

Arnaud DESJARDINS

Emmanuel DESJARDINS

SPIRITUALITÉ  
De quoi s'agit-il ?



LA TABLE RONDE

Extrait de la publication

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

SPIRITUALITÉ  
DE QUOI S'AGIT-IL ?

## DU MÊME AUTEUR

*Chez le même éditeur*

LE MESSAGE DES TIBÉTAINS  
ASHRAMS  
LES CHEMINS DE LA SAGESSE  
MONDE MODERNE ET SAGESSE ANCIENNE  
À LA RECHERCHE DU SOI  
UN GRAIN DE SAGESSE  
POUR UNE MORT SANS PEUR  
POUR UNE VIE RÉUSSIE  
L'AUDACE DE VIVRE  
APPROCHES DE LA MÉDITATION  
LA VOIE DU CŒUR  
EN RELISANT LES ÉVANGILES  
LA VOIE ET SES PIÈGES  
ZEN ET VEDANTA  
L'AMI SPIRITUEL  
REGARDS SAGES SUR UN MONDE FOU  
RETOUR À L'ESSENTIEL  
BIENVENUE SUR LA VOIE  
LETTRES À UNE JEUNE DISCIPLE

*Chez Albin Michel*

CONFIDENCES IMPERSONNELLES

*Alizé Diffusion*

ARNAUD DESJARDINS, RÉCIT D'UN ITINÉRAIRE  
SPIRITUEL (DVD). Tél. 04 75 66 24 48.  
[www.alizediffusion.com](http://www.alizediffusion.com)

Arnaud Desjardins  
Emmanuel Desjardins

SPIRITUALITÉ  
DE QUOI S'AGIT-IL ?



La Table Ronde  
14, rue Séguier, Paris 6<sup>e</sup>

© Éditions de La Table Ronde, Paris, 2009.  
ISBN 978-2-7103-3112-4.

[www.editionslatableronde.fr](http://www.editionslatableronde.fr)

# Sommaire

Avant-propos . . . . .	9
Vivre et voir : la voie de Swâmi Prajnânpad . . .	13

## ENTRETIENS

Un but, un chemin . . . . .	51
Du sommeil à l'éveil . . . . .	53
Intention et détermination . . . . .	75
Vivre pleinement . . . . .	99
Action et désir . . . . .	101
Vulnérabilité et invulnérabilité . . . . .	133
Énergie et nourritures d'impression . . . . .	157
La dimension verticale . . . . .	183
Spiritualité et psychologie . . . . .	185
Place de l'expérience spirituelle sur la voie .	217
Quelques mots de conclusion . . . . .	239





## Avant-propos

*Dans ce livre, il est souvent fait allusion à Swâmi Prajnânpad, dont la notoriété ne cesse de grandir en France, à travers les ouvrages de deux de ses disciples, Arnaud Desjardins et Daniel Roumanoff, et du philosophe André Comte-Sponville, qui l'a découvert plus récemment. Swâmi Prajnânpad n'est l'auteur d'aucun ouvrage mais plusieurs livres sont parus en langue française à partir des nombreuses lettres qu'il a adressées à ses disciples et des entretiens avec ceux-ci qui ont été retranscrits. Il occupe certes une place prépondérante dans les pages qui suivent : il y est abondamment cité, on y parle régulièrement de son enseignement, de la voie qu'il proposait, dont j'ai tenté de faire une synthèse en introduction aux entretiens qui vont suivre. Pour autant, ce livre n'est pas spécialement consacré à Swâmi Prajnânpad. Il serait plus juste de dire qu'il est une introduction générale à la spiritualité avec, comme porte d'entrée, l'approche particulière de Swâmi Prajnânpad.*

*La notion de voie spirituelle n'est pas facile à cerner. Pour certains, elle coule de source, pour d'autres, elle ne correspond à rien. S'il en est ainsi, c'est entre autres parce qu'une voie spirituelle n'est ni une philosophie abstraite, ni un système doctrinal, comme l'est devenue la philosophie moderne, ni une*

*religion, ni non plus une forme de psychothérapie : c'est une méthode pour changer, une manière de mener son existence en vue de permettre une transformation de soi radicale. La notion de « voie spirituelle » présuppose donc qu'on éprouve le besoin de changer, qu'on croie ce changement possible, qu'on puisse se représenter au moins un peu en quoi il consiste. Celui qui ouvre un livre de spiritualité est d'emblée acquis à ces présupposés qui sont loin d'être partagés par tout le monde : il y a ceux qui ne considèrent pas qu'il soit possible de changer, ceux qui n'en éprouvent pas le besoin, ceux à qui le résultat que ce changement est censé produire ne fait pas envie. Le paradoxe, c'est qu'on peut trouver des personnes qui rejettent la spiritualité mais qui en incarnent les valeurs : elles mènent leur vie avec dignité, courage, générosité et un esprit de service, tandis que d'autres se déclarent passionnées par la quête intérieure mais sont en fait plutôt égocentriques, voire nombrilistes. Évitions donc les cloisonnements et les oppositions simplistes.*

*Il est courant de rappeler que la spiritualité contemporaine se rapproche de la sagesse antique. Quel chercheur spirituel aujourd'hui ne se reconnaîtrait pas dans ces lignes de Pierre Hadot qui décrivent l'état d'esprit des philosophes antiques : « À leurs yeux, la philosophie ne consiste pas dans l'enseignement d'une théorie abstraite, encore moins dans une exégèse de textes, mais dans un art de vivre, dans une attitude concrète, dans un style de vie déterminé, qui engage toute l'existence. L'acte philosophique est un progrès qui nous fait être plus, qui nous rend meilleurs. C'est une conversion qui bouleverse toute la vie, qui change l'être de celui qui l'accomplit. Elle le fait passer d'un état d'inauthenticité, obscurci par l'inconscience, rongé par le souci, à*

*un état de vie authentique, dans lequel l'homme atteint la conscience de soi, la vision exacte du monde, la paix et la liberté intérieures<sup>1</sup>. »*

*Les livres de spiritualité renvoient donc la plupart du temps à ce qu'on appelle la « pratique ». La pratique, c'est ce qui fait la différence entre celui qui s'intéresse à la spiritualité et celui qui se met en chemin ; c'est la part qui nous incombe si nous voulons changer et nous diriger vers un état d'être et une manière de fonctionner de plus en plus libres de la peur, de l'égoïsme et de l'illusion. Même si s'ouvrir à des idées nouvelles fait partie de la voie, même si certaines de ces idées sont intellectuellement stimulantes, elles ne doivent pas rester lettres mortes, il ne s'agit pas d'y croire comme on adhère à une idéologie. Il faut les mettre en application et vérifier ainsi leur valeur : est-ce qu'elles me permettent de progresser ? Est-ce qu'elles me remettent en cause ? Est-ce qu'elles me libèrent ? La pratique concrétise la promesse d'indépendance que nous fait la voie. Elle nous rend autonomes ; elle nous amène à faire nos expériences, dont nous pourrions tirer ensuite l'enseignement, un enseignement qui ne sera pas répété ou appris, mais qui aura le poids du vécu. Puisse donc ce livre contribuer à clarifier ce en quoi elle consiste et ce qu'elle peut nous apporter car personne ne peut faire le chemin à notre place.*

Emmanuel Desjardins.

1. HADOT Pierre, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Études augustiniennes, 1993, p. 16.



# Vivre et voir : la voie de Swâmi Prajnânpad

Emmanuel Desjardins

Une partie de ma vie professionnelle consiste à transmettre ce qu'on appelle la « voie de Swâmi Prajnânpad » et j'ai pu constater que l'efficacité d'une voie – la garantie que le changement qu'elle permet d'espérer se produira – est très liée à la vision d'ensemble de cette voie, de sa cohérence, de son intégrité et à la capacité d'en saisir la logique interne.

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

mais elle en aggrave les symptômes. Nous nous faisons facilement une conception toxique de la pratique, en particulier de l'acceptation, qui est le cœur de toute voie.

**Aller jusqu'au bout de l'expérience humaine :  
vivre et voir**

Les notions de spiritualité et de sagesse sont souvent associées à des images de retrait du monde : le moine dans son monastère, le vieux sage ou l'ermite vivant loin des agitations de la société. Certes, beaucoup de voies sont des voies de renoncement, comme la voie monastique, et sont parfaitement respectables. Mais le renoncement cache parfois une condamnation ou une fuite du monde. Bien qu'on puisse en trouver des prémisses dans la philosophie antique, notamment platonicienne, la culture chrétienne a induit une conception de la sagesse et de la spiritualité qui sépare l'âme du corps, l'ascèse du plaisir, et qui place le salut dans le ciel. Le monde, lui, est le siège de toutes les tentations. Certes, le christianisme est bien plus complexe et ne se réduit pas à ce seul constat. Il n'empêche que cette vision d'une spiritualité détachée du monde, voire dénigrant le monde, n'en a pas moins imprégné les esprits de façon profonde et durable. Or, il est tout à fait possible de concilier spiritualité et participation pleine et entière au monde, comme en témoigne l'enseignement de Swâmi Prajnâpad.

Pour mesurer l'originalité de cette approche, il faut repartir des bases de la spiritualité orientale. Les Orientaux ne se font pas la même conception de Dieu ou du principe premier que les Occidentaux. Leur conception est plus philosophique, plus proche du *theos* des Grecs antiques que du Dieu des chrétiens. D'ailleurs, plutôt que de parler de Dieu et de la création, les spiritualités orientales distinguent *l'absolu* et *la manifestation* ou *la réalité ultime* et *la réalité relative*. La manifestation, c'est ce qui correspond à notre expérience ordinaire : la nature, les plantes, les animaux, les humains, les villes, les objets, les événements, etc., tout ce qui relève de l'impermanence, du changement, de la mesure, du limité. Le terme d'absolu désigne un autre niveau de réalité, situé au-delà du temps, du limité, du mesurable.

L'autre grande différence que présentent ces conceptions orientales réside dans leur aspect immanent : l'absolu n'est pas présenté comme une réalité radicalement séparée de nous, il est notre nature profonde, notre « nature de Bouddha ». L'absolu, l'ultime, le divin, le spirituel – il est nécessaire d'utiliser plusieurs mots pour déjouer les connotations attachées à chacun d'entre eux – est l'être de notre être, notre essence profonde. Il est comme le sang qui coule dans nos veines et l'air que nous respirons. Cette conception immanente de l'absolu présente l'avantage d'être beaucoup moins susceptible d'entraîner des dérives mortifères que la vision chrétienne qui, dans sa version grossière, nous présente un Dieu, plus monarque que père, trônant au-dessus du monde.

Quel est donc le problème avec la manifestation, avec le monde ? Du point de vue moraliste ou moralisateur, on dira que le monde est le lieu de l'égoïsme, de la vanité, de l'ambition, du crime, de la mort. On pourra rétorquer à juste titre qu'il est aussi le lieu de l'amour, de la joie, de la beauté. Du point de vue spirituel, la manifestation ne pose aucun problème en soi. Elle est même parfaite telle qu'elle est. Simple-ment, elle est le lieu de la dualité, c'est-à-dire des contraires, des oppositions. Il ne peut y avoir une chose sans son contraire : le bien et le mal, le beau et le laid, la naissance et la mort, l'amour et la haine, y sont liés comme sont indissociables les côtés pile et face d'une même pièce de monnaie. Et c'est là que commence le problème pour les êtres humains, en tout cas pour ce qu'on appelle l'ego : nous voulons les aspects positifs de l'existence sans les aspects négatifs qui y sont inévitablement attachés. Notre perspective étant toujours plus ou moins teintée d'égoïsme, nous divisons la manifestation, multiple et contrastée, entre ce qui nous convient et ce qui ne nous convient pas. Nous ne pouvons pas éviter d'être confrontés à ce qui ne nous convient pas et plus nous sommes égoïstes, plus cette confrontation sera difficile et douloureuse, plus elle entraînera des dérives comme l'illusion, la toute-puissance, la frustration, le ressentiment ou l'agressivité.

La distinction entre la manifestation et l'absolu n'est donc pas un sujet philosophique ou théologique un peu abstrait qui ne concernerait pas notre expérience concrète. Elle indique au contraire deux



niveaux d'expériences intérieures : l'expérience ordinaire, qui est celle du manque et de la finitude et l'expérience spirituelle, qui relève de la plénitude et de l'éternité. Et cela implique également deux manières de fonctionner dans le monde, l'une étant toujours plus ou moins conditionnée par la peur et l'illusion et l'autre, libérée de ces entraves, donc profondément vivante.

Le dessein de toute spiritualité est de nous rapprocher de l'absolu. Cet aspect n'est pas spécifique à Swâmi Prajnânpad. En revanche, c'est par son positionnement vis-à-vis de la manifestation que celui-ci se révèle original et contemporain. Pour un chercheur engagé sur une voie spirituelle, il peut être tentant de penser : « Puisque la fascination pour la manifestation est ce qui me coupe de l'absolu, autant essayer de m'en désengager. » C'est ce que conseille Platon : « Tâcher de fuir au plus vite de ce monde dans l'autre [le monde divin]. Or, fuir ainsi, c'est se rendre semblable à Dieu. » Mais Swâmi Prajnânpad proposait plutôt : ne fuyez pas, ne vous donnez aucune échappatoire ; puisque vous vivez dans la manifestation, allez jusqu'au bout de cette manifestation et prenez tout. Au bord d'une rivière, nous avons le choix entre entrer dans l'eau, ou rester sur la rive. Qui est « un avec » l'eau, celui qui se baigne, ou celui qui reste sur le bord ?

Prenons quelques exemples. En Inde, on parle de l'état sans désir. La recherche spirituelle passera nécessairement par une mise en ordre de la multipli-

cité des désirs. Mais comment s'y prendre ? Il y a quelques années, lors d'un séjour chez le maître indien Chandra Swâmi, je l'ai entendu répondre à une question qui lui était posée sur ce thème : « Si le désir de Dieu est plus fort que tous les autres désirs, il n'y a plus de problème avec le désir. » C'est une réponse classique en Inde, mais quel profit peut en retirer celui dont le désir de Dieu est loin d'être aussi ardent ? Face à une question de ce type, Swâmi Prajnânpad aurait pu répondre : « Le problème n'est pas que vous ayez des désirs, mais que vous ne sachiez pas ce que sont les désirs. Vous n'êtes même pas allé au bout de votre désir. » Qui sait vraiment ce que signifie désirer ? Qui sait être actif pour réaliser un désir ? Qui sait goûter le plaisir qu'apporte sa réalisation et goûter la souffrance qu'engendre sa non-réalisation ? Et goûter même l'insatisfaction qui persiste lorsque le désir se réalise car, au fond, aucun désir réalisé ne peut nous satisfaire pleinement ?

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

Autre exemple : la haine. Nous avons tendance à penser que le problème, c'est la haine et la solution, l'amour, et qu'il faut « s'aimer les uns les autres ».

Mais Swâmi Prajnânpad affirmait : vous ne savez pas ce qu'est la haine. Éprouver de la haine ne veut pas dire passer à l'acte. Éprouver veut dire ressentir. Vous ne connaissez pas la haine qui est en vous, parce que vous avez peur de la ressentir.

Dernier exemple, Swâmi Prajnânpad abordait l'ego de manière spécifique. Toutes les voies proposent l'effacement de l'ego, la mort à soi-même, la mort du « vieil homme », comme le font les soufis, en parlant d'extinction (*fana*). Cette mort précède une résurrection, elle est la condition d'une nouvelle naissance, celle de l'« homme nouveau ». Swâmi Prajnânpad, lui, parlait plutôt d'élargissement de l'ego. Avant de pouvoir mourir à lui-même, l'ego étrié, tendu, fermé, doit se détendre, s'ouvrir, se déployer, devenir vaste, tellement vaste qu'il finira par se confondre avec la réalité tout entière.

Deux citations de Swâmi Prajnânpad sont particulièrement explicites : « Vous ne savez pas jouir, vous ne savez pas prendre, vous ne savez pas goûter, vous ne savez pas donner, vous êtes toujours en retrait, jamais complet, jamais entier dans ce que vous vivez. » Et « Où trouverait-on un *bhokta* de par ce vaste monde, tous se contentent d'une jouissance banale, superficielle ? ». *Bhokta* vient du mot *bhoga* qui fait partie des quelques termes sanscrits qu'il faut connaître, car il n'en existe pas d'équivalent français vraiment fidèle. On le traduit généralement par « appréciation » ou « jouissance », *to enjoy*, en anglais. Cela signifie faire l'expérience, apprécier,

goûter, déguster. Le *bhokta* est celui qui sait « jouir, goûter, prendre, donner ».

Pour éviter tout malentendu, je voudrais préciser qu'aller jusqu'au bout de la manifestation, ce n'est pas nécessairement devenir des super-héros, le général de Gaulle ou les Rolling Stones. C'est être nous-mêmes. Ce n'est pas forcément non plus vivre des choses extraordinaires, mais vivre pleinement ce qui nous correspond. Il ne faudrait pas que cette notion de *bhoga* devienne un idéal qui nous divise entre *ce qui est* et ce qui, selon cet idéal, *devrait être* : nous devrions vivre pleinement, et nous ne vivons que partiellement. Quel que soit le parcours intérieur, le plus important est de partir de ce que nous sommes, de nous réconcilier avec nous-mêmes, puis d'avancer.

Cette proposition d'aller au bout de la manifestation repose sur deux démarches : voir cette manifestation avec un regard empreint de curiosité et même d'émerveillement, et nous y engager complètement. Être lucide, conscient et se jeter dans l'existence. Voir et vivre, vivre et voir, les deux. Vivre sans voir et voir sans vivre sont deux formes d'évitement. Si nous vivons et ne voyons pas, c'est que notre vie n'est qu'un enchaînement d'événements mécaniques. Et si nous voyons et ne vivons pas, c'est que nous ne voyons pas vraiment. Et notamment nous ne voyons pas ce qui nous empêche de vivre.

POUR EN SAVOIR PLUS

*Hauteville*

*07800 Saint-Laurent-du-Pape*

*France*

*Mangalam*

*120, chemin Verger-Modèle*

*Frelighsburg*

*Québec J0J 1C0*

*Canada*

*Toute personne intéressée peut prendre contact par courrier.*

CET OUVRAGE A ÉTÉ REPRODUIT ET  
ACHEVÉ D'IMPRIMER SUR ROTO-PAGE  
PAR L'IMPRIMERIE FLOCH À MAYENNE  
EN MARS 2009, POUR LE COMPTE DES  
ÉDITIONS DE LA TABLE RONDE.

Dépôt légal : mars 2009.  
N° d'édition : 164799.  
N° d'impression : .....

*Imprimé en France.*