culture, si elle conduit... n'est pas une culture. » « Une éducation, si elle conduit... n'est pas une éducation. » Une action humaine, quel que soit son auteur, si elle conduit son auteur ou si elle encourage les autres à la passion, à l'affirmation de l'ego, à l'augmentation des désirs, à l'amour de la dépendance, à un mental violent, n'est pas une action juste. Si elle conduit son auteur ou si elle encourage les autres à la paix, à la diminution de l'ego, à la diminution des désirs, à l'amour de l'indépendance, à un mental pacifié, elle est une action juste.

Comme je l'ai déjà dit, la question n'est pas : « Est-ce bien ou mal? » mais « Est-ce juste ou faux? » La réponse est donnée non par une conception prétendument objective et véridiquement subjective du bien et du mal mais par chaque situation elle-même. C'est plus facile à dire qu'à mettre en pratique. Pour apprécier la justice d'une situation il faut être détaché de ses intérêts individuels. Il faut avoir cessé d'être un individu. Il faut être devenu une personne. Un individu est motivé par son intérêt égoïste étroit ou celui de la collectivité à laquelle il est identifié. Une personne est motivée par l'intérêt d'autrui. Plus un homme est détaché de ses propres intérêts, plus il peut agir et « faire » de façon juste.

Mais, à la vérité, un homme n'est pas détaché de ses intérêts égoïstes. Ce sont ses intérêts qui se détachent de lui, comme tombe le fruit de la branche quand il est mûr. Le chercheur de vérité s'efforce de rendre plus rapide cette maturation. Lorsqu'il est totalement détaché, il est situé au-delà du bien et du mal, au-delà de cette dualité dont la connaissance, nous dit la Genèse, exila l'homme du paradis de la non-dualité.

## 4. Se détacher

Chercher à réaliser le Soi en conservant ses attachements est une vaine entreprise. Tous les chercheurs spirituels sont d'accord que *atman-darshan*, la vision de *l'atman*, *brahma-vidyâ*, la vision de *brahman*, est synonyme de « Libération ». Est-ce à dire que quand je serai libre je n'aurai plus d'attachements ? Non, mais que lorsque je n'aurai plus d'attachements, je serai libre. C'est la démarche contraire.

De même, aujourd'hui, trop de débutants absolument impréparés et immatures

attendent tout de la « méditation ». En effet les termes sanscrits *dharana* (concentration), *dhyana* (méditation) et *samadhi* (supra-conscience) se retrouvent aussi bien dans le vocabulaire hindou que bouddhiste. Par conséquent beaucoup pensent pouvoir utilement, dès les débuts de leur ascèse (*sadhana*), s'asseoir immobiles, jambes croisées, yeux fermés ou regard fixe et « méditer ».

Que signifie méditer?

Qui médite?

Et sur quoi?

Le terme français « méditation » a des sens si divers qu'il traduit très imparfaitement le sanscrit *dhyana* et ne convient plus du tout pour traduire *samadhi*. En latin *meditari* veut dire s'exercer, s'appliquer à. Mais, aujourd'hui, méditer signifie le plus souvent réfléchir, examiner, penser — quand ce n'est pas rêver ou songer — et implique un élément discursif, comme préméditer. Les mystiques chrétiens distinguent nettement la méditation et la contemplation, celle-ci étant un acte simple, immédiat, affranchi des pensées.

Je ne dis pas que la méditation n'a aucun sens pour les novices. Mais j'affirme qu'elle est, trop souvent, un rêve et une illusion et que, trop souvent, elle ne constitue pas le chemin vers la liberté. J'affirme aussi que j'ai connu personnellement, depuis vingt-deux ans, des centaines d'Européens et d'Asiatiques qui ont médité tant et plus et qui ne sont libres ni de leur ego, ni de leur mental, ni de leur subjectivité, ni de leurs goûts, ni de leurs répulsions, ni de leurs désirs, ni de leurs peurs. Pourquoi ? Parce que les prétendus *dharana* et *dhyana* sont ordinairement fondés sur la négation et non sur la liberté. Méditer consiste le plus souvent à nier, dénier, renier ce qui est en nous. Et ce qui a été nié, dénié et renié trouve toujours moyen de prendre sa revanche. Quant à la célèbre position du témoin (*sakshin*) c'est aussi un piège: si vous — votre ego — essayez d'être un *sakshin* vous essayez seulement de vous identifier avec le *sakshin*, ce qui s'avère tout autre chose que d'être un témoin. L'attitude du « miroir », la véritable vigilance (*awareness*) n'est possible que si le miroir peut tout réfléchir sans osciller. Si le miroir oscille sans cesse, je ne peux rien voir. Si je dois arrêter la projection des images pour que le miroir cesse d'osciller, je ne peux rien voir non plus.

Qui médite ? Le mental. Sur quoi? Sur ce qui n'est pas le mental? N'importe qui ne peut pas conduire une voiture. Pour conduire il faut *être* un chauffeur. Pour nager il faut *être* un nageur. Pour méditer il faut *être* un méditateur. N'importe qui peut, immédiatement, s'asseoir jambes plus ou moins bien croisées, dos plus ou moins droit et rester plus ou moins longtemps dans cette position. N'importe qui ne peut pas *être* un méditateur. N'est un méditateur que celui qui peut faire silence au point de disparaître, celui qui ne demande rien, ne cherche rien, ne se souvient de rien, ne prévoit rien, ne compare rien, a renoncé à toutes les expériences transcendantes. L'égoïste n'est jamais un méditateur. Celui qui demeure prisonnier d'une méthode, d'une technique non plus. Celui qui se bat avec lui-même pour concentrer son attention encore moins.

Il existe toutes sortes de méditations qui demeurent entièrement à l'intérieur du

mental. Elles consistent à fixer son attention sur un objet quelconque extérieur ou intérieur : une idée, un symbole. Comme tout exercice pratiqué sérieusement et régulièrement, elles produisent un résultat : une meilleure capacité à concentrer son attention. Poussées assez loin, ces méditations peuvent conduire à « l'identification avec l'objet de la méditation ». On raconte (je le cite dans *Ashrams*) qu'un jeune novice, enfermé dans sa hutte, avait médité sur une vache qui lui était infiniment chère, seul objet sur lequel il pût maintenir son attention sans être distrait. Au bout de quelque temps, comme son maître le faisait appeler, il répondit: « Je ne peux pas sortir de la hutte, mes cornes m'empêchent de passer par la porte qui est trop étroite. » Bravo. Je ne sais s'il faut parler de « profonde » méditation ou de méditation « réussie » mais le jeune homme était identifié avec sa vache. L'identification n'est pas l'unité et la seule unité réelle c'est l'« Unité suprême », la réalisation : « Je suis cela », *atman, hrahman*. En toute autre circonstance, il y a deux. Ce genre de méditations peut conduire à l'identification avec n'importe quoi, y compris avec « Dieu », c'est-à-dire la conception de Dieu dans le mental. Il y a aussi, dans les hôpitaux psychiatriques, des pensionnaires identifiés avec Dieu.

L'unité suprême a été parfois appelée, en français « Identité suprême », notamment par René Guénon. L'identification n'est pas l'identité. L'identité précise ce que je suis : « Votre identité, s'il vous plaît ? »- « Voici mes papiers d'identité. » Cette identité-là, c'est exactement celle que s'attribuent les êtres humains : nom, prénom, taille, signes particuliers, profession, né de tel père et de telle mère. Or ce n'est justement qu'une identification, l'identification fondamentale à l'ego, à la forme, au corps mortel, à l'individualité séparée. La véritable identité de tout homme c'est le Soi, le Non-Né, la Nature-de-Bouddha. À quand la véritable carte d'identité ? Nom: *hrahman*. Né de : jamais né. Domicile : partout et nulle part. Fils de : l'Absolu.

Toute existence humaine n'est faite que d'identifications conscientes, voulues, ou inconscientes, non voulues. Cela commence par l'identification avec le corps et avec le prénom et il n'y a pas de plus belle concentration ou méditation spontanée que celle d'un amoureux fou pensant nuit et jour à sa bien-aimée.

Certaines méditations tendent, par contre, à la réalisation de l'unité : les méditations orientées vers ce que je suis déjà, vers le Soi. Il n'est pas question de « devenir » mais « de prendre conscience de ce que l'on est ». Or qui va « prendre conscience » ? Ce qui n'est pas ? L'ego, le mental va prendre conscience du non-ego, du non-mental ? L'expression « prendre conscience », même couramment employée, est aussi inadéquate que quand on parle d'« avoir eu un *samadhi* » ou d'« avoir eu le satori. Une fois de plus : il n'est pas question d'avoir mais d'être.

On ne peut avoir ni *dharana*, ni *dhyana*, ni *samadhi*. Ce sont des états qui viennent quand les conditions sont réunies. Mais s'ils viennent, à la suite de conditions, ils ne peuvent pas durer. La règle ne souffre pas d'exception: tout ce qui vient s'en va, tout ce qui a un commencement a une fin.

Et pourtant la vérité est là, *avih*: lumineuse, resplendissante par elle-même. Entre elle et la conscience ordinaire de l'homme, une série de couches de nuages. La méditation est

un effort pour se frayer un passage à travers ces nuages. Si les nuages sont trop nombreux et trop épais, si celui qui veut les traverser est trop faible, cet effort, dût-il durer mille ans, est peine perdue.

La seule méditation qui puisse conduire à l'unité et non à l'identification est le : « Qui suis-je ? » proposé par Shri Ramana Maharshi. C'est aussi la méditation que Gautama Sakyamuni a pratiquée sous l'arbre pipal près de Gaya après avoir mis fin à ses austérités et ses jeûnes en avalant le riz au lait offert par Sujata.

Mais *qui* pose la question silencieuse?

Beaucoup de bouddhistes tiennent ce raisonnement: Le Bouddha a constaté que les études auprès de ses deux *gurus*, Alarakalama et Rudraka, puis les mortifications, ne le conduisaient pas à la vérité. Il s'est alors assis sur un coussin d'herbe, au pied d'un arbre pipal, et a déclaré: « Que ma peau, ma chair, mes nerfs, mes os et mon sang se dessèchent plutôt que je renonce à mes efforts avant d'avoir réalisé tout ce qui peut être réalisé par la ténacité et par les forces de l'homme. »

Après avoir cherché la vérité hors de lui, ou comme un « objet » qu'il puisse appréhender, Gautama a décidé de la trouver en lui. Il s'est ouvert à la vérité, donné à la vérité. Il s'est assis, il n'a plus bougé, il a traversé tous les dhyanas (ou jhânas en pâli), c'est-à-dire une succession d'états de conscience de plus en plus subtils et il a atteint le nirvana.

Donc, pensent et mettent en pratique ces bouddhistes, la seule activité utile sur la voie est de faire comme a fait Gautama : s'asseoir immobile en méditation.

La tradition dit que le Bouddha a parcouru tout ce chemin intérieur en une nuit. Comment se fait-il alors que tant de milliers d'Orientaux et d'Occidentaux, qui méditent au nom du zen, du védanta, du yoga, aient besoin de plus d'une nuit pour parcourir ledit chemin ou, plus exactement, qu'après un an, dix ans, vingt ans de méditation, ils ne l'aient pas encore parcouru et ne soient toujours pas devenus des Bouddhas?

Qui médite?

Il y a un abîme entre imiter le Bouddha et suivre le Bouddha, entre imiter le comportement du Bouddha et suivre l'enseignement du Bouddha. Gautama Sakyamuni était un homme dont tous les attachements étaient tombés : ni la gloire (il avait été prince héritier), ni l'argent (il avait vécu dans un palais), ni le sexe (il avait eu une femme ravissante et autant de concubines qu'il pouvait souhaiter), ni même son fils qui venait de naître lors du grand départ ne l'avaient retenu. Qui peut en dire autant? (Le nom de ce fils, Rahula, signifie lien ou attachement.)

Ensuite, tout ce qui restait en Gautama d'intérêts, il l'avait assouvi et en avait vu la vanité : l'étude intellectuelle, les exercices yogiques, les pratiques ascétiques. *Tout ce que l'on croit devoir faire et pouvoir faire, dans son cas, il l'avait fait.* Pour en voir l'inefficacité, soit. Mais là aussi il était libre. Ce qui demeurait en lui de *vasanas* à cet égard s'était manifesté et dissipé. Il était arrivé à la dernière extrémité de lui-même.

Que nous enseigne l'histoire (ou la légende didactique) des années d'ascèse de

Gautama ? Le prince-moine a d'abord cherché la Réponse comme une vérité qu'il puisse appréhender sans mettre en question l'existence même de son individualité distincte. Et il ne l'a pas trouvée. Personne ne peut saisir une réalité qui le dépasse. Aucun être fini et limité ne peut conquérir ou réaliser l'infini et l'illimité. Il peut seulement laisser ses limites être brisées par cet infini, laisser son mental obscurci par les oppositions et les contradictions être illuminé par la vérité non-duelle.

Enfin, la tradition nous décrit comment Mara, la *maya* des hindous, essaya toutes les tentations pour empêcher Gautama d'atteindre son but : le ciel, la terre, les dieux, les démons, son épouse, l'univers entier se mettent de la partie. Je n'entrerai pas dans les détails symboliques de cet assaut que décrivent les textes mahayanistes et les *thankas* tibétaines. Si les hindous disent *sarvang manas eva* (« en vérité tout est mental »), les bouddhistes affirment aussi : *everything is within the mind*, ou encore *it is all product of your own mind*. « Tout est dans le mental » ou « Tout est un produit de votre mental. » Tout ce que la légende décrit comme venant assaillir Gautama de l'extérieur représente les forces, les peurs, les désirs qui montent de l'inconscient à la surface lorsqu'on procède au « récurage de la mare » ou au nettoyage de ses propres écuries d'Augias. *Maya* (ou *mara*) pour le général et *manas* pour le particulier désignent le même monde phénoménal de multiplicité et de séparation. C'est seulement après être passé à travers tout le monde des tentations encore enfouies en lui, après avoir liquidé toutes les sources de pensées et d'émotions dualistes que Gautama a pu méditer avec succès.

Pour permettre aux hommes de découvrir ce qu'il a découvert, le Bouddha a enseigné la voie, appelée *asthanga marga*, « voie en huit parties » (ou huit ramifications). Dans cette voie, la méditation et les états de conscience supra mentaux sont précédés par d'autres pratiques qui doivent toutes être *samyak*, ce qui signifie parfaites : volonté parfaite, action parfaite, parole parfaite, moyens d'existence parfaits, attention parfaite et, pour commencer, *samyak drishti* : la vue parfaite. *Drishti* est souvent traduit par « les vues » donnant à penser qu'il s'agit d'idées, de conceptions. Non, *drishti* signifie : voir, voir ce qui est, au lieu de penser, d'interpréter. *Drishti* signifie échapper à sa subjectivité. Il n'est donc pas question, dans l'enseignement même du Bouddha, de se contenter de méditer ou de méditer de but en blanc sans préparation.

Dans l'hindouisme, les termes *dharana*, *dhyana* et *samadhi* sont surtout utilisés à propos du *raja-yoga* tel qu'il est enseigné dans les *yoga-sutras* de Patanjali. Ces *yoga-sutras* décrivent un chemin également en huit parties dans lequel la méditation est précédée par *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama* et *pratyahara*.

J'ai déjà insisté sur l'importance de *yama* et *niyama*, principes tout à fait semblables à ceux indiqués par le Bouddha : *ahimsa*, l'absence de toute agressivité (la « non-violence »), *satya*, la véracité, être dans le vrai, *brahma-charya*, la possibilité d'amour universel qui vient lorsque l'amour sexuel est dépassé, *asteya*, non seulement ne pas voler mais ne pas convoiter, *mitahara*, la sobriété, *apari-raha*, la non-acceptation de cadeaux, *shaucha*, la pureté, *upakshana*, l'équanimité, *santosh*, le contentement, *tapas*, l'effort intense (pour ne pas dire « héroïque »), *dâna*, la charité, et enfin la foi dans l'enseignement et dans le *guru*.

Voilà donc les conditions préalables requises pour « méditer » valablement et légitimement.

Trop souvent, selon la célèbre comparaison védantique, la méditation consiste à s'occuper de la corde au lieu de s'occuper du serpent. Cette image qui, pour être connue, n'en demeure pas moins fort instructive est la suivante. Je marche dans la pénombre et, tout à coup, que vois-je par terre juste devant moi, à moitié enroulé sur lui-même ? Un serpent. Je m'arrête, partagé entre la curiosité et la peur. Mon cœur se met à battre. Mais ce n'est qu'un morceau de corde. Il n'y a pas de serpent, il n'y a jamais eu de serpent. Tant que je « vois » un serpent, je ne vois pas la corde abandonnée par terre. Un cardiaque peut mourir pour avoir rencontré une corde et «vu » un serpent. Inutile de dire que toute personne qui « voit » un serpent, ne voit pas mais « pense ». La corde représente la vérité absolue, une et sans-un-second. Le serpent représente le monde phénoménal de la multiplicité, de *maya* et *manas*. Cette comparaison avec un serpent est beaucoup plus éloquente pour des Indiens que pour des Français. Je ne l'ai vraiment comprise que le soir où, dans la campagne indienne, j'ai moi-même vraiment pris une corde pour un serpent. La curiosité était beaucoup plus forte que la crainte. Après un long moment je me suis approché de ce serpent si immobile et j'ai vu ma méprise.

Il est certain que celui qui voit la corde ne voit plus le serpent. Celui qui voit *brahman* ne voit plus *maya* et voit la multiplicité comme l'expression de l'Unité. *Brahma satyam jagan mithyâ* : le *brahman* est la vérité (ou la réalité), la manifestation est irréalité (ou illusoire). Mais comment peut-il voir la corde celui qui, justement, voit un serpent ? C'est seulement en étudiant attentivement le serpent qu'on le fera disparaître et qu'on verra la corde. Le serpent est dans notre mental. La fausse vision, l'ignorance est dans le mental. Un voyage de Paris en Inde ne commence pas en Inde, il commence à Paris. Le chemin de la sagesse ne commence pas à la corde, il commence au serpent. Il n'y a pas d'autre point de départ que le niveau auquel un homme est situé dans *maya* et dans son *manas*. L'expression courante « un chercheur de vérité » (*a seeker of truth*) peut même induire en erreur. Il est plus juste de dire : un étudiant de la non-vérité, des apparences. Regardons ce serpent. Comment se fait-il qu'il ne bouge jamais, qu'il ne cherche jamais à manger ? Où est sa tête et où est sa queue ? Comment réagit-il si je le pousse avec un bâton ? Gandhi a écrit son autobiographie sous le titre : « Mes expériences avec la vérité. » Mais on ne peut expérimenter qu'avec la non-vérité. On ne fait pas d'expérimentation avec la vérité : on peut seulement être la vérité. Il faut vivre et comprendre ses attachements pour pouvoir se détacher. Avant de voir les choses telles qu'elles sont, il faut d'abord cesser de les voir telles qu'elles ne sont pas. Il faut que notre fausse vision des choses perde pour nous son caractère de certitude illusoire. Cette fausse vision se manifeste concrètement par la partialité, les opinions, l'opposition de ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas (*likes and dislikes*).

\*

Tout attachement est un obstacle sur le chemin vers le Soi et, pour commencer, un obstacle à la méditation.

À des degrés et selon des modalités qui varient avec chaque individu, les hommes sont

attachés au succès, à l'argent et au sexe. Comme dans tous les autres aspects de l'existence, leur anormalité ou leur infantilisme relatif — les pourcentages respectifs d'enfant et d'adulte qui coexistent en eux — joue ici un rôle essentiel.

Aussi longtemps qu'une chose existe pour nous, nous ne pouvons pas en être libres.

Je parlerai d'abord de la réussite, en incluant dans ce domaine tout ce que recouvrent les mots gloire, succès, célébrité, la réputation bonne ou mauvaise, la louange et le blâme, l'admiration et le mépris, le besoin d'être apprécié, la peur d'être critiqué. À chaque étape de son évolution personnelle, comment un homme ou une femme se situe-t-il par rapport à ces données?

Aussi longtemps qu'existe pour vous quelque chose, une entité appelée réussite, il y a deux : la réussite et vous. Vous avez une certaine relation, positive ou négative, avec cette réussite, donc une possibilité d'identification.

Naturellement, s'il y a des lois générales, chaque homme et chaque femme est un cas particulier. Certains ont absolument besoin de gloire et de célébrité, d'autres moins, d'autres ont peur d'être connus et qu'on parle d'eux. Certains ont beaucoup d'ambition, d'autres en ont peu. L'origine de ce besoin se situe toujours dans le passé, soit le passé général s'il s'agit d'un individu au mental normal, soit un passé particulier s'il s'agit d'un mental anormal. Chez certaines personnes, l'identification avec leur classe ou milieu social est assez forte pour limiter leur besoin de sortir du rang. Bien des hommes qui ne sont pas des sages acceptent à peu près que tout le monde ne puisse pas être un patron, un écrivain connu, une vedette du sport ou du spectacle, un leader, un personnage public dont les gens parlent ou qu'ils reconnaissent. Chez d'autres — célèbres ou complètement inconnus — le besoin de notoriété est pathologique. Mais qui manifeste une équanimité par faite en face de l'admiration ou de la critique ? Je pense en particulier à l'admiration par les personnes du sexe opposé.

Certains — et certaines — aspirent à une gloire quantitative ; être admirés par le plus grand nombre de gens possible, par le « public », par la « foule ».

D'autres cherchent une gloire qualitative, veulent être reconnus et vénérés par une certaine catégorie de gens de leur choix : les médecins, les aristocrates, les intellectuels de gauche, les joueurs de golf. Chacun désire être apprécié par ceux qu'il rencontre : « Je leur montrerai qui je suis », « Vous ne savez pas à qui vous parlez. » Ce besoin joue aussi beaucoup à l'intérieur du groupe familial. Comme la méconnaissance d'eux-mêmes dans laquelle vivent les hommes est immense, ceux pour qui la célébrité ne paraît pas être un problème ignorent complètement leur servitude à la dualité « être apprécié — être critiqué ». Car naturellement, la crainte d'être critiqué et refusé est l'autre face du besoin d'être approuvé et reconnu.

Une certaine quantité de succès, variable avec chaque individu, est indispensable sur la voie de la Libération. Un être qui se sent frustré, repoussé, méconnu, demeure attaché à son besoin de réussite et d'affirmation de lui-même. L'impression de n'être rien, de ne pas avoir « la place à laquelle on a droit », entraîne une nécessité permanente de compensations, la sensibilité exagérée à la moindre critique, l'enthousiasme excessif à la



moindre approbation. Certains cherchent cette compensation dans la « vie spirituelle » et les enseignements ésotériques qui permettent de s'admirer soi-même et de se considérer comme une élite des « élus » infiniment supérieure à toutes les autres. Ce genre de candidats à la sagesse s'identifie d'ailleurs beaucoup plus avec l'image du maître-admiré qu'avec celle du disciple-anonyme. Il est probable qu'au bout de quinze ans, trente ans, ils n'auront même pas commencé à être des disciples.

Je viens d'employer l'expression commune : « la place à laquelle j'ai droit ». Elle traduit bien à quel point la notion de réussite est subjective. En vérité la place que j'ai — aujourd'hui — est exactement celle à laquelle j'ai droit — aujourd'hui. La conviction d'avoir droit à une autre place supérieure est une expression de l'inconscient, le souvenir enfoui d'une situation privilégiée, glorieuse, qu'a eue le petit enfant et qu'il a perdue. C'est le cas courant de beaucoup d'aînés plus ou moins brutalement détrônés par un nouveau venu dans l'amour de la mère et les « applaudissements à grands cris du cercle de famille » dont a parlé Victor Hugo.

La voie du « renoncement » commence par l'acquisition. À celui qui a soif de succès, la liberté ne peut venir qu'après le succès. Tant qu'on ne connaît pas une chose, on demeure attiré par elle. Le sentiment : « J'ai eu », « j'ai obtenu » est indispensable à une confiance en soi elle-même indispensable à la croissance émotionnelle. Le manque de confiance en soi est la plus grande source de dépendance. Dépendance qui prend souvent la forme infantile : « J'ai droit à ceci, donc on doit me le donner. » « On », c'est-à-dire la vie, les autres.

Quand un témoignage de réussite se produit, celle-ci paraît d'abord totale. « Ça y est, je suis comblé, je suis satisfait. » Il y a exultation, enthousiasme, puis, quand cette émotion s'est calmée, subsiste un sentiment de plénitude techniquement appelé *ananda*, la sérénité qui vient de l'absence de désir. *Ananda* n'est pas une émotion. Ensuite, de nouveau, le besoin de plus se manifeste. Normalement, vient un moment où l'homme éprouve : « J'ai eu assez. » Pas : « J'ai eu tout. » J'ai eu assez et pour tant quelque chose manque. Ici intervient la vision claire d'une vérité fondamentale : aucun désir ne peut être totalement satisfait donc aucun désir ne peut être satisfait. Si tous les journaux français ont parlé de vous, reste que vous n'êtes pas mondialement connu. Si vous êtes mondialement connu, il n'en demeure pas moins que beaucoup de gens ne vous admirent pas, vous critiquent, vous calomnient. En outre la vérité est que personne ne vous admire. Chacun n'admire que sa vision subjective de vous, ce qu'il pense de vous à travers ses propres émotions. Personne n'a admiré de Gaulle: chacun n'a admiré que son de Gaulle.

La relativité du succès ou de l'insuccès devient si claire, si évidente, que la dualité réussite-échec apparaît pour ce qu'elle est : une illusion. Elle n'existe plus pour moi et j'en suis libre.

Si on connaît une chose on n'est plus attiré par elle. Qu'elle vienne ou qu'elle s'en aille ne fait aucune différence. Il arrive pourtant souvent que les apparences semblent contredire complètement cette affirmation. On constate même que « plus quelqu'un a ... quoi que ce soit, plus il en veut ». Mon activité professionnelle à la télévision m'a amené à connaître un certain nombre d'artistes célèbres. Après vingt ans d'applaudissements, ils

ont encore besoin de leur gloire, ils sont encore sensibles à un article ou à une photo dans la presse. Si quelqu'un est toujours attiré par une chose, c'est qu'il ne la connaît toujours pas. Qui a donc eu tout ce succès ? Pas celui en eux qui le vous lait: l'enfant délaissé, privé d'affection. Car c'est là leur vérité profonde, leur essence (relative) derrière leur apparence. Don Juan cherche sa mère chez des milliers de femmes. Et, quand il quitte sa millièmes maîtresse, une voix d'enfant désespéré pleure toujours au fond de son inconscient: « Où elle est, ma maman? Où elle est, ma maman ? » Celui qui a réussi dans la vie, quel que soit son champ d'activité, s'il est un adulte, devient libre parce qu'il a eu ce qu'il voulait. Celui qui n'est toujours pas libre, après avoir apparemment tant eu, voulait et veut toujours autre chose que ce qu'il a eu : il est des cas où les applaudissements de millions d'admirateurs pendant vingt ans ne peuvent pas remplacer les seuls applaudissements du cercle de famille, un seul bravo d'un papa ou d'une maman.

\*

Le second champ de bataille de l'attachement et de la libération est l'argent.

L'argent est autant un symbole qu'un moyen d'échange. Le compte en banque, qui pourvoit en argent, donc en tous les biens possibles, est associé au souvenir inconscient de la première providence : la mère. La crainte permanente de manque d'argent est souvent l'expression d'un traumatisme d'abandon ou de trahison du petit ou du tout petit enfant par sa maman. La banque, c'est la mère.

Il faut d'abord distinguer ce qui est un besoin et ce qui est un luxe. D'une façon générale manger est un besoin, se vêtir est un besoin, s'abriter est un besoin. Manger une nourriture particulière, de la choucroute plutôt que du rôti de veau, est un luxe. S'habiller de tweed noir et blanc plutôt que de chevrons bleus est un luxe. Vivre dans du mobilier Knoll plutôt que du Napoléon III est un luxe. On ne peut vivre sans manger, sans se protéger du froid, sans une habitation : les oiseaux ont des plumes et un nid, les lapins une fourrure et un terrier. Mais on peut vivre en ne mangeant jamais les plats dont on rêve, en ne suivant pas la mode, et dans un logement très simple, meublé de quelques caisses.

Cette distinction entre besoin et luxe est, comme tout dans le monde phénoménal, relative et dépendante. La quantité de phosphore, de protéines, d'hydrates de carbone nécessaires à un intellectuel et à un travailleur de force n'est pas la même. Un peintre en bâtiment, un garde républicain et un directeur d'usine n'ont pas besoin du même vêtement.

A un moment de son évolution, un certain homme a besoin de satisfactions qui seraient un luxe pour un homme différent ou pour lui-même plus tard. Si un peu de succès ou de réputation est indispensable à beaucoup pour pouvoir progresser, d'autres ne peuvent être libres qu'après avoir connu certains des biens que procure l'argent : voyager, avoir une automobile luxueuse, descendre dans un hôtel de premier ordre, porter une robe de couturier. Une expérience réellement faite, par un homme unifié et présent à ce qu'il vit, est assimilée, devient partie de son être: sur ce point, il est libre.

Comme partout, le maître tout-puissant en la matière est le mental. Même les besoins essentiels, organiques sont relatifs : il y a des yogis hindous et tibétains qui vivent dans les montagnes, au niveau des glaces, en hiver, vêtus d'une seule étoffe de coton ; d'autres n'absorbent que des quantités incroyablement réduites de nourriture ; d'autres couchent dans les jungles à la belle étoile. Que leurs austérités (tapas) aient une valeur spirituelle ou non, les ascètes indiens ont prouvé jusqu'où pouvait aller la capacité humaine à endurer des conditions exceptionnelles et combien les besoins primordiaux sont eux aussi dépendants de facteurs divers.

La confusion entre ce dont les hommes ont besoin et ce qu'ils veulent ou ce qu'ils aiment est presque inextricable : « Je ne peux pas me passer de ceci. » En cas de guerre, déportation, cataclysme, les gens découvrent qu'ils peuvent se passer de tout. Parce qu'une émotion nouvelle les emporte, certains abandonneront ce qu'ils considéraient comme indispensable. Cet abandon peut même être vrai et durable : c'est le cas pour les grandes conversions, de Saint-François d'Assise à Charles de Foucauld.

Beaucoup d'hommes et de femmes imaginent que l'exercice de leur profession les oblige à des frais professionnels indispensables : avoir une puissante automobile, être vus dans les lieux à la mode, recevoir beaucoup. D'autres, pourtant, réussissent aussi bien ou mieux dans la même activité avec une petite voiture, des vêtements de confection et pas de vie mondaine.

Le réseau des attachements, des désirs de posséder et des peurs de manquer est indéfiniment varié et complexe. Mais il s'agit toujours d'attachements, donc d'obstacles implacables sur le chemin vers la réalisation du Soi.

Reste, même pour celui dont les prétendus besoins ont considérablement diminué, le sens de la responsabilité : j'ai une femme et des enfants à nourrir, des factures à payer, tout coûte cher, n'oublions pas les impôts, etc. Ce livre étant consacré aux chemins de la sagesse et non à la sociologie ou à l'économie, je vais donner ici une définition du sage qui pourra surprendre ou choquer mais qui n'en est pas moins vraie : le sage — autrement dit celui qui n'a plus d'ego, qui est libre de l'ego — ne sent aucune responsabilité en quelque domaine que ce soit. Il est. Et, parce qu'il est, il (un « *il* » qui ne signifie certes pas une individualité) attire ce qui est nécessaire à sa fonction particulière. Ou mieux, simplement une attraction s'exerce.

La Loi d'attraction est fondamentale pour comprendre le jeu de l'attachement et de la liberté vis-à-vis de l'argent. Bien avant qu'elle ait été formulée et acceptée en Europe la loi de la gravitation universelle, la science ésotérique de l'Inde avait reconnu que l'attraction était la loi de la manifestation ou de la multiplicité « S'il y a deux (deux objets), deux s'attirent. » Nous savons maintenant que cela est vrai au plan physique si un homme plus fort que moi me saisit et me tire vers lui, la force d'attraction est perceptible ; Si ma montre m'échappe des mains, elle tombe, parce qu'elle est attirée par la terre la science nous enseigne que la montre attire la terre autant que la terre attire la montre ; un aimant attire, il est entouré d'un champ magnétique.

L'aimant attire sans sélectionner. Mais bien que tout soit attiré, ne répond que ce qui a

une affinité spéciale avec lui le fer. C'est une question d'accord, de résonance. Tout être humain attire. Cela est naturellement vrai au plan physique de la gravitation universelle. Cela est vrai aussi sur un autre plan que l'on peut appeler mental, psychique, subtil. Nous attirons tous les événements de notre existence. De même que l'O.R.T.F., Europe 1 ou R.T.L. « émettent », tout être humain « émet ». Les ondes de radio et de télévision se propagent partout mais il faut un poste récepteur pour les capter et il faut que ce poste soit réglé, accordé sur une longueur d'onde déterminée pour réagir à France-Inter plutôt qu'à France-Culture. Mentalement, chacun attire chacun mais ne répondent à cette attraction que ceux qui sont réglés sur la même « longueur d'onde ». Cette attraction s'exerce non seulement sur les êtres humains mais sur tout ce qui constitue le monde phénoménal. Chaque homme attire, son être émet ou rayonne tout autour de lui mais ne répond que ce qui a une affinité avec cet être. Avant même d'avoir l'être de M. Untel, un homme est un être humain et non un animal ou une plante. En tant qu'être humain, il attire certains phénomènes dans l'ensemble de l'univers. Un homme a un rayonnement, donc attire certains événements, en tant qu'élément de l'univers ; en tant qu'élément de la vie organique sur la terre ; en tant qu'être humain et non végétal ou animal ; en tant qu'Occidental, Oriental, Africain ; en tant que Français, Italien, Danois ; en tant que bourgeois, ouvrier, paysan ; en tant que produit d'une culture et d'une éducation qui concernent toute une communauté ; en tant que maie ou femelle ; en tant que vieux ou jeune. Ensuite, les déterminismes se particularisent hérédité, éducation et influences non plus de la société ou du milieu mais du père et de la mère particuliers, etc. Chaque être est différent, unique. Il n'y a jamais deux dans la manifestation qui soient exactement pareils. Tout ce qui me vient, agréable ou pénible, me correspond. Si quelque chose — « amour, argent, succès » et tout ce que promettent les diseuses de bonne aventure — ne me vient pas, c'est que cela ne me correspond pas.

J'attire certains événements — en apparence plaisants ou déplaisants — qui me concernent spécialement. Mais, lorsque je voyage en Asie, par exemple, j'attire certaines rencontres non parce que je suis moi, individuellement, mais généralement parce que je suis un étranger, parce que je suis Français et il en serait de même de tout Français à ma place. Il est évident que je ne vais pas attirer un étudiant indien désirant perfectionner sa connaissance de l'allemand ou du russe. Pour être encore plus explicite, je dirai que, comme être humain, je n'attire pas les chasseurs que les lapins et les perdreaux attirent chaque année à l'automne.

Appliquée au plan financier, la loi est formelle : si j'ai besoin d'argent, j'attire de l'argent. J'ai dit : Si j'ai besoin d'argent. Je n'ai pas dit si j'aime l'argent ou si j'ai envie d'argent. S'il y a en nous une très forte vibration, celle-ci rayonne, irradie. Mais elle n'est efficace que si elle est très forte, c'est-à-dire si nous sommes unifiés. S'il y a, au-dedans de nous, un doute, ce doute rayonne lui aussi, produisant un effet contraire. L'attraction finale est la résultante des forces divergentes ou contraires qui nous animent. Seule la foi soulève les montagnes.

Cette loi d'attraction explique comment, si souvent, les fonds arrivent comme par « miracle », qu'il s'agisse d'un individu ou d'une collectivité. Elle explique aussi comment les prières sont exaucées.

Cela dit, tout destin individuel se trouve inséré dans un destin collectif. À partir du moment où je suis monté dans un avion, ce n'est plus moi qui voyage, c'est l'avion. Mon sort est devenu le sort de l'avion. Si cet avion est accidenté, je suis tué ou blessé avec les autres passagers. Tous les habitants d'Hiroshima, jeunes ou vieux, riches ou pauvres, bons ou méchants, heureux ou malheureux, ont été tués par la même bombe atomique. Quel que soit le besoin de nourriture que puisse avoir, pour elle ou pour ses enfants, une femme vivant dans un pays où sévit la famine (Biafra, Bengale) elle mourra peut-être de faim avec les autres. Mais il n'y a pas d'exception individuelle à la loi de l'attraction. Chaque fois que nous sommes certains de constater une exception, la raison en est que l'action de la loi nous échappe dans le cas particulier et qu'il n'y avait pas attraction, contrairement à ce que nous pensons, ou que cette attraction était annulée par un rayonnement contraire aussi puissant.

Le sage, *lejīvanmukta* (« libéré vivant »), ne se sent pas de responsabilité : le « se » a disparu. Il n'y a plus personne pour être ou n'être pas responsable. L'homme dont la conscience est encore celle de l'ego demeure soumis à la nécessité de l'action. Prisonnier de la barrière illusoire entre le moi et le non-moi, l'homme ne peut envisager l'action que comme une intervention sur des éléments extérieurs à lui. Une action peut ou non réussir, peut ou non donner les résultats espérés. Puisqu'il faut gagner, l'action apparaît comme un combat, une lutte et, presque toujours, une lutte contre autrui dont il faut être victorieux. C'est cette attitude qui nous enchaîne à l'action. Tant qu'un homme conçoit la vie comme des conflits d'intérêts, il demeure prisonnier de la multiplicité. C'est un jeu perpétuel de tension et de détente auquel peut seule faire échec la certitude d'attirer ce dont nous avons besoin, véritablement besoin. L'action demeure mais elle devient de plus en plus désintéressée et un sentiment d'harmonie et de communion universelle s'établit peu à peu.

Si je fais ce que je sens et pense que je dois faire, dans une circonstance donnée, je m'exprime pleinement. Alors l'ego est soulagé, détendu et, pour le moment, je deviens un avec la force universelle d'expansion, avec la vérité de la nature. Le mouvement général de l'univers est l'expansion, le retour à l'infini. Ce mouvement ne s'effectue pas régulièrement mais par une série de contractions et dilatations. L'ego nous maintient séparés, coupés de l'univers : l'évolution de l'homme — l'élargissement de l'ego — s'accomplit elle-même par une suite d'expansions et de contractions. Lorsque l'homme a agi comme il croyait devoir et pouvoir le faire, il cesse de se sentir séparé de la vie universelle. Il est en paix il éprouve un sentiment de stabilité.

Aussi longtemps que l'homme est conscient de lui-même comme d'une entité séparée, il se sent responsable, il considère que ses actions vont produire certains résultats. Il agit. Cela détermine en lui un sentiment d'expansion et de paix. Puis, de nouveau, il se contracte, il se rétracte. Il pense qu'une autre action lui est demandée. Et ainsi de suite. L'homme pense qu'il doit gagner de l'argent à la sueur de son front pour pouvoir acquérir ce qu'il doit acquérir. Se sentir responsable, c'est demeurer enchaîné à l'action, donc à la réaction. Le secret des événements, c'est la loi d'attraction. Dans les Evangiles, celle-ci s'exprime comme confiance absolue en la Providence divine.

\*

Le désir de gloire et le désir d'argent sont deux chaînes puissantes. Mais le plus solide portail de la prison est le sexe.

Je lui ai consacré un chapitre, dans la perspective du passage de l'anormal au normal. Je l'envisagerai maintenant dans le sens de l'évolution vers le supra-normal.

L'instinct sexuel est une donnée de la nature on le trouve chez les plantes, on le trouve chez les animaux et, dans la mesure où l'être humain est un produit de la nature, il y est soumis. Rien ne permet de nier ou renier ce fait. Mais cette sexualité peut être vécue soit comme un esclavage aux émotions de l'ego, soit comme liberté dans la compréhension.

La sexualité est un domaine particulièrement significatif pour l'application d'un principe qui a une valeur générale. Ce principe est la reconnaissance d'une loi et d'une justice supérieures aux désirs et aux refus de l'individu. Il est de plus en plus méconnu et bafoué. De tous côtés, le monde moderne suggère, insinue, conseille, déclare, proclame : « Satisfaites vos désirs. »

Avant d'aborder ce sujet avec quelque détail, je veux d'abord préciser un point. En ce qui concerne la sexualité, la « sublimation » enseignée en psychologie n'a rien à voir avec le chemin vers la libération. « C'est en n'ayant pas d'activité sexuelle normale, en sublimant son énergie sexuelle, que tel compositeur a écrit ses symphonies. » Ledit compositeur est encore moins libre de sa sexualité qu'un homme réputé sensuel. Sa musique n'exprime aucune liberté et ne contribuera pas à rendre libres les auditeurs. L'énergie sexuelle est demeurée aussi contraignante mais elle a pris un masque flatteur. En général il n'y a qu'à observer combien la plupart des artistes sont esclaves de leur art et identifiés à leur personnage d'artiste pour voir à quel point il est rare que l'art soit une voie de libération. En la matière, la seule vérité est que, relativement, en relation avec l'acte de peindre, de composer de la musique, j'ai « l'être d'un peintre », j'ai « l'être d'un musicien ». Il y a deux : Je et l'artiste, et une identification de « Je » à l'artiste. La liberté est aussi la liberté par rapport à son travail, à ses dons, à sa vocation, à sa mission, à toute activité accomplie comme expression du sens de la séparation.

D'autre part, on associe souvent, et avec juste raison, l'attachement à la nourriture et l'attachement au sexe. C'est une servitude dont je veux également dire quelques mots au passage. Si deux tiers des hommes sont sous-alimentés, un tiers est suralimenté. Les organismes — et je veux répéter encore ici que somatique et psychique sont une unité — s'engrassent et s'alourdissent de dépôts inutiles. La question de la nourriture est donc importante sur le chemin de la sagesse. La première fonction est celle de manger. Si la respiration est la vie elle-même, téter ou sucer est la première activité du bébé. Une existence individualisée (une « créature », *jiva*) est déterminée par deux intérêts : manger (pour le corps) et le sexe (pour les émotions). Celui qui peut contrôler ces deux fonctions a la maîtrise de tout son corps. Il peut aussi rendre justice ou faire honneur à ce corps.

Il faut distinguer la nécessité de manger et le luxe de manger selon ses goûts. Le corps physique est un résumé de tout l'univers. Tout s'y trouve, fût-ce à l'état de « traces ». Tout ce qui constitue l'univers peut constituer une nourriture pour l'homme. Mais,

pratiquement, les conditions individuelles, à commencer par l'hérédité, font que n'importe qui ne peut pas manger n'importe quoi. Le choix de la nourriture doit donc dépendre de la constitution de chacun et non de ses goûts et préférences. Chaque aliment a son propre goût mais les hommes sont prisonniers d'un goût particulier et refusent certaines nourritures parce qu'ils n'y reconnaissent pas le goût qu'ils cherchent. Quand quelqu'un a faim, il n'est plus question de goût particulier. Le contrôle de la nourriture ne consiste pas à se priver de manger, même si les jeûnes sont, à certaines conditions, extrêmement bénéfiques. Le contrôle de toute activité se fonde toujours sur le sentiment juste de la nécessité, la conscience de ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons. Une activité inutile est absurde, irréaliste, mensongère. Il faut voir ce qui est nécessaire et le faire, voir ce qui n'est pas nécessaire et ne pas le faire. La réalisation joyeuse, venant du cœur, de « quoi » et « pourquoi » rend le contrôle positif, facile, naturel : voici ce qui est juste.

Sinon le contrôle est mécanique et réactionnel. En matière de nourriture, la maîtrise consiste à manger selon les besoins particuliers de son organisme et manger un peu moins que ce qui paraît nécessaire. Il existe un esclavage insidieux à la nourriture qui ne paraît ni grave ni inquiétant mais qui est la fondation de tout l'édifice de la servitude. Trop manger rend lourd, tout le monde est d'accord. Malheureusement tout le monde ne mesure pas la gravité de cette lourdeur.

\*

Et maintenant, j'en reviens au fait de l'instinct sexuel et de son accomplissement.

Seul dans la nature, l'homme est doué de subjectivité. Seul il compare. C'est une bénédiction. C'est une malédiction. C'est ce qui lui permet de s'élever au niveau de Dieu. C'est ce qui lui permet de descendre infiniment plus bas que l'animal. Le besoin naturel se manifeste à travers le mental. À l'état pur, l'homme a besoin de la femme, d'une femme, d'une femelle. La femme a besoin de l'homme, d'un homme, d'un mâle. Pas d'une femelle particulière, pas d'un mâle particulier. Quand une chatte est en chaleur, on l'amène au mâle, au chat. On amène une vache au taureau. Dans certaines tribus dites primitives, où le mental est peu développé, les critères de sélection des hommes et des femmes n'ont rien à voir avec ceux des sociétés civilisées contemporaines. Un homme est tout à fait heureux de la femme qu'on lui attribue comme partenaire sexuelle, il ne se préoccupe pas de savoir si elle est belle ou laide mais si elle est assez robuste pour travailler.

Quand le mental intervient, il désire tel homme particulier, telle femme particulière. L'image inconsciente du père ou de la mère joue ici un rôle absolument fondamental. La conception de la beauté féminine par un homme est un transfert de l'image de sa mère, à l'intérieur de certains cadres généraux variant avec les sociétés et les modes : les femmes grasses chères à Rubens et même à Renoir ne correspondent plus au goût du jour. Un homme marié à une épouse que l'on s'accorde à trouver jolie, charmante, intelligente, est follement amoureux d'une femme moins belle, moins distinguée, moins aimable : pour des raisons inconscientes qui lui sont absolument personnelles, son mental croit avoir retrouvé sa mère en elle. Voilà comment naissent les grandes passions.

Cette subjectivité : je veux cet homme-là, je veux cette femme-là — ce que nous appelons l'amour est la source d'innombrables drames. A nous, Occidentaux du xxe siècle, un couple qui n'est pas fondé sur cet élément de choix individuel paraît inconcevable ou monstrueux. Nous pensons aux filles mariées malgré elles pour satisfaire les intérêts de leurs pères, aux adolescentes livrées à de vieux barbons dont nous parlent les pièces de Molière ou de Beaumarchais. Tout notre « héritage culturel », toute la littérature dont nous apprenons l'histoire au lycée sont une apologie de l'amour-désir ou de l'amour-passion. Sur ce thème les tragédies de Racine et les chansons populaires témoignent de la même vision du monde.

C'est pourquoi l'Occidental ne peut pas comprendre comment, depuis tant de siècles, quatre-vingt-quinze pour cent des mariages dans toute l'Asie n'ont pas été fondés sur le choix mutuel des partenaires, sur ce que nous appelons, nous, « l'amour ». Les jeunes gens et les jeunes filles étaient mariés par leurs parents, après que ceux-ci eurent minutieusement étudié les hérédités, les horoscopes et pris conseil d'un sage ou d'autres personnes avisées. Les célèbres *Kama-sutras* du sage Vatsiayana sont avant tout un guide indiquant comment marier les hommes et les femmes selon leur type. Ils distinguent quatre types d'hommes et de femmes selon l'intensité de leurs besoins sexuels et précisent en détail à quels signes ceux-ci se reconnaissent.

Jusqu'au dernier après-guerre, cette forme de mariage a été la règle. Et neuf sur dix de ces mariages, dans la société traditionnelle, étaient un succès. Les échecs — qui deviennent, peu à peu, de plus en plus nombreux — se rencontrent dans les milieux qui ont « décroché » de la compréhension millénaire et ont sombré dans la mentalité moderne. J'ai moi-même connu, en Inde et ailleurs, de nombreux couples de tous âges, y compris des jeunes, mariés récemment, qui avaient été unis de cette façon et dont la relation conjugale est un magnifique succès.

Nous sommes là dans un monde radicalement différent de notre monde contemporain. Étant moi-même un pur produit de la société occidentale, j'ai dû mettre bien des années pour assouplir mes préjugés, dépasser mes émotions, constater des vérités qui me sont longtemps demeurées inaccessibles. C'est en cherchant avec persévérance à mieux connaître les lois de la souffrance et du vrai bonheur — et à les connaître en référence à ma propre existence — que j'ai dû remettre en question beaucoup de mes premières certitudes de Français instruit.

En étudiant les données orientales en matière de sexualité et de rapports entre l'homme et la femme, j'ai été amené à faire certaines découvertes et à constater que beaucoup d'idées modernes sont des contre-vérités. Par exemple, les revues et magazines répètent aujourd'hui à satiété que le droit de la femme à la satisfaction érotique est une conquête de ce dernier quart de siècle. En fait, les traités d'érotisme hindous ou chinois remontent à l'Antiquité et font la place aussi belle à la femme qu'à l'homme.

Mais il ne sert à rien de comparer, et on n'arrivera à rien en comparant des coutumes contradictoires sans comprendre la différence fondamentale qui existe dans les principes dont elles sont l'expression. Les sociétés traditionnelles sont construites sur le sens de la nécessité. Le monde moderne est construit sur l'assouvissement des désirs, sur



l'opposition de ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas. C'est dans cette distinction que réside la séparation entre la voie de l'esclavage et la voie de la liberté ou de la sagesse.

La Réalisation et la méditation qui la rend possible sont l'achèvement naturel de la disparition naturelle des désirs et du détachement naturel, autrement dit de la liberté vis-à-vis de l'argent, du succès, du pouvoir et du sexe.

Bien qu'orientée vers l'état libre des désirs, la sagesse hindoue a toujours pleinement admis le fait même du désir. La tradition reconnaît quatre buts (*chaturvarga*) à l'existence humaine : *kama*, *artha*, *dharma* et *moksha*. On les appelle aussi *purusharthas*, objets des efforts de l'homme. *Moksha*, la Libération, est la réalisation de la vérité éternelle (l'Absolu, le Soi). Une Upanishad dit: « Quand tous les désirs (*kama*) sont libérés, alors, immédiatement, le mortel devient immortel (*amrit*) et, sur-le-champ, il atteint *brahman*. » *Amrit*, l'immortalité, apparaît donc comme couverte, cachée par les désirs. *Dharma* est le cadre à l'intérieur duquel peut et doit s'effectuer la satisfaction des désirs. *Artha* est l'obtention de l'argent et des moyens matériels qui permettent de réaliser les désirs. *Kama* signifie les désirs en général et le désir sexuel en particulier.

Chacun de ces buts est, comme les huit parties de la voie bouddhique, accompagné d'une idée de perfection, d'achèvement (parfaire signifie terminer). Ainsi *kama* signifie la perfection dans les domaines sensoriel, sexuel et sentimental. Si, techniquement, le mot désigne la sexualité, c'est en connaissance d'une vérité que l'Occident n'a plus ou moins redécouverte que récemment : le désir sexuel est le désir fondamental. Les autres désirs sont des désirs secondaires, les désirs d'objets consciemment ou inconsciemment considérés comme nécessaires à la satisfaction sexuelle, avouée ou refoulée : je désire la beauté, le prestige, l'élégance, etc., qui augmentent mon pouvoir de séduction. Ou bien les désirs sont des substituts du désir sexuel : l'automobile devient un substitut ou un symbole du pénis et le chauffeur conquiert des kilomètres au lieu de conquérir des femmes ; une femme qui se refuse un amant le remplace en mangeant tant et plus, etc. Cette possibilité de réduire les désirs au désir sexuel a d'ailleurs été très sérieusement étudiée par la psychologie moderne.

L'Inde ancienne a regardé en face l'importance et la toute-puissance du sexe. Il y a des sculptures érotiques sur la paroi extérieure des temples hindous. Le célèbre *Kama Sutra*, vendu comme un livre affriolant en traductions étrangères mutilées, est l'œuvre d'un *rishi*, d'un très grand sage, *Vatsiayana*.

*Artha*, qui représente la perfection sur le plan matériel, va permettre l'assouvissement de ces désirs. Certains nous apparaissent comme purifiés : ce sont tous les désirs altruistes dont l'accomplissement constitue ce que nous appelons les bonnes actions. Il faut aussi de l'argent pour pouvoir être généreux et charitable. Mais toute action avec désir (*sakama karma*), « bonne » comme « mauvaise », maintient encore l'homme dans le monde de la forme. C'est pourquoi *kama* et *artha* sont appelés *pravrtti marga*, chemin de la jouissance dans le monde de la forme, tandis que *nivritti marga*, le détachement (terme plus exact que le renoncement) est le chemin de la Libération. Mais un chemin précède l'autre, sauf pour les êtres exceptionnellement rares qui sont qualifiés pour le détachement dès la fin de leur adolescence.

*Dharma* régit *artha* et *kâma* et représente la perfection sur le plan moral ou mental et surtout sur le plan social et non plus individuel. *Dharma* est la loi dans tous les sens que peut prendre ce mot. Certaines actions sont considérées comme *dharma*, conformes à la loi, d'autres comme *adhharma*, non conformes à la Loi. Le mot sanscrit *dharma* est formé sur une racine qui a le sens de : tenir, maintenir, soutenir. Sans le *dharma* tout s'écroule. Le *dharma* est ce qui fait qu'une chose ou un être conserve sa spécificité, demeure intact. Le *dharma* c'est l'ensemble des lois scientifiques, c'est l'ordre cosmique ou naturel, c'est l'organisation d'une société en fonction de la vérité universelle.

Un ordre social juste, une culture digne de ce nom, sont fondés sur le sens ultime de la vie humaine : la croissance de l'être (de l'égoïsme au non-égoïsme). Je m'explique assez sur le but de l'existence dans cet ouvrage pour ne pas y revenir ici. Bien que chaque homme ou femme soit d'abord une individualité, la nature n'a pas produit l'être humain à un seul exemplaire. Être un homme conformément à la loi naturelle, au *dharma*, c'est reconnaître et accepter cette vérité : « Ma vérité est que je ne suis pas seul, que je suis un élément de la collectivité. » Les chrétiens diraient : une cellule du corps du Christ. Chaque femme, chaque homme émet, rayonne et reçoit les émanations et rayonnements de chaque autre. Que nos egos le veuillent ou non, nous sommes solidaires.

Le *dharma* social part de la constatation que, comme individualité, chaque être humain est omnivore et insatiable : il veut tout pour lui. Un homme veut toutes les femmes, une femme tous les hommes. Cet égoïsme naturel étant cause de conflits, il empêcherait la société de subsister. Le *dharma* qui soutient la société impose donc des limites à l'expression de *kama* et *artha* par chaque individu.

Mais le but de l'existence humaine étant l'élargissement des intérêts de l'ego par l'augmentation de la compréhension, une société juste rend possible l'accomplissement de *kama* et *artha* et la croissance de l'individu en une personne (*purusha*), c'est-à-dire un individu harmonieusement inséré dans un ensemble de relations. C'est la voie normale vers la diminution des désirs, le détachement, la vision juste, etc., qui sont les conditions préalables de la méditation et de la Libération.

En ce qui concerne la sexualité, toutes les sociétés ont attribué une femme (ou jusqu'à quatre dans l'Islam : polygamie) à un homme et un homme (ou plusieurs au Tibet: polyandrie) à une femme, et toutes les traditions et religions ont donné leur sceau à ce choix presque toujours considéré comme exclusif, définitif et sacré.

\*

Entre la répression et la licence se trouve le juste milieu du contrôle. Tant qu'un individu s'efforce encore de s'emparer, de saisir à tâtons comme un aveugle, de s'appropriier tout ce dont il a envie et tant qu'il croit encore y trouver son bonheur, il n'a pas commencé à devenir un adulte. La loi fondamentale est celle-ci : vous n'avez le privilège de prendre qu'en donnant. C'est le véritable sens du sacrifice.

Celui qui, simplement parce qu'il veut une chose, décide qu'il doit l'avoir n'est pas un homme mais un enfant.

Celui qui, simplement parce qu'il ne veut pas ou ne veut plus d'une chose, la refuse, n'est pas un homme mais un enfant. Quand je dis une chose, cela signifie aussi un autre être humain lorsqu'il s'agit de sexualité ou d'« amour ». Je veux cet amant, je l'aurai. Tant que j'en veux encore, je me le garde. Je n'en veux plus, je le balance. Je veux cette femme, il faut que je l'épouse. Je n'en veux plus, je divorce. A la limite, on peut même laisser divorcer quelqu'un pour soi parce qu'on le veut et le répudier ensuite parce qu'on en veut un autre ou une autre. D'innombrables hommes et femmes dans la société contemporaine sont uniquement motivés par ce qu'ils aiment et n'aiment pas. Le même mot aimer, en français, est utilisé à la fois pour *to love* et *to like* en anglais. *Love* signifie l'amour véritable, *like* les goûts : j'aime la cuisine chinoise, je n'aime pas la cuisine japonaise, j'aime le bleu, je n'aime pas le rouge. Combien souvent *love* est abusivement employé pour ce qui n'est que *like*.

Inutile de dire que ces likes et dislikes, ces j'aime, je n'aime pas, je n'aime plus, ces émotions, hypnotisent le mental au point de lui faire tout justifier par de bonnes raisons extérieures à lui. Comme nous l'avons vu dans le chapitre « Voir et entendre », le mental rejette toujours la faute sur les autres. Avec un homme ou une femme emporté par ses émotions, il est impossible de parler. *Buddhi*, l'intelligence non dépendante, est annihilée. C'est bien souvent, de plus en plus souvent, le cas.

Les lycées, cours, écoles, instituts donnent une instruction et un entraînement pour le cerveau ; la culture physique et l'apprentissage d'un métier manuel donnent une formation physique. Mais quelle éducation émotionnelle les enfants reçoivent-ils aujourd'hui ? Les parents eux-mêmes ne sont pas des adultes. Ils sont mus par leurs propres émotions et n'ont ni le loisir ni la disponibilité nécessaires pour rechercher chaque fois la cause profonde du comportement de leurs enfants. Aussi consciencieux et méritoires que soient heureusement demeurés la plupart des maîtres ou maîtresses d'école, ils ont trop d'élèves pour pouvoir vraiment s'occuper de chacun en particulier. Le catéchisme consiste en notions à croire et à apprendre et il est contredit par toutes les affirmations et suggestions de la société moderne. Les livres, films, programmes de télévision ne sont que l'expression des émotions, des préférences et des hostilités de leurs auteurs. Il n'y a rien d'étonnant à ce que la croissance émotionnelle ne se produise plus. Les prétendus adultes demeurent des individus infantiles animés par l'impérieuse nécessité de satisfaire à tout prix leurs désirs et pour qui la raison d'être de leur existence est cette satisfaction. Ces désirs sont d'ailleurs de nature variée, plus ou moins grossière ou raffinée, plus ou moins brutale ou délicate, et se confondent inextricablement avec les conceptions de plus en plus contradictoires du bien et du mal. Il y a des désirs qui paraissent infiniment vertueux mais qui n'en sont pas moins des désirs donc des attachements.

Une approche entièrement différente — celle de l'adulte, de la personne — consiste à être guidé par ce qui arrive selon les circonstances, par la situation, par la justice de la situation. La justice de la situation apparaît parfois en conflit dramatique, déchirant, avec les fascinations ou les répulsions de l'ego. Pourtant il faut bien se souvenir d'une vérité essentielle : la situation dans laquelle un homme se trouve est toujours celle qui lui correspond, celle qu'il a attirée. Je n'aime pas le métier que je fais. Comment se fait-il

que je sois dans cette profession et non pas dans une autre, dans ce bureau et non dans celui d'une entreprise différente, avec ces collègues et non avec ceux du service à côté ? Je n'aime pas mon mari, le père de mes enfants. Pourquoi est-ce que c'est moi qui l'ai épousé et non pas une autre ? Ce qui ne s'est pas fait a eu des raisons de ne pas se faire. Ce qui s'est fait a eu des raisons de se faire. Cette situation n'est pas là arbitrairement elle est la mienne, elle est à moi.

Il y a entre le monde moderne et les civilisations traditionnelles une différence fondamentale, essentielle. La société de consommation prétend que le bonheur des hommes et des femmes se trouve dans la satisfaction de leurs désirs et la possibilité d'échapper à ce qu'ils ne veulent pas. C'est une civilisation et une suggestion (une « intoxication » puisque le mot est à la mode) orientée vers avoir et non vers être, donc entièrement soumise à la dépendance et à l'attachement. Une culture traditionnelle, tout en reconnaissant la nécessité d'un accomplissement légitime des désirs, considère que le bonheur des hommes et des femmes se trouve dans leur libération progressive de tous les désirs donc de tous les refus individuels.

Si les enfants grandissent dans ce contexte, en sont progressivement et naturellement imprégnés, il peut exister et subsister une société harmonieuse dans laquelle les inadaptations, les névroses, les drames, la violence demeurent l'exception. Génération après génération, les jeunes gens et les jeunes filles arrivent à l'âge adulte en trouvant normal de vivre normalement, selon la norme, selon les lois universelles, selon le *dharma*. Ce *dharma*, même si nous le traduisons par le mot, aujourd'hui maudit, de « ordre », n'apparaît à personne comme un carcan ou une contrainte dont il faut à tout prix s'émanciper. Emancipation est devenu un terme très à la mode mais dans un sens qui est la plus belle subversion imaginable. *Moksha* ou *mukti*, le but suprême de la vie humaine, est souvent rendu en anglais par *emancipation*. Que de fois n'ai-je pas entendu ce mot de la bouche d'un swami hindou ou d'un sage bouddhiste. Mais il existe deux sortes d'émancipations, qui s'excluent mutuellement: l'émancipation verticale et l'émancipation horizontale.

L'émancipation verticale est la sortie hors du monde des formes, du monde du temps, de l'espace et de la causalité. L'émancipation horizontale est la destruction du *dharma* par la conquête de libertés extérieures qui ne satisfont que les désirs dont nous sommes prisonniers. Elle est un esclavage : l'esclavage des envies et des refus. Elle interdit toute espérance de Libération.

La véritable émancipation est l'émancipation vis-à-vis des attirances et des répulsions. Un homme ne commence à chercher sérieusement la Libération spirituelle que s'il a renoncé à trouver sa liberté et son accomplissement dans une libération temporelle.

Tant qu'il considère la liberté comme la possibilité de faire de plus en plus ce qui lui plaît, par exemple d'avoir autant de maîtresses qu'il en désire, de fréquenter les lieux et les collectivités qu'il veut, de se procurer les biens dont il a envie, il continue à poursuivre sa plénitude dans cette direction. Un individu qui se considère comme déjà émancipé ne peut ressentir aucun besoin de la véritable émancipation. L'observation de règles justes, la soumission à un ordre harmonieux, le renoncement extérieur, sont les

garants de la quête intérieure, de la liberté intérieure, de la paix et de la compréhension.

Il faut toujours en revenir à la distinction essentielle entre ce dont nous avons besoin, impérativement besoin, et ce que nous « aimons », c'est-à-dire ce que nous désirons. La vie matérielle de la plupart des Occidentaux est devenue trop facile pour que les mots faim, soif froid aient encore pour nous une signification et puissent servir d'images de la nécessité. Le sens de la nécessité ne peut pas être satisfait tant qu'il n'est pas assouvi et il impose de chercher encore et encore jusqu'à ce qu'on trouve. L'envie, au contraire, quand elle n'est pas satisfaite, se change en émotion négative, en hostilité, en rancune, en haine. Quand l'envie est la source de l'action, si cette action ne réussit pas à obtenir ce qui est escompté, la motivation de désir fait aussitôt place aux émotions et à l'agressivité. Maintenant, comprenons bien ceci : nous « aimons » que nos besoins soient comblés. Si nos besoins véritables ne sont pas satisfaits, la réaction survient et « nous aimons » se transforme en opposition. Notre énergie se dissipe en révolte, reproches, accusations, suffocation, souffrance. Mais si nous sommes, au contraire, guidés par le sens de la nécessité, nous ne pouvons que nous poser la question : « Pourquoi ne suis-je pas satisfait, contenté ? » Le chercheur de la vérité ne pense jamais qu'il a échoué dans une entreprise. Il constate : « Je n'ai pas obtenu le résultat que je voulais. » Il a obtenu quelque chose de plus précieux : de l'expérience, un peu plus de maturité. Le sens de la nécessité n'a pas de temps à perdre en récriminations. Il ne cessera de s'exercer que quand il aura obtenu satisfaction. La constatation : « Je ne peux pas obtenir ici » — ou : « de cette personne » — ou : « de cette façon-là », n'a rien à voir avec la réaction d'hostilité ou de haine et, peu à peu, le sens de la nécessité fait place au sens de la discrimination. Au contraire, l'ego ne connaît que ses goûts et ses préférences. Toute déception donne naissance à l'aversion et à la répugnance. L'ego veut prendre ou bien il veut détruire, il veut tuer. Le chemin de la sagesse commence avec la question « pourquoi ? » « Je dois obtenir. Si je n'obtiens pas, pourquoi ? »

\*

La tradition hindoue a toujours reconnu la nécessité de satisfaire les besoins particuliers de chaque homme, selon son âge, son tempérament, son milieu social. Le mot *bhoga*, qui est souvent traduit par jouissance, correspond exactement à expérience. *Bhoga* est légitime sur le chemin de la liberté. Mais il existe aussi *upabhoga*, *upa* signifiant inférieur. *Bhoga* est l'expérience consciente d'un « je » qui se tient au centre des désirs. *Upabhoga* est la vaine poursuite, jamais satisfaite, toujours recommencée, de celui qui est emporté par ses désirs et ses refus. Une des Upanishads précise que personne ne peut devenir libre de *kama* par *upabhoga*. « C'est comme vouloir éteindre le feu en y versant de l'huile. » Par exemple *patnî* signifie épouse, et *upapatnî* signifie maîtresse. Don Juan, quels que soient son pouvoir sur les femmes et le nombre de ses conquêtes, ne sera jamais libre de sa servitude à la division de l'humanité en deux sexes. Par contre, il est dit : *bhogoyogayate*. « *Bhoga* devient yoga. » L'homme qui se soumet à la discipline sexuelle du mariage devient libre. Son expérience n'est plus esclave du jeu de ses envies et de ses préférences. L'époux et l'épouse, en Asie, acceptent leur partenaire dans l'état d'esprit qui s'exprime par : « Voici mon lot, voici ce qui m'a été réservé, désigné. » Ou encore : « Ceci est à moi car, en ultime vérité, c'est moi qui l'ai attiré. » « Je l'ai acceptée comme

mon épouse. » « Je l'ai accepté comme mon mari. »

La relation entre l'homme et la femme est alors une progressive découverte mutuelle, un facteur essentiel de la connaissance. Les chrétiens devraient se souvenir que dans la Bible, c'est-à-dire en hébreu, l'emploi du mot « connaissance » pour la rencontre de l'homme et de la femme a sa raison d'être et un sens infiniment plus riche et profond que la seule implication d'union physique. Les doctrines traditionnelles n'avaient pas attendu la psychanalyse pour comprendre l'importance fondamentale du couple mari et femme dans les relations père-fils, père-fille, mère-fils, mère-fille et leur influence sur la future liberté intérieure des enfants et leur adaptation au monde extérieur. La connaissance mutuelle de l'homme et de la femme, au-delà de leurs préférences et déceptions subjectives, est un aspect essentiel de la voie. La compréhension entre le père et la mère est déterminante pour permettre aux enfants de se situer eux-mêmes en face de leurs parents et dépasser les attachements qui jalonnent la croissance vers l'état adulte.

Aujourd'hui, on en a plein la bouche de « l'autre » et du « dialogue ». L'autre essentiel, c'est la femme pour l'homme, l'homme pour la femme et, concrètement, si l'on ne reste pas dans les belles paroles qui ne constituent jamais un chemin de progrès, l'autre c'est l'époux pour l'épouse et l'épouse pour l'époux. Toutes les civilisations traditionnelles sont fondées sur le mariage et les relations familiales et cela au nom des connaissances les plus complètes, les plus sûres, en matière de psychologie des profondeurs. En dehors de l'hindouisme et du bouddhisme, dans notre tradition dite judéo-chrétienne, la création d'Ève dans la Genèse est justifiée par la possibilité du dialogue entre Adam et elle.

Encore faut-il qu'il y ait dialogue, donc que chacun parle la langue de l'autre, et non un « dialogue de sourds », deux monologues poursuivis à travers dix, vingt, cinquante ans de prétendue « union conjugale ».

Ceci n'est possible que dans le mariage conçu comme une voie de croissance personnelle et de croissance ensemble, par la lente maturation du véritable amour, fondé non sur la fascination et la demande mais sur la vision de ce qui est, sur le sentiment de l'unité.

Il n'est plus question d'aucun autre homme, d'aucune autre femme. C'est parce que le principe est formel, absolu, qu'il devient « un joug aisé ». Tous les autres hommes, toutes les autres femmes ne sont pas pour moi. J'en suis libre. Soit: « C'est à moi », soit: « Ce n'est pas à moi. » Il n'y a ni demi-mesure, ni dualité. On peut demeurer assis ou se tenir debout mais la position à demi levé, « entre les deux », est la plus inconfortable, la plus intenable qui soit. Il en est ainsi de tout le *dharma* personnel d'un être humain. Je suis un mari, je suis une épouse, je suis un fils, je suis une fille, je suis un père, je suis une mère, je suis un frère, je suis une sœur — entièrement, pas à moitié.

Bien entendu, ceci est le langage même que l'individu refuse d'entendre. Seule une personne — un ego en croissance, en épanouissement — sait où se trouve son bien profond et véridique. « *Mahakarta* devient *mahabhokta* et *mahabhokta* devient *mahajnani* », dit aussi le Yoga Vasistka. « Le grand agissant devient le grand

appréciateur et le grand appréciateur devient le grand sage. » *Mahakarta* est le maître et non le serviteur des envies et des désirs. C'est le *doer* dont j'ai déjà parlé.

Il existe donc deux sortes d'êtres humains. Certains vivent selon leurs impulsions, leurs goûts, leurs aversions, leurs peurs, autrement dit sont mus par ce qui leur plaît et leur déplaît, ce qu'ils aiment et n'aiment pas, et ceci dans tous les domaines : en amour, en éducation, en politique, en art et dans toutes leurs relations avec autrui. En eux l'individu est tout-puissant. *Ahamkar* signifie la conscience de la séparation, la distinction du moi et du non-moi, mais cet *ahamkar* est plus ou moins crispé sur lui-même. Et il y a aussi des êtres qui ne vivent pas encore dans la conscience éternelle de l'unité mais qui agissent selon la justice, selon ce qui est juste. Ils deviennent des personnes, *purusha*, chemin vers *mahapurusha*, le grand sage.

Ici je veux préciser un point pour ceux qui s'intéressent aux doctrines hindoues et ont lu des ouvrages spécialisés. Le terme *purusha* a des sens quelque peu différents suivant les systèmes, les « points de vue » (*darshanas*). Dans les enseignements dualistes, *purusha* est opposé à *prakriti*, comme le témoin par rapport à la nature, aux phénomènes. Pour *l'adhyatma yoga*, quand *prakriti*, la manifestation, s'est accomplie elle-même, elle se fond en *purusha*.

La personne n'est donc pas mue comme une machine par les facteurs extérieurs. Elle agit consciemment en réponse à l'extérieur, aux événements, dont le fondement n'est autre que le principe suprême. Mais ni le mot de devoir, ni celui de responsabilité ne conviennent. Je dirai même qu'en la matière ces termes n'ont aucun sens parce que tous deux semblent indiquer que l'homme pourrait ne pas agir selon la vérité, pourrait éviter de le faire, et que sa conduite est imposée par une autorité, une contrainte étrangère. Une personne agit parce qu'elle ne peut pas ne pas répondre de façon juste et adéquate. Elle agit en fonction de la totalité de chaque situation et non en fonction d'une appréhension partielle et partielle des événements. *Dharma* est presque toujours traduit par devoir mais le mot français qui convient est celui de dignité. La dignité, pour un homme, est le sentiment profond de sa propre fonction intrinsèque. Avec la dignité, nous sommes au cœur de l'être (par opposition à l'avoir).

L'axe du comportement humain est la relation du moi au non-moi. On peut dire aussi : la relation de l'intérieur et de l'extérieur. Si cette relation est consciente, éclairée, délibérée, l'homme n'agit plus en fonction de causes produisant en lui des effets. Il se situe au-delà du plan de la cause et de l'effet, dans une nécessité parfaite qui est la liberté parfaite. Il est un avec la manifestation universelle, un avec l'unique énergie. En lui, par lui, la volonté de Dieu est faite et non la sienne.

\*

Pour pouvoir faire la volonté de Dieu, il faut d'abord avoir une volonté consistante et unifiée.

Avant de n'être rien, il faut d'abord être quelque chose. Avant de découvrir son individualité comme *anatman*, comme n'étant pas une entité, il faut d'abord être une entité, un *doer*, capable de faire face à ses désirs : « Je suis ici et mon désir est là. » Cette

distinction peut paraître, au premier abord, contredire tout ce que j'ai écrit dans le chapitre « Oser dire oui » à propos de « ne faire qu'un avec ses émotions ». Quand vous ne refusez pas, ou plutôt quand vous acceptez n'importe quelle émotion en tant qu'émotion, vous supprimez la division, donc l'opposition, entre vous et votre émotion. Vous devenez votre émotion. Il n'y a plus deux. En disant « il y a moi et il y a mon émotion », vous créez la division et le conflit : « Il ne devrait pas y avoir » — quand la vérité est : « Il y a. » Comment concilier ces deux points de vue ?

Tout désir est une émotion. Mais les émotions diffèrent en degré et en intensité. Il importe d'être un avec toutes les émotions qui nous déplaisent — ou nous déchirent — et dont nous voudrions être débarrassés (les souffrances, les suffocations, les déceptions, les peurs, etc.) et les émotions par lesquelles nous nous trouvons à notre désavantage, maladroits ou ridicules. Comme émotion, un désir ne peut en aucun cas être nié et ce que j'ai dit s'applique à lui. Mais un désir est aussi une idée : l'idée de sa concrétisation, de son assouvissement. « Je suis ici et mon désir est là », veut dire : « Je suis ici avec mon émotion (frustration, espoir, envie) et la possibilité de suivre cette inclination est là. » Cette distinction, qui est liberté, suppose justement la pleine acceptation du désir-émotion : si un acte n'est pas accompli parce que le désir en a été nié et réprimé, le désir n'a pas disparu et un autre acte de remplacement sera exécuté sans qu'il y ait la moindre libération.

Il faut être capable de tenir quelque chose et de s'en tenir à quelque chose une règle, une décision, une certitude intellectuelle plus forte que les non-sens du mental et les émotions (*buddhi* et non *manas*). Le fait est là : l'homme non libéré est attiré. Il est attiré par ce qui est semblable à lui. Il est attiré par ce qui est très différent de lui. « Les extrêmes se touchent », dit-on, comme ce qui est trop froid brûle. La dignité de l'homme réside dans la clarté de vision avec laquelle il soumet ses attractions à sa compréhension de ce qui est plus vaste et plus universel que ses intérêts individuels. Pour l'homme encore sur le chemin, il y a ce qui est à lui — et qu'il ne peut pas refuser — et ce qui n'est pas à lui et qu'il ne peut pas convoiter. Le commandement : « Tu ne convoiteras pas » se retrouve dans tous les enseignements. Pour le sage, rien n'est à lui, chaque chose n'est pas à lui, ce qui s'exprime aussi bien en disant que tout est lui.

Est-ce que je suis quelqu'un ? Ou est-ce que je ne suis rien du tout ? Est-ce que je suis un *doer*, un homme *actif* en accord avec les circonstances ? Ou est-ce que je suis une marionnette qui obéit en esclave aux circonstances ? Voici une attraction, un désir. Il faut d'abord la reconnaître, l'accepter. Ensuite, cette attraction est-elle justifiée ? L'ego trouve toujours ses attractions justifiées et, en effet, au niveau de l'individu, toute attraction est normale, naturelle et donc justifiée. Aucune autre considération n'intervient. Mais le « Je » s'exprime qui n'est plus la voix de l'individu. « Je » est ce que les désirs et les refus ne peuvent pas emporter comme un bout de bois l'est par un torrent. « Je sens cette attraction comme justifiée mais est-ce que je suis justifié à la suivre ? Non. La justice de la situation est de ne pas la suivre. » Mais je n'y « renonce » pas en me mutilant.

Les mots abandonner ou renoncer risquent de prêter à confusion. Personne ne peut rien abandonner sans compréhension et sans conviction, avec l'émotion profonde de se



diminuer, de se détruire. « Je renonce » signifie : « Je sens mon attraction justifiée mais quelque chose d'extérieur à moi m'oblige à abandonner. » Ce quelque chose, c'est la voix du Père, le « sur-moi » des psychanalystes, l'autorité, la loi, la morale. Ce genre de renoncement aggrave le dualisme et les conflits, crée toujours un choc en retour et une compensation, ne fait pas avancer d'un pas vers la libération et l'amour — au contraire. Mais si je sens, personnellement, profondément, avec conviction, que je ne suis pas justifié à suivre cette attraction, je n'abandonne rien. L'objet du désir est abandonné de lui-même comme un fruit qui se détache tout seul de l'arbre lorsqu'il est mûr. Dans la maturité de l'adulte, les biens qui l'attachaient se détachent sans qu'il ait le sentiment de renoncer à des réalités qui conservent une valeur pour lui. Un sage vous dira qu'il n'a jamais renoncé à quoi que ce soit qui ait eu encore du prix pour lui. Il a connu une satisfaction infiniment plus vraie, plus intense et plus profonde, à côté de laquelle les attractions habituelles perdent leur saveur et leur intérêt. Il s'agit d'un choix qui s'effectue en toute certitude, sans déchirement et sans regrets. Le sage a vu et il sait.

Tout homme qui a connu la liberté et la juste vision du « Je » plus fort que les émotions et les fausses (mais combien séduisantes) rationalisations du mental ressent en lui la nécessité inévitable de rendre cet état permanent et de ne plus jamais être emporté à nouveau.

En agissant ainsi, l'homme ne tente rien d'anormal ou anti-naturel. Il s'insère seulement de mieux en mieux, ou de moins en moins mal, dans la manifestation universelle. Aucune discipline, aucun effort, exercés à l'intérieur de nous-mêmes et conservant — quand ce n'est pas : et renforçant — notre prétention à subsister en tant qu'ego séparé, ne peuvent conduire à la libération. « Faire passer l'intérêt des autres avant le sien », « aimer sans égoïsme », voilà des expressions moins originales et moins fascinantes que l'éveil de la kundalini. Cela paraît trop simple pour mériter notre considération. Simple. Oui. Heureusement. Mais facile, certainement pas. Il ne s'agit pas d'une lutte, qui resterait partielle, opposant une part de nous au reste de nos tendances et de nos pulsions. Il ne s'agit pas de faire triompher le désir d'être libre contre l'esclavage de nos autres désirs, ce qui nous maintiendrait encore dans la dualité. Il n'y a opposition à rien mais soumission à l'ordre des choses, c'est-à-dire disponibilité à une nouveauté toujours renouvelée, à la vie même.

Le plus grand obstacle à la libération est le fait de se la représenter d'une façon ou d'une autre, alors qu'elle n'a rien de commun avec aucune situation, aussi « sublime » soit-elle, que nous puissions imaginer. Et le meilleur moyen de se garder de toute imagination, même subtile, même raffinée, est de prendre appui sur la manifestation elle-même qui, elle, échappe bien entendu à notre propre jeu dualiste de crainte et d'espoir.

Un certain nombre de conditions, intérieures à nous, nous interdisent de réaliser notre nature véritable non conditionnée, notre nature essentielle, originale. Toute la *sadhana* consiste donc à dissiper ces conditions inutiles et limitantes. La première de ces conditions, par lesquelles l'homme s'emprisonne lui-même, est l'affirmation de l'ego — phénomène relatif — comme ayant une valeur absolue, ne devant être mise en question à aucun prix. Plutôt souffrir que perdre cette existence distincte qui est la cause de la

souffrance. Or ceci n'est que le jeu cruel du mental.

L'important est de passer de « moi » à l'« univers », du mental à l'énergie supra-individuelle, c'est-à-dire d'un état artificiel à un état naturel, de la maladie à la santé. « Je » fais partie de l'univers. On dit *dujivanmukta* « qu'il a pour corps l'univers entier ». Je n'ai donc pas à me sacrifier à l'univers mais à dépasser l'attachement exclusif au moi, à considérer également l'univers et moi. Personne ne peut tenter de se sacrifier lui-même sans déclencher une réaction égale et opposée à son action. Il n'y a pas à étouffer les émotions mais à être un avec elles, aussi complètement et immédiatement que possible. Le oui absolu à l'émotion, au moment même où naît celle-ci, la fait disparaître en tant qu'émotion. Mais l'énergie qui allait se consumer en émotion ne disparaît pas. C'est dans la mesure où je ne refuse absolument pas l'émotion que j'en fais l'économie et cela demande cette vigilance dont parlent tous les enseignements traditionnels.

Un oui total à tout supprime tous les conflits. Je dis bien: à tout. Tout ce qui est en nous mais aussi tout ce qui est hors de nous, tout ce que nous voulions mais aussi tout ce que nous refusions, tous les possibles, tous les contraires, toute la création et toute la destruction, y compris ce que nous appelons la souffrance, y compris ce que nous appelons la mort. Alors seulement se révèle la vie intemporelle.

La véritable méditation commence quand — au bout de deux minutes, de dix ans ou de mille existences — cette détente ou décrispation totale est devenue naturelle. Toutes les énergies peuvent être unifiées et tournées vers le Centre ou le Cœur de l'être. La purification de l'organisme physico-mental est la condition nécessaire et suffisante de la conscience éveillée. La sadhana concerne l'énergie, le désengagement et la disponibilité de l'énergie, la canalisation de l'énergie dans de nouvelles directions. L'énergie ne connaît pas la division, chère au mental, entre l'âme et le corps. Toute sadhana a toujours un caractère psychosomatique. Énergie se dit shakti en sanscrit. Énergie évoque aussi la libido de Freud. Une fois encore, certains rapprochements peuvent être faits entre la sadhana hindoue ou bouddhiste et la psychothérapie occidentale, rapprochements qui font ressortir une radicale distinction. Le médecin aide à libérer l'énergie du malade bloquée sur des attachements dépassés pour qu'elle puisse s'investir dans une vie professionnelle et sexuelle dite normale. Le maître aide à libérer l'énergie bloquée sur des attachements dits normaux pour qu'elle puisse s'investir en un retour à sa source, dans la Conscience absolue d'elle-même. L'énergie est rendue disponible, activée, raffinée. Encore faut-il que tous les obstacles aient été levés. Ils ne peuvent l'être que de deux façons.

Le détachement des liens s'opère d'abord en intensifiant le désir de la Réalisation ou, plus exactement, en intensifiant l'appel de la Réalité intérieure. La rencontre (*darshan*) avec de très grands sages, la participation à des activités sacrées (*satsang*), les rites, les premières tentatives de méditation, y contribuent. A mesure que cette attirance par les niveaux supérieurs de la vie devient plus forte, un inintérêt ou un détachement réel pour les valeurs temporelles s'opère peu à peu. A ces moyens (*upaya*) se rattache l'acte essentiel de l'initiation (*dikshâ*). Il existe différentes manières de donner l'initiation mais son effet est toujours le même : l'éveil définitif du désir de la perfection. D'une certaine façon, la conscience ordinaire est mise en relation avec la Conscience universelle. Rien ne

sera plus jamais tout à fait comme avant.

D'autre part un effort concret doit être effectué en s'attaquant directement aux nœuds (*granthi*) eux-mêmes.

Il existe des inhibitions à la vie normale ; elles sont de mieux en mieux connues. Il existe des inhibitions à la vie spirituelle, à la réalisation du Soi ; elles sont de plus en plus méconnues. Ce sont tous les attachements, même ceux qui sont considérés comme les plus naturels, tant qu'ils conservent ce caractère d'attachement et manifestent le sens de la séparation. Attachement veut dire mon être dépend de ce que j'ai ou n'ai pas. L'homme est attaché à ce qu'il a et ne veut pas perdre, à ce qu'il n'a pas et désire avoir : son prestige, son argent, ses idées personnelles, sa femme, sa maîtresse, ses enfants, ses titres, ses relations, sa jeunesse, sa réussite. Tout ce qui fait le monde peut être vécu sur le plan de l'avoir, pas seulement les biens matériels et les produits de consommation.

Celui qui cherche l'expansion de l'être dans l'expansion de l'avoir se trouve obligatoirement en concurrence avec les autres hommes. Tout le monde ne peut pas avoir le poste de directeur général, tout le monde ne peut pas avoir le titre d'agrégé. Du matin au soir, l'homme rencontre des obstacles à son désir d'avoir. Par contre, rien ni personne ne peut l'empêcher d'être. Même ses ennemis l'aident à être, s'il est engagé sur une voie juste. Il n'a donc plus d'ennemis et il peut aimer tous les hommes.

Pour que la croissance et la liberté de l'être deviennent possibles, chacun doit vivre pour lui-même ses attachements et voir à quelle demande profonde, à quelle demande de l'être, ils tiennent lieu de réponse.

## Conclusion

Ces *Chemins de la Sagesse* sont plus particulièrement proches, dans leur expression, du védanta hindou le changement incessant sur lequel insiste Ramanuja et l'illusion enseignée par Shankaracharya sont une seule et même chose. Mais il en est de même du *anatman* et du *anitya* des bouddhistes. Toutes les religions sont d'accord sur la nécessité de faire disparaître l'égoïsme pour atteindre la vraie paix et la vraie joie. Il n'y a rien de nouveau dans ce que j'ai dit. Seule la façon de le dire est peut-être proche de notre tournure d'esprit actuelle.

Ainsi que je l'ai décrit au début de cet ouvrage, le Soi (le Non-né) qui réside au cœur de l'homme est recouvert et caché par les *koshas*, terme que l'on traduit en français par enveloppe ou fourreau. Ces *koshas* sont en relation avec les « corps » (*sharir*). La voie n'est autre que l'affaiblissement et la disparition de ces *koshas*. Tant qu'une seule (et a fortiori plusieurs) de ces enveloppes subsiste, le Soi n'est pas libéré d'un corps, fût-il informel. À chaque corps correspond un « monde ». Le monde de la matière sensible, ou monde grossier, n'est pas le seul plan de la réalité. Les états de l'être sont multiples, donc les niveaux de conscience relatifs le sont aussi.

La vraie question est y a-t-il encore distinction entre un sujet et un objet ? Tant que cette distinction subsiste, subsiste aussi la possibilité de souffrir. Quand cette distinction disparaît, l'individualité disparaît. C'est, par excellence, ce que l'homme ne veut pas, ne

peut pas envisager. Et, pourtant, cet ego que l'homme ne veut pas perdre est en lui-même la perte la plus tragique celle de l'atman, du Soi ou de la Nature-de-Bouddha. N'oublions pas à quoi est consacré ce livre: à l'adhyatma yoga, un chemin vers le seul Réel. L'ego c'est le Mal. Et c'est surtout le Malin. C'est l'ego, et seulement l'ego, qui souffre. Mais il est aussi la seule cause de la souffrance. L'ego est la prison. Le Soi est la liberté. Rien de ce qu'on peut dire ou écrire de l'atman n'est vrai. Toutes les descriptions, affirmations et négations, toutes les croyances, relèvent du mental. Seule est réelle l'expérience immédiate du Soi.

Je conjure les lecteurs de ces Chemins de la Sagesse de ne pas se contenter d'encombrer leur mental avec les idées exprimées par Arnaud Desjardins. Ces livres n'ont un sens que s'ils débouchent sur le chemin lui-même. Les notions et conceptions qui ne correspondent pas à une expérience personnelle sont toujours un obstacle sur la voie. Les croyances et le besoin de convaincre sont des fonctions de l'ego et du mental. Sur le chemin, il y a plus à désapprendre qu'à apprendre.

Il s'agit de se transformer, au vrai sens du terme, passer au-delà de la forme, et non de changer sa forme. Le changement est le but de la plupart des yogis, qui ne cherchent pas à transcender les différents mondes. Ils veulent atteindre un état sublime, pour lequel ils s'imposent des efforts patients et souvent héroïques. Mais ils n'échappent *pas à l'ignorance fondamentale*. Celle-ci subsiste aussi longtemps que subsiste l'identification au corps causal, *karana sharir*, le corps le plus subtil.

La Vérité (la vérité « nue », selon l'image traditionnelle bien connue) est si simple. Mais il faut un esprit profondément mûr et adulte pour y accéder, d'autant plus mûr qu'il est plus débarrassé de tous les revêtements. Seul le Soi se manifeste lui-même, sans autre source, cause ou raison d'être. Seul le Soi est évident. Tous les phénomènes, tous les objets des sens ont une réalité secondaire. Les perceptions sensorielles ne sont qu'une connaissance indirecte, relative. Ce que nous appelons le monde n'est rien d'autre que l'ensemble organisé des sensations de nos cinq sens. Tout ceci est bien connu. On le trouve dans toutes sortes de philosophies. Les termes changent, les systèmes s'opposent, mais on tourne indéfiniment autour des quelques mêmes idées. Ces idées (spiritualisme, idéalisme, matérialisme, panthéisme, subjectivisme, existentialisme, etc.), on peut en avoir des indigestions et des nausées. Mes livres se rattachent à un courant qui appelle à la vie et à des expériences de vie. On parle de la peur de mourir. On ferait mieux de parler de la peur de vivre. Le nirvana, c'est la vie. Les psychanalystes utilisent le terme principe de nirvana pour principe de mort. Quelle mort? Le nirvana, c'est la mort de la mort (*amrita*). L'existence vécue dans l'ego est condamnée à la mort. La Libération est la véritable naissance : la mort est vaincue une fois pour toutes. On pense qu'on mourra tant qu'on pense qu'on est né. Mais que signifient les mots et les idées métaphysiques pour celui qui n'en a aucune expérience vécue? Et ils ne signifient plus rien pour ceux qui en ont une expérience vécue!

Nous savons que, depuis l'origine des temps historiques, une voix crie dans le désert : « Cessez de souffrir, cessez de vous tromper. » Abandonnez la prison dont vous maintenez vous-même la porte fermée.

Pour éviter les malentendus et les reproches de syncrétisme, j'ai fait bien peu des rapprochements qui s'imposent entre le védanta et le bouddhisme, d'une part, les « religions monothéistes » de l'autre. Cela justifierait un livre particulier, minutieusement appuyé sur les textes, l'étymologie, les commentaires anciens. Je peux seulement rassurer certains lecteurs chrétiens en leur disant que j'ai étudié et continue à étudier la Bible autant que les Upanishads.

Beaucoup de lecteurs, comme autrefois de téléspectateurs m'écrivent. Cela représente une moyenne d'un millier de lettres par an. *Il m'est impossible de répondre à toutes.* Je demande ici qu'on veuille bien m'en excuser. Ces livres sont, en grande partie, inspirés par ce qui m'a été écrit et par les questions qui m'ont été posées. Je souhaite qu'ils répondent au moins aux plus importantes de ces questions.

\*

Moins on comprend de quoi il s'agit, plus on croit voir des contradictions entre les différentes voies. A l'expérience, mais à l'expérience réelle, d'une voie, il se révèle que l'opposition n'est pas entre les enseignements eux-mêmes. Elle se situe, à l'intérieur de chaque enseignement, entre la fausse compréhension de celui-ci par le mental et la vraie compréhension par le silence du mental. Tant que le mental mène le jeu, les hommes ne peuvent pas être d'accord. Les hommes qui ont vécu les expériences transcendant le mental se comprennent tous aisément, même en suivant des voies différentes.

Le véritable enseignement des sages ne peut pas être donné dans des livres. Les Occidentaux, habitués aux études scolaires et universitaires, doivent accepter que certains enseignements ne soient transmis que de vive voix, d'être à être. Pour la même raison, je n'ai pu dire que certaines vérités dans ces *Chemins de la Sagesse*. Si le lecteur trouve un intérêt personnel à ce qui est exposé dans ces ouvrages, il doit ressentir une espérance — et non une déception — en considérant que l'expérience elle-même et certaines clés de l'expérience ne s'y rencontrent pas. Elles ne peuvent être données qu'individuellement et elles ne peuvent être données qu'à l'instant juste, c'est-à-dire peu à peu, au fur et à mesure de la croissance intérieure. C'est une des prétentions les plus délirantes de l'ego que de croire qu'il peut tout recevoir tout de suite en matière de spiritualité ou d'ésotérisme et qu'il peut recevoir sans se mettre lui-même en question.

C'est une des erreurs les plus graves du candidat disciple de chercher à comprendre le tantrisme tibétain, le kundalini-yoga ou les différences entre le rinzaï et le soto zen au lieu de chercher à se comprendre lui-même. L'étude des enseignements orientaux est une superbe possibilité de se fuir soi-même et de se détourner de son vrai problème.

Il y a une découverte à faire, bien plus intéressante encore que la découverte de l'électricité ou celle de la radioactivité : la découverte par chacun de son être essentiel, unifié et uni, source de la vraie maturité. Ces *Chemins de la Sagesse* ont parlé surtout de la levée des obstacles à cette découverte. Ces obstacles sont organiques, ils sont rationnels, ils sont émotionnels. Ils sont surtout inconscients : à ce sujet je renvoie le lecteur aux notions hindoues, sanscrites, fondamentales, de *vasana* et de *samskara*, qui sont revenues comme un leitmotiv à travers ces pages. Ces obstacles constituent le champ

de la psychologie mais la Réalité qu'ils voilent échappe à la psychologie. La disparition du mental et de l'ego et l'accès aux niveaux supérieurs d'être et de conscience ne sont même pas entrevus par les « sciences humaines » modernes. C'est dire leurs limites et leur insuffisance. Elles affirment la dualité sujet-objet et elles n'en sortent pas. L'homme n'est pas seulement une hérédité et une histoire (éducation, impressions, traumatismes). L'homme est une expression de la vie illimitée, dont seule pourrait parler une métapsychologie ou une supra-psychologie.

L'humanité se divise en deux catégories d'hommes: ceux qui vivent dans leur être profond, conscient, et ceux qui vivent dans leur être de surface, aveugle. Il est évident que pour accéder à l'être profond il faut cesser de se cramponner à l'être de surface. *Cette mutation ne peut venir que de la compréhension et de la certitude.* Il arrive que des années d'efforts soient nécessaires pour acquérir cette compréhension et cette certitude.

Ceux qui vivent dans leur être profond sont libres. Ceux qui vivent dans leur être de surface n'ont aucune liberté. Ceux qui vivent dans leur être profond rayonnent de sérénité. Ceux qui vivent dans leur être de surface ont peur, et s'épuisent à prétendre qu'ils n'ont pas peur. Ils oscillent de la résignation à la révolte. Ceux qui vivent dans leur être profond sont capables d'aimer. Ceux qui vivent dans leur être de surface peuvent tomber amoureux, se passionner, s'enticher mais ils sont incapables d'amour.

Tout ceci n'a rien de nouveau. Ce qui est nouveau, pour chacun, c'est l'instant où il réalise: « Cela me concerne moi-même. A quoi me sert-il de gagner le monde si je perds mon âme ? »

J'ai essayé de présenter la voie de façon simple, simple comme la vérité. Mais la voie ni la vérité ne sont simplistes, faciles, ni surtout bon marché. Les fausses certitudes du mental sont la forme de « conscience » qui cachent la vérité. Elles ne peuvent en aucune façon constituer un chemin vers cette vérité. Demeurer soumis au mental est une forme de *sadhana* qui ne mène nulle part mais qui n'en est que plus répandue et qui peut faire croire à toutes sortes de progrès.

La religion faite des idées et des émotions de l'ego n'est pas la religion, aussi grande soit la place qu'elle tienne dans une existence. La religion est l'expression de l'appartenance de l'homme à une réalité plus vaste que cet ego et que toutes les conceptions. La religion est supra-individuelle.

Enfin, le lecteur jugera peut-être que j'ai fort peu parlé des problèmes sociaux qui sont à l'ordre du jour et que ces livres ne concernent que l'individu. En vérité le seul ennemi de la société, c'est — lui et toujours lui — l'ego de l'homme, donc les egos de chacun des hommes et chacune des femmes qui composent cette société. Quand le sens de la vie humaine est oublié ou même ouvertement nié, aucune réforme politique ne peut donner ce sens à ce qui l'a perdu, ni diminuer la tension, donc la souffrance, qui résultent de l'étouffement des aspirations fondamentales. Aucune tentative nouvelle n'apportera la paix, ni au-dehors ni au-dedans, tant que l'essentiel sera nié ou simplement perdu de vue, tant que les hommes ne sauront ni se comprendre ni s'aimer.

Le chemin de la sagesse est le chemin de l'amour.

L'amour enraciné dans la conscience de l'unité est le bien par excellence.

\*

Le mot culture est, certes, à la mode. Mais il n'est de culture que de l'être. Dans le monde moderne il n'y a plus que des vestiges ou débris de culture. L'instruction publique obligatoire et la diffusion des informations par la presse, les magazines ou les émissions de télévision n'ont rien à voir avec la culture. De tout ce qu'on nous propose, de tout ce qui nous assaille, de toutes les sommations de la société de consommation, nous pouvons légitimement nous demander : « Est-ce que cela m'aide à évoluer? Est-ce que cela m'aide à être ? »

Contrairement à ce que pourrait conclure un jugement superficiel, la croissance de l'être — le chemin vers le Je suis ultime — est le contraire de l'égoïsme. L'égoïste est celui qui veut avoir, qui ne peut se donner l'illusion d'être qu'en acquérant ou, ce qui est l'autre face d'acquérir, en détruisant. Celui qui est s'ouvre naturellement à une relation désintéressée avec les autres. *La Voie est l'évolution de la relation entre le moi et le non-moi, jus qu'à l'effacement de leur distinction.*

Comment, demande-t-on souvent, un sage peut-il être heureux, heureux d'un bonheur inexprimable, alors que d'autres sont malheureux autour de lui ? À partir de cette question, on fait au sage et à celui qui cherche la sagesse le reproche d'égoïsme. Ceux qui formulent cette critique trouvent d'ailleurs normal, eux, de satisfaire leurs désirs et de jouir de tout le confort tandis qu'on souffre et meurt un peu partout dans le monde. Mais la vraie réponse n'est pas là. La souffrance naît du conflit. Tout conflit, même motivé par un conflit extérieur, est un conflit intérieur. Je ne fais pas ce que je sens que je devrais faire. Je ne suis pas ce que je sens que je devrais être. Un homme qui vit du matin au soir au milieu des plus malheureux et qui, ayant renoncé à tout, même à les sauver de la misère, se donne à eux et les sert du matin au soir, atteint sa limite. Tout ce qui peut lui être demandé, tout ce qu'il peut se demander à lui-même, il l'accomplit. Cet homme-là, ou cette femme-là, est absolument heureux, unifié, en paix avec lui-même. S'il ne l'est pas, c'est que subsiste en lui, au contraire, quelque chose d'égoïste.

Parce que notre société moderne est une société du désordre, rares sont ceux qui connaissent et accomplissent leur *dharma* personnel. Au fond d'eux-mêmes, la presque totalité des hommes doutent aujourd'hui de ce qui leur est demandé. Une société fondée sur l'être est une société de la certitude, une société fondée sur l'avoir est une société du doute.

À ceux qui sont nés et qui ont grandi dans le contexte et les normes culturelles de notre temps et de notre milieu occidental, il est très difficile de ne pas garder comme référence, même en s'ouvrant à la sagesse ancienne, la conception actuelle de ce qu'est l'homme, son bien, le sens de son existence. Sauf rares exceptions, les hommes d'aujourd'hui, y compris les chrétiens, sont à ce point imprégnés des idées profanes modernes qu'une longue déséducation et rééducation est nécessaire avant de pouvoir comprendre et aborder de front les techniques hindoues ou bouddhiques de *sadhana*. L'humanisme contemporain a repris à son compte la formule antique : « L'homme est la mesure de

toutes choses. » Quel homme ? L'homme chenille ou l'homme-papillon ? L'homme-ego ou l'homme libre de l'ego ? On décide aujourd'hui qu'un homme est « normal » en appliquant des critères déterminés par les statistiques. C'est le triomphe du règne de la quantité. Pourquoi « répandu » ou « généralisé » signifieraient-ils « normal » ? La norme est-elle l'identification au nom et au corps ? Toute identification est un asservissement. *Toute identification est une névrose.* Ramdas parlait souvent de la « maladie de l'ego » et, comme l'avait fait le Bouddha Gautama deux mille cinq cents ans avant lui, il comparait le *guru* à un médecin.

Un maître spirituel digne de ce nom guérit de la maladie de l'ego ceux qui sont guérissables parmi les candidats qui viennent à lui. Certes les médecines diffèrent entre elles, autant qu'allopathie, homéopathie, chirurgie, médecine ayurvédique, acupuncture, etc. Mais le but est le même. De l'ego malsain à l'ego harmonieux et du Soï prisonnier de l'ego au Soï libre de l'ego, c'est le chemin de *l'adhyatma yoga*, le chemin de la sagesse. Le *guru* n'est pas un psychothérapeute pour des malades mais un libérateur, conduisant au-delà du monde de la forme. Alors, mais alors seulement, « le vide c'est la forme et la forme c'est le vide », selon l'expression des maîtres mahayanistes tibétains et japonais. L'action est réellement libre, spontanée, infaillible — et salvatrice. La lumière luit dans les ténèbres, la vérité dissipe l'erreur, la paix met fin à toute souffrance.

Certes, pour l'état de conscience ordinaire, seul l'ego correspond à une expérience vécue, seul il a un caractère de certitude. C'est à partir de lui, autour de lui et pour lui que s'ordonnent toutes les existences. C'est cet ego qui est le client des psychanalystes et des psychothérapeutes. Mais si elle était vraie, cette affirmation de tous les sages que l'ego n'est pas la réalité de l'homme ? Quelle affirmation plus fantastique, plus bouleversante, plus inacceptable, plus révolutionnaire peut-On lancer à la face de cet homme ? Pour le psychologue moderne, cela signifie détruire toute l'œuvre des parents, celle de la société et la sienne, revenir à l'état de non-différenciation du bébé, à partir duquel le moi s'est structuré en identification et en opposition au père et à la mère. C'est la régression complète.

Non. L'union n'est pas l'indifférenciation. Le sage est « pareil à un petit enfant » — mais avec la Conscience (ou « l'Illumination ») en plus. *He is an enlightened child.* Il est aussi l'Homme, l'adulte parfait. C'est la maturité complète.

Je termine ces pages dans le souvenir des sages soufis, hindous, tibétains et japonais qui m'ont uni à eux dans leur « grâce » (*kripa*), en souhaitant à tous, de tout cœur, les bénédictions dont j'ai été comblé, l'aide que j'ai reçue et les certitudes qui m'ont été transmises. Ces certitudes, seuls l'enseignement direct, la pratique et l'expérience peuvent les donner. Le maître enseigne non parce qu'il sait plus que l'élève mais parce qu'il est plus que l'élève il voit ce que celui-ci ne voit pas ; il comprend ce que celui-ci ne comprend pas, il peut ce que celui-ci ne peut pas.