

ARNAUD DESJARDINS

LA PAIX

TOUJOURS PRÉSENTE

Santé psychique et santé spirituelle

LA TABLE RONDE

Extrait de la publication

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

LA PAIX
TOUJOURS PRÉSENTE

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
SPIRITUALITÉ, DE QUOI S'AGIT-IL ?

Chez Accarias L'Originel

LA TRAVERSÉE VERS L'AUTRE RIVE

Alizé Diffusion

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

Arnaud Desjardins

LA PAIX
TOUJOURS PRÉSENTE

Santé psychique et santé spirituelle



La Table Ronde
33, rue Saint-André-des-Arts, Paris 6^e

© Éditions de La Table Ronde, Paris, 2011.
ISBN 978-2-7103-6764-2.

www.editionslatableronde.fr

Introduction

Pas plus que les précédents livres parus sous mon nom, cet ouvrage n'a de prétentions philosophiques ou littéraires. Les chapitres qui le composent ont été parlés avant d'être rédigés à partir d'enregistrements. Il regroupe des réponses détaillées à des questions posées par des personnes engagées depuis plus ou moins longtemps sur la voie de transformation personnelle que je propose depuis 1974. Et ces auditoires, où figuraient des Québécois et des Mexicains, réunissaient des hommes et des femmes d'origines sociales, de niveaux d'instruction, d'âges, extrêmement variés.

L'enseignement qui y est transmis est avant tout le fruit de neuf années d'ascèse personnelle guidée par le maître hindou Swâmi Prajnânpad, au fil de séjours plus ou moins longs et de quelque trois cents rencontres en tête à tête, dans l'intimité de son tout petit ashram. Un autre de ses élèves français, Daniel Roumanoff (sanskritiste et indianiste diplômé), a contribué à le faire connaître et reconnaître par un certain nombre d'intellectuels français grâce à la rigueur de ses témoignages, tandis qu'à la suggestion et avec les directives de « Swâmiji », j'accueillais des aspirants et

LA PAIX TOUJOURS PRÉSENTE

aspirantes à la sagesse désireux de suivre le chemin que j'avais moi-même suivi.

Il m'est difficile de préciser aujourd'hui ce qui, dans ma compréhension et mon expérience, relève uniquement de Swâmi Prajnânpad et ce que je dois aux autres influences qui ont jalonné ma route. À l'âge de vingt-quatre ans (1949), je suis entré dans un des « Groupes » animés par des disciples directs de G.I. Gurdjieff, son héritière reconnue Mme de Salzmann et Henri Tracol. À cette époque, la spiritualité était loin d'avoir la vogue qu'on lui connaît aujourd'hui et ce n'était pas à « Sciences Po » (dont j'avais été diplômé en 1946) que je risquais d'en entendre parler. Tout ce que je découvrais en matière de présence à soi-même ou de « non-identification » aux pensées et aux émotions m'apparaissait comme foncièrement nouveau – même s'il s'agissait de connaissances anciennes retransmises depuis des siècles de manière plus ou moins pure et vivante. J'ai donc – comme tant d'autres en Europe ou en Amérique – beaucoup appris et beaucoup expérimenté grâce à « Monsieur Gurdjieff », même si je ne l'ai pas rencontré physiquement moi-même, et je ne peux penser à lui ou contempler une de ses impressionnantes photographies sans un sentiment très profond de gratitude.

À partir de 1949, je me suis nourri d'ouvrages, en français et en anglais, consacrés à l'ésotérisme, à la mystique, aux doctrines traditionnelles, que leur inspiration soit d'origine hindoue, bouddhiste, chrétienne, soufie ou grecque ancienne. Soixante ans de lecture représentent une bibliothèque qui finit par devenir encombrante !

Mais si lire, relire, étudier, assimiler un traité de sagesse a son rôle à jouer, rien ne remplace la rencontre avec

INTRODUCTION

des témoins vivants. En 1958, un mois de retraite à l'abbaye trappiste de Notre-Dame de Bellefontaine et des entretiens avec le père abbé, le prieur et le maître des novices m'ont ouvert à une tout autre compréhension du christianisme et à un monde d'ouvrages anciens que mon éducation protestante m'avait laissé ignorer. Une amitié inhabituelle mais profonde et durable est née entre le révérend père abbé Dom Emmanuel et moi-même, qui s'est poursuivie jusqu'à la mort récente de celui-ci. J'ai parfois lu qu'Arnaud Desjardins était hindou ou bouddhiste. Mais je dois à Bellefontaine d'avoir préféré approfondir ma compréhension du message des Évangiles plutôt que me convertir à une autre religion.

Ceci dit, la découverte, en 1959, de l'Inde des ashrams, de Swâmi Shivananda, Mâ Anandamayî, Ramdas et de la littérature védantique, a été, pour moi comme pour ma première épouse Denise, une révélation bouleversante. Entre 1959 et 1965, nous avons partagé notre temps entre la France (et les Groupes Gurdjieff) et l'Inde, suivant « Mâ » dans ses déplacements et vivant, par amour pour elle, toutes sortes d'inconforts et de désagréments. Ces voyages étaient financés par des films que je tournais en Inde même et en Afghanistan pour la « Télévision Française », service public de l'O.R.T.F., qui faisaient découvrir au grand public des téléspectateurs un monde peu connu que je découvrais moi-même. Dans ce qui m'anime et m'inspire aujourd'hui, je sais – ou ne sais pas – ce que je dois à Mâ Anandamayî, Swâmi Ramdas et d'autres.

En 1964-65 puis 1967, ce furent les rencontres avec Sa Sainteté le Dalai-Lama (alors beaucoup plus accessible qu'aujourd'hui) et les grands rinpochés tibétains de la pre-

LA PAIX TOUJOURS PRÉSENTE

mière génération émigrée dont aucun n'avait alors voyagé hors de l'Inde. La réalisation de films patronnés par le Dalai-Lama m'avait valu d'être accompagné et traduit, pendant tous ces mois, par son propre senior interpreter, le Sikkimais Sonam Topgey Kazi, grâce à qui j'ai pu poser à ces maîtres des questions précises sur la pratique de la méditation et confirmer ma compréhension. Je me suis à la même époque engagé auprès de Swâmi Prajnânpad avec qui je pouvais échanger directement en anglais. Mais je sais aussi ce que le souvenir de Kangyur Rinpoché et Dudjom Rinpoché ou de Dilgo Khyentse Rinpoché et le XVI^e Karmapa que j'ai plus tard accueillis dans notre premier ashram du Bost en Auvergne – et la liste serait longue si je les nommais tous ici – a représenté et, surtout, représente encore pour moi. Leur présence toujours vivante demeure une inspiration quotidienne, leur empreinte et leur bénédiction ont une place éminente à l'arrière-plan de ce que je peux transmettre et proposer aujourd'hui.

Enfin, en 1967 et en 1973, j'ai pu consacrer plusieurs mois – dans un pays où j'ai souvent séjourné, filmé et que j'ai profondément aimé, l'Afghanistan encore serein et paisible – à étudier auprès de remarquables pirs soufis. J'étais accompagné et traduit par un ami afghan très cher, Mubammed Ali Raonaq. Plus que sur les techniques (wazifa, les lataïfs, la purification des nafs), différentes de mes propres pratiques, mes questions à ces sages tournaient autour de la métaphysique dualiste ou non dualiste (wahdat-al-shuhud et wahdat-al-wudjud). Les paroles de l'un d'entre eux ont été décisives dans mon orientation.

Je dois reconnaître que, ni auprès des sages hindous ni des maîtres tibétains ni des pirs, mon approche n'a eu de

INTRODUCTION

rigueur universitaire. Je notais méticuleusement une parole et son commentaire mais je ne notais pas de quelle Upanishad elle provenait ni s'il s'agissait du Coran lui-même ou d'un hadith du Prophète. Quant aux termes tibétains, arabes ou persans, je les transcrivais phonétiquement pour pouvoir les utiliser et en approfondir le sens dans un entretien ultérieur. Et il est vrai aussi que cette précision, dont je sais la valeur puisque j'en ai bénéficié en tant que lecteur de traductions et de commentaires, n'est pas ce qu'attendent les « chercheurs » que je rencontre depuis trente-cinq ans. Tout ceci pour dire que les pages qui suivent doivent être lues pour ce qu'elles sont : des réponses à des êtres humains pressentant que leur existence ne peut pas consister uniquement à réussir, échouer, gagner, perdre, être enfin heureux et de nouveau malheureux, vieillir et mourir.

Cette quête transcende les époques, les cultures, les races, les religions. Mais, quels qu'aient été les trahisons des religions, les crimes commis en leurs noms, les haines qu'elles ont attisées sous la bannière du mot amour, c'est le plus souvent dans leur contexte que des minorités ont vécu et transmis les plus précieuses connaissances ésotériques. Les religions divisent, les spiritualités unissent. Ou plutôt la spiritualité unit. Car je n'ai jamais réussi à voir de différence irréductible entre la paix, la sérénité et l'amour émanant d'un mabatma, d'un rinpoché, d'un sheikh ou d'un moine chrétien vivant en Dieu.

C'est ce fonds commun universel qui inspire les réponses données dans ce livre. N'y cherchez pas ce que vous n'avez aucune chance d'y trouver : un texte minutieusement rédigé avec des références et des citations précises. Si vous voulez lire un ouvrage construit et soigneusement écrit, je vous réfère

LA PAIX TOUJOURS PRÉSENTE

aux trois tomes des Chemins de la sagesse aujourd'hui réunis en un seul volume et, si vous souhaitez un vocabulaire technique sanscrit orthodoxe, tournez-vous vers les quatre volumes de Adhyatma yoga, À la recherche du Soi.

Lorsqu'en 1968-1970 ont été publiés Les Chemins de la sagesse, j'y traduais, entre autres, certains mots anglais utilisés dans un sens particulier par Swâmi Prajnânpad. Il s'agissait d'idées qui m'avaient d'autant plus frappé que je ne les avais, jusque-là, lues ou entendues nulle part ailleurs. Swâmiji nous proposait une distinction radicale entre emotion et feeling, reaction et action, thinking et seeing. Il s'agissait donc de ne plus confondre « émotion » et « sentiment », une « réaction » et une « action », « penser » et « voir ». Ces termes exprimaient des réalités profondément différentes et préalables à toute appellation dans une langue ou une autre. Ce choix de vocabulaire français m'avait alors attiré des lettres extrêmement critiques selon lesquelles ces oppositions n'étaient pas seulement arbitraires mais erronées. Je n'entrerai pas dans les détails car ces missives étaient longues et minutieusement documentées. Aujourd'hui, quarante ans plus tard, j'ai retrouvé cette même terminologie, considérée à cette époque comme si spécieuse, dans des ouvrages qui font autorité.

Voici donc « encore un livre d'Arnaud Desjardins pour dire toujours la même chose ». Pas tout à fait la même chose, pas tout à fait de la même manière. Et, comme personne n'est tenu, pour lire un livre, d'avoir appris par cœur les précédents du même auteur, il n'est pas inutile d'entendre et de ré-entendre encore des vérités dont nous pouvons vérifier par nous-mêmes la véracité et dont nous pouvons nous imprégner au point qu'elles nous transforment de l'intérieur.

INTRODUCTION

Cet ouvrage s'apparente donc à une suite de lettres collectives, de longues lettres écrites à certains de ceux qui cherchent une aide pour se transformer intérieurement, se libérer de leur peur, s'établir dans la paix intérieure et l'amour qui n'ont pas de contraire. Il fut un temps où ce genre de livre avait une certaine originalité. Aujourd'hui ils paraissent au milieu de beaucoup d'autres qui s'inspirent plus ou moins directement de sources semblables. Mais si cette littérature ne rencontre en France aucune restriction, l'idée même de la relation maître et disciple est encore sujette à caution. Puissent ces pages, entre autres, pacifier et rassurer certaines inquiétudes à cet égard.

Transmettre un enseignement quel qu'il soit, depuis la médecine ou la prise de vues photographiques jusqu'aux figures du patin à glace, demande l'utilisation d'un vocabulaire précis et de termes techniques auxquels chacun donne exactement le même sens. Il devrait en être de même dans une école de sagesse mais c'est loin d'être le cas. Il s'agit le plus souvent de doctrines et de pratiques qui ont été, à l'origine, très rigoureusement exprimées dans des langues autres que le français contemporain : sanscrit ou pali, hébreu, arabe, grec ancien ou latin, chinois, etc. Les traductions ont varié avec les traducteurs : le même terme sera rendu dans notre langue par âme, esprit ou conscience. La grammaire sanscrite, par exemple, inclut le genre neutre : dire ou écrire le brahman, c'est déjà le mettre au masculin. Ni le sanscrit ni l'arabe ne connaissent la distinction des majuscules et des minuscules. Les ouvrages de spiritualité en langue française les utilisent généreusement et plus ou moins arbitrairement. Les mots yoga ou karma sont-ils des mots sanscrits ou des

LA PAIX TOUJOURS PRÉSENTE

mots français d'origine sanscrite ? Et cette question se pose aujourd'hui pour beaucoup d'autres termes.

D'autre part, à travers l'Histoire, chaque tradition s'exprimait dans sa langue et chaque disciple, moine ou ascète s'en tenait à celle-ci. Aujourd'hui ceux et celles qui, par exemple, frappent aux portes de notre « asbaram » d'Hauteville ont entendu des conférences, lu des livres, participé à des séminaires concernant un éventail d'idées d'origines diverses et sont positivement sensibles à certains mots qui ont pour d'autres une résonance affective pénible, si ce n'est douloureuse ou même insupportable, à commencer par le plus connu (et le plus diversement interprété) de tous, le mot Dieu.

Pour évoquer la « Réalité Ultime » qui est le fondement de notre conscience d'être individuelle, chacun a ses termes préférés et ceux qu'il rejette : Dieu, l'Absolu, l'Infini, l'Éternel, le Divin, l'Atman (avec la majuscule arbitraire) ou le Soi (éventuellement le Soi Suprême), le Royaume des Cieux qui est au-dedans de nous, le Non-Né, la Nature-de-Bouddha, la vraie nature de l'esprit, l'Esprit (à rigoureusement distinguer de l'âme), l'Essence, et d'autres encore. Pour tenir compte de ces différences, j'ai été amené, même au service d'un enseignement précis parmi d'autres aussi valables, à faire moi-même usage de ces expressions variées comme si elles étaient synonymes. Mais je sais, bien entendu, à quel point elles ne le sont pas pour un théologien. L'important, quand on a face à soi des hommes ou des femmes avec leurs difficultés existentielles, leurs souffrances et leur soif d'une autre qualité de vie, est de montrer une possibilité de libération potentielle en tout être

INTRODUCTION

humain, non d'enseigner une doctrine de manière académiquement correcte.

Or il se trouve que, si des hommes et des femmes qui fréquentent notre asbram n'ont aucune préparation philosophique ou théologique, quelques-uns ont déjà, au contraire, des convictions arrêtées en ce domaine. Les dénominateurs communs à tous sont l'insatisfaction — souvent une souffrance durable —, l'espérance d'un changement possible et une nostalgie de quelque chose de plus qu'une psychothérapie. L'enseignement métaphysique non dualiste ultime, tel qu'il a été formulé autant par des maîtres hindous que bouddhistes, est que, tout étant évanescant, « il n'y a ni création ni dissolution, il n'y a pas d'asservissement, personne accomplissant une pratique spirituelle, personne cherchant la libération et personne qui soit libéré ». La voie, les pratiques, les efforts « héroïques », les progrès ne sont alors que des aspects du rêve dont il s'agit de s'éveiller. Selon cette perspective radicale, toutes les pages qui vont suivre ne concerneraient que l'illusion d'un ego cherchant à rejoindre ce qu'il est déjà. Mais ce dérisoire s'appliquerait aussi à l'asthanga marga (le célèbre « octuple chemin ») proposé par le Bouddha. Cet ensemble de pratiques persévérantes devient dans cette optique aussi étrange qu'un manuel enseignant à la vague comment rejoindre l'océan alors qu'elle est l'océan, qu'elle demeure en lui et qu'il demeure en elle dans la perfection de la non-séparation. En vérité, pour qu'un ego (même « illusoire » ou « irréel ») puisse tourner toute son attention, toute son énergie psychique vers sa source, vers le Soi (adhyatma), il faut que cette énergie soit puissante et unifiée, libre des pensées, émotions, désirs et peurs habituels (vasana et sankalpa).

LA PAIX TOUJOURS PRÉSENTE

En un sens, tout ce qui est évoqué ou décrit dans les différents chapitres qui vont suivre concerne une préparation à la plongée directe et irréversible dans la profondeur de la Conscience. À chacun de découvrir si sa propre expérience s'exprime, selon les images classiques, comme la goutte d'eau qui a rejoint l'océan, la jarre pleine d'eau immergée dans la mer et dont la paroi se brise supprimant ainsi la séparation ou le fleuve qui, bien qu'ayant atteint l'océan et se fondant en lui, continue à couler vers lui.

Guérir de la souffrance

JÉSUS A DIT : « Je ne suis pas venu pour les bien portants, mais pour les malades » et, entre autres titres, le Bouddha a été appelé le « Grand Médecin ». Nous pouvons donc laisser de côté, du moins pour l'instant, les termes prestigieux d'Éveil, de Libération, d'Illumination et prendre appui sur le mot guérison.

La guérison et la santé physiques sont le champ d'action des médecins et des chirurgiens : diagnostic et thérapeutique. Même profanes, nous savons tous de quoi il s'agit : la toux persistante, l'arythmie cardiaque, les rhumatismes douloureux, sont les symptômes que nous cherchons à faire disparaître. Quand tous les symptômes pathologiques se sont dissipés, la santé fondamentale se révèle.

La santé psychique relève des psychiatres, des psychologues et des psychothérapeutes. Un vocabulaire professionnel précis définit et décrit les différentes pathologies. La guérison est envisagée soit par la chimie (les anxiolytiques, les antidépresseurs), soit par une intervention au niveau du psychisme lui-même :

psychothérapie ne signifie pas guérison du psychisme mais par le psychisme, le premier exemple et le plus représentatif étant la psychanalyse freudienne.

Mais qu'en est-il de la guérison spirituelle et de la parfaite santé spirituelle ? Deux formules ont rencontré un certain succès : « la psychothérapie guérit l'ego, l'ascèse guérit de l'ego » ou « la psychothérapie guérit le mental, l'ascèse guérit du mental ». En vérité, tout ce qui n'est pas la paix intime, immuable, la joie non dépendante et l'amour qui n'a pas de contraire est pathologique du point de vue de la santé spirituelle. Depuis quatre millénaires, les descriptions traditionnelles du saint ou du sage sont, à cet égard, unanimes. Le christianisme promet la « paix qui dépasse toute compréhension » et la « joie parfaite ». Les termes *shanti* (paix) et *ananda* (joie) saturent la littérature sanscrite. Chacun, chacune peut se demander honnêtement et réalistement où il (elle) en est à cet égard – quels que soient ses « expériences spirituelles » et ses éclairs de « supra-conscience ».

La parfaite santé spirituelle n'est en rien une garantie de santé physique. Si certains yogis conservent à un âge avancé ce que nous appellerions « une forme éblouissante », la quasi-totalité des plus grands sages vieillit malade. La différence est dans la manière dont ils (ou elles) vivent leurs maux et le témoignage d'éveil et de liberté qu'ils donnent de façon éclatante à travers la dégradation de leur corps physique. Mais ne confondez pas non plus santé psychique et santé spirituelle. Si, sur la santé spirituelle, tous les sages et saints ont été d'accord à travers les générations, il y a par contre, sur la santé psychique,

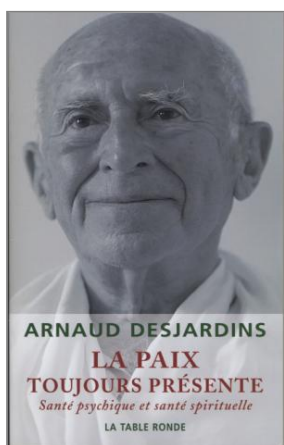
des divergences même parmi les experts : qu'est-ce qui est considéré comme encore « normal » et qu'est-ce qui ne l'est plus en matière d'émois intérieurs et de comportements extérieurs ? Pour certains psychiatres et psychanalystes, la recherche spirituelle elle-même est considérée comme pathologique. J'ai connu autrefois deux analystes dont la position était sans ambages : « Nous savons que la cure est achevée quand le sujet est guéri de tout intérêt pour la vie spirituelle. » Celle-ci n'est envisagée qu'en tant que fuite de la dure vérité (ce qu'elle est parfois) et l'absolu de la sérénité dans les épreuves comme l'absolu du déni de réalité et la bascule dans une forme de délire compensatoire (je pense à, au moins, un exemple bien précis).

Le Bouddha a dit : « Je n'enseigne que deux choses, ô disciples, la souffrance et la cessation de la souffrance. » On a abondamment accusé le bouddhisme de pessimisme. J'ai lu autrefois des pages et des pages d'auteurs chrétiens opposant ce pessimisme bouddhiste à la joie promise par le Christ. En vérité, j'ai remarqué plus de joie chez les Tibétains bouddhistes, même réfugiés dans des conditions bien pitoyables en Inde, que chez beaucoup de chrétiens français.

L'éveil du Bouddha est, pour une grande part de l'Asie, aussi important que la résurrection de Jésus au matin de Pâques l'est pour les chrétiens. C'est donc un événement qui intéresse l'univers entier et, à en croire la légende bouddhiste, les dieux eux-mêmes, dans tous les royaumes subtils, sont émerveillés. Mais le « Parfait » – c'est un de ses titres –

ressent : « Ce que j'ai découvert est tellement éloigné des préoccupations habituelles des hommes, tellement différent de toutes leurs convictions, que cela n'intéressera personne. Personne ne comprendra ce que je pourrai dire. » La tradition veut qu'un dieu du Panthéon hindou lui ait alors déclaré : « Si vous parlez, beaucoup de personnes n'écouteront pas ; d'autres écouteront, critiqueront et ricaneront ; d'autres trouveront cela très intéressant et l'oublieront tout de suite. Mais quelques-uns écouteront, seront convaincus, mettront en pratique et atteindront aussi l'éveil » (ce qui peut être rapproché de la parabole du semeur dans l'Évangile). Alors le Bouddha a annoncé : « Eh bien, pour ceux-ci, je vais mettre en route la roue du dharma, tenter d'enseigner ce que j'ai compris et de montrer le chemin. » Il décide de retrouver d'abord ses anciens compagnons des années d'austérité qui s'étaient détournés de lui quand il avait cessé ses mortifications et accepté un bol de riz au lait offert par une jeune fille. Le Bouddha se dirige donc vers un parc situé à côté de la ville actuelle de Bénarès (ou Varanasi) qui existait déjà il y a trois mille ans, le parc de Sarnath, le parc aux biches. Ses anciens condisciples, l'apercevant de loin, décident de le saluer courtoisement d'un simple geste de la tête mais, quand le Bouddha s'approche, la lumière qui se dégage de lui est telle que les quatre *saddhus* se prosternent front au sol. Le Bouddha ouvre alors la bouche pour la première fois depuis son Illumination. Le monde est en suspens : le Bouddha va enseigner la Vérité. Et celui-ci prononce d'abord ces mots célèbres : *sarvam dukkham*.

*Cet ouvrage a été achevé d'imprimer sur Roto-Page
par l'imprimerie Floch à Mayenne en janvier 2011
pour le compte des Éditions de La Table Ronde*



La Paix toujours présente Arnaud Desjardins

Cette édition électronique du livre
La Paix toujours présente d'Arnaud Desjardins
a été réalisée le 21 février 2011
par les Éditions de La Table Ronde.

Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage,
achevé d'imprimer en janvier 2011 par Floch à Mayenne
(ISBN : 9782710367642)

Code Sodis : N462512 - ISBN : 9782710367666

Numéro d'édition : 179191