

ERIC BARET
LE SACRE DU
DRAGON
VERT

POUR LA JOIE DE NE RIEN ÊTRE

Almora



Chez le même éditeur

Pour l'Eveil, Pierre Feuga
La Poignée de riz du Bouddha, Ariane Buisset
22 Cartes d'Asie, Georges Sédir
Gheranda Samhitâ, Jean Papin
La Couleur des Dieux, Stéphane Guillaume et Mathieu
Yoga, corps de vibration, corps de silence, Éric Baret
Le Psychiatre et la Voyante, Éliane Gauthier et Jean Sandretto
Le Seul Désir, Éric Baret
L'Impensable Réalité, Jean Bouchart d'Orval
La Voie du bambou, Yen Chan
Sakti-sûtra, Jean Papin
Dieux et déesses de l'Inde, Stéphane Guillaume
Caraka Samhitâ, Jean Papin
Journal d'un chaman – L'Ours des montagnes bleues, Mario Mercier
Journal d'un chaman – Les Voix de la mer, Mario Mercier
La Centurie de Goraksa, Tara Michaël
Les Doigts pointés vers la lune, Wei Wu Wei
Amour et connaissance, Alan Watts
Mandalas à contempler et à colorier, Christian Pilastre
Le Secret le mieux gardé, Jean Bouchart d'Orval
Être et ne pas être, Douglas Harding
Le Miroir du vent, Pierre Feuga
Le Chemin des flammes, Pierre Feuga
S'éveiller en rêvant, Stephen LaBerge
Les Crocodiles ne pensent pas, Éric Baret

Illustration de couverture :
Vajrapurusha ; bronze, Népal, VII^e siècle,
© Jean-Marc Angles Production.

© Éditions JC Lattès, 1999
© Éditions Almora pour la présente édition, janvier 2007
51 rue Orfila, 75020 Paris
ISBN : 978-2-35118-013-6

LE SACRE DU
DRAGON
VERT

POUR LA JOIE DE NE RIEN ÊTRE

Du même auteur

Songs of the ultimate – Hymnes de Shankaracharya et d'Abhinavagupta, édités par Eric Baret (édition anglaise uniquement), Absent Crocodile Publication, Athens, 1994

Le Yoga tantrique du Cachemire, Le Relié, 1999

De l'abandon, Les Deux Océans, 2004

Yoga, corps de vibration, corps de silence, Almora, 2006

Le Seul Désir, Almora, 2006

Les Crocodiles ne pensent pas, Almora, 2008

ÉRIC BARET
LE SACRE DU
DRAGON
VERT
POUR LA JOIE DE NE RIEN ÊTRE

Almora

COLLECTION DIRIGÉE PAR PIERRE FEUGA

Le but suprême du voyageur est de ne plus savoir ce qu'il contemple. Chaque être, chaque chose est occasion de voyage, de contemplation.

Lie t'seu

À Virgil et Katie, ceux qui transpercent le cœur.

Autonome, empereur, qui fait tourner les roues de l'énergie consciente, le grand seigneur qui se plaît au cycle des divinités de la Conscience, Gloire à Lui, l'Indicible !

Kshemarâja, Pratyabhijñâhrdaya-tantra

AVANT-PROPOS

Enregistrements publics ou interviews de journalistes, les entretiens formant ce livre sont souvent contradictoires, ils ne visent pas à transmettre un quelconque enseignement, mais plutôt à toucher en nous des émotions fondamentales. Quand nous cessons de prétendre être marié à notre histoire, nous nous retrouvons sans artifice : le sacre. De cette union jaillit une clarté implacable : le dragon, toujours neuve, printanière, comme la couleur verte. Cette unité, sans individualité, est le centre de ces discussions. La formulation sort du pressentiment de cette disponibilité. Tout est écoute. Personne n'écoute. Dans l'intimité de l'instant, questions et réponses vont et viennent, pas d'auteur.

Un jour, un soufi vit une table vide et, pris d'extase,
il se mit à danser et à déchirer ses vêtements en criant :
« La voici ! La nourriture de toutes les nourritures !
Le voici ! Le remède à toute famine ! »
D'autres soufis arrivèrent alors et se joignirent à lui,
remplis d'ivresse et d'émotion. Un sot vint à passer,
qui leur dit :
« Mais qu'est-ce que cette idiotie ? Il y a bien une table
mais il n'y a même pas de pain dessus ! »
Le soufi lui répondit :
« Ô apparence insensée ! Va-t'en ! Si tu ne connais rien
de l'amour, n'importune pas les amoureux !
Car la nourriture de l'amoureux,
c'est l'amour du pain sans pain !
Le fidèle n'a pas d'existence. Il fait des gains sans avoir
de capital. Il n'est pas possible qu'un enfant
qui tête mange. »

Djalâl Al-Dîn Rûmî

Celui qui me voit et sait qu'il me voit, ne me voit pas.
Muhyiddin Ibn'Arabî, *Les Illuminations de La Mecque*.

I

Pouvez-vous nous parler de la tradition du Cachemire ?

Tout ce que l'on pourrait dire sur cette tradition lui serait une insulte. Elle est le reflet direct de la non-direction, le pressentiment profond de n'avoir rien à accomplir, que tout est déjà accompli. Toute expression qui se singularise, qui affirme, qui transmet des informations, qui enseigne ou demande un quelconque changement est simplement un réservoir de données ; cela ne fait pas partie de ce que l'on appelle en Orient un regard traditionnel.

La Tradition s'exprime à travers une forme codifiée à laquelle il ne faut pas s'attacher. Il n'y a qu'une écoute, une écoute qui ne sait rien, qui n'attend rien. Il n'y a qu'un regard innocent, un regard qui ne se laisse pas enfermer. De même qu'un quelconque accent sur le changement de comportement ou la manière de penser ne ferait encore qu'en stimuler l'éloignement, une tradition qui demanderait à un être humain de faire quelque chose mettrait l'accent sur ce que n'est pas l'être humain.

Une vraie tradition met l'accent sur l'essentiel, sur ce qui est fondamental chez l'être, sur ce qui est constant. Qu'est-ce qui en nous est constant ? Qu'est-ce qui, en nous, est indépendant des caractéristiques psychologiques et physiologiques ?

La Tradition ne peut être nommée. Quand vous allez écouter un adagio de Mozart, celui qui écoute n'entend pas

vraiment les instruments, il ressent le silence. Dans l'admiration d'un tableau de danse, l'artiste est totalement disponible au mouvement ; c'est l'immobilité qui en fait vraiment ressentir la beauté. De la même manière, de l'extérieur, on pourrait parler d'une formulation chrétienne, musulmane, taoïste ou shivaïste. Mais celui qui respire cette tradition ne s'y sent pas lié, il ne se sent pas fixé par sa coloration. On ne devrait même pas savoir de quelle tradition on participe. Aucun accent n'est mis sur la forme. Un soufi qui se sait soufi n'est pas un vrai soufi.

Dans la recherche d'une quelconque sécurisation, on cherche un « grand maître », une très ancienne tradition ou de grands textes, etc. ; tout cela fait partie du monde profane. La vraie tradition met l'accent sur la beauté, sur la joie. Cette beauté et cette joie s'expriment par la voix, par la musique, par la danse. Dans le Yoga, tout est mouvement. Pour comprendre le mouvement, il faut également pressentir le non-mouvement. La joie, c'est le grand harmoniste de tous les rythmes du corps, de tous les souffles.

En Orient, la sensibilisation aux souffles et leurs expressions dans la vie sont très accentuées. Du point de vue de la fonction sociale, on peut bien sûr devenir spécialiste d'une tradition, dire à quelle époque certaines personnes ont été ébranlées par sa formulation. On peut même écrire sur cette tradition, publier la biographie des gens qui l'ont exprimée. Ces activités sont légitimes comme toutes les activités humaines, mais cela ne concerne pas la tradition. Les livres de musique ne concernent pas le pressentiment de la joie ressentie à un concert. Les publications sur Mozart sont justifiées, mais les livres sur Mozart ne font pas sentir la musique. Les livres sur les traditions ne font pas sentir le silence.

Qu'en est-il des mémoires des vies antérieures ?

Nous sommes surtout affectés par la mémoire de cette vie-ci. Mais le futur qui nous affecte encore davantage que la mémoire. Le problème, c'est le futur. Libéré du futur, le passé n'existe plus ; il n'y a plus de direction, plus rien derrière vous. Tant qu'il y a une direction, il y a un passé.

Chercher à se libérer du passé est un manque de pédagogie. Il est plus approprié de se libérer du futur. Sans futur, vous n'avez nulle part où aller. Quand vous cherchez profondément, vous constatez que le but de votre recherche ne peut pas être un résultat, ni le résultat de quoi que ce soit. Vous ne pouvez pas aller « vers », mais uniquement vous ouvrir à la non-voie.

Libéré de tout système de vouloir arriver à quelque chose vous êtes dégagé de toute activité. Alors, vous tournez la tête, vous n'avez pas de passé. Ces moments d'ouverture englobent nos vies antérieures qui sont ici et maintenant ; elles n'ont jamais été dans le passé. Les vies antérieures ou futures sont dans l'instant. Vous quittez l'élément psychologique car c'est la psychologie qui pense en termes de passé et de futur. L'expérience est uniquement dans l'instant.

Laisser le passé à ce qu'il est, et voir vraiment ce que vous êtes. La recherche visant à se libérer du passé est sans fin. Le passé a toujours des antécédents ; on peut toujours aller plus loin. L'horizontalité est sans fin. Dans la sensibilisation corporelle, on est chaque jour de plus en plus attentif, on ressent de plus en plus, on voit de plus en plus ; c'est sans fin. Quand le corps va nous quitter, il n'aura jamais exploité la totalité de son potentiel, ce n'est pas possible. Cette recherche est une perte d'énergie.

Il n'y a rien à devenir. Dans le non-devenir, jusqu'à un certain point, la sensibilité s'éveille à ce qui est fonctionnel. Mais vouloir devenir sensible est encore un devenir, une intention, une sensibilité orientée qui exclut.

Soyez quelques instants, dans la journée, sans futur. Voyez ce qui se passe, voyez comment votre corps réagit. Cela a un impact colossal corporellement et psychiquement.

Quel est le rôle du mental dans la découverte de l'émotion ?

Aucun rôle. Le mental, c'est le corps ; l'émotion, c'est le corps. La peur est quelque part. Elle a une odeur : on sent les gens qui ont peur. La peur a aussi un goût. On a peur de mourir. L'émotion mentale n'existe pas. Malgré ce que les psychologues peuvent vous dire, il n'existe pas de psychisme. Tout est dans le ressenti : les émotions sont dans

le ventre, dans la gorge, dans la poitrine, dans la nuque, dans les mains, dans les cuisses, dans le bas-ventre, dans les yeux, dans les mâchoires. Une émotion localisée nulle part, une peur localisée nulle part est un concept. Quand on compose un bouquet de fleurs, on est guidé par le toucher, le regard, l'odeur, c'est un moment intérieur que l'on ne peut ni voir, ni toucher, ni sentir, ni entendre. Le psychisme, indépendamment de la corporalité, n'existe pas. C'est une invention due à cette période de crise économique. On peut comprendre le métier de psychologue ; tout le monde n'a pas la capacité d'être boulanger, maçon ou peintre ; mais le psychisme en soi n'existe pas.

Quand vous effectuez un mouvement sans direction, où est le psychisme ? Le psychisme surgit dès l'instant où il y a direction. S'il y a direction, il y a quelqu'un. Quand vous sentez, il n'y a personne. Il n'y a jamais personne qui sent. Il y a cependant quelqu'un qui pense, bien sûr. Vous ressentez, par exemple, votre main ; il y a sensation. Après, vous dites : « J'ai senti ma main. » Quand vous voyez un lézard vert pour la première fois, c'est l'étonnement ; vous ne vous référez à rien. Où est le psychisme à ce moment-là ? Il n'y a pas de psychisme, il y a uniquement ouverture. Voir quelque chose sans référence, est ouverture.

Comment peut-on faire abstraction des expériences passées ?

La peur est une expérience de l'instant. Si vous avez été violée jeune et que, trente ans plus tard, cette peur vous revient, ce n'est pas une peur d'il y a trente ans. C'est maintenant que vous la sentez. C'est maintenant que vous avez le ventre et la gorge serrés, que vous avez l'émotion, que les larmes viennent. C'est maintenant que vous l'écoutez. C'est maintenant que vous vous libérez. Il ne s'agit pas de retourner dans le passé, ni d'attendre non plus de vous libérer demain. C'est uniquement dans l'instant, dans le ressenti. Ce ressenti a sa propre vie, son propre rythme. Laissez ce ressenti vivre en vous, laissez la peur et l'émotion vivre en vous. Laissez l'expérience sensorielle vivre en vous.

Vous n'êtes pas dans l'expérience, c'est l'expérience qui est en vous. Vous êtes dans cette ouverture. L'expérience

pointe vers cette ouverture. N'essayez pas d'en tirer quelque chose, ni de vous libérer de la peur. Dire : « C'est épouvantable, il y a encore cette peur qui m'habite » ne vous libère pas. Pas de justification ni de condamnation. Donnez-vous au ressenti de l'instant.

Toute expérience pointe vers cette écoute. Vous ne pouvez pas décider d'écouter. L'abdication non volontaire de tout sentiment de vouloir rejeter, de se libérer, de déplacer un conflit vous rend disponible à ce qui s'est fixé en vous. Vous ne visitez pas le passé, c'est le passé qui vous visite. Ce n'est pas vous qui allez vers une résolution. Dans cette ouverture, la peur peut vraiment commencer à respirer.

Quand on entreprend une thérapie, quand on commence la pratique du Yoga pour se libérer de la peur, c'est un ajournement. On va trouver des concepts de plus en plus fins, on va déplacer certaines peurs, mais cela se soldera par un déplacement. Si vous avez peur des canards, vous pouvez arriver à ne plus avoir peur des canards, mais une autre peur la remplacera inévitablement.

Tôt ou tard, vous en aurez assez de vous libérer de telle ou telle limitation. Vous savez que la mémoire, le manque va toujours vous ramener au manque. Dans cet arrêt, vous abdiquez sciemment toute compétence pour faire face au conflit. Vous devenez disponible. À ce moment-là, c'est la vie qui, spontanément, va réveiller en vous tel ou tel obscurcissement. Dans cette ouverture, la résolution du conflit a toute la liberté pour s'exprimer. Quand vous voulez résoudre un problème, trouver sa solution, vous ne faites qu'ajourner votre liberté profonde. Penser que l'on va y arriver demain, dans quelques instants, dans vingt ans, après trente ans de méditation et de Yoga est une mascarade. Donnez-vous à l'évidence de l'instant ; c'est dans ce seul moment que toute résolution trouve sa possibilité.

Comment un thérapeute peut-il transmettre le silence ?

En l'oubliant complètement. Quand quelqu'un sait qu'il a pressenti le silence, il y a empêchement. Vous vous rendez disponible à ce qui se présente. C'est la situation qui amène l'attitude juste. Si le thérapeute a pressenti le silence

derrière ces mouvements, derrière ce prétendu savoir, indépendamment du devenir, il ne va jamais s'y référer objectivement. Quand il vous dit : « Je connais le silence, j'ai connu le silence », c'est un concept, c'est la mémoire. Quand on ne se dirige plus vers ce pressentiment, on peut dire que le pressentiment amène une forme de simplicité dans la vie. On peut avoir des problèmes, mais ce n'est jamais problématique. Le patient n'est pas différent de nous-mêmes. Dans votre sensibilité, vous ne savez rien, vous ne voulez rien. Le corps du patient s'actualise complètement dans votre non-savoir. La moindre idée de vouloir transmettre ce pressentiment de silence, d'être un thérapeute spirituel est un non-sens. Dans la non-référence, quelque chose peut s'exprimer. Quand vous ne vous référez pas à ce pressentiment, il s'exprime constamment.

Vous ne pouvez que mémoriser l'expression de ce pressentiment, jamais le pressentiment lui-même. Quand vous dites : « Cela m'est arrivé à tel ou tel moment », c'est la mémoire qui intervient. Quand on vit profondément dans l'instant, rien ne se passe, rien n'arrive. Cette non-direction ne peut fleurir en nous qu'en l'absence de direction, de mémoire. À ce moment-là, le corps, le psychisme, ne sont plus des circuits fermés et ils peuvent ainsi s'intégrer.

Le patient, selon sa capacité, participe à la même liberté que vous ressentez. Transmettre à un patient quelque chose est finalement violence et imposition. Il n'y a rien à transmettre. On ne peut transmettre que des intentions et des préparations à un devenir. L'étonnement ne se transmet pas. Quand on vit l'étonnement, il n'appartient pas à une personne en particulier ; c'est tout l'environnement qui participe à cet étonnement. Pour cette raison un peu rudimentaire, certes, le fait d'aller se recueillir dans la grotte où vivait Ramana Maharshi se justifie, mais, tôt ou tard, cela ne vous concernera plus.

Néanmoins, il semble y avoir de très nombreuses traditions ?

Le silence n'est pas chrétien, ni soufi, ni hindou, pour quoi constamment nommer ? Pourquoi constamment séparer ? C'est uniquement la peur, le besoin d'appartenir à telle

ou telle tradition, qui nous fait accepter celle qui convient à nos préjugés, et en refuser une autre qui ne correspond pas à notre sensibilité. On n'approche pas une tradition comme on fait du shopping. On ne choisit pas une tradition, c'est elle qui éventuellement nous emmène dans son courant quand toute direction est abandonnée. La condition, c'est l'instant, ce regard non impliqué. Tout le reste a été ajouté. La tradition ne vit qu'à cet instant, libre de tout futur. Le reste, c'est du traditionalisme.

La tradition n'a pas d'histoire, pas de passé, ni de futur, elle n'a pas non plus de représentant. Il n'y a personne qui l'incarne : c'est l'état d'étonnement. Rien d'autre ne peut l'incarner.

Vous avez dit quelque chose de très beau tout à l'heure au sujet du fait que ce n'est pas tant le passé qui fait problème mais que l'obstacle, c'est de dépendre de l'avenir. Alors, le mot « tradition » plonge surtout dans le passé ?

Oui. Finalement, on ne peut pas penser le passé sans projeter un futur. Il y a un courant qui se vit dans l'instant. Celui qui le vit ne peut pas savoir objectivement qu'il le vit. Bien sûr, l'expression des traditions comporte certaines colorations, mais la coloration essentielle qui couvre toutes les autres est celle du silence. Si on se fixe dans une coloration particulière, cela devient une occupation. L'approche de la liberté ne doit pas devenir une quête d'informations. L'information est toujours en vue d'un futur.

Dans la pratique corporelle, on parle de sensations, de perceptions, de rester à l'écoute. Peut-on savoir à quel étage de notre corporalité s'adresse chacun de ces thèmes ?

La corporalité ne comporte pas d'étage. Les étages appartiennent au mental, à l'intention. C'est la peur qui crée le concept d'étages, qui crée la direction pour se rendre quelque part. Du point de vue du ressenti, il n'y a nulle part où aller. Toutes les directions appartiennent au mental. Les concepts et les démarches spirituelles quelles qu'elles soient appartiennent au mental. C'est un éloignement. Du point de vue de ce ressenti, on se donne clairement à l'évidence.

À ce moment-là, toute prétention à aller vers un quelconque devenir s'élimine. Le corps de désir, le corps de peur, le corps d'anxiété s'éliminent. Quand ces corps se résorbent, un autre corps apparaît, un corps d'élasticité, de lumière, de silence : le corps adamique.

Le corps ne se réfère pas au psychisme, ni à vouloir être quelque chose ou quelqu'un, parce que vouloir être quelque chose ou quelqu'un, c'est une direction, une intention. Lors de la sensibilisation corporelle, vous vous situez dans un « je ne sais pas » ; c'est à ce moment-là que les corps schématiques se réfèrent à leur origine qui est cette non-intention. Ces corps schématiques vont s'éveiller. Ce qui est plus subtil reflète clairement le silence. Dans la démarche, ou la non-démarche, de la tradition du Cachemire, la pratique corporelle consiste uniquement et sciemment à se donner à cette non-direction. À ce moment-là, tout apparaît.

Dans ce que vous venez de dire précédemment, vous n'avez pas dit le mot « sensation », ni le mot « perception ». Je pense qu'il y a tout de même une distinction dans la non-démarche ?

Ce sont des mots qui pointent vers quelque chose. Le corps n'est que sensorialité. Le monde en soi n'existe pas. Le monde est vu, est entendu, écouté et senti ; ensuite, cet ensemble est qualifié. Le corps est uniquement un ressenti. Celui-ci ne se pense pas, ne se comprend pas. C'est dans cette non-attente, cette non-direction qu'un regard spirituel peut opérer, dans la simplicité d'évoquer ce qui est là. Le vocabulaire a très peu d'importance. Il faut se libérer de toute précision de vocabulaire, de tout ce qui est objectif. Là, il n'y a pas de place pour un quelconque mouvement, une nouvelle compréhension, pour arriver ou pour s'éveiller. La perception s'éveille et se résorbe dans l'écoute. Vous restez sciemment dans ce silence, libre de toute modalité.

L'arrêt du questionnement n'est pas nécessairement une non-volonté d'aller vers quoi que ce soit. Il ne faut pas cesser de questionner parce que l'on nous dit qu'en questionnant, nous allons vers quelque chose. En ne questionnant pas, on peut rester encore dans une direction, dans le sens que l'on veut encore arriver à quelque chose. Mais peut-on y arriver en ne questionnant pas ?

Bien sûr. C'est la vie qui nous questionne. Questionner est un manque de perspective vous informant qu'il y a un problème. Notre corps va se faire remarquer. Il n'y a rien à faire. La vie se charge de dispenser le questionnement nécessaire. Ce sont les choses qui vont vous solliciter, c'est la vie qui vous appelle, vous demande, vous suggère, vous supplie de regarder, d'écouter. Le corps, la sensation s'imposent naturellement.

La structure des os, des nerfs, tout élément physiologique prend naissance et est construit de ressenti. Le monde est ressenti. Vous n'avez absolument rien à faire pour sentir, uniquement vous rendre compte que l'on camoufle, que l'on bâillonne, que l'on réfrène ce ressenti.

On vit dans une projection. Le ressenti se réfère à l'instant. Dans l'instant, il n'y a pas de direction. C'est dans la non-direction que ce ressenti peut vraiment s'exprimer. Quand on va quelque part ou que l'on vit dans la pensée, le ressenti est limité. Toute démarche, toute direction fixe automatiquement le senti, le rend objectif, le réduit à une expression des plus caricaturales. Il s'agit uniquement d'attendre sans attendre, d'être disponible, cela permet au ressenti de continuer à questionner la vie. Quand vous abdiquez le questionnement, c'est la vie qui vous questionne.

Maître Eckhart parle de l'homme qui ne sait rien, qui n'a rien, ne veut rien, cette humilité devient la base de toute transformation.

On ne peut que se référer au passé. On ne peut pas concevoir le neuf. Toute démarche qui tente de mener quelque part ne peut que projeter le passé. Dans certaines traditions que je ne veux pas nommer, le concept de l'éveil n'est que projection du connu habillé de possibilités, de transformations, de rajeunissements infantiles.

C'est dans cette humilité dont parle maître Eckhart que l'on se rend compte que tout ce que l'on entreprend nous ramène toujours à l'origine de l'entreprise. L'origine de l'entreprise, c'est le manque à combler. Ce qui vient du manque ramène au manque.

Souvent, la pseudo-démarche spirituelle consiste à augmenter ses capacités physiques, psychiques et spirituelles selon la saveur de la culture où elle surgit. Cette dilatation, qui est présentée comme étant l'essentiel, ramène toujours à un état de manque. Dans cette écoute dont nous parlons, on se rend compte que l'on fonctionne comme une machine, comme un système. Un non-savoir n'anticipe pas un savoir, ne projette pas un savoir, il n'est pas un moyen non plus ; il y a seulement un regard étonné. Alors ce que l'on appelle le monde, le corps, ne relèvent plus de l'explication. C'est le corps qui se révèle en vous. Cette humilité est la base de toute perception.

Qu'est-ce qu'une véritable orientation ?

Une véritable orientation, c'est de percevoir que toutes les orientations ramènent à la mémoire, que, dans toutes les orientations, c'est la peur qui veut absolument se libérer, qui refuse constamment de faire face à l'instant. Alors, on essaie d'arriver à l'éveil. C'est une stratégie comme une autre. Dans notre attitude de constatation, où ce que l'on cherche ne se trouve pas, l'énergie qui est constamment, à l'état de veille, utilisée pour attirer, empêcher, attraper, s'apaise. Cet apaisement permet la possibilité d'intimité avec ce non-savoir. En Orient, on l'appelle écoute : ce qui est le plus proche. C'est dans cette écoute que se résout tout ce qui pourrait être conflictuel, objectif. C'est un regard qui ne regarde pas ; toute la perception pointe vers ce regard. L'orientation est une conviction profonde que ce que l'on cherche ne se trouve pas sur un plan objectif.

Au cours de la journée, situez-vous dans un moment libre de toute direction. Prenez conscience de la tendance que nous avons à être toujours quelque part, en train de faire des projets. Restez quelques instants à ne rien faire, non pas à méditer ou à faire ceci ou cela, mais à ne vraiment rien

faire, à ne vraiment rien être. Que se passe-t-il quand on ne fait rien, quand on n'est rien ? Tout se fait. Le corps, que l'on a constamment abusé, commence à parler. Pour qu'il parle, il faut être silencieux. Tant qu'il y a direction, la direction bâillonne le corps. Dans l'absence de direction, le corps redevient ce qu'il est : un corps sans référence. D'instant en instant, l'écoute corporelle n'a pas de passé, ni de futur.

Il est comme poussé par une énergie de fond ?

Oui. Il y a une énergie de célébration, pas une énergie de développement.

Ce n'est pas l'éveil ?

L'humilité, le pressentiment de la non-direction, c'est un non-événement. Tout ce qui se passe fait partie de la direction, de la mémoire. C'est une ouverture qui, par contre, est à l'origine de la mémoire, de l'événement. Un événement ne peut être ouverture. L'origine de la recherche spirituelle est cette ouverture qui permet à la beauté de s'exprimer, de se développer. C'est un non-savoir qui permet au savoir de s'épanouir dans l'espace/temps. La recherche spirituelle, c'est l'expression de l'humilité.

La pensée que cette ouverture, cette humilité résultent d'une démarche, tient de la caricature. On ne peut pas acheter le silence, ni atteindre la joie.

Pourquoi suggérez-vous toujours de vivre « sensoriellement » ?

La seule possibilité de se libérer d'une perturbation émotive est de la ressentir. En général, les êtres humains pensent leur émotivité ; à ce niveau, aucune liberté n'est possible. C'est dans le ressenti de la peur, de la colère, de l'anxiété, de la jalousie ou de la culpabilité que l'émotivité se libère. L'émotivité est corporelle.

N'est-elle pas aussi mentale ?

Le mental est une expression du cerveau. La pensée a sa propre beauté, mais elle n'a pas la capacité de nous libérer de l'émotivité. La pensée peut en ajourner certains éléments, mais elle ne peut pas amener à une véritable inté-

gration de l'émotivité. Vous pouvez lire un très beau livre sur le zen, devenir bouddhiste et oublier temporairement votre colère ou votre anxiété, mais l'émotivité reviendra. Alors que si vous vous rendez disponible sensoriellement, il y aura vraiment une voie de sortie pour l'émotivité.

Bien sûr, la pensée a sa place, mais la pensée qui vient de l'émotivité est polluée. Les spiritualités à la mode proposent tel ou tel exercice pour se libérer de l'émotivité ; cela vient d'une pensée polluée. Une pensée qui vient profondément du cœur exprime la beauté des choses. L'émotion fondamentale de l'être existe, mais elle n'est pas encombrée par la restriction d'être une personne. La pensée émanant du cœur n'est accessible que dans la liberté vis-à-vis de sa propre émotivité.

En vous écoutant, un seul problème se dégage : celui d'entretenir l'idée d'être quelqu'un. Si tout le problème est là, comment expliquer que des personnes sensibles et sensées arrivent à entretenir une telle idée ?

Du point de vue de l'Inde traditionnelle, un être sensé ne se réfère pas à l'image d'être une personne. C'est la valeur fondamentale de ce pays. Dans nos sociétés modernes, un homme sensé est celui qui réussit à faire fortune. C'est à lui que l'on demande conseil ; il est vu comme un homme mûr. En Orient, un homme sensé est libre de lui-même. C'est pour cela que dans l'art oriental on peut voir un roi s'incliner devant un ascète.

Quand vous parlez de l'Inde traditionnelle, c'est très beau, mais ce coin de planète ne semble pas se porter tellement mieux que l'Occident ?

Absolument ! Il n'est pas question ici de pouvoir ou de politique mais de structure intérieure de la société indienne. Quand une structure sociale a été bafouée pendant des siècles, qu'elle a été interdite par les musulmans et par les Anglais, on ne peut pas s'étonner outre mesure du manque d'éclat de sa force originelle. Actuellement, les gens au pouvoir en Inde ont été fabriqués par les sociétés démocratiques, par les universités anglaises ; il n'y a rien de naturel

là-dedans. Bien sûr, l'Indien n'est pas plus spirituel que le Canadien, le Québécois, l'Américain ou le Finlandais. Je faisais référence à la société traditionnelle dont la réussite était inspirée par la liberté vis-à-vis de soi-même plutôt que par la réussite financière. Dans les sociétés européennes ou américaines, la réussite concerne la possession ; ce n'est pas une critique, c'est une constatation. On peut vivre dans la société où l'on est sans nécessairement s'en approprier les concepts politiques, moraux ou philosophiques, pas plus que l'on ne doit s'approprier les concepts de la société indienne.

Toutes les sociétés ont leurs concepts, leurs faiblesses et leurs injustices ainsi que leurs qualités et, au fond, cela ne compte pas. Ce qui convient en définitive, c'est ce qui a la capacité de stimuler en nous la recherche profonde, et cela ne dépend pas de la société. On n'a pas à accepter ou à refuser telle ou telle société ; mais on peut se demander pourquoi telle ou telle société est toujours en guerre, en révolte, ou pourquoi elle exprime toujours des restrictions. Un homme sensé est un homme sans référence, et cela ne dépend pas d'un contexte social, culturel ou politique.

Comment expliquez-vous qu'un érudit capable d'écrire sur les grandes traditions orientales puisse également se prosterner devant un gourou de pacotille ?

Ce n'est pas parce qu'un homme est sorti des grandes universités, qu'il comprend parfaitement le sanscrit et a démontré sa compétence pour traduire des textes de l'Inde d'une manière sensible, qu'il a pour autant une véritable maturité. On peut être compétent, créatif sur un plan, et être inadéquat sur le plan affectif. La pensée, même au plan abstrait, n'est pas liée à l'affectivité. Questionnez la vie de grands scientifiques et vous verrez. L'Inde traditionnelle ne sépare pas la pensée de l'affectivité. Ce qui fait vivre l'être humain, c'est l'émotion, pas la pensée. C'est uniquement quand on est ouvert aux émotions fondamentales que la pensée peut être porteuse d'émotion, de Lumière et de Beauté. La pensée ne permet rien ; c'est une dégénérescence. Un homme sensé, c'est quelqu'un qui vit en harmo-

nie avec ses émotions : il connaît ses peurs, ses anxiétés, ses jalousies, ses culpabilités, et il est complètement en accord avec elles. Quand quelqu'un s'ouvre à ses émotions, celles-ci quittent leurs prolongations pathologiques, elles deviennent poétiques. Au lieu d'avoir peur de sa peur on écrit sur la peur, on peint sur la peur, on fera de la musique sur la peur.

La pensée n'a pas de place dans la compréhension. Comme on le dit en Orient, la compréhension c'est être Compréhension ; rien n'est compris, personne ne comprend. Être Compréhension n'est pas lié à la pensée, c'est une émotion fondamentale. Tout ce qui a été écrit par les maîtres des grandes traditions a surgi de cette non-référence. Quand vous lisez « Le Sermon des Pauvres » de maître Eckhart, ce texte est issu de la non-pensée. Tout ce qu'il y a de très profond dans la vie naît d'une émotion ; la pensée n'est qu'un outil : quand la pensée est fonctionnelle, elle a sa propre beauté ; mais quand elle sort de son contexte fonctionnel, elle devient une entrave.

Pouvez-vous nous parler de la relation maître/disciple ?

Il n'y a pas de relation puisqu'il n'y a pas de maître. En Orient, on appelle « maître » quelqu'un qui n'a pas la moindre référence à lui-même. Se prendre pour un maître introduit une référence ; sans image de lui-même, il ne prend pas la personne qui vient le voir pour un disciple. Donc, parce qu'il ne prend le visiteur pour rien de particulier, le disciple abandonne l'idée d'être un disciple. L'image du maître est liée à celle du disciple et celle du disciple à celle du maître. L'image est une limitation.

Quand un disciple n'est pas pris pour un disciple, qu'il ne prend plus son maître pour un maître, qu'il est libre de ces images, il pressent fondamentalement la non-différence, l'unité ; il n'y a pas de relation possible. La relation maître/disciple est une forme de romantisme. Evidemment, cela existe dans l'enseignement du Yoga, dans l'enseignement de la musique ou de la peinture. Dans l'art du Yoga, il y a transmission. On transmet de l'information, des coups de main, une énergie, une capacité. Pour

l'apprentissage du piano, de la poésie, de la peinture, un maître transmet des conseils. On naît musicien ou poète mais ensuite, en Orient, on doit apprendre les règles de l'art de la poésie comme on apprend celles de la musique ; c'est véritablement un art, car apprendre à exprimer, à étudier les choses sans référence, sans manière est un art !

En ce qui concerne notre être profond, il n'y a rien à transmettre parce que ce n'est pas à l'extérieur. La relation maître/disciple est donc impossible à ce niveau-là. Le maître est celui qui a cette conviction profonde qu'il n'est rien, qu'il ne sait rien et ne veut rien. Quand une personne vient le voir avec son cortège de projections, le maître va petit à petit éclairer, du point de vue de la non-référence, les différents étages de la vie du disciple. Le disciple se référera ainsi de moins en moins à sa propre opinion, à sa propre compréhension. Une situation surgit et se réfère à la totalité. Ce que le disciple attend du maître, c'est lui-même. Donc rien ne peut lui être transmis. Cela n'a donc rien à voir avec tout le romantisme, toutes les émotions, les pleurs, tous les balbutiements que l'on rencontre dans l'Inde pseudo-traditionnelle. L'enseignant souligne chez l'élève l'autonomie, la non-différence, le silence entre les perceptions, entre les pensées, entre les états. L'élève devient à ce moment-là conscient qu'il n'est pas le corps, l'esprit ou la sensorialité. L'enseignant va lui rappeler que le corps, l'esprit, vivent dans la Conscience, dans l'espace. Voilà pourquoi un véritable élève ne peut pas se présenter comme l'élève d'un maître. Un véritable élève ne sait pas qu'il est l'élève d'un maître ; s'il le sait, c'est qu'il n'est pas un véritable élève ; il y a encore une référence. Un véritable maître n'a pas d'élève parce qu'il ne se prend pas pour un maître. Un maître qui a des élèves, un élève qui a un maître, c'est encore le cirque. Cela a une valeur dans l'art, dans le Yoga ou dans l'enseignement de la musique, mais pas dans une recherche fondamentale.

L'expérience du sacré inspire pourtant le don du cœur, une relation dévotionnelle avec, parfois, un maître...

Le sacré est une non-expérience qui est à l'origine de toute expérience. On ne peut jamais expérimenter le sacré, parce qu'il est l'essence profonde des choses. Vous pouvez expérimenter le non-sacré, mais vous ne pouvez pas expérimenter le sacré.

Vous pouvez voir sciemment tout ce qu'il y a de profane en vous : l'intention, l'avidité, tout ce qui est dans le devenir, mais vous ne pouvez jamais voir en vous ce qui est fondamental, ce qui est sacré, parce que ce n'est pas un objet d'expérience : c'est la Lumière qui préside à toutes les expériences. C'est pour cela que vous ne pouvez jamais dire : « je sais, je connais ! » Quand vous dites : « je ne sais pas – je ne connais pas » vous vous réferez à cette connaissance profonde qui ne peut jamais être objective. Mais quand vous dites : « je sais », vous insultez le sacré, qui n'est pas une connaissance objective. La dévotion est une expression du sacré mais n'est pas un moyen. Quand vous avez profondément pressenti le silence en vous, vous êtes percuté par les expressions de ce silence. Sur le plan phénoménal, il est certain que vous trouverez que certaines expressions sont plus proches que d'autres du silence. Des musiques, des lieux et des êtres nous permettent de davantage pressentir le silence. Votre affection, votre sympathie pour ces lieux, pour ces personnes, pour ces musiques, peut être appelé dévotion, mais cela se réfère ultimement à ce qu'il y a derrière ces éléments.

Ce que vous dites est vrai, mais il ne s'agit pas d'une relation personnelle. Quand vous êtes ébloui par un temple, une musique, une œuvre d'art, vous êtes saisi par ce qu'il y a derrière la musique ou les temples. Si vous rencontrez un enseignant, ce n'est pas celui qui exprime la vérité qui vous touche, mais cette Vérité qui est derrière la personne. En Inde, quand vous touchez les pieds d'un gourou, vous ne vous inclinez pas devant une personne mais devant la Vérité. Dans ce pays, cela peut avoir sa raison d'être. S'incliner devant Sri Nisargadatta Maharaj, Ananda Moyi, Gopinath Kaviraj avait un sens. En revanche, quand j'ai

rencontré mon maître en Europe, ce geste aurait été déplacé. L'expression du respect dépend du contexte dans lequel on vit. Le véritable respect, c'est l'identité, c'est se sentir « un » avec ce que l'on respecte.

À ce moment-là tout devient votre maître, toutes les perceptions sont une prolongation de la Conscience : tout ce que vous entendez, voyez, touchez, n'est autre que cela. À un moment donné, la dévotion que vous aviez pour un maître, pour un temple, pour un dieu, pour une musique se dégagera de toute objectivité ; vous aurez alors cette dévotion pour tous les êtres, pour tous les dieux et pour tous les sens car, profondément, il n'y a pas de différence.

Le respect fait-il partie de l'acte d'adoration ?

C'est un respect pour la Vie, pour le silence qui a été pressenti et non pour la chose elle-même. Tout ce qui est né meurt. Quand vous respectez une forme, ce n'est pas la forme elle-même que vous respectez mais ce qui est derrière, ce qui est éternel. Le respect s'adresse uniquement à ce pressentiment du silence. Par prolongation, bien sûr, vous respectez toutes les expressions du monde : animaux, végétaux, humains. Ils sont la prolongation de la Vie. Traitez votre voisin comme vous traitez votre maître ; sinon cela montre que quelque chose n'est pas clair en vous.

Quand vous parlez de la découverte de Soi, vous dites cependant « mon maître », quel est le sens ?

Cela n'a pas de sens.

L'alliance du « témoin » vis-à-vis des émotions a-t-elle un rapport avec le maître et le disciple ? Derrière les émotions y aurait-il le Soi ?

Si vous laissez l'émotion complètement libre, tôt ou tard elle se référera au silence. La relation maître/disciple est informulable.

Vous ne pouvez pas expliquer ce qu'est l'Amour ; c'est un sentiment d'Unité qui ne se réfère pas à une chose, à un contexte, ou à une situation. Le maître est celui qui fait pressentir cette non-différence, qui vous libère de l'idée

d'être quelque chose. Quand vous allez le voir avec des préjugés sur la vie – le principal préjugé étant qu'il y a quelque chose à réaliser, quelque chose dont on doit se libérer – le maître vous montre que ce que vous êtes fondamentalement n'est pas dans un devenir, n'est pas devant vous. Où que vous alliez, quelle que soit la démarche entreprise, vous allez uniquement trouver un objet, vous allez uniquement trouver la mémoire, vous allez tourner constamment la tête à ce qui se trouve derrière vous. Le maître ne vous amène pas par des paroles ou des explications, mais par son silence. Au début, ce qui est le plus saisissant est son silence, puis ce silence devient votre silence. C'est donc dans ce silence qu'il y a transmission : personne ne transmet, rien n'est transmis mais il y a transmission. Un enseignant qui parle, conseille, explique est un plus, car son véritable rôle est de stimuler en vous ce silence. Parfois il utilisera la parole, le geste mais quand vous le quittez, vous restez dans ce silence. À un moment donné, vous n'aurez plus besoin d'aller le voir pour que le silence soit présent. Vous vous asseyez dans votre chambre et le silence est là. Votre maître est là également non pas en tant que personne mais en tant que silence. Vous le savez sans le savoir.

Quand vous êtes l'élève, vous ne le savez pas de manière objective. Un maître ne vous dira jamais : « Voilà, vous êtes mon élève » ! Cela est complètement artificiel ! Il n'objective jamais les choses. Il est votre ami. On n'a pas forcément besoin de se parler, ni même de se connaître ; c'est tout à fait au-delà des modalités phénoménales. Il n'est pas surpris de vous rencontrer. Quand vous le quittez, sur un certain plan, il ne vous quitte pas. Il n'est pas lié à ce qui apparaît ou disparaît. Vous n'êtes pas obligé de le reconnaître. Quand vous dites : « Voilà, c'est mon maître », que vous mettez sa photo sur votre bureau, c'est encore une forme de romantisme.

Il faudrait éviter ces choses-là puisque c'est encore Une tentative pour se situer quelque part. Appartenir à une tradition, recevoir un enseignement est encore un programme. Il n'y a rien à recevoir et rien à suivre. Rentrez chez vous ; vous n'êtes rien. Dans ce rien, tout ce qui est

nécessaire s'actualise. Il n'y a pas d'accident. Vous ne devez pas chercher quelque chose ; tout ce qui est nécessaire est autour de vous. Permettez au silence de s'actualiser.

Comment peut-on avoir confiance en soi avec tout ce qui se passe dans la société à l'heure actuelle ?

Il faut avoir confiance, non pas confiance en soi mais confiance tout court. C'est notre jugement, notre opinion qui fait que la société semble nous opprimer, nous limiter. La société, c'est ce que nous créons à chaque instant. Dans notre ressenti de la société, nous concrétisons sous une forme ou une autre la colère, la peur, l'anxiété présentent en nous. La confiance est le pressentiment du divin. Vous ne pouvez avoir confiance en vous. Un « soi-même » doit toujours être remis en question.

Avoir confiance en soi est une mauvaise orientation. Ayez confiance tout court, la même confiance qu'au moment où vous vous couchez. Quand vous vous donnez au sommeil profond, vous avez confiance, vous abdiquez totalement. Quand vous vous levez le matin, vous avez la même confiance vis-à-vis de la journée, pas confiance que la journée va aller dans la conception que vous vous faites des choses, dans ce que vous voulez, bien sûr que non, mais confiance que tout ce qui se passe participe du courant de la vie. Vous êtes ouvert, sans commentaire, sans rien vouloir changer. Alors, vous voyez que ce qui vous semblait injuste, aberrant, monstrueux dans la société ne pouvait pas être autrement.

Vous ne pouvez pas ne pas exprimer à chaque instant ce que vous êtes. Tout votre corps, votre psychisme, toute votre structure expriment constamment le silence. Généralement, on bloque cette expression. La nature du corps est la santé ; la nature du psychisme est la tranquillité. La nature de vos sens, très profondément, est l'admiration, l'adoration. Quand vous accentuez tel ou tel élément, vous vous prenez pour une entité personnelle, quand vous mettez l'accent sur le personnel au lieu d'adorer ce qui est essentiel, vous adorez des objets, des êtres, des situations ; alors la coloration est pervertie. Au lieu de respecter des

objets, respectez l'origine des objets. Quand vous vous libérez de l'idée d'être quoi que ce soit, quand vous vous donnez dans la journée à des moments où vous n'êtes absolument rien, sans futur, sans devenir, vous voyez la nature profonde de la dévotion, de l'adoration, qui est l'essence du corps et du psychisme, devenir vivante. Vous exprimez constamment l'étonnement, vous exprimez l'amour sous toutes ses formes, parce que toutes les formes célèbrent le sans-forme. L'amour de tous les sons, de toutes les musiques célèbre le silence. C'est uniquement dans cette profonde compréhension, quand vous n'avez aucun devenir, que cette expression devient possible. Sinon vous adorez les objets ou les situations, et c'est une forme de perversion. La nature profonde du corps et du psychisme est la célébration. L'expiration est offrande, danse. Vous offrez ce que vous n'êtes pas au silence. Ce silence rejaillit sous forme de grâce dans toute votre structure. Ainsi, la respiration est constamment cette offrande et ce retour. Toute la structure du corps est basée sur cet échange. La pensée non intentionnelle, qui sort vraiment du silence, est l'adoration, pour cela tous les interprètes des différentes traditions ont toujours écrit des louanges, même les maîtres non dualistes comme Shankarâchârya ou Abhinavagupta.

L'essentiel de leur œuvre a toujours été une louange à ce qui Est, car, sur le plan phénoménal, la louange est l'expression la plus haute. Pour que cette louange devienne consciente, nous devons cesser de louer ce qui est relatif, limité. Quand on vit dans un devenir, on loue des objets, on chante des situations ; à ce moment-là, il n'y a vraiment pas de place pour exprimer ce que l'on est. Dans l'absence d'image de vous-même, vous trouvez tout l'espace pour vous exprimer sans restriction.

Vous avez déjà dit que chacun avait un rôle, qu'il s'agisse de celui de coupeur de têtes ou de philosophe. Comment fait-on pour savoir quel rôle nous devons jouer ?

À aucun moment vous ne pouvez pas éviter d'accomplir votre rôle. Ce que vous faites dans l'instant est approprié. Vous ne choisissez pas le corps que vous avez, ni la morpho-

logie de votre visage. Dans la vie, vous n'avez pas choisi vos maladies, ni vos réussites, ni vos échecs ; tout cela vous est donné. Concernant votre rôle, c'est la même chose. Vous ne pouvez pas devenir ceci ou cela. Plus vous vivrez en accord avec vos possibilités, avec ce qui est sensoriel en vous, et plus vous vous libérerez des préjugés de la société moderne qui veut faire de ses membres des machines à profit. Plus vous vous mettrez à la disposition de la sensorialité, plus vous vous libérerez de tous les goûts et de toutes les modes qui font l'essence de cette société moderne. Vous allez alors retrouver en vous des capacités négligées par notre société. Ces capacités pourront peu à peu s'exprimer. C'est en vivant en accord avec votre sensorialité que vous pourrez vraiment retrouver vos véritables qualifications. Sur le plan ultime, ce que vous faites dans l'instant est ce qui convient. Quand vous vous mettez à l'écoute de vous-même, de votre machine, que vous voyez la manière dont elle fonctionne, vous pouvez découvrir vos compétences.

Il faut vivre en disponibilité avec votre environnement physiologique, ressentir votre corps, pas le corps que vous aimeriez avoir ni celui que vous refusez mais celui qui est là dans l'instant.

Allongez-vous et laissez le corps vous parler. Dans votre silence, le corps va s'exprimer. À ce moment-là, vous voyez tout ce qui a été bloqué, tout ce qui a été ajourné par les modes, par les goûts, par toutes les pathologies de nos sociétés. C'est uniquement dans votre écoute sans référence que votre potentiel peut s'actualiser. Si on vit à la surface des choses, le potentiel reste potentiel.

Du point de vue métaphysique, on a toute l'énergie du monde à notre disposition, mais au plan pratique, non. Votre constitution vous amène un certain nombre de qualifications uniques. Votre rôle est de vous ouvrir à ces qualifications. Vous devenez conscient de votre vitalité, mais pas en fonction de la vitalité que vous aimeriez avoir. C'est ainsi que vous donnerez à votre corps la nourriture qui lui convient. Vous donnerez aussi à votre corps les musiques, les lectures, les odeurs qui lui conviennent parce que vous serez en disponibilité avec ce qui est là. Vous ne projetterez

plus ce que vous devriez être, vous cesserez de vouloir ceci ou cela. À ce moment là, vous verrez si votre potentiel inclut d'être coupeur de têtes ou banquier.

Ce n'est pas vous qui choisissez vos capacités. Vous reflétez une totalité qui a besoin de toutes les expressions. Il n'y a pas de hiérarchie au niveau des fonctions : le serviteur et le maître remplissent le même rôle, l'un n'existe qu'en fonction de l'autre. Quand le corps vous quittera, le serviteur et le maître se retrouveront sur le même plan. Au niveau de la vie phénoménale, la position ultime est celle de serviteur. Pour permettre à certains gens d'être serviteurs, il faut que d'autres jouent le rôle d'être servis. Il n'y a pas de choix.

C'est uniquement en acceptant vos couronnes ou votre pauvreté qu'un éclaircissement se fait. Vouloir devenir ceci ou cela, vous maintient à la surface.

II

Pouvez-vous situer le shivaïsme tantrique par rapport à l'hindouisme traditionnel ?

Le shivaïsme du Cachemire est une des manifestations de l'hindouisme tantrique. Les formes que cette écoute de la vie a prises se sont manifestées de manières très diverses.

L'hindouisme sacralise tous les moments de la vie et voit chaque geste comme un rite, l'occasion d'une émotion esthétique, d'une vibration qui met le pratiquant en harmonie avec le cosmos. L'hindouisme, que l'on appelle en Inde le *Sanâtana Dharma*, la religion éternelle, revêt de multiples formes dont le shivaïsme. Sans forme fixe, ni d'Église qui lui soit attachée, le *Sanâtana Dharma* s'exprime par le culte que l'on rend aux divinités qui représentent certains aspects de notre potentiel céleste. Cette religion se caractérise par sa plasticité, son aptitude à créer, absorber et intégrer des doctrines ou cultes différents. Le shivaïsme n'est qu'une de ses formulations, tout comme différents courants existent au sein de l'Islam ou du christianisme. Le shivaïsme tantrique cachemirien exprime une éminente disponibilité vis-à-vis des modalités de l'existence. Tout ce qui est amour, plaisir, bonheur, expression de la joie, rapproche du divin. Ainsi, tous les accessoires de l'érotisme et du plaisir font partie du culte. Danse, musique, parfums, lumières, fleurs, nourritures, vins, beauté des images et des rites permettent de vénérer les dieux.

Lorsque vous parlez du tantrisme cachemirien, vous en parlez comme d'une évidence...

Oui, il y a une évidence quand vous cessez de mettre l'accent sur la différence, sur les opinions, laissant émerger un pressentiment de l'unité sous-jacente à toutes les opinions et à toutes les différences. Pour cette raison, tout le monde peut se reconnaître dans une approche traditionnelle, si elle se réfère vraiment au sens profond de la Tradition.

Le tantrisme cachemirien est un des reflets de la Tradition, il y en a d'autres, mais tous les reflets de la Tradition primordiale, par leur nature même, sont englobants.

Rien n'est à l'extérieur, toutes les facettes de la vie, tous les comportements sont inclus dans le regard profond sur l'existence.

Quand vous parlez de religion éternelle, l'évoqueriez-vous comme émanation d'une Tradition primordiale, de même que l'on retrouve le culte du phallus en Grèce...

Concernant le tantrisme, et sans trop entrer dans les détails historiques, vers trois mille ans avant J.-C., à Mohenjo Daro, existaient déjà des éléments évoquant un culte du lingam comme élément fondamental, conjointement à un culte de la déesse.

Se lancer dans l'antériorité du culte du phallus ou de la féminité n'apporte rien, car ces éléments sont simultanés et ces deux approches expriment la même chose.

D'un point de vue métaphysique, l'élément phallique évoque l'ultime, où le féminin paraît anecdotique, alors que du point de vue religieux, l'élément féminin est l'ultime, car il évoque la réintégration vers la Conscience.

Donc aucune prévalence de l'un par rapport à l'autre. De par les différentes régions du monde, ces symboles se retrouvent. Il est bien sûr très difficile de distinguer ceux de ces cultes qui se réfèrent à une intuition profonde du divin dans l'homme, de ceux qui se perdent dans les aspects de puissance virile, de dieu créateur, c'est-à-dire dans la religiosité.

Quelle place occupe le shivaïsme tantrique par rapport au Yoga ?

Il n'y a pas de classement dans le Yoga. Au début du siècle, à des fins explicatives, Vivekananda a subdivisé le Yoga en bhakti, karma, rāja, etc... Mais dans les shâstras (textes sacrés), cela représente plus des étapes, des points de vue différents sur la même chose, que des contradictions.

Le Yoga est une totalité.

Chaque école ou enseignant met plus ou moins l'accent sur telle ou telle facette, mais tous ces fragments sont intégrés dans une seule et même orientation. Le bhaktiyoga (célébration du divin) est l'expression de la compréhension du sacré de la vie, le karma-yoga (l'action juste) est l'évidence de l'absence d'un soi-même dans l'action, l'acte sans acteur, le rāja-yoga (l'approche de l'énergie du souffle) s'élabore aussi à travers l'observation intime du fonctionnement de la corporalité subtile.

Tous les yogas expriment une intuition fondamentale qui ne saurait se fragmenter.

Les huit étapes du Yoga classique se retrouvent dans toutes les écoles, parfois sous des noms différents et dans des ordres variés. L'enseignement est transmis de façon pédagogique, sans méthode absolue. Il s'agit, en définitive, de laisser s'actualiser ce qui est potentiel : une prise de conscience de ce qui est.

Le shivaïsme du Cachemire a particulièrement accentué le yoga de l'écoute, c'est-à-dire la prise de conscience que toute perception surgit de et s'engloutit dans la Conscience. La lecture attentive des œuvres du grand Abhinavagupta montre, sans aucun doute, sa familiarité avec les subtilités de tous les aspects du Yoga classique.

L'enseignement oral dans ces techniques, avec son impressionnant développement de l'intégration sensorielle, célèbre la sensorialité comme ouverture au divin, tout en se référant constamment au silence, arrière-plan de toutes perceptions. Jean Klein, ayant été dûment initié à ces arcanes, a ramené, puis reformulé grâce à sa sensibilité, cet enseignement pour le rendre accessible aux Occidentaux.

Dans un domaine plus littéraire, Lilian Silburn a traduit quelques-uns des plus beaux textes de cette tradition.

Le shivaïsme tantrique se présente-t-il aussi sous plusieurs facettes ?

Dans le shivaïsme tantrique existent de nombreux courants ; celui du Cachemire, sous sa forme la plus poussée, s'apparente au courant non dual de la pensée métaphysique. Ses différentes écoles, Spanda, Krama, Pratyabhijñâ, Kaula et autres, ont chacune mis l'accent sur des modalités de cette tradition.

Les techniques yogiques auxquelles nous nous référons sont surtout d'origine Kaula et leurs fondements métaphysiques s'expriment souvent selon la formulation des écoles Spanda et Pratyabhijñâ, sans aucune contradiction avec les autres sensibilités. On retrouve également dans le Sud de l'Inde, dans le Shrî Vidyâ, une orientation très proche, même si son expression extérieure semble plus dévotionnelle. À la différence du tantrisme dit « du Nord de l'Inde » influencé par les écoles de type Gorakshanâtha, et celui du Sud axé sur les grands sacrifices, qui mettent l'accent sur l'ascétisme et la transgression extérieure, l'école non duelle du Cachemire exalte l'intégration de tous les aspects de l'existence.

Parfois vous employez ces termes : purification, origine, qui sont des raccourcis d'une signification traditionnelle. Pourriez-vous expliciter ?

La purification est le résultat d'une compréhension non objective. L'énergie n'étant plus dirigée pour s'approprier ou refuser les différentes situations de la vie, le mental et le corps deviennent des instruments de célébration et non plus des outils exploités en vue d'un but prétendu spirituel. Dans l'absence de direction, la sensibilité s'affine, le mental devient disponible, purifié.

L'expression « origine » se réfère au « Je suis », au silence pressenti, déclencheur de toute recherche.

Comment une recherche spirituelle a-t-elle pu intégrer l'érotisme dans son corpus ?

L'érotisme est ésotérique, sinon c'est de la pornographie. Les éléments érotiques concrétisent une intuition. Quand la sensibilité corporelle est débarrassée de l'avidité, de la compulsion, elle devient une ouverture extraordinaire sur le monde, et même plus : sur la tranquillité.

À travers les sens, on peut retrouver le divin. L'intellect provoque toujours un éloignement.

De ce fait, les différentes formes de Yoga visent finalement à atténuer l'activité mentale, conséquemment la sensorialité retrouve sa place. À travers la musique, la poésie, l'amour, émerge l'essence des choses ; toute réflexion ou étude vous éconduit.

La vie est sensorielle, il n'y a rien à penser dans la vie : seulement sentir, goûter, toucher.

En jouant un peu sur les mots, le désir devient-il une voie d'accès au non-désir ?

Oui. Le fait de laisser vivre totalement le désir induit une purification du désir. Quand vous ressentez sensoriellement le désir, vous allez vous apercevoir que ce que vous désirez, c'est le non-désir et non pas l'objet du désir.

L'homme ou la femme qui vous a rendu totalement heureux peut, six mois plus tard, vous laisser totalement indifférent, de même pour la voiture ou la décoration qui vous a satisfait. Que vous prôniez tel ou tel objet, il ne contient pas pour autant ce qui est vraiment recherché.

Vient un moment dans la vie où se pose la question : « où se trouve véritablement la satisfaction ? »

Sous forme de constatation, une interrogation non mentale éclôt et le désir prend un autre cap, une tout autre signification.

Tant que le désir sexuel s'apparente à une tension qui cherche à se libérer, cela reste au niveau de la pornographie. Mais quand le désir s'est affiné, en devenant une offrande, le désir sexuel n'est plus un désir sexuel, il se transforme en une célébration de la joie d'être. À ce moment-là, l'érotisme

peut prendre son envol, tout ce que vous voyez dans la sculpture de l'Inde trouve vraiment son sens.

L'érotisme n'est pas un moyen mais l'aboutissement d'une sensibilité.

Les relations amoureuses dans le cadre du tantrisme ne favorisent-elles pas l'épanouissement de la sensibilité ?

Quand cette sensibilité se déploie, l'activité érotique orchestrée de manière très sensible peut encore approfondir votre « nudité », votre ouverture, mais cela demande d'être déjà très orienté.

Dans un premier temps, l'activité érotique est célébration de la joie. Vous offrez votre corporalité.

C'est un échange : l'homme offre sa virilité à la femme et la femme le lui rend d'une autre manière, la femme offre son corps à l'homme qui le lui rend transformé.

Quand une très grande intimité avec ces éléments s'installe, d'autres possibilités apparaissent et vont encore approfondir cette ouverture.

Pourriez-vous préciser ces éléments ?

C'est ce qui a été popularisé dans les rituels tantriques. Mais cela suit l'installation d'une très grande sensibilité, où tous les organes des sens, tous les récepteurs qui forment le corps subtil ont été totalement libérés de l'avidité. Sinon cela reste superficiel. Le corps humain intègre tous les aspects de la création. Dans l'instant d'ouverture, le corps s'exprime dans la jeunesse, l'âge mûr, la vieillesse, la souplesse, la raideur, l'activité, la passivité, la masculinité, la féminité, l'androgynité. Être serpent, ours ou poisson, s'exprimer comme un mongolien ; avec raffinement, vulgarité, autorité ou soumission ; comme un bambou, un chêne ou un cristal. Toutes les possibilités sensorielles vont et viennent, tout cela apparaît dans notre silence.

Les différentes poses vulgarisées par la statuaire et les miniatures dites tantriques pointent vers ces possibilités. Souvent, la gestuelle n'est pas à prendre à la lettre, car elle représente plus des états d'esprit libres de conditionnement que des positions corporelles adaptées à la physiologie

humaine. Vous pouvez très bien rester très restreint dans votre extériorisation et approfondir votre intimité sensorielle. Souvent, l'essai de telle ou telle pose acrobatique, ou l'apprentissage de tel rythme respiratoire rituel, vous maintiennent à la surface ; vous vous efforcez d'essayer, d'arriver à quelque chose, d'encore vous projeter dans un devenir.

Vous n'écrirez pas de livre pour décrire « vos expériences ». La discrétion et la simplicité restent toujours de mise dans ce domaine.

Mon maître, qui a été initié à ces approches au Cachemire, et qui dans l'intimité était très prolixe, spécifique et technique sur le sujet, a toujours dans ses entretiens publics ou ses livres balayé les rituels tantriques avec force. Pourtant, rien de ce sujet ne lui était inconnu. Il suffisait d'entrer dans sa chambre pour observer combien les objets dont il s'entourait étaient liés à la démarche tantrique.

Le mot « érotisme » représente-t-il l'art d'Éros dans son plein sens ?

Dans un acte d'amour, lorsque l'on dispose d'une corporalité préparée par le Yoga ou par une autre approche adaptée, à un moment donné se produit une totale unité.

Quand vous fermez les yeux, il n'y a pas deux corps, quand vous touchez une épaule avec votre main, que vous léchez un pied, quand vous goûtez tel ou tel suc de votre partenaire, visuellement deux parties du corps se frôlent, tout en ressentant la non-séparation.

Lorsque le souffle prend son élan, un échange s'instaure entre les partenaires, l'homme offre son souffle à la femme et, si elle a été également initiée à cet art, elle offre son souffle dans celui de l'homme. À un moment donné, ces souffles s'unissent pour ne plus en former qu'un. Dans cette ouverture, parfois le souffle s'arrête après l'expiration. Vous voyez dans les yeux de votre partenaire ce que l'on ne peut voir, il y a union. Dans cette intimité, il n'y a également qu'un inspir, création de la vie. Voilà le rituel tantrique. Ce vécu se transpose dans l'audition, l'olfaction...

Quelle merveille d'être un dans l'écoute, le regard, le senti, avec deux corps comme apparence ; cela amène une

très grande purification. C'est un art, or, pour apprendre un art, les éléments de base se fondent sur l'humilité.

Pour cela, quittez toute prétention à savoir quoi que ce soit, parce que l'on ne peut rien savoir sur un corps humain, on ne peut qu'y être ouvert. Abandonnez toute prétention à faire quoi que ce soit, à sentir et même à rechercher quoi que ce soit. Cela transforme cette rencontre en pure découverte, qui vous libère de vos références : de comparer, de chercher ce qui convient ou ne convient pas, d'utiliser la mémoire schématique.

Dans cette non-connaissance, la magie peut s'imposer. Quand vous voulez arriver à quelque chose ou faire arriver votre partenaire à quelque chose, cela correspond toujours à un schéma.

Sur ce plan-là, un rituel tantrique est encore présent cinq jours après, vous ne ressentez pas le besoin de refaire l'amour le lendemain matin, parce que vous êtes encore complètement dans cette vibration. Si effectivement ce besoin se représente, c'est que le rapport était très superficiel. Cela n'excluant pas des prolongations, mais sans besoin.

Comme tout art traditionnel, le tantrisme ne peut se cantonner dans une seule partie de la vie que sont les relations amoureuses, pouvez-vous nous parler maintenant de ces prolongements trop souvent ignorés ?

Faire profondément connaissance avec la structure psychophysiologique, voir combien on vit dans la peur, dans la réaction, à quel point l'on est coupé de la sensorialité. Voir que la journée s'écoule dans le fonctionnement mental, dans un rêve, dans une anticipation ou une mémoire du moment.

Il est très rare d'être dans l'instant. Parce que dans l'instant il n'y a pas à penser, il n'y a que contact, odeur, sonorité, vibration. Cette étude de la structure amène la possibilité d'approfondir l'élément sensoriel. Grâce à cette investigation, en admirant une peinture, dans le senti du vent vous caressant les joues, dans la dégustation d'un vin, dans la contemplation de la lune, toute votre structure fonc-

tionne différemment. Tout votre organisme participe des cinq sens : ce que vous voyez, vous le touchez, le goûtez et le sentez à la fois ; ce que vous entendez, vous le voyez, vous le goûtez également.

Il n'y a pas de carte, vous découvrez le paysage en conduisant. Vous apprenez à sentir. Votre découverte ne peut se produire que sans anticipation. Dans votre nudité psychologique, les infinies modalités de la vie s'expriment ; il n'y a rien à s'approprier ou à apprendre : seulement écouter.

Comment expliquer cette surdité, cette incapacité chronique à percevoir ?

La séparation des cinq sens provient uniquement de la peur, de la défense corporelle. Quand ces éléments abdiquent en nous, la sensorialité s'est unifiée.

Les rituels tantriques correspondent à cette transposition des cinq sens l'un dans l'autre, alors le toucher ne se limite pas au toucher.

Cet approfondissement nécessite que les organes de perception – langue, mains, yeux, oreilles – soient en état de disponibilité, qu'ils passent par un déconditionnement. La perception pure n'a pas de place pour un percipient, pour un prétendu sujet, pour un ego. Personne ne perçoit, il y a perception. Le besoin de se situer comme personne, d'avoir un passé dans un futur, d'être quoi que ce soit, cette prétention bâillonne notre sensorialité. Mais, tôt ou tard, la beauté prévaut, l'indicible s'affirme et l'éblouissement devient l'état naturel.

La convoitise des hommes les pousse constamment vers un profit immédiat tout en ignorant la science de cette énergie...

Généralement nous ignorons que le corps est conditionné.

Vous vous rendez compte que vous vivez continuellement en réaction ; ce type de constat vous interpelle. Ensuite, vous allez investiguer le contenu de votre vie, pour approfondir ce que vous avez pressenti.

À ce point, inévitablement, vous rencontrerez ce qui est requis pour aborder cette étape.

Mais tout cela émane du fait de pressentir le conditionnement. Voir que l'existence est restreinte, que toute la corporalité est incessamment étouffée par l'émotivité, cela crée un choc.

La vie consiste-t-elle à être heureux quand je suis aimé et à être malheureux quand je ne le suis pas ?

Est-ce normal d'être ballotté dans la vie comme un pantin ?

N'existe-t-il pas une autre possibilité de fonctionnement ?

Tant que l'on trouve normal de rester dépendant de certaines situations, le questionnement ne jaillit pas.

La décantation de ces questions résulte d'un respect pour toutes les situations que nous rencontrons. De cette écoute de nos réactions, de notre fonctionnement psychophysologique, se crée une accalmie affective. Sans plus chercher à se changer, à devenir quoi que ce soit d'autre que ce que nous sommes, un recueillement silencieux semble s'insérer, arrière-plan de nos modalités mentales et physiques.

Qu'est-ce qu'apporte la pratique du tantrisme ?

Cela vous amène à l'absence de tout regard sur la vie, c'est la vie qui vous regarde. Vous êtes uniquement caressé par la vie. Quand vous regardez un arbre, c'est l'arbre qui vous regarde, qui pénètre votre regard. Quand le vent caresse votre visage, vous êtes uniquement réceptivité. Tout ce que vous faites vient de la situation. Vous ne faites rien car, en fait, vous suivez le courant. De sorte qu'il n'y a plus de place pour une opinion sur la vie, pour une affirmation. Subsiste uniquement cette ouverture où vous ne savez rien, où vous ne voulez rien et où, en définitive, vous n'êtes rien.

Toutes nos préoccupations cèdent la place pour que la vie soit.

C'est une réceptivité.

Le tantrisme pointe vers une expérience, qui n'est pas une expérience, qui est cet arrière-plan que nous avons tous en commun, que tout le monde expérimente sans le connaître. L'humain vit dans cette expérience, mais sans le savoir, sans même en soupçonner l'importance.

Quand un désir est mené totalement à satiété, apparaît un instant, vidé de tout désir, baigné de plénitude.

À ce moment, vous ne vous référez à rien. Bien sûr après, on prétend que c'est telle ou telle chose qui a amené le plaisir.

En fait, l'instant de la totale satisfaction brûle l'objet de la satisfaction.

Cette expérience d'autonomie, tout le monde l'a rencontrée, l'a goûtée, mais sans s'y arrêter. Car la mémoire n'y a pas place.

Le tantrisme propose de pointer directement vers la joie sans se fixer à l'objet.

L'expérience sensorielle, la sérénité mentale pointe vers l'ultime : ce ne sont jamais des moyens, mais des reflets de la joie. Heureux celui qui laisse le reflet le ramener à sa source, absence de toute prétention d'être quoi que ce soit, disponibilité sans attente.

Quel regard sur la mort porte-t-on à travers le tantrisme ?

Quand vous vous donnez complètement à votre équilibre sensoriel, vous regardez la mort autrement.

Les éléments psychologiques disparaissent. Dans une disponibilité à l'instant, le problème de la mort ne suscite aucune réflexion en vous.

Être vraiment satisfait, c'est une forme de mort.

Dans un acte érotique, vous mourez chaque fois, c'est pour cette raison que très peu de gens peuvent vraiment approfondir la sexualité, car cela demande de se laisser aller, d'abdiquer.

La mort n'est plus un problème, on ne peut pas la concevoir. Le corps change, mais le pressentiment de la Vie vous semble au-delà de cette possibilité de la mort.

Ne spéculons pas sur la mort, tout ce que l'on sait sur la mort provient d'un savoir de deuxième main. Dans votre ouverture, vous aurez, le moment venu, toutes les possibilités de faire face.

Penser à la mort est un ajournement de ses problèmes. Surtout, ne pas se préparer à la mort, ne pas lire le *Livre des morts* tibétain ou autres spéculations. Être libre des fadaises

sur l'art de mourir, être ouvert, lucide, ni oui, ni non. Mourir comme on vit, sans mode, ni réflexion. Telle est la mort du sage.

Toute prétention à un quelconque savoir ne fera que brouiller ce moment. Sans parler des dramatiques discussions sur la disposition du corps et autre crémation, comme acte d'une quelconque valeur. Le docteur Godel suggérerait une poubelle pour son cadavre, cela semble une excellente idée, sauf bien sûr pour les éboueurs de nos villes.

Le thème de la sexualité laisse peu de monde indifférent, dans notre société nous l'évoquons comme évidence et, à y bien regarder, nous sommes ignorants, même avec notre partenaire. Qu'est-ce que l'on peut vivre à travers cette ouverture ?

Généralement, la sexualité se réduit à une compensation.

L'être humain sent une certaine forme de restriction et il projette une forme de libération de cette restriction. Dans l'acte sexuel que nous appellerons « classique », augmentent un niveau d'énergie, une tension ; ensuite cette tension explose, devenant accalmie.

La sexualité du point de vue du tantrisme s'aborde complètement différemment. La sexualité est une expression de l'amour. Séparé de l'amour, cet acte perd tout son sens et devient une perte d'énergie.

Quand vous aimez profondément quelqu'un, votre regard, votre toucher, vont refléter cet amour. En présence du désir, le partenaire est utilisé pour satisfaire votre fantasmagorie psychique, il y a séparation, il y a l'autre. Dans l'admiration, l'amour, il n'y a qu'un courant, il y a intensité, unité.

Comment l'amour, exprimé à travers la sexualité, permet-il le déploiement d'une autre dimension ?

Se rendre compte que l'amour siège au-delà des formes de l'amour. Votre partenaire devient le symbole de l'amour et, derrière lui, quelque chose au-delà de la forme existe, qui, bien sûr, s'inscrit dans cette forme.

L'essence de l'amour de l'unité dépasse les limites de l'objet qui l'exprime.

Du point de vue phénoménal, vous aimez un homme, une femme, un pays, un concerto de Mozart, tout en sachant que lorsque vous vous êtes totalement donné à votre admiration, à votre célébration, ce qui va rester est au-delà de l'anecdote, au-delà de l'expérience. C'est pour cela qu'une sexualité libérée ne laisse pas de trace ; alors qu'une sexualité intentionnelle laisse toujours des résidus, des éléments d'insatisfaction.

Si vous dites que l'on peut en garder la saveur plusieurs jours durant, l'absence de trace que vous évoquez se réfère-t-elle à un autre niveau ?

Une sexualité éclairée, lumineuse, vit dans la plénitude, alors que la sexualité « classique » apporte seulement satisfaction ou insatisfaction, mais pas au-delà...

Si vous abordez le contact à partir du manque, vous allez tôt ou tard être ramené au manque.

Si vous caressez votre ami pour exprimer votre plénitude, votre manière de toucher et sa manière de répondre se situent au niveau de la plénitude. Ce qui part de la plénitude ramène à la plénitude. Tôt ou tard, la qualité l'emporte sur la quantité.

Quand vous pratiquez la disponibilité sensorielle, telle qu'enseignée au Cachemire, vous rencontrez des rythmes de sensualité. À certaines périodes la sexualité disparaît, du moins sous ses expressions les plus visibles.

À d'autres moments au contraire, vous entrez dans des cycles où, si la situation le permet, votre expression sur ce niveau-là sera très intense en qualité et en quantité.

Qualifié comme Plénitude, Indicible, ce non-état se laisse très peu approcher par une définition directe...

En fait, c'est un état de suffisance qui est à l'origine de la création.

Un retour de l'énergie se fait. Au lieu de vouloir chercher dans un devenir, laissez cette énergie s'asseoir dans votre écoute ; à un moment donné cette énergie excentrique ne va plus être utilisée pour arriver à quelque chose.

À ce moment-là, la vie va devenir merveilleuse parce que, dans cette écoute, se révèle toute la magie de la création.

À travers son apparition/disparition, l'expérience relève du conflit.

Que vous refassiez l'exercice ou que vous repreniez des drogues pour retrouver l'expérience, cela prouve que ce n'est pas votre être essentiel qui s'exprime à travers l'expérience, car il n'a pas besoin d'un exercice, d'une pilule, d'une croyance pour être ce qu'il est.

Le domaine de l'expérience finit par vous laisser indifférent. Bien sûr, si vous écoutez vos rêves, prenez de la mescaline, cela vous apporte une information, mais rien de comparable au fait de se sentir dans ce regard. Si vous avez des partenaires appropriés, votre sexualité peut s'approfondir constamment, mais vous ne vous cherchez plus dans le phénoménal. Cela se trouve relégué, comme dans la pratique artistique de la peinture ou de la danse. Cet art n'est pas alors orienté pour trouver l'extase, mais pour l'exprimer.

Pour trouver la tranquillité de l'esprit, certaines approches proposent d'éliminer les désirs, est-ce bien réaliste ?

Ce que vous désirez vraiment, c'est cette profonde tranquillité. Quand le désir vient, voir vraiment ce que vous désirez. Vous rendez-vous compte que, derrière tout désir, existe le désir profond de tranquillité ? Pourquoi chercher à orienter ses désirs ? Quand naît en vous la conviction que ce que vous cherchez n'est pas dans la situation, une orientation se fait naturellement. À ce moment-là, vous ne cherchez qu'à vous rendre disponible à cette tranquillité.

Dans un désir, vous allez uniquement projeter le passé, la mémoire ; d'autre part vous ne pouvez pas aller sciemment vers cette ouverture, par contre vous pouvez être ouvert à cette ouverture. Le désir va se purifier. Le désir d'être ouvert n'appartient pas au monde du désir. De plus en plus, faire les choses parce qu'elles doivent être faites, de manière fonctionnelle ; il ne reste alors plus de place pour le désir.

Si toutefois il se maintient, suivez-le en situation, mais très consciemment ; cela va très vite vous libérer de la situation.

Si vous cherchez à éliminer le désir, vous entretenez un conflit, une restriction. Allez complètement avec le désir, mais lucidement, et constatez : est-ce vraiment cette situation que je cherche ou la tranquillité ? La situation peut momentanément symboliser la tranquillité, que ce soit avec un homme, une femme, un travail ou un chien ; mais derrière cette situation transitoire, c'est la tranquillité qui est visée. Alors cela suffit, vous ne désirerez plus la situation, elle va s'imposer à vous. La notion de désir va s'éliminer. Alors, vous pourrez toucher un autre être humain sans désir, cela devient une célébration.

Il suffit que le désir soit orienté et cela se fait tout seul.

Dans votre livre L'eau ne coule pas vous dites : « Avant de découvrir un autre corps, il faut découvrir son propre corps. Quand on a un corps habité par la peur, le désir, l'anxiété, on ne peut toucher un autre corps. » Beaucoup de personnes n'ont pas de pratique corporelle, pourriez-vous leur suggérer comment découvrir leur corps ? La première étape ?

Tout ce que vous avez fait dans votre vie équivaut à une exploration de votre corps, seulement cela a été formulé autrement. Tôt ou tard, vous vous rendez compte que les êtres rencontrés, les pays visités, résonnent en vous. Si vous allez en Chine ou au Japon, la Chine et le Japon vous les sentez par votre corps. Tous les amis, tous les gens qui vous ont créé des problèmes, toutes les nourritures que vous avez absorbées, installent des liens très profonds avec votre sensibilité. Tous les paysages que vous avez vus, les odeurs, les goûts, tout cela constitue une exploration du corps. Par manque d'information on la sent comme extérieure. Vous ne pouvez rien sentir qui ne soit déjà dans le corps. Quand vous dégustez une fraise, elle révèle une caractéristique déjà existante dans votre palais, langue et structure gustative ; la saveur de la fraise ne siège pas à l'intérieur de la fraise.

Tout ce que l'on entreprend dans la vie revient à une exploration du corps. À un moment donné, cela devient

plus cerné, plus conscient, mais il n'y a jamais de temps perdu. Le monde et le corps, c'est la même chose. Quand le vent vous caresse la joue, comment affirmer si c'est le vent que vous sentez ou votre propre joue ? Il n'y a pas l'un ou l'autre, mais seulement contact.

À un moment, il peut sembler plus opportun de laisser vivre en vous les zones insensibles du cerveau, les régions bloquées, que de préparer un nouveau voyage en Orient, sauf si l'Orient vous appelle. L'exploration proprement dite se fait dans l'instant, sur votre lit ou votre chaise, sans but, sans rien à trouver. Devenir sensible corporellement n'amène rien, ce qui est visé ne se situe pas au niveau de la sensation, mais dans un état d'ouverture où cette découverte se fait. Ce qui est vécu, est cette attitude de découverte. Aucune transformation n'est visée : ni un corps de plus en plus vacant, subtil, ni énergétique ou autre, sinon vous vous égarez. Le corps devient un prétexte à cette ouverture. La sensorialité devenue libre vous ramène à cette écoute.

Au début le corps est écouté, puis ce qui est écouté va se libérer de l'objectivité, se mourir dans votre écoute pour devenir écoute de l'écoute : méditation. C'est la finalité de l'approche corporelle. Non pas atteindre telle ou telle habileté corporelle ou sensorielle.

D'un point de vue relatif, lorsque vous ressentez le silence résonner dans toute votre structure, cette perception est plus proche de se mourir dans votre écoute que de sentir le corps comme une masse de tension, de préhension, de peur, d'anxiété. Tant que l'écoute n'est pas reconnue en elle-même, il est justifié dans une première étape de suggérer à son corps un moment de très grande détente jusqu'à, ultérieurement, pouvoir également intégrer les restrictions corporelles dans cette écoute.

Ici, nous parlons d'exploration non pas comme finalité, mais dans le pressentiment du « chercheur est le cherché ». Or, certains ont vécu des états proches de la mort, d'autres recherchent des modifications de la conscience procurées par des drogues, arpentent des techniques psychospirituelles ou autres, sans jamais être rassasiés...

Toute expérience se situe toujours dans un domaine phénoménal. Elle se compose toujours d'un sujet qui fait l'expérience et de quelque chose qui est expérimenté. Cela se place toujours selon un devenir, entrer dans l'expérience, puis la quitter.

À un moment donné, une maturation éclôt en l'être humain, et il pressent que ce qu'il recherche profondément ne réside pas dans une expérience dans laquelle il peut entrer ou dont il peut sortir. Ce qu'il est profondément appartient à la non-expérience, à une toile de fond sur laquelle se greffent toutes les expériences.

À treize ans, tel ou tel succès vous tente, à dix-huit ans c'est autre chose, à trente encore autre chose. Il est donc tout à fait légitime de prendre des drogues, d'expérimenter telle ou telle chose sexuellement, de devenir bouddhiste ou soufi, ou ce que vous voulez... Jusqu'à l'émergence d'une lassitude à devenir quoi que ce soit. Alors vous ne voulez plus rien devenir, plus rien fabriquer. Vous savez que le résultat de ce que vous êtes ne provient pas d'une technique, mais de ce profond silence dans lequel s'actualise l'expression de vos différentes caractéristiques physiques et mentales.

Certaines expériences affaiblissent l'ego, ou bien vous permettent de découvrir d'autres possibilités. Les faire une fois dans sa vie, c'est merveilleux. Vous apprenez qu'il existe d'autres niveaux de perception, d'appréhension des choses. Mais ce que vous êtes réellement n'appartient pas au domaine de la perception.

Qu'en est-il de l'imaginaire, des fantasmes ?

Il est possible d'avoir un corps tactile, complètement vibrant, sans image sensuelle. L'image sensuelle et la sensualité c'est très différent. Quand vous partagez un contact physique avec un autre être humain et que survient

une image, la sensation est coupée. Les gens qui ont très peu de sensations compensent par la création d'images. Si l'on a le goût de ce genre de célébration, on reste complètement sans image, uniquement dans la sensation, dans l'instant. L'image se révèle très fade comparativement à la sensation. La sensation est ce qui vous rend joyeux, qui vous équilibre profondément.

Il est possible de remarquer cela dans les caresses, mais seulement lorsque l'on est attentif, les soucis s'arrêtent...

Faites-vous cela sans raison, sans restriction ?

Quand vous caressez quelqu'un avec la main, tout le corps est concerné. Caresser seulement avec une main, dans l'oubli du reste du corps est une forme de violence. Même si cela se particularise en un seul endroit, la totalité du corps se maintient dans la sensualité, dans une globalité constante, sinon il y a fragmentation.

Négligez l'image, la sensation est beaucoup plus riche, plus stimulante. Si l'image vient, la laisser venir, se rendre compte de son intrusion, il n'y a pas à revenir à la sensation, vous y êtes déjà. À un moment donné l'image s'élimine pour une pure tactilité.

Dans votre livre Les crocodiles ne pensent pas, vous dites : « Quand vous caressez quelqu'un, est-ce vous-même que vous caressez ? Faites-vous l'amour avec l'image de vous-même ? » Pourquoi dans un moment d'intimité, qui devrait incarner l'union, est-il possible de se sentir séparé, dans l'impossibilité de se donner complètement ? Certaines personnes témoignent même qu'il leur faut un long temps pour décrocher de l'intellect, elles se sentent frustrées : y a-t-il une réponse dans le tantrisme ?

Toucher quelqu'un pour satisfaire seulement une pulsion diffère totalement de toucher pour exprimer l'amour, l'étonnement, l'admiration.

Toute la structure biologique se présente autrement. Asservi à un désir, à une intention, le partenaire est utilisé pour satisfaire cette projection. Mais un amour profond du partenaire devient célébration de cet état d'unité et de ce qui est pressenti, dont toutes les ramifications sont possibles.

Cela provient essentiellement de la non-différence, sinon la sexualité correspond davantage à une forme de pathologie.

Ce que vous êtes fondamentalement n'est pas une perception, donc introuvable, ni par la drogue, ni par la sexualité, ni par aucune secte ou religion. Il ne s'agit pas de décrocher de l'intellect. La frustration dont vous parlez ne concerne que celui qui vit dans l'intention. Cette stimulation à essayer de faire, à vouloir se libérer de la pensée et autres enfantillages, provient d'un manque d'orientation.

Dans cette démarche, on apprend à vivre en intimité avec soi-même. Cela demande de se familiariser avec le respect. De même que vous respectez votre environnement dans toutes ses expressions, de même vous respectez vos limitations, les caractéristiques de votre psychisme et de votre corps. Ici pas de fantasme de transformation, devenir ceci ou cela, arriver à tel ou tel résultat psychique ou physique. Vous constatez votre fonctionnement, votre intellect, votre affectivité. Quand vous écoutez sans intention, par pur amour de l'écoute, une clarté se fait, un espace se crée, vous commencez à respirer. Le reste suit organiquement. Respect, amour de son expression, telle est la Porte.

Quant à trouver une réponse dans le tantrisme, il ne faut pas rêver. Les pratiques rituelles, évoquées par le tantrisme cachemirien ou autres, sont réservées à ceux dont la pensée et la sensorialité sont déjà éminemment épurées. Toute caricature de pratique de cet ordre, visant plus ou moins à une exploration de la sexualité, à en profiter plus, ne peut se situer que dans un cadre psychologique, psychopathique. La sexualité et ses ramifications affectives ne concernent que le monde profane.

Est-ce que l'on peut se croire, pour autant, dispensé des conseils d'un ami spirituel ?

Vous pouvez pressentir la direction par vos propres moyens, mais les rituels dont on a parlé sont très spécifiques, sont partie intégrante d'un art, et un art doit être appris. On peut devenir très sensible, très sensuel sans étudier ces techniques.

On peut avoir une profonde intuition du divin mais, pour pouvoir l'exprimer à travers une cathédrale, il vous faut apprendre l'art de l'architecture.

Pour approfondir son expression dans les domaines dont on vient de parler, il faut que ce regard participe d'une démarche, sinon votre cathédrale ne tiendra pas trop le coup.

III

*Utiliser la pensée pour comprendre la réalité n'est qu'illusion ;
si on se préoccupe de la victoire ou de la défaite, tout est perdu.*

Tesshu

Vouloir être responsable de son devenir dans la vie de tous les jours introduit une affirmation ; d'un autre côté, on ne peut laisser ses affaires aller à vau-l'eau. Que devient alors la notion de responsabilité ?

Cette notion se place au niveau psychologique. Responsabilité signifie que vous avez la possibilité de déterminer votre potentiel. Or, vous ne pouvez pas choisir votre potentiel. Vous ne pouvez pas influencer sur le devenir de votre enfant, ni lui imposer d'être heureux, riche ou beau. Un environnement existe et il est géré selon vos capacités. Il existe des gens plus fins, plus sensibles que vous et moi.

Vos enfants ne vous appartiennent pas. Ce qui est fait correspond à ce qui est possible, vous représentez un certain capital et vous le mettez à disposition de votre environnement. Si une bombe vient à tomber sur votre maison, votre capital ne sera certainement pas suffisant pour en empêcher les effets sur vos enfants, l'accepter aussi. Par contre, votre pressentiment de ne pas être un objet favorisera leur aptitude à faire face aux conséquences de la bombe.

Là encore, il n'y a pas de responsabilité, parce que vous ne pouvez pas décider d'être dans cette ouverture ou non. Vous pouvez voir que vous refusez. À chaque instant on

affirme, on défend quelque chose, on refuse cette ouverture. L'accepter aussi, s'en rendre compte.

Placé du point de vue d'une personne psychologique, bien sûr il y a responsabilité.

Comment vivre alors en société dans l'abstraction de la responsabilité ?

Une société ne juge pas votre tranquillité, votre être profond, elle juge votre comportement. Pour une société, certains comportements sont intolérables, elle a alors tout à fait le droit de couper la tête. Dans l'Inde ancienne, avant les invasions musulmanes et la colonisation anglaise, quand la tête d'un criminel était coupée, il lui était clairement signifié au préalable que s'il avait massacré tant de personnes, en tant que société on allait lui couper la tête, mais sans porter aucun jugement sur lui. Selon son dharma, il devait certainement commettre toutes ces exactions. Cependant la société suivait également son dharma, qui l'amenait à couper la tête de ce criminel, mais sans commentaire, de façon purement fonctionnelle.

De même, si trois petits arbres sont trop proches, lorsqu'ils grandissent, à un moment donné, il va falloir en supprimer deux. C'est terrible, il faudra s'excuser auprès des deux arbres concernés, mais c'est pour un bien général. Quand vous cueillez une plante, c'est la même chose.

Une action apparemment violente peut se justifier, si elle n'est pas entachée de jugement et qu'elle reste au service d'une fonction.

Qu'advient-il alors quand une société entre en guerre ?

La guerre n'est qu'une réaction, une friction d'intérêts. Bien différencier la guerre et le combattant. Dans son sens traditionnel, le combattant n'est pas lié à l'idéologie de son combat. L'idéologie peut être très restrictive et le combattant être un vrai combattant. A contrario, l'idéologie peut être justifiée et le combattant médiocre, à savoir quelqu'un qui réagit par peur ou par désir. Le soldat qui a peur commet des massacres ; le soldat entraîné fait ce qu'il a à faire sans exaction. Les troupes d'élite ne les commettent que pour

faire peur et, en fait, faire l'économie d'autres vies, pour arrêter la guerre ; ce n'est pas un massacre par haine, mais par stratégie.

Le combattant n'est ni à condamner, ni à excuser, chacun vit en fonction de ses qualifications.

D'avoir envoyé tous ces jeunes Américains pacifistes, qui n'avaient aucune éducation profonde, se battre contre les guerriers redoutables que sont les Vietnamiens, correspond à une aberration et c'est pour cela qu'il y a eu des suicides ou des gens traumatisés. Les régiments de la Légion étrangère qui ont combattu au Vietnam comptent peu de suicides, car ces gens avaient la compétence du combat, de la douleur et de la mort. Ils tuaient et ils étaient tués. Les vieux légionnaires vivent souvent une vieillesse paisible. Tout simplement, ces gens agissaient selon leur compétence et leurs caractéristiques. Mais envoyer de jeunes appelés, est une forme de crime typique des sociétés démocratiques.

Quand les troupes mongoles attaquèrent son monastère et que les soldats se précipitèrent vers lui, brandissant leurs épées, Bukko les regarda et récita ce poème :

« Au paradis et sur terre, nulle part où se cacher.
La joie appartient à celui qui sait que les situations
Sont vides et que l'homme n'est rien.
Merveilleuse en effet, est la longue épée mongole.
Fendant le vent comme l'éclair. »

Impressionnés les Mongols l'épargnèrent, ainsi que son monastère.

Et les objecteurs de conscience ?

Si cela vient de votre profonde évidence, il n'y a rien à dire. En Inde, les yogis sont objecteurs de conscience, ils ne se battent pas. Cela concerne la fonction. Dans les sociétés démocratiques, qui n'existent que par la violence, si l'armée doit recruter des gens dont la nature est la paix et la prière, c'est tout à fait normal qu'ils soient objecteurs de conscience. Dans les sociétés traditionnelles, les personnes concernées par la poésie, l'art, le dessin, le rituel, ne sont pas appelées parce que cela ne leur correspond pas. Il est tout à

fait compréhensible qu'un prêtre refuse de prendre une arme, et se laisse massacrer.

Mais rien ne vous oblige à vous prendre pour un prêtre ou un soldat. Vous ne vous prenez pour rien et c'est la situation qui vous fait l'un ou l'autre. Quand la situation disparaît, les caractéristiques disparaissent. Quand un pompier sauve quelqu'un des flammes, il est courageux ; mais quand il va manger sa soupe le soir, il n'est pas courageux. Le courage est venu dans la situation et disparaît avec. Les qualifications vous sont données par la situation.

Pour des raisons fonctionnelles, la société a besoin de classifier.

Comment savoir si l'on dispose d'une telle capacité ?

Être soldat ou musicien nécessite de très longues générations. On ne devient pas musicien, on est issu d'une famille de musiciens. Les ancêtres des frères Dagar en Inde jouaient à la cour de l'empereur Akhbar. Nusrat Fatehh Ali Khan, le grand chanteur pakistanais disparu récemment, a comme la plupart des musiciens de l'Orient plusieurs siècles d'hérédité artistique ; pour les soldats c'est pareil, cela prend du temps.

Pour cette raison, d'un point de vue traditionnel, choisir son métier est un manque d'intelligence ; on est choisi par son métier. On n'exerce pas le métier que l'on aimerait faire, mais celui pour lequel on possède une compétence. Les musiciens sont choisis par la musique.

Sur un autre plan tout cela n'est qu'une histoire, si vous désirez vous représenter la société, cette représentation vous apaisera. Mais tôt ou tard, vous verrez que l'hérédité, la société et autres notions ne sont que bulles de savon nées de la peur. Dans l'absence de référence à soi-même, ces notions n'ont plus cours.

Les capacités génétiques peuvent-elles être aménagées par la Conscience ?

Théoriquement oui, pratiquement non. Selon la démarche tantrique, tout le potentiel de la création est entre vos mains ; pratiquement, cela n'est vrai que sur un certain

plan. Vous êtes né avec un capital héréditaire, biologique, qui restera toujours en filigrane. Si vous acceptez totalement votre capital, si vous le découvrez, entrez en intelligence avec, si vous ne voulez pas être autrement ou plus que votre capital, que vraiment vous l'écoutez, alors vous allez découvrir une telle finesse que vous allez exploiter votre capital à cent pour cent.

Par contre, si l'on vit sur un capital hypothétique – comme on voudrait être – on reste toujours dans un cercle vicieux et l'on bute toujours sur des limitations. Le déploiement de votre capital est fonction de votre ouverture. Chaque capital, chaque potentiel humain regorge de lumière, chaque capital correspond exactement à ce qu'il faut pour pressentir cette autonomie. Les différences entre les humains existent quant à leurs caractéristiques : plus grands, plus beaux, plus musiciens, mais, quant à leur potentiel, il convient et suffit parfaitement pour arpenter cette démarche, ce questionnement. Vouloir changer son capital est un non-sens ; totalement l'écouter, car il va pointer directement vers la lumière, jusqu'au pressentiment de son autonomie.

Vous naissez avec différentes capacités, cela est de peu d'importance, l'essentiel est l'écoute de vos capacités. Pendant un certain temps, vous écoutez le corps, mais en vérité ce n'est pas l'écoute du corps qui nous intéresse car, malgré toutes ses extraordinaires ramifications, vous ressentirez quand même une insatisfaction. En se familiarisant avec l'écoute du corps, et du fait que l'accent n'est pas mis sur l'énergie, sur la sensation, cet objet-corps va perdre ses qualifications et laisser place vide pour qu'apparaisse l'écoute de l'écoute.

Écouter le corps est une préparation, un artifice pour être un avec cette écoute. Pour cela, du point de vue traditionnel, on peut dire que c'est inutile. L'être humain est tellement conditionné que, dans la pédagogie de l'Inde, on tolère la présence de l'objet pour pouvoir, à un moment donné, se référer uniquement à la lumière qui éclaire l'objet. On accueille le corps, puis à un moment donné on accueille l'accueil. Ne pas se fixer sur le travail corporel. Si

cela concerne vos caractéristiques, oui, mais sinon vous ne perdez absolument rien, c'est un passe-temps. Tôt ou tard, l'écoute se révèle avec ou sans approche corporelle.

Pourquoi meurt-on à différents âges, les uns très jeunes, les autres très vieux ?

Quand des gens se regroupent autour d'une fin commune, ce n'est pas un hasard. Bien sûr, on peut évoquer une prétendue cause précise, mais toute leur vie pointe vers ce moment-là. Quand un avion tombe avec trois cents personnes dedans, l'avion n'est pas la cause de la mort : tous ces gens ont convergé selon un certain point. Extérieurement existe une cause visuelle, cela concerne les journalistes ; mais on ne meurt pas avant son heure. Lorsque la mort survient, c'est que ce qui devait être accompli s'est accompli.

Ce n'est pas à recevoir comme une théorie, cela s'impose à un moment donné ; si cela ne s'impose pas, il ne faut pas l'accepter. C'est uniquement du point de vue de l'ouverture que peut se manifester le pressentiment de ces choses. Plus vous pressentez cette ouverture, plus votre relation avec la vie et la mort s'aménage différemment.

On n'est pas obligé de complètement disparaître avec la mort. Rien ne naît ou ne meurt, uniquement notre regard. Quand des amis bien-aimés quittent cette terre, il est évident que vous ne les quittez pas. Si vous gardez en vous cet état d'accueil, sans rien vouloir empêcher, cette disparition va, dans les moments de tranquillité, laisser la place à des moments d'unité de très grande intensité.

Sur un autre plan, le « pourquoi » est toujours stupide. Ce qui arrive, arrive, c'est tout. Et même, ce « arrive » est de trop, rien n'arrive. Le pourquoi surgit de l'agitation, du besoin de se sécuriser, de se sentir dans une compréhension. Quittez le pourquoi. Que reste-t-il à ce moment-là ?

Perdre un enfant amène une peine inextinguible. Quelle aide apporter aux personnes exposées si cruellement à ce difficile épisode de la vie ?

On ne peut fabriquer une règle, dire comment il faut vivre. Mais, quand vous ne pouvez rien faire, il faut l'accepter.

Ce n'est pas vous qui créez la structure de votre enfant et ce n'est pas vous qui pouvez garantir la durée de sa vie. Arrive un temps où vous acceptez que ni la vie, ni la mort, ne soient entre vos mains : que reste-t-il ?

Il reste l'amour...

Oui, et si vous vous donnez profondément à cet amour, vous allez voir que cet amour ne demande rien.

Cet amour est totale ouverture.

Pour cette raison, votre enfant vous paraît toujours beau, parce qu'il vous ramène toujours à cette profonde intimité. Alors, il devient évident que l'amour ne se limite pas à l'amour d'une forme.

Entre l'enfant qui a deux mois et l'enfant de deux ans, pas une cellule n'est identique. Pas un organe ne reste identique, sa pensée, sa sensibilité ont complètement changé ; mais votre amour, lui, n'a pas changé. Plus vous allez vous référer à l'amour pour cet enfant, plus va se développer une écoute de l'événement.

Ultérieurement, une grâce intuitive permettra de se rendre compte que le temps de vie est complètement conceptuel.

Vous voulez parler d'une certaine relativité du temps ?

Quand un papillon ou une tortue meurt, d'un point de vue extérieur, le papillon vit quelques jours, la tortue deux cent cinquante ans ; mais l'expérience des deux est exactement la même, indépendamment du temps écoulé du point de vue d'un observateur. Quel que soit le temps de transformation physique, on vit tous la même durée, c'est uniquement de l'extérieur qu'on le voit autrement.

La disparition d'un enfant est terrible, les guerres, les massacres aussi, bien évidemment ; du point de vue mental

vous ne pouvez rien faire. Le problème est insoluble, vous ne pouvez pas empêcher les gens de mourir. Comme thème d'étude, d'exploration, orientez-vous vers l'acceptation de ce fait, non pas de façon psychologique, mais sur la base de votre impuissance foncière.

Les faits concernent l'acceptation totale de la situation, sans anticiper cette disparition annoncée : car anticiper cette étape relève uniquement de la peur.

Après de votre enfant, donnez-vous à cette intimité, vous vous apercevrez qu'elle est inébranlable. Ensuite, que votre enfant quitte ce monde à tel ou tel âge...

Votre vécu va totalement se modifier, parce que l'intimité que vous avez avec votre enfant n'est pas personnelle, c'est votre propre intimité. Votre corps va s'effacer également, mais cette intimité profonde subsiste toujours.

Voici la seule manière d'aborder la situation avec humilité. Vous vous mettez totalement à la disposition de la situation sans rien vouloir, sans rien demander. Quand vous ne demandez pas, ne voulez pas, une sorte de révélation se fait. À ce moment-là, la notion d'accident disparaît. Certains êtres ont besoin de vivre cent vingt ans, d'autres quelques mois ; vous découvrirez l'absence de conflit dans ce type de situation.

Il s'agit donc de porter le regard sur le regard et non sur la chose observée. Les enfants traversent des moments de pureté, mais ils n'en ont pas conscience, cela se fait en eux...

Absolument, il n'y a pas de regard personnel.

Les enfants vivent des moments entre deux jeux, deux activités, deux identifications où ils ressentent une totale disponibilité. Si l'enfant dispose de cette possibilité, l'adulte l'a également de façon latente.

Jean Klein aimait donner l'exemple d'un enfant que l'on emmène dans ces grands magasins pour Noël. Sa maman le tient par la main. L'enfant est fasciné par les lumières : toutes les fantasmagories des décors et des objets l'attirent jusqu'à en oublier sa mère. Mais, à un moment donné, il va dire : « Maman » et retrouver la main de sa mère.

Les expressions de la vie pointent vers ce qui se trouve derrière l'expression.

Personne ne rentre chez soi. Constaté que l'on se cherche à l'extérieur suffit.

Quand cet accueil est pressenti, il est tentant de suggérer cette possibilité à ses propres enfants. Puisqu'ils vivent cet accueil inconsciemment, qu'est-ce qui pourra les amener à en devenir conscients ?

Ce que vous êtes profondément, vous ne pouvez pas le devenir. Vous pouvez devenir un yogi, faire des petits yogis, mais ce que vous êtes profondément n'est pas lié au fait d'être un yogi ou un capitaine au long cours. Si vous pratiquez le Yoga toute votre vie, vos enfants seront imbibés de quelque chose et ils continueront ensuite pour constituer une lignée. Mais être un yogi n'implique pas d'être pour autant un homme libre. Janaka était un homme libre, il appartenait à une lignée de rois. Il y a des lignées de yogis, des lignées de légionnaires.

Être libre ne dépend pas de la lignée. C'est la seule chose indépendante de toute cause, de tout effort, de toute direction, parce que l'on ne peut l'acquérir.

Vous pouvez préparer le corps de vos enfants, les rendre disponibles ou non. On transmet des informations, des capacités. Mais quand vous êtes tranquilles, que vous ne demandez rien, ne refusez rien, ne voulez rien, il n'y a rien d'objectif à transmettre ; reste uniquement cette ouverture. C'est cela qui apporte le sel de la vie, qui permet l'action, l'expression ; tout le reste n'est qu'un accident.

Rendez-vous compte que vous surimposez une histoire à vos enfants : « Ce serait mieux si... Il faudrait éviter... » Respectez leur destinée, même si elle est droguée ou avortée.

Savez-vous réellement ce qui est mieux ? Vous projetez encore vos rêves puérils sur ce qui ne vous appartient pas.

Traitez vos enfants comme s'ils provenaient d'un orphelinat. Oubliez le lien filial, pour que subsiste seulement un lien de respect.

Vous faites ce que vous pouvez, sans attente.

Savez-vous vraiment si une vie apparemment heureuse

est plus juste qu'une vie d'apparente misère ? Quand vous regardez votre vie maintenant : voudriez-vous vraiment avoir évité vos apparents échecs, douleurs ? Ce qui vous a amené ici vient de ces événements. Souhaitez-vous vraiment que le sort de votre enfant soit celui d'un imbécile heureux ? Connaissez-vous des amis qui auraient mieux mûri par le Yoga que par un divorce, un décès ou autres difficultés ?

Cessez d'amener quiconque à quoi que ce soit. Alors, restez tranquilles ! Vos enfants s'élèvent tout seuls. Ils n'ont pas besoin de votre projection.

Revenons à la violence s'il vous plaît. Face à la violence, comment non-agir ?

Il n'est pas nécessaire de lire les journaux pour sentir les conflits planétaires. Si votre environnement proche est teinté de violence, vous agissez selon votre compétence.

Mais arrêter un massacre sur la base d'un point de vue personnel va amener d'autres massacres. Nombreux sont ceux, de par le monde, qui se sont battus vaillamment pour leur cause, et leur cause triomphante a créé encore plus de mal. D'un point de vue personnel, on ne peut pas savoir ce qui est juste. Si la situation vous appelle et que vous avez les connaissances nécessaires, vous faites votre devoir, mais sans souscrire à une idéologie.

La vie est violence.

Comment pouvez-vous respecter la nature et objecter la violence ?

La violence organique ne pose pas de problème. Ce qui restreint, c'est la violence psychologique.

Vouloir être reconnu, vouloir imposer son point de vue, penser savoir la moindre chose, se croire spirituel, ou même, ce qui est très à la mode ces jours-ci, s'autoproclamer « être réalisé » : que de violence ! Contre soi-même d'abord et, par extension, contre l'environnement.

Chercher à se définir d'une quelconque manière implique oppression, défense. Vouloir aménager une quelconque différence dans notre vie, dans notre environnement, voilà la violence.

Au-delà de ces « histoires » vibre silencieusement la vraie prière : remercier pour ce qui apparaît, sans restriction, sans demande. S'instaure alors le respect de la vie, de la mort : joie sans propriétaire.

Comment aborder la société ?

La société commence avec nous-mêmes, inutile de regarder dans le passé.

Quand on vit dans la peur, dans l'anxiété, on commet l'acte qui engendre la violence. La violence ne peut pas lutter contre la violence, au contraire elle la provoque. Arrêter ce combat incessant de vouloir se changer, de vouloir être autrement. Il faut d'abord faire face à ses conflits internes, avant de vouloir prétendre à une quelconque action extérieure.

Vouloir changer le pouvoir, est un manque de vision. Cela commence par la base : nous-mêmes. Quand vous vous immergez dans cette ouverture, le bas devient le haut.

On ne peut pas imposer la liberté, ni la sécurité, on ne peut rien imposer. Seule, votre attitude va permettre à votre environnement de se questionner profondément. Dès lors commence une profonde transformation.

Lorsque ces moments d'écoute entre nous deviennent tangibles, ils ont vraiment un impact sur la société. Si la violence vous sollicite, vous pouvez très bien y participer, mais de manière non violente. On peut très bien être un soldat non violent.

L'action découle d'un regard juste, sans être une réaction.

Quelle différence faites-vous entre psychique et au-delà du psychique ?

Le psychique se surajoute aux faits.

Faire face aux faits, à ce qui est fonctionnel, cela s'apparente davantage à une attitude spirituelle ; laisser la vie se révéler, non pas en sélectionnant selon sa préférence, son vouloir ou son attente, mais en restant totalement disponible à chaque instant.

Le psychique représente une fabrication, un vouloir utilisant les événements de la vie à son profit. Cela constitue

une projection et nous place dans le futur, sans que nous fassions jamais face à l'instant présent, toujours encombrés d'une attente. Cette attente entrave l'ouverture à l'instant.

S'immerger dans l'évidence de l'instant, sans vouloir le manipuler ou l'utiliser est le spirituel. Être disponible. À ce moment-là, cette attitude de disponibilité va libérer la situation. Vous allez vous rendre compte que la situation se réfère toujours à votre écoute, à votre silence.

Il n'y a rien qui soit à l'extérieur.

Mais du point de vue psychique, lorsque l'on regarde la vie, la situation se réfère à vous-mêmes comme idéologie. C'est toujours un fragment. À travers le psychisme, la vie est constamment vue comme un conflit à résoudre.

D'un point de vue spirituel, il n'y a pas de conflit possible et rien à résoudre. Il y a uniquement acceptation, célébration de l'évidence.

Qu'est-ce qui fait que l'on est heureux ?

S'il y a des causes au fait d'être heureux, viendront alors aussi des causes pour être malheureux. Se rendre compte que le bonheur de vivre est sans cause, la cause est un accident. Quand vous êtes amoureux, quand vous admirez un beau tableau, un nuage, bien sûr vous vous réjouissez. Lorsque l'on dispose d'une certaine maturité, on laisse passer nuage, amour et tableau, pour rester avec cette joie très profonde. On voit alors que la situation est un prétexte.

Il n'y a rien à refuser. Si des situations se présentent à vous, cette joie vous habite indépendamment de situations prétendues favorables. Sinon vous passez votre vie à rechercher les situations positives et à écarter les négatives.

Quand telle raison vous rend heureux, mettez de côté la cause, et donnez-vous au bonheur. Viendra un temps où, même si vos finances vont mal, si tout va mal, paradoxalement, vous allez vous sentir heureux sans raison.

IV

La divinité est ici notre propre essence qui s'interroge elle-même, quand elle est sur le point de s'éveiller.

Abhinavagupta, *Parâtrimshikâ*.

Vous avez eu une curiosité très jeune, vous aviez beaucoup lu. Lire n'étant pas suffisant, vous êtes allé en Inde à plusieurs reprises.

Je suis allé en Inde bien après avoir rencontré mon maître. Je suis allé pour remercier plutôt que pour chercher quelque chose.

Ce que l'on appelle rencontrer un maître n'est pas une rencontre sur un plan phénoménal.

La rencontre qui s'est faite, à seize ans comme vous disiez, est une rencontre mondaine. Par la suite, les choses se dégagent et on peut peut-être dire que la rencontre a lieu.

Et c'est longtemps après l'avoir rencontré que vous êtes allé en Inde...

Oui. Quand je l'ai rencontré, je voulais aller en Inde et il m'a très vite amené à comprendre qu'il s'agissait en fait d'une fuite, qu'il faudrait affronter les mêmes problèmes à Bénarès ou à Marseille.

Plus tard, j'ai passé quelque temps auprès d'un homme devenu par la suite assez célèbre. Cet homme, Poonja, auprès de qui j'ai vécu un certain temps en France, m'a invité en Inde. Quand j'ai annoncé à Jean Klein que Poonja

m'invitait dans son pays, il a trouvé l'idée merveilleuse et m'a encouragé à m'y rendre.

Quel genre de maître est-ce : Poonja ?

Poonja était un homme exceptionnel. Sa formulation est brillante et peut, dans une certaine mesure, pointer dans la véritable direction, c'est-à-dire vers la non-expérience.

C'est auprès de lui que, pour la première fois, la conscience non objective s'est imposée. Cela, je ne l'avais jamais expérimenté jusque-là, même auprès de mon maître. Comme Poonja est un homme très expressif, de nombreuses expériences psychiques se déroulent autour de lui.

Mon maître, lui, est un homme totalement non psychique, donc dans son environnement il n'y a pas de place pour des expériences mystiques. Quand j'ai rencontré Poonja le matin après cette expérience qu'il avait soutenue, il m'a demandé de décrire ce qui était descriptible. Son commentaire fut d'écrire cette expérience.

Deux semaines plus tard, lors d'un séjour à Saint-Paul-de-Vence avec Jean Klein, comme je lui racontais cette aventure, son commentaire fut : « Bon, c'est très bien, maintenant il faut l'oublier. » Cela montre la différence d'accent.

Pouvez-vous évoquer encore ce premier moment de Conscience sans objet ?

Les détails m'ont quitté, mais il reste ceci : il y avait pure Conscience, instant présent, sans dimension, sans limitation, joie totale. Après un temps qui semblait très long, toute notion de temps ne voulant plus rien dire, le corps est apparu. Dans ce corps se trouvait un immense soleil rouge dans la poitrine, avec des rayons comme des flammes qui s'étaient dans toutes les directions. Ensuite, l'esprit est apparu, puis la possibilité s'est présentée de choisir entre l'état de veille et l'état de rêve. Le choix s'est imposé d'aller dans l'état de rêve, et pour la première fois l'état de rêve a été vécu tel que le décrivait Ramana Maharshi, c'est-à-dire dans un fauteuil, d'où tout, le rêve et le rêveur, était vu devant, sur un écran. Ensuite l'état de veille est apparu et,

petit à petit, cet état a couvert cette liberté. Bien sûr, maintenant, c'est devenu une histoire.

En Inde vous avez rencontré des gens remarquables, pourriez-vous nous en parler un peu ?

Lors de ma première venue, c'était la fête de Diwali, fête des lumières, célébrée à travers toute l'Inde. Ne sachant pas où aller à Delhi, je me suis retrouvé à l'ashram de Ma Ananda Mayi.

C'était mon premier contact avec un habitant de ce pays vivant sa liberté.

Bien sûr restaient présents en moi les avertissements de mon maître : tant que je serais dans son ashram, il n'y aurait pas de pensée, mais une fois l'ashram quitté, quelques jours après, les problèmes reviendraient. Ce qui s'est avéré.

Je n'ai pas eu de dialogue avec Ma, uniquement un échange de regard, un regard purificateur. Ne connaissant que de manière livresque les coutumes de l'Inde, en m'approchant pour lui offrir une guirlande de fleurs, je l'ai regardée. Dans l'Inde traditionnelle c'est une offense, car, devant une divinité, on baisse les yeux. J'ai alors senti son regard entrer par mes yeux, descendre complètement au bas de mon dos, pour ensuite remonter comme une flamme et me quitter. Je suis resté là, sans voix et sans pensée.

Ultérieurement, je l'ai revue plusieurs fois.

À l'occasion d'un autre voyage, vous avez aussi rencontré Nisargadatta Maharaj ?

Mon maître avait reçu le livre *I am that* et il m'avait demandé d'aller à Bombay pour rencontrer l'auteur. Rendu à Ketwaly où vivait Maharaj, il n'était pas là : nous ne connaissions pas les horaires.

L'amie qui m'accompagnait et moi-même avons ressenti cette même vibration que l'on sentait chez notre maître. La conviction que Maharaj ne différait aucunement de notre maître s'est totalement vérifiée l'après-midi, quand nous y sommes retournés.

Dans la pièce supérieure, il n'y avait personne. Puis un homme est monté, un homme très sale, ce qui est rare en

Inde dans un endroit de satsang, avec des tics sur les lèvres, assez agité, les épaules surélevées, comme dans la peur. Cet homme m'a jeté un regard, puis s'est mis à nettoyer la pièce. Alors je lui ai donné un coup de main, on a attrapé un tapis pour le secouer. Tout en secouant, quelque chose s'est passé en moi et j'ai mieux regardé cet homme. J'espérais m'être trompé mais, quelques instants après, un autre homme est monté et s'est jeté à plat ventre aux pieds du premier pour le saluer. C'était très embarrassant de ne l'avoir pas salué comme il convient, mais c'était trop tard. Maharaj m'a regardé d'un œil complice.

Maharaj demandait souvent aux nouveaux de poser des questions, je n'en avais aucune, cela le mécontenta un peu. Puis finalement, il a compris la raison de ma venue et, à la fin du séjour, Maharaj me demandait souvent ce que mon maître aurait dit ou répondu.

Je me souviens un jour que Maharaj avait répondu à son élève :

— Voyez que vous n'allez jamais mourir.

Puis se tournant vers moi :

— Qu'aurait dit votre maître ?

— Il aurait dit : voyez que vous n'êtes jamais né.

Ses paroles emportaient l'esprit. Après une petite semaine à Bombay, son mantra « Je suis » prenait corps d'une manière tangible, on était porté par sa présence. C'était un homme merveilleux dont l'agitation apparente cachait une absolue tranquillité, et dont la saleté extérieure masquait une totale pureté.

Votre maître vous avait prévenu qu'à l'ashram de Ma Ananda Mayi, votre mental s'apaiserait. Comment expliquez-vous cela ?

Ananda Mayi n'est pas un guru dans le sens classique, c'est plutôt une déesse, un avatar. C'était une personne dont la fonction n'était pas finalement de transmettre un enseignement. Pour cette raison les réponses diffèrent beaucoup selon les auditeurs. Elle a été le guru d'un tout petit nombre, surtout des femmes qui vivaient avec elle.

C'étaient plutôt des gens de passage qui venaient la voir.

Elle n'était pas un guru dans le sens où elle ne transmet-

tait pas une méthode de recherche, d'investigation. Sur un certain plan, on pouvait dire qu'elle était au-delà de cette relation guru/élève.

Cela ne répond pas entièrement à ma question...

Quand vous voyez un être libre, sur un certain plan il y a un reflet, ce reflet vous amène à votre propre liberté. Un guru reflète aussi cette liberté, tout en vous donnant les moyens d'investigation pour que cette liberté reste vôtre. Il s'agit presque d'une méthode, d'un art du questionnement. C'est une approche de la perception, de la vie. C'est une aide pour vous établir dans cette liberté. Ananda Mayi ne donnait pas de méthode ; cela ne minore aucunement son témoignage. Elle ne se situait pas dans un contexte d'enseignant.

Vous avez rencontré d'autres sages au Népal et en Inde. Qu'en retenez-vous ?

Rien du tout.

Uniquement la joie, le bonheur de rencontrer quelqu'un qui se sait libre.

Mahamahopadyaya Gopinath Kaviraj était considéré comme le plus grand maître tantrique du Nord de l'Inde. En allant le voir à l'Indu University of Benares, je rencontrai le poète Michel d'Encausse à la recherche de cet homme, sur les conseils de notre maître. Nous nous sommes assis près de lui. Après nous avoir bénis par imposition des mains sur la tête, il nous a demandé si l'on avait quelques questions. Nous lui avons exprimé qu'aucune question ne nous habitait mon ami et moi. Une heure durant, son regard est resté fixé sur l'horizon. Au point que l'interprète qui nous accompagnait le crut aveugle. Quand nous avons pris congé, il régnait une totale transparence, pas la moindre envie d'enseigner quoi que ce soit, alors que c'était un homme considéré comme l'un des plus grands lettrés de l'Inde. Il n'avait aucune image de lui-même, il était pure absence.

Ce qui peut rester auprès de gens de cette qualité, c'est la légèreté.

C'est comme vivre avec quelqu'un sans le sentir. Quand mon maître était chez lui on ne pouvait pas savoir s'il était

dans la maison ou non. Assis dans un coin du salon, il était impossible de sentir qu'il était là, parce que aucune émanation psychique n'était perceptible. C'est très différent des maîtres célèbres pour leur présence, leur puissance, ce qui fait partie du monde psychique.

Un maître authentique est reconnu par son absence, non par sa présence.

Avec l'orientalisme est née toute une mode qui est celle des gurus. Qu'est-ce qu'un guru ?

Le guru, dans l'enseignement de l'Inde, est celui qui est établi dans cette totale liberté. C'est-à-dire qu'il ne se réfère à aucune image de lui-même, à rien.

Finalement, c'est la présence de l'enseignant qui compte. Un guru n'a pas véritablement d'enseignement car, même s'il enseigne, son rôle est de préparer l'élève à une véritable disponibilité, puis de soutenir l'élève dans le vécu non duel, dans l'absence d'un personnage. C'est là qu'opère sa Présence en tant que rayonnement, et non pas comme présence physique.

Par contre, ce que l'on appelle l'upaguru en Inde, est quelqu'un qui a pressenti la direction, qui sait où ne se trouve pas la vérité, donc qui peut, jusqu'à un certain point, déceler les antagonismes chez ceux qu'il rencontre ; qui peut les amener à faire face, à s'alléger pour se préparer à la rencontre avec un véritable enseignant.

Donc, il est possible de rencontrer plusieurs upagurus. Mais on n'a qu'un seul guru. D'ailleurs, l'expression « un seul » n'est pas juste, parce que ce n'est pas une personne qui est le guru, c'est profondément la Présence. Ce n'est plus un rapport d'objet à objet. Tout est vécu en unité et ne se prête pas au romantisme de l'Inde et des gurus modernes.

Et qu'est-ce qu'un maître spirituel ?

Une transposition du mot guru en français. C'est celui qui éclaire la démarche, l'élève, sur les faits antagonistes : à ce moment-là, il agit comme upaguru. Quand ensuite l'élève est prêt, qu'il reçoit l'impulsion profonde de n'être rien, le maître spirituel est là pour soutenir l'élève dans ce

vécu. Pour quelques individus cela se passe dans la vie physique, et pour beaucoup au moment de la mort.

Diriez-vous qu'il a existé beaucoup de maîtres qui n'ont jamais enseigné ?

Enseigner est une fonction, cela nécessite la qualification. On peut très bien être libre de soi-même sans avoir la compétence d'enseigner. Auquel cas, on n'y pense même pas, tout en assumant ses obligations quotidiennes.

Être libre de soi-même se caractérise par le fait de ne pas penser à soi-même. Aucun savoir n'est requis, la personne continue d'être boulanger, pharmacien ou mendiant.

On ne devient pas enseignant, on naît enseignant.

Quant au nombre, disons qu'il est très rare qu'un être humain, en présence de son corps physique, puisse arriver à une totale intégration de sa liberté. Pressentir sa liberté est une chose ; l'occuper momentanément une autre chose ; quant à être constamment assis dans son absence, c'est exceptionnel et se remarque par la simplicité.

Un authentique enseignant est sans caractéristique, sans vulgarité, sans manière, sans anecdote autour de lui. Ne stimulant pas les liens psychologiques, il n'y aura tout simplement pas d'histoire, son environnement sera totalement neutre.

Y a-t-il une différence de formulation entre les maîtres ? Qu'est-ce qui fait que l'un d'entre eux vous l'appellez : mon maître et pas les autres ?

On ne peut pas avoir deux maîtres.

J'ai eu la chance de rencontrer plusieurs personnes authentiques, mais, comme j'avais déjà rencontré la personne qui m'enseignait, cela excluait automatiquement de devenir l'élève d'un autre maître.

C'est un lien d'amitié, d'amour, d'écoute et, par la nature des choses, ce lien est exclusif, sans constituer un empêchement de quoi que ce soit.

Il est possible qu'un véritable maître ne soit uniquement qu'un upaguru pour vous et qu'ensuite vous rencontriez votre véritable maître. Mon maître est le guru de très peu de

gens, tout en étant l'upaguru de beaucoup. À sa mort, les gens dont il est l'upaguru partiront à la recherche ou rencontreront certainement un autre enseignant ; les gens de qui il est le guru ne chercheront nulle part, parce que pour eux il ne les quittera jamais. Bien sûr, je ne parle pas d'une mémoire affective.

Sur un autre plan, les choses sont plus subtiles que cela. Dans des moments d'intimité avec certains êtres sans prétention s'évanouit l'idée de « mon maître ou non », de même que s'abolit l'idée de toute différence.

Tout est dans mon cœur et cette reconnaissance n'est que joie.

Ceux qui laissent l'appel interne s'accomplir comme cela doit s'accomplir sont à jamais libres de réflexion sur ce sujet.

L'Amour ne peut être compris que par des amoureux.

Diriez-vous que lorsque l'on rencontre son maître, il se dégage un sentiment de certitude ?

En Orient, « rencontrer son maître » signifie se pressentir libre de toute situation. Ce n'est pas quelqu'un que l'on rencontre, mais on rencontre sa propre absence. Donc on peut rencontrer un siddha, un enseignant, mais on ne peut pas rencontrer son maître.

Quand on rencontre son maître, on se pressent libre de toutes directions. C'est alors une non-rencontre.

C'est pourquoi la rencontre physique, phénoménale, en dehors de gens très mûrs, très préparés, est rarement la véritable rencontre. Celle-ci se produit souvent quand le maître a quitté le plan phénoménal.

Bien souvent la corporalité, le psychisme même du maître font obstacle à la vraie rencontre. Pendant des années, on reste fixé sur l'apparence du maître : corps/pensée. Quand le maître dit clairement qu'il n'est pas son corps et son mental, on prend cela pour un effet de style. On imite, on évoque son maître corps et mental, c'est presque inévitable. Mais tôt ou tard, ces balbutiements cessent et le maître nous libère de notre fixation. Cela peut être violent, il faut casser le lien humain, ultime défense pour prétendre être une entité séparée. La disparition

physique et plus encore psychique du maître est son ultime cadeau.

Quand nous ne trouvons plus en nous de référence au maître, voilà l'élève célébrant la tradition de son maître.

Est-ce indispensable d'avoir un maître ?

Ce n'est pas indispensable si l'on veut se cantonner à une connaissance théorique de la démarche spirituelle, tout comme l'on peut devenir conscient de ses mécanismes de restriction sans rencontrer de psychologues et d'upagurus.

Mais pour ce qui est de se connaître profondément, sur un certain plan, c'est indispensable... Et peut-être aussi que cela ne l'est pas !

Quand on va au-devant d'un maître, quelle attitude doit-on observer ?

Ce que l'on peut observer en face d'un être humain libre de toute image, c'est sa propre restriction. Le fait même de se trouver avec quelqu'un de libre nous place ostensiblement devant notre non-liberté.

Auprès de mon maître, je me rendais immédiatement compte que tout ce que je pensais, tout ce que je faisais était inadéquat. Seule sa présence opérait et rendait possible cette prise de conscience. Auprès d'un maître, on se rend compte de ce qui est inapproprié en nous : surtout au début. Il n'y a plus de place pour adopter une attitude. On est noyé dans sa propre agitation. Plus tard, la légèreté, la paix se font jour.

Et par la suite ?

Par la suite, le fait d'être physiquement auprès du maître ne joue pas. Quand, chez vous, vous vivez un instant non encombré, vous sentez la présence du maître, non pas de façon objective, mais une présence dans le cœur, sa propre Présence.

C'est d'abord une vibration, perçue. Pour beaucoup, la tête bourdonne comme une ruche, puis cette vibration s'étend à tout le corps. Les cinq sens sont alors sollicités, en particulier l'ouïe, le ressenti et la vue. Un peu comme une chape de silence qui s'abat sur le cerveau. À certains

moments, cette énergie est si dense qu'elle nous empêche de penser, de parler, d'entendre, et même de bouger. Avec la sensibilité qui se développe, on peut petit à petit, tout en gardant présent ce rythme, accomplir les activités journalières, mais avec une grande économie. Si ce ressenti est bien activé par le maître, cela va se résorber dans le cœur, sceau du guru. Sinon, cela peut être des rencontres avec des niveaux subtils de la conscience.

Les élèves de Jean Klein savent très bien ce à quoi nous faisons allusion. Souvent, lors de rencontres entre nous, cette vibration s'actualise, l'activité sur tous les plans se réduit, et ce silence vibrant s'accomplit. Célébration de l'écoute, ultime enseignement du maître.

Pourquoi les gens sont-ils soit aux pieds d'un maître, soit prêts à l'égorger : pourquoi ces débordements d'un extrême à un autre ?

Dans les temps anciens, en Inde, la présence du maître était invisible. La liberté n'était pas liée à une fonction, les brahmanes, les ascètes, les rois n'étaient pas plus libres que les valets ou les musiciens.

Dans l'Inde traditionnelle, l'état de liberté n'est pas lié à une expression. Les ashrams, les groupements et les maîtres sont des créations récentes. Un homme sans référence attire par son humilité, par sa liberté, quelques amis qui vivent auprès de lui, où s'opère une découverte de l'Amour.

Pour ce qui est de la mode des gurus, c'est uniquement par fainéantise que l'on recherche un maître, et de préférence un grand maître, que l'on recherche une école profonde très ancienne, très mystique, riche d'un vaste bagage d'enseignements, où l'on recevra des initiations indispensables.

Tout cela c'est du commerce. Il n'y a rien à enseigner, ni rien à recevoir.

Le fait d'être libre ou d'être ouvert ne s'enseigne pas. Même si elle est quelque peu inévitable, cette recherche du maître doit céder la place à la recherche de ce que l'on est. On ne le trouve pas à l'extérieur, ni en quelque lieu.

Un être libre vous aide à formuler votre questionnement, à pressentir cette liberté en vous, c'est merveilleux.

Mais ne pas stagner auprès du maître. On le rencontre, il reflète en vous cette ouverture, puis il n'y a plus de maître ; sinon c'est une paresse intellectuelle, affective et spirituelle. Chaque événement de la vie devient votre maître, et cela n'est pas une manière de parler.

Combien de gens, prétendant suivre l'enseignement spirituel, être ouverts, qui vont à l'église le dimanche, qui respectent le pape ou le dalai-lama, appliquent dans la vie de tous les jours ce même respect ? Même respect de leur conjoint quand celui-ci veut les quitter, même respect de la mort quand elle prend un proche, même respect de la vie quand les affaires ne sont plus prospères, même respect pour leur rage de dents.

L'ouverture à soi-même.

À soi-même. Rien d'autre.

Mais cela demande de regarder la vie avec une extrême attention, une attention beaucoup plus soutenue que ce que d'ordinaire nous appelons « attention »...

Oui. Cette ouverture s'exprime dans toutes les convictions de la vie.

Si je trouve que ma femme doit changer, que mon fils ne doit plus se droguer, que mon corps devrait être autrement, que si je faisais ceci ou cela je serais vraiment heureux, cela révèle bien que cette prétendue recherche spirituelle n'est qu'une farce de bazar, et que la lecture de textes sacrés, la rencontre de maîtres, de sainteté, de swami, de pape, de dalai-lama et autres créatures de ce genre, ne sont que compensations dramatiques.

Quittez toute voie spirituelle. Ne vous ruinez plus en séminaires spirituels. Surtout auprès d'êtres réalisés. Délaissez votre église et votre pape. N'enrichissez plus l'Inde des Birla et des Tata. Restez chez vous. Jetez vos tofus et votre prétention à la paix par l'alimentation, le Yoga ou autre tai-chi-chuan. Regardez. Ressentez. Regardez combien vous vous enfuyez de la réalité quotidienne.

Vous avez un conjoint qui vous trompe, un cancer, un enfant drogué. Merveilleux, voilà la vraie vie. Voyez comme vous êtes affecté. Ne prétendez rien, n'essayez pas de vous

échapper. Pas de recette, d'exercice, d'attitude à observer. Être lucide. Sentez la peine, la tristesse, la peur. C'est Dieu en activité. C'est votre chance.

Quand vous ne prétendez plus que les choses devraient être autrement, mais que vous vous donnez à ce qui est dans l'instant, tout est possible. Vous verrez que la vie est belle dans toute son expression, dans l'humilité de recevoir ce que les anges distribuent avec une totale équité.

Là, plus de séparation spirituel/non spirituel, plus de spiritualité de bazar, plus de loi, de jugement de valeur. Seul l'instant règne en maître. Plus de futur ni de passé. Plus de place pour être quelqu'un.

Certains maîtres désignent un successeur, d'autres pas, pourquoi ?

Le maître qui désigne un successeur agit sur un plan mondain. La véritable succession se passe de cœur à cœur. Le maître peut suggérer tel ou tel, alors qu'en fait, vingt ans plus tard, le véritable successeur pourra se révéler tout à fait inconnu des proches, avoir peut-être très peu rencontré le maître et avoir capté l'essentiel.

La succession de cœur à cœur est totalement invisible. Celui qui s'en réclame, même s'il est désigné par le maître, ne compte pas du tout.

Ce qui compte, c'est l'évidence directe, au-delà de la forme. Regardez l'histoire de la transmission de la robe de Hong-jen au sixième patriarche, même si elle est largement symbolique ; et, plus près de nous, celle de la dramatique succession de Krishna Menon.

Qu'est-ce qu'un bon disciple ?

C'est quelqu'un qui ne se prend pas pour un disciple, qui ne se construit pas d'image de lui-même, qui ne suit pas de démarche spirituelle pour arriver à quoi que ce soit, parce qu'il lui manque quelque chose ou parce qu'il se sent mal dans la vie. Il se sent pris par un questionnement sans cause et écoute son maître sans faire de commentaire. Cette attitude d'être complètement ouvert à l'enseignement va petit à petit libérer l'élève de toute référence personnelle.

Un vrai disciple ne peut pas se savoir disciple.

Votre définition du disciple ressemble étonnamment à celle que vous avez donnée plus haut du maître. Quelle est la différence ?

Il n'y a aucune différence. Entre le maître et le disciple bat un seul cœur. À la moindre différence, il n'y a plus ni vrai maître, ni vrai disciple...

*
* *

Comment a démarré la recherche chez vous ?

Au seuil de la vie, un adolescent emprunte souvent de multiples directions. Puis un jour une de ces directions devient l'Orient, représentant à ses yeux la spiritualité. Accumulant un certain nombre de concepts, il rencontre pour la première fois quelqu'un sans affirmation, sans prétention, baigné d'une joie permanente. Après de nombreuses rencontres avec de soi-disant éveillés qui vivent non pas à partir de leur vécu, mais sur la base de leur mémoire, cela constitue un vrai choc.

Pouvez-vous nous décrire ce que fut pour vous le choc de la rencontre ?

Chez cet être, il était évident que la joie ne dépendait pas des circonstances. Qu'est-ce qui pourrait être plus marquant que la rencontre avec quelqu'un de vraiment joyeux ?

Monsieur Jean Klein avait lui-même rencontré cette tradition du Cachemire...

Il avait rencontré une personne compétente. Le Yoga du Cachemire est très original pour l'Inde. L'Inde classique a souvent dissocié le Yoga de la compréhension métaphysique. Le Yoga est alors le moyen utilisé pour arriver à une compréhension. L'approche cachemirienne inclut le Yoga dans une perspective métaphysique. C'est-à-dire non plus comme une technique pour arriver à quoi que ce soit mais, au contraire, comme un art qui célèbre le silence qui nous habite. C'est très spécifique à la Tradition cachemirienne.

Cette forme de Yoga se réfère à notre écoute et, dans cette écoute, la corporalité occupe sa place.

Les différents rythmes qui forment le corps, le cerveau, les organes expriment un rythme originel qui est le silence. Quand il y a dysharmonie dans ces rythmes, il y a localisation, fraction, autrement appelée maladie, état psychologique. Si, sciemment, on approche ces rythmes avec un éclairage sans attente ni référence à une mémoire, ceux-ci s'affranchissent des rythmes fragmentaires, tout en les intégrant. Tout cela ne vient pas du désir de changer, mais du fait de vivre avec ce qui est, sans référence à une histoire, à une stratégie.

Quelle sorte de transformation avez-vous observée chez vous depuis ces premiers pas dans cette voie du Yoga ?

Aucune.

Les transformations fructifient dans une démarche progressive : se purifier, vouloir acquérir quelque chose, vouloir changer.

Une démarche directe ne s'accompagne d'aucune transformation. On ne projette pas un but, un résultat. Il n'y a aucune raison de se donner à l'art du Yoga. Lorsque l'on pressent cette autonomie, il apparaît que la corporalité, le psychisme ne sont pas disponibles pour exprimer ce sentiment d'unité. Évaluez combien la corporalité est constamment en train d'affirmer, de refuser, d'anticiper, et laissez toute cette structure de défense se référer à votre pressentiment.

S'il y a changement, c'est uniquement à ce moment-là. Mais l'accent ne portera jamais sur ces changements, car ils entraînent une forme de dispersion.

Les changements sont des retombées de l'attention...

Si on se réfère à cette écoute en nous, l'élément sacré devient vivant. Le corps ne se réduit plus à un objet de violence ; le souffle, la pensée deviennent également sacrés. Ce n'est pas une idée, mais le résultat d'une certaine ouverture. L'approche du corps se présente différemment, le corps est un symbole qui pointe vers quelque chose, on n'essaye

plus de transformer son corps et son psychisme, on voit vraiment ce qu'ils reflètent.

La transformation du corps, la santé, la longévité, l'absence de maladie font toujours partie d'une stratégie. « Si mon corps, mon psychisme étaient comme cela... Je serais vraiment heureux. » « Si, si, si... », ce sont là des fuites en avant.

Pouvez-vous faire face à la joie maintenant ?

Etes-vous prêts à lâcher votre histoire d'être ceci ou cela ?

Êtes-vous vraiment prêts à ne plus être un fils, un père, un mari, à ne plus avoir d'enfant, ni de futur, ni de passé ?

Pouvez-vous ne rien être un seul instant ?

La liberté est constamment offerte, disponible, et nous nous la refusons avec notre prétention d'être quoi que ce soit.

Le constater, telle est la vraie transformation, sans personne qui soit transformé.

Seule la vie respandit.

Plus d'histoire.

Vers quoi pointent le corps et la pensée ?

Ils pointent vers notre écoute, notre silence.

Le corps est profondément silencieux. La nature du corps, c'est le silence. Quand vous laissez tous les rythmes corporels s'exprimer, vous êtes ramené à l'origine. Tout ce qui est pointe vers nous-même. Tous les événements de la vie ne sont que ce qui nous est nécessaire pour être. Que ce soit le cancer, la violence, la mort, tout notre environnement ne fait que refléter notre propre restriction.

Si vous trouvez que votre femme vous fait souffrir, c'est que vous-même vous vous faites souffrir et que vous la faites souffrir également. Vous vous faites souffrir en prétendant qu'elle ne devrait pas vous faire souffrir. Dieu, dans sa grande bonté, vous a-t-il transmis cette connaissance : ma femme ne doit pas me faire souffrir ? Si vous vous libérez de l'idée qu'elle ne doit pas vous faire souffrir, alors vous ne souffrez plus. Quand vous ne souffrez plus, vous ne la faites plus souffrir, parce que votre souffrance empoisonne tout

l'environnement. Que reste-t-il quand vous arrêtez de prétendre que votre femme vous fait souffrir, quand vous voyez que c'est vous qui créez votre souffrance, par votre opinion, par votre prétendu savoir de ce qui devrait être ou ne pas être ?

À ce moment-là, l'histoire a disparu. Il reste les faits, et les faits ne sont jamais problématiques. Ils sont comme une boîte de sauce tomate, comme une table, ils ne génèrent pas de souffrance, ils sont neutres.

Je me souviens des propos de mon ami Virgil : « C'est beau la mort, c'est beau. »

Qui peut entendre cela ?

Personne.

Tant que nous nous référons à notre histoire, le cancer, la mort, la violence et notre conjoint seront toujours l'ennemi dont il faut s'échapper.

Jusqu'où et jusqu'à quand allons-nous fuir ? Et à quoi pouvons-nous réellement échapper ?

La mort est partout, nous la portons avec nous.

Comme le disait encore Virgil : « La mort, c'est la vie, je suis la mort. Alors acceptons la mort, la vie, et la vie sera belle. »

Comment reconnaît-on un homme éveillé ?

Être affranchi des limitations ne se distingue pas. Ce n'est pas un accomplissement. Ce n'est pas non plus une manière de gagner sa vie, la vie continue comme avant. Se rendre compte que quelqu'un est libre nécessite une certaine maturité ; cela se voit très clairement mais, en même temps, cela reste discret.

Il y a une émotion profonde dans une rencontre de cet ordre. Dans cette émotion, vous êtes liberté, silence, Joie. Je me rappelle avoir récemment rencontré Byron Katie, que de beauté, de Joie, de liberté, de rigueur et de compassion : comment ne pas être ému ?

Quand mon ami Virgil s'est assis avec moi lors de notre première rencontre, dans l'émotion de l'instant, il a dit, les yeux fermés : « C'est merveilleux, vous êtes en moi. » Là, plus de place pour une quelconque prétention à être séparé,

à avoir une histoire. Nous sommes tous Cela, quand nous faisons face à la vie sans prétendre qu'elle devrait être plus ceci ou moins cela.

Faire face, il n'y a que flux, unicité.

Qu'entendez-vous par liberté ?

Ne pas se référer à une fraction de soi-même, à une image émotionnelle, corporelle ou mentale de soi-même. Ne pas se prendre pour ceci ou cela, ne pas se prendre pour son histoire.

Qui êtes-vous quand vous ne fabriquez pas de référence, d'histoire, de justification, d'explication ?

Ne risque-t-on pas de s'identifier avec ce désir, cette pensée : « je ne suis rien » ?

Ici on n'évoque pas la pensée de quelque chose, mais on parle de cette évidence de n'être rien. Cela n'a strictement rien à voir avec une pensée.

Si vous rencontrez un homme libre, il s'établit automatiquement un lien très profond. Parce que la liberté ressentie avec cette personne, c'est votre propre liberté.

Entre ce que l'on appelle, dans le romantisme de l'Inde, un disciple et un maître, existe un rapport d'une intimité totale, parce qu'il n'y a aucune séparation. L'élève ressent, dans son maître, sa propre liberté. C'est un rapport où l'on est totalement lié, mais sans lien. C'est très perceptible et c'est imperceptible. Mais là, plus de maître, ni d'élève. Seulement amour, reconnaissance.

Votre maître c'est le cœur. La rencontre, l'enseignement, l'amitié forment un beau rêve pour vous éveiller. Faire honneur à son maître, le reconnaître comme une merveilleuse expression de la vie destinée à mourir comme toutes les autres : mourir dans l'espace du cœur. Réalisation que tout n'était qu'un miroir pour se reconnaître, libre de toute histoire, libre de tout maître, libre de son propre conditionnement.

C'est très paradoxal, en effet, cette coexistence de totale liberté et de lien total...

Quand vous êtes auprès de lui, sa transparence vous permet de ressentir votre propre absence. Sans quoi, si vous êtes avec un être qui se prend pour ceci ou pour cela, ses propres images empêchent cette qualité de relation, et vous avez un rapport mondain.

Auprès de quelqu'un de libre, vous vous sentez heureux sans raison, et c'est cela que vous emportez chez vous. La liberté ne réside pas dans le maître, mais dans un certain moment privilégié où vous prenez conscience. Un enseignant, est une œuvre d'art privilégiée. Vous vous rendez compte de vos réticences, de ce qui vous entrave.

Voir la cage, est la liberté.

Que faut-il entendre par « maître » ?

Le mot ami est plus juste.

Dans la vie on peut rencontrer des gens dont on se sent très proche, non pas de manière mondaine, mais dans le sens où l'on ressent un profond écho dans ces rencontres. Le mot « ami », que l'on utilise en Islam, est plus approprié ; le mot « maître » a une connotation de séparation qui a toujours quelque chose de gênant. Dans l'amitié, il n'y a pas de forme, de sens, de contours finalement, c'est quelque chose d'inexprimable. Vouloir le comprendre tenterait de le cerner, de rendre captif ce qui est libre.

Le maître est ce qui vous renvoie vers le cœur, le silence. Toute perception, toute pensée ne sont que cela.

Les enseignants se réfèrent à la Tradition et vous faites souvent référence au mot Tradition...

Oui, le mot Tradition est un peu un vêtement qui permet, à certains moments, d'actualiser certains éléments. Dans l'exploration du corps humain, du psychisme, jusqu'à un certain point vous pouvez tenir compte des constatations qui ont été faites avant vous par des gens qui ont passé leur vie à cette exploration. La Tradition, c'est un peu une codification d'expériences du passé, mais c'est un vêtement très léger.

En Orient, pour que quelque chose appartienne à la Tradition, il faut que cela soit dans les shâstras (les textes), transmis par le maître et, enfin, expérimenté par l'élève. Si l'un de ces trois éléments est manquant, l'expérience est considérée comme incomplète. Tout étant déjà dit dans les textes, il n'y a jamais rien de neuf, le « comment approcher l'expérience » doit toujours être transposé par le maître en fonction de la capacité de l'élève ; et ensuite il faut que l'élève vive ce qui lui a été suggéré par la Tradition.

La Tradition est un mouvement, ce n'est pas quelque chose de fixé. Une forme de questionnement, un art de questionner de plus en plus intimement, qui pointent vers soi-même. C'est un mouvement de soi-même vers soi-même.

Est-ce qu'un maître est fidèle à une tradition ?

L'expression d'un maître est fidèle à une tradition. Ce qu'il est profondément est libre de tout arrimage.

Lorsque vous lisez Maître Eckhart, Tauler, Suso, ils s'expriment de manière chrétienne, par respect et aussi parce que évoquer l'inexprimable prend toujours une certaine coloration.

Ce que l'on appelle enseignement spirituel condense les différents regards du chercheur pour l'amener à ce constat profond : il est ce qu'il recherche.

Chaque tradition se caractérise par un savoir-faire. Chez les chrétiens, différentes manières d'aborder la vie existent, amenant le chercheur à une ouverture approfondie. Dans l'Islam, dans l'hindouisme, le maître utilisera d'autres éléments, non pas pour arriver à la vérité, mais pour que le chercheur se libère de ses restrictions, de ses préjugés, qui l'empêchent d'être saisi par ce qu'il est profondément.

La codification d'une tradition ne parle jamais de l'essentiel, mais de comment se rendre disponible à l'essentiel.

La récitation de chants sacrés pratiquée en Inde est différente, quant à la forme, de la prière chrétienne ou des exercices taoïstes. Tout cela vise une dépersonnalisation, une ouverture du chercheur, l'amener à profondément

comprendre que ce qu'il recherche n'est pas une expérience objective, expérimentable, mais son propre être. Alors tous ces soutiens s'éliminent, le vécu restant est commun à toutes les traditions.

Il existe différentes mouvances, pointent-elles pour autant dans la même direction ?

La Tradition, c'est tout ce qui concourt à ce questionnement, soit de façon sensorielle – le Yoga, soit sur le plan conceptuel – la discrimination.

Chaque tradition s'est spécialisée dans un certain type de questionnement. La Tradition n'est dépositaire d'aucune réponse, puisque la réponse appartient au vécu. Mais la Tradition est l'art du questionnement. La diversité des courants vient des nombreuses manières de mettre en question nos préjugés, nos prétentions.

La plupart du temps, le questionnement est tourné vers l'environnement famille, santé, monde. Puis, à un moment dans la vie, un questionnement plus central, plus mobilisateur apparaît : qu'est-ce qui est, fondamentalement en moi, indépendant des vicissitudes corporelles et mentales ?

Vous évoquez le tantrisme comme voie directe, mais qu'en est-il des voies progressives ?

C'est une question de formulation, les voies progressives constituent des distractions pour le mental.

Toutes les voies sont progressives. La seule chose qui ne soit pas progressive, c'est l'écoute, votre ouverture à la vie.

Toutes les voies, par leur nature même de voie, sont progressives. Toutefois, il en existe qui ne mettent pas l'accent sur la voie elle-même, sur la perception, l'expérience, et de ce fait se réfèrent sciemment à cet arrière-plan.

Certains êtres l'ont exprimé : Balyani, Yun Men, Yuang Wu, les grands maîtres du Cachemire comme Abhinavagupta ou, plus près de nous, Abd'el-Kader. Ces hommes ne se réfèrent pas à une démarche, à une religion, à une fraction. Ils parlent profondément de leur essence, de leur liberté. C'est cela qui est touchant dans ces textes.

Toutes les religions, toutes les voies ont comme origine une non-voie.

Une véritable voie se réfère sciemment à son origine, c'est-à-dire avant d'être une voie. À ce moment, elle devient une expression de la non-voie. Alors, toutes sont respectables.

Mais une démarche progressive, c'est une voie qui a oublié son origine, qui met l'accent sur ce qui est extérieur : technique, rituel, dévotion, compréhension, sans se rendre compte que ces éléments ne sont pas des moyens, mais des prolongations du sentiment d'unité.

Le Yoga est très codifié, très structuré...

Le Yoga n'est pas l'essentiel. On n'est pas obligé de suivre certains rythmes de respiration pour regarder profondément sa vie. Dans le shivaïsme du Cachemire, il existe un art : le Yoga, et si l'on est attiré par la découverte de l'organisme psychophysiologique, cet art permet un approfondissement. Mais cet art n'est pas plus indien qu'autre chose ; le corps humain est le même en Inde qu'en France et donc l'observation des modalités sensorielles peut être faite exactement de la même manière.

L'art du Yoga ne concerne que très peu de personnes, beaucoup n'ont ni l'âge, ni la disponibilité, ni l'intérêt de faire cette approche. La Tradition reste quand même ouverte pour eux, dans le sens où la Tradition est essentiellement cet art du questionnement, art de découvrir le livre de la vie. Si une attirance existe vers cette expression sensorielle de la vérité, de la recherche, le Yoga convient. Mais cet art reste anecdotique. Que l'on puisse pratiquer ou non le Yoga n'aide en rien. C'est uniquement pour la joie de sentir.

Vous témoignez d'une tradition qui peut sembler très éloignée des considérations de l'homme de notre époque actuelle, qu'est-ce qui pourrait lui parler ? Qu'est-ce qui peut être universel dans cet enseignement ?

Il faut jeter la tradition du Cachemire, et s'apercevoir que ce qui est jetable c'est seulement la forme, la formulation. L'essentiel n'est pas jetable, parce que cette tradition ne

parle pas de quelque chose, ni d'un concept, mais du fait d'Être.

Le fait d'Être est commun à toutes les peuplades de la terre. Avant d'être quelque chose, on Est d'abord.

Le matin, avant de prétendre être ceci cela, « je suis mon corps, je suis mon psychisme », on commence par ressentir « je suis ». Ce « je suis » constitue l'essence de la tradition cachemirienne et quand le corps, le psychisme vont vous quitter, ce qui va rester c'est également ce « je suis ». Vous le retrouvez également le soir avant de vous donner au sommeil profond.

Donc la tradition du Cachemire ne parle que de l'essentiel. Bien sûr ses modalités sont très exotiques. Mais seul en ressort ce questionnement : est-ce que je suis un corps et un psychisme en changement ? N'existe-t-il pas également un principe supérieur qui est au-delà ?

En France, l'État a dû interdire certains individus, manifestement leaders de sectes. Croyez-vous que l'État soit habilité à assurer un tel rôle ? Et, en définitive, comment reconnaître un vrai maître d'un faux ?

Concernant la politique, ce que doit faire un État ou non nécessiterait un autre entretien.

Ce qui est essentiel ne peut pas être interdit. Le fait d'être ouvert, de regarder la vie sans préjugé, ne peut pas être mis en prison.

Voyez tous les groupements, associations, sectes ou religions qui, au nom de cette ouverture, de cette liberté, enseignent des concepts, des philosophies, des observances. Personnellement, je ne ressentirais aucune gêne si tous ces éléments disparaissaient.

Ce qui est essentiel sera toujours disponible, un véritable maître ne sera jamais membre d'aucune association, n'aura jamais de groupement autour de lui. C'est un être libre, qui ne se prend pas pour un maître. Il sera boulanger, policier, criminel, mais ne sera aucunement guru professionnel. Bien sûr en Orient c'est différent. Certaines formes se sont solidifiées. Quelques maîtres éminemment respectables vivent dans des ashrams, avec des élèves autour d'eux,

mais c'est autre chose. En Occident, ces choses sont tout à fait inappropriées.

Tous les enseignants ont connu, avant d'être eux-mêmes enseignants, une période où ils ont été enseignés, que ce soit par la vie ou auprès d'un maître...

Krishna Menon disait que si l'on pense être un disciple, c'est que l'on n'en est pas encore un, donc le problème de transmission ne se pose pas.

Il en va tout autrement lorsque l'on rencontre un être qui ne prétend rien, ne demande rien, ne propose rien. Son fait d'Être renvoie à un véritable questionnement. Par la suite, que cette personne enseigne la façon de chanter ou différentes techniques d'éveil d'énergie est un peu anecdotique ; son seul vrai enseignement est la joie de vivre.

Sentir quelqu'un dont la joie ne dépend pas de la situation ou de la satisfaction d'un désir est bouleversant.

V

La clarté ne souffre pas.
Katie Byron

Quand on examine ce que l'on appelle la souffrance, on s'aperçoit qu'elle apparaît toujours lorsque l'on a la prétention de penser que les situations pourraient être autrement. Dans une acceptation profonde de la situation il n'y a jamais souffrance, mais dans l'histoire que l'on crée de ce que l'on prétend être, alors, bien sûr, on trouve intolérable telle ou telle situation en fonction d'une image, d'une histoire à laquelle on s'identifie.

La souffrance est toujours une image. Elle est toujours psychologique.

S'il y a des questions sur ce thème, on peut bavarder.

Vous dites que la souffrance est psychologique, mais néanmoins les êtres humains souffrent ; on ne peut effacer cela comme sur un tableau ou une cassette.

Les êtres humains prétendent avoir une raison de souffrir. Ils ont créé une histoire selon laquelle ils doivent souffrir parce que tel ou tel événement arrive. Ils doivent souffrir parce que leur conjoint les bat, parce que leur père les a battus, parce que leurs enfants meurent, parce qu'ils ont un cancer, parce qu'ils ont perdu leur argent, parce que leur mari les trompe. Ils prétendent souffrir. C'est une histoire convenable de souffrir. On doit souffrir quand ces choses

arrivent, sinon on ne peut pas maintenir une image de soi-même.

C'est une prétention, un acquis, une histoire. Quand on souffre, on se sent quelqu'un, on se sent quelque chose. On est quelqu'un d'honorable, de moral.

Que se passe-t-il lorsque l'on renonce à l'idée de souffrir ? Qu'est-ce qui reste en soi ?

Il ne reste rien ! Il n'y a plus d'image ; uniquement une disponibilité.

Mais on est attaché à l'idée de souffrir.

Alors comment tuer l'idée ?

En voyant que c'est une histoire. On a créé une histoire dans sa vie et on vit en fonction de cette histoire. On l'a créée pour se sentir : qu'est-ce que l'on serait sans cette image, sans cette prétention de souffrir ? On ne serait rien !

Et ce rien est une insécurité pour la psychologie ?

La psychologie n'existe pas, mais...

Seuls les psychologues existent alors ?...

Et encore !

Mais c'est un rien par rapport à l'image ; c'est un tout par rapport au vécu.

Mais il en est ainsi même pour les enfants ?

Ils ont appris qu'il fallait souffrir. Ils ont appris que lorsque l'on voit un corps inanimé – que l'on appelle mort – il faut être triste. Quand tout l'environnement pleure et qu'eux ils ne pleurent pas, alors on leur dit : « Mais comment, tu es insensible ! On a égorgé ton grand-père et tu ne pleures pas ! » Bien sûr, on est habité par ces images, alors on pleure. On dit : « Mais tu ne va plus jamais revoir ta mère. » Alors c'est vraiment un enfant très triste...

Je ne dis pas qu'il n'y a pas une émotion dans les différentes situations de la vie. Mais l'émotion ce n'est pas de la souffrance. C'est un ressenti qui pointe toujours vers la plénitude, vers le contentement.

Quand on laisse un manque totalement vivre en soi, sans le compenser, sans l'habiter, il nous ramène toujours vers la plénitude. Dans une ouverture, on ne peut pas prétendre très longtemps qu'il manque quoi que ce soit.

L'enfant est une prolongation des parents. Si les parents souffrent, l'enfant souffre. Dans une civilisation où la mort n'est pas conçue comme une histoire, ou quand elle est conçue comme une histoire gaie, l'enfant ne souffre pas.

La souffrance est psychologique. C'est toujours lié à l'idée de soi-même, l'idée d'une forme de moralité, de conformité. On prétend que l'on ne peut pas vivre comme cela, avec tel environnement, avec tel corps, avec tel passé, avec tel futur, parce que l'on a l'image que les choses devraient être autrement ; on a l'image qu'il ne devrait pas y avoir de violence, de mauvais traitement, de maladie, de mort, de père abusif, de mari ceci, cela. Il ne devrait finalement rien y avoir. On ne tolère rien !

Quand on se rend compte que tout est tolérable (quand le corps ne tolère plus quelque chose, il s'en va ; tant que le corps est là, c'est tolérable, c'est plus que tolérable), quand on ne cherche plus à éviter la souffrance, la violence, l'injustice, autre chose se passe : quelque chose s'ouvre. La beauté, la tranquillité apparaissent.

Mais il faut d'abord quitter l'image que les choses devraient être autrement, quitter l'image qu'il y a quoi que ce soit à changer – c'est cela la violence –, quoi que ce soit dont il faille se libérer, même se libérer de l'image.

Il n'y a rien à changer dans la société, dans le monde, dans la souffrance, dans la violence. Il suffit de profondément comprendre, regarder. Il n'y a rien d'injuste, sauf le regard. Tout le reste est une histoire, un conte de fées.

La souffrance est le plus grand révélateur. C'est cela qui amène à l'ouverture.

Pourquoi vouloir se priver, pourquoi vouloir échapper à la violence, à la maladie, à l'angoisse ? C'est cela qui amène un questionnement, qui fait que l'on ne va pas passer sa vie dans des situations où on pourrait être satisfait des différentes mondanités de l'existence.

Pourquoi vouloir se libérer de la souffrance, de la violence, de la dépression ? Ce sont des cadeaux que l'on reçoit pour interroger. Il n'y a rien à changer là-dedans. C'est parce qu'il y a une forme de maturation, d'ouverture, que ces cadeaux viennent.

Penser qu'il faut se libérer de la souffrance, se libérer de la violence, c'est cela la violence. C'est une forme d'ajournement.

Il n'y a rien dont on doive se libérer. L'image est absolument nécessaire ; quand elle a rempli son rôle, elle s'élimine, comme le reste.

Vivre avec ce qui est là est la démarche spirituelle ; ce n'est pas chercher à transformer, à changer, à se libérer.

Ces choses font partie de la psychologie, c'est une fuite en avant.

Il s'agit de vivre avec ce que l'on ressent et non de vivre avec le corps hypothétique, avec le corps que l'on devrait avoir, que l'on voudrait avoir, mais avec le corps qui est là. Vivre avec ce qui est ressenti, pas avec un psychisme hypothétique, tranquille, purifié, qui devrait être comme ceci et comme cela, qui devrait être ouvert. Non. Vivre avec ce qui est là : avec l'agitation, la peur, la dépression. Accueillir ces éléments amène la transformation. Pas de place pour un quelconque changement, pour un quelconque cheminement ; uniquement vivre avec ce qui est là. Ce qu'il y a là n'est pas autre chose que la beauté, mais cela demande à être écouté, à être regardé.

Toute tentative pour se libérer est la souffrance.

On ne peut donc pas parler de souffrance physique : une douleur physique n'est pas la souffrance...

Non, le mot souffrance, je le prends dans le sens psychologique.

La douleur, c'est autre chose. Quand, à huit ans, votre grand-père vous a violée, il y a eu une douleur physique qui a duré quatre minutes et demi. Les cinquante ans qui ont suivi, les cinquante ans qui vous ont empêchée de vivre, c'est la douleur psychologique. C'est cela dont il faut se libérer.

On peut avoir un traumatisme physiologique, mais le

corps intègre le traumatisme. S'il ne peut pas l'intégrer, le corps meurt.

Ce qui empêche de vivre, ce n'est pas l'événement qui s'est passé quand on avait huit ans, c'est les cinquante ans d'imaginaire, de critique, de refus, de jugement, de culpabilité, etc. C'est cela qui détruit le psychisme, ce n'est pas l'événement.

Jacques Lusseran, à Auschwitz, n'a pas été détruit après un an et demi. Il raconte comment des gens, après quinze jours, étaient affectés, jamais plus ils ne pouvaient vivre autrement. Voilà un témoignage ultime, à lire, à relire, à comprendre, et vivre avec cette compréhension. *Et la lumière fut* : voilà l'un des grands livres de ce siècle.

L'événement ne compte pas, c'est la façon dont on y fait face. Le traumatisme est dans l'image, c'est ce que l'on crée à chaque instant. On croit avoir besoin de souffrir. Comment puis-je vivre alors que ma femme m'a quitté ? Comment puis-je vivre alors que j'ai un cancer ? Comment puis-je vivre alors que ceci, cela ?... C'est une histoire. L'événement ne compte pas.

C'est très difficile à admettre.

On base sa vie sur cette image qui justifie la dépression : mais quand même, j'ai bien le droit d'être déprimé, quand on voit mon père, ma grand-mère, quand on voit ma vie. On essaie toujours de justifier la souffrance, on lutte pour le droit à la souffrance ; c'est cela l'existence humaine.

Si l'on vous dit « vous n'avez aucune raison d'être déprimé, il n'y a aucune justification de souffrir, c'est totalement une création », bien sûr, c'est difficile à entendre. Mais c'est encore plus difficile de vivre dans cette image. Alors tôt ou tard, il faut l'entendre et se rendre compte que lorsque l'on ne prétend plus souffrir, à l'instant on est libre. En un instant, il n'y a plus de psychologie, plus d'histoire. Il n'y a plus rien à accomplir dans sa vie, plus rien à devenir, plus rien à éviter.

Mais il faut accepter que toute notre vie, toute notre histoire, est uniquement une fabrication fantasmagorique. Cela n'a aucune réalité, c'est uniquement une prétention.

Alors comment se libérer de la prétention ?

En l'accueillant.

Vous ne pouvez pas être autre chose que ce que vous êtes. Vous ne pouvez pas penser autrement que ce que vous pensez. Vous ne pouvez pas penser, sentir, respirer autrement. Pourquoi pensez-vous que vous pouvez être sans prétention ?

Vous constatez en vous la prétention à cette image, vous justifiez votre vie constamment par rapport à une image ; vous l'acceptez totalement, vous ne pouvez pas être autrement ! Vous acceptez votre corps, votre psychisme, votre environnement. Dans cette acceptation, un éclaircissement se fait. Vous ne cherchez plus à être différent, vous ne cherchez plus à être moins ceci ou à être plus cela : voilà qui amène déjà un très grand apaisement.

Dans cet apaisement, il y a une clarté qui va continuer de grandir. Vous allez voir que les événements de la vie, les émotions, les sentiments, ne sont pas séparés de l'environnement, qu'un courant global est là, qu'il vous pousse à être triste, heureux, à souffrir, à vous réjouir.

À un moment donné, vous n'allez plus bâillonner ce courant. Vous allez laisser les émotions venir : la tristesse, la joie, la jalousie, la peur, l'anxiété, la lâcheté, le calcul, l'intention. Vous allez laisser toutes les modalités de l'existence s'exprimer. Vous allez voir que tout cela c'est vous, que tout ce qui existe c'est vous. Tout ce que vous trouvez insupportable dans l'autre c'est vous-même. Tout ce que vous trouvez intolérable, c'est vous-même ; il n'y a rien d'autre, rien qui soit à l'extérieur.

Là, je dirais qu'il y a changement. Il n'y a peut-être pas changement à l'extérieur : votre mari, vos enfants, votre grand-père, vont toujours vous voir à leur manière, selon leurs images. Mais il y a changement intime, car vous ne vous prenez plus pour cette image. Vous n'avez plus besoin d'être approuvé, d'être aimé. Vous n'avez plus besoin de vous justifier, de prouver quoi que ce soit. Quand l'émotion, la tristesse, les restrictions viennent, elles font totalement partie de vous-même, partie de votre être. Ce n'est pas un accident : Dieu n'a pas fait une création parfaite et une

petite erreur chez vous à corriger.

Quand vous vivez avec ces restrictions, tôt ou tard, vous voyez qu'elles ne sont pas restrictives, que la peur est sans peur, que la tristesse apparaît toujours dans la joie, que l'agitation vit dans le silence, que la prétention est une expression de l'humilité.

À ce moment-là, vous n'avez plus de tentative de vous polir, de vous améliorer, de devenir. Certaines caractéristiques peuvent s'atténuer en vous, et d'autres ne s'atténueront vraisemblablement jamais, mais ce n'est pas un problème : vous n'êtes plus lié à cette image, vous ne vous sentez plus comme ceci et comme cela, vous n'avez plus de destin à accomplir, vous n'avez plus rien à réussir, vous n'avez rien qui puisse échouer. Là vous devenez créatif dans la société. Mais il n'y a pas de changement extérieur : vous ne devenez pas réalisé, ou sage, ou autre chose du genre. Vous ne devenez rien du tout.

Mais quand on a mis des enfants au monde, n'a-t-on pas des devoirs envers eux ?

Aucun ! C'est Dieu qui les a mis au monde, c'est Dieu qui les nourrit, c'est Dieu qui va les anéantir. Vous n'avez aucun lien. Ce ne sont pas vos enfants. Vous avez une attitude fonctionnelle. Vous les nourrissez si vous avez de l'argent ; si vous n'en avez pas, ils meurent de faim. Il n'y a pas de hasard là-dedans, ce n'est pas entre vos mains. Ce n'est pas un problème psychologique.

Rien n'est entre vos mains.

Pouvez-vous rendre vos enfants heureux ? Pouvez-vous éviter qu'ils aient le sida ? Pouvez-vous éviter qu'ils se fassent écraser demain ? Pouvez-vous éviter qu'ils deviennent drogués ? Qu'est-ce que vous pouvez faire ? Vous ne pouvez rien faire ! Alors, il faut l'accepter : ce ne sont pas vos enfants. Vous vivez avec eux. Vous n'avez ni droit ni devoir. Sinon c'est une image et il y aura toujours une forme d'étouffement.

Les enfants n'ont pas besoin d'un père, ils ont besoin d'être libres d'eux-mêmes. Éventuellement de façon fonctionnelle, le père apparaît, bien sûr, mais c'est occasionnel.

Ils vous demandent d'être libres de leur histoire. Vous leur apportez cela en étant libre de votre propre histoire, de ce que vous pensez être votre histoire. Mais en étant un père, vous ne leur apportez rien, uniquement des concepts, des restrictions.

Ce n'est pas vous qui les avez mis au monde, ils sont leur propre père.

Qu'est-ce que vous êtes quand vous ne prétendez plus avoir des enfants, quand vous ne vous prenez plus pour un père ?

En paix !

Exactement ! Quand on ne prétend plus être quoi que ce soit en relation, on est en paix.

On a constamment besoin de quelque chose pour se sentir ; on manifeste pour souffrir, pour avoir une bonne raison de souffrir. On en trouve toujours ; mais ce sont des images, ce n'est pas une vraie souffrance.

Quand on est avec vous, on sent bien que c'est une parole vivante, mais après cela se voile à nouveau ; n'y a-t-il pas quelque chose à faire dans la vie quotidienne pour laisser cette ouverture sans voile ?

Il paraît que oui... Vous pouvez essayer de devenir bouddhiste, hindou, soufi, faire une psychanalyse, faire du Yoga, devenir végétarien, vous pouvez essayer ; il paraît que cela marche. Pourquoi pas ? Mais c'est quand même des images. Vous allez créer une image optimiste. Au lieu de vous prendre pour quelqu'un de dépressif, vous allez vous prendre pour quelqu'un de sage. Je préfère l'image d'un dépressif ; au moins, vous êtes stimulé à remettre votre vie en question. Quand vous vous prenez pour un être réalisé, à ce moment-là vous vivez le pire des sommeils, avec un réveil très violent, très douloureux, au moment de la mort. Mieux vaut vivre dans la tristesse, dans la dépression, que dans l'idée d'être libre.

Néanmoins, on a des témoignages d'êtres humains sur la réalisation. Qu'en pensez-vous ?

Rien du tout ! C'est une image, la réalisation. C'est une image sattvique, mais c'est une image.

Il y a quand même des gens qui se présentent comme réalisés, comme maîtres...

Par politesse, je n'ai pas de commentaire à formuler là-dessus.

En Orient, la poésie, le sens de l'élégance, de la forme, est très développé. Dans la statuaire, la peinture, la musique, l'architecture, la poésie, on a trouvé la manière d'exprimer le silence, la beauté. Être vraiment libéré d'une image, d'avoir une histoire, peut par une formulation, une présence, une action, véhiculer les mêmes moments de liberté que vous avez quand vous écoutez la poésie de Rûmî. Mais c'est tout ! Personne ne peut se présenter comme un maître, ou comme quelqu'un de réalisé ; cela n'a aucun sens ! Quand quelqu'un a une certaine liberté vis-à-vis de lui-même, il vit tout à fait normalement, il continue sa fonction, qu'il soit boucher, qu'il enseigne des techniques de santé ou qu'il n'enseigne rien. C'est l'environnement qui crée une image de ces gens-là, qui dit ensuite que ce sont des maîtres. C'est une image.

Que voulez-vous dire par « l'environnement crée l'image » ? C'est la réponse des autres à ce qu'il dégage ?

C'est la peur des autres.

Quand vous rencontrez quelqu'un qui n'a pas d'histoire, vous avez très peur, parce que, sur un certain plan, cela vous montre que vous n'avez pas d'histoire non plus. Vous ne pouvez échapper à cette peur et vous en faites un grand maître, ce qui va vous permettre d'étudier avec lui, de suivre son « enseignement », d'acquérir un certain nombre de concepts qui vont justifier que vous êtes quand même quelqu'un, que vous avez quand même un devenir. Ce devenir devient « être libre » ; c'est un devenir comme un autre. C'est encore une justification, c'est la peur.

Quand les gens ont rencontré Ramana Maharshi, qui se trouvait tout à fait normal, ils en ont fait un maître ! Ils ont eu peur de sentir leur absence avec lui, ils ont eu peur d'être tranquilles avec lui. Alors « l'enseignement » de Ramana Maharshi a été créé. « L'enseignement » de Ramana Maharshi, c'est la peur panique de son environnement qui l'a créé. Lui-même n'avait rien à dire. Il pouvait répondre à une question, mais il ne s'est jamais pris pour un maître.

Il y a des maîtres d'art, cela c'est autre chose. Si vous voulez apprendre le chant, il faut vivre avec un enseignant. Si vous voulez apprendre le Yoga, n'importe quelle technique, si vous voulez apprendre la méditation, dans le sens classique, il faut vivre avec un maître. Mais si on parle d'être profondément ce que l'on est, ce n'est pas lié aux différentes vibrations du cerveau, à la méditation, au corps, à la pensée, à ce que vous faites ou ne faites pas ; là il n'y a pas de maître. Il y a des maîtres de technique, mais il n'y a pas de maîtres d'être.

Mais alors pourquoi en Orient, en Inde, on parle des maîtres de sagesse ?

Il s'agit plutôt de formulations inventées au début du siècle par des gens comme Schuré ou autres romantiques, français, anglais, allemands, qui vivaient un rêve éveillé. En Orient, tout le monde a un maître, mais c'est un maître potier, musicien, de danse, de Yoga, d'art martial, de religion... C'est un maître qui transmet un savoir, pour permettre d'assurer plus tard sa vie journalière.

Une tradition est un courant d'interrogation, de célébration. La plupart des textes traditionnels sont des hymnes de joie, de célébration. Cela c'est autre chose. Il y a des gens qui ont le don de célébrer la liberté, parce qu'ils ont justement quitté la restriction en eux-mêmes. Ils célèbrent la tradition ; alors les gens qui en ont peur les voient comme des maîtres. C'est une forme de peur, c'est pour se sentir comme des disciples. Un disciple vit dans un devenir, c'est une restriction.

Néanmoins, vous avez eu un maître...

...

Un instructeur ?

Un ami.

Que d'autres considéraient comme un maître ?

Tout est un maître. Toute la perception, la souffrance, la tristesse, la violence : c'est cela le maître. Tout ce que vous pouvez accepter sans restriction. C'est un maître, parce que cela pointe profondément vers votre liberté.

Mais il est certain que les œuvres d'art sont des objets privilégiés ; il y a des gens qui ont admirablement bien formulé la beauté. Alors, vous pouvez avoir un sens pour l'architecture, un sens pour la musique, un sens pour les textes sacrés. Mais les textes sacrés n'ont pas d'auteur, personne n'a osé les signer. Les Vedas n'ont pas d'auteur ; ils ont des auteurs symboliques. En Inde, les grands maîtres ont des noms symboliques. Shankarâchârya, Maharshi, ce ne sont pas des personnes, c'est Shiva lui-même. C'est uniquement la mentalité très tardive de l'Europe qui a créé des personnalités là où il n'y en avait pas. Qu'est-ce que l'on sait sur Maître Eckhart ? On ne sait rien. Bien sûr, il y a de nombreux livres qui sont publiés pour dire que l'on ne sait rien sur lui. Il n'a jamais laissé de place pour une personnalité ni dans ses sermons ni dans son œuvre écrite.

Alors tout est un maître. C'est un courant. On n'est rien et il y a des courants qui passent. Ce sont des rythmes, des vibrations...

Quand vous marchez, vous ne dites pas constamment « je marche ». Quand vous mangez, vous ne dites pas constamment « je mange ». C'est tout ! Si on comprend cela profondément, cela suffit. Ce n'est pas la peine d'avoir un maître ; il suffit de voir qu'il n'y a personne qui marche, personne qui mange. Tout le reste c'est du romantisme. Il n'y a personne qui pense, qui sent : il y a pensée, sensation, action. Il n'y a pas d'acteur.

Néanmoins, il y a des gens qui vous considèrent comme un maître.
Sûrement pas !

*Mais que faites-vous lorsqu'ils pensent que vous êtes un
« réalisé » ?*

Je ne rencontre pas de gens comme cela.

Est-ce que cela vous choque ?

Il n'y a rien qui me choque.

Chacun a besoin de ses images. Toute image crée de la souffrance. Quand on pense quoi que ce soit, c'est une souffrance, c'est un renoncement à son propre centre, à sa propre honnêteté. Mais cela fait partie de la beauté. Chacun pense ce qu'il doit penser, sent ce qu'il doit sentir. Mais c'est un rêve.

Mais ces années-ci, ne vit-on pas un rêve douloureux ?

Tous les rêves sont douloureux.

Mais il y a le bonheur qui existe dans le rêve, comme il y a de la peine...

Bien sûr, c'est cela qui est douloureux. Mais la nature du rêve, c'est l'éveil ; le rêve est inscrit dans l'éveil. Le rêve est là pour...

C'est soutenu par l'ego...

Non. C'est soutenu par la beauté. L'ego ne peut rien soutenir ; il ne peut même pas se soutenir !

Mais il soutient la douleur !

Même pas. La douleur est un cadeau des anges pour vous rendre compte que vous êtes sans douleur.

Il n'y a pas d'ego. C'est une image comme une autre.

La souffrance, la difficulté, le cataclysme, c'est la beauté qui se cherche, c'est la joie qui se cherche. C'est ce qui peut arriver de plus profond et que l'on refuse constamment, parce que cela gêne, parce que cela gêne l'image que l'on a de soi-même, que l'on devrait être libre de cela, que l'on ne

devrait plus être comme cela. Alors on repousse toutes ces aides constantes, qui sont le seul moyen de profondément se libérer.

C'est un peu comme une farce tragique, on est constamment en train de dire non à ce qui peut nous montrer nos limitations, pour vivre dans une image hypothétique de sagesse, de liberté. Alors on ne veut surtout pas se voir dans la peur, dans la jalousie, dans l'incertitude, surtout pas se rendre compte que l'on ne sait rien, que l'on ne peut rien. Donc on ajourne constamment ces opportunités pour vivre dans une image spirituelle, de méditer, de devenir comme ceci et comme cela, d'être libre de ceci et de cela.

Mais un jour, on se rend compte du mécanisme ; alors il y a changement. On ne cherche plus à devenir quoi que ce soit, à éviter quoi que ce soit.

C'est la fin de tout enseignement spirituel, c'est le début de la vie spirituelle. Il ne peut pas y avoir les deux à la fois.

Mais lorsque quelqu'un est cristallisé, comme dans une peur, ou quelque autre état, quel serait le meilleur moyen pour aider cette personne à sortir de cette torpeur ?

Il faut d'abord l'accepter.

Lorsque l'on vit dans la peur, c'est entièrement justifié : toute sa vie, tout son passé, toutes ses caractéristiques amènent à vivre dans la peur. Il faut le respecter.

Du fait que vous allez côtoyer cette personne sans vouloir la libérer de cette peur, sans vouloir violenter cette peur, vous allez être avec elle de manière humble, c'est-à-dire sans savoir, sans intention, sans image. Dans une absence d'intention, vous n'êtes plus en train d'utiliser vos propres capacités : d'autres compétences vous viennent. Ce sont des capacités cosmiques. Alors, dans ces moments d'humilité où vous ne voulez rien, éventuellement quelque chose va se passer. L'image, la prétention de votre ami d'être dans ce drame, va s'effriter dans l'absence d'image. La modalité va être chaque fois différente, bien sûr, mais qu'est-ce que vous pouvez faire de plus ?

On doit d'abord se rendre compte que l'on a besoin de ce qui arrive ; il n'y a pas de hasard. La vie, la mort, la souff-

france, la détresse sont ce qui nous façonne. Il n'y a rien à éviter.

Quand vous êtes libre de votre propre prétention à souffrir, là vous êtes un pôle positif pour l'environnement.

Cela n'empêche pas l'activité extérieure : peut-être que dans votre écoute vous l'enverrez chez un psychologue, un psychanalyste, un masseur, un maître spirituel, vous l'enverrez en Inde, en Chine, ou vous lui trouverez une petite amie, un petit garçon, un travail, peu importe. Mais cela viendra d'abord du profond respect de la situation de la personne, de ne pas vouloir à tout prix la libérer.

Respectez la violence, respectez le traumatisme : c'est la première chose. Il n'y a pas de hasard ; ce n'est pas une petite erreur de Dieu sur cette personne que vous avez à rectifier. Du pressentiment de la profonde justesse de la situation, du fait de ne plus prétendre, viendra votre disponibilité. Là il y aura ce que l'on peut appeler une aide. Ce n'est pas une aide de vous vers la personne, parce qu'il n'y a pas de vous.

C'est une aide pour l'environnement qui prétend avoir une vie, avoir une histoire, qui prétend être né, mourir, se réjouir quand ses enfants se marient, s'attrister quand sa femme le trompe, etc. Un jour il se rendra compte qu'il savait depuis toujours que ces choses-là ne le concernaient pas ; c'était des images. C'est par mondanité qu'il a suivi le mouvement, qu'il a appris à se réjouir de ceci, à s'attrister de cela. Mais l'être humain ne croit jamais vraiment cela. Il a toujours le pressentiment que toutes ces choses sont tout à fait à la surface. Tous les êtres humains ont cela. C'est pour cela que certains deviennent fous ; quand le poids de l'image devient trop fort et qu'ils ont quand même ce pressentiment que ces choses-là n'existent pas.

Mais on ne peut vous dire quelle aide concrète apporter ; cela dépend du moment. Cela peut être avec la plus grande tendresse, avec la plus grande violence, on ne peut avoir de règle. L'amour n'a pas de limites dans ses expressions.

Au Canada, on dit que vous avez un don de guérison. Que faites-vous avec cela ?

C'est une image comme une autre. Il n'y a pas de don de guérison, parce qu'il n'y a rien à guérir. C'est uniquement un fantasme de croire qu'il y a quelque chose à guérir. La santé est parfaite. La maladie est une prolongation de la santé, c'est la santé qui se cherche. Qu'est-ce que cela veut dire un don de guérison ? Cela serait une insulte aux dieux. Ce qui naît, ce qui meurt, suit son cours. Il n'y a personne qui puisse intervenir là-dedans.

Au sujet de la maladie mentale, j'ai déjà entendu et lu que les personnes qui entendent des voix, qui ont des hallucinations auditives ou visuelles, qui sentent Satan ou le Messie, seraient en résonance avec un réservoir d'énergie négative et qu'effectivement elles entendraient des voix. Je ne sais pas si vous avez déjà...

Entendu des voix ? Bien sûr ! Mais, je ne veux pas rentrer dans ces histoires...

Parce que actuellement on les traite avec des médicaments...

Je pense que, cela, c'est justifié. Le pressentiment profond de ne rien être cherche à surgir chez l'être humain. Mais nos sociétés modernes sont peut-être moins ouvertes à ce pressentiment. En Orient, on pouvait se conduire de manière plus exotique, jusqu'à un certain point, sans aller dans un hôpital psychiatrique. Mais ce n'est quand même pas une grande réussite. Il ne faut pas avoir peur des médicaments, il ne faut pas avoir peur de la violence. Il ne faut pas avoir peur de l'image de soi-même ; c'est cela qui est la grande violence. Bien sûr, il y a des êtres qui naissent dépourvus de la capacité de faire face à la vie de tous les jours. Il faut, dans la mesure du possible, réduire cet antagonisme. Certains médicaments réduisent la sensibilité de certaines régions, réduisent la sensibilité à certains conflits. Ce n'est pas la solution, mais c'est parfois approprié. Le médicament ne soigne pas ; mais il peut amener une forme de pacification momentanée. Rentrer dans la psychiatrie

demanderait toute une discussion et il est peut-être un peu tard aujourd'hui.

Ce qui est important c'est de ne pas écouter sa propre voix ; toutes les autres voix sont bienvenues. Mais la plupart des gens entendent leur propre voix : c'est cela qui est difficile, c'est cela qui crée la souffrance. Si vous-même vous ne dites plus rien, vous pouvez entendre toutes les autres voix, c'est merveilleux. Mais il faut d'abord ne plus rien se dire.

La plupart des êtres humains, tout au long de la journée, sont en train de se raconter leur histoire : leurs victoires glorieuses du passé ou leurs futures victoires glorieuses. Les quelques pessimistes, eux, se racontent leurs dramatiques échecs du passé et leurs inévitables et dramatiques échecs du futur ; mais c'est la même chose. On est constamment en train de se parler. Dans certains pays, les gens non seulement se parlent, mais en plus ils se regardent. Vous entrez dans une maison, et vous avez quarante-cinq photos des propriétaires de la maison : petits, grands, à toutes les époques de l'année, au service militaire, au mariage, au baptême et autres rituels sataniques, dans de ravissants cadres généralement en argent, souvent en forme de cœur ; c'est étonnant ! Ces gens ont besoin de se regarder constamment à toutes les étapes de la vie. Mais on fait tout cela mentalement aussi ; les gens se parlent le matin, ils se disent bonjour quand ils se réveillent...

Il y a une très grande peur.

C'est cette voix-là qui doit se taire.

Mais quand vous entendez Marie-Madeleine, Napoléon ou Hitler qui vous parlent, ce n'est pas un problème.

En général, recommandez-vous aux gens de pratiquer le Yoga ?

Je ne recommande rien. Le Yoga ne convient pas aux Européens. C'est une discipline très violente, très ardue, qui demande une vie très spécifique ; cela vous demande une sexualité spécifique, une alimentation spécifique, une respiration spécifique, d'être lié au cycle de la lune, au cycle des saisons. Vous devez vivre en fonction de ces cycles et cela vous empêche de participer à toutes les activités dites mondaines qui sont contraires à ces cycles, cela vous amène,

chaque fois que vous buvez de l'eau du robinet, à réciter des mantras pour que cela devienne de l'eau du Gange... Toute votre vie est étouffée par la tradition du Yoga. Alors peut-être si vous naissez en Orient ou si quelques individus particuliers rencontrent cette tradition très jeunes, on peut encore le respecter, mais je pense que ce n'est pas approprié aux Européens.

Et aux Nord-Américains ?

Encore moins !

Pourquoi encore moins ?

Parce que généralement les Nord-Américains n'ont pas le moindre sens de ce que peut être une tradition ; donc ils ne peuvent pas comprendre le Yoga. Le Yoga c'est la perte de son identité ; il ne reste plus que la tradition. Il n'y a plus de propriétaire. Votre souffle, votre souffle interne, tout votre corps devient divinisé. Il n'y a plus rien dont vous puissiez dire : « c'est moi ». Toutes les régions de votre corps deviennent comme une carte géographique qui englobe l'univers. C'est une vie totalement rituelle. Tout ce que vous faites est une offrande avant de manger, vous offrez la première bouchée au souffle de l'inspiration, la seconde au souffle de l'expiration, la troisième au souffle de l'assimilation, la suivante au souffle de la digestion, etc. Tout est ritualisé dans le Yoga ; sinon, c'est de la gymnastique.

L'être nord-américain pense que les choix de société sont entre les démocrates et les républicains : il ne peut pas comprendre ce qu'est une tradition, c'est impossible. Un Nord-Américain ne peut même pas remettre en question les notions de mariage, famille, drapeau, race. Il pense qu'il existe des « traditions familiales ». Un peu comme dans notre vieille Europe, certains illettrés parlent de « tradition révolutionnaire », de « tradition républicaine »... !! ... Ce genre de vie conceptuelle ne laisse aucune place pour ressentir ce que pourrait être une tradition.

On ne peut pas généraliser, mais disons que c'est très difficile. Par contre, maintenir la structure corporelle et vivre en fonction de ses caractéristiques, cela c'est autre

chose. Ce n'est pas du Yoga. Le corps a ses besoins de nourriture et d'activité. La plupart des gens, dans les sociétés modernes, ont une activité physique qui n'est pas équilibrée pour le corps, qui est trop réduite ; donc pratiquer différentes poses, différents exercices, dont certains inspirés du Yoga, cela ne me gêne pas du tout. Mais le Yoga traditionnel ne convient pas à l'extérieur de l'hindouisme traditionnel, sinon c'est une forme de caricature.

Mais il n'est pas nécessaire de comprendre ce qu'est une tradition pour se connaître. Être présent, faire face aux faits, sans créer d'imaginaire, cela suffit. La vie est ouverte à tous, sans restriction, aucun savoir n'est demandé. La pureté du cœur est l'unique qualification.

Si j'ai bien compris, la fin de l'enseignement spirituel c'est l'acceptation de tout ce qui est, c'est la fin de la prétention d'être quelqu'un.

Absolument ! C'est la fin du devenir. L'enseignement spirituel est toujours dans un devenir, toujours. Il y a toujours une intention d'arriver ; il ne peut rien y avoir de spirituel là-dedans.

Même pour le sage, cette prétention est toujours là, mais il y a acceptation complète de la réalité qui se présente. N'est-ce pas ? Donc l'ego est toujours là...

Non. L'ego est une pensée, il n'est là que lorsqu'il est pensé. Quand vous vous donnez un coup de marteau sur le genou, où est votre ego ? Il n'y a pas d'ego. Vous ne pouvez pas avoir deux pensées à la fois.

Mais le réflexe...

Tout réflexe est ancré dans la biologie. C'est pour cela qu'en Orient il y a souvent des annexes du Yoga qui sont utilisées, parce que l'on a constaté que l'attitude égotique, la prétention, est très inscrite dans la cellule. Même quand, à certains moments, vous vous libérez complètement de cette prétention, je dirais qu'il y a encore comme un tic biologique. Quand votre femme vous dit que finalement votre voisin est un très bon amant, il va y avoir le tic biologique

de la réaction, même si vous vous savez profondément libre de toute femme. C'est pour cela que l'on a élaboré, en Orient, un certain nombre de techniques pour justement participer au dépouillement de la structure corporelle de ces réactions. Ce n'est pas un moyen de le dépouiller, mais je dirais que cela participe.

Vous avez compris profondément quelque chose et vous allez objectiver cette compréhension sur le plan corporel. Vous avez compris que vous n'avez plus à avoir peur, mais la peur est encore fixée dans la glotte, dans les épaules, dans le ventre. Alors on va explorer ces régions, pour qu'elles vivent en harmonie avec votre conviction profonde.

C'est un certain courant. Vous êtes sciemment amené à ces choses-là.

Vous allez vous trouver, en marchant, dans l'intention, mais comme vous avez profondément cette conviction qu'il n'y a rien à atteindre, qu'il n'y a rien qui puisse être gênant dans la vie, vous êtes de plus en plus sensible à toutes ces contractions physiologiques. Alors à ce moment-là, vous pouvez être appelé de temps en temps à explorer votre structure physiologique, à devenir intime avec ces réactions, que vous ne cherchez pas à lever. Vous devenez uniquement de plus en plus intime. Vous les caressez dans tous les sens, par différents mouvements, par différents rythmes respiratoires, et éventuellement ces contractions deviennent inutiles et elles s'éliminent.

Ce n'est pas du Yoga, c'est l'actualisation sensorielle d'une compréhension. En Orient, en tout cas dans la tradition indienne, il existe un certain nombre d'éléments très concrets dans ce sens-là. C'est mettre la sensorialité en harmonie avec sa conviction. Il n'y a pas de but, pas d'intention. Ce n'est pas de vous détendre qui va vous libérer de la peur ; mais quand vous avez profondément vu que la peur n'a pas de fondement, alors, à ce moment-là, voir en vous les relents, cette mémoire, cette ancienne idéologie, est une purification ; mais comme résultat d'une compréhension ; ce n'est pas une purification pour comprendre. Extérieurement, techniquement, c'est souvent très proche.

Mais s'il y a une image qui accompagne ce que vous dites ? Dernièrement j'ai vécu la mort de quelqu'un et j'ai eu une image, la nature m'a donné une image de tranquillité. Mais il y a une ambivalence. Cette image n'est pas là tout le temps. Que faire avec cela ? La tristesse est encore là.

Mais vous avez la réponse. Cette tranquillité n'est pas une image. C'est quelque chose qui vous vient dans votre ouverture. La tristesse qui vous vient, c'est uniquement pour vous dire au revoir. Il faut la laisser partir. Arrêtez de prétendre être triste, c'est une prétention fatigante, inutile. De plus en plus, cette tranquillité va s'installer.

Quand les moments de tristesse viennent, surtout ne faites rien pour les enlever, parce qu'ils viennent uniquement pour s'éliminer ; vous devez totalement les accueillir. Soyez disponible à la tristesse. Cela ne sera pas une tristesse mentale, mais sentez la tristesse. Sentez tout votre corps triste : vous allez voir, quand votre corps est profondément triste, la tristesse ne peut pas se maintenir. Elle va complètement s'éliminer et il va rester à nouveau cette tranquillité.

Tout ce qui vous vient de difficile, c'est quelque chose qui vous vient pour s'éliminer. Ne pensez pas que c'est vous : c'est en vous. Laissez la tristesse venir, laissez-la partir : il va vous rester cette tranquillité. Cela ce n'est pas une image, c'est un vécu. La mort n'a pas de prise là-dessus. Laissez le romantisme de la mort vous quitter, comme la tristesse. Il va rester cette tranquillité.

Personne ne peut vous quitter, uniquement l'image, la tristesse. Mais il faut la laisser vous quitter. Quand vous prétendez que la mort existe, vous alimentez la tristesse. C'est une prétention, une habitude. Mais depuis que vous avez eu ces moments d'ouverture, vous avez ces moments de tranquillité : mettez l'accent là-dessus. Petit à petit, votre vie va être imbibée de ces moments.

La tristesse reviendra ; c'est un rythme biologique. Vous avez beaucoup fréquenté ce rythme. Mais cela viendra de plus en plus légèrement, cela va s'espacer. Mais cela va encore revenir : tout est rythme. Dans dix ans vous aurez encore ce rythme qui vient comme une caresse et s'en va.

Le corps ne peut pas se débarrasser de la mémoire dans

un instant. Votre psychisme oui. Vous pouvez comprendre quelque chose, mais corporellement il faut du temps pour que la cellule quitte sa mémoire.

Donc, quand la tristesse revient en vous, soyez disponible pour une fois. N'essayez pas de ne plus être triste, n'essayez pas de moins être triste, n'essayez pas de penser à autre chose, n'essayez rien du tout ! Soyez disponible à la tristesse, sentez-la : dans votre gorge, dans votre ventre, dans votre poitrine, etc. Sentez-la vibrer, sentez-la vous caresser.

Vous allez voir que toute la structure physiologique se remplit de tristesse ; cela va complètement remplir l'espace. Vous allez être dans cette tranquillité. Vous n'avez rien à faire pour cela ; cela se fait tout seul. Voyez simplement la juste perspective. C'est une habitude, se croire triste, c'est très ancré. Mais cela s'élimine complètement. Rendez-vous compte que ces relents ne viennent que pour vous saluer, pour vous dire au revoir. Saluez, vous aussi ; cela veut dire : ressentez, dites oui, et ces mémoires disparaissent.

Nous parlons de la tristesse, mais c'est pareil pour toutes les autres émotions : la joie, la colère, etc.

Bien sûr, mais la joie a quelque chose d'expansif qui permet jusqu'à un certain point de se libérer d'une histoire. Quand vous rencontrez votre nouvel amant et que vous êtes très heureuse avec lui, il y a quelques instants où vous êtes sans histoire, où vous êtes sans amant, où vous êtes sans vous-même il y a uniquement un contentement. Ensuite, bien sûr, vous attribuez cela à l'histoire.

La joie a cette capacité de momentanément faire éclater l'histoire. C'est pour cela que dans certaines traditions, comme le Tantra du nord de l'Inde, on a parfois mis l'accent sur l'expérience sensorielle de joie, parce qu'elle peut jusqu'à un certain point faire éclater l'image. À ce moment-là, on demande dans l'expérience de se rendre compte qu'il n'y a pas d'objet, qu'il n'y a pas d'expérience de joie, qu'il y a uniquement joie. C'est une technique très complexe, très élaborée et qui est très mal comprise. C'est une technique sur le fil du rasoir et qui est très dangereuse.

Dans l'expérience de joie, on tourne la tête et on se libère dans l'instant de l'expérience, on garde l'expansion sans son origine apparente.

On peut dire que, sur le plan physiologique, la joie est plus favorable que la tristesse. Elle amène plus la santé que la tristesse, peu importe l'origine. Il ne faudrait pas, intellectuellement, vouloir se libérer de la joie comme on se libère de la tristesse. Quand vous avez la joie d'un très bon champagne, il faut totalement se donner à cela.

Une tristesse aussi. Momentanément, on peut suggérer une approche sensorielle de la tristesse, mais tôt ou tard, quand il y a une tristesse, il faut vraiment en profiter. Quand il y a une souffrance, il faut vraiment totalement aller avec. Mais cela demande déjà une certaine forme d'intégration.

Au début, quand quelqu'un est dépressif, il faut qu'il apprenne à vivre avec la dépression, mais plus tard, on ne va plus dire cela : on va dire de totalement faire un avec la dépression. Il n'y a pas de différence avec la joie.

Toute émotion se réfère à l'émotion centrale; il n'y a qu'une émotion, c'est l'émotion d'être. La joie, la tristesse, la peur, ce sont des prolongations.

C'est pour cela qu'au théâtre on voit deux personnes qui s'égorgeant, à qui on coupe la tête, etc. Et on sort de là en estimant que c'est une très belle pièce de théâtre. On n'est pas lié à l'anecdote ; la beauté est au-delà de l'événement. Dans tous les opéras, c'est toujours dramatique, mais c'est profondément heureux.

C'est pour cela que dans la statuaire de l'Orient, on ne voit que la mort, parce que la mort est profondément heureuse. La musique indienne est essentiellement le rāga de la séparation, de la jalousie, de la peur. Celui de la séparation est le plus important. Toute la peinture indienne est basée sur la séparation, parce que cela pointe vers l'essence des choses. On retrouve un peu l'approche tantrique, où l'émotion est l'essence des choses.

Donc, si on se donne profondément à n'importe quelle émotion, on retrouve l'essence de ce qu'il y a derrière l'émotion. Mais il faut une certaine orientation préalable, sinon ce n'est pas possible.

Tous les textes du Cachemire parlent de se donner à l'émotion, quelle qu'elle soit, mais il faut qu'il y ait déjà une certaine forme de disponibilité. Il faut se rendre compte de la peur, mais on n'a pas peur. On sent la peur, dans la poitrine, dans la gorge, mais personne n'a peur. On sent la tristesse, mais on n'est pas triste. C'est à ce moment-là que l'on peut se donner à l'émotion. Quand on se dit « je suis triste, j'ai peur », alors il faut apprendre à aborder l'émotion de manière sensorielle. C'est un passage.

C'est un peu comme assister à une pièce de théâtre : il y a quelque chose qui se passe, mais on le voit, c'est tout.

Vous voyez. Il n'y a personne qui voit.

C'est vous-même que vous voyez. Qu'est-ce que vous pouvez voir d'autre ? Il n'y a rien qui soit à l'extérieur. Toute la peine, toute la beauté, c'est nous-mêmes. Quand on réagit parce que l'on ne supporte pas telle chose, c'est parce qu'on le porte en soi-même. Tous les gens qui hurlent parce qu'il y a tel massacre, parce qu'il y a tel génocide, parce qu'il y a telle violence – ils ne supportent pas la violence – c'est qu'ils le portent encore en eux-mêmes, c'est qu'ils sont encore très violents. Les gens qui ne supportent pas les pervers, c'est qu'ils le portent en eux-mêmes, c'est qu'ils sont très pervers. À un moment donné, on se rend compte de cela. Mais on est tout cela ! On est également le pervers, le violent ; on est également la victime et le bourreau. Il n'y a pas de différence ; tout cela nous le portons en nous, c'est notre héritage. Il faut totalement l'accepter, on n'a pas à choisir de rôle. C'est la vie qui nous mène à un rôle ou à un autre ; il n'y a aucune différence.

Comment voyez-vous la fin de ce siècle ? Pour les êtres endormis...

Tous les concepts ont une fin. Mais il ne faudrait pas le remplacer par un autre siècle. Il n'y a que la fin du siècle, il n'y en a jamais d'autre. Si on vit sciemment la fin du siècle, la fin de son histoire, il y a vraiment la beauté, il y a vraiment le neuf. Mais quand on veut continuer, quand on veut prolonger, on ne prolonge que la souffrance, l'ignorance. Il faut profiter de la fin du siècle pour finir avec le siècle, de

sorte qu'il ne reste rien, plus d'histoire, plus de prétention, plus de connaissance, plus de référence. Alors là c'est vraiment une fin profonde. C'est vraiment une nuit essentielle.

Si ensuite les dieux le veulent, il peut y avoir à nouveau expression. Mais tout cela est basé sur la nuit, sur la tranquillité.

Tout ce qui se finit est magnifique.

Si je comprends bien, il va y avoir de l'orage dans l'air d'ici la fin du siècle. C'est déjà commencé.

L'orage, c'est uniquement dans l'histoire. C'est également la chance. Quand l'humanité crée une société dont l'essentiel est dans l'accumulation, dont l'essentiel est de travailler moins et d'aller plus en vacances, dont l'essentiel est d'avoir plus de ceci, plus de cela, on peut ne pas être trop attristé que certains événements soi-disant extérieurs mettent en question cette humanité.

Ce que l'on refuse d'écouter pacifiquement, les dieux se chargent parfois de l'exprimer de manière moins pacifique. C'est une chance. À ce moment, peut-être que l'écoute se développe.

Souvent il faut la violence pour écouter : quand notre vie est parfaite, quand notre femme est parfaite, quand nos enfants sont parfaits, quand notre corps est parfait, quand notre compte en banque est bien garni, souvent nous dormons. Alors, quelques événements arrivent et vous commencez à vous poser la question : « Finalement, qu'est-ce que c'est la vie ? » Sinon, vous trouvez normal de naître et de mourir, d'acquérir ; il n'y a pas de questionnement. Au niveau global de la société, c'est la même chose.

Il n'y a rien de négatif dans les difficultés possibles. C'est une chance, c'est un cadeau. Il faut l'accepter comme le reste.

Mais il n a que quelques centaines d'individus sur sept milliards qui peuvent vivre dans cette acceptation-là. Les sept milliards vivent la souffrance, ils vivent dans le rêve.

Tout le monde a la chance. Dans le cas le plus difficile, au moment de la mort, tout le monde a une belle mort, tout

le monde a une mort joyeuse. Je ne parle pas du corps : le corps peut avoir des moments difficiles. Mais celui qui quitte son corps trouve la beauté. Il n'y a que quelques années à attendre peut-être, mais, tôt ou tard, on est condamné à la beauté. On n'est pas obligé d'attendre, non plus. Mais si on attend, cette beauté nous rattrape, dans le pire des cas quelques instants après la mort du corps.

On est condamné à la beauté, il n'y a pas d'exception. On ne peut pas prétendre à une histoire après la disparition du corps. C'est pour cela que l'on ne peut pas être pessimiste.

Mais finalement, tous ces éléments sont encore conceptuels. Il y a des concepts qui sont plus imbibés que d'autres, mais tout événement cosmique, tout événement général et tout événement personnel ne sont rien d'autre que des concepts. Il n'y a tout simplement pas d'histoire.

Il faudrait se quitter dans cette conviction que toute histoire, que tout devenir, c'est uniquement une imagerie. Il faut se donner souvent dans la journée à ces moments où on arrête de prétendre avoir un devenir, avoir un passé, avoir un futur.

Ne rien être.

C'est cela qui germe ensuite en nous. Là il n'y a rien à savoir, il n'y a rien à apprendre, il n'y a rien à accomplir ; il n'y a rien de spirituel. C'est cela qui est essentiel ; et profondément ce n'est pas essentiel du tout. Il n'y a rien qui soit essentiel. Ce qui apparaît ne peut pas être autre chose que ce qui est.

VI

Vous parliez tout à l'heure de tension, je suis habituée à raisonner, une pensée amène des émotions, si mes pensées sont positives, j'ai l'impression que mes tensions diminuent, donc j'agis sur mes pensées. Mais vous, vous les approchez par le corps...

Bien sûr, pour une tension locale, vous pouvez trouver un élément psychique : à l'annonce d'une nouvelle importante, vous sentez la glotte qui monte, si vous n'y pensez plus, elle redescend. Mais quand vous vous confrontez à une tension plus profonde située dans la région lombaire ou la gorge, avec des origines plus lointaines, il n'est pas évident de trouver la pensée qui l'a provoquée. Pour ne pas perdre son temps à essayer de trouver l'origine, ce qui sera toujours approximatif, il faut faire face à la réalité de l'instant qui est la sensation.

Se rendre disponible pour écouter la sensation dans la région tendue, sans vouloir intervenir ; à ce moment-là, la sensation va passer par une série de transformations et, inévitablement, se réintégrer dans son environnement.

Il peut arriver à ce moment-là qu'une intuition sur l'origine de la tension surgisse.

Et qu'est-ce que l'intuition, est-ce une sorte d'amour ou autre chose ?

C'est une expression de l'amour, quand vous sentez une intuition qui vient, elle vous dépasse, il y a ce regard sans

intention, sinon c'est uniquement une mémoire qui va se surimposer à la situation.

Pour voir le neuf dans une situation, il faut avoir cette ouverture, sinon on reconnaît, on se sert des outils du passé et on ne peut pas se libérer.

Quand on regarde avec référence, la personne est mise en boîte et peut devenir schizophrène. C'est le regard qui libère.

Et la télépathie ? Est-ce une sorte d'intuition ? Pourriez-vous donner un exemple ?

La télépathie, c'est une forme de violence : l'idée d'être séparé. Quand vous regardez la situation librement, il y a cette unité, cette relation cœur à cœur. Il peut y avoir un ressenti, mais pas d'exemple. Un exemple est toujours objectif et nous parlons de quelque chose qui ne l'est pas.

Dans la situation, il n'y a rien d'objectif, seulement une évidence ; il n'y a rien de formulé. Vous pouvez trouver des exemples de télépathie mais pas d'unité. Tous les exemples appartiennent au raisonnement psychologique, à la déduction linéaire. Une discussion profonde n'emploiera jamais d'exemple pour transmettre l'essentiel.

Je pense à quelqu'un que je n'ai pas vu depuis dix ans, j'ouvre la porte et il est là. Cela arrive à tout le monde, c'est une forme de télépathie ?

Oui, car vous n'êtes pas séparés.

Y a-t-il de la violence là-dedans ?

Si ce que vous appelez de la télépathie, c'est de pressentir un courant, non. J'avais pris l'expression dans le sens de communiquer une pensée ; cela, c'est la violence. Mais ressentir, c'est un état d'ouverture ; il n'y a pas de passage d'un état à l'autre, c'est simultané.

La télépathie qui part d'un être vers un autre est une forme de restriction, c'est un langage un peu plus raffiné.

Quand vous êtes ouvert à la situation, il y a des moments où la situation se déroule en vous, mais c'est au niveau de l'unité, il n'y a pas de pensée.

Comment fait-on pour savoir si on a pris la bonne décision ?

Si c'est vous qui l'avez prise, elle est toujours mauvaise ; mais vous verrez que, finalement, elle est toujours bonne, parce que ce n'est jamais vous qui l'avez prise.

C'est après que vous vous dites « c'est moi qui l'ai prise », mais c'était inévitable.

C'est toujours la bonne, mais vous ne l'avez jamais prise. C'est cela qu'il faut voir, vous n'avez pas le choix, le problème ne se pose pas.

Dans la sensibilité, il n'y a rien à décider.

Oubliez la décision, elle n'est pas entre vos mains, pour la bonne raison qu'il n'y a pas d'entités indépendantes. C'est uniquement ultérieurement que vous vous posez la question. Si vous allez voir un astrologue, il va vous dire ce que vous allez faire, c'est une perte d'énergie de trouver de la responsabilité là-dedans.

La vie a déjà décidé pour vous. Pas de hasard, pas d'idée, pas de choix.

Et le libre arbitre existe quand même, sait-on ce qui nous sépare des animaux ? La conscience ?

Il n'y a rien qui nous sépare des animaux ; l'ouverture, c'est ce qui vous fait un avec les animaux, le continuum que l'on a en commun, et ce qui fait que l'on peut aimer un crocodile.

C'est du déterminisme, tout est déjà déterminé.

Non, tout est libre, il n'y a personne pour faire. L'idée d'entité personnelle qui peut faire, c'est un concept. Le concept ne peut rien faire. Quand vous dites « j'ai agi », c'est un concept.

Jésus, alors, c'est un concept ?

Je ne suis pas compétent sur le sujet mais, en tout cas, quand vous agissez, il n'y a personne qui agit.

*Sur le plan psychologique, comment peut-on appeler cela ?
Vous pouvez affirmer que le libre arbitre n'existe pas ?*

Je n'affirme rien du tout. Comment pouvez-vous penser que votre corps, votre mental est séparé du reste de l'univers ? C'est de la mégalomanie.

Comment pouvez-vous penser que votre corps est séparé de la gravitation terrestre, de tout son fonctionnement glandulaire, cardiaque, de votre hérédité, de ce que vous mangez ?

Il n'y a aucune liberté. Si on stimule votre cerveau, vous sentez votre genou, ou vous êtes heureuse ou malheureuse ; où est la liberté là-dedans ?

Je suis libre d'imaginer la couleur violette...

Si on stimule certaines zones de votre cerveau, vous verrez la couleur jaune. Si vous prenez une drogue, cela vous offrira de nouvelles perceptions, vous êtes fait de circuits énergétiques, chimiques, alors quand vous vous dites : « je suis libre », c'est un fantasme.

Corporellement, mentalement, tout est lié. Vous n'êtes pas séparé du cosmos, tout ce qui se passe sur Mars ou dans une autre galaxie vous affecte complètement, il n'y a aucune liberté. Tout ce qui vous arrive phénoménalement est conditionné : votre vision, votre odorat, la façon dont vous vous tenez, etc...

On a souvent l'impression que c'est l'ego qui intervient.

Il n'y a pas d'ego. C'est une idée. On s'approprie l'action. Quand on se jette à l'eau pour sauver quelqu'un, on vous donne une médaille mais, au moment de l'acte, il n'y avait personne, seulement l'action. C'est pour cela que la société parvient à fonctionner plus ou moins.

Partout, il y a des forces très grandes, on vit dans un système très conditionné.

Tout le monde a ce pressentiment d'être libre.

Les militaires qui massacrent les civils au Rwanda, comme ceux qui s'enfuient, le font parce qu'ils pensent, en

le faisant, trouver un apaisement, une satisfaction.

Tout ce qui est fait dans la vie est fait pour trouver ce moment de non-désir, cette satisfaction, cette tranquillité. Il faut trouver cette orientation dans la tactilité. C'est uniquement dans le non-jugement de la situation qu'elle peut se libérer. Mais cette ouverture est ce que l'on a de plus intime. Chacun de nous l'a en lui.

Et dans la guerre ? Cela me dépasse...

Vous ne pouvez pas empêcher la violence. Restez concret. Vous pouvez uniquement voir que c'est en restant ouvert à cette violence qu'elle peut éventuellement s'éliminer. Quand vous réagissez à la violence par la violence, elle augmente. Savoir si on a le droit de tuer ou non, le problème ne se pose pas, c'est purement fonctionnel. Chaque situation a sa réponse, mais être absolument contre la violence, c'est aussi une forme de violence.

Vous voyez sciemment des gens sacrifier leur vie pour d'autres personnes, cela prouve qu'en eux il y a ce pressentiment qu'il y a autre chose au-delà de la structure physiologique.

Si les gens s'engagent dans les troupes d'élite, deviennent des héros, ce n'est pas pour le salaire ils pressentent quelque chose de plus important.

Je ne veux pas rentrer dans le débat de savoir s'ils ont raison ou non, si le maintien de la structure est essentielle ; personnellement, je ne le pense pas. Je pense qu'il y a des moments où il peut être justifié de la sacrifier.

Mais ce n'est pas une théorie, c'est la situation qui doit amener la résolution.

Une action qui viendra toujours de cette ouverture sera appropriée. Ce ne sera pas une réaction. Elle sera toujours morale. La manière de la formuler sera toujours esthétique et morale. La fin ne justifie pas les moyens, les moyens sont toujours appropriés à la fin. Il n'y a pas de moyens violents pour une fin non violente.

L'action qui vient d'une ouverture est toujours menée avec la qualité d'une ouverture. C'est clair.

Si l'on sait que l'on est beaucoup plus que notre corps physique, on s'assoit sur une forme de passivité et on attend.

Non, l'action vient toujours de ce sentiment d'ouverture. Au contraire, si vous vivez avec le concept d'être une entité séparée, c'est là qu'il y a passivité, réactivité mais pas vraiment action.

Dans le cas d'un sauvetage, il y a action parce qu'il n'y a pas de pensée personnelle. L'action vient uniquement quand il y a absence de référence à soi-même.

Tout ce qui a été créé dans le monde vient de ce moment où l'artiste ne s'est pas pris pour lui-même, où il a pu écouter. On a des preuves en musique, quand Mozart écrit qu'il a entendu la quarantième en un instant. Ce n'est pas de la passivité. C'est de la supra-activité d'être à même de recevoir les grâces de l'univers, de traduire tout ce qu'il y a au-delà de l'humain. C'est la véritable activité. Mais celle qui vient de la réaction, c'est une forme d'agitation, de pathologie.

L'activité profonde vient de l'évidence de l'unité de l'être humain. Quand on a cette conviction que tous les êtres humains, tout ce qui a été créé, a cette même origine, alors on voit qu'il y a là activité. Par contre, si on vit dans un fragment, en réaction avec l'environnement, avec la peur, l'anxiété, on répète le même système, les mêmes guerres, les mêmes conflits.

Si l'Europe a subi tant de guerres, c'est en répétant les mêmes schémas. C'est la mémoire. On reste dedans, on refait pareil, donc on aura les mêmes conséquences.

En Afrique, il y a une mémoire très forte et, constamment, il y a les mêmes répétitions de massacres. C'est la mémoire, ce n'est pas l'action. C'est la réaction.

L'action vient uniquement d'un sentiment de plénitude. Tout ce qui vient du déséquilibre ramène au déséquilibre. Tous les systèmes politiques, économiques créés par la réflexion, par la mémoire, ramèneront au conflit. Il n'y a pas que le capitalisme, le communisme, il y a d'autres possibilités, mais ils ramèneront toujours un monde de conflit. La société équilibrée devrait commencer à partir de rien, sans références, et trouver un fonctionnement humain qui ne

soit pas lié à la personne, qui ne soit pas une célébration de la personne.

Faire une célébration de l'unité de l'être humain, cela, ce serait une véritable action. Mais le reste est réaction. On passe d'abcès en abcès, il n'y a pas de fin. Cela ne pourra jamais cesser. Tout ce que vous pouvez faire de créatif, c'est de ne plus participer à cette structure, de ne plus alimenter par la peur, par l'anxiété, toute cette violence. Quand on est violent avec son corps, ses émotions, on crée la guerre.

Si vous vivez en paix, vous participez le mieux possible au niveau humain. Mais si on vit dans la détresse, on ne peut pas guérir. Donc quand vous vivez avec un malade mental, il faut vous référer à votre santé, votre ouverture. C'est parce que vous êtes joyeux que le malade va être affecté et petit à petit va retrouver sa joie. Dans la société, c'est parce que vous ne participez plus au système de fragmentation, d'exploitation, que la société a une chance de se rééquilibrer.

Il faut partir de là, sinon tout le reste, l'agir mû par le vouloir, ne fait que déplacer les problèmes, dans le meilleur des cas.

VII

Le souffle circule naturellement ; votre âme est naturellement divine.
Chen Ch'i Huan Yuan Ming

Le souffle soutient toutes les formes de la vie. La respiration, c'est l'expression du souffle au niveau de la corporalité. Ce souffle grossier est une prolongation, une émanation du souffle. En devenant intime avec la respiration, on peut pressentir la nature du souffle.

Le souffle, c'est l'énergie. On donne souvent en Inde l'exemple du collier de perles. L'énergie c'est le fil du collier, les perles c'est la respiration, ce dont on est conscient facilement ; en suivant les perles on découvre le fil. Donc, c'est par l'étude de la respiration que l'on découvre le souffle. L'étude des cycles respiratoires se justifie uniquement pour déceler cette énergie qui en constitue la substance, sinon la respiration est une fonction physiologique comme les autres.

Qu'est-ce que cela apporte d'étudier le souffle ?

L'étude de la respiration peut se justifier sur le plan médical : expirer plus longuement fortifie le cœur, inspirer plus finement fortifie le système nerveux. Certaines transformations sont physiologiquement possibles. L'harmonie du corps dépend des rapports entre la structure nerveuse et la fonction cardiaque. Ces possibilités de changements peuvent être actualisées par l'étude de la dimension respira-

toire. Le corps devient sensibilité, rythme. Il est constamment contraction, émission. À chaque émission, ces rythmes se fondent dans le silence.

Le prânâyâma est l'art de se mettre à la disposition de ces souffles selon les heures de la journée, selon les cycles de la lune, des saisons, selon de nombreuses modalités phénoménales. On prend conscience qu'à un moment de la journée, le souffle s'exprime par une narine ou plutôt par l'autre ou même par les deux narines à la fois. Des rapports particuliers se créent par les différents souffles.

Il y a des moments précis où jaillit l'inspiration musicale. D'autres moments sont plus spécifiquement appropriés pour signer un traité de paix, pour déclarer une guerre, pour rencontrer un ami ou visiter un temple. Tout cela est lié au mouvement du souffle. Dans l'Inde traditionnelle, c'est uniquement à l'automne ou au printemps que l'on peut commencer l'apprentissage de la sensibilité du souffle.

Pouvez-vous approfondir la différence entre la respiration et le souffle ?

La respiration se réfère généralement à une fonction corporelle. Le souffle se réfère au pressentiment de l'énergie subtile qui se révèle dans une intention non orientée. Quand le corps est appréhendé dans cette écoute, sans attente, la sensibilité de ses mouvements énergétiques peut se pressentir. À ce moment-là, les éléments de densité, de compression, d'opacité se révèlent comme surimposés.

Une sensibilité qui reflète clairement la tranquillité est avant tout lumière. On ressent cette lumière comme silence. Tous les sons du corps sont profondément silencieux. Le souffle égalise les modalités de cet orchestre. Toutes les fonctions du corps sont « souffle ». Ce silence s'exprime sous forme d'assimilation, de digestion, d'évacuation, etc. Ces différentes activités sont prises en charge dans cette disponibilité. Chaque fonction a son propre rythme, sa propre modalité. Chaque modalité d'expression et toutes ses caractéristiques trouvent leur véritable raison d'être dans le silence.

Quelle relation faites-vous entre le souffle, le temps et la pensée ?

Pris dans le sens profond, le temps, l'espace, c'est une expression du souffle. Il n'y a pas de temps et d'espace absolu. Toutes les formes de la création, toutes les espèces de création ont un temps et un espace différent. Le temps de vie d'une mouche est aussi long que celui d'un éléphant. Bien sûr, du point de vue de notre temps, il paraît plus court ou plus long.

Si l'on fonctionne dans un antagonisme, on va vivre habité par la peur et l'anxiété, la pensée s'institue comme un centre, toujours comme une référence. Quand le souffle quitte ces caractéristiques de limitation, ne se réfère plus à une structure en réaction, la pensée devient impersonnelle et la pensée n'émane plus d'une structure égotique, elle devient ouverte. C'est une pensée qui jaillit de l'instant, sans fondement. C'est cela qui amène à un apaisement de la respiration, parce que par suite, automatiquement, la pensée s'apaise.

D'un autre côté, quand on est agité, visiter une œuvre d'art peut amener également un apaisement. À condition d'être réceptif à cet art. Alors, votre souffle se suspend, vos références s'arrêtent, vous êtes totalement réceptif.

Dans le Yoga, quand le souffle s'arrête consciemment, la pensée s'arrête également. Dans l'approche traditionnelle de l'Inde, le travail du souffle peut s'approcher de cette manière. Tout cela fait partie d'un arsenal pour pressentir la disponibilité.

Cela part d'une direction intérieure, d'un but ?

Aussi longtemps que vous vous prenez pour une entité indépendante, bien sûr vous êtes obligé d'avoir un but, une direction. Tôt ou tard, vous êtes amené à vous rendre compte que c'est une idée absolument fictive. C'est une idée. La vie n'a pas besoin d'un acteur.

Quand vous abdiquez cette image d'être une entité séparée, vous sentez un courant. Toutes vos actions, toutes vos pensées sont portées par ce courant. Vous n'avez pas besoin d'un but, d'une direction. La direction apparaît à chaque

instant, vous y répondez selon vos caractéristiques physiques, mentales, spirituelles ; des caractéristiques qui s'expriment naturellement, qui n'ont pas besoin de choisir ou d'être choisies.

Localisés dans une direction, vous vivez toujours en fraction, vous n'allez pas utiliser votre potentiel. Vous allez choisir en fonction d'un ordre de référence.

Si vous vivez en fonction de ce courant, vous constaterez que vos capacités physiques, psychologiques et affectives vont complètement s'exprimer. Justement, vous n'allez plus exploiter ce capital ; ce capital va servir l'environnement.

S'inscrire dans une direction réduit vos possibilités.

Dans un des vos précédents textes, vous parliez de la capacité du souffle d'atteindre tous les êtres. Est-ce que vous pourriez nous en parler un peu ?

Le souffle est une expression directe du silence, il a la capacité de participer à la réintégration dans cette tranquillité.

Quand vous êtes devenu sensible au souffle, dans cette détente vous avez la possibilité de le transposer chez une autre personne, chez un arbre, ou dans une région de la création. Quand vous allez caresser telle ou telle structure avec, s'il n'y a aucun élément volontaire, votre souffle n'est pas votre souffle ; rien de personnel n'intervient, vous participez sciemment à une certaine réintégration, à un véritable contact entre les êtres.

Quand vous aimez vraiment quelqu'un, souvent, vous l'emplissez de votre souffle. Quand vous pensez à quelqu'un, votre souffle s'y étale. Quand vous rentrez dans une maison, votre souffle immédiatement découvre l'espace. Vous sentez très bien que c'est une maison qui convient à votre structure affective et physique, que cet endroit favorise le bonheur. Par contre, certaines formes, certaines proportions favorisent la dépression. Toutefois, vous pouvez très bien être heureux dans une maison hantée, qui favorise fonctionnellement la dépression, mais vous le sentez. Le souffle pénètre tout cet environnement lorsque vous êtes sans référence.

Vous savez très bien que, si vous avez des réactions personnelles, automatiquement toutes les structures de votre corps se limitent. Quand vous respirez mécaniquement, le souffle s'appauvrit. Pour cette raison, au Cachemire, pédagogiquement, on aborde l'étude du souffle à travers des images invitant à respirer dans des espaces vides, à remplir ces espaces suivant diverses techniques et représentations.

Quelle est l'origine du souffle dans le corps ?

C'est le corps qui est dans le souffle et la respiration qui est dans le corps. Le corps est habité par le souffle, mais le souffle n'est pas dans le corps. Quand vous expirez, on peut dire que le souffle se pose dans le cœur, mais le cœur ne s'entend pas à l'intérieur du corps. Le corps n'est pas à l'extérieur du cœur. Il n'y a pas de localisation du souffle dans le corps.

Toute la physiologie mystique – vous faites allusion au Yoga – est généralement décrite à l'intérieur du corps, mais cela vient d'une mauvaise formulation, c'est une formulation symbolique. Les centres d'énergie, tous les points vitaux ne sont pas à l'intérieur du corps. Ils sont représentés analogiquement de cette manière-là, mais c'est le corps qui est à l'intérieur de ces centres. L'énergie est constamment en diffusion. Le corps ne peut pas contenir l'énergie.

Donc, la première chose à apprendre dans le Yoga, c'est de libérer le souffle de la corporalité. Le corps est dans le souffle. Cela devient clair rapidement. Quand vous vous mettez à l'écoute de votre structure physiologique, le souffle à l'intérieur du corps est toujours là, sous la forme de dépression, sous forme de peur, et pourtant il s'agit bien là de votre souffle.

Quand vous regardez une statue grecque, vous sentez très bien que toute la corporalité est habitée par le souffle. Il n'y a rien à l'intérieur. La corporalité est totalement dilatée, sans poids. Vous pouvez voir d'importantes forces musculaires, comme les athlètes grecs, mais ces corps sont sans substance. On peut dire qu'ils sont vraiment habités de souffle. Pour des raisons pédagogiques, un thérapeute peut loca-

liser dans le corps le souffle en se référant à la respiration, mais cela est un élément purement occasionnel, pour un temps donné.

Mais, tôt ou tard, le souffle doit se libérer de toute structure.

Quand l'énergie de la kundalini nous traverse, le souffle éveille notre conscience ? Mais je ne connais seulement que l'expérience...

Dans votre expérience, comment se présentent les choses ? Comment les ressentez-vous ?

Comme si j'avais trouvé la source. Une grande force qui traverse mon être.

Pour l'énergie, c'est la même chose. Ce sont deux formulations. En sanskrit, le souffle et l'énergie c'est le même mot. Ce qui éveille l'énergie, c'est la compréhension. Quand vous comprenez profondément que vous n'êtes pas une perception et quand vous êtes frappé par cette évidence que tout ce que vous faites, dans la vie de tous les jours, en état de veille, en état de rêve, n'existe que pour défendre l'image de votre prétendue identité personnelle ; alors il se produit un ébranlement.

Dans cet ébranlement, toutes les énergies qui habitent les étages du corps reflétant constamment la restriction, la contraction, le devenir – vouloir devenir ceci ou vouloir empêcher cela, toutes les énergies qui vivent dans le passé, se rappeler ceci, ne pas refaire cela – toutes ces énergies sont percutées par cette évidence.

Ce sont des énergies qui fonctionnent généralement de manière descendante, horizontale. Dans une corporalité qui retrouve vraiment son fonctionnement organique, ce fonctionnement devient vertical. Ces énergies se réintègrent. La montée d'énergie dans le sens traditionnel vient de cette compréhension. C'est pour cela qu'essayer d'éveiller l'énergie est un manque de perspective. L'énergie est naturellement ascendante dans le corps quand celui-ci n'est plus exploité à des fins personnelles. Notre compréhension ouvre les nœuds, les différentes portes de l'énergie. Ce n'est pas le résultat d'une technique.

Lundi, mardi, mercredi, on se lève, et qu'on le veuille ou non, même si on abandonne beaucoup de choses, il y a certaines choses qui restent comme devant nous, et que l'on doit vivre au quotidien. Comprenez-vous ce que je veux dire ?

Que pourrait-il exister d'autre que le quotidien ?

Ce soir, on est dans une ambiance où l'on peut sentir vraiment l'énergie, on peut palper cette énergie contrairement à la matière. Mais quand on retourne chez soi, on est quand même face au fait que son corps a faim, a peut-être encore mal. Et, si l'on n'est pas encore rendu à un point où l'on est vraiment lié à cent pour cent avec cette énergie, le brouhaha de la ville, payer ses impôts, aller faire ses courses parce que l'on doit manger... Comment unifier tout cela dans cette énergie ?

Votre corps a besoin de manger, vous lui donnez à manger. En quoi cela vous fait-il quitter cette ouverture ?

Quand votre corps se réveille le matin, tout se passe dans un fonctionnement organique. Vous n'êtes pas obligé de vous fixer à cette image. Vous n'êtes pas obligé de vous dire : « Je me réveille. » Vous ne vous réveillez pas du tout. Le corps se réveille.

Quelles que soient les situations de la vie, s'abandonner à ce courant vous permet de faire face à la situation, de devenir créatif. Quelle que soit votre activité, quelles que soient vos conditions, vous allez vous situer comme un acteur sur scène. Vous allez vivre constamment dans ce courant.

Quand vous vous réveillez malheureux, c'est une forme de pathologie. On doit se réveiller heureux. Si vous vous réveillez malheureux, c'est une référence. Cela signifie que vous ne vous êtes pas couché d'une manière adamique.

Se coucher de manière adamique ?...

Que se passe-t-il quand vous vous couchez ? Vous couchez-vous libre de la journée ? Vous couchez-vous avec une mémoire affective ? Regardez cela sans commentaire, sans justification, sans critique.

Si le quotidien vous encombre au point de ne pouvoir vous en défaire, repassez tous les événements de la journée, du matin jusqu'au soir. Cela s'effectue en quelques instants. Quand vous avez revu votre journée, vous la mettez sur votre chaise avec vos vêtements et, alors, vous vous trouvez face à la corporalité.

Mais que connaissez-vous de votre corporalité ? Posez-vous réellement la question, et vous vous apercevrez que vous ne savez pas ce qu'est cette corporalité, sinon cela proviendrait de la mémoire. Vous sentez uniquement parce qu'il y a un contact avec quelque chose.

Aller se coucher, c'est vrai, c'est plutôt pour moi un exutoire, alors que proposez-vous ?

Vous sentez votre corps parce que vous sentez un contact avec votre lit. S'il n'y avait pas de contact, il n'y aurait pas de corps. Ecoutez ce lit : est-ce que c'est un lit chaud, froid, en lin, en coton, en rayonne, en soie, en synthétique ? Ne vous laissez pas piéger par la mémoire, mais laissez venir une réponse sans mot : du talon, des mollets, des cuisses, des fesses, de la nuque. Toute cette corporalité va devenir à l'écoute de ce contact avec le lit.

Cela demande un certain temps. Puis, à un moment donné, vous allez ressentir une sensation globale de contact, qui vous apparaîtra sous forme de poids dans la région des épaules, des hanches, de la tête, des yeux. Localement vous en ressentez la pesanteur.

Laissez alors s'intensifier cette pesanteur, comme un marchand de légumes qui soupèse un sac de pommes de terre, qui tout de suite en connaît le poids. Mentalement, soupesez vos membres, mentalement soupesez toutes les parties du corps. Laissez ces parties se déposer. Vous allez sentir les différentes pesanteurs qui vont glisser partie par partie : talons, mollets, cuisses, fesses, etc. Tous ces poids coulent dans le lit. C'est à ce moment-là que vous pouvez faire connaissance avec le drap qui vous couvre. Alors, toujours sans la mémoire, évaluez le contact du drap sur toute la région de la poitrine, des bras, et tout le devant du corps. Quel est son poids, sa densité, sa texture ? Est-ce qu'il

est frais, chaud, humide, etc ?

À un moment donné, vous avez cette sensation qui s'élargit, pour devenir globale. Ultérieurement, vous allez sentir simultanément le contact du drap dessus et du drap dessous. Et si vous écoutez simultanément ces deux contacts, vous vous apercevrez qu'au milieu, il n'y a plus rien. Uniquement les deux caresses d'énergie.

Là, il peut être judicieux d'évoquer la sensation à l'intérieur du corps ; car le corps tel qu'il vous apparaît à ce moment-là n'est plus un corps de réaction, plus un corps de préhension, c'est un corps d'énergie. Vous allez sentir ce corps comme un espace élastique, énergétique. Il n'y a plus de matière. Vous sentez cette masse de chaleur et d'énergie. Certains rythmes vont se présenter et complètement se prendre en charge, dépasser très loin tout ce qui peut être ressenti comme contour du corps. Vous allez sentir toute la pièce remplie de cette énergie. C'est déjà pas mal !

Mais il ne s'agirait pas de s'endormir dans cette énergie, sinon ce serait quand même un sommeil fractionnel. Laissez alors toute cette masse énergétique complètement s'exprimer, un peu comme un feu d'artifice : les fusées montent, explosent, et ensuite les lumières se résorbent complètement.

Vient un point culminant, ensuite l'énergie se résorbe, se meurt dans votre attention. Vous n'êtes pas l'énergie. Vous êtes dans une écoute, dans laquelle cette énergie s'exprime. Cette énergie s'exprime parce que vous êtes là, comme espace, comme écoute, pour la recevoir. Finalement, les dernières énergies s'effondrent dans le sommeil profond, dans l'unité.

De cet état, le matin, l'énergie va reparaître. Quelques étincelles de plus en plus intenses et, graduellement, dans votre ouverture, à nouveau le corps se construit. Lentement, lentement, le corps se concrétise, se solidifie, tout en gardant sa vacuité. La masse énergétique s'étale dans tout l'espace. Le corps s'est complètement recréé, c'est le moment de vous lever.

Vous constaterez que votre temps de sommeil se réduit conséquemment et que l'état de rêve n'est qu'accidentel.

Cet état d'écoute va rester toute la journée. Vous allez vous trouver confronté à des situations, vous allez pouvoir les laisser libres en vous, comme vous avez laissé vivre en vous cette énergie. Vous allez être à l'écoute, les situations apparaissent et disparaissent dans cette écoute, vous n'êtes plus dans une réaction personnelle. Il n'y a plus rien à faire, aucun commentaire, aucun jugement, ni même rien à ressentir.

Le soir, laisser libre le corps vous permet d'aborder la vie librement le lendemain matin. Vous allez voir ce que la journée a été et de nouveau la déposer sur votre chaise, pour vous donner à la sensation corporelle. Vous retrouvez ces réactions, physiologiques, musculaires. Ne rien chercher à défaire, à détendre. Laisser tout ce qui s'exprime devenir complètement vivant.

De plus en plus, cet état d'ouverture va se maintenir. Il faut commencer par se coucher correctement, c'est déjà magnifique.

Tous les événements de la vie sont magiques, tous les événements de la vie ramènent à la tranquillité. Il n'y a pas d'événement profane, il y a un regard profane. Tous les événements de la vie sont sacrés. Il n'y a rien à l'extérieur. Il n'y a rien qui soit accidentel.

Parfois vous utilisez ce terme : organique. Pouvez-vous parler des choses qui sont organiques ? Quel est leur lien avec le souffle et le sacré ?

Tout ce qui vient du sacré est organique. Quand on regarde le sacré d'un point de vue personnel, on le dit profane ; tout ce qui vient de ce regard est alors inapproprié. Il n'y a rien qui soit sacré, il n'y a rien qui soit profane. Il n'y a que le regard. Ce qui est regardé comme sacré est sacré. Et ce qui est regardé comme profane est profane. Regarder du point de vue de notre ouverture, c'est-à-dire avec amour, avec attention, libère des différences. Quand vous regardez les choses de manière fonctionnelle, tout est sacré. Quand vous regardez en réaction, en référence, tout est profane.

J'ai participé à des cours où il y avait 106 façons de respirer. Il y a des cours où c'était juste dans la tête. C'était des théories seulement. Que penser de tout ce qui nous est offert en cours de respiration ?

Sentir la respiration peut vous amener une facilité pour affronter votre vie affective et corporelle. À la fin du cours, si vous regardez le monde et que vous en voyez la merveille, c'est un bon cours. Si en sortant, vous regardez le monde et le trouvez triste, c'est un mauvais cours.

C'est une question que l'on nous pose très souvent : « Tout le monde nous dit de respirer. Je respire mal. Mais on ne nous montre pas comment respirer. Où puis-je l'apprendre ? »

Il faut vraiment sentir combien l'on respire mal, que ce ne soit pas une idée, que ce ne soit pas parce que quelqu'un l'a dit, ou que vous l'avez lu dans un livre, vraiment le sentir.

Quand on est angoissé, le souffle se fixe. Quand vous voyez un enfant malheureux, voir comment le souffle se bloque. C'est un premier pas. Ce n'est pas en vue de libérer le souffle, c'est en vue de faire connaissance, de vraiment sentir. Souvent une idée se cristallise autour de : « Je respire mal. » C'est un concept.

Pour vous, en tant que thérapeute, il faut amener le patient à mettre de côté l'idée qu'il respire mal, et l'inviter à vraiment ressentir la situation dans l'instant. Qu'il sente le souffle dans ses localisations : abdominal, claviculaire, quand il circule dans le dos, dans les côtes, dans la nuque. Sentir également l'inspiration jaillir d'une très grande peur, de même pour l'expiration.

Comment est le mouvement : linéaire, sinueux ?

Quand il inspire, est-ce un mouvement comme un trait, comme une boucle ? Quand il a inspiré, est-ce qu'il se repose dans l'inspiration ? Quand il a expiré, est-ce qu'il se donne au repos, goûte le silence ? Ou est-ce qu'il revient immédiatement à l'inspiration par terreur ?

Amener le mouvement respiratoire à être senti allongé sur le dos, allongé sur le ventre, assis, debout, dans toutes les positions.

Plus tard, vous lui demandez, chez lui, dans telle ou telle situation, de se rendre compte. Après un repas comment est le souffle ? Après ou pendant un rapport sexuel ? Après une activité physique, une course à pied ? Quand il est déprimé, comment est sa respiration ?

Vraiment ressentir. Ce sont les premiers éléments. On ne peut pas rentrer ici dans les détails techniques, dans le sens où chaque individu doit être approché différemment. Quand il a écouté clairement sa respiration, l'écoute amène une libération. Bien que le souffle reste relativement bloqué, il y a quand même une certaine forme de déconditionnement. Et s'il a écouté sans vouloir intervenir, il va retrouver la respiration de plus en plus libre, tranquille, une tranquillité dans l'agitation.

Quand vous sentez que le patient a abdiqué jusque-là et même parfois avant, vous pouvez utiliser des images. En Inde, lors de grands mariages, particulièrement dans le Sud, on se sert de très grandes cuves pour cuire les céréales. Demander à la personne de visualiser ces très grandes cuves. Au début, la visualisation est très limitée, mais il s'agit d'un départ.

Il va respirer dans une cuve deux, trois mètres devant lui. Vous allez lui faire remarquer que lorsqu'il visualise le souffle qui monte, il le sent également. Quand il visualise le souffle qui vide la cuve, il le sent également. Petit à petit, il va quitter l'image, pour uniquement ressentir. Plus tard vous le ferez respirer dans toute la pièce, quand il expire, il vide toute la pièce. Il doit le sentir : remplir/vider, remplir/vider. Longtemps après : sentir qu'après le vidage, il y a un repos, qu'après le remplissage, il y a un repos. Puis, à gauche, à droite, devant, derrière, et ensuite simultanément les six directions.

Toutes les techniques ne visent qu'un seul but : amener un souffle adamique. Quand l'inspiration remplit tout l'espace, l'expiration remplit tout l'espace, un silence conscient est écouté après l'expiration, cela signifie que les règles du souffle ont été intégrées. La respiration du Yoga ne peut prendre tout son sens qu'après cela, quand le souffle a été déconditionné. Accomplir un prânâyâma, respirer par la

narine droite ou gauche, dans un souffle conditionné, crée un autre conditionnement.

Petit à petit, on ne respire plus devant, en arrière, en avant, à droite, à gauche, mais dans toutes les directions. S'instaure alors un déconditionnement, qui reste toujours avec une certaine limitation, car le vrai déconditionnement se reconnaît dans le surgissement de la conviction profonde qu'il n'y a personne qui inspire et qu'il n'y a personne qui expire.

Mais c'est déjà extraordinaire d'amener quelqu'un, par ces exercices spatiaux, d'un souffle angoissé à un souffle plus libre.

On a l'impression d'avoir besoin de six heures de sommeil, sept heures de sommeil. Pratiquer comme cela nous libérerait-il aussi de notre fatigue ?

Le sommeil est aussi très lié à la nourriture. Quand, le soir, on absorbe un repas important, le sommeil est plus long.

Il y a à peu près une heure et demie de sommeil profond, le reste ce sont des rêves. Si vous ne prétendez pas être quelque chose de spécial, si vous ne vous mettez pas constamment en situation dans la journée, la nuit, vous aurez très peu besoin de cracher ce que vous aurez refusé dans la journée. Ces détritiques qui s'éliminent en rêve, qui constituent nos refus, nos peurs, n'ont plus leur raison d'être.

Un corps non exploité a besoin de très peu de sommeil.

Tôt le matin, le corps s'éveille dans votre silence. Ce n'est pas le moment de passer l'aspirateur si vous avez des voisins. Si vous êtes sensible, vous n'éclairerez pas avec un éclairage artificiel avant que le soleil ne se lève.

Vous êtes profondément silencieux. Donnez-vous au moment. La position allongée sur votre lit n'est peut-être pas ce qu'il y a de plus confortable pour l'état de veille, vous pourrez vous surprendre à exprimer spontanément certains mouvements, certaines poses, pour la joie même du mouvement. Certains archétypes, certains gestes s'imposent. Faire du Yoga comme passe-temps est très fonctionnel dans ce

cas-là, sans plus. Si vous avez quelque don pour la poésie ou pour la peinture, c'est la même chose. Les gens qui n'ont pas de dons artistiques et ont envie d'exprimer cette joie, ce silence, peuvent le faire par la pratique du Yoga. C'est totalement gratuit, c'est le résultat d'une vie intelligente.

Comment expliquer le souffle aux patients que cela concernerait ?

Si, sciemment, votre patient remet en question sa structure corporelle, le matin, il saura mettre en question son souffle, mettre en question sa vie. Son besoin de rêver diminuera énormément.

Après un long sommeil, on ne se réveille jamais en très bonne forme ; ne pas perdre conscience quand le soleil s'est levé. Pendant la sieste, ou quand vous dormez le matin, après le lever du soleil, et que vous vous réveillez avec le visage légèrement bouffi, c'est une forme d'encombrement.

On peut se coucher tôt, si on a besoin de sommeil, mais toujours vous lever légèrement avant le lever du soleil. Il y a des raisons profondes pour cela. Éventuellement, dans la journée, se donner à une très grande détente, c'est presque un sommeil profond, on peut se libérer de toute fatigue en quelques minutes.

Vous avez dit à un moment donné qu'il y a des rêves qui sont comme en couleur au début et qui, plus tard, deviennent blanc et noir.

Plus la vie est passionnée, plus les rêves sont décoratifs, colorés. Quand l'élément affectif, intellectuel se réduit, le rêve donne beaucoup plus dans la nuance, et devient éventuellement en noir et blanc. Un rêve en noir et blanc signifie qu'un élément spirituel a vraiment pris corps chez quelqu'un. Quand la vie devient noir et blanc, vous riez moins, vous souriez plus. Plus tard, même le rêve en noir et blanc s'éliminera.

Est-ce que vous diriez que le souffle, qui est exprimé derrière les questions que l'on proposait jusqu'à maintenant, était bloqué par notre mental ?

Quand une question surgit organiquement sans réflexion, c'est un dynamisme intérieur qui l'a fait poser. La question n'a pas grand sens, la réponse a encore moins de sens. Mais il y a quelque chose qui décide de la question et de la réponse, qui est vraiment l'élément essentiel. C'est une énergie, une expression de la tranquillité.

Dans notre quotidien, quand on vit des événements qui nous bousculent ou des choses qui nous affectent en atteignant des personnes que l'on aime, si on se concentre sur notre souffle, est-ce que cela peut nous aider à faire face à notre situation plus facilement, sans devenir insensible, mais le vivre avec moins d'émotion ?

Oui, mais cela ne va pas très loin. Si vous vous donnez à la pratique du souffle à chaque peur, c'est très bien, mais la prochaine fois, il faudra de nouveau le faire. Quand vous êtes dans une situation complexe, cela a très peu de valeur de chercher un truc pour ne pas vous perdre. Quand vraiment c'est intenable, on pourrait dire : « Mettez l'accent sur l'expiration. » Mais ce qui est beaucoup plus essentiel, quand vous vous trouvez dans une situation où tout vous semble complexe, c'est de ressentir corporellement la tension.

Peut-être que vous ne pouvez pas le faire dans l'instant, alors vous le faites après. C'est-à-dire, vous vous allongez, vous vous asseyez dans votre fauteuil pour localiser corporellement la tension, là où campe l'écho de la situation difficile. Tous les conflits que vous ressentez ont toujours une localisation corporelle : dans le genou, dans le ventre, dans le plexus, dans la poitrine, il y a toujours une région qui participe. Ressentez dans cette région du corps la réaction de défense, sans vouloir la défaire, la détendre, mais la ressentir. Sentez la gorge, la poitrine complètement en réaction. Explorez.

Si vous pleurez, sentez la larme, la caresse de la larme, sentez le goût de la larme sur le coin de la bouche. C'est une caresse. La tension du visage, les mâchoires, les mains

rétractées, les hanches. Déjà vous verrez l'accalmie naissante. Ensuite, quand vous rentrez chez vous le soir, allongez-vous, faites comme on l'a déjà expliqué. Portez le regard sur les régions qui ont été ébranlées dans la journée, pour qu'elles soient envahies par cette vibration. Là se produit un réel changement, parce que lorsque la région physiologique lâche, l'élément psychologique lâche également. Restez sur ce plan purement sensoriel. Il n'y a rien à penser, rien à justifier, rien à expliquer, sinon vous allez constamment tourner en rond.

Pouvez-vous nous dire comment l'émotivité nous empêche d'être conscient et même de ressentir ?

Vous écoutez un merveilleux morceau de musique, c'est extraordinaire. Remarquez les moments où vous vous perdez dans la mémoire. Vous apercevez une très belle femme, et vous oubliez le concert.

Le corps n'est qu'affectivité. Il y a constamment participation. C'est tout à fait légitime que le corps participe, parce que le corps n'est pas séparé. Que le corps participe à l'environnement, bien, mais qu'il réagisse psychologiquement, c'est une surimposition, un poison. C'est ce qui empêche d'aimer. C'est ce qui nous sépare de l'environnement.

L'affectivité se soigne par l'amour. L'affectivité vient uniquement du fait de se prendre pour quelque chose. Quand l'affectivité s'efface, il reste l'émotion. L'émotion fusionne, nous rend un avec l'environnement. Pour cette raison, admirer une exposition avec quelqu'un, c'est un peu une communion à travers l'émotion, sans commune mesure avec l'affectivité.

Quand vous devenez attentif à votre structure corporelle, naturellement le souffle se libère. Il n'y a pas de difficulté. Vous donnez l'occasion au souffle de se libérer, en laissant la structure corporelle être ce qu'elle est, dans le ressenti. À ce moment-là, la structure corporelle se réfère à votre écoute, à votre silence. Dans ce silence, le souffle est totalement étalé, parce qu'il est lui-même silence.

À partir de ce moment-là, on devient plus conscient de faire partie d'un tout. Pourtant, on réagit face à certaines personnes. Sans les connaître, on ressent une agressivité ou une attraction. Si on fait partie de cette énergie-là, pourquoi éprouve-t-on cette réaction ?

Vous ressentez quelqu'un agressif, mais quand votre souffle est jusqu'à un certain point libéré, vous devinez très bien s'il va devenir un criminel, ou s'il va s'exprimer avec telle ou telle capacité. Vous le sentez organiquement.

Votre corporalité a une vibration qui est plus ou moins proche d'autres corporalités. Il y a des gens qui nous stimulent plus que d'autres. Il y a des odeurs qui nous stimulent plus que d'autres, de même pour les couleurs, les formes, les goûts, les sons. Il n'y a rien de personnel là-dedans.

Plus votre souffle va être déconditionné, plus vous allez voir clairement quels sont les rapports que vous pouvez avoir avec telle ou telle corporalité. Il y a des gens avec qui on va au cinéma, d'autres avec qui on couche, d'autres encore avec qui on fait des affaires, et ceux avec qui on se marie. C'est une chose que l'on sent très bien quand le souffle acquiert une certaine liberté. Vous ne vous trompez pas. Tout cela est lié. C'est purement biologique.

Plus vous allez sentir une personne affective, plus vous allez vous sentir enclin à participer à son questionnement. Plus une personne est violente, coupée d'une véritable perspective, plus vous allez vous sentir proche. Parce que vous allez voir le malheur qui est là, et ce malheur, jusqu'à un certain point, vous percute. Il vous percute dans le sens qu'il stimule en vous l'amour. Donc, à un moment donné, juger quelqu'un comme ceci ou cela devient impossible. Vous voyez très bien les caractéristiques, mais sans juger. C'est toujours une foule de peurs qui nous demande de juger.

Être pacifiste, être contre la violence, est une pathologie. Qu'est-ce qu'être totalement non-violent ? Ce n'est pas par hasard que l'on ne supporte pas la violence, l'alcoolisme, la pauvreté. Ce sont toujours des éléments dont on a peur. À

un moment donné, cette réactivité vous quitte. Elle ne vous quitte pas par décision, mais parce que vous vous rendez compte que, profondément, tous les êtres humains cherchent la même chose, ils cherchent à être heureux. Certains cherchent à être heureux de manière orientée, d'autres n'ont pas encore entendu la bonne nouvelle. Alors, ils cherchent à être heureux en créant une guerre, en violant quelqu'un, en se mariant, en divorçant, en créant une affaire, en ayant des enfants.

Voyez le manque d'orientation, sans jugement. Du fait que vous ne jugez pas, la personne que vous rencontrez va se sentir libre, pour quitter momentanément sa référence. C'est la seule chose que vous pouvez faire pour un être humain : lui donner la chance de quitter sa référence. À ce moment-là, si la grâce est là pour cette personne, il peut y avoir un changement d'orientation, et elle se rendra compte que violer, tuer, faire ceci ou cela, ne contient pas vraiment ce qu'elle cherche.

Mais si vous la jugez, votre opinion construit, vous la renforcez dans sa violence. Quand quelqu'un sort de prison et que vous l'amenez dans une soirée, les gens le regardent comme un prisonnier et la personne devient encore plus violente.

Votre non-réaction, c'est le seul civisme possible.

Vous ne pouvez pas le fabriquer. Rendez-vous compte que vous réagissez, que vous jugez la personne, vous la cataloguez. Rendez-vous compte de l'effet sur l'environnement, sur les enfants. Les structures d'une société de violence ont toujours été créées par des refus. Les gens violents sont des gens qui n'ont jamais été profondément écoutés. Quand vous écoutez, vous donnez une chance...

Vous parlez du conditionnement de la pensée. Vous ne mentionnez pas comment l'intégrer. On est conditionné par la pensée. Tout le temps, on pense. On est toujours dans la pensée. Dans l'approche de la corporalité, vous parlez d'une attention très vigilante. Comment intégrez-vous le conditionnement de la pensée par rapport à l'attention à la corporalité ? Ce n'est pas simple pour moi.

Prenez une douche froide !

Je ne comprends pas.

Ce soir, en rentrant chez vous, prenez une douche froide. Vous allez voir, pendant quelques instants, que vous ne pensez pas. Quand vous marchez sur le sable chaud qui vous brûle la plante des pieds, pendant quelques instants il y a uniquement brûlure. Quand vous plantez un clou et que vous ratez le clou, pendant quelques instants, avant votre réaction psychologique, vous avez uniquement la sensation. Quand on vous caresse, pendant quelques instants, il y a uniquement la caresse. Quand vous regardez un enfant que vous aimez, pendant quelques instants vous ne pensez pas.

Quatre-vingt-dix-neuf pour cent de la vie vous ne pensez pas, seulement vous ne mettez pas l'accent sur ces moments-là. Quand vous regardez les arbres, vous les trouvez merveilleux et, à un moment donné, vous ne pensez pas. Il y a constamment un élément sensoriel. C'est un challenge.

Quand vous rentrez chez vous, sentez la poignée de votre porte. Comment est cette poignée ? En bois, en métal, en porcelaine ? Quand vous allez rentrer dans votre chambre, regardez la chambre, sans référence. La chambre que vous connaissez, c'est la chambre issue de la mémoire. Les proportions changent constamment. Si tous les jours vous rentrez dans la même chambre et qu'elle reste la même, c'est une image, c'est un concept.

Rentrez dans votre chambre et regardez-la pour la première fois. Regardez les proportions des pièces, assis, debout, dans l'autre coin où vous n'allez jamais et regardez la pièce. Montez sur le lit, sur la pointe des pieds et regardez. Allongez-vous, regardez vers le plafond. Regardez toutes les directions de la pièce. C'est purement sensoriel. Quand, demain, on va vous inviter au restaurant, regardez la couleur de la nourriture, humez l'odeur. Comment allez-vous vous sentir deux minutes après, deux heures après ? Comment allez-vous dormir ? Quels rêves vont venir ?

Vous avez raison, ma chambre, je ne la regarde plus, mais la regarder comme vous le dites, cela demande de se forcer à y penser tout le temps...

Il n'y a pas d'effort. Donnez une chance à la sensation d'être ressentie, mais sans introduire de volonté. Cela provient de l'intérêt. Trouvez ce qui vous intéresse, musique, peinture... Quand vous êtes intéressé, vous êtes attentif. Quand un enfant est très agité, trouvez les jeux qui l'intéressent, vous le verrez totalement attentif. S'il n'est pas attentif, c'est qu'il n'est pas intéressé. Il ne peut pas se concentrer, il ne peut pas être attentif à ce qui ne l'intéresse pas.

Il faut trouver, dans votre vie, les éléments qui peuvent vous intéresser. Partez à la découverte. Mettez-vous à l'écoute de la sensorialité. Quand vous êtes dans votre voiture, il y a un feu rouge, profitez-en : comment cela se passe-t-il, comment est le dossier, le siège, le volant ? Comment est le front, comment sont vos mains, vos cuisses ? Uniquement découvrir. C'est très important. Vous allez de plus en plus vous rendre compte de votre état de jeûne, un jeûne inconscient de la sensation.

De plus en plus vous verrez, vous remarquerez des moments sans pensée, des moments de pure sensorialité, de pure activité. Le vent se lève, vous sortez de votre maison. Le vent vous caresse. Vous ne pensez pas, uniquement sensibilité. Quand vous vous levez le matin, à 5-6 heures, quand il n'a pas plu et que vous avez un gazon, marchez sur le gazon, pieds nus. Essayez, c'est très intéressant. Toucher, regarder, goûter, ressentir, là se trouve la clé pour le bonheur.

Dans la vie, toutes les pensées, comme vous l'avez dit, sont conditionnées, et seront toujours conditionnées. La sensorialité va vous donner la clé de la tranquillité. La sensorialité est naturellement paisible, la pensée naturellement en mouvement. La sensorialité, à un moment donné,

devient un élément essentiel de la vie.

Quand on est tout seul, on peut essayer, mais en relation avec d'autres, qu'est-ce qu'ils vont penser de ce petit jeu ?

Quand vous rencontrez quelqu'un, il a une opinion sur le monde. Ce n'est pas cela qui nous intéresse. Vous goûtez la personne, vous la léchez, vous l'écoutez. Vous n'êtes pas obligé de le faire corporellement. Mais vous le sentez. On peut très bien lécher quelqu'un sans sa langue.

La corporalité développe des antennes. Si on ne met pas à la porte l'opportunité, si vous ne dites pas « Ce n'est pas pour moi ; impossible », alors, vous verrez, demain, dans votre voiture, dans votre appartement, qu'importe l'occasion de sentir, la sensibilité corporelle va se présenter, un instant, cela suffit.

En fait, un bébé va toujours toucher ce que l'on va lui présenter, il va le mettre dans sa bouche. Alors, on devient un peu comme cela. Au lieu de regarder, de dire : « C'est beau, c'est laid », plutôt palper, peut-être pas en geste comme vous dites, mais vraiment sentir pour qu'il se produise presque la fusion, comme un bébé le fait quand il touche à quelque chose.

C'est une exploration. Quand vous rencontrez quelqu'un que vous ne connaissez pas, ne vous perdez pas dans un jugement. Attendez qu'il s'exprime, et vous allez voir comment il se tient, se formule. Vous allez enregistrer un certain nombre de traits, pendant toute une période, puis une conclusion va éclore en vous. Mais avant cette conclusion, il y a d'abord une observation.

Quand vous êtes devant un spectacle inconnu sur lequel vous n'avez pas de référence, vous avez ce moment d'ouverture. Mais la similitude avec un bébé, c'est que le bébé ne mémorise pas. Il quitte un objet, et de suite une autre chose apparaît, c'est une nouvelle chose, il n'a pas de préférence.

Cette vision libère-t-elle de toute maladie ou fatigue ?

Il ne faudrait pas être trop romantique au sujet de la maladie, la fatigue. Si vous êtes un bûcheron et que vous coupez des arbres pendant des heures, le corps sera fatigué. Votre manière de vivre va créer en vous cet antagonisme qui s'exprime plus tard par la maladie, mais il y a des gens qui ne sont jamais malades, et c'est souvent une forme de défense. La maladie n'est pas toujours un signe de conflit. Cela peut l'être, mais pas toujours. On ne peut pas généraliser sur la maladie. Quittez l'élément conceptuel.

VIII

*Ne t'empare de rien, ne rejette rien, bien établi en toi-même,
reste ainsi.*

Abhinavagupta, *Tantrâlôka*.

*Est-ce que vous pourriez nous dire si, dans la tradition shivaïte
du Cachemire, la dépression est une maladie ?*

Du point de vue de la démarche cachemirienne, il n'y a pas de dépression. La dépression est un concept. Dire « je suis déprimé », c'est un concept. Dans la démarche de l'Inde, il n'y a pas de concept, on fait face aux faits, c'est-à-dire à la sensation. Pour nous, une dépression est toujours localisée quelque part ; que ce soit dans la gorge, dans le ventre, dans les épaules, etc. On va maintenant l'aborder en tant qu'expérience sensorielle... Il n'y a rien à penser. Le concept dépression ne nous concerne pas ; ce qui reste, c'est l'expérience sensorielle. Dans la tradition de l'Inde, il s'agit de se mettre à l'écoute de la sensorialité. C'est le premier regard sur ce que l'on appelle ici la dépression.

*Vous savez ici, au Québec, nous avons une température assez
excessive, et il arrive que nos Québécois parlent de dépressions avec
ce climat... Comment vous interpréteriez ce qu'ils ressentent ?*

Le corps n'est pas une entité séparée de l'environnement. Toutes les saisons, tous les cycles cosmiques ont un lien avec le corps. Le corps n'est même

que cela.

Jusqu'à un certain point, il est normal que le froid ou le chaud s'inscrivent dans le psychisme. Il est normal que la nuit ou le jour, que la tempête, etc., soient ressentis. Quand vous êtes à l'écoute, tous ces événements créent un écho en nous.

Quand vous ressentez l'hiver sensoriellement, sans résistance, vous ne pouvez pas être déprimé par l'hiver. La dépression due aux conditions climatiques, ou due à n'importe quoi, c'est une réaction, cela ne vient pas de la prétendue cause. On peut tout à fait sentir l'hiver et être totalement heureux. En tant que thérapeute, vous pouvez très bien amener votre patient à être totalement heureux quelles que soient les saisons. Le corps est ressenti très différemment selon les saisons : il y a les saisons qui fixent le corps, il y a les saisons qui libèrent le corps, mais cela ne joue pas du tout au niveau psychologique.

Plus vous allez être intime avec votre fonctionnement organique, plus vous allez devenir réceptif aux cycles de la nature. Vous sentez les saisons dans votre corporalité, vous découvrez leur ramification subtile, dont les organes du corps sont une forme d'écho.

La sensibilité brûle la possibilité de dépression. L'hiver n'est plus l'hiver, cela devient vraiment l'hiver.

Vous avez déjà, dans une conversation informelle, parlé des outils, c'est-à-dire de la façon de voir les hôpitaux selon Jean Klein. Est-ce que vous pourriez nous en parler, de cette panoplie de sons, de couleurs qui sont des outils de votre tradition, je pense.

En Orient, on s'est rendu compte que la joie, que la tranquillité ne sont pas fixées à l'intérieur du corps, de même pour la tristesse, la peur. Quand vous rencontrez quelqu'un qui n'est que peur, cela affecte votre structure. Quand vous rencontrez quelqu'un qui est tranquille, cela vous affecte de même. Les émotions ne sont pas à l'intérieur du corps, mais sont totalement dans l'environnement.

Alors, cette idée européenne, qui date de la Renaissance, de mettre ensemble des gens tristes, des gens problématiques, dans le but de les soigner, c'est une idée qui paraît

assez étrange.

En Orient, au contraire, quand un individu se distingue par des caractéristiques complexes, il est mis en contact avec des gens non complexes. L'Europe, jusqu'au Moyen Age et même un peu après, était comme cela. Au XIX^e siècle, très souvent, on gardait dans les familles les gens difficiles, mais maintenant on les met dans des institutions pour s'en débarrasser.

C'est très difficile de s'occuper convenablement des gens si vous les mettez dans un environnement déprimant. Quand vous mettez trois cents personnes déséquilibrées ensemble, c'est très difficile de considérer cela comme un traitement pour l'équilibre.

Pour revenir à ce dont on avait parlé la dernière fois, on pourrait accorder une plus grande place à l'élément sensoriel parce que finalement, la vie, profondément, c'est un ressenti. Ainsi, vouloir soigner les gens au niveau de la pensée reste à la surface. Si vous êtes thérapeute en Orient, quand un patient vient vous voir, selon son vécu, vous allez lui suggérer de visualiser certaines couleurs quand il a un cancer, quand il a certaines maladies, quand il a certaines peurs – du futur, de son père, peur des femmes, vous allez lui demander, le soir, de s'immerger dans certaines couleurs. Vous allez également lui demander de s'accoutumer à certaines odeurs, d'écouter certains sons et ensuite, par exemple, de se rappeler les sons qu'il a écoutés.

Quand on a certaines maladies, il y a certains sons que l'on ne peut pas entendre, que l'on ne peut pas se rappeler. Ainsi, quand vous faites écouter certaines gammes de sons à une personne, et, à un moment donné, lui demandez de re-évoquer le son qu'elle vient d'entendre, elle ne peut pas le faire. C'est très important, cela donne beaucoup d'indications. Vous allez ensuite redescendre dans la gamme et, petit à petit, la personne va arriver à évoquer les sons. Cela amène un très grand déconditionnement du cerveau.

Il en est de même pour les couleurs. Il y a certaines couleurs que l'on ne peut pas visualiser quand on a telle ou telle maladie. Donc vous amenez la personne, par les nuances, par les complémentaires, à approcher la couleur qui lui

manque, qui n'est pas vivante dans le corps. En fait, tout cela est infini. En Orient, on fait faire cela mentalement, mais ici, comme malheureusement la sensorialité est très atrophiée pour beaucoup de gens, on pourrait concevoir de projeter certaines couleurs, etc.

Mais, ultimement, il faut pouvoir l'évoquer directement dans son corps. Le son que vous entendez à l'extérieur n'ira jamais aussi loin que le son que vous évoquez mentalement. On vous donne un son extérieur, vous allez sentir le son traverser le genou, vous allez sentir le son traverser le foie, les poumons... c'est très bien, mais le son que vous allez vous-même évoquer ensuite et qui va traverser ces organes ira beaucoup plus loin au niveau thérapeutique. Donc, tôt ou tard, il faut se libérer du support extérieur.

Pour des enfants, pour des gens très peu développés sensoriellement, on pourrait tout à fait admettre de projeter certaines colorations, de faire entendre certains sons, mais c'est uniquement momentané. Ensuite, on rentre directement dans le son, dans la couleur. Ce sont des palliatifs. Ce n'est pas à proprement parler un traitement.

Un traitement doit profondément regarder l'origine du mal, l'origine de la dépression, de la maladie. Vous approchez profondément l'origine, qui est un concept, qui est l'idée d'être une entité personnelle, l'idée d'être né, l'idée d'avoir une vie. C'est cela l'origine du drame. Si vous abordez directement cet élément, cela a certaines valeurs, pédagogiquement, de jouir de ce que l'on vient de formuler. Mais, si on voulait uniquement se servir de ces trucs techniques, on resterait toujours à la surface. Parce que le cancer peut s'apaiser mais, quatre ans après, il y aura autre chose. Donc il n'y a pas de trucs.

Il y a des techniques pour développer la mémoire, nous on appelle cela des fast films. Quand vous parlez de couleurs, je me demandais si on doit continuer à pratiquer ces exercices-là ou bien laisser l'intuition le faire ?

Tôt ou tard, c'est l'intuition. On ne peut pas « régimenter » la perception. Même Goethe, quand vous lisez son traité des couleurs, n'a pas fixé les choses, il n'a pas dit le

rouge c'est cela, le jaune c'est cela. Je sais bien, c'est la mode maintenant de classer et de dire : le jaune est lié au foie et le do, le ré ou le mi sont liés à telle ou telle région du corps. Cela, c'est complètement à la surface. Cela ne veut pas dire qu'il n'y ait pas de grandes orientations, que certaines masses d'organes, certains systèmes de fonctionnement ne se réfèrent pas à certains niveaux de vibrations, mais, vous avez tout à fait raison, c'est essentiellement une intuition. Quand un patient vient vous voir, vous voyez la couleur qui lui convient. S'il fallait le justifier, vous pourriez commenter, mais ce n'est pas le résultat d'un raisonnement.

Quand on a l'intuition de couleurs, par exemple pour un enfant malade, lui ne peut pas décider tout seul de son environnement, en principe, ce sont les parents qui le décident et si la mère qui est attentive a l'intuition d'une couleur pour l'enfant, est-ce qu'elle peut visualiser les couleurs pour lui ou est-ce qu'elle peut mettre dans l'environnement de l'enfant les couleurs en question, par exemple les draps du lit ou d'autres objets dans la couleur dont elle a l'intuition. Est-ce que cela a du sens ?

Quand vous évoquez une couleur en vous, si vous laissez vraiment la vibration de la couleur s'actualiser, votre environnement le ressent également. Il se peut que l'environnement ne le voit pas parce qu'une couleur n'est pas forcément visuelle : on peut entendre une couleur, on peut la goûter, on peut la sentir... Ce que l'on appelle une couleur, c'est une fonction de notre cerveau, mais, à la base, il y a une vibration que l'on peut appréhender comme couleur, comme son, comme odeur... Incontestablement, si vous vous donnez vraiment à une vibration, celle-ci baigne votre environnement.

En tant que thérapeute, au moment où on suggère à un patient la couleur, on la porte véritablement, et c'est ce mouvement qui va donner tôt ou tard au patient la possibilité de visualiser cette couleur. C'est la même chose pour une mère et son enfant.

Si la mère a vraiment cette image, il faut d'abord qu'elle libère la couleur de la couleur : tant que vous voyez le jaune, vous êtes coupé de la vibration jaune. Vous devez

complètement devenir jaune, puis la couleur jaune va s'éliminer et vous allez ressentir le jaune. Vous ne pouvez pas ressentir le jaune et le voir à la fois. Ce sont deux zones différentes du cerveau. La couleur jaune, c'est une porte pour ressentir le jaune.

Pour l'enfant, il est certain que ses vêtements, la couleur de sa chambre ont une très grande importance, mais la mère sait généralement ce qu'elle a à faire intuitivement, elle n'a pas besoin d'apprendre.

Je ne sais pas comment cela se passe au Canada, mais en France, jusqu'au début du siècle, à la campagne, quand un médecin allait chez les patients, très souvent, il entrait, il regardait l'espace et, la première chose qu'il disait, avant même de donner son traitement, c'était de bouger l'armoire de place, et de bouger le bureau et de changer la position du lit... C'était le premier traitement. Cela parce que les masses, les formes, les couleurs sont partie prenante de notre santé. Il y a des formes, des maisons déséquilibrantes, de même, il y a des formes équilibrantes...

On peut être totalement heureux dans une maison déséquilibrante, mais si on a une tendance complexe, il y a des formes qui prédisposent à la dépression. Si vous entrez dans la cathédrale de Chartres, vous avez une autre atmosphère que lorsque vous entrez dans l'immeuble de Le Corbusier à Marseille...

Comment équilibrer un déséquilibre ?

C'est une très bonne question.

Pour voir qu'il y a déséquilibre, il faut que vous vous situiez vous-même dans l'équilibre : quand vous trempez une main dans l'eau et que vous dites « c'est chaud », cela veut dire que votre main est moins chaude que l'eau. Donc vous pouvez dire que l'eau est chaude. De même, si vous observez un déséquilibre, cela implique que vous vous situez dans cette position d'équilibre.

Le déséquilibre, c'est un équilibre qui se cherche, c'est un équilibre en mouvement. Vous avez la possibilité de regarder le déséquilibre sans rien faire, sans vouloir intervenir, sans vouloir l'équilibrer, ce qui serait de la violence.

Limitez-vous à seulement le regarder, comme on regarde une œuvre d'art et, tôt ou tard, ce déséquilibre va se référer à son origine, qui est l'équilibre, ce qui va le vider de ses caractéristiques de déséquilibre.

Fondamentalement, il n'y a pas de déséquilibre, et vouloir chercher à équilibrer un déséquilibre correspond à un manque de clairvoyance. Il peut y avoir des circonstances particulières : si quelqu'un se démet l'épaule, personne ne vous empêche de remettre l'épaule... Mais lorsque l'on parle d'un déséquilibre vraiment profond, en fait c'est toujours un équilibre qui est en train de se créer, donc il faut assister ce déséquilibre, le laisser complètement s'exprimer et, tôt ou tard, il réintègre l'équilibre. Un pédagogue a surtout un rôle d'accompagnateur, il accompagne le déséquilibre vers sa résorption, mais sans jouer un rôle éliminateur, sinon c'est un sac sans fond.

Comme cela, il n'y a pas de maladies à guérir. On peut peut-être vivre le déséquilibre comme une maladie et le rééquilibre se fera de lui-même.

Il faut écouter une maladie sensoriellement, ne pas dire « j'accepte ». Accepter une maladie, c'est un concept, mais ressentir profondément la région du corps qui est ébranlée, sans vouloir changer, faire uniquement connaissance, cela vous amène à une très grande intelligence, qui est possible seulement quand vous ne touchez pas aux choses, quand vous êtes uniquement regard. Vous aurez l'intelligence, à ce moment-là, de trouver le docteur, le thérapeute qui convient. Un docteur, un thérapeute n'est pas à l'extérieur du regard.

Pour participer à l'accompagnement de la maladie par telle ou telle thérapie, il faut que le choix de la thérapie, la manière d'aborder la maladie, vienne de ce regard libre, sinon il restera toujours des traces, et vous ne pourrez jamais entièrement la résorber.

Il ne s'agit pas d'un moyen pour éliminer le problème. Mais, si vous acceptez de l'accompagner, éventuellement, quelque chose va vraiment se vider en vous. Il n'est pas

gênant de prendre des médicaments, d'utiliser certaines thérapies, à condition que cela s'inscrive dans une écoute profonde de la situation.

Avez-vous déjà été malade, si oui est-ce que vous vous êtes guéri ?

Il faut accompagner la vie. Il n'y a rien à guérir. Le fait que vous naissiez, c'est une forme de déséquilibre. Donc votre rôle dans la vie, c'est d'accompagner, de découvrir profondément le sens de ce déséquilibre. Quand vous avez une rage de dents, si vous n'avez pas de calmant sous la main, vous êtes excessivement agité, furieux contre ce mal, cela augmente le mal aux dents. Vous vous allongez, vous écoutez profondément le cycle – une douleur est toujours cyclique – ; vous allez déceler les rythmes de va et vient de la douleur. Quand vous allez vraiment écouter tout ce mouvement qui affecte le nerf, 50 % du mal de dents va déjà s'éliminer.

Quand vous expérimentez une douleur très profonde et ressentez la douleur sans connotation psychologique, cela diminue la douleur. Vous tendre l'augmente. Si on vous donne un coup de poing sur l'épaule, et que vous tendez l'épaule, c'est beaucoup plus douloureux que si vous la laissez détendue. C'est très facile à expérimenter. Mais généralement, on ne sent pas la maladie. Pour la plupart, c'est une idée, et ils affirment « voilà, je suis malade », c'est une espèce de fuite vis-à-vis de la sensation.

Généralement, quand la douleur s'approche, un certain nombre de tensions musculaires tentent de refouler la douleur. Ce que vous ressentez, finalement, c'est uniquement la réaction à la douleur, très rarement la douleur elle-même. Quand on est thérapeute, on connaît très bien cela : quelqu'un vient avec une douleur dans la région cervicale et vous allez vous apercevoir très vite que c'est une compensation de la hanche. On n'a pas voulu ou su s'arrêter pour sentir une certaine réaction de la hanche et on a compensé par un certain mouvement des régions cervicales. C'est très rare de sentir une douleur pure. Immédiatement on fait un barrage avec des tensions musculaires, ensuite on en fait un

concept. C'est la même chose pour le plaisir : sentir sans intervenir psychologiquement est un art. Écouter une note sans intervenir.

Finalement, ce que l'on appelle le Yoga en Inde c'est uniquement cela ! Apprendre à sentir, à écouter, à toucher, à goûter, sans toucher à ce que l'on touche, à ce que l'on goûte. À ce moment, la sensation a un pouvoir immense, elle peut complètement se libérer.

Quand je vous entends parler de la souffrance et de la douleur, cela me fait penser à une expression que l'on entend assez souvent qui est : « le lâcher prise ». Toutes les expériences, lorsque l'on n'y résiste pas, on les accueille et on souffre moins. Puis, j'ai l'impression que c'est comme si on devenait observateur de notre propre expérience, tout en plongeant dedans, c'est-à-dire sans résister. Mais le fameux « lâcher prise », on en parle beaucoup, et je ne suis pas certaine qu'il soit vraiment compris.

L'expression « lâcher prise » prête à confusion. Personne ne peut lâcher prise, l'expression « accueillir, ressentir » est plus claire.

Quand le vent caresse le visage, il n'y a rien à lâcher ! Vous êtes uniquement caresse : vous ne sentez pas le visage, vous ne sentez pas le vent. La perception est toujours une expérience non duelle. C'est seulement après que vous dites : « le vent a caressé mon visage », il n'y a ni visage ni vent. C'est très important de s'en rendre compte. La perception est une richesse infinie, elle est plus proche de la vérité que la pensée. La pensée est toujours une prolongation, une défense, mais la perception est toujours vécue de manière non duelle.

Dans le silence, la joie, la paix, se trouve l'approfondissement de la perception. La réflexion vous coupe de la vie, le raisonnement vous éloigne, alors que la perception, c'est un pôle direct sur le silence. C'est un art.

En Inde, on apprend à écouter la musique. C'est très rare de pouvoir écouter la musique sans avoir appris, sans nommer, sans juger, sans précéder ce qui va arriver, sans se remémorer la note finie, sans trouver harmonique, disharmonique, sans dire c'est ceci, c'est cela. Quand vous allez à

l'opéra, vous voyez des gens qui vivent cet art : ils s'assoient, ils n'attendent rien, ils se donnent complètement à l'instant, vous sentez un corps complètement ouvert. Quelquefois, quand les premières notes surgissent, vous les voyez pris d'un tremblement, ils sont complètement habités, cela vient d'un très grand « lâcher prise »... Également quand le dernier mouvement s'est résorbé dans le silence, vous voyez ces gens qui laissent complètement se mourir le son en eux. Ils mettent longtemps à applaudir ou à taper des pieds. On peut apprendre à écouter la musique, à regarder une sculpture, à goûter le vin, c'est un art. C'est profondément civique, c'est cela finalement la moralité du point de vue de l'Inde : apprendre à ressentir sans conceptualiser, sans préférer, sans juger ; uniquement ouverture sensorielle.

Quand vous écoutez la vie, il n'y a que la paix, mais quand vous pensez, vous jugez, vous refusez, il n'y a que la violence. La paix profonde vient de cette totale ouverture à la sensorialité.

Quelqu'un qui est déprimé, qui souffre ne devrait donc qu'accueillir, et utiliser des moyens comme le Yoga, la méditation. Je suppose que ces derniers peuvent aider à accepter, à accueillir ce qui nous arrive ?

Il ne faut pas vouloir accepter mentalement. Dire « je suis déprimé, il faut que j'accepte » cela n'a aucun sens.

On est peut-être dans un schéma tellement occidental où l'on dit : « Il faut que j'accepte ma maladie, que j'accepte d'être déprimé, que je trouve un thérapeute... » Pour sortir de ce schéma, donc, il faut, comme vous dites : accueillir. Qu'est-ce qui pourrait nous aider à arriver là ?

La seule chose qui peut aider, c'est de se rendre profondément compte que l'on n'accepte jamais, que l'on est constamment en train de vouloir ajourner, changer ce qui arrive.

Vous sentez le ventre, la gorge, la poitrine en état de réaction, de tension, immédiatement vous essayez de téléphoner à un ami, vous lisez un livre, vous voulez adopter tel ou tel élément philosophique, alimentaire, ou vous allez au cinéma. Tout sauf vraiment se donner à l'instant de la

dépression.

Donc, se rendre compte de ce phénomène, très profond en nous, de vouloir constamment fuir l'expérience sensorielle de la dépression. C'est très important de se rendre compte.

Quand vous ressentez la solitude, l'insuffisance, immédiatement voir comment on fonctionne, comment on veut le combler. Finalement, la dépression, la solitude, c'est un moment où votre structure de référence se trouve ébranlée et, par peur de cet ébranlement, immédiatement on veut saisir quelque chose pour se sentir en sécurité on préfère recréer une situation dramatique, mais que l'on connaît, plutôt que laisser l'inconnu petit à petit se faire en nous. Rendez-vous compte que l'on n'accepte jamais la sensation car immédiatement on cherche un truc pour s'en libérer. Alors, quand une certaine maturité vient à vous, vous réalisez que ce qui vous arrive n'est pas un accident, que ce n'est personne qui vous punit, mais que toutes les circonstances de la vie ont un sens profond, pas conceptuellement : cela ne veut rien dire ce qui nous arrive, mais ce « rien dire » a un sens profond qui est un courant de la vie. Quand vous laissez libre la situation, vous sentez ce courant qui dirige votre vie, il n'y a rien de personnel.

Ce que vous avez évoqué est tout à fait juste, ce que vous appelez le Yoga, la méditation, peu importe ce que l'on met sous ces noms, tout ce qui vous amène à écouter est approprié. Tout ce qui vous amène à vouloir changer est un ajournement, une fuite. Si vous arrivez en Inde du Sud sans connaître le tamoul ni les langues de la région, vous écoutez. Du fait que vous ne pouvez pas comprendre, vous ne surimposez pas un sens à ce que l'on vous dit. Vous écoutez et vous laissez cette musique très spéciale, ce côté très haché du sud de l'Inde, toutes ces sonorités vivre en vous.

Vous devez écouter votre problème comme vous écoutez une langue étrangère, sans aucune volonté de comprendre, il n'y a rien à comprendre, il y a à découvrir. Alors vous verrez que la dépression, la solitude, c'est sucré, salé, gris, astringent, amer, bleu, en expansion, humide, lourd, léger. Petit à petit la région sensorielle va se mettre à vivre en

vous, uniquement en étant à l'écoute. La sensorialité va se révéler et, à ce moment-là, cela va devenir très intéressant.

Mais il n'y a pas de conclusion, il n'y a pas de raison à une dépression. C'est au-delà d'une raison. Une raison, c'est une réduction, c'est vouloir ramener à son propre niveau ce qui est au-delà d'une compréhension. Il n'y a de raison à rien, il n'y a rien qui peut être compris. Vouloir comprendre c'est de la violence, c'est ramener l'inconnu au niveau du connu, de la mémoire. Il y a uniquement à écouter, alors vous verrez la sensorialité vivre petit à petit, un peu comme quand vous faites de la plongée sous-marine, vous voyez certaines plantes, caressées par le courant, certains mouvements..., c'est un peu comme cela. La zone corporelle, quand vous l'écoutez, va devenir vivante, devenir mouvement. Il faut laisser complètement faire, uniquement voir ce qui arrive. C'est la première approche organique d'une tension.

Quelle est la responsabilité du thérapeute ?

Il n'y a aucune responsabilité car il n'y a pas de thérapeute. Il y a uniquement une écoute. Ce qui guérit le patient, ce n'est pas le thérapeute, c'est l'écoute quand elle devient vivante en lui. C'est son écoute du conflit qui va guérir le conflit. Le thérapeute est seulement là pour éveiller chez le patient cette possibilité d'écouter, de se mettre à disposition du conflit. Le thérapeute n'a donc aucun rôle, il n'a rien à s'approprier. Il n'y a pas d'échec, pas de réussite thérapeutique.

Comment comprendre ?

C'est toujours un problème de mimétisme. Un thérapeute n'explique pas, n'analyse pas, ne commente pas. Il écoute mais de manière multidimensionnelle. Quand vous allez à l'opéra avec un musicien, vous écoutez mieux ; quand vous allez voir les peintures des Hollandais dans un musée avec un homme amoureux de la peinture hollandaise, vous voyez mieux ; quand un patient se trouve avec un thérapeute qui est à l'écoute de lui-même, alors le patient va se mettre à l'écoute de lui-même. C'est uniquement une forme de mimétisme. Tout le reste, la forme de

thérapie, ce que le thérapeute va dire, c'est purement à la surface, cela dépend de son éducation, de sa formation, cela n'a aucune importance.

Certaines personnes ont eu des formations très limitées, appartiennent à des écoles « bidon » que je ne veux pas citer, mais sont de très grands thérapeutes car ils écoutent. D'autres se disent suivre une école qui se caractérise par une très grande ouverture, mais eux-mêmes n'ont pas cette possibilité d'écouter et sont de très mauvais thérapeutes. Donc l'école à laquelle on appartient, le traitement que l'on donne, c'est complètement à la surface.

Ce qui soigne, c'est l'écoute du thérapeute ; aussi quand vous allez voir un bon médecin, il vous regarde, ou pas s'il est très bon, il fait son petit papier, sa merveilleuse signature, et quand vous sortez, vous vous sentez mieux avant même d'avoir pris les remèdes... Cela c'est un bon médecin, c'est ce qui fait que les remèdes vont agir. Si vous ne vous sentez pas mieux quand vous fermez la porte de ce médecin, ce n'est pas la peine de prendre les remèdes. Allez ailleurs.

Comment arrive-t-on à être à l'écoute de soi, à dépasser les résistances ?

Uniquement en se rendant compte que l'on n'écoute jamais. Quand une sensation intervient, immédiatement on la qualifie : c'est agréable, désagréable, profitable, non profitable, sympathique, antipathique... On ne laisse jamais une perception se présenter, il y a immédiatement un jugement, qui vous coupe complètement de la situation. Il n'y a rien à changer, vous ne pouvez pas le changer... Vous pouvez vous rendre compte comment cela fonctionne en vous et cela suffit.

Quand vous réalisez que vous jugez constamment, et que vous n'avez pas l'arrogance de vouloir arrêter de juger, alors le jugement va se perdre en vous et vous vous trouverez dans des situations où vous regarderez avec un œil sans préférence et à ce moment-là, vraiment, la situation va se révéler. Mais tant que l'on regarde avec le passé, avec ses références, on ne peut pas rencontrer l'environnement, s'il y en a un...

L'environnement ne peut vivre que si vous le regardez de manière neuve. Si vous vivez avec un homme, tous les matins vous devez être surpris, émerveillé : c'est un homme différent tous les jours. Si c'est le même tous les matins, c'est un problème. C'est uniquement dans le regard qu'il y a répétition.

Ne serait-ce pas de vivre dans le moment présent qui pourrait nous aider à nous libérer ?

Il faut voir qu'il n'y a personne qui puisse vivre le moment présent. Quand le moment présent est là, c'est qu'il n'y a personne pour le vivre. Quand vous êtes là en tant que personne, vous ne pouvez vivre que dans le futur ou le passé.

Vous ne pouvez pas être présent à la sensation, vous pouvez uniquement être une avec la sensation. Donc vivre le présent cela veut dire que l'idée d'être une personne n'est pas là. Dans l'instant, il n'y a pas de problème, le problème intervient quand on se réfère à l'image d'un soi-même. Apprendre à aborder la vie d'une manière neuve. Il y a des gens qui ne regardent pas. Des gens passent devant Notre-Dame sans la regarder parce qu'ils l'ont déjà vue, d'autres ne regardent pas la pleine lune pour la même raison, d'autres ne regardent pas leur mari parce qu'ils l'ont déjà vu. Tôt ou tard vous n'avez plus besoin d'une mémoire du futur.

C'est cela le moment présent ?

Dans le moment présent, il y a émerveillement. La personne que vous regardez, le nuage, cela vous émerveille, parce que c'est unique, cela ne se reproduira jamais plus. La pleine lune est toujours neuve, un être humain est toujours neuf. Si vous le reconnaissez, cela veut dire que vous vivez dans la mémoire.

Le sens civique de la vie, c'est de regarder les choses de manière neuve... Ou de se rendre compte que l'on ne les regarde pas de manière neuve, cela suffit. Quand vous vous rendez compte que tous les jours vous projetez une image

sur votre environnement, que vous voyez vos enfants de manière restrictive, cela fait un choc en vous. Vous vous apercevez que vous ne voyez jamais vraiment vos enfants, vous voyez uniquement le concept que vous avez formé à une certaine époque : ils sont comme ceci, comme cela, et vous ne laissez jamais l'enfant remettre en question ce concept. Quand il est mis en question cela vous fait réagir. Il suffit de se rendre compte, de voir combien on est toujours dans ce schéma.

Tout est là : quand vous avez profondément vu que tout ce que vous pensez, que tout ce que vous regardez est uniquement un schéma, que l'on n'est jamais libre face à la nouveauté, une explosion se fait, qui est due au fait de voir profondément que l'on vit constamment en référence. Et cela par peur : on a peur de trouver un nouveau conjoint tous les jours, on a peur de voir un enfant que l'on ne connaît pas. Mais le sens civique, c'est de laisser l'environnement complètement libre, ne jamais reconnaître l'environnement, être toujours surpris, parce qu'un être humain est sans fin... Vous ne pouvez jamais faire le tour d'un être humain. Si vous vous ennuyez avec quelqu'un, c'est que vous vivez dans des références, il n'y a rien qui soit ennuyeux, il n'y a que la richesse. Un être humain, une perception, un arbre, c'est pareil, c'est infini. Quand vous laissez un arbre s'exprimer, c'est constamment nouveau. Des gens sortent de la maison et ne regardent jamais l'arbre, parce qu'ils l'ont déjà vu ; c'est cela la dépression, c'est s'imaginer avoir déjà vu.

Est-ce que vous pouvez parler du silence ?

Vous vous rendez compte que vous vivez dans une fraction, dans un schéma, et que quoi que vous puissiez faire, penser, entreprendre pour sortir de ce schéma, c'est aussi un schéma; alors il y a un arrêt qui se fait en vous, il y a une accalmie. Cette accalmie, c'est un silence mental. Ce n'est pas le vrai silence, mais c'est un silence de projection, un silence d'espoir, un silence de récapitulation du passé. Quand vous laissez ce silence mental complètement s'épanouir, que vous ne le fixez pas, tôt ou tard il va se

mourir dans un véritable silence qui, lui, n'est pas lié à l'apparition ou la disparition de la pensée. C'est un silence qui est un « chez soi », l'arrière-plan des choses. Mais le silence mental est le reflet de ce silence.

Ce qui fait que le soir vous avez vraiment envie de dormir, c'est ce silence. Ce qui vous pousse à vous immerger dans le sommeil profond, c'est cet élément profond en nous. S'il n'y avait pas le sommeil profond, ce silence ne serait pas pressenti. Le sommeil profond est l'état le plus cher en nous.

Finalement, quand une perception est laissée complètement libre, quand vous laissez un son cheminer dans toute votre structure corporelle, quand vous laissez une caresse toucher tous les niveaux de perception, de sensibilité en vous, cette perception se résorbe dans le silence. Quand cette résorption est consciente, vous faites un avec le silence. Mais généralement, on conceptualise, on nomme la perception, et cette fixation sur l'image, sur l'idée, empêche cette résorption dans le silence. Mais quand on vit au niveau de la perception, la perception finalement jaillit du silence et se résorbe dans le silence.

La perception n'est pas à l'extérieur du silence, c'est une célébration du silence.

Quand j'ai une perception qui m'agresse, qu'est-ce que je peux faire ? Par exemple : un bruit de porte, de ventilateur, je les ai entendus, mais je ne les ai pas aimés.

C'est une réaction. Sur le plan psychologique, il y a certains bruits qui détruisent notre structure. Si l'on s'expose à certains bruits supérieurs à la possibilité de l'oreille, certains organes de votre corps ou du cerveau peuvent être endommagés par le son. C'est inévitable. Il vaut peut-être mieux changer d'endroit. Mais l'agression par les bruits, c'est une réaction. Bien sûr, votre structure est traversée par le bruit, c'est une caresse ; mais dire « c'est un bruit épouvantable », « encore ce bruit », etc., c'est uniquement une réaction. À un moment donné, vous n'entendez plus le bruit, vous l'entendez mais vous ne mettez plus l'accent dessus. Il faut laisser vivre, il n'y a que bruits, sons...

Le silence n'est pas au niveau des sonorités, il y a toujours des sonorités. Vous entendez toujours quelque chose : un arbre, un ventilateur, votre oreille, la circulation du sang, les battements du cœur. Si vous approfondissez votre écoute corporelle, vous allez entendre des rythmes beaucoup plus subtils que ceux-là. Mais il y a toujours un son, il y a toujours une odeur, il y a toujours un goût. Vous n'êtes pas obligé de mettre une fraise dans la bouche pour avoir un goût. La bouche a son propre goût.

Donc la perception n'est pas dérangement en soi, ce qui est dérangent, c'est la réaction. C'est un apprentissage à entreprendre : apprendre à écouter sans réagir... C'est une découverte à faire.

Est-ce que je suis obligé de constamment réagir lorsque je vois un être humain coupé en deux par une voiture ? Est-ce que je suis obligé d'avoir la glotte qui monte, les épaules qui montent, de sentir le ventre faiblir, les jambes qui lâchent, etc. ? À un moment donné, vous apprendrez à regarder.

Il faut apprendre à vivre avec la perception. C'est incontestable, il y a certains sons, certaines odeurs, certaines couleurs, qui affectent profondément la structure, mais vous n'êtes pas obligé de participer psychologiquement.

Quand vous entrez dans une HLM en France, c'est une forme d'appartement qui prédispose à la bêtise : la proportion des pièces, tout a été fait de manière purement économique, dans le sens négatif du terme et, bien sûr, il n'y a aucune intelligence, votre corps est complètement traversé par cela. Quand vous allez dans une cathédrale romane, votre corps respire autrement. Mais vous pouvez très bien être éminemment heureux dans une HLM. Vous le sentez, il n'est pas question de dire : « Mon corps se sent pareil dans une cathédrale romane ou dans une HLM. » C'est tout à fait faux, le corps est modifié par son environnement.

Le corps n'est que l'environnement. Séparer le corps de son environnement ne veut rien dire. Le corps est sonorité, goût, tactilité, odeur, etc, tout cela apparaît en vous.

Pourquoi est-ce si difficile pour l'homme de s'en sortir ? Est-ce qu'il n'existe pas une sorte de conspiration cosmique contre l'homme pour l'empêcher d'évoluer ?

Bien sûr, ce sont les dieux qui sont très jaloux de l'homme parce qu'il a une possibilité que n'ont ni les dieux ni les anges : celle d'être libre. Alors les dieux sont très jaloux et font tout pour que l'homme reste fixé dans cette limitation. Mais quand vous vous rendez compte de ce complot fomenté par les dieux, à ce moment-là, vous voyez que c'est un complot qui échoue dans son essence, parce que, fondamentalement, ce que vous êtes n'a pas à être atteint, et cela, aucun dieu, malgré toute sa puissance, ne peut vous l'enlever. Il y a effectivement un complot, mais qui échoue depuis le début des temps. Et l'homme vit dans sa gloire, dans sa réussite depuis le début des temps.

Tôt ou tard, cela devient évident. Mais il faut pour cela que le drame soit peut-être plus virulent pour vous. Il faut vraiment qu'il n'y ait pas la moindre possibilité d'en sortir. Tant que l'on a encore un millimètre d'espoir, que « peut-être demain cela va aller mieux », il n'y a pas d'espoir.

À un moment donné vous aurez la conviction que demain ce ne sera pas mieux, alors vous faites face à l'instant. Il faut que cette conviction soit vraiment ultime, être certain que quoi que vous fassiez, cela va vous ramener au même marasme. Il n'y a rien qui pourra vous en sortir. Quand vous avez cette vision du cataclysme dans toute son étendue, sans espoir de pouvoir en sortir, il se passe quelque chose. Mais souvent on se dit que cela ne va pas si mal que ça. Alors c'est un ajournement. Il faut être encore plus désespéré... Cela vient tôt ou tard...

De quelle façon les dieux s'y prennent-ils pour manipuler l'homme ? Est-ce que c'est dans la pensée ?

Ce n'est pas par la pensée, mais les dieux créent des situations merveilleuses qui vous font croire que, finalement, peut-être, dans cette situation, cela ira mieux.

L'illusion quoi ! L'ego !... Qui sont les dieux ?

Les dieux sont les espoirs que l'on porte en nous. Penser que le connu peut nous amener à l'inconnu ; cette idée démocratique que le conditionné peut mener à l'inconditionné, que la pensée peut mener à la non-pensée. Les dieux sont finalement totalement démocrates.

Pourtant, à un moment donné, vous vous rendez compte profondément que la pensée ne peut pas amener à la non-pensée. Alors vous n'allez plus chercher à arrêter la pensée, parce que le silence qui, finalement, vous habite, n'est pas lié à la pensée ou à la non-pensée.

La pensée, c'est une fonction.

Il y a des moments où vous ne pensez pas : quand on vous caresse le genou, vous ne pensez pas, vous êtes caresse ! Quand vous écoutez un très beau son, vous ne pensez pas, vous êtes écouté ! Mais il y a des moments, quand vous téléphonez à votre banquier par exemple, où il y a automatiquement des pensées. Le silence n'est pas lié à ces éléments-là.

Il faudrait arrêter de vouloir manipuler la pensée. La pensée ne nous concerne pas du tout. C'est une fonction comme une autre. Vous arrêtez de vouloir manipuler la pensée quand vous avez très bien compris qu'elle ne peut pas vous amener à la non-pensée.

La pensée a pour but de vous amener à cette conviction profonde qu'elle ne peut pas vous amener au-delà d'elle-même. C'est le but de l'activité mentale, de se rendre compte de ses propres limites. Quand vous avez cette conviction profonde, vous verrez qu'à ce moment-là il y a vraiment une accalmie et la pensée devient fonctionnelle. Quand vous devez faire telle ou telle opération, vous pensez ; mais quand vous vous promenez dans la forêt, regardez un tableau, goûtez un bon vin, vous ne pensez pas. La présence ou l'absence de la pensée est complètement anecdotique.

Laissez émerger cette conviction profonde que ce que vous pensez ou faites n'a aucune importance. Cela est très important. Quand vous voyez cela clairement, vous cessez de vivre comme un dictateur, de préférer vouloir faire ceci ou cela, de constamment être malheureux parce que vous pensez cela encore, ou parce que vous ne pensez pas encore comme cela.

Faites ce que vous faites, pensez ce que vous pensez, cela n'a aucune importance. Quand vous arrivez à cette évidence, il y a un souffle qui se fait en vous, il y a un bâillement. Déjà, la vie devient paisible pour vous.

Ce que vous faites est complètement conditionné, ce que vous pensez vient de vos parents, de ce que vous avez mangé, de ce que vous avez vu à la télévision, avez lu, avez jugé intelligent ou idiot. Après vous dites « je pense cela » ! Ce à quoi vous pensez ne mérite même pas que l'on s'en occupe, cela n'a aucune importance. Ce que vous faites n'a aucune importance non plus. Quelqu'un qui vous aurait rencontré à trois ou quatre ans aurait très bien vu ce que vous alliez faire, donc ne mettez pas l'accent là-dessus.

Et que se passe-t-il quand vous ne vous impliquez plus dans ce que vous pensez ou faites ? Quelque chose se passe... À ce moment-là, vous êtes au-delà de la pensée, vous êtes au-delà de l'action... Cela devient tangible pour vous. Mais tant que l'on met l'accent sur ce que l'on fait ou pense, on reste toujours à la surface. À un moment donné, abdiez une quelconque opinion sur vous-même, sur ce que vous faites ou pensez.

Que vous soyez roi, banquier, criminel, mari, père, amant, cela n'a aucune importance, il n'y a rien à changer, c'est purement fonctionnel. Laissez votre corps vivre, laissez-le se réjouir, souffrir, laissez votre pensée se réjouir, se désespérer. Mais à un moment donné, ne mettez pas l'accent dessus et vous verrez que ce qui est profond en vous, substantiel, petit à petit, va devenir vraiment concret. Mais tant que vous cherchez à concrétiser cette chose-là au niveau du corps, au niveau de la pensée, il y aura toujours agitation. Restez tranquille, laissez l'agitation, la tension... Il n'y a rien à changer.

De plus en plus, vous aurez des moments de tranquillité du fait que vous ne chercherez plus, que vous ne penserez plus à une démarche spirituelle. Une forme de déconditionnement va s'opérer. Vous allez vous sentir libre de toute corporalité, libre de toute pensée. Vous allez vous apercevoir que ce que l'on pense est si peu important. Il y a cinq ans vous pensiez autrement, dans un an vous penserez différemment.

On vous aurait demandé il y a vingt-cinq ans « est-ce que vous "êtes" », vous auriez dit oui. On vous demande maintenant « est-ce que vous "êtes" » et vous dites oui. Pourtant, tout votre corps a changé, toutes vos valeurs ont changé, mais cette référence de ce que vous « êtes » n'a pas changé. C'est cela qui va devenir profond, quand vous arrêtez de mettre l'accent sur votre réflexion ! Cela se fait tout seul. C'est comme cela que vous déjouez le complot.

Quand j'étais petit garçon, les gens disaient : « En l'an 2000, ce sera la fin du monde. » Est-ce que la parole crée des agrégats pour amener l'homme à s'autodétruire ?

La vraie parole crée, mais le concept non. Le véritable son est ce qu'il exprime, mais les concepts ne font que signifier. La fin du monde est à chaque instant. Quand vous laissez une pensée mourir en vous, c'est la fin du monde ; quand vous laissez une perception mourir en vous, c'est la fin du monde. Les autres fins du monde, c'est complètement anecdotique, c'est toujours trop tard.

Si on n'est pas conséquent dans nos actes, dans nos paroles, si on regarde ce que l'on a fait de la Terre, quelque part l'homme n'a pas été conséquent, c'est l'homme qui habite cette Terre. Est-ce que la pensée aurait pu créer cette attitude de désobéissance à la Terre, ou bien est-ce encore les dieux qui sont contre nous ?

Cette exploitation de la Terre que l'on voit maintenant, c'est un manque d'écoute, c'est un manque de respect. Mais quand on ne se respecte pas soi-même, on ne peut pas respecter l'environnement. Tant que l'on est violent envers soi-même, tant que l'on veut changer, se purifier, se calmer, on crée les guerres, les violences et l'agriculture dramatique

actuelle. Avant de vouloir trouver la paix dans le monde, commencer d'abord par ne plus faire la guerre en soi-même, parce que la violence crée la violence. Quand vous voulez changer, vous créez la guerre.

Totalement s'accepter : accepter son corps, accepter ses modalités mentales, totalement, sans vouloir les changer. C'est le premier élément civique. À partir de là, peut sortir une société appropriée. Mais vouloir par la violence, des lois, des règles, imposer la paix dans le monde, imposer une société juste, c'est une aberration. Une société commence avec soi-même et c'est votre regard, libre, qui permet à la société d'être libre. Mais quand votre regard est fait de peur, d'agression, il ne faut pas se plaindre que la société soit peur et agression. Quand la peur et l'agression quittent votre regard, et que vous regardez la société, elle vous paraît beaucoup moins déséquilibrée que lorsque vous la voyiez avant ; parce que vous voyez que ses déséquilibres, d'un point de vue global, concourent à un ultime équilibre.

C'est un peu comme si vous cachiez les neuf dixièmes d'une très belle peinture et, n'en regardant qu'un dixième, vous la trouviez déséquilibrée ; puis, en enlevant le cache, vous verriez que la peinture est un ultime équilibre. Quand on voit une situation de manière fractionnaire, on la voit comme un déséquilibre, et si on la regarde de manière globale, à un moment donné, on verra que les drames de la société, que l'exploitation de la Terre, jusqu'à un certain point, font partie d'un ultime équilibre. Il n'y a pas de hasard.

La maladie, c'est une expression de la santé : c'est la santé qui se cherche. Le déséquilibre, la violence, c'est la paix qui cherche à éclore.

Pouvez-vous nous parler de la vraie parole... Celle qui crée...

La parole qui vient du silence crée. La parole qui vient de la pensée se maintient dans les résidus. Quand vous êtes avec un enfant, il sait très bien si ce que vous dites est vraiment vécu ou si c'est une idée. Vous ne pouvez pas prétendre devant un enfant. Quand vous vivez en accord avec vous-même, ce que vous dites a une puissance, parce que

cela ne vient pas d'une accumulation. Ce n'est pas quelque chose que vous avez appris et que vous répétez, cela vient d'une profonde conviction.

À ce moment-là, votre parole est profondément créatrice. La parole, c'est une étincelle du silence. L'énergie qui en jaillit petit à petit se solidifie, percute les zones du cerveau, et sort sous forme de parole. Il existe différentes étapes entre le moment où, de ce silence, jaillit une étincelle et le moment où la parole sort de votre bouche. Pendant ces étapes, on est très conscient. Quand ces étapes sont respectées, la parole est puissance. Mais quand la parole sort de la réflexion, sort de la pensée, à ce moment-là, elle n'a pas de qualité propre. Ce n'est pas ce que vous dites qui est important, mais d'où cela sort. Si ce que vous dites sort d'un silence, de votre écoute, ce que vous dites est créatif et s'inscrit profondément dans l'environnement. Si ce que vous dites vient de la pensée, cela joue très peu.

En Inde, on dit : « on ne prononce pas le nom du tigre dans la forêt », on ne prononce pas inopinément non plus le nom de son guru, ce serait considéré comme un manque de respect. Les mots ont une certaine puissance. Le mot « lumière » a intrinsèquement une certaine valeur. Il y a des mots qui sont très chargés affectivement. Mais les mots jouent très peu dans les rapports humains. Quand on vit avec un environnement, ce que l'on dit n'a aucune importance, ce que l'on fait n'a aucune importance. Ce qui est important, c'est l'écoute, c'est cela qui crée l'harmonie, qui maintient l'amour entre les êtres. Mais si on vit avec quelqu'un en fonction de ce qu'il dit, de ce qu'il fait, à un moment donné, il y aura un conflit. Parce que ce que l'on dit, ce que l'on fait change. Donc, il faut vivre en fonction de cette écoute. Finalement, quand vous rencontrez quelqu'un, si la personne vous écoute, vous allez trouver cette personne sympathique. Si la personne ne vous écoute pas, qu'elle vous catalogue immédiatement, vous allez la trouver antipathique.

Quand on dit que le verbe s'est fait chair, est-ce que c'est un

concept ?

Non, le monde est son. Le corps, les organes c'est une sonorité. Vous pouvez très bien entendre toute la structure du corps, vous pouvez entendre un arbre, une fraise, un genou... Le corps est sonorité, manifestation de la vibration originelle. Quand vous accordez à votre corps suffisamment d'écoute, vous y devenez très sensible ; quand vous laissez le corps complètement être ressenti, va apparaître une facilité dans vos rapports avec la société. Lorsque vous allez aborder quelqu'un, vous allez vraiment sentir ce courant, cette vibration. C'est purement au niveau vibratoire, ce n'est pas une réflexion.

Quand vous dites « on le sent »... C'est aussi « on le sait » !

C'est une sensibilité qui devient un savoir : un banquier sent très bien à qui il peut prêter de l'argent, à qui il ne faut pas en prêter ; étudier le cas est juste un plus, généralement, il le sent.

Est-ce que je suis un esprit qui a pris un corps ici sur Terre, ou est-ce que l'on s'en va vers l'esprit ?

Quand vous ne pensez pas, quand vous ne prétendez pas être quelque chose de particulier, ce qui reste n'est ni un esprit, ni un corps... C'est un état d'écoute. C'est cet état d'écoute que vous avez en commun avec l'humanité. C'est pour cela que vous pouvez aimer quelqu'un, c'est pour cela que vous pouvez aimer un chien, c'est parce qu'il y a cette même origine, cette même écoute, qui est cette unité que l'on vit tous profondément. Tout le reste, c'est anecdotique. Que vous soyez un dromadaire, un homme, ceci ou cela, c'est pour la décoration du tableau, mais ce qui est profondément important, c'est l'écoute. C'est cela qui fait la joie de vivre, c'est cela qui fait la joie de rencontrer un autre, c'est de sentir cette écoute. Dans l'écoute, il y a l'unité. C'est pour cela que vous n'allez pas seul à l'Opéra ; vous emmenez quelqu'un parce que écouter un opéra avec quelqu'un, c'est une très grande joie. Ce n'est pas ce que l'on écoute qui amène la joie, mais c'est de se donner simultanément à cette

écoute... Écouter avec quelqu'un, c'est une joie extraordinaire. Partager l'écoute, c'est ce qu'il y a de plus profond entre deux êtres. C'est cela qui, vraiment, crée la joie de rencontrer un environnement.

Quand on est dans l'écoute, on est dans la conscience à ce moment-là ? Est-ce que l'on n'est pas justement à la dimension de l'esprit ?

Oui, il n'y a plus de dimension, il y a une écoute sans centre, sans périphérie, vous êtes uniquement ouverture, il n'y a personne qui soit ouvert, il n'y a personne qui soit conscient, il y a ouverture. Vous ne projetez pas, vous ne vous rappelez pas, vous êtes complètement là.

De quelle source provient-on, est-ce que l'on provient d'une source première, divine ?

Qu'est-ce qui reste quand vous ne prétendez pas, quand vous ne maintenez pas le monde phénoménal ? Quand vous arrêtez de vous prendre pour quelque chose, qu'est-ce qui reste ? Quand vous arrêtez de vous dire « je suis une femme », « je suis un homme », « je suis jeune », « je suis vieux », « je suis riche », « je suis pauvre », « je pense ceci », « je pense cela », « je vais faire ceci », « je vais faire cela »... Que reste-t-il ? Il reste cette écoute. C'est cette écoute qui est à l'origine des choses. C'est de cette écoute que les mondes jaillissent et se résorbent.

Serait-on alors une manifestation divine ?

Tout ce qui vient de cette écoute se résorbe dans l'écoute. Vous pouvez l'appeler comme vous voulez, c'est un espace.

Est-ce que c'est cela l'unité ? Quand on devient un avec le tout ?

Il n'y a personne qui devient un. Dans cette écoute, il n'y a pas de centre. Vous regardez un oiseau voler, vous n'êtes nulle part, vous êtes uniquement regard. Vous ne dites pas « je regarde l'oiseau », vous êtes uniquement le regard. C'est cela l'origine profonde de cette écoute. Tout le reste va vous quitter : votre corps, ce que vous pensez, tout

ce que vous avez accumulé. Mais cette écoute, elle, ne vous quittera jamais. C'est cela qui est essentiel.

C'est l'homme dans sa conscience, dans toute sa multidimensionnalité ?

Oui, c'est l'origine de toutes les possibilités. Mais ce n'est pas une pensée.

Qu'est-ce qui circule dans cette écoute ? Est-ce que l'on est des radars...

Finalement, l'idée même de nommer, de vouloir expliquer, conceptualiser, vous quitte complètement. Quand vous vous donnez à cette écoute, à cette tranquillité, il n'y a rien qui soit à l'extérieur. Tout est dans cette écoute. Cela jaillit de l'écoute et s'y résorbe.

C'est cela la vie, cette écoute ?

Si vous employez le mot vie dans le sens de Guénon, je dirais oui. Mais pas l'existence. L'existence, c'est l'expression de cette écoute. Mais si vous employez le mot vie dans le sens traditionnel, c'est-à-dire ce qui est derrière les phénomènes, l'écoute c'est la vie. Mais pas dans le sens vulgaire de la vie comme on l'entend dans le monde moderne.

Est-ce que c'est cela notre but d'être sur Terre : faire circuler cette écoute ?

Il n'y a pas de but. Le but, c'est un concept. Ce que vous êtes profondément est au-delà de toute notion. Cette écoute est au-delà d'une raison, au-delà d'une finalité. Il n'y a pas de devenir, tout cela ce sont des concepts. Quand vous avez cinq-six ans, on vous dit de ne pas traverser la rue, qu'il y a un méchant loup de l'autre côté, c'est tout à fait justifié. Mais, à un certain âge, vous savez très bien comment il faut traverser la rue. Tous les concepts de raison, de finalité, de devenir, de pourquoi, de buts de la vie, c'est ce même niveau, ce sont des concepts qui ont peut-être une valeur pédagogique à un certain moment, mais, à un moment

donné, vous voyez qu'il n'y a pas de but à la vie.

Est-ce que le silence sait qu'il est ?

L'écoute est sans savoir. L'unité ne peut pas se fragmenter. Un savoir est toujours d'un monde phénoménal. Vous ne pouvez pas dire « je suis dans l'écoute ». Quand vous dites « je suis dans l'écoute », vous n'y êtes pas. Vous ne pouvez pas dire « je suis silencieux », quand vous êtes silencieux vous ne le savez pas, dans le sens où le silence n'est pas un objet pour vous. Quand vous aimez, vous ne pouvez pas dire « j'aime », si vous dites « j'aime », vous n'aimez pas. Quand vous aimez, votre amour est totalement invisible pour vous parce que vous êtes un avec cet amour. Quand vous vous rendez compte que vous êtes amoureux, vous n'êtes plus amoureux, vous en avez fait un objet. Une émotion est toujours non duelle, il n'y a jamais de percipient.

Est-ce que l'ego peut être démantelé instantanément ?

Vous pouvez voir, instantanément, qu'il n'y a jamais eu d'ego... C'est une prétention, c'est uniquement la peur, vouloir constamment vivre par le passé, vouloir constamment reconnaître les choses. C'est la peur, l'ego. En un seul instant, vous voyez que ce que vous êtes profondément, personne ne peut vous le donner et personne ne peut vous l'enlever. Le problème de l'ego ne se pose pas, c'est une formulation qui a très peu de sens.

Avant que l'on ait tous ces concepts-là, d'où vient, où est notre source première ? Qu'est-ce que l'on est, ou qu'est-ce que l'on était avant d'avoir toutes ces manifestations-là ? Qu'est-ce que l'on était avant d'être ce que l'on est aujourd'hui ?

Qu'est-ce que vous êtes avant de poser une question ?

Pour pouvoir poser une question, cela veut dire que vous pressentez la réponse, sinon il n'y a pas de question. La question vient de la réponse, et se résorbe dans la réponse.

Donc ce que vous n'êtes pas, c'est-à-dire votre expression, le corps, le mental, vient de ce que vous êtes, vit par ce que vous êtes. Il suffit de ne pas mettre l'accent sur cette expression pour que l'essence des choses devienne substantielle pour vous. À ce moment-là, le corps et le mental ne se trouvent plus à l'extérieur, au contraire ; c'est le corps et le mental qui permettent cette célébration de l'être. C'est pour cela que le corps doit être approché avec un immense amour, une immense écoute parce que le corps contient en lui tous les différents souffles de la conscience, tous les différents niveaux de la manifestation, toutes les joies, toutes les peines. Tout est dans le corps.

Jusqu'à un certain plan, si on voulait trouver une raison d'être à la manifestation, ce serait cette découverte : complètement laisser le corps vous parler, complètement s'exprimer. À un moment donné, vous allez voir : dans le corps, vous allez trouver des couleurs qui ne sont ni rouges, ni jaunes, ni bleus, qui résonnent au-delà des couleurs visuelles ; vous allez trouver des tonalités qui ne sont pas dans les sept notes ; vous allez trouver des odeurs qui ne sont pas celles du jasmin, du musc ou du santal ; vous allez trouver des perceptions infiniment plus riches que la perception grossière, et toutes ces perceptions, finalement, sont là pour célébrer la conscience. Toutes vos possibilités mentales sont également là pour célébrer la conscience.

C'est pour cela que la pensée a une infinie valeur quand elle est vue en tant que véhicule, en tant que célébration. Tous les poèmes, toute la littérature, toutes les œuvres d'art qui ont jailli de la perception pure, sont là profondément comme célébration de cette écoute, cet élément axial. Mais ce ne sont pas des moyens.

Vouloir utiliser le corps ou la pensée comme moyen, pour rejoindre cette écoute, cela c'est de la violence, c'est ce que l'on appelle la voie progressive. Mais quand vous voyez profondément que le corps, le mental sont finalement une expression de la conscience et que vous êtes uniquement à l'écoute de cette expression, à ce moment-là, vous verrez combien le corps est riche, profondément, quand vous ne surimposez pas un schéma, quand vous ne surimposez pas

une limitation. Le corps est sans limite, la sensorialité est sans limite, mais il faut l'écouter, il faut l'aimer, et voir ce qui se passe quand vous ressentez votre corps sans rien vouloir. C'est une exploration, qui n'est jamais finie, parce que la manifestation, le plan phénoménal est infini, de par sa nature même. Cela, c'est le sens de la manifestation, d'écouter le corps et le mental. Tout ce que vous voyez dans le monde phénoménal, vous le trouvez dans le corps et le mental. Ce n'est pas à l'extérieur.

Il ne faudrait pas finir cette réunion avec des idées, avec des concepts. Je propose que l'on se donne à l'écoute, qui est au-delà des questions, au-delà des réponses.

IX

Comment approcher un conflit ?

Pour résoudre un conflit, il faut le voir dans l'instant, pas dans le passé ; vous faites face à votre insécurité, à votre anxiété, à l'idée d'être quelque chose ou quelqu'un. Le passé, c'est une mémoire ; la mémoire ne peut pas vous libérer. On reste face au présent, les événements du passé nécessaires à l'actualisation de cette libération se présentent naturellement. Voir vos divisions vient d'une prise de conscience au-delà de la situation. Mais lorsque l'énergie se libère, elle se réintègre directement dans notre ouverture, et ne se réintègre plus dans un schéma psychocorporel. Il y a vraiment libération. Sinon, c'est un déplacement. Vous n'avez plus peur des chats, mais vous aurez peur d'autre chose. Voir comment l'on fonctionne, mais ne pas chercher à le comprendre.

Vouloir se relaxer reflète le même manque de compréhension du corps. Laissez l'état organique de détente respirer en vous. Vouloir se détendre est une forme plus subtile mais une autre forme de tension ; c'est une thérapie qui vous amène à être un ego vide, sans désir, mais c'est un ego quand même. Il ne s'agit pas d'être vide, mais être vide à l'idée d'être une restriction.

Cela se situe profondément dans une ouverture. La toute possibilité. Tout ce que vous voyez, touchez, pensez, c'est l'inconscient. Il n'y a pas à aller le chercher. Il vous

sollicite constamment. Voyez comment on agit avec. Voyez si on laisse la perception vivre en nous ou si l'on est constamment en train de dire « non ». Voir profondément ce réflexe en nous. On dit constamment non à toute opportunité. On refuse constamment l'opportunité, parce que cela ne se réfère pas à l'image que l'on a de soi-même, cela nous dérange. On refuse toujours le nouveau. On préfère vivre dans la maladie, l'insécurité médicale, que de laisser la tranquillité venir en nous. Parce qu'il y a une forme d'inconfort, il n'y a plus nos repères habituels. Tout cela, il faut le constater. Voir si cela vous concerne. La vie alors devient constatation ; un peu comme un romancier qui se promène dans la rue, regarde, note tout, sans conclusion. La vie, c'est la même chose ; prendre des notes. À ce moment-là l'inconscient se dévoile.

Du point de vue de la personne, il y a des choses intolérables : les cris, la mort, la souffrance, etc. Profondément le voir. La personne n'est qu'intolérance. Quand on se réfère à une idée, il y a une très grande agitation. Si on fonctionne du point de vue d'une image, tout est intolérable : musique, politique, convictions qui ne vous correspondent pas.

Se familiariser avec ces moments, dans la journée, où l'occupation est terminée, il n'y a rien à penser, je ne projette rien et ne me rappelle de rien, je ne suis pas dans un devenir ou un souvenir. Uniquement voir ce qui est là. Quelle est la sensation corporelle ? Sentir ce qui est là, faire face à l'instant. C'est la vie spirituelle.

Vous aurez des moments où vous serez tranquille sans activité, et d'autres, dans l'apparente activité. On peut téléphoner à son banquier, voir se dévoiler toute la stratégie du banquier, et rester dans notre non-stratégie. Généralement une très bonne stratégie va vous apparaître. Dans la non-stratégie toute l'actualisation, la compétence peut venir. C'est l'état d'étonnement dont on a parlé. C'est dans cet état que votre capital vital, émotionnel, intellectuel, va devenir vivant pour vous. Quand on vit dans la stratégie, la pensée, on vit avec l'idée de soi-même, de sa compétence, de son corps, alors on s'ennuie très vite. On cherche à changer

d'idée, on cherche d'autres possibilités ; on peut passer sa vie comme cela.

Dans des moments où vous ne prétendez rien, il ne peut pas y avoir d'ennui.

Je suis peintre, je ne peux faire le choix des peintures à mettre en vente.

Il y a des peintures qui voudront vous quitter. Il faut écouter. Ne mettez pas en question votre décision. La première idée est la bonne. Il ne faut pas décider. Cela se décide tout seul.

Qu'est-ce que l'homme neuf ?

Si vous regardez le corporel, le physique, je ne suis que le passé ; mais ce que je suis profondément n'a rien à voir avec la cause et l'effet.

Quand on regarde un enfant, quand on est émerveillé, il n'y a qu'émerveillement. Dans un moment d'étonnement, il n'y a personne : votre étonnement et le mien, c'est le même. Après on s'attribue l'étonnement, après on revient à ce tic de dire « je suis émerveillé ». Il n'y a pas une cellule du corps qui ne soit pas le passé. On n'est que le passé ; c'est pour cela qu'il n'y a pas de liberté mentale ou physique, il n'y a que le conditionnement.

Vous pouvez être libre du conditionnement corporel et mental. Mais vous ne pouvez pas lever le conditionnement. Ce que vous pensez et ce que je pense sont conditionnés par nos parents, par ce que nous avons lu, entendu, conclu, c'est inévitable. La manière dont vous sentez votre corps sera déterminée par votre hérédité ; même chose pour moi ; à ce niveau-là, il n'y a pas de liberté.

Mais il y a des moments dans la journée où vous vous sentez libre, heureux. À ce moment précis, vous ne vous référez pas à votre corps ni à votre pensée. C'est quand vous dites « je suis ceci ou cela », que vous créez une séparation entre vous et moi. Mais quand vous dites « je suis », c'est un moment d'unité, ce n'est pas un « je suis » personnel. Indépendant du mental. C'est toujours le même « je suis ». Dans trente ans, votre corps aura totalement changé, votre

mental, vos convictions auront totalement changé, votre « je suis » sera toujours là.

Le « je suis » sera la somme de toutes mes expériences ?

Non. « Je suis » est au-delà de toutes les expériences. Quand vous demandez à un petit enfant : « Est-ce que tu existes ? » il dira oui, peu importe son expression corporelle et mentale. Il est triste, heureux, jeune, vieux : « je suis » ne se réfère pas à ces éléments.

C'est ma conviction, mais je ne veux pas vous imposer cela. Il ne faut pas l'accepter. Voyez si ces éléments ont une certaine vie pour vous. S'ils n'en ont pas, il n'y a rien à garder. Je vous dis ce que je sens, sans être lié à mes opinions. Il n'y a personne qui ait raison ici. Il n'y a qu'une découverte.

Votre corps et votre psychisme sont complètement conditionnés, mais vous pouvez avoir des moments de joie totale, de totale liberté indépendantes d'éléments psychologiques.

On a parlé de conditionnement tout à l'heure, le fait que le maître nageur saute dans l'eau pour sauver quelqu'un montre qu'il est conditionné à sauter. Il est la somme des expériences de conditionnement.

Je comprends que vous le voyiez comme cela. Mais on peut voir des gens sauter dans le feu sans que ce soit un conditionnement, mais un mouvement de cœur, sans raison, sans idéologie, librement.

Dans l'instant il n'y a pas de référence à soi-même.

Ce n'est pas parce qu'il n'a pas de référence à soi-même que le geste est spontané ! La vie est aussi conditionnée, et je ne peux pas être un homme neuf sans être en aversion avec mes conflits.

Il n'y a pas d'homme neuf. Ce qui est neuf, c'est l'espace, le regard, l'étonnement, l'écoute, l'ouverture. Tout ce que l'on peut être, c'est le vieux, le conditionnement.

Il y a des moments où, écoutant une musique dont vous ne connaissez pas la tonalité, arrivant dans un pays que vous ignorez, se révèle un instant sans référence : pure écoute. C'est un moment de liberté. Ensuite, viendra le

conditionnement qui va expliquer, classifier, justifier, comprendre la musique. Mais l'étonnement, c'est la plus haute des émotions.

Lorsque vous dites « je ne sais pas » c'est un moment d'amour. C'est la seule émotion libre. Quand vous regardez vos enfants, vous ne les fixez pas, vous dites « je ne sais pas », vous êtes étonné de ce qui est là. À ce moment-là, il y a un lien profond avec l'environnement. C'est un pressentiment qu'il y a avant le prétendu savoir. C'est cela que l'on a en commun. C'est cela qui permet l'amour entre les êtres. Il y a réceptivité. Lorsque l'on dit « je sais », c'est le conflit, c'est ce qui fait la différence entre les êtres. Votre opinion, mon opinion..., il y aura toujours un conflit.

Il n'y a personne qui soit réceptif : sinon il y aurait séparation, il n'y a pas d'entité réceptrice parce qu'une entité, c'est le conditionnement. Dans l'étonnement, il n'y a personne qui soit étonné. La personne est toujours dans la sécurité, dans le passé. On a tous la possibilité d'étonnement mais, tant que l'on sait ce que l'on est, on ne peut pas être étonné. L'étonnement n'est possible que lorsque vous quittez les références.

Dans la journée je sens ma nature « amour » être étonnée. Par contre, j'ai cette difficulté de laisser partir les choses, les peintures. Il y a cette vie merveilleuse où je m'étonne plus ou moins dans la journée et puis il y a l'autre personnage.

Il faut voir cela comme une préparation. À un moment donné, votre corps va vous quitter, alors il vaut mieux être préparé. Laissez vos peintures vous quitter. Il y a un moment où vous donnerez toutes vos peintures à vendre comme le soir vous laissez vos vêtements sur la chaise. Vous laissez la corporalité se fondre en vous. Vous laissez tout ce monde vous quitter : finalement, vous êtes prêt pour le grand départ. Il faut se préparer.

Il y a un moment dans la vie pour créer, pour amasser. À un moment, il faut donner ce que l'on a amassé, c'est purement organique. Tout votre savoir, votre intelligence, vous les transmettez ; vos objets, vos peintures, il faut les laisser partir ; et tôt ou tard, votre corps également.

Comment arrive-t-on à ne plus juger les autres, ni se juger soi-même ? À vivre ces états, la beauté, la joie, l'amour.

Quand vous voyez clairement que ce qui crée la guerre, c'est le refus de nos émotions, de nos qualifications, de nos conflits.

Avant de vouloir arrêter la guerre dans le monde, il faut arrêter d'être en conflit avec soi-même. À ce moment-là, vous voyez très clairement que toute votre attitude vis-à-vis de vous-même, c'est constamment un refus. Il n'y a pas un jugement là-dedans, ce n'est pas quelque chose de dramatique, il n'y a rien à changer, simplement en devenir très conscient. Dès qu'il y a souffrance, problème, on ajourne le problème, s'il y a une tension physique, on la compense par une autre région du corps ; s'il y a un élément émotionnel, on trouvera une solution, mais on ne laisse pas vraiment vivre l'élément. Alors on se rend compte de l'élément de fermeture, que l'on résiste à l'appel de la vie, que l'on résiste à la sensibilité. On est un poison pour soi-même et pour l'environnement.

Si on veut être pacifiste, il faut s'accepter soi-même, sinon c'est un pacifisme qui crée la violence. Le corps est là, une émotion arrive. Quelque part dans le corps, il faut la découvrir, voir les faits. Voir les faits comme un scientifique, ne pas créer quelque chose qui n'est pas là. C'est une expérience. Se laisser de plus en plus inviter par la sensibilité ; votre corps est constamment martyrisé, exploité, jugé, nommé ; le laisser enfin être ressenti. Le laisser totalement ce qu'il est : audibilité, vision, écoute, sensibilité, et non pas un organisme qui va juger, justifier, sélectionner.

Laisser la corporalité être ce qu'elle est, c'est le premier pas, il n'y en a peut être pas d'autre.

Quand on dit « laisser le corps », on pourrait croire qu'il s'agit d'une forme d'attention. Le vocabulaire est limité : il faut être invité par l'événement. Si un cataclysme arrive, le ventre se noue. Laissez le cataclysme tranquille, et sentez le ventre. On part de là. Ce n'est pas un hasard ce que vous ressentez dans votre ventre. Laissez ces zones devenir sensibles, c'est le premier pas. Petit à petit, il y a mouvement, caresse, tactilité, radiation, vibration. Toute la sensibilité va

devenir vivante, c'est la première étape ; puis votre corps va devenir ouvert, vacant.

Vous verrez très bien, quand il y a sensibilité, sans un dictateur qui veuille ceci ou cela, alors la qualité de la vie change. Vous ne voyez plus le monde comme un antagonisme à résoudre. Vous voyez la situation clairement. Vous verrez pourquoi dans tel pays il y a des massacres, vous ne le verrez pas d'une façon conceptuelle, mais vous le sentirez. Vous verrez en fonction d'un ensemble.

Quand on est violent avec soi-même, triste ou agité, on trouve que le monde est violent, triste ou agité. Quand il y a une grande détente, à ce moment-là, regardez ce que l'on appelle le monde, vous le verrez autrement. Vous verrez derrière chaque souffrance une possibilité pour la joie, pour la liberté. Vous n'essayerez plus de lever la souffrance, mais vous essayerez d'en voir l'essence fondamentale ; là, la souffrance va disparaître, permettant à la tranquillité et à la joie de rayonner.

Mais si, du point de vue personnel, vous essayez de supprimer un conflit, c'est comme d'appuyer sur un ballon, cela se gonfle ailleurs. Il y a des gens qui passent leur vie à faire la paix, et la guerre surgit ailleurs. À un moment donné, on n'utilise plus les énergies de cette façon. Quand vous voyez quelqu'un qui souffre profondément, vous n'essayez plus de lever la souffrance, mais d'éclairer la souffrance. Bien sûr, vous avez le droit d'aider, de porter une partie de la souffrance de votre environnement, cela c'est humain, légitime ; mais jamais vous ne l'enlèverez complètement, parce que la souffrance est là pour pointer vers l'essentiel. Aider l'environnement à voir profondément ce qu'il y a derrière cette souffrance, voilà une aide véritable.

De la même manière, il faut s'aimer, non pas sur le plan personnel, mais pour voir les faits. Vous avez la chance d'avoir un corps humain, une machine exceptionnelle, inconnue de la plupart des humains, au service de l'humanité. Généralement on passe sa vie à exploiter cette machine, à s'en servir, à agresser. Lorsque l'on s'en rend compte, votre organisme devient plus fonctionnel. Vous retrouvez la santé et le psychisme propres à aider votre

environnement. Donner à son corps ce qui lui convient, et à son mental une nourriture propice à l'ouverture, et non pas la propagande des journaux, des télévisions qui entretiennent l'agitation.

Quand vous êtes assis chez vous, tranquille, que vous ne voulez rien, ne savez rien, là, votre présence est vraiment positive pour l'environnement. Lorsque quelqu'un se remet en question, dans un proche environnement, momentanément, cela peut créer des réactions, de grandes violences, mais très vite, l'effet sera uniquement pacificateur.

Votre devoir vis-à-vis de l'environnement est d'être heureux.

Je comprends que vous dites que ce que nous avons en commun c'est le « je suis ». Est-ce qu'il y aurait alors des « je suis » avec différentes plénitudes ? Est-ce que Bouddha est un « je suis » plus ou moins que moi ?

Non, quand vous êtes étonné, vous êtes un avec le Bouddha. L'étonnement du Bouddha n'est pas personnel. Le nom même de Bouddha le prouve. Il n'y a qu'une seule âme. Quand vous regardez quelqu'un dans les yeux et que vous lui dites « je t'aime », il y a unité ; autrement vous ne pourriez pas le dire.

Certaines traditions ou courants de pensée prétendent à la venue épisodique d'avatars. C'est ce à quoi je pensais quant à la qualité du « je suis ».

Un avatar ne peut pas être autre chose que le « je suis ». Les avatars dont vous parlez ont peut-être des fonctions cosmiques, géographiques, spécifiques, mais leur fond propre est égal. Les avatars ne sont pas des envoyés. Parce que la conscience n'est pas quelque part, c'est un reflet. C'est l'être humain qui voit l'avatar comme séparé. Dans l'étonnement devant l'avatar, vous voyez uniquement l'Être. C'est la peur qui fait voir l'avatar sous telle ou telle forme. C'est une concession. Cela apparaît nettement dans l'approche classique hindoue. Krishna n'est pas l'incarnation de Vishnou. Krishna c'est Vishnou. Il n'y a pas de différence. Le vêtement, l'expression sont différents.

C'est pour cela que, lorsque vous lisez le *Kalki Purâna*, le *Purâna* des derniers âges, dans la version tamoule, Kalki est parfois décrit comme un cheval blanc, et parfois comme celui qui chevauche le cheval blanc. Kalki c'est la conscience qui s'exprime. Le voir comme un cheval blanc ou comme le cavalier dépend de la qualité du regard.

Lorsque vous regardez un chien, et que vous laissez le chien quitter son objectivité dans votre regard ; dans un moment d'ouverture, il n'y a ni chien, ni vous. C'est un moment d'unité. Pour l'avatar c'est la même chose ; tout a sa raison d'être dans le regard : il n'y a rien d'extérieur. Il n'y a personne qui regarde, uniquement ouverture.

Dans des moments où vous êtes surpris par la vie, où vous ne demandez pas, ne refusez pas, il y a uniquement cette ouverture. À ce moment-là tout est avatar. Tout ce qui est vu, entendu, senti est un reflet de la conscience et vous ramène à la conscience. Toutes les perceptions ont leur existence uniquement dans la conscience. Si on laisse notre perception libre de préhensivité, cette perception se résorbe dans la conscience. C'est pour cela qu'il n'y a pas de choix dans la vie. On fait selon ses qualifications, son hérité, son corps, son intelligence.

Tôt ou tard il faudra quitter ce masque. Il n'y a pas à choisir sa vie, à vouloir devenir ceci ou cela, vous agissez selon vos capacités. La vie n'est pas là-dedans, le regard va éclairer vos activités, ce que vous faites est un artifice, qu'il faut exécuter sciemment. Un roi, qui sciemment joue son rôle de roi, va le faire de manière harmonieuse ; de même pour le mendiant quand il accepte ses caractéristiques, ses limitations.

Ce qui est libre en nous, ce n'est pas notre corps, ni notre psychisme. Vouloir des qualités pour devenir ceci ou cela c'est de l'orgueil, de la violence. Le corps, le mental sont limitations. Il n'y a aucune sécurité à trouver là-dedans. Votre corps tôt ou tard sera écrasé par un tracteur. Indépendamment de votre compétence.

« Qu'est-ce qui profondément ne change pas en nous ? Qu'y a-t-il de commun entre l'enfant de cinq ans, le jeune homme de vingt ans et vous ? Qu'est-ce qui n'a pas

changé ? » C'est ce qu'il faut pressentir : tout le reste n'est que décoration.

Si on laisse vraiment la perception, la situation, se référer au regard, rien ne vous est étranger, rien n'est à exclure. Tout ce qui se passe dans la vie, tout nous concerne. Ce qui nous intéresse, c'est ce silence profond qui se trouve au-delà des mots, des arguments, quand on quitte le fantasme d'être quelque chose de séparé.

On pourrait se donner quelques instants à ce silence, sans être silencieux.

Il y a de nombreux corps dans la salle, mais une seule écoute, personne qui écoute.

*

* *

Comment peut-on expliquer l'attachement à son environnement ?

Quand vous vous référez à des moments de silence, vous voyez qu'il n'y a pas d'attachement. Vous avez un lien d'amour, d'affection, mais ce n'est pas déterminé par des notions sanguines, généalogiques, raciales ou géographiques. C'est un contact de cœur à cœur. Lorsque vous êtes profondément tranquille, vous êtes sans attache, libre de vous-même, de votre environnement. Se donner à des moments de silence où vous n'êtes rien, seulement écoute.

Dans notre façon de sentir, de voir les choses, il n'y a personne, pas de sujet, il y a l'expérience sans sujet. Est-ce que je comprends bien ? Et si c'est comme cela, qu'est-ce qu'il advient de l'identité ?

L'identité est fonctionnelle. Il y a des moments où vous êtes femme, fille, mère, amante. Il y a des moments où vous êtes courageuse, où vous courez, où vous avez froid. Il n'y a pas une entité indépendante des situations.

L'identité c'est l'expérience. Quand vous sentez la caresse du vent froid, vous êtes caresse. Il n'y a personne qui sente le vent froid. Quand vous sautez dans l'eau pour sauver quelqu'un, il y a action : il n'y a personne qui se jette dans l'eau. Mais prétendre être la même personne constam-

ment, c'est fatigant et toujours le même cercle ; c'est une personnalité très limitée.

Quand vous avez le pressentiment que vos caractéristiques jaillissent et se résorbent dans l'instant, cela vous amène à être plus créatif.

J'ai eu la chance dans ma vie de rencontrer quelques êtres libres d'eux-mêmes : j'ai été frappé de voir combien ils étaient créatifs. Par contre, on peut voir combien peu active est l'identification à être quelque chose. On vit toujours dans le passé, à répéter le même schéma. Vous repeignez les murs, vous changez les meubles, mais c'est toujours le même appartement. Dans ces moments où vous ne savez profondément rien, vous êtes en dehors de l'appartement. Où que vous soyez, c'est votre appartement, votre environnement, rien n'est à l'extérieur.

Tout ce que vous voyez vous est cher, cher au niveau du cœur, pas de l'émotivité. Vous voyez profondément la situation et vous agissez selon vos caractéristiques.

Qu'est-ce que vous voulez dire quand vous dites cher au niveau du cœur, pas de l'émotivité ?

Je veux dire que vous vous sentez identique à ce que vous voyez. Quand vous voyez quelqu'un être maltraité, vous ressentez sa souffrance dans votre corps, ce n'est pas quelque chose d'extérieur à vous ; alors, parce qu'il y a un sentiment d'unité, éventuellement vous pouvez avoir une action appropriée. Si c'est à l'extérieur de vous, un rapport de vous à moi, il y a séparation. Alors il y a des choses que vous allez supporter, d'autres que vous n'allez pas supporter : vous n'allez pas être capable d'éclairer, d'aimer la situation.

J'aimerais que vous nous parliez de l'angoisse. Quel est son rôle ? Comment puis-je m'en servir, est-ce que c'est censé disparaître ? Ou bien être fait pour durer ? Et si tel est le cas, comment s'habituer à vivre avec cela ?

Quitter les commentaires. Justifications, stratégie, durée ce sont des éléments conceptuels.

À juste titre, vous avez constaté qu'il n'y a pas de cause apparente à l'angoisse. C'est déjà très bien. Alors quand l'angoisse est là, vous avez une sensation. Cette sensation se situe quelque part, dans la gorge, dans le ventre, dans la poitrine, etc. Restez sur le plan sensoriel, tactile, et enlevez le mot : « angoisse » ; qu'est-ce qui reste ? Une sensation qui est chaude, froide, humide, en contraction, en expansion. Faites complètement connaissance avec cette sensation, sans vouloir la changer, ni vous détendre, ni l'éliminer. Tout cela est à la surface, il faut uniquement ressentir la zone. Au début c'est confus, vous ne pouvez pas dire où cela se situe. Et petit à petit, du fait que vous ne dirigez pas votre attention dessus, vous laissez la sensation vivre ; on peut dire que vous êtes derrière.

Vous laissez la région du corps en ébranlement, petit à petit, monter en surface. Vous verrez la sensation, qui apparaît originellement comme un point fixe, vous apparaît comme un mouvement, avec un très léger rythme dedans. Vous allez sentir le battement de cette tension. Il n'y a rien à faire, laissez faire ce rythme : c'est déjà énorme. Ne cherchez pas de pourquoi. On ne rattrape pas les choses.

La fois d'après, de nouveau l'angoisse est là. Allongez-vous, laissez la sensation vivre de nouveau. Vous allez voir le rythme de la sensation être un peu plus mouvementé, libre. L'angoisse qui était là va devenir deux, trois, cinq fois plus grande. Et puis de nouveau, vous pensez à votre chat, c'est fini. Ne cherchez pas à revenir.

Plus tard, cette sensation est de nouveau là dans votre vie ; allongez-vous, asseyez-vous, il n'y a rien à faire. Cette zone serrée, tenue, va se mettre à respirer, va s'étaler dans les régions périphériques, adjacentes.

À un moment donné, à votre insu, dans votre regard non impliqué, cet élément va s'intégrer dans l'environnement. Une tension qui s'intègre quitte sa caractéristique de tension pour retourner à la globalité, et il n'y a plus d'angoisse.

Pendant cette étude de la sensation, vous pouvez avoir certaines visions, intuitions, couleurs, odeurs qui vont venir et vous donner certaines indications, mais il n'y a rien à

chercher là-dedans. Vous pouvez être certain qu'à un moment donné vous en serez libéré. Ensuite, une fois libéré de la corporalité, vous créez une certaine représentation organique de la détente.

De nouveau, vous allez être affecté dans votre vie, l'angoisse sera là. Vous aurez le même accueil, il n'y aura rien à changer. Vous allez laisser cette sensation vivre ; cela ira beaucoup plus vite et ensuite cela va se libérer du fait que vous ne cherchez pas à justifier, à expliquer. Vous restez purement sur le plan sensoriel.

À un moment donné, dans la situation qui crée l'angoisse, vous allez laisser la compulsion monter, puis se libérer. Plus tard, vous allez sentir l'angoisse qui commence à monter, vous la laissez complètement libre, avant qu'elle ne se soit fixée. Les grippages ne vont pas pouvoir se faire, cela va se libérer avant même que cela ne se ferme complètement. Ultérieurement, ce qui amenait cette angoisse n'aura plus aucune portée, ni effet sur votre organisme. Cela va prendre du temps, c'est la seule manière. Si vous voulez rester sur un plan psychologique, pour vouloir expliquer, comprendre, vous resterez à la surface. Vous aurez toujours une vision fragmentaire. Alors que, dans les éléments sensoriels, tous les événements du passé, du futur sont contenus. Et vous arriverez à une libération profonde.

Il est très important de ne plus attribuer de cause à l'angoisse. Tant que l'on est angoissé à cause de telle ou telle chose, c'est une angoisse superficielle.

L'Emotion doit être appréhendée sans cause. L'angoisse de, la peur de, l'anxiété pour, à un moment donné vous découvrirez leur origine en une peur, une angoisse originelle.

Vous touchez un fond profond. Vous allez voir que l'angoisse, c'est la profonde détente, la profonde suffisance, qui se cherche en vous. C'est uniquement là pour révéler votre état fondamental. Ce n'est pas un accident, c'est une chance qui vous oblige à écouter. Il faut écouter sans rien attendre. À votre insu vous allez voir votre sensorialité se prendre en charge.

L'élément psychologique étant une forme d'ajournement, faites face à la sensation dans l'instant.

Ne croyez rien de ce qui est dit ici, mais essayez plutôt d'être pragmatique, et voyez ce que cela donne, surtout sans se dire « je suis angoissé ». Personne n'est angoissé. Il y a la sensation, et vous la laissez dévoiler ses secrets.

J'aimerais vous entendre parler davantage des émotions.

Dans le sens profond, la vie est uniquement émotion. Il n'y a pas d'objet, pas de situation : il n'y a qu'émotion. Pas d'émotion au niveau personnel, mais des émotions fondamentales, reflets de l'émotion primordiale qu'est la joie.

La seule véritable émotion – toutes les autres ne sont que des fragmentations – c'est la joie d'être. Si on parle d'émotions personnelles, ce sont des limitations, c'est ce qui nous empêche de vivre, d'aimer son voisin, de s'aimer soi-même. Quand il y a quelqu'un qui est aimé, il n'y a pas d'émotion véritablement ; quand vous êtes au concert, que vous écoutez Bach ou Mozart et qu'une larme coule, c'est une émotion pure. Ce que les psychologues appellent les émotions, c'est l'émotivité, l'affectivité. C'est un poison qui affecte toute la structure corporelle et psychologique.

L'émotion, dans son sens profond, c'est la joie.

Quand vous avez un lien non personnel avec une personne, une situation, il n'y a qu'émotion. Vous êtes uniquement regard, c'est l'émotion de l'unité. C'est être un avec. Vous vous reconnaissez dans ce que vous voyez, il n'y a rien à l'extérieur. L'émotion cela veut dire unité. On aime emmener quelqu'un au musée ; partager une émotion, c'est le plus beau. Mais à ce moment-là, ce n'est pas un partage, il n'y a personne, c'est une écoute non meublée, sans direction. Vous ne voulez rien, n'attendez rien. Il y a uniquement, écoute, regard : cela c'est une émotion profonde.

Tout le monde connaît les états psychologiques, ce ne sont pas des émotions, mais des résidus de nourriture inappropriée ; issus d'un corps et d'un mental nourris par la société de consommation. Cela s'élimine. À un moment donné, vous donnez à votre corps et à votre psychisme ce qui leur convient. Vous ne les mettez plus dans des caves avec des sons insupportables à votre structure auditive, ne mettez plus dans votre bouche des mets insupportables à

votre système gustatif et digestif. C'est l'art de vivre, c'est l'évidence. Déjà l'émotivité se réduit énormément.

Il peut rester quelques habitudes. S'en rendre compte chaque fois que l'on se prend pour quelque chose. Quand on croit savoir ou être quelque chose, on est isolé de l'environnement. On vit toujours en conflit, alors on va chercher des méthodes pour communiquer avec l'environnement, inventer des choses extraordinaires. Plus on veut communiquer, plus on va se sentir seul, parce qu'une personne ne peut pas communiquer, parce que la « personne », c'est la non-communication. S'en rendre compte, l'idée d'un soi-même est l'obstacle absolu à la communication.

Vous allez trouver en vous des moments où vous ne savez rien, où vous n'avez pas la moindre idée d'être quelque chose ou quelqu'un. Vous allez regarder l'environnement de ce point de vue-là, alors, il n'y a pas séparation, il n'y a pas à communiquer ; tout est dans votre regard. Le monde n'est pas à l'extérieur de vous-même. Vous avez le pressentiment de l'unité des choses.

Mais quand on se prend pour quelque chose, il y a séparation, affectivité. On aime ou on n'aime pas. On passe sa vie à rechercher des situations sympathiques et à repousser ce qui est antipathique, c'est un tic. À un moment donné on le voit très clairement en soi. On ne peut pas le changer, la personne ne peut pas être impersonnelle. Donc, vous acceptez votre fonctionnement, et quand vous l'acceptez, un apaisement se fait, parce que ce n'est pas une acceptation morale, psychologique, mais une acceptation fonctionnelle de ne pas pouvoir être autre chose que ce que vous êtes. Votre corporalité, capacité intellectuelle, morale, artistique ne sont pas entre vos mains, il faut accepter son capital. Il y a alors changement au niveau profond, et ce tic de vouloir se référer à soi-même, de juger ce qui convient ou non, s'affaiblit. Se révèlent alors des moments où vous ne voulez rien, parce que vous savez profondément que ce que vous cherchez, on ne peut ni vous le donner, ni vous l'enlever.

Ce pressentiment de l'autonomie est totalement indépendant des situations. On l'appelle en Orient : l'entrée

dans la démarche spirituelle. Par la suite, ce sont ces moments qui vont éclairer votre vie. Tant que ces moments ne sont pas actualisés, on est dans une démarche psychologique.

Dans l'émotion, il n'y a personne d'ému, il y a émotion. C'est l'opposé de ce que l'on appelle en Occident la sentimentalité ou l'affectivité, qui nous empoisonne et détruit notre environnement. Lorsque vous êtes ému, votre émotion n'est pas limitée par le corps, elle s'étale tout autour. Quand vous êtes dépressif, triste, en colère, tous vos voisins le subissent. Allez au concert, au musée, admirez la peinture. Si le concert est trop cher, admirez la lune, écoutez le bruit du vent, sentez le froid, le chaud, goûtez l'eau, le riz. Devenir sensible à tous les extraordinaires niveaux sensoriels. Petit à petit vous apprenez à écouter, regarder, goûter : à aimer vraiment.

L'étonnement est synonyme de joie. Un petit enfant, pour la première fois devant un arbre de Noël illuminé, vit un moment sans référence, de jamais vu, il n'attend rien, il est émerveillé. Familiarisez-vous avec ces moments de complète liberté. Ces instants de qualité libèrent l'émotion, et éliminent l'émotivité, l'affectivité, pour laisser place à la véritable émotion.

Quand le corps participe à la véritable émotion, il est totalement étalé dans l'environnement. Dans l'émotivité, il est figé, enfermé.

Quand arrive-t-on à pardonner totalement ?

Quand vous acceptez profondément la vie, il n'y a rien à pardonner, parce que vous voyez les événements arriver selon leur propre loi. Il n'y a pas d'événements indépendants dans le cosmos, pas d'auteurs des actes, pas de responsabilité ; donc personne à pardonner et personne qui puisse pardonner, parce qu'il n'y a personne. Être une entité indépendante est une mémoire, tout ce qui vous arrive est lié à l'ensemble. Tout ce qui arrive à votre corps fait partie des lois cosmiques, il n'y a rien de séparé. Pardonner ou reprocher vous quitte complètement.

Ce qui vous est apparu comme difficile, inacceptable, va

vous apparaître tôt ou tard comme la chance de votre vie, l'instant le plus important. Ce qui vous a le plus transformé, ce qui vous fait comprendre votre identification et les limitations dans votre vie : ce sont les drames. Dans la mesure où on les laisse complètement vivre, ils pointent vers la liberté, vers la joie, contrairement aux séances de méditations intentionnelles, qui ne sont souvent qu'une fuite.

Quand un drame vous arrive et que, dans un regard libre, vous laissez le choc vibrer en vous, cela s'apparente plus à un cadeau que vous recevez. Il faut le laisser vivre en vous. Parfois vous n'avez pas la maturité pour le vivre, c'est très vrai, mais à un moment donné, il faut se réjouir et aimer les cadeaux que l'on a reçus, et laisser vivre toutes ces mémoires qui constituent la corporalité.

La situation que vous voulez pardonner ou non s'est fixée quelque part dans le corps. Allongez-vous et aimez cette région qui a été négligée, ajournée, évitée depuis si longtemps. Laissez la région s'exprimer, sans condamner, ni juger. Restez devant les faits. Ces régions ont beaucoup de choses à vous raconter. Un très grand cri de joie va se libérer de votre corps, alors vous regarderez la situation pour vous apercevoir que la prétendue cause du drame n'était pas la cause. Il n'y a plus de cause.

Comment faire alors pour pardonner ?

Vous verrez : il n'y a rien à pardonner. Mais être une personne est incompatible avec le pardon. Une personne ne peut pas pardonner, parce qu'une personne ne vit que par la mémoire. Elle a besoin d'un passé, d'un futur. Une personne peut faire semblant de pardonner pour certaines raisons stratégiques. Une personne peut croire avoir pardonné, accepté et s'apercevoir, quelques années après, que rien n'est pardonné. Tout pardon va venir du cœur.

Voyez les faits. Ressentez corporellement ce qu'il y aurait à pardonner. Sentez les éléments en vous, et voyez comment cela se passe. Apprenez à aimer votre structure, à aimer les traumatismes. Si vous ne voulez plus y penser, vous y penserez quand même. En un seul instant faire face sans référence à votre vie, à votre passé, à tous vos antago-

nismes. Laissez-vous visiter par tout ce qui a été appréhendé comme des drames ; vous verrez, après, que ce n'était pas des drames.

Il faut s'habituer à aimer sa sensorialité, c'est le premier pas, sinon on ne peut rien faire. Tant que vous voulez vous libérer d'une tension, vous vivez dans les couches superficielles. Tant que l'on veut se relâcher, se détendre, on reste dans la psychologie. Aimez votre structure, non pas d'une manière narcissique mais pour voir ce qui est là. Votre corps est la seule chose que vous pourrez vraiment ressentir. Tout votre environnement, tout ce que vous prétendez connaître du monde, c'est votre corps qui vous le dit. Vous l'avez vu, léché, entendu, senti. Ensuite vous mettez un nom, et vous dites c'est un enfant, un amant, un arbre, cela se passe en Chine, au Vietnam. Ce sont des concepts. L'expérience directe, c'est uniquement notre corps. Donc, avant de chercher ce qu'il y a ou non à pardonner au monde – ce prétendu extérieur – votre structure doit être pacifiée par l'écoute.

Mettez-vous journallement à la disposition de votre corps, laissez-le vous raconter son histoire, ses secrets.

Comment faire ?

Le corps déteste la violence. Quand vous êtes touché, le corps se ferme. Si l'homme ou la femme que vous aimez profondément vous touche, il se produit toujours une très légère réaction. Le corps ne supporte pas le contact, alors laissez-le s'exprimer. Vouloir sentir son corps, c'est la violence. La nature du corps c'est la sensibilité, la pure sensation. Laissez le corps être ressenti, c'est magnifique.

Au début bien sûr, vous allez être visité par les couches superficielles, sensation de poids, densité, pesanteur, compression. Plus tard vous aurez la chaleur, l'expansion, l'espace. Puis ces éléments magiques du corps vont vous visiter. C'est uniquement possible quand vous laissez les couches superficielles, les zones les plus fréquentées du cerveau, se libérer en vous.

Vous verrez que la peur, l'anxiété, les traumatismes sont toujours en surface ; il n'y a pas de traumatisme profond. Ce

qui est profond en nous, c'est la joie, la tranquillité. Quand on explore son corps, les vieilles habitudes remontent en surface, révélant les couches où l'insécurité et les traumatismes n'ont laissé aucune marque. Ces couches, ce regard sur la vie, vont éclairer votre vie. À ce stade, vous n'avez rien à faire, cela se fait à votre insu.

Maintenant, si vous refusez, la vie se chargera de vous le rappeler plus tard. Et la vie n'est pas liée par des concepts de non-violence. Jusqu'à un certain point, quand on a la chance d'avoir un traumatisme, il faut en profiter, sinon, un peu plus tard, un autre arrivera, plus fort. Vous avez là une véritable chance, et ce n'est pas une image poétique. Une vie sans traumatisme est une pauvre vie.

Est-ce que la prière a un sens pour vous. Autrement dit, est-ce que souhaiter quelque chose ou avoir l'intention que quelque chose arrive a du sens ?

La vraie prière a un sens, c'est une célébration, un remerciement à la vie. Vous êtes né avec un capital qui vous amène à vous mettre en question. Donc, remerciez la vie de vous donner la chance de questionner votre prétention, vos peurs, vos anxiétés.

La prière qui demande n'est pas une prière. Tout ce que vous demandez, vous le paierez très cher.

Est-ce que je peux par exemple souhaiter du bien à quelqu'un ? Ou bien est-ce inutile ?

Ce n'est pas forcément inutile. Mais à un moment donné, vous n'allez plus prier pour quelqu'un, vous allez voir la personne dans sa totalité, incluant le prétendu drame. Vous allez l'aimer, et vous n'allez plus prier pour que l'inévitable ne se produise pas. Vous allez l'aider en fonction de vos moyens, faire ce qui est possible, mais l'idée de prier « pour » vous quittera.

Je pense à mes enfants, j'espère qu'il se passera des choses favorables pour eux. Quand je dis favorables, c'est qu'ils arrivent à la compréhension juste des choses, ou des événements qu'ils vivent.

Vous donnez à vos enfants ce qui est possible. Vous gérez

leur éducation, leur santé, vous leur donnez des aliments nécessaires à un bon fonctionnement – artistiques, alimentaires, émotionnels, intellectuels. Mais vos enfants ne sont pas à vous.

Je comprends très bien votre espoir d'accomplissement. Vous leur donnez votre affection, bien sûr. Vous leur souhaitez de la joie. Mais à un moment donné vous verrez ce souhait perdre son objectivité. Il reste un regard, dans lequel vous allez voir, éventuellement, les traumatismes nécessaires à votre enfant, pour sa propre maturation.

Comme on le disait, la vie n'est pas liée au concept de non-violence. Vous n'avez pas de choix.

Quand son ashram se relâchait un peu, Ma Ananda Mayi tombait souvent malade. Alors son environnement priaït pour elle pour qu'elle guérisse. C'était pédagogique et permettait un recentrage.

La prière qui vient du cœur n'est que remerciement. Et, avant de remercier, il faut accepter, être ouvert à ce qui est là. La méditation dans le sens de l'Orient, c'est la prière : un total effacement devant ce qui est. Vous laissez la vie vivre en vous, c'est une prière, tout votre environnement en bénéficie.

La prière où vous demandez vous isole.

L'amour, c'est la communion avec l'environnement. Dans la prière intentionnelle, il n'y a pas cette communion.

Tout désir, tout vouloir viennent à abdiquer dans le regard.

Quand vos enfants vous voient sans référence, il y a vraiment un choc chez eux. Ils se remettent en question dans leur propre référence : voilà la plus grande aide que vous puissiez leur offrir, la seule. Les autres aides sont secondaires. Parfois il faut donner à manger à quelqu'un, le vêtir, faire la guerre pour son pays, construire un temple ; il n'y a pas à refuser d'aider, mais de façon purement fonctionnelle. Selon vos qualifications, fortune, intelligence, vous allez distribuer votre argent. Mais la véritable aide, c'est être libre d'aide. Quand vous n'avez plus besoin de demander, il y a un pressentiment de l'autonomie ; alors une véritable aide pour l'environnement se fait jour.

On ne peut pas savoir ce qui est bien pour quelqu'un, pour que la maturité vienne en lui. Donc il faut laisser la vie décider ces choses-là.

La véritable aide, c'est quand vous vous réveillez et que vous vous sentez heureuse, sans raison. Ces moments sans cause sont une bénédiction pour l'environnement.

La perception est sans fin. L'inconscient, c'est tout ce que vous voyez. En traversant la rue, vous voyez votre voisine coupée en deux. Le choc, le sang, les entrailles ne sont que votre inconscient. L'inconscient n'est pas dans le corps, il n'est pas quelque part : c'est la toute possibilité.

Laissez ce que l'on appelle l'inconscient et que j'appelle l'espace vous solliciter. C'est-à-dire mettre votre structure corporelle dans une très grande sensibilité, ouverture où, petit à petit, ces éléments s'actualisent selon votre capacité de les intégrer.

Mais aller rechercher ce qui s'est passé à telle ou telle époque, c'est un sac sans fond. Il y a toujours un passé. Ce que vous avez fait à l'âge de cinq ans dépend de ce que vous avez fait à trois ans, et à trois ans de ce que vous avez fait à un an, etc. ; et si vous consultez un grand thérapeute, vous arriverez à Adam et Ève, mais vous ne pourrez pas aller plus loin. Du point de vue de la personne, vous ne pourrez pas aller au-delà de la personne. C'est pour cela que, du point de vue de l'Orient, chercher le passé est une perte de temps. Ce qui importe, c'est de faire face à l'instant. En situation, voyez que vous êtes dans la stratégie d'un futur, et que vous ne pouvez pas faire face à l'instant.

Se rendre compte, quand quelqu'un vous traite de telle ou telle manière, quand votre environnement vous félicite de vos qualités, comment vous sentez-vous ? Comment fonctionne-t-on dans la vie de tous les jours ?

Être un homme intelligent ou stupide, c'est un concept. Vous n'êtes pas obligé d'en épouser un ou un autre, on est tout, il n'y a pas à être ceci ou cela. Vous allez voir : si vous écoutez profondément la sensorialité, beaucoup d'éléments du passé vont vous solliciter, au juste moment, quand vous aurez l'ouverture nécessaire pour les laisser libres. C'est une

libération.

Sinon, par la thérapie, vous allez arriver à ce que décrivait le vieux Jung dans ses Mémoires : une femme lui avait amené son mari, un gros industriel, qui allait voir des prostituées de bas niveau. C'était incompatible avec la société bourgeoise où vivait cet homme. Alors Jung, pris de pitié pour cette femme, a soigné son mari ; au bout d'un an ou deux, le mari a choisi des prostituées de son niveau, et là il n'y avait plus de scandale. Mais deux ou trois ans plus tard, cette femme est revenue : son mari buvait maintenant. Jung, avec humilité, lui dit qu'il était inutile de le faire revenir, car, bien sûr, il pourrait l'amener à ne plus boire, mais que ferait-il d'autre quelques années plus tard ?

X

Aller vers Lui est l'essence de l'ignorance, le repos en Lui est l'essence de la Connaissance.

Ibn' Arabi, *Les Illuminations de La Mecque.*

Pour nous faire connaître ici, au Québec et au Canada, le shivaïsme auquel vous puisez depuis de nombreuses années, que pourrait-on en dire ?

C'est une des formulations de l'hindouisme. Si on voulait être très superficiel, on pourrait dire que l'aspect métaphysique de l'hindouisme a été formulé dans le shivaïsme, l'aspect plus religieux, dans le vishnouisme et l'aspect, je dirais, yogique, dans ce que l'on appelle le « shaktisme », c'est-à-dire le culte de la déesse. Mais cela reste à la surface. Il y a des éléments métaphysiques dans le vishnouisme, des éléments religieux, rituels, dans le shivaïsme de même que dans le culte de la déesse. On peut dire qu'un homme traditionnel porte les marques du shivaïsme, c'est-à-dire pressent la non-dualité ; se conduit dans le monde comme un « vishnouiste », c'est-à-dire respecte toutes les expressions de la vie ; et dans son cœur adore la déesse, c'est-à-dire rend hommage à l'essentiel par la libération des énergies divines qui le constituent.

Les définitions, les classifications, au fond, cela ne vous intéresse pas ?

Cela peut m'intéresser sur un certain plan, mais voyez-vous, cela ne concerne pas la vraie vie.

Le shivaïsme, comment l'avez-vous actualisé dans votre vie ?

Quand vous êtes percuté par certaines colorations, par certaines visions des choses, cela fait naître en vous l'amour. On aime toujours ce qui nous percute. Dans l'amour, vous devenez identique à ce que vous aimez... Expressions, attitudes et même au niveau des réflexes intérieurs. Rien ne se fait de façon volontaire. Quand vous tombez amoureux d'une tradition, c'est cet amour profond qui produira une transposition organique.

Cela vous agace un peu lorsque l'on vous demande de parler de votre vie personnelle ?

Cela ne m'agace pas, mais ce qui m'arrive personnellement n'a aucun intérêt ni pour moi, ni pour mon environnement. L'approfondissement de la démarche du shivaïste est ce qui nous intéresse ici.

Pouvez-vous nous parler de votre rapport à Dieu, à la divinité ? Croyez-vous à la fois en un dieu impersonnel et personnel ?

Le mot Dieu, c'est un concept. Quand vous levez le concept « Dieu » il peut rester une intimité. Mais l'intimité n'est jamais formulable. Le Dieu dont parle Eckhart est écoute, mais il n'a pas de barbe blanche.

Ce n'est pas un dieu anthropomorphe, personnel.

Les divinités de l'Inde ne sont pas des inventions conceptuelles. Ce sont des éléments présents entre deux états, l'état de veille et de sommeil profond, de sommeil profond et de rêve. Quand vous vous donnez sciemment à ces moments, tout ce monde subtil peut vivre en vous. Mais le mot Dieu n'intervient pas. Il n'y a pas que des vers, des escargots, des poissons, des êtres humains et des anges : il y a beaucoup d'autres choses, et c'est dans les passages entre

les états que ces contacts ont vraiment lieu. Dans le Yoga, on explore la corporalité, le psychisme ; tous ces éléments de très grande pureté sont, jusqu'à un certain point incarnés, liés à certaines régions du corps.

C'est-à-dire ?

C'est-à-dire que l'on n'a pas besoin de prendre l'avion pour accomplir le pèlerinage à Bénarès, se rendre aux bûchers crématoires. Tout cela, on le porte en soi. Toutes les colorations, les odeurs, les goûts, les touchers, les sons correspondent à ces niveaux de divinités. Le corps est fait de ces sons, odeurs, goûts, perceptions. Quand on abdique sciemment la corporalité faite de défenses, peurs, désirs, préhension, une autre corporalité se présente, une corporalité cosmique. À ce moment-là, on a l'intime conviction de ce que peut vouloir dire « le monde est en soi ». Et ce n'est pas un concept.

Quelle serait, à votre avis, la voie la plus directe pour parvenir à la perception du divin ?

Par l'acceptation totale de l'absence de divin. Par la prise de conscience que tout votre fonctionnement est sans cesse refus, sans cesse ajournement. Par la prise de conscience que l'on vit uniquement dans la mémoire, que le corps vit sans cesse dans l'attraction-répulsion, dans la peur, qu'il y a sans cesse cette référence à soi-même. Cette vision de l'absence de Dieu est le premier reflet de la divinité.

Un homme se plaignait d'être privé de Dieu et Ma Ananda Mayi lui avait répondu : « Vous vous trouvez maintenant dans l'état où Dieu s'exprime par son absence. » C'est un reflet comme un autre : Dieu se reflète d'abord comme absence, ensuite comme présence et ensuite, si celui qui a perçu l'absence de Dieu puis la présence de Dieu a la grâce d'abdiquer totalement, il reste une évidence.

C'est cette totale obéissance dont a parlé Eckhart, cette totale acceptation, c'est ce Dieu qui est au-delà du dieu créateur et de la créature. Le dieu créateur est un dieu limité. Il y a quelque chose qui se trouve au-delà du dieu créateur, au-delà des créatures : c'est le vrai Dieu. Il n'a pas de forme.

Il n'appartient à aucune religion et toutes les religions s'y réfèrent. C'est la lumière qui éclaire les états de veille, de rêve, de sommeil profond.

C'est ce qui fait que si on vous demande à brûle-pour-point « Est-ce que vous êtes ? », vous dites oui. Vous dites : « Je suis ». Cela, c'est le reflet phénoménal de ce Dieu. Ce n'est pas : « Je suis ceci... Je suis cela... » Uniquement : « Je suis. » C'est le cœur.

Lorsqu'un musulman vous salue, il touche le cœur de la main. C'est le silence profond commun à toutes les traditions. Il n'y a pas un cœur chrétien ou un cœur hindou.

Et l'éveil, est-ce qu'il est commun à toutes les traditions ?

Toutes les traditions ont parlé de l'humilité.

L'éveil, c'est l'humilité, c'est arrêter de prétendre être ceci ou cela, arrêter de prétendre être auteur, arrêter de prétendre diriger sa vie, se rendre compte que le courant des choses est là et se donner à ce courant sans vouloir diriger. Quand vous lisez Ib'n Ata Allâh al-Iskantari, Layman P'ang, ou la *Ribhu-Gîtâ* il y a ce même silence, cette même humilité qui ont présidé à l'expression. Mais il n'y a pas d'éveil personnel. Quand Eckhart finit son sermon, il dit toujours, d'une manière ou d'une autre : « Prions pour que cette vérité prenne corps en nous. » Il ne prétend jamais être dans la vérité.

Parce que cette notion d'éveil, telle qu'on la connaît en Amérique du Nord, en Occident, elle prend un sens beaucoup plus, je dirais, exubérant.

Cela, c'est du commerce. Ce sont des gens qui cherchent des décorations, la Légion d'honneur. On sait très bien maintenant que la Légion d'honneur, cela ne vaut plus grand-chose.

La Légion d'honneur de la spiritualité.

Oui ! Alors, beaucoup de gens ont la Légion d'honneur. C'est facile d'acheter une femme jeune et jolie. C'est facile dans notre société de gagner beaucoup d'argent. Finale-

ment, le dernier élément... on achète l'éveil. Ce n'est pas très cher.

Ou cela peut être très cher.

C'est une denrée comme une autre. L'éveil personnel, c'est un manque de compréhension.

L'éveil, c'est la réalisation qu'il n'y a personne qui peut s'éveiller. On est dans un moment de totale humilité. Dire « Je suis éveillé » est factice. Cela ne veut rien dire.

N'y a-t-il pas d'effets physiologiques qui accompagnent cette humilité qui nous viendrait soudainement ? Et d'abord, y a-t-il soudaineté ? C'est un autre cliché en ce qui concerne l'éveil ici. On se dit que c'est une chose qui nous vient soudainement et qui, en plus, s'accompagnerait de phénomènes lumineux et autres. Tout un cirque en fait...

Il y a des degrés de relativité de l'ignorance. C'est-à-dire que vous pouvez très bien constater une certaine forme de purification. Il y a cinq ans lorsqu'un homme vous quittait, vous étiez traumatisée pendant un bon moment. Le prochain homme qui vous quitte, vous êtes traumatisée pendant quinze jours, puis deux jours. Il y a dix ans quand vous vous retrouviez sans argent avec un loyer à payer, cela vous mettait dans des états pas possibles. Un jour, vous vous trouvez sans argent avec un loyer à payer et vous sortez dehors et regardez le ciel et vous êtes heureuse. Incontestablement, on peut percevoir une forme d'apaisement qui se fait dans ce que l'on appelle une démarche spirituelle. Vous pouvez voir à quel point, à une époque, votre corps était toujours en réaction, toujours tendu. Vous dormiez huit heures par nuit et vous vous réveilliez fatigué. Vous pouvez vous rendre compte qu'à une autre époque, vous dormez le tiers de ce temps et vous vous réveillez complètement disponible. Si on vous dit que vous êtes un homme imbécile, aucune région de votre corps n'est ébranlée par ce commentaire. On peut tout à fait se rendre compte de cela. C'est une constatation purement objective.

Au niveau de l'effet physiologique de l'éveil, mon maître a formulé qu'en effet, à la suite d'une compréhension totale,

la transformation s'imisce dans toutes les cellules et qu'il y a une harmonisation corporelle et mentale. C'est seulement en Inde que l'on a porté l'attention là-dessus. Dans la tradition chrétienne, on n'a jamais mis l'accent sur cette extériorisation ; dans le bouddhisme et dans l'Islam, très peu. Pour la bonne raison que cela n'a aucune importance. Lorsque quelqu'un est libre de lui-même, que dans son corps se fasse un certain rééquilibrage, que son psychisme se transforme, cela ne le concerne pas parce qu'il n'y a plus de personne.

L'éveil est soudain alors que la transformation du corps, dans l'espace-temps, est progressive. On n'a même pas besoin d'en parler, dans le sens où la recherche de l'éveil n'est pas la recherche de ces expressions. En profondeur, elle est le pressentiment d'être libre. Cela n'a rien à voir avec un effet. On pourrait dire que c'est presque dommage qu'il y ait ces effets. Ce qui importe, c'est de se sentir libre.

C'est simplement le mental qui recherche sans cesse une aventure nouvelle ou la même aventure jamais réalisée, celle de rejoindre l'esprit alors que le corps existe toujours, d'aller du superficiel au profond.

Oui. Mais du point de vue de l'Orient, il n'y a pas le corps et l'esprit. C'est une même chose. En Occident, on s'est imaginé que le corps et l'esprit étaient différents. Le corps, c'est le cerveau. Le cerveau, c'est la pensée. Le corps et la pensée sont une seule chose. Il n'y a pas de différence. Il existe peut-être des gens qui ont une démarche en apparence superficielle, mais une démarche superficielle est un camouflage pour une démarche profonde. Certains peuvent penser qu'ils ont une démarche superficielle mais, tôt ou tard, cela deviendra profond. Il ne faut pas juger l'orientation humaine. Chaque humain suit son cheminement selon ses propres lois. Il n'y a pas deux voies identiques. Alors, parler de superficialité et de profondeur relève uniquement du commentaire.

C'est Maharaj qui a dit, je crois, que les saints sont d'anciens démons et les démons, de futurs saints. Seul le temps peut permettre une qualification. Je n'entre pas du

tout là-dedans parce qu'il n'y a pas de temps, mais, sur un certain plan, on peut dire cela. Donc, superficiel, profond, cela ne veut rien dire.

Comment, au-delà d'un certain exotisme spirituel, le shivaïsme peut-il s'actualiser dans la vie des Nord-Américains ?

Tous les êtres humains ont la même demande, la même recherche. Tous veulent être heureux, tous veulent se retrouver satisfaits, sans besoins. C'est ce qui unit tous les êtres humains. C'est ce qui fait que vous n'êtes pas un chat. Un chat sur son fauteuil est totalement satisfait. L'être humain est totalement insatisfait. Après un moment de satisfaction, tôt ou tard, il va chercher autre chose. Parce que finalement il a ce pressentiment de la liberté, il la cherche par tous les moyens : par les guerres, les paix, par toutes les excentricités possibles. Une maturation se fait. Vous cherchez dans la juste direction.

Que le shivaïsme du Cachemire puisse provoquer chez certaines personnes un questionnement ou aide à le préciser, c'est merveilleux. Si on lit les Sermons d'Eckhart, c'est la même chose. Ce qui importe, c'est qu'une tradition soit reformulée à l'époque où elle est ressentie. Quand vous lisez Eckhart, cette transposition se fait spontanément parce que ce sont de grands textes. Quand vous lisez des textes très trafiqués, il faut transposer, ce qui demande parfois quelqu'un qui transpose pour vous, un instructeur spirituel.

Croyez-vous qu'un maître spirituel peut aider « l'élève » à se libérer ?

Non. Mais il peut aider la personne qu'il rencontre à se rendre compte qu'elle n'est pas libérée, à mieux se rendre compte de ses antagonismes, ses restrictions. Il va l'amener à prendre conscience à quel point sa vie est étriquée et à quel point elle aspire à ce qui est au-delà de la restriction. Mais il n'y a pas d'éveil, donc pas d'éveillé, donc personne qui puisse être aidé. Il s'agit d'un processus de maturation. C'est un peu comme lorsqu'un petit enfant demande certaines choses et que vous lui racontez un mythe ; quatre ans plus tard, lorsqu'il posera la même question, vous lui racon-

terez un autre mythe qui sera plus substantiel ; jusqu'à ce qu'un jour, vous puissiez exprimer les choses plus directement. Un instructeur spirituel est celui qui va aider votre formulation, votre questionnement, à se préciser.

Pensez-vous qu'il est nécessaire d'avoir cet instructeur, faute de quoi on vivrait des égarements fréquents ou répétitifs, ou encore une stagnation ?

Le problème ne se pose pas. C'est un peu comme si on demandait : « Est-il nécessaire de tomber amoureux ? » Vous tombez amoureux ou vous ne tombez pas amoureux. Vous faites une rencontre ou vous ne la faites pas. Si vous la faites, c'est parfait ; si vous ne la faites pas, c'est parfait aussi.

Est-ce que le maître peut nous aider à éteindre le bruit du monde ?

Non. C'est quand le bruit du monde s'éteint que vous rencontrez celui qui doit vous aider.

On dit souvent que c'est lui qui nous cherche, que ce n'est pas nous qui cherchons ; nous, nous trouvons.

C'est un courant. Un courant qui vous prend en charge. Il faut faire une grande différence, une totale différence, une absolue différence entre un maître et un instructeur spirituel. Le maître est ce que l'on appelle un guru.

Le guru, c'est celui qui est pleinement établi dans la vérité, dont la présence se reflétera dans la présence de l'élève. Son enseignement n'a aucun sens : il n'enseigne pas. Son être seul est son enseignement. Il y a des gurus qui formulent, répondent à des questions ; il y en a qui ne répondent pas. Les paroles de ceux qui répondent ne constituent pas leur enseignement véritable.

L'instructeur spirituel, c'est quelqu'un qui a eu un sentiment profond de la vérité et qui s'est rendu compte de ses antagonismes, mais qui n'est pas établi sciemment dans la vérité. Il a des moments où les éléments supérieurs à ses capacités passent à travers lui, où un enseignement, un courant peut s'exprimer ; il peut participer au cheminement d'un de ses amis. C'est ce que l'on appelle un « upaguru ».

Il aide à préciser la question fondamentale, mais le seul qui a droit au titre de maître ou de guru dans le sens de l'Inde, c'est celui qui est assis dans la vérité. À jamais, celui qui ne peut jamais revenir à un fonctionnement personnel. Chez qui jamais un désir ou une peur ne peuvent apparaître, sinon cela signifie que la personne a encore un fonctionnement personnel, limité, réactif.

Maître Eckhart dit très clairement au sujet de saint Paul : « Quand la grâce l'a quitté, il resta ce qu'il était » : un pauvre homme.

Il n'y a pas de désir chez un maître. Un maître n'a pas un ego qui vient de temps en temps et qui s'en va.

Mais tant qu'il y a une personne, est-ce qu'il n'y a pas un ego ?

Oui. Mais chez un maître, il n'y a plus de personne.

Ils doivent être extrêmement rares quand même, non ?

Il y a effectivement très peu de maîtres Eckhart. Mais le fait qu'il y en ait un suffit à prouver la possibilité. Quand vous rencontrez un tel être qui ne prétend rien, n'enseigne rien, ne demande rien, vous êtes percuté. C'est ce qui importe.

Estimez-vous qu'en Occident on est davantage habité par quelqu'un comme Descartes que par Dieu ?

Dieu est ce qui éclaire la vie. Descartes n'existe pas.

C'est tout de même lui qui a dit : « Je pense, donc je suis. »

Oui. Les gens ont dit des tas de choses.

Mais Descartes a marqué l'Occident.

Non. Il a marqué certains professeurs d'université qui ont besoin de gagner leur vie.

...Et la philosophie, à tout le moins.

Quand on prend votre enfant et le coupe en morceaux devant vous, ce que dit Descartes vous concerne très peu. La vie n'est pas concernée par les pathologies des philosophes français.

On vit une époque très sombre – qui a, par le fait même, son côté lumineux – mais sombre au plan politique et social. Est-ce que vous croyez que l'on a beaucoup d'espoir de se sortir de cette crise de fin de siècle et de millénaire ?

J'espère que non parce que finalement ce qui est sombre, c'est la prétendue recherche spirituelle. Ce qui est sombre, c'est de voir des professeurs de Yoga à tous les coins de rue. Ce qui est sombre, c'est le channeling. Ce qui est sombre, c'est la recherche spirituelle moderne, c'est cette espèce de fuite de l'instant. Par contre, ce qui est merveilleux, ce qui est « auspicious », c'est la guerre qui s'approche, ce sont les cataclysmes qui viennent, parce qu'ils remettent profondément en question l'être humain, lui font poser de véritables questions. Tout le reste le fait dormir.

Alors, il faut qu'il soit très clair que l'état du monde, c'est sa chance. Si les dieux font bénéficier le monde de ces mouvements, c'est le cadeau suprême. Malheureusement, il y a des époques où le cataclysme est la seule manière d'amener un questionnement. Dans leur générosité, les dieux vont, je pense, nous aider de plus en plus dans ce sens-là. Tout ce romantisme du Yoga, de l'Orient, de la spiritualité, toutes ces techniques spirituelles de progression, de purification, relèvent vraiment de l'âge sombre. Elles sont vraiment une perte d'argent, d'énergie. Un jour, elles disparaîtront complètement et, à ce moment-là, peut-être aura-t-on moins besoin de cataclysmes pour se réveiller.

Par vos propos, vous pourriez faire scandale...

Ce qui est scandaleux, c'est de faire croire à des gens que, par des exercices, ils iront mieux et que leur interrogation profonde s'apaisera. C'est de faire croire qu'en suivant telle thérapie, en adoptant tel concept, tel vêtement de telle couleur, en mettant sur un mur, ou en pendant à leur cou une image de guru à la mode, cela va amener un questionnement profond. C'est cela la charlatanerie.

La vraie vie, c'est de faire face à l'instant. Les différentes possibilités de conflits s'expriment dans le monde, vous leur faites face, vous regardez ce que cela touche en vous, vous regardez ce qu'est la mort, la destruction. Ainsi, on se rend

compte où on en est. Quand votre maison est détruite, quand votre corps est brisé, quand votre famille est éliminée, vous vous apercevez à quel point vous êtes libre ou non de vous-même. Mais s'asseoir dans une chambre à faire du Yoga, à mâcher cent fois une bouchée de riz complet... Evidemment, on s'en porte très bien, mais il n'y a aucun questionnement. C'est une vraie calamité.

Il faut souffrir pour évoluer ?

Non. Non. Il faut regarder. Il faut interroger. Vous n'êtes pas obligé de souffrir lors d'un cataclysme. Il faut regarder profondément. Que veut dire en profondeur la souffrance, comment cela fonctionne en vous ? Qu'est-ce que votre corps ? Quel est votre lien avec lui ? Quand votre corps souffre, que se passe-t-il ? Quand votre corps respire, que se passe-t-il ? C'est très important de voir cela. Il faut qu'il y ait un questionnement de l'instant. C'est la vie qui amène le questionnement.

Je ne veux pas dire que toutes les expressions dont nous avons parlé sont pernicieuses mais, je dirais, plus de 99 % d'entre elles, oui. Si on regarde les choses autrement, on pourrait dire que c'est voulu par les dieux pour que le un pour cent juste ne soit pas à la portée des gens, non pas qui ne le méritent pas, mais qui n'ont pas vraiment la possibilité de le recevoir. Alors, il faut chercher dans tout ce fatras s'il y a quelque chose de sérieux. De même, en Inde, vous avez quatre ou cinq millions de saints hommes sur les routes : parmi ces sâdhus, 99 % sont des criminels, des psychopathes et des gens simples. Vous avez un pour cent de sâdhus de très grande profondeur et ils s'habillent de la même manière que les autres ils sont nus avec quelques cendres sur le front et un trident à la main selon leur affiliation. Ce un pour cent se cache derrière une masse pour que l'adepte qui veut vraiment trouver la vérité soit obligé d'utiliser toute son énergie, toute sa discrimination afin de discerner l'authentique sâdhu.

Jusqu'à un certain point, ce déferlement de l'Orient a sa valeur, dans le sens où il cache quelque chose de plus profond. C'est un signe des temps, un signe de la décadence.

Quelle est votre position par rapport à l'ascétisme ?

Il n'y a pas de position. Il faut des rois, des criminels, des chauffeurs de taxi, des ascètes. Si vous êtes né pour faire un boulanger, c'est merveilleux. Si vous êtes né pour vous retrouver dans une grotte, c'est merveilleux. Le monde profitera de votre silence. Si vous voulez devenir un ascète pour être silencieux, alors la constante agitation mentale que vous aurez dans votre grotte polluera tout votre environnement. Être un ascète est une fonction comme une autre. C'est une fonction organique qui n'est pas supérieure à celle d'une prostituée, d'un banquier ou d'un soldat. Si vous êtes chaste, si vous êtes naturellement un ascète aussi, cette tendance s'incarne en vous à un certain moment de votre vie. C'est merveilleux.

Être un ascète est une très belle vie. Un ascète ne souffre pas. Un ascète qui souffre est un faux ascète. Un ascète – c'est très clair – vit dans la joie. Il ne s'inflige pas de mortifications. C'est un mode de vie incompris. Un ascète est uniquement dans la joie. Si on a la grâce d'avoir cette tendance, c'est magnifique. Mais vouloir devenir ascète, vouloir être dans un monastère, vouloir se retirer du monde dans le but de comprendre, c'est une forme de stupidité, une compensation. Entrez dans un monastère, regardez les moines, écoutez leurs rêves et comment ils ont fait violence à leurs désirs sexuels, à toute leur vie. C'est souvent une catastrophe. Mais si cela vient naturellement, alors c'est magnifique. Ce n'est pas un moyen. C'est l'expression d'un contentement ultime et celui-ci peut aussi bien s'exprimer chez un banquier.

Selon la conception du shivaïsme, tout ce qui est plaisir, bonheur, nous rapproche du divin.

Quand le corps a un très grand plaisir, tout est dilatation. Quand il y a souffrance, tout est restriction. Sur un certain plan, le plaisir, la joie, sont plus proches de la joie ultime que la souffrance. La dilatation est plus favorable que la contraction.

Et le plaisir sexuel ?

Le plaisir sexuel est un plaisir très profond. Si l'on connaît l'art et l'on se rend compte qu'il n'y a personne pour se réjouir, à un moment donné les deux partenaires s'éliminent totalement, il n'y a que vibration, joie. C'est là le plaisir le plus proche du divin. Il peut éventuellement basculer et devenir un profond saisissement spirituel dans le sens où, quand vous aimez, vous renoncez à vous-même. Si les partenaires s'offrent l'un à l'autre, à un moment donné les deux offrandes s'annulent et se transforment entièrement.

Mais si l'acte sexuel est fait pour soi-même, si l'homme a un besoin et qu'il achète une femme pour le satisfaire, si la femme a un besoin de sécurité et qu'elle a épousé un homme parce que c'est plus pratique, alors les rapports sexuels qui en découlent sont des rapports sexuels, mais pas des actes d'amour. L'acte d'amour est l'expression suprême des choses. Ce n'est pas sans raison qu'existe le *Cantique des cantiques* chez les chrétiens, si Ibn'Arabi a écrit ses lettres d'amour, si Rûmî a sans cesse formulé cet élément-là, si dans l'Inde, dans le tantrisme, il est extrêmement considéré. Mais c'est un art et non pas une compulsion.

Et l'homosexualité, que pourriez-vous nous en dire ? Parce que le don, il existe aussi dans l'homosexualité.

Le don, il est partout. La vie, c'est le don. Le don existe également dans la guerre. Si vous regardez très profondément, enlever la vie à un autre être humain est aussi un don, une libération, c'est aussi l'enseignement de Krishna dans la *Gîtâ*. Le don est partout. En Inde, l'homosexualité est très respectée. Naturellement, la physiologie de l'homme et de la femme font qu'ils ont une certaine complémentarité. L'homosexualité « psychique » est souvent une défense, mais l'homosexualité « corporelle », érotique, n'est pas forcément problématique. Les sculptures des temples indiens montrent des moines avec des petits garçons, avec des chevaux, avec des oies. Ce sont purement des variantes érotiques. Chaque personne a un érotisme différent, ce que je comprends très bien. Mais le fait qu'un homosexuel se

pense homosexuel, se veuille homosexuel, comme l'hétérosexuel qui s'affiche hétérosexuel, cela représente une restriction.

Donc vous ne pensez pas que ce soit une maladie comme certains ont voulu le faire croire ?

Souvent, l'hétérosexualité est une maladie et l'homosexualité aussi.

En terminant, croyez-vous que le silence est d'or et la parole, d'argent ?

Le silence, c'est la parole. La parole, c'est le silence. Il n'y a pas de différence. C'est un regard. Quand on écoute une formulation authentique, elle amène au silence et le silence est dans toutes les expressions. Il n'y a pas de différence.

XI

Une rencontre n'est que jeu. Jouer est l'essentiel. Pour s'amuser, il faut être des enfants, c'est-à-dire être libre de l'histoire, de la prétention à savoir quelque chose, à être quelque chose, ou à devenir quelque chose. Je n'ai aucune réponse, je ne suis pas une bibliothèque.

Jouer pourrait être d'écouter en soi-même. Si un sentiment, une émotion, une pensée surgissent, l'exprimer. Je fais de même.

La nature des choses est mouvement, sonorité. Être libre de tout savoir ; sinon on ne joue pas, on travaille. Il est trop tard pour travailler.

Mais si on ne sait pas jouer, peut-être qu'apprendre à jouer est un travail... ?

On sait tous jouer, parce qu'il n'y a que cela. Vous ne croyez pas vraiment à vos histoires, à votre passé, à votre futur. Dans l'écoute, vous ne pouvez pas croire vos parents, qui vous ont dit que vous étiez né à telle date, la société qui vous dit que vous allez mourir dans les quarante années qui viennent. On peut prétendre se prendre pour son compte en banque, pour sa vitalité, pour son intelligence, pour sa force. Mais profondément, on ne croit pas à cela. C'est pour cela que tous les soirs, vous abandonnez toutes ces prétentions et vous vous laissez glisser dans le sommeil profond. C'est la véritable jouissance de la journée. Si vous y croyiez vrai-

ment, vous ne pourriez pas dormir, vous ne pourriez pas mourir chaque soir.

L'histoire d'être quelque chose surgit et c'est merveilleux que ce soit comme cela : elle surgit parce qu'on en a besoin. Quand vous avez peur, quand vous désirez, c'est votre porte sur la liberté, c'est votre porte sur le rien-être. Par mauvaise habitude, on repousse ces portes et on se dit : « Je dois me libérer de la peur, de l'inquiétude, devenir libre, un sage. Je dois devenir..., demain. »

Voilà la grande misère, vouloir devenir, vouloir être libre, demain, quand je n'aurai plus de peur, quand je ne serai plus comme ceci ou comme cela. C'est souffrance. Mais même cette prétention, vous la quittez également chaque soir.

À un moment donné, on découvre le mécanisme. Dès que vous prétendez, vous souffrez ! Quand vous ne prétendez rien, il y a tranquillité. La tranquillité est toujours maintenant, elle ne dépend de rien. Vous n'avez pas besoin de devenir, d'apprendre, d'étudier, de vous purifier : vous avez besoin d'arrêter de prétendre être quoi que ce soit.

C'est ce que fait un enfant ! L'objet se présente, l'enfant est là. L'objet le quitte, il est sur l'autre objet.

À un moment donné, on voit combien l'ajournement est ce qui fait souffrir. Vouloir être libre demain, cela c'est la souffrance. Vouloir se calmer, se transformer, faire du Yoga, aller en Inde, en Chine, devenir bouddhiste, devenir... Il est difficile de dormir quand on veut devenir. Tôt ou tard, vous pressentez qu'il n'y a rien à devenir. Quelque chose, ou plutôt rien ne se passe. C'est le devenir qui passe.

On ne peut pas chercher à être comme un enfant : cela c'est une attitude d'adulte ! Vouloir comprendre un enfant ! ... il n'y a rien à comprendre ... il y a uniquement écoute, sans avoir la prétention d'être autre chose, d'être séparé de ce qu'on entend. Vous écoutez.

Votre voisin écrase la tête de sa femme contre un mur, vous écoutez le bruit de la tête qui se brise, vous écoutez votre réaction, votre indignation, vous trouvez cela très violent et vous avez envie d'écraser sa tête contre le mur, parce que la violence, c'est inadmissible. Vous vous rendez

compte que vous êtes aussi violent que lui et que c'est pour cela que vous ne supportez pas sa violence. Il suffit d'écouter, comme un enfant. C'est gratuit, vous n'avez pas à aller à des séminaires pour l'apprendre. Aucun livre ne peut vous l'apprendre : c'est le voisin, quand il écrase la tête de sa femme, qui vous l'apprend, parce que c'est votre réalité dans le moment. C'est ce que vous devez écouter, parce que c'est cela qui se passe. Cela n'empêche pas l'action bien sûr !

Quand il y a anxiété, c'est cela l'objet de méditation. Quand il y a jalousie, c'est cela l'*ishtha-devatâ*. Vous n'avez pas besoin d'aller en Inde pour cela, c'est toujours avec vous. C'est gratuit, cela ne vous rapporte rien : vous ne devenez pas libre, vous ne devenez pas sage, vous ne devenez rien. Il y a uniquement tranquillité. Ce n'est pas la vôtre, elle n'est pas dans votre poche.

Jouer est dans l'instant. Demain, la peur surgit de nouveau : vous dites merci, parce que ce n'est que vous-même. Cette peur est de nouveau votre écoute, votre vérité, d'instant en instant. On ne peut pas être libre pour toujours, parce qu'il n'y a que l'instant. On ne peut pas être libre demain, parce qu'il n'y a que l'instant. Et c'est un jeu sans participant. Il n'y a que le jeu, personne ne joue.

Quand vous avez commencé à parler, j'ai senti une tranquillité qui s'installait. Mais vous avez parlé de l'enfance et de l'intuition de l'enfant à plusieurs reprises. Plus ça va et moins je me sens bien quand je vous entends dire cela, parce que l'intuition de l'enfant je l'ai connue de façon très furtive et c'est maintenant que je la découvre. J'ai l'impression de faire le chemin inverse, de ne pas avoir connu d'enfance insouciant et de découvrir ce qui est inhérent à l'enfant maintenant. Ça me met très mal. Plus je vous entends et plus je sens la colère, parce que les choses ne sont pas arrivées au moment où il le fallait.

La colère est ce qu'il y a de plus haut en vous, d'essentiel. Ici et maintenant. Vous l'écoutez, la sentez, vous êtes libre.

Revenir à l'enfance est un concept. L'enfance est maintenant ; laissez votre histoire d'avoir eu une enfance. Si vous

essayez d'écarter cette colère, parce que cela vous empêche soi-disant de quelque chose, c'est un ajournement. Donnez-vous à ce que vous sentez maintenant, ce qu'il y a de plus précieux en vous. Comment le savez-vous ? Vous le sentez maintenant. Il n'y a jamais que l'essentiel qui apparaît. Laissez cela vous remplir. Voilà la tranquillité. Vous ne pouvez pas vous libérer demain, ni dans une seconde. Vous n'avez rien à faire. Vous ressentez. C'est cela l'enfance : ne la cherchez pas dans le passé.

Sentir veut dire aimer, dire oui.

La personne ne peut dire que non.

Quand vous aimez, quand vous vous aimez, vous aimez tout. Là il ne peut pas y avoir de colère. La colère est une vieille histoire, qui veut faire croire qu'il y a eu quelque chose de faux dans votre vie. La bonne nouvelle est qu'il n'y a jamais rien eu de faux dans votre vie. Votre vie est parfaite. Ce qui s'est passé quand vous étiez jeune, c'était parfait. Car tout est parfait, quand il n'y a pas d'histoires que les choses devraient être autrement, que Dieu a fait une petite erreur dans votre vie et qu'il vous faut essayer de la corriger. Non. Tout ce qui vous est arrivé, c'est ce qui vous amène à être complètement libre dans l'instant. Il n'y a rien à rectifier ; il ne peut plus y avoir de culpabilité, de remords. Tout était parfaitement juste, sauf dans votre histoire que la vie devrait être ceci ou cela.

Il s'agit d'être complètement là.

Ce soir, vous avez ressenti une tranquillité parce que vous avez écouté. Vous vous êtes écouté ; c'est votre tranquillité, il n'y en a pas d'autre. Elle n'est pas à l'extérieur. Il n'y a pas de situation qui amène la tranquillité.

Quand je vous écoute, il y a une part de moi qui a envie de jouer. Ce qui me vient, c'est : à quoi bon écouter, à quoi bon essayer d'être libre, à quoi bon ?

Exactement !

La suite, c'est que de toute façon je vais mourir. Je me sens derrière ça. De toute façon, à quoi ça sert ?

Cela vous le pensez, vous ne le sentez pas. Vous ne

pouvez pas sentir la mort. La mort c'est une pensée.

Quand vous dites « je sens que c'est inutile de faire quoi que ce soit », vous sentez, c'est votre nature profonde : être sans dynamisme. Vous pouvez sentir que c'est inutile de venir ici, parce que votre nature profonde n'est nulle part. Mais vous ne pouvez pas sentir qu'il y a la mort devant vous. Cela est un concept, une histoire. Vous avez acheté ce concept, avec celui d'être né, avec celui de votre nom. Vous le fabriquez à chaque instant. Vous n'avez pas à vous libérer de cela pour être tranquille.

Être un enfant veut dire ne pas avoir la prétention d'être quoi que ce soit. Vous sentez en vous l'image de la mort, cela ne peut être qu'une image et c'est votre porte sur la tranquillité. Laissez venir cela, vous allez voir ce qui se passe en vous. Cela devient un ressenti : la mort, elle est dans la gorge, dans la poitrine, dans le ventre. Vous l'accueillez et vous allez voir que cela ne peut pas se maintenir. C'est fatigant de penser. Mais quand vous accueillez quelque chose, il ne reste que l'essentiel : c'est l'accueil. Ce que vous accueillez n'a pas d'importance.

C'est pour cela qu'en Inde, l'*ishta-devatâ* peut être Ganesh ou Kâlî ; ce n'est pas important. C'est la célébration qui est importante, ce qu'on célèbre n'est qu'un prétexte. C'est l'accueil qui compte. Ce qu'on accueille, c'est une décoration. Vous avez la chance d'accueillir le concept de la mort : c'est votre *ishta-devatâ*, votre objet de méditation. Pas votre objet de concentration, pas de vouloir comprendre, de vouloir ramener à votre niveau l'immensité : cela c'est l'orgueil.

Il n'y a rien à comprendre dans l'essentiel. Vous écoutez, il n'y a personne qui écoute, il n'y a rien qui est écouté ; il y a écoute. C'est cela la méditation. Le moment où vous voulez chasser cette pensée de la mort, c'est cela l'agitation. Ce qui se présente, c'est exactement ce qui est nécessaire. Ce qui se présente c'est votre cadeau. Mort, vous dites oui. Pas conceptuellement, mais profondément, en ce sens que vous êtes ce oui. C'est votre nature et là il n'y a pas d'histoire. Vous n'avez rien à faire pour cela, sauf voir qu'on est constamment en train de faire... Si vous faisiez plus de médita-

tion, si vous étudiez les *Kârikâs* de Gaudapâda, si vous mangiez plus de graines germées... chacun a ses fantaisies. Mais c'est toujours demain et cela ne marche pas. Vous pouvez avoir moins peur des chats, mais la peur est toujours là. Car être quoi que ce soit, c'est avoir peur.

Vous parlez de légèreté et je vous trouve d'une gravité terrible. (Rires.) Je me dis qu'il y a quelque chose que j'ai envie de saisir dans ce que vous dites. Je me dis qu'il doit y avoir une coexistence entre gravité et légèreté.

Cette gravité est une impression.

Quand vous allez à un concert, parfois les musiciens semblent sombres. Quand vous allez voir des compétitions d'arts martiaux, celui qui donne le coup de pied ou le coup de coude peut parfois pousser un cri, faire une grimace. Le corps s'exprime de différentes manières, la tranquillité peut prendre toutes formes. À un moment donné, vous n'avez plus d'histoire sur ces codifications. Il y a de multiples manières de sourire. Il y a de multiples manières de pleurer. Si votre légèreté devient grave, dans quelque situation que ce soit, c'est qu'elle n'est pas sérieuse. C'était une légèreté psychologique.

La légèreté, si on veut employer ce mot, c'est ce pressentiment que ce qui se présente dans l'instant est tout ce qu'il peut à jamais y avoir. C'est un ressenti non conceptuel. Il ne pourra jamais y avoir autre chose et il n'y a jamais eu autre chose. Mais si l'événement vous rend grave, c'est que cette légèreté est psychologique, dépend de circonstances.

Un jour, vous allez voir profondément que tout ce que vous devez faire va vous fatiguer. Vous allez être trop fatiguée pour faire quoi que ce soit, y compris pour être légère, y compris pour être triste. Vous allez voir que tout cela est une activité qui vient uniquement quand vous prétendez avoir une histoire, avoir un passé et avoir un futur. Voilà une maturation qui ne dépend pas d'un quelconque faire et qui ne dépend pas du temps. Alors le mot maturation est faux.

Évitez de vouloir le comprendre, parce qu'on ne peut le comprendre que dans le temps et cela est une erreur ; la

maturation est dans l'instant. Vous êtes condamnée à cette maturation. Le seul ajournement possible, c'est d'essayer d'être mûr, par la pensée, par l'action ou par l'émotion. Cela est un sac sans fond. Vous allez être plus sage tous les jours, plus libre tous les jours : c'est une misère constante. Vous ajournez constamment l'essentiel.

À un moment donné, vous ne cherchez plus à être moins ceci et plus cela, à être sans peur, à être sans désir : vous ne cherchez rien. On peut appeler cela une forme de respect, un respect pour la réalité, pour ce qui est là dans l'instant. C'est le respect pour l'essentiel.

L'essentiel ce n'est pas quelque chose qui est caché derrière l'apparence, comme de belles histoires indiennes.

L'essentiel c'est ce qui est là, c'est ce que vous sentez dans l'instant. Il n'y a rien d'autre que cela. Là il n'y a rien à comprendre, il n'y a tout simplement rien. C'est cela qui se reflète comme légèreté qui apparemment surgit quand les situations conviennent à votre idéologie et qui apparemment s'élimine quand les situations ne correspondent pas à votre plan pour l'humanité. À un moment donné, vous arrêtez de vous prendre pour Dieu et de vouloir régler les problèmes de l'humanité ou les vôtres, parce que ce sont les mêmes. C'est une histoire dans les deux cas.

Pratiquement, vous pouvez vous offrir des moments dans la journée, à un feu rouge, pour quelques instants (ce n'est pas un problème de temps, il n'y a pas de temps là) où vous arrêtez de prétendre être une femme, un homme, un chien, un dromadaire, avoir des parents, des enfants, un travail, une intelligence, une compréhension et vous vous donnez à ce qui est là. Cela peut être un genou, un vacarme, une odeur, ce qui est là dans l'instant, sans rien vouloir en tirer. Cela est l'essentiel, c'est la beauté.

Cette disponibilité va s'étaler dans votre vie, jusqu'au moment où vous voulez ce qui est là, parce que ce qui est là, c'est ce qui doit être là. C'est la totalité. Là, la légèreté est véritable ; et elle ne peut être grave. L'expression de cette légèreté peut être terrifiante si nécessaire. Mais c'est une légèreté.

Quand le chat crève la gorge de la souris, c'est la même

légèreté, si on le regarde sans histoire. Si vous avez une histoire, selon que vous vous preniez pour le chat ou pour la souris c'est une chose dramatique ou merveilleuse. Mais ce n'est absolument rien, si on n'a pas une idéologie concernant la manière dont le monde doit être, si on n'a pas la vanité de vouloir améliorer la création.

Cela n'empêche pas de bouger ! Parfois vous allez assister avec émerveillement au spectacle du chat qui torture la souris, parfois vous allez donner un petit coup sur le nez du chat. L'un n'est pas mieux que l'autre. Vous ne décidez pas : ce n'est pas un méchant chat, ce n'est pas une gentille souris. La souris, si quelqu'un ne lui crève pas la gorge, va manger quelqu'un d'autre. Vous n'avez pas d'histoire que vous savez mieux que Dieu ce qui doit être. Comment savez-vous que vous devez taper sur le nez du chat ? Vous tapez sur le nez du chat. Comment savez-vous que vous devez assister à la mise à mort de la souris ? Vous assistez à la mise à mort. Il n'y a pas de mieux ou de moins bien, sauf si on vit de manière idéologique. Dans ce cas, dix ans après, vous allez encore penser à cette pauvre souris massacrée par le chat.

Tout ce qui est moins qu'une liberté, c'est une prétention, c'est fatigant. Tout ce qui dépend de quelque chose, c'est une prétention. Il n'y a pas de cause à effet, sauf dans notre histoire.

Il n'y a rien à penser là-dedans, la pensée ne peut pas comprendre. Vous écoutez, vous oubliez. Il va rester une légèreté.

Vous n'avez pas de place dans la liberté. Il faut vraiment comprendre : on ne peut pas devenir libre. Il faut laisser cela à l'Inde traditionaliste. L'Inde est un pays de symboles, d'analogies. Ce qui est formulé dans les textes, ce sont des portes : on ne peut pas parler de ce qui est derrière la porte, alors on crée des goûts, des sons, des proportions qui pointent vers cela : un temple, une proportion musicale, un mouvement de danse. Cela pointe vers ce qu'on ne peut pas penser, comprendre, ressentir.

Vouloir être libre, c'est la prison. La liberté n'a pas de place pour quelqu'un de libre. On ne peut pas devenir libre.

Comprendre cela, sinon, il y a toujours une tension, un dynamisme vers la liberté, une insatisfaction. C'est une forme d'affront à la divinité de penser qu'il y a une quelconque autonomie. Vous n'avez pas d'autonomie.

Vous n'avez aucune liberté dans ce que vous pensez : c'est ce que vous avez lu, entendu, approuvé. Et vous dites « je pense cela ». Vous n'avez aucune liberté dans ce que vous ressentez. Si on voit votre passé, on voit pourquoi vous vous sentez comme cela. Alors s'imaginer qu'un organisme qui n'est que conditionnements peut être libre, c'est une forme de stupidité. Mais à un moment donné, on s'émerveille de cette stupidité, parce qu'elle est notre porte sur la liberté, quand on accepte totalement, quand on se rend compte de notre totale incompetence à pouvoir être libre. Car tout ce qu'on va faire pour être libre, c'est la mémoire. Si vous pensez à la liberté, ce sont vos vieux mécanismes, vous ne pouvez que trouver le passé.

Quand vous vous rendez compte que ce que vous cherchez vous ne pouvez jamais le trouver, parce que vous allez constamment le projeter, vous réalisez que ce que vous avez toujours cherché devant vous et derrière vous, c'est cela qui vous cherche, quand vous arrêtez d'avoir la prétention de vouloir le trouver.

C'est ce que Maître Eckhart appelle l'humilité. Mais il n'y a personne d'humble dans l'humilité. Il faut le comprendre et ensuite il faut oublier qu'on a compris.

Se rendre compte combien dans la journée on essaie de se changer, alors que tous nos antagonismes, toutes les peurs, toutes les restrictions en nous, c'est exactement ce dont on a besoin pour découvrir cette liberté. Mais constamment on dit non : « J'ai peur, je voudrais être sans peur. Alors je vais travailler pour être sans peur et peut-être à ce moment-là je vais devenir libre. Je suis jaloux, je suis coléreux, je suis ceci, ceci, ceci... » C'est la même chose, c'est une prétention. Non. Vous êtes jaloux, vous êtes peureux, vous êtes agité : c'est la merveille de la vie. Quand vous l'accueillez complètement, que vous vous émervez de votre totale stupidité, de votre totale incapacité à comprendre le neuf parce que vous ne pouvez que comprendre votre

mémoire, là il y a une tranquillité. C'est un moment de repos ; il faut se laisser inviter, constamment. À un moment donné, il n'y a plus aucune tendance en vous de vous trouver dans quelque chose : de vous trouver dans votre famille, vos enfants, votre travail, votre corps, dans ce que vous faites, ou dans la fantaisie d'être libre. Vous vous cherchez d'abord dans l'école de danse et puis dans le mari, puis dans les enfants, puis dans la méditation. Mais vous vous cherchez toujours ! À un moment donné, vous ne vous cherchez plus. Cela vous cherche. Vous devenez disponible.

Ce qui s'approche le plus de cette orientation, c'est l'art. Quand vous apprenez à écouter la musique indienne, à regarder la danse, à contempler l'architecture, je dirais que, organiquement, vous êtes ramené à ce non-dynamisme. C'est ce qu'on appelle en Orient la voie directe. Ce n'est pas une voie et personne ne l'a jamais suivie. Il n'y a surtout personne qui soit jamais arrivé au bout ! C'est pour cela qu'on l'appelle la voie directe.

Cela ne remet pas en question quoi que ce soit. Vous pouvez organiquement faire une thérapie, faire du Yoga, devenir bouddhiste, vous marier, avoir des enfants, méditer, aller en Inde. Mais à un moment donné, vous ne le faites plus pour quelque chose. Vous faites de la musique parce que vous êtes musicien, pas pour vous trouver dans la musique.

La vie c'est l'activité, mais vouloir vous trouver dans l'activité, cela vous empêche d'avoir une activité organique. Si vous voulez vous trouver dans la danse, vous n'êtes jamais un bon danseur. Si vous voulez vous trouver dans la famille, vous n'êtes jamais une bonne mère de famille. Si vous voulez vous trouver dans la méditation, il n'y aura jamais de méditation. La méditation vous trouve, la famille vous trouve, la danse vous trouve, la vie vous trouve ; vous suivez. Il y a résonance en vous. Vous ne le faites pas pour ceci ; vous le faites parce que vous le faites. Parce que la raison est humaine et vouloir comprendre quelque chose qui est au-delà de l'humain, c'est un manque de compréhension. Il n'y a rien qu'on puisse comprendre : on ne peut comprendre le soleil, la lune, la vie, la mort, une fourmi !

On peut uniquement ramener à sa mémoire ce quelque chose qui est la totalité. Alors vous respectez ce que vous ne pouvez jamais comprendre. Vous allez voir que c'est vous-même, parce qu'il n'y a rien qui soit à l'extérieur. Tout ce que vous rencontrez dans la vie, ce n'est pas autre chose que vous et c'est exactement ce dont vous avez besoin pour vous en rendre compte. Alors il n'y a plus de voies spirituelles.

Il n'y a qu'une voie spirituelle et elle ne laisse aucune place pour qu'une quelconque personnalité puisse la suivre ou non. Tant que vous suivez une démarche spirituelle, il n'y a pas de démarche spirituelle : vous la suivez pour vous trouver. Une voie spirituelle n'a pas de place pour une personne. Dans un moment de tranquillité, où vous ne voulez rien, vous ne savez rien, vous ne prétendez rien, il y a une voie spirituelle. Peut-être irez-vous au Kailash, peut-être irez-vous à La Mecque, mais vous irez pour remercier, pas pour trouver quelque chose.

L'artiste joue pour célébrer, pas pour se trouver. Sinon, ce n'est pas un véritable artiste. La démarche spirituelle, du point de vue de l'Orient, c'est de remercier du pressentiment d'être. Ce n'est pas un moyen pour se trouver, car cela est une caricature.

Alors votre vie, votre pensée, votre activité, expriment votre conviction qu'il n'y a rien à trouver dans la vie, qu'il n'y a pas de but à la vie, que chaque instant est sa propre beauté. C'est cela la voie spirituelle. C'est de dire merci : pas à quelqu'un, pas à quelque chose, mais merci à soi-même, parce qu'il n'y a rien d'autre dans tout ce que vous voyez.

Vous avez parlé d'écoute. Pour moi l'écoute c'est quand même une activité ?

Vous ne devez pas écouter. C'est vous qui êtes ce qui est écouté. Il y a écoute. Vous n'écoutez pas. Si *vous* écoutez, il n'y a pas écoute, il y a agitation. Si *vous* méditez, il n'y a pas de méditation ; il y a un méditant. Personne n'écoute. Un bruit, une sensation jaillit, elle disparaît. Vous n'écoutez jamais, vous ne méditez jamais. C'est cela l'écoute. C'est cela qui est là, maintenant. Le reste s'en va.

Quand on est un en votre présence, cette écoute résonne. Qu'est-ce qui peut faire, une fois qu'on est dans une autre situation, que cela se maintienne ?

Quand vous êtes là en votre présence, cette écoute résonne.

C'est un processus, c'est une conscience qui est ma réalité ?

Il n'y a rien d'autre. Sauf dans votre histoire que la réalité devrait être comme un éléphant rose. Il n'y a que résonance. Vous l'attribuez à ceci, à cela, mais c'est vous qui vivez la résonance. Vous vous écoutez maintenant, vous sentez la résonance. Cela c'est vous-même, vous l'avez toujours là. C'est quand vous arrêtez de prétendre qu'elle dépend de quoi que ce soit, y compris de vous-même. C'est sur un fil de rasoir. Un millième de millimètre en avant et c'est parti. Mais c'est toujours là... sauf quand vous voulez l'attraper. Parce que à ce moment, vous vous êtes quitté, vous avez quitté votre intégrité.

Mais toute personne qui a un plaisir quelconque, un bonheur quelconque, a envie de le retenir...

Il faut rester avec vous, il n'y a que vous. Vous sentez cette avidité, c'est merveilleux ! C'est votre *ishta-devatâ*, c'est votre porte sur la tranquillité. Cette avidité, ce n'est pas une erreur à rectifier, qui vous empêche. Non ! C'est cela, c'est ici, il n'y a que cela ! Ouvrez-vous à cette avidité, c'est votre cadeau. Mais vous le refusez, parce que vous dites : « Je suis avide, cela m'empêche. » Vous êtes avide : c'est cela qui vous amène ici, c'est cela votre porte de sortie. Il faut l'aimer, c'est vous-même. Qu'est-ce qui se passe quand vous aimez cette avidité ?

Je dois répondre à la question ?

Non. La réponse c'est un vécu. Constamment on dit non. « Je ne devrais pas être avide », parce que la spiritualité, la sagesse, c'est de ne pas être avide. On passe sa vie à refuser ce qui nous amène à l'essentiel, parce qu'on a

l'idéologie que la sagesse est là-bas. Non, elle est maintenant : c'est l'avidité. Vous le ressentez, vous êtes cela. Il n'y a pas de but là-dedans ; le fait d'être est son propre but, sa propre joie. Cela ne vous apporte rien. Vous ne devenez pas riche pour cela, vous ne devenez pas sage ; vous ne devenez rien. Il n'y a rien d'autre, sinon c'est une histoire. Et c'est dans l'instant, ce n'est que dans l'instant. Ce n'est pas dans l'histoire de devenir clair et de rester clair jusqu'à la fin de sa vie : cela est une histoire. On ne peut être clair que maintenant. Demain, la peur surgit, c'est merveilleux ! La peur, c'est l'essentiel. Il n'y a que cela.

La pensée n'a presque pas de rôle, dans une recherche ?

La pensée intentionnelle, non. Mais il n'y a que pensée.

S'il n'y a pas d'histoire, où est la pensée ?

L'absence d'histoire est encore un dynamisme. Nous parlons, ici, d'une double absence : l'absence de l'absence. L'absence d'histoire est un peu comme le *samâdhi* : il y a l'absence d'objet, mais il y a encore l'écho d'une histoire. L'absence de l'absence, c'est être ouvert à l'absence de l'histoire et à la présence de l'histoire. Même quand l'histoire est présente, il n'y a pas d'histoire. Parce qu'il n'y a jamais eu d'histoire. C'est nous qui le qualifions d'histoire, c'est nous qui le qualifions de faux, c'est nous qui le qualifions d'illusion, c'est nous qui le qualifions d'avidité. Alors qu'il n'y a que l'essentiel, c'est nous qui le nommons Dieu ou qui l'appelons le diable. Mais pour s'ouvrir à ce pressentiment, la pensée n'a pas de place comme moyen mais comme résonance.

Est-ce qu'on peut amener la clarté ?

Pédagogiquement, la sensation est beaucoup plus..., c'est très dangereux de dire cela, mais si on le dit très vite..., elle est beaucoup plus proche de l'essentiel que la pensée. S'il y a des gens intelligents dans la salle, bien sûr, ils peuvent détruire cela très facilement. Mais sur un certain plan, c'est vrai. Le ressenti de la peur dans le ventre est plus proche de l'essentiel que la pensée de la peur. Sur un autre

plan, ce sont deux pensées.

Nous pouvons déceler en nous le mécanisme de la pensée : c'est de vouloir s'en sortir. Dès qu'un événement ne correspond pas à notre plan du monde, on pense. Il faut s'en rendre compte. On ne peut pas penser et écouter à la fois. Quand on écoute, il n'y a pas de pensée. Il peut y avoir une pensée, mais ce n'est plus une pensée séparée. C'est un écho, une résonance. Quand on ajourne, il n'y a que pensée : « Je devrai, demain. J'aurais dû. Si la situation était différente. Si j'étais différent. » Cela passe. Vous devenez trop fainéant pour prétendre avoir un quelconque avenir là-dedans, pour vouloir vous trouver dans quelque chose, dans l'image d'un vous-même.

Est-ce que vous avez des traces de peur ?

J'ai exactement les mêmes peurs que vous !

Et comment vous les vivez ?

Exactement comme vous ! Mais je n'ai pas peur d'avoir peur.

Très bien !

Il y a un ressenti.

Être sans peur, c'est une histoire. C'est un sage qui est sans peur. Quelqu'un qui est devenu sage et qui est condamné à le rester. Mais si vous ne devenez rien, si vous arrêtez d'avoir la prétention de devenir quoi que ce soit, que pourrait être le problème de la peur ? Si vous n'avez pas l'histoire que vous devez être sans peur... Mais dans l'instant où vous vous libérez de la prétention de devoir être sans peur, comment vivez-vous la peur ? On vit la peur sans peur. On vit la tristesse sans être triste. On vit l'agitation sans être agité.

Mais quand vous dites vivre la peur sans peur, vivre la tristesse sans tristesse, ce que nous entendons, c'est que c'est possible de traverser cela dans une relative base de confiance. Il faut d'abord qu'il y ait un terrain solide pour pouvoir traverser cela. S'il n'y a pas de terrain solide, il n'y a pas de traversée possible.

Si vous avez une histoire de devenir, oui ! Mais à un moment donné, vous ne vous situez pas dans une histoire de devenir sans peur. Alors il n'y a plus de terrain possible. Votre terrain, c'est votre liberté du terrain. Votre peur, c'est votre liberté de la peur. La peur est uniquement là pour que vous vous sentiez sans peur.

Mais c'est uniquement possible quand vous dites merci. Vous sentez la peur : c'est votre cadeau. Vous dites merci. Ce n'est pas un hasard, ce n'est pas une erreur, une erreur divine. Non, c'est votre cadeau. Quand vous n'avez pas l'arrogance d'être sans peur, quand la peur s'immisce totalement en vous, sans la moindre résistance, vous sentez la peur sans peur. Et c'est dans l'instant !

Comment s'ouvrir à la peur, sans la peur de mourir ? Qu'est-ce qui va faire qu'on va dire : « Oui, j'ai peur de mourir et je vais me laisser aller complètement dans cette peur, jusqu'à ce que j'en meure, si cela doit se produire » ?

La même chose qui va faire que vous allez commander deux œufs au restaurant tout à l'heure. Il n'y a pas de cause à effet.

Ça me fait moins peur !

Il n'y a rien de séparé dans la vie, rien qui pourrait avoir une autonomie. Vous seriez le seul être indépendant du cosmos, le seul qui pourrait décider de faire ou de ne pas faire, pour être ouvert à la peur. Parce qu'il n'y a qu'un. Vous pouvez prétendre faire, vous pouvez prétendre ne pas faire, mais vous n'avez jamais rien fait et vous ne ferez jamais rien.

Il y a une légèreté quand on comprend cela. Vous ne portez plus sur vos épaules vos capacités. Il n'y a pas de devenir ! Vous sentez la peur, vous dites merci. C'est tout ! Quand vous dites merci, de quoi pourriez-vous avoir peur ?

Il faudrait que ce merci me vienne ! Si vraiment j'ai peur, c'est la peur qui va m'emporter et qui va m'effrayer. Ce merci, je vais être obligé de le plaquer, ça ne va pas être quelque chose de naturel.

C'est parce que vous amenez les choses dans une histoire d'un devenir. Le merci, vous ne pouvez pas le dire tout à l'heure, c'est maintenant, à tout jamais. N'essayez pas de le trouver dans ce qui va arriver demain ! Cela n'est pas possible.

Vous voulez dire par là que quand je parle et j'argumente...

Non, avant cela. Vous êtes dans ce merci, mais vous avez l'histoire que vous n'y êtes pas. C'est que vous allez essayer d'y être demain. C'est de cela qu'il faut se rendre compte.

Donc, peut-être que cette histoire m'habite d'une façon très insidieuse...

Ce n'est pas vous ; c'est moi, c'est tout le monde. Il n'y a pas de différence.

Oui, d'accord. Oui, oui, d'accord. Mais [rires] pour la plupart des gens ici dans cette pièce, cette histoire qui les habite, elle les habite de façon suffisamment insidieuse pour que, s'ils ont peur, ça ne leur vienne pas naturellement de dire merci.

Vous allez voir que cela est une histoire. C'est une histoire dont vous vous servez pour ne pas dire merci maintenant, pour vous maintenir en vie. Un jour, vous allez voir que toutes les histoires dont vous vous servez pour justifier de ne pas dire merci, c'était ce qui était nécessaire pour dire merci aussi. Mais dans le moment, toute justification, quand ? comment ? pourquoi ?, est une fuite. C'est la peur. Vous donnez du L.S.D. à quelqu'un qui vit dans la peur, il va vouloir savoir où il est, qui il est, où il va, ce qui se passe. Vous donnez du L.S.D. à quelqu'un de tranquille, il y a émerveillement. Parce qu'il ne se cherche pas dans ce qu'il voit, dans ce qu'il ressent maintenant.

C'est un abandon total.

Même pas ! C'est déjà une histoire. Parce que l'abandon est encore quelque chose qui pourrait se faire. Vivre avec cette compréhension que Cela est derrière alors que l'on ne peut que regarder devant, on ne peut faire que devant. Tout est juste. Mais rien n'est Cela ; et tout est Cela aussi.

Chez vous c'est juste, mais chez moi c'est une histoire.

C'est cela l'histoire ! Il y a l'histoire que quelqu'un peut être sans histoire, un grand sage...

... une personne assise sur une chaise devant moi...

... ou sur une montagne, ou dans une grotte, ou vous-même demain. À chaque instant on essaie de penser l'impensable. Il faut se rendre compte que c'est inévitable, qu'on ne peut pas fonctionner autrement que cela. On ne peut pas éviter aussi de se rendre compte. Quand on voit que c'est impossible, là il n'y a plus d'histoire. C'est pour cela qu'on l'appelle la voie négative. On ne peut pointer que vers ce que l'on n'est pas. Bien sûr, il n'y a rien que l'on n'est pas. Ce qui se présente, c'est Cela. Alors ce n'est pas la peine de se libérer, de se séparer. Tout ce que vous rencontrez, c'est Cela, sauf dans votre histoire que cela devrait ressembler à autre chose. On le sent, quand on commence à avoir certains moments où on ne se cherche plus. Ce n'est que quelques instants d'abord, vous n'êtes pas en train de faire quelque chose pour quelque chose. Vous vous mariez, vous divorcez. Vous devenez un dictateur. Vous ouvrez un pressing. Mais vous ne vous cherchez pas là-dedans.

On ne peut pas faire autrement ! On aime Cela, c'est soi-même. Quelque chose se passe. Ce n'est pas un acquis, ce n'est pas à vous. Une réaction surgit de nouveau et c'est également Cela. Vous ne pouvez rien avoir dans la poche. Il n'y a rien à vendre. Cela s'appelle regarder, écouter, sentir, penser, quoi que ce soit, sauf dans notre histoire où il y a ceci et cela. On se rend compte du mécanisme, on aime ce

mécanisme, parce que c'est nous-mêmes et c'est notre porte de sortie. On se rend compte de sa prétention à dire : « Non, cela ne doit pas être comme cela, je devrais être comme cela. Je devrais être sans peur. »

Le « Je » ne peut pas être sans peur ! Une personne n'est que la peur. On sent la peur, mais personne n'a peur. Il y a vibration, dilatation, chaleur, opacité, souplesse, élasticité, coloration, devant, en haut, derrière. Personne n'a peur ; il y a un ressenti. Vous sentez la peur, vous sentez la joie, vous sentez la tristesse, vous sentez l'agitation. Vous n'êtes pas l'agitation ; vous la sentez. Vous n'êtes pas la peur, vous la sentez. Vous n'êtes pas votre genou ; vous le sentez. Vous n'êtes pas votre voiture, votre compte en banque, votre peur non plus. Vous n'avez pas besoin de donner votre argent pour être libre de l'argent. Vous devez vous rendre compte qu'il n'est pas à vous. Il n'y a rien dont on doive se débarrasser, surtout pas du corps ; c'est lui qui se débarrasse, au bon moment. Alors, ce qui est là, c'est l'essentiel. Cela se présente sous la forme du compte en banque, du divorce, du cancer, d'une naissance, d'une mort et de la compréhension d'une agitation. Mais vous n'avez plus la prétention de savoir ce qui devrait être là. Ce qui est là, c'est ce qui est là : c'est vous-même. Il n'y a pas d'espace pour bouger, il n'y a que mouvement.

Cela, vous le voyez dans l'art : dans un grand danseur de kathakali, dans un musicien, dans une architecture, dans un poème, dans un enfant, dans un mourant, quand il n'y a pas d'histoire que les mourants ne devraient pas mourir, ou autre chose. C'est une résonance, cela ne se pense pas. Je ne le sais pas plus que vous, je le ressens exactement comme vous. Ce n'est pas à vous, ce n'est pas à moi. Il n'y a personne qui puisse le comprendre, le vivre. C'est ce qui fait que vous aimez la perception, que vous aimez un chat, que vous aimez un arbre : c'est parce que ce chat, cet arbre, c'est également Cela. Vous vous aimez vous-même dans ce qui se présente, pas dans ce qui devrait se présenter.

Qu'est-ce qui peut faire qu'on ne perd pas le fil qui nous relie à l'essentiel ?

C'est une histoire. Si vous étiez un sage, cela serait inacceptable de perdre la sagesse. Si vous étiez libre, cela serait inacceptable d'avoir une peur. Mais si vous n'avez pas d'histoire, il n'y a pas de demain : vous n'avez rien à garder, à défendre, à protéger. Vous n'avez pas une sagesse qui a peur de la peur, une sagesse qui a peur de l'histoire. Il n'y a rien, surtout pas de sage.

Cela il faut vraiment le comprendre. Je l'entends comme cela, ce n'est pas une vérité ; c'est à vous de voir comment cela résonne. C'est cette résonance qu'on a en unité. Cela ne peut pas aller de l'un à l'autre, car il n'y a qu'une résonance. C'est toujours votre résonance. Mais il faut oublier cela, sinon c'est en train de devenir une belle histoire. Peut-être qu'au niveau des mots, ce qui a le plus approché cette résonance qu'on ressent tous, c'est le *Sermon des pauvres* de Maître Eckhart, peut-être également le grand texte sur l'unité de Baliani.

J'ai passé une fois une après-midi avec le conservateur des collections tibétaines d'un musée américain, un Indien très sympathique. Nous discutons de différents objets de ces collections. Il m'a expliqué pendant une heure, avec de nombreux exemples à l'appui, combien il était humble, comme seul un Indien peut le faire... Ce n'est bien sûr pas la même humilité dont parle Maître Eckart.

Quand on formule ce qui est ici un jeu, parfois certaines personnes se sentent inconfortables, comme si on leur enlevait quelque chose. Au contraire, quand vous pressentez qu'il n'y a rien à trouver dans la vie, tout est à votre disposition : vous pouvez devenir ce que vous voulez. Mais vous ne prétendez plus que c'est entre vos mains. Vous laissez la nature vous faire tortionnaire, vous faire boucher, vous faire sage, vous faire musicien ; vous dites merci. Alors là vous trouvez vraiment votre rôle dans la création. Il ne s'agit pas de rester sur une chaise et de ne pas bouger. Vous pouvez aussi courir très vite, brasser le monde, mordre et être mordu. C'est le jeu de la vie, mais vous ne vous cherchez pas là-dedans. C'est la vie qui vous amène où vous devez être. Il y a alors un sentiment de liberté.

C'est la prétention d'être indépendant qui amène cette

oppression terrible de pouvoir se tromper : vous vous êtes trompé, on s'est trompé dans son passé. Cette impression de ne pas avoir été juste, de ne pas arriver à être juste maintenant, de penser ne pas être juste demain vous quitte. Tout ce que vous avez fait a toujours été parfait et vous ne l'avez jamais fait. Ce sont des réactions chimiques : je vous mords le genou, votre jambe bouge. La bouche a mordu, personne n'a mordu. Personne n'a bougé, c'est une bouche et un genou. Vous n'êtes pas obligé de vous approprier cela. Il n'y a qu'un mouvement. Vous pouvez devenir empereur, un grand roi comme Janaka ou ce qu'il a symbolisé ou un balayeur. Vous ne devenez rien. Ce que vous êtes fait pour accomplir, cela va s'incarner. Nisagardatta Maharaj était un homme très vulgaire, Krishna Menon était un homme très élégant. Chacun remplit son rôle. Un jour, on a demandé à Maharaj : « Cette vulgarité, cette agitation qu'on sent en vous... » Il a dit : « Oui, je suis d'une caste vulgaire, je suis agité, mais je suis libre de cela. Et vous qui êtes assis en méditation devant moi, vous êtes noyé dans l'agitation. »

L'agitation apparaissait chez Maharaj. Je l'ai vu dix fois en train de menacer sa belle-fille, devenir rouge, presque écumer, l'insulter avec les mots les plus orduriers qu'aucun brahmane n'osait traduire. Il était libre. Son corps et son psychisme insultaient sa belle-fille. Il y avait des gens assis devant lui en lotus, très calmes, mais ce n'est pas là qu'il y avait la liberté. Il n'avait rien à prétendre, il ne prétendait rien. Dans les livres, cela a été arrangé, amélioré, pas l'essentiel bien sûr mais la forme.

On veut toujours se libérer de l'agitation : c'est cela l'agitation, c'est cela le manque de respect. On se rend compte ; on accepte en soi cette tendance de toujours vouloir, vouloir. Quand vous acceptez profondément, *rien* ne se passe. Là il n'y a pas d'agitation, sauf quand elle se présente.

L'expression de Maharaj a fait beaucoup de bien.

Mon maître était un homme élégant, raffiné, cultivé, riche, beau, tranquille, qui s'habillait très bien, avec des chaussettes en soie, des pull-overs de très haut prix, qui avait deux Mercedes, un chalet en Suisse, trois apparte-

ments à Lausanne, la plus belle maison de Saint-Paul-de-Vence, qui connaissait admirablement la musique classique, le théâtre antique. Alors beaucoup de ses élèves se sont mis à se raffiner, à porter des chemises blanches, à aller au concert, à manger avec subtilité. Et puis certains ont eu la chance de rencontrer Maharaj : cela leur a fait beaucoup de bien ! Quelque chose s'est passé : ils n'ont plus essayé. Ceux qui étaient naturellement purs, sattviques, le sont restés. Ceux qui étaient naturellement agités le sont restés aussi. À ce moment-là une clarté peut se présenter. Mais quand on veut changer sa nature, changer ses composantes chimiques, être autrement que ce qu'on est, c'est une insulte à ce qui est au-delà de la nature.

Se rendre compte quand on essaie d'être sage, d'être libre, d'être ouvert, d'être disponible ; se rendre compte de sa prétention et l'accepter. Cela c'est la porte. Il n'y a pas de porte.

Quand vous invitez une troupe de kathakali pour un spectacle, souvent, pour qu'ils montent sur scène, il faut qu'il y ait une bouteille de whisky. Dans tous les cas, après le spectacle, il faut avoir de nombreuses bouteilles de whisky. Mais pendant le spectacle, il n'y a que la perfection. Il n'y a personne de parfait sur scène, il n'y a que la perfection. Mais quand on n'est pas clair, on est étonné. On va au restaurant avec les danseurs, on se dit : « Mais ce n'est pas possible ! Comment quelqu'un d'aussi vulgaire peut-il être la perfection ? » Il n'y a que la perfection, mais personne ne peut l'avoir dans sa poche. Elle passe autant au restaurant ; mais dans notre histoire, nous ne le savons pas. Il n'y a pas de bons danseurs, il n'y a que la danse. C'est pour cela qu'au Japon il y a des masques et qu'en Inde on peint le visage. Il n'y a pas d'acteur, il y a action. C'est pour cela que l'art est la forme extrême de l'intelligence, de la beauté, de la compréhension. C'est ce qui va le plus loin, parce qu'il n'y a pas d'acteur. C'est quand il n'y a pas d'acteur qu'il y a un bon acteur : c'est parce qu'il n'est pas son rôle, qu'il n'est que son rôle. Mais un acteur qui se prend pour son rôle le congestionne.

Vous pouvez le transposer. Dans la musique, la peinture

ou la sculpture indienne, les émotions s'expriment. L'émotion de la tranquillité n'est pas plus haute que la peur. C'est un *rasa* parmi les autres. Pourquoi ? C'est comme à l'opéra. Tout le monde s'égorge à la fin : vous applaudissez, c'était merveilleux. Qu'est-ce qui était merveilleux ? Ce n'était pas l'histoire, c'était l'émerveillement. Dans la musique c'est la même chose. Dans la peinture indienne, c'est *Râdhâ* qui cherche sous toutes les branches de Brindavan si Krishna est là. C'est sa souffrance qui est exprimée par les grands poètes. Qu'est-ce que la souffrance ? C'est la beauté ! Ce n'est pas de se libérer pour être libre.

L'émotion c'est la liberté, quand elle n'a pas d'histoire, quand elle est ressentie. C'est pour cela qu'après un *râga* de la séparation, un *râga* de la terreur ou un *râga* de la paix, quand les dernières notes se meurent dans votre cœur, vous avez la même joie. Le reste c'est une histoire, une histoire nécessaire pour retrouver le silence. C'est la même chose pour les émotions. La peur apparaît : elle va s'effondrer dans votre écoute. C'était votre *rasa*. Il faut l'écouter.

De temps en temps, je m'ennuie...

C'est votre chance ! Pour quelqu'un d'autre c'est une gifle, pour quelqu'un d'autre c'est un viol, pour quelqu'un d'autre c'est gagner à la loterie nationale. Pour vous, c'est l'ennui : c'est ce qui vous vient, c'est l'essentiel, c'est l'absolu.

L'ennui est là. Vous fermez les yeux : c'est dans la gorge, dans la poitrine, dans le ventre. Vous écoutez : c'est une caresse. Vous êtes attaché sur votre lit et une nouvelle maîtresse vous caresse : vous ne pouvez rien faire. Vous vous laissez faire : vous ne pouvez pas influencer sa main, son pied, ses lèvres. Vous vous laissez faire. Quelque chose se fait. L'ennui, c'est la même chose, laissez-vous caresser par l'ennui. Vous allez voir, vous ne vous ennuyez plus ! Vous sentez la main. Quelque chose va se faire.

Sur un certain plan c'est, bien sûr, l'histoire que les choses devraient être autrement : si vous étiez en train de faire un pèlerinage à Armarnath, ou à la *kumbhamela* de Hardwar, vous vous ennuierez moins. Dans quelques jours, l'ennui revient, il n'y a que l'ennui. L'ennui c'est de se pren-

dre pour quelqu'un, c'est vraiment ennuyeux de se prendre pour quelqu'un. À un moment donné, vous n'avez plus la prétention d'être un quelconque clown pour vous-même, c'est-à-dire d'être un quelconque non-ennui. Vous vous rendez compte qu'il n'y a effectivement rien qui ne soit ennuyeux, quand on le regarde du point de vue d'une histoire ! Ce qui plaît aujourd'hui, demain, vous le savez très bien, va vous laisser indifférent : c'est ennuyeux. Tout ce que vous allez acquérir aujourd'hui, vous allez le perdre demain. Tout ce que vous avez, tout ce que vous savez n'est qu'ennui. Vous allez devenir gâteux c'est la nature des choses.

Quand vous n'avez plus la prétention de vouloir vivre comme ceci et que ce serait moins ennuyeux, quelque chose se libère. Ne pas quitter l'ennui, parce que cela revient tout de suite ! Faire autre chose n'est pas moins ennuyeux. Dévaliser une banque est aussi ennuyeux que d'être facteur. Si vous êtes fait pour l'un ou pour l'autre, vous le faites ! Vous le faites avec tout ce que vous avez, mais pas pour quelque chose. On a besoin de voleurs de banque, sinon il n'y en aurait pas. On a besoin de facteurs, sinon il n'y en aurait pas non plus. Ils ont un sens très profond tous les deux. Ils concourent à l'essentiel tous les deux, pas plus l'un que l'autre. Les sages n'apportent pas plus que les criminels. Comment le sait-on ? Il y a les deux ! Pour vous, l'ennui c'est votre *ishta-devatâ*. C'est votre objet de méditation, mais pas conceptuellement. Vous êtes intelligents, vous allez comprendre très vite.

Ressentez, c'est une légère amertume, c'est une compression, une oppression, un inconfort. Ne nommez même pas. Vous sentez. Ne localisez pas. Dire « le ventre, la gorge » est un concept. Vous sentez. Vous ne cherchez pas à défaire ! Ce qui vous intéresse n'est pas de défaire l'ennui. C'est de vous trouver dans l'écoute, pas dans ce qui est écouté. Vous écoutez l'ennui. Vous allez vous trouver dans l'accueil et là il n'y a plus d'ennui. C'est l'essentiel. L'ennui était votre chance : vous trouvez l'accueil. Pour quelqu'un d'autre, c'est l'agitation. Mais si vous ne voulez plus vous ennuyer, alors vous vous ennuierez toute votre vie !

Il faut comprendre le mécanisme. Pas raccommo-der. Vous êtes assis, vous êtes sur la tête, dans la position que vous trouvez confortable. Vous êtes caressé par l'éveil sensoriel et à un moment donné vous pensez à votre nouvel amant, à votre nouvelle amante, à votre chien, à votre compte en banque, à votre nouvelle religion, à votre gourou. N'essayez pas de revenir, de vous dire « non, non, je suis agité » ; non, allez à la pêche, allez voir le gourou. De nouveau, l'écoute est là. Allongez-vous, asseyez-vous, laissez venir. C'est comme un iceberg, on ne voit que le sommet. Petit à petit, cela monte. Vous le sentez là et puis vous allez voir, cela va être là. C'est dans la nuque et puis c'est là. Tout vient.

Il n'y a que la sensation. Au début, c'est grossier, c'est lourd, c'est chaud, c'est froid, c'est élastique. Mais très vite, il n'y a plus de mots : ni haut, ni bas, ni chaud, ni froid. Ce ressenti va se dilater en vous : il y a d'abord la lourdeur, la pesanteur, la chaleur. Cela monte, cela s'étale, cela va complètement dépasser votre corps, remplir un espace. Vous ne poussez pas, vous ne faites rien : vous n'êtes pas en train de faire une expansion, comme on fait chez les yogis. Vous laissez faire, vous n'entretenez rien. Vous allez voir : tout ce qui s'est étalé, cette énergie qui s'est déployée complètement dans l'espace, de sa propre nature, un peu comme une coupe de champagne qu'on laisse tranquille, cela explose, puis cela redescend, cela redescend, cela redescend, cela redescend, puis à un moment donné il n'y a plus rien.

Si c'est le soir, vous êtes dans le sommeil profond, si c'est dans la journée, vous êtes dans ce qu'on appelle la méditation : vous savez que vous n'êtes rien. Cela se transforme à chaque instant. Au début, il faut du « temps », mais à un moment donné, vous voyez en vous l'impulsion : vous l'accueillez, cela va se vider complètement. Le but n'est pas que cela se vide ! Cela c'est encore du Yoga. À un moment donné, vous allez vous sentir derrière cette expansion, derrière cette réduction. Un yogi va toujours se trouver dans l'expansion et dans la résorption. C'est cela le drame du Yoga.

Dans la démarche directe, on ressent l'expansion, on

ressent la résorption ; il ne reste que ce qui est essentiel. Au début, vous le ressentez après la résorption et à un moment donné vous le ressentez avant la résorption.

Cela également, il faut le transposer. Les concepts se sentent, les percepts se pensent : tout ce qui est ressenti se transpose conceptuellement, tout ce qui est pensé se transpose sensoriellement. Car il n'y a pas deux. C'est nous qui avons créé un mental et un corps. Ici, on a choisi deux mots ; en Inde, il n'y a pas deux mots. Il y en a beaucoup plus ; surtout pas deux.

On a trop parlé ce soir. Peut-être avant de se quitter, ce qui est une figure de style, on peut passer quelques moments tranquilles, sans chercher à être tranquille.

Merci !

XII

Je l'ai fait voyager, non pas vers moi, mais pour qu'il voie les signes. Aucun lieu ne peut en effet me contenir, le temps et l'espace m'appartiennent. Le cœur de mon serviteur est mon espace le plus intime. Pourquoi le ferais-je voyager vers moi, alors que je suis avec lui où qu'il se trouve.

Mohyiddin Ibn' Arabi, *Les Illuminations de La Mecque*.

Quelle est la finalité des postures de hatha-yoga ?

Cela a été formulé dans les textes pour avoir une santé équilibrée, une préparation pour le prânâyâma.

Comme dans toute tradition arriviste, le hatha-yoga apparaît très rapidement pour celui qui le pratique comme un cul-de-sac, alors, au lieu de faire face à ce qui est essentiel, les gens créent de nouvelles pratiques, de nouvelles techniques pour continuer à dormir. C'est pour cela qu'il y a tant d'écoles, tant de techniques, qui ne sont là que pour fuir ce qui est essentiel, pour fuir ses problèmes, essayer de devenir autre, trouver un corps ou un psychisme différents.

Chaque école va rivaliser d'ingéniosité pour induire le sommeil. C'est de là que sont venues les grandes écoles de Yoga. Cela est très clairement affirmé dans les traités du hatha-yoga, les premiers shlokas donnent toujours le but à atteindre.

Cela ne veut pas dire que les descriptions rituelles sont dénuées de sens ; c'est autre chose. Mais l'état d'esprit qui préside à ces rituels, c'est la stupidité, c'est-à-dire la pensée

qu'une activité corporelle et mentale peut amener celui qui la pratique à la tranquillité.

Y a-t-il des choses à ne pas faire ?

Oui, c'est pour cela que c'est de la stupidité. Quand il y a des choses à faire ou à ne pas faire, c'est un ajournement. Faire ou ne pas faire se réfère uniquement au futur, et ajourne l'instant. Tout ce que l'on peut faire ou ne pas faire est à oublier, car c'est un concept, une histoire.

C'est demain que l'on va faire ou ne pas faire. Demain est un concept. Qu'est-ce qu'il peut y avoir à faire ou à ne pas faire dans l'instant ?

Il est quand même nécessaire de connaître la technique ?

La technicité est ce qu'elle est. Pour construire une maison, il faut connaître les matériaux, mais construire une maison pour être heureux révèle un manque d'intelligence. Construire sans raison nécessite une technicité.

Si vous pratiquez *uddiyâna-bandha*, que ce soit sans raison : vous avez fini votre travail, payé vos impôts, vos enfants dorment, à ce moment-là, il faut le faire de manière juste. Comme lorsque vous jouez d'un instrument, la technicité est alors appropriée. Mais faire *uddiyâna-bandha* en pensant que cela va amener une résolution de ses problèmes, du questionnement fondamental, c'est un manque d'orientation.

Revenons à la question de départ : quelle est la finalité ?

La finalité d'*uddiyâna-bandha*, c'est *uddiyâna-bandha*. La situation a sa finalité en soi. Quelle est la finalité de la danse ? C'est la danse.

Les arts martiaux comme tous les autres arts, la danse, le Yoga, nécessitent une technicité qui doit être pratiquée intensément, pour finalement être totalement dépassée et laisser émerger une dimension commune à tous les arts rituels : la beauté pour la beauté.

Je respecte votre opinion, mais je ne pense pas que l'on puisse comprendre quoi que ce soit par la danse, les arts martiaux, ni le Yoga. Comprendre n'est pas le but d'une

activité. On casse des planches pour la joie, mais pas pour autre chose.

S'il y a une finalité, cela ne peut être que le connu, la mémoire. Dans l'absence de finalité, la vie, les arts deviennent rituels. Dès qu'il y a finalité, c'est une activité profane. Même si la non-finalité est comprise et que la technicité est médiocre, alors l'activité devient quand même sacrée, inspirante. Une posture, fausse techniquement, peut être inspirante si celui qui la fait est complètement là, sans aucun devenir, sans aucune intention. Alors cela devient une pose sacrée.

Le but du Yoga, c'est le Yoga.

Est-ce que Maharaj était moins libre quand il fumait une cigarette que lorsqu'il faisait ses rituels du matin ?

C'est la joie intérieure, se savoir libre de tout devenir, qui étoffe l'action quelle qu'elle soit.

Est-ce que dans les postures on peut ressentir les formes géométriques que l'on appelle les Yantras ?

Chaque pose est un Yantra, à condition que la pose ait quitté son dynamisme, qui est uniquement mental. Ce que l'on appelle une pose vacante, c'est une pose sans pensée, sans dynamisme, sans intention. La pose est un Yantra, comme le sont toutes les espèces dans la nature. La pose est un Yantra qui peut être consciemment intégré, comme l'architecture sacrée est une forme consciemment intégrée. Elle correspond à certains aspects de la création et n'a de raison d'être qu'à un certain niveau. La vibration d'un non-hindou ne correspond pas à un temple hindou et va provoquer une forme de pollution, d'où la fermeture des temples hindous aux non-hindous.

Le Yantra est toujours restrictif, une restriction qui pointe vers la non-restriction.

Les poses de Yoga correspondent à des moments de la journée, comme tous les morceaux de musique indienne, comme tous les rituels. Ils sont liés aux temps et à l'espace, et s'inscrivent dans des espaces et des temps précis. C'est la même chose pour le prânâyâma. Le Yantra d'une pose n'est pas réalisé par la pose extérieure, mais par cette disponibi-

lité. Dès que l'on rentre dans ces éléments énergétiques, yogiques, religieux, on tombe très souvent dans l'intention, on cherche quelque chose à s'approprier, à faire. L'essentiel, c'est la tranquillité. Le Yantra ultime, c'est le point, le *bindu*. Tous les autres Yantras se réfèrent à celui-là. Tous les Yantras qui s'expriment dans l'espace-temps sont des reflets.

L'apprentissage d'un art rituel nécessite l'abandon du dynamisme, sinon c'est un art profane.

Qu'entendez-vous par dynamisme ?

Je veux dire : faire pour quelque chose, faire en pensant que cela a une valeur supérieure au fait d'aller à la pêche ou d'écouter de la musique. Le Yoga n'est pas différent. Cela demande une très grande sensibilité de se livrer à un art sans se l'approprier, sans devenir mégalomane. L'apprentissage est fait par le cœur et non par le dynamisme d'acquiescer quoi que ce soit.

Le hatha-yoga est une tradition qui est souvent enseignée de façon stupide, surtout en Occident. Mais comprise profondément, la pratique des poses sans intention est aussi belle que la contemplation du ciel.

Vouloir redécouvrir par soi-même une tradition qui a élaboré pendant des générations des postures, cela ne revient-il pas à réinventer le fil à couper le beurre ?

On ne peut le faire que par soi-même. L'enseignement traditionnel du Yoga est transmis avec une très grande économie, on esquisse, on donne certains éléments, et celui qui est passionné, d'une passion tournée vers lui-même et non pas vers le dynamisme d'atteindre quoi que ce soit, va trouver finalement ce qui est nécessaire. Les quelques mots, suggestions qui ont été faites, vont faire découvrir d'autres éléments en série. Mais généralement, quand on entend ces suggestions, on les attrape à un moment dynamique et ils paraissent très peu explicites, car dans le dynamisme de vouloir atteindre, on travaille uniquement avec la pose extérieure, en répétant. On ne laisse pas ces suggestions nous imprégner. Vivre avec.

Il faut en fait aller moins loin dans les poses et non pas plus loin, revenir au point où il y a non-tension, non-substance. Aller moins loin chaque jour et, à ce moment-là, les quelques éléments qui sont enseignés dans l'enseignement traditionnel vont se dissoudre, alors d'autres éléments qui n'ont jamais été formulés vont monter à la surface. Mais cela apparaît dans l'absence de dynamisme. Si vous vivez avec, sans le manipuler, vous allez découvrir tout ce qui n'a pas été dit. C'est déjà là, mais cela n'a pas encore éclo, pour la bonne raison que ce qui est enseigné dans le Yoga n'est pas quelque chose d'extérieur.

Les rythmes de prânâyâma, les mouvements du corps, sont des rythmes que l'on découvre dans le corps. Donc, l'art n'est pas d'apprendre ces mouvements, l'art est de découvrir, d'écouter ce qui est déjà là. Finalement, on ne peut transmettre que différents coups de pouce pour se rendre disponible. Ensuite si on comprend trois ou quatre poses, deux ou trois rythmes de prânâyâma, cela suffit.

Du fait que chaque jour on fait moins, on va moins loin dans le vouloir faire ; petit à petit ces rythmes laissent découvrir d'autres rythmes et ensuite lorsque l'on lit un texte traditionnel, on se rend compte que ce texte parle de ce rythme, telle formulation, tel enseignant entendu il y a quinze ans, parlaient également de ce rythme-là. Mais il fallait quinze ans pour laisser fondre en nous le dynamisme, pour comprendre ce dont il s'agissait dans les arts rituels.

La pratique est la connaissance. C'est en pratiquant que l'on se libère de la pratique, de la restriction. La pratique a comme but la pratique ; elle n'amène rien. Ce qui est spirituel, c'est de faire face à ses conflits, et non pas de pratiquer du Yoga ou d'autres arts rituels. Voir combien on ajourne constamment les situations dans la journée : je suis en colère, je suis triste, alors je vais lire un livre spirituel, aller au cinéma, je vais faire un peu de Yoga et, ensuite, je pourrai mieux intégrer cela.

Là est le drame : dans la fuite.

Faire face à ce qui arrive, se rendre compte que ce qui arrive est l'activité divine, est le don qui nous est donné pour comprendre que nous ne sommes rien, pas une

histoire, pas une image. Là est l'activité rituelle, le Yoga supérieur. Faire face à l'instant, à la situation, approcher la situation, la perception comme étant le divin lui-même et se rendre disponible à l'événement. C'est le Ati-Yoga ou Yoga supérieur, mais le hatha-yoga, c'est le Yoga des animaux.

Il y a quand même une manière de pratiquer : des tempos, des cheminements du souffle...

On n'a que deux narines, c'est pour cela qu'il y a une respiration alternée. Si on avait trois narines, on aurait d'autres rythmes. Quand les éléments gauche, droite, ont été pressentis en nous, il y a également des respirations par les deux narines qui coiffent les respirations alternées. Si on avait trois narines, on respirerait les trois narines ensemble, ce serait la même chose. Il n'y a pas vraiment de sens, certains textes s'obstinent à parler des Prânâyâmas, des poses, à en dire les effets, mais c'est complètement superficiel.

On ne peut pas dire quel est l'effet des prânâyâmas. Pourquoi ? Parce que cela dépend de celui qui le fait. Il y a très peu de gens aptes à pratiquer les arts rituels. Si on est appelé à le faire, pourquoi pas, mais c'est généralement une forme d'ajournement. On arrive à être un peu mieux, à être moins affecté par certaines apparences, à moins réagir à certaines situations, un peu comme les gens qui s'obstinent à avoir une alimentation équilibrée. Bien sûr, ils arrivent à réduire certains traumatismes, pour atténuer la maladie, et à ne pas faire face. Par la psychologie, le Yoga, la méditation, on remet un peu moins en question la vie, on arrive à mener une vie comateuse. C'est généralement l'effet du Yoga, cela amène à un coma sans réveil. Ce n'est fait que pour dormir. On voit très bien, dans les séminaires de Yoga, des femmes ou des hommes seuls venir, et puis disparaître pendant deux ou trois ans suite à une rencontre, et puis revenir après un divorce ; cela n'allait plus. Les gens ne deviennent spirituels que lorsqu'ils vont mal. Ils ne viennent que pour maintenir leur sommeil, pour ne pas être trop détruits par leur situation. C'est cela que l'on entend communément par pratique d'une discipline spirituelle. Il y a quelques exceptions peut-être.

Cela peut quand même être autre chose qui les amène.

Quand on pratique un art, on ne se situe pas dans une histoire de pratique. Mais généralement, on a envie de faire des poses pour quelque chose, et surtout ne pas perdre son temps.

Qu'est-ce que c'est le temps que l'on peut perdre ? Si ce n'est de vouloir être une histoire.

Pourquoi ne pas perdre son temps ?

Qu'est-ce que cela pourrait être en dehors d'une fantasmagorie, d'un futur ?

Cela peut être la recherche d'une délivrance, de se sortir de son ignorance ?

L'ignorance est de penser pouvoir perdre son temps. Le temps n'existe que dans le dynamisme, dans le vouloir aller vers quelque chose.

On ne peut que perdre son temps. Ce qui est fait n'a aucune importance.

Si vous êtes passionné par les poses, il n'y a aucun problème. Mais l'histoire, le dynamisme qui veut faire les poses, est pathologique. Idem pour n'importe quel dynamisme : vouloir comprendre, vouloir ne plus souffrir. Si vous vous sentez invité à faire les poses, justement, vous aurez la capacité de découvrir comment les faire ; c'est la pratique. Il faut créer son style de travail ; on ne peut le recevoir de quiconque. Jean Klein a inventé le Yoga du Cachemire, à travers sa créativité, pour la joie de la découverte.

Une tradition, qu'est-ce que cela veut dire ?

Cela veut dire avoir peur. Vous ne pouvez appartenir à rien et rien ne peut vous appartenir.

Quand vous aviez trois ou quatre ans à l'école, vous apparteniez à votre groupe de jeunes filles ou de garçons, c'était pédagogique ; quand, à un certain âge, vous vous identifiez à une équipe de sport, cela a un sens, ou que vous vous prenez pour un Français, un juif ou un Noir également ; mais à un moment donné, on ne se prend plus pour

quelque chose. Ces choses-là ont leur valeur à leur niveau, c'est une expression comme une autre.

Mais tant que vous vous sentirez appartenir à une tradition, une race, une culture, un sexe, vous aurez toujours une restriction, une histoire. À un moment donné, cela vous semble inutile de vous lier à ces choses-là ; bien sûr il y a des moments où vous agissez en fonction de ces choses-là, mais sans histoire.

Quand on vous dit : « Les femmes sont comme cela », vous n'avez pas besoin de vous prendre pour une femme. Si l'on vous dit : « Les Français sont comme cela », vous ne vous prenez pas pour un Français, etc. Vous n'avez plus de relation avec une image.

Vous avez évoqué une fois le fait qu'il existe une force dans l'enseignement parce qu'il est issu d'une lignée, et la force d'un enseignement vient du fait qu'il est rattaché à une Tradition...

C'est de la poésie.

Vous venez d'évoquer le fait que Jean Klein a recréé un Yoga... ?

Jean Klein a toujours été intéressé par la découverte du corps. Avant d'aller en Inde, il était passionné par l'approche corporelle, que ce soit au travers de ses études médicales ou à travers ses penchants très créatifs, très sensuels. Pour lui, le Yoga cachemirien contenait la capacité d'exploration totale de ces éléments.

Chaque personne porte en elle cette capacité. Vous entendez les suggestions qui vous correspondent, vous sentez l'écho de ce courant ; c'est pour cela que les êtres humains souvent se comprennent dans les courants identiques. Quand deux musiciens se rencontrent, ils ne vont pas parler très longtemps. Beaucoup d'éléments communs les rapprochent déjà. Quand deux Français se rencontrent à l'étranger aussi, deux Noirs, deux Kurdes, deux vieux, deux femmes, deux mourants, deux pêcheurs, deux personnes qui pratiquent les arts martiaux aussi, deux personnes dépressives, et également deux personnes qui ont un questionnement d'une même coloration, ils présentent cette

même facilité à communiquer.

De même lorsque vous lisez un texte de la tradition, vous vous lisez aussi, mais c'est moins flagrant parce que l'on se fixe à la forme.

Vous rencontrez votre maître et vous vous voyez aussi, ce qu'il formule est clair pour vous. D'autres maîtres le formulent aussi bien, mais en plus quelque chose se fait. C'est une forme de facilité.

Deux marchands de tapis se reconnaissent, sans parler de tapis, c'est la même chose : c'est une vibration. Ce n'est pas un hasard d'être né marchand de tapis, c'est extraordinaire d'être un marchand de tapis, il y a un monde derrière, il y a une lignée de marchands de tapis ; on ne peut pas devenir marchand de tapis ; c'est une vibration. Les vibrations sont la lignée.

Quand on est enseignant de Yoga et que l'on a à enseigner à des gens qui sont étrangers à ces notions, parce qu'ils débutent et viennent plutôt par loisir...

Si les gens viennent vous voir, il faut faire ce qu'ils veulent, c'est la chose essentielle ; les gens qui veulent se détendre, qu'ils se détendent ; c'est tout, il n'y a rien à dire d'autre. Ils veulent dormir moins, il y a des exercices pour moins dormir. Ils veulent être plus virils, moins ceci plus cela, il y a l'exercice qu'il faut ; cela s'arrête là. Ensuite ils retournent à leur rêve, et continuent leur rêve.

Mais si quelqu'un vient en disant : voilà, j'ai une femme merveilleuse, des enfants en bonne santé, je vais très bien, mais je sens profondément qu'il y a quelque chose qui manque en moi. Quand je suis dans ma chambre, ma femme est à côté, je n'ai qu'à ouvrir la porte pour entendre mes enfants jouer, je me sens en très bonne santé, mais je me sens isolé, je sens quelque chose qui manque : à ce moment-là, c'est autre chose.

Vous explorez avec cette personne ce manque. Vous ne dites pas comment lever le manque, cela c'est le crime de la psychologie, vous dites comment explorer ce manque, vivre avec, comment le sentir. Quand ce manque est là, justement ne pas aller voir un psychologue, ne pas faire de Yoga, parce

que bien sûr s'il fait une demi-heure de *kapâlabhâti*, il n'y aura plus de manque et alors ! Trois jours après c'est de nouveau là. Surtout ne pas faire cela.

Vous dites cela mais, ici, cette assemblée est composée de personnes mues par une recherche. Mais que dire au quidam qui débarque comme ça dans notre cours de petite ville, parce que sa copine ou son médecin lui a dit de venir. Visiblement il n'a pas de demande, pourtant le destin le pousse dans cette direction, que diriez-vous ?

On ne peut pas dire comment faire ; quand vous enseignez quelque chose, cela veut dire que vous le connaissez ! Si vous le connaissez vous savez quoi enseigner ; quelqu'un vient, si vous n'avez pas le dynamisme en vous de vouloir un quelconque effet sur la personne, vous vous rendez compte que cette personne est éminemment équilibrée et vit dans sa liberté, même si elle ne le sait pas. Automatiquement du fait de votre absence de dynamisme, le corps de la personne se reflète dans votre corps, le psychisme de la personne se reflète dans votre psychisme. Si la personne vient pour faire des exercices corporels, si vous sentez son corps comme vous sentez le vôtre, vous allez donner les exercices qui correspondent au corps que vous sentez ; il n'y a rien à penser là-dedans, vous ne pouvez pas l'apprendre ; c'est là ou ce n'est pas là.

Comment répondre, on ne peut pas répondre ; on peut amener quelqu'un à se libérer de conditionnements, à ce moment-là, il saura comment répondre. Il n'y a pas de formule « si cela arrive, on fait cela ». Ce n'est pas possible, l'enseignement surgit dans l'instant, il n'a pas de passé, il est sans dynamisme, sans intention.

Un enseignement qui vise quelque chose vit dans la limite, un enseignement qui ne vise rien se crée dans l'instant, se meurt dans l'instant.

Qu'est-ce que vous entendez par explorer ce manque ?

Cela veut dire se rendre compte que dès que le manque, la souffrance, la douleur, l'agitation, la perturbation surgit, on essaie d'ajourner. On a mal à la tête, on prend de

l'aspirine ; quand on n'a pas une bonne nouvelle, on pense à autre chose. Quand un drame arrive, on essaie par tous les moyens d'être consolé, de trouver une justification, de dire que cela devait arriver ; au lieu d'approfondir, de regarder son manque. Il faudrait aller dans le manque.

La situation arrive, vous dérange, au lieu de faire un pas à l'extérieur, faites-le vers la situation ; vous vous souhaitez ce qui arrive. Au lieu de mettre le commentaire « c'est un drame qui m'arrive, cela ne devrait pas arriver, c'est insupportable », vous changez la formulation, vous vous dites « je me souhaite ce qui arrive ».

Si je le sens comme un drame, cela reflète ma propre incompréhension. Je suis amené à me rendre compte de cela, parce que le drame est un miroir de mon monde intérieur. Alors j'accueille ce drame parce que c'est de ce drame que j'ai besoin pour me rendre compte du drame que je porte encore en moi.

Alors je deviens complètement amoureux de ce drame qui m'arrive, parce qu'il est exactement celui dont j'ai besoin pour me libérer de mon drame intérieur. Et quand je ne porterai plus de drame, je ne verrai plus de drame à l'extérieur ; quand je ne posséderai plus de violence, je ne ressentirai plus de violence à l'extérieur, etc. Ce que l'on voit à l'extérieur, c'est uniquement ce que l'on projette.

Excusez-moi, je ne comprends pas.

Quand le drame vous arrive, vous le ressentez comme un drame puisque vous en avez besoin comme miroir pour votre propre drame. Vous vous rendez compte que ce qui est essentiel est tout simplement ce qui à une époque vous traumatisait, ce qu'à tout prix vous avez ajourné, et à un moment donné vous vous le souhaitez.

Vous avez peur du cancer, alors vous vous souhaitez un cancer.

Vous avez peur que votre mari vous quitte : « Je souhaite que mon mari me quitte. »

Pourquoi ? Parce que si je le ressens comme un drame, c'est que je porte en moi cette fraction, cette limitation ; et tout à l'avenant.

Si vous avez peur que vos enfants meurent, cela veut dire que vous n'êtes pas né vous-même, en vous-même il n'y a que les enfants qui soient nés, cela c'est une histoire. Si vous naissez vraiment en vous-même, si vous êtes votre propre enfant, vous laissez vos enfants vivre et mourir. Vous ne pouvez pas savoir ce qui est plus juste pour eux, de vivre ou de mourir.

Si vous êtes vraiment épousée vous-même, vous n'avez pas besoin d'être épousée, ni d'épouser. Cela n'empêche rien bien sûr.

Toutes les situations qui nous paraissent dramatiques ne sont que les reflets de notre propre drame.

Savez-vous vraiment ce qui est le mieux pour votre environnement ?

Dieu vous a-t-il donné l'absolue connaissance pour déterminer si mourir jeune est moins que de mourir plus âgé ?

Savez-vous vraiment si le décès de votre femme est négatif pour elle ?

Quelle est votre connaissance de première main au sujet de la mort ? Est-ce votre vécu le plus intime, ou est-ce votre ressenti dû à votre attachement ?

Quand vous vivez profondément avec ce questionnement, vous verrez dans votre honnêteté que l'on ne sait rien. Tout ce que vous savez, ce sont des opinions, des histoires auxquelles vous souscrivez.

Comment peut-on se souhaiter le cancer ou la mort de son enfant ?

Ne vous inquiétez pas. Tout souhait apparent n'est que fantaisie. Vous n'êtes pas Shiva pour pouvoir détruire ou non la vie ou la santé de votre environnement. La seule chose que peut actualiser votre souhait, c'est de vous rendre clairement compte des liens et des peurs qui vous empêchent de vivre ; et que cette clarté vous en libère. Voilà le seul risque.

Que faut-il se souhaiter alors ?

À un moment donné, on se souhaite ce que l'on considère être le pire. Puis vous ne souhaitez plus rien, parce qu'il n'y a plus rien que vous puissiez voir comme le pire.

Si on vous disait : « Si vous pouviez tout décider de la vie, qu'est-ce que vous éviteriez ? »

Vous ne pourriez rien répondre ; il n'y a rien que vous voudriez éviter. Tout ce qui arrive, toutes les souffrances, toutes les difficultés par lesquelles on passe sont uniquement ce reflet, cette réflexion du silence. C'est uniquement dans notre histoire que cela apparaît comme un drame ou comme un succès, une chose à éviter ou à faire arriver.

Vivre avec un manque veut dire : se rendre compte que l'on fuit toujours ce manque.

De quoi avez-vous vraiment besoin, quand vous n'avez pas d'histoire ?

Vous êtes antérieur au manque. On se dit : si je n'ai pas ma femme, mes enfants, ma famille, mon argent, cela va me manquer. Ce n'est pas vrai, vous êtes avant ces choses-là ; il n'y a pas de manque avant. Telles ou telles choses sont apparues, et se dire « si elles disparaissaient, je ne pourrais plus vivre », c'est encore une histoire.

Donc, face au manque il n'y a rien à accomplir, ni à se libérer : simplement voir comment on fonctionne. Il y a constamment ajournement. Les antagonismes se déplacent, immédiatement on va aller ailleurs. C'est inconfortable, alors on pense qu'il faut se purifier, faire plus d'exercices, faire plus ceci, moins cela. Avec cette conviction : demain quand je serai comme cela, cela ira mieux.

Toujours demain ! Quand cesserons-nous d'ajourner la joie ?

Dire oui à l'instant. Ne pas être libre demain, mais ici et maintenant, pas d'alternative.

On ressent son ignorance ?

Finalement quand on ressent son ignorance, c'est encore dans l'histoire. C'est par rapport à la projection de savoir quelque chose. Quand on fait vraiment face à la situation, sans histoire, il n'y a plus de place pour être igno-

rant, parce que l'on est sans référence objective. Dans l'instant, on ne se réfère à aucune forme, la forme surgit après.

Quand on sent en nous la peur, l'anxiété, la tristesse, peu importe ; en un seul instant on se donne complètement à cette caresse, et si l'on dit « je ne sais pas », il y a encore référence à l'histoire.

Être ignorant présuppose encore l'idée de savoir : on n'est même pas ignorant. Parce que faire face à la situation, c'est être sans référence.

Pédagogiquement, oui, on passe par l'étape : « Je ne sais pas. » Mais, dire : « Je ne sais pas », c'est encore une forme de restriction ; une restriction sattvique. C'est comme être ouvert « à quelque chose ». Mais c'est un passage. On est ouvert à quelque chose, ensuite on est ouvert à l'ouverture. Être ouvert à quelque chose, c'est une forme de fermeture. Il n'y a aucune place pour l'arrivisme, pour comprendre quelque chose, pour arriver quelque part, pour être quoi que ce soit ; sinon c'est une histoire, un sommeil.

Et l'environnement ?

Il n'y a pas d'environnement, uniquement celui que l'on crée. Si vous êtes tranquille, l'environnement est tranquille. Si vous vous sentez profondément sans violence, vous ne pouvez jamais être violenté par la violence. Si vous êtes agressé par l'environnement, c'est que vous-même vous agressez. On peut agresser votre corps, et alors ? Vous ne vous sentez pas agressé par ce que l'on a fait à votre corps. Quand on gifle votre corps, vous n'êtes pas giflé ; il n'y a aucun traumatisme affectif. Le problème c'est la gifle psychologique, ce n'est pas la gifle physique ; quand on sait la recevoir, il n'y a pas de psychologie.

Il n'y a pas d'environnement, l'environnement c'est un miroir. Tout ce qui vous dérange, c'est vous même, c'est un cadeau pour se rendre compte. Quand on ne se rend pas compte directement de sa propre violence, alors on voit des gens violentés autour de soi et on trouve cela insupportable. Jusqu'au jour où on se rend compte de sa propre violence, à ce moment-là étrangement l'environnement change.

Même s'il ne change pas, il change quand même, parce que vous n'allez plus voir ce que vous qualifiez « violence » comme violence.

Vous allez voir autrement. Vous allez voir profondément le sens des choses. Vous n'aurez plus d'histoire avec ce qui est juste ou injuste, comment les choses devraient être, ou comment le corps devrait être. C'est la fin des fantasmes : que le corps doit être en bonne santé, qu'il vaut mieux atteindre un certain âge, etc. Vous n'avez plus d'histoire.

Vous n'avez plus la prétention d'en savoir plus que Dieu, de penser que Dieu fait une erreur que vous devez corriger. Vous laissez les choses telles qu'elles sont. Cela ne veut pas dire que vous êtes comme un légume, cela veut dire que votre action ne vient plus d'une histoire. Vous agissez dans l'instant, sans idéologie ; c'est comme cela que l'on peut vraiment agir. Votre environnement est tranquille.

Alors que si vous êtes bruyante intérieurement, tous les bruits extérieurs vont vous gêner. Comme vous n'entendez pas votre bruit intérieur, vous critiquez le téléphone et les voisins. À un moment donné, on arrête de s'occuper des voisins et on s'occupe de son bruit intérieur. Quand ce bruit-là se tait, le bruit du téléphone devient sonorité. Les hurlements des voisins ne posent plus de problèmes non plus. Ils sont ce qu'ils sont, rien d'autre. Pas d'histoire, pas de psychologie.

C'est extraordinaire d'approcher une situation sans psychologie.

*

* *

Pourquoi pratique-t-on en étant allongé sur le sol ?

Pour les gens qui vivent en suivant ces coutumes étranges de s'asseoir sur des chaises, des fauteuils, des instruments de cette sorte-là, la position assise est souvent difficile. La position « allongé sur le dos » est traditionnelle. On la trouve dans le *Vijñâna-Bhairava-Tantra*. Ce n'est pas une pose de relaxation, contrairement à ce qui est mentionné dans les traités de Yoga tardifs, c'est une attitude tantrique qui est utilisée pour évoquer la dissolution de l'ego. C'est

une pose d'éveil, certainement pas une pose de repos, de somnolence, de relaxation, comme elle l'est devenue dans le Yoga moderne.

Pourquoi se penche-t-on sur la corporalité puisque nous savons que l'on va déposer ce corps dans très peu de temps et qu'il ne va jamais resservir ?

C'est justement parce qu'il va se déposer dans peu de temps que vous devez l'écouter. Avant que le corps s'élimine, il faut savoir ce que c'est que le corps ; sinon vous n'avez pas vécu dans une attitude respectueuse. Vous vous réveillez dans un corps pour faire connaissance avec votre environnement.

Le Yoga, ce n'est pas le travail du corps, mais de découvrir en nous ces habitudes d'ajourner les choses. Se rendre compte que l'on ajourne toujours, que l'on se raconte une histoire : ce que l'on voudrait être, ce que l'on voudrait devenir. Se rendre compte de cette histoire qui nous maintient dans la restriction. Là, il n'y a pas de corps. Apparemment on travaille le corps, mais c'est autre chose qui se passe. On ne s'occupe pas du corps, on s'occupe de l'histoire avec laquelle on s'identifie. Vous n'avez pas de corps, mais uniquement une histoire. Si vous dites, voilà cela c'est mon corps, cela c'est une histoire.

C'est parce qu'il y a un corps qu'il y a une histoire ?

Non, c'est parce qu'il y a une histoire qu'il y a un corps. Ce que l'on appelle le corps est imaginaire. Cela a été fixé à certains moments de la vie. Tous les ressentis du corps font partie de l'histoire. Quand vous gagnez à la loterie nationale, vous avez un corps léger ; quand vous apprenez que votre enfant s'est fait écraser, vous avez un corps lourd.

Quelle est la sensation réelle du corps, la lourdeur ou la légèreté ?

Cela dépend de l'histoire. Tout est ressenti en fonction de cet imaginaire. Vous vous sentez léger, tranquille, heureux, vous ouvrez la porte et vous voyez que votre chien s'est fait écraser. Sentez votre rythme cardiaque, la sécheresse dans la gorge, votre jeu psychosomatique. Et

puis, tout d'un coup, vous vous rendez compte que ce n'est pas votre chien, que c'est celui des voisins. Ressentez votre corps, c'est encore un corps différent. Ce qui est ressenti, c'est uniquement une histoire.

On peut mourir de son histoire. Ma grand-mère est morte de croire que son mari mourait. Tant que l'on vit dans un dynamisme, on ne peut pas connaître le corps. On ne connaît que son histoire. On ne peut pas connaître son environnement, on connaît uniquement son histoire. Comment sait-on que l'on ne connaît pas son corps ? Tant qu'en nous subsiste le moindre millimètre de volonté de changement, de voir les choses autrement ; on ne peut pas connaître.

C'est pour cette raison qu'à travers le Yoga on explore le corps, sans créer un corps imaginaire. Que pourrait être mon corps quand je ne prétends rien ? Quand je ne refuse pas cela, quand je ne vais pas vers cela. Quand je n'essaye pas de sentir, ou de ne pas sentir. Quel est le vécu à ce moment-là ?

Faire une enquête. Comment sait-on que l'on ne connaît pas son environnement ? Quand on voudrait que son environnement soit différent. Cela veut dire que l'on vit dans son histoire, qu'on la projette. Ce que l'on ne supporte pas, on le projette sur l'environnement : on ne supporte pas sa violence, alors on trouve l'environnement violent, on ne supporte pas sa vulgarité alors on trouve l'environnement vulgaire, on ne supporte pas son bruit intérieur, alors on trouve l'environnement bruyant.

Tant qu'il y a le moindre commentaire sur l'environnement, tant que l'on pense que son mari, sa femme, ses enfants, son corps, son futur, son passé devraient être un millimètre différents, on ne connaît pas cet environnement, ce corps, on ne connaît que l'imaginaire.

C'est-à-dire qu'il y a un corps qui n'est pas imaginaire ?

Se poser la question : quand je ne projette plus, que pourrait-il y avoir ?

Est-ce que le corps est l'objet qui permet à la conscience de se connaître ?

Sur un certain plan, il n'y a plus de corps. On ne peut percevoir son corps qu'en décrivant ce qui le stimule. Toutes les couleurs que l'on perçoit sont créées dans un système visuel, tous les sons, tous les goûts également ; donc on ne rencontre jamais que son corps. On appelle cela un dromadaire, un tapis, une fraise, un mari, un pays, mais on touche, on voit, on ne ressent jamais que son propre corps. Ce sont des fragments. On dit « je ressens mon chien, mon voisin », c'est imaginaire.

Le corps n'est pas ce qui permet à la conscience de se connaître, mais il permet à la conscience de se refléter. Ce que l'on appelle naître, c'est la naissance du corps. Ce que l'on appelle mourir, c'est la mort du corps.

Quand il y a sensation, il n'y a pas de corps en tant qu'imaginaire. C'est pour cela que des arts comme le Yoga existent. Dans le sentir, il n'y a pas de corps ; mais après il y a l'histoire de ce que vous avez senti. Toute sensation vous libère du corps. Dans une sensation il n'y a personne qui sent, rien qui soit senti, il y a constamment unité, il n'y a pas d'image possible, l'unité est uniquement dans l'instant. Ce que l'on appelle le corps, c'est uniquement dans le passé, le futur ; tout cela c'est l'histoire.

Chaque moment de perception, avant que l'on en fasse une histoire, avant que l'on revendique d'avoir perçu, c'est un moment sans corps, sans histoire du corps. Le corps en tant que tel n'est que dans l'histoire ; la sensation est sans corps.

La sensation c'est la conscience. La conscience ne peut pas être connue. La sensation pure, c'est la conscience. Qu'est-ce que cela pourrait être d'autre ?

Comment ne pas conceptualiser la perception ?

L'approche conceptuelle n'est pas l'outil le meilleur pour pressentir ce qui est essentiel ; il vaut beaucoup mieux rester

dans la situation de la vie quotidienne et approcher de manière fraîche comment on vit avec son environnement, son corps, son mari, son travail, etc. C'est là que l'on peut trouver vraiment ce qui est essentiel. La réflexion métaphysique est une forme dégénérée de la pensée ; comme une échappatoire. C'est toujours lorsqu'il y a des difficultés familiales, affectives, que les gens se posent des questions métaphysiques. Cela n'a aucun intérêt pour nous. L'important c'est d'apprendre à faire face, à son mari, à ses enfants, à la maladie ; c'est dans ces moments-là que l'on découvre cette ouverture, et non pas dans des réflexions métaphysiques. Les réflexions métaphysiques restent toujours conceptuelles.

Faire face aux situations de la vie vous ramène à l'élément perceptuel.

Généralement le questionnement métaphysique nous met au pied du mur d'une vie extérieure qui nous attire...

Dans ce cas-là il est justifié, mais généralement il naît des insatisfactions affectives. Dans ce cas-là c'est une compensation, il faut revenir en arrière : « Je ne supporte pas que mon mari me trompe. » Ici même, la réalité s'ouvre à vous. Mais faire du Yoga parce que je ne supporte pas que mon mari me trompe, en espérant que je pourrais l'accepter plus facilement, cela c'est une échappatoire.

Ce qui nous touche, c'est ce qui est indispensable à notre compréhension. Ce que l'on ne supporte pas dans sa vie, c'est la méditation idéale, *l'ishta-devatâ*. Ce n'est pas Vishnou, Kâlî, ni Sarasvatî, mais c'est le ressenti quand mon mari me trompe, que mon enfant a une maladie grave, que je perds mon travail, ou quand je ne sais pas comment payer mon loyer. Cela me touche, cela veut dire qu'il y a quelque chose qui n'est pas clair en moi. À un moment donné, au lieu de vouloir calmer ces choses-là, il faut vivre avec. Se dire : cela n'est peut-être pas si important que cela, ou l'inverse, trouver cela inadmissible ; devenir libre, spirituel, ceci ou cela ; se libérer de la souffrance que cela crée en vous : tout cela est ajournement.

On se rend compte, au contraire, qu'une situation qui nous touche est exactement ce qui nous est nécessaire pour

trouver en nous les fractions incomplètes, qui se réfèrent à une histoire. À un moment donné tout ce qui nous fait peur, on se le souhaite. Si j'ai peur que mon enfant meure, alors je me le souhaite, parce que cela va me faire découvrir en moi ce que je n'ai toujours pas vu, sinon je n'en aurais pas peur. Cela ne concerne nullement l'enfant car, en fait, je ne connais pas mon enfant. Je ne connais que ma projection sur l'enfant.

J'ai peur que mon mari me quitte : je souhaite que mon mari me quitte. Avec cette peur en moi, je ne peux pas vivre de manière libre. De toute manière, mon mari me quitte à chaque instant dans mon psychisme, autant le souhaiter. Alors, on peut faire face à ce qui n'est pas encore intégré en nous. Finalement, on se souhaite tout ce que l'on craint. En suivant cette démarche vient la question : « Qu'est-ce que je ne supporte pas dans la vie ? »

Tant qu'il y a un millimètre de la création qui n'est pas intégré, rien n'est intégré. Tant qu'il y a quelque chose que l'on ne supporte pas, rien n'est supporté. Tant qu'il y a un événement dramatique pour nous, tout est dramatique. C'est tout ou rien, on ne peut se cantonner dans une partie.

On intègre ces éléments que l'on ne supportait pas : « Je ne supporterais pas que mon fils meure. » Cette restriction est toujours là. Elle m'empêche de vivre. Alors je me souhaite d'actualiser cette restriction. En procédant de la sorte, vous épuisez rapidement le matériel à vous souhaiter, parce qu'il n'y a plus rien que vous ne voudriez pas. À ce moment-là, il n'y a plus d'histoire, peut-être il y a un corps, un mari, ou peut-être pas.

Quand on vit cela, ne met-on pas l'accent sur un autre processus psychologique ?

Si cela vous amène profondément à être libre du vouloir, cela ne me gêne pas.

Sur un certain plan, c'est un processus psychologique. D'un autre côté, vous n'avez pas besoin de vous souhaiter quoi que ce soit, car ce dont vous avez peur va de toute manière vous arriver, vous arrive déjà, quand vous y pensez, cette peur n'est pas dans le futur, c'est votre expé-

rience du moment. Donc on n'a pas à forcer les choses.

De la même manière que vous allez laisser le corps vous parler, les couches superficielles du corps vont se présenter et les couches profondes restent fixées. Il faut pourtant aller visiter ces couches. Même si théoriquement c'est faux, pratiquement parlant, c'est vrai. Visualiser, transposer, écouter, goûter, caresser, aspirer, étaler.

Écouter ne suffit pas, contrairement à la théorie.

Dans cette ouverture, vous allez explorer les recoins de votre refus. Quand vous êtes réellement disponible, des ressentis de ce que vous trouviez auparavant inacceptable vont apparaître.

Qu'est-ce que cela apporte de se souhaiter le pire, n'est-ce pas mental, un processus volontaire ?

Un joueur d'échecs qui aborde un nouveau style exulte de joie de rencontrer quelque chose de neuf. Voyez plutôt dans ce sens-là. Quand vous pressentez une certaine forme d'autonomie, on pourrait presque dire que vous allez vous en servir pour voir si vous êtes prêt à tout. Il n'y a pas vraiment de finalité, un peu comme une aspiration naturelle.

Le fait que Jean Klein ait commencé sa pratique intensive du Yoga après sa compréhension, cela pourrait sembler incompréhensible, mais non : c'est quand il a eu la vision de sa liberté qu'il a compris qu'il devait mettre son corps et son psychisme en harmonie avec cette compréhension. De même, quand vous avez cette conviction de n'avoir en définitive besoin de rien, vous mettez votre psychisme en harmonie avec cette conviction. Vous explorez, comme dans le travail corporel, les différents relents du psychisme, et vous regardez ce que vous disiez ne pas pouvoir supporter. Superficiellement cela peut sembler « processus psychologique » ou volontaire, mais ça ne l'est pas.

Tant que se maintient la conviction que quelque chose est difficile ou doit être différent, alors cette demande de difficulté n'est pas là. À ce moment-là, la vie vous suffit, votre femme, votre mari, votre corps, votre maladie, vos enfants, votre loyer à payer vous suffisent pour découvrir ce qui est nécessaire. Vous parachevez en explorant le passé et

le futur, c'est une manière de parler bien sûr.

C'est lorsque l'on se sait libre du corps que l'on peut travailler le corps, avant ce n'est pas possible.

Et que devient alors le psychisme ?

Quand vous avez la conviction de ne pas être dans un dynamisme, vous pouvez comprendre et intégrer le psychisme, pas avant. Jusque-là, c'est la vie de tous les jours qui pointe vers ce qui est essentiel. Et le meilleur instrument c'est ce qui nous dérange, c'est cela dont on a besoin.

Dans cette disponibilité, dans cette investigation, une libération est possible. Mais jamais en changeant, en prétendant qu'une autre situation serait plus favorable à une prétendue compréhension spirituelle, ou à un fantasme.

Ce qui est complexe nous touche, nous est cher, c'est ce dont on a besoin, c'est ce que les dieux nous donnent pour comprendre. On passe notre vie à refuser cela à cause d'une histoire. Parce qu'on préfère un autre corps, un autre passé, un autre mari, parce qu'on préférerait un autre futur, on refuse constamment, journallement tous ces cadeaux, qui sont exactement ce dont on a besoin pour comprendre. Donc, on passe sa vie à refuser la clé de la compréhension.

Ce qui nous touche, c'est ce qu'il faut regarder. À un moment donné on arrête de chercher à se purifier, de chercher à se calmer. On se rend compte que cette prétendue disharmonie, c'est la clé pour trouver l'harmonie. Cette disharmonie, c'est ma propre projection, c'est ce que je dois regarder en moi.

Quand on ne cherche plus à améliorer la situation, on se rend disponible.

À propos de l'acceptation, envisager une situation, accepter de faire face à une situation, c'est à ce moment-là que l'on peut s'en libérer.

Plus qu'accepter ! Vous n'avez pas à accepter ce qui vous est le plus cher. Qu'est-ce qui vous est le plus cher ?

C'est d'être heureux, tranquille, c'est ce que vous donnent ces situations soi-disant difficiles. Accepter n'est pas assez. Il faut aller vers ces situations.

Un dynamisme est là, une découverte : je ne supporte pas mon corps, mon conjoint ; tout ce que je reproche à l'autre, en fait, je me le reproche à moi-même. Il n'y a pas d'autre possibilité. Si je reproche à mon environnement de ne pas m'aimer, c'est que je ne m'aime pas moi-même. Si je m'aimais suffisamment, je n'aurais pas besoin d'être aimé par mon environnement. Alors on fait le travail soi-même. Ce n'est pas aux autres de le faire. Si vous ne pouvez pas vous aimer, personne ne peut le faire pour vous.

Ne reprochez plus à quelqu'un de ne pas vous aimer. Si vous ne supportez pas de ne pas être respecté, c'est que vous ne vous respectez pas vous-même. Si vous vous respectez profondément vous-même, vous n'avez pas besoin d'être respecté. Etc, etc.

Tout ce qu'on reproche à son environnement, c'est ce qu'on se reproche à soi-même. Donc, c'est plus que de l'acceptation ; il faut qu'il y ait une joie intense de tourner la tête, sinon cela reste intellectuel.

Je disais : acceptation par opposition à la notion de « refuser », mais on pourrait dire aussi accueil...

Un accueil, comme vous accueillez ce qui est le plus cher pour vous, finalement c'est aimer.

Tout ce qui nous vient de l'environnement est juste, c'est notre regard qui est faux. Chaque trait qu'exprime l'environnement n'est que reflet. Quand l'environnement vous trouve avare, il a raison, parce que vous êtes aussi avare.

Pourquoi ? Parce que c'est une possibilité de la création. Vous les portez toutes en vous.

Si on vous dit « vous êtes très violent », on doit se rendre compte que l'on porte en soi la violence. Si on vous dit « vous êtes un menteur ! », reconnaître en soi cette possibilité. Je regarde en moi, et je m'aperçois que je l'avais oublié, parce que j'avais l'image d'être un homme honnête. Et « l'homme honnête », c'est une histoire.

Si à un moment donné on vous dit « vous êtes un lâche », c'est vrai que je suis lâche ; je l'avais oublié parce que je vis dans l'histoire que je suis une personne coura-

geuse, et c'est pour cela que je ne supporte pas que quelqu'un me le dise ; sinon il n'y a aucun problème.

Encore une fois : ce que l'environnement me sert, ce qui est intolérable à entendre, c'est ce que j'ai besoin d'entendre. Il n'y a rien qui soit injuste, rien qui soit à l'extérieur. L'environnement, notre vie familiale, est notre chance absolue. L'environnement est parfait, c'est notre regard qui est restreint, quand on pense que l'environnement devrait être différent.

Puisque cela ne sert à rien de chercher, pourquoi cherche-t-on ?

Vous pouvez faire du Yoga ou non. Généralement il y a une histoire qui se greffe là-dessus ; les faits sont neutres, non problématiques. Ils sont toujours égaux. Qu'est-ce qui serait mieux ? Qu'est-ce qui serait moins bien ?

On a une histoire en fonction d'un devenir hypothétique ; là il y a un mieux et un moins bien. Mais si vous vous situez sans dynamisme : est-ce que vous savez ce qui est mieux ou moins bien ? Est-ce que vous pouvez vraiment le savoir ?

Sur un certain plan, quand le violoniste du premier étage joue du violon, vous en profitez aussi. On se reflète dans l'autre.

Quand vous rencontrez quelqu'un qui vous dit : « Je suis très malheureux parce que ma femme m'a quitté », vous voyez en lui cette profonde tranquillité. Il l'a oubliée parce qu'il se situe dans un devenir. Par écho, il se peut qu'il découvre en lui ce non-devenir, évidence qu'il n'y a rien à changer – sa femme le quitte : voilà son cadeau pour se découvrir. Il sera amené à se poser la question, à réfléchir sur l'environnement, selon ses possibilités, à se rendre compte du merveilleux de la vie avec ou sans femme ; mais ce n'est pas volontaire. Personne n'intervient. C'est le résultat de vivre sans image.

Quelle relation établir entre le corps et le dynamisme de faire quelque chose ?

La nature du corps, c'est le mouvement. Quand vous vivez en société, c'est normal qu'on touche votre corps,

physiquement ou non, il y a des tas de manières de toucher. Les différentes régions du corps sont formées de masses vibratoires. Elles sont constamment en expansion. Quand deux corps passent dans un même périmètre, il y a interaction, il y a reflet. Alors il peut se produire ce que parfois on appelle guérison, ou dépression.

Quand vous vous situez dans un dynamisme, il y a des maisons, des régions, des pays, des êtres qui vous dépriment.

Vous rencontrez un texte, une architecture, une musique, qui se réfèrent à un non-dynamisme. Comme ce texte, cette musique, cette architecture ne parlent que de vous, c'est-à-dire de ce que vous êtes profondément, vous regardez de nouveau votre maison et vous voyez qu'elle est parfaite, vous regardez votre conjoint, vos enfants, votre corps, votre futur, votre passé, et vous voyez que ces choses-là sont parfaites. Non pas parfaites dans le sens de perfection dans une histoire, mais dans le sens que ces choses sont ce qu'elles sont. Fin de l'histoire.

Qu'est-ce que la perfection ?

Vous ne rentrez pas dans une histoire. Ce qui est là ne peut être autre chose que la perfection.

La réalité n'est pas quelque chose d'autre que ce que l'on voit. Tout le monde voit la réalité, elle n'est pas derrière l'illusion. L'illusion c'est la réalité, mais sans histoire, sans se situer dans un devenir.

Mais tout ce que l'on fait dans la vie, on le fait en fonction d'un but. Qu'est-ce qu'une vraie action ?

Votre corps peut s'exprimer de multiples manières. Moins il y a d'histoire, plus il y a action. Quand il y a une histoire, la pensée est uniquement répétitive. Ce n'est plus une vraie action, mais une pensée pour devenir. Quand vous entreprenez sans visée, sans motif, c'est une action par le cœur.

Vous pouvez vous donner à la découverte d'un art, mais ce n'est pas pour arriver à quelque chose. La nature du corps c'est la disponibilité, la curiosité ; tout ce qui se présente est

magnifique. Parfois on peut se laisser porter dans certaines directions, mais sans s'impliquer dans une finalité ; vous ne cherchez rien là-dedans, vous ne vous cherchez pas dans l'action.

Ce que l'on fait, ce que l'on pense n'a aucune substance, uniquement dans une histoire.

Vous ne vous occupez plus de votre vieillesse, de votre futur, vous êtes vraiment disponible à ce qui est là. Et cela s'exprime de multiples façons.

Comment vivre la restriction ?

À chaque instant, de nouveau se crée une histoire, vous constatez que vous vous situez dans un dynamisme. Vous tournez la tête, et vous vous rendez compte que l'histoire reflète votre propre restriction. Vous vous donnez, vous vous souhaitez, vous vous offrez à cette restriction et cette restriction s'élimine, du fait que vous la servez comme non-restriction, comme expression de l'essentiel. De nouveau, vous êtes sans dynamisme, mais de nouveau une autre histoire apparaît, etc., d'instant en instant. Il n'y a pas de futur, vous ne pouvez pas être libre dans le futur.

Vous ne pouvez être libre que dans l'instant. Il n'y a que l'instant.

En somme, la source de l'histoire, c'est la mémoire !

Plus que la mémoire, c'est ce dynamisme en nous, cette habitude de se projeter en avant, d'anticiper. Regarder la mémoire amène une orientation qui pointe plus vers la psychologie.

Le passé ou le futur, c'est la même fonction. Si on supprime le futur, il n'y a plus de passé. De même, si on supprime le passé il n'y a plus de futur non plus. Mais il semble que, pédagogiquement, ce soit plus facile de se libérer du futur. Vous tournez votre tête, et il n'y a plus de passé ; le passé existe uniquement en fonction d'un futur. Le futur est uniquement une histoire.

Si vous basez votre recherche sur le passé, vous allez éternellement trouver des histoires de plus en plus anciennes ; or, dans l'abandon de l'histoire accrochée sur le futur,

simultanément, grâce à cette découverte, tous les passés sont éliminés.

Dès que je dois prendre une décision importante, je doute.

S'il y a un doute c'est qu'il y a encore intention, espoir. C'est que quelque chose a une quelconque valeur. Une direction n'a pas plus de valeur qu'une autre. Si on a la conviction que toutes les directions sont les mêmes, il ne peut plus y avoir de doute.

Comment sait-on que c'est la bonne direction ? C'est celle que l'on prend. Fin de l'histoire.

Comment sait-on que l'on devait la prendre ? On l'a prise. Fin de l'histoire.

Comment sait-on que l'on n'aurait pas dû en prendre une autre ? On ne l'a pas prise. Fin de l'histoire.

Tout le reste n'est que rêverie. Ce qui arrive, arrive ; ce ne peut être autre chose que ce qui est. Il n'y a pas de hasard, pas de choix, uniquement dans sa tête.

Est-ce que je vais réussir, est-ce que je vais échouer ? Réussir quoi ? Qu'est-ce que l'on pourrait réussir ou échouer ? Uniquement son histoire, si l'on se prend pour ceci ou cela. Alors, bien sûr on peut réussir ou échouer.

Quand on a un doute, on vit avec ce doute, tourner la tête : c'est que l'on a encore en nous un dynamisme, que l'on pense encore « si je fais ceci ou cela, cela ira mieux » ; alors, il est justifié d'avoir un doute. Au lieu de se diriger dans une direction et de douter de cette direction, se rendre compte que les directions sont celles qui s'imposent. Il n'y a pas d'erreur possible, il n'y a pas d'erreur dans la vie, pas de mauvaise direction, sauf par rapport à une histoire, par rapport au devenir de cette histoire. À ce moment-là, il y a une réponse organique à la situation ; il y a un courant qui est là. Aller en Inde, ne pas aller en Inde, ce n'est pas un choix. On s'assoit, on tourne la tête, on se donne à cette conviction profonde qu'il n'y a aucune direction à suivre. Quand on sait qu'il n'y a aucune direction à suivre, on peut suivre toutes les directions ; parce qu'elles ne sont pas autre

chose que l'essentiel. Elles ne sont pas à accomplir, elles sont à écouter.

Dans votre disponibilité, la direction juste raisonne en vous, vous appelle.

Pour beaucoup, l'Inde c'est une bonne route, c'est une histoire de choix aussi ?

Lorsqu'un centrage se fait, le corps suit une route ou une autre. Ce n'est pas la « bonne route », un peu comme lorsque l'on écoute des sonorités : le bruit des voitures, le chant des oiseaux, le voisin qui se gratte, la respiration. Si on a un choix, si on essaie d'écouter, c'est une histoire ; quel bruit écouter ?

Mais si on est disponible, on se rend compte que les bruits apparaissent et disparaissent dans l'écoute, et que l'on reste dans cette écoute ; à ce moment-là, un, deux, trois, quatre, cinq, six bruits s'éliminent ; il reste un bruit, un bruit qui couvre tous les autres ; c'est celui qui s'impose à l'écoute. Ce n'est pas le meilleur bruit, mais celui qu'il faut écouter, pour l'instant ; l'instant d'après, c'est autre chose. Tant que se pose le problème du choix, c'est que l'on n'a pas écouté la situation, parce que l'on a une histoire, on pourrait se tromper ou non. Cela nous amène ou nous empêche d'arriver quelque part.

On se rend compte de cela, et de nouveau on se trouve dans cette disponibilité ; cela n'a plus aucune importance, aucun sens, aucune substance d'aller ou non en Inde. Mais tant qu'il y a la moindre substance, on aura toujours le doute, avant, pendant et après. Le doute, c'est une chance de se rendre compte que l'on a encore fait une histoire ; que l'on pense à quelque chose qui peut nous aider ; on se « rend compte ». Fin de l'histoire.

Qu'est-ce que je suis quand je n'ai plus d'histoire ?

Je ne suis rien, je suis sans histoire, je suis en paix.

Est-ce que les tensions corporelles sont toujours le reflet d'un conflit psychologique ?

Si vous avez l'impulsion d'allonger votre jambe, et que les ligaments vous en empêchent, ce n'est pas un problème

psychologique ; sauf dans l'image de la jambe qui devrait pouvoir s'allonger. S'il n'y a aucune attente du corps, si vous n'avez pas la moindre prétention à ce que le corps pourrait ou devrait accomplir, le corps est disponible. Alors à ce moment-là, tout ce que vous rencontrez est fonctionnel.

Quand la zone de la pensée se libère, les zones du corps correspondantes se libèrent aussi. Quand certaines zones du corps se libèrent, certaines zones de la pensée se libèrent ; parce qu'il n'y a pas deux, ce n'est qu'une manière de parler. Le corps c'est une réflexion du psychisme. La tension due à une activité psychologique se libère. La structure organique reste ce qu'elle est, pas de mégalomanie du corps parfait.

Comment ressent-on son corps ?

Vous pouvez avoir un psychisme sans dynamisme, ouvert, et des ligaments très courts : cela, ce n'est pas un problème. Vous pouvez avoir des ligaments très allongés et être perturbé psychologiquement. Cela n'a rien à voir. Mais néanmoins, en regardant le corps de quelqu'un, on connaît la personne, ses capacités, ses peurs, son anxiété, sa générosité, sa subtilité, sa vulgarité. Bien sûr tout est marqué.

Ce que l'on appelle le corps n'est généralement pas le corps, c'est une image ; le corps que l'on sent, voit, touche, entend, goûte, ce n'est pas le corps ; c'est une surimposition ; le vrai corps, on ne peut pas le voir. On ne le voit pas dans la glace ; on ne peut ni le sentir, ni le goûter, ni l'entendre, cela c'est autre chose. On peut goûter, voir, et entendre ses prolongations, mais ce sont des échos.

Quand on rentre dans l'approche corporelle, à un moment donné on sent ce corps originel, comme des vibrations ; ce n'est pas lié à une forme, ni à un espace, ni à un temps. Ce n'est pas notre corps non plus, bien sûr. Le goûter, le toucher, le sentir, l'écouter, c'est une porte de ce corps. Le corps est uniquement mental. Le corps, c'est une caricature finalement.

Quand quelqu'un va au carnaval, vous voyez la personne derrière un masque, vous savez à qui vous avez à faire ; on n'a pas choisi un masque arbitraire, le masque

« c'est » ce qu'il y a derrière le masque. Comme quelqu'un qui essaie de camoufler son écriture, pour un graphologue ; le graphologue le lit encore plus facilement.

Le corps que l'on aborde n'est pas le corps et, en même temps, cela en est le reflet le plus parfait, si on n'a pas d'histoire. Mais, si on a une histoire affirmant comment doit être le corps, alors on ne peut jamais comprendre. Il y a des corps malades qui, profondément, sont en bonne santé et des corps qui semblent en pleine santé alors que leur structure interne n'est que maladie ; cela n'a rien à voir. On se familiarise avec le non-savoir du corps. Quand après une pose vous vous trouvez dans cette dilatation, vous perdez complètement pied, vous n'avez plus rien dont vous pouvez dire : « c'est moi-même », plus rien dont vous pouvez dire : « c'est à l'extérieur de moi-même ». Il n'y a rien à l'extérieur, rien à l'intérieur, il n'y a que vibrations. Tout cela ce sont des portes pour trouver le corps originel.

Le travail corporel permet de voir ce que l'on ne pourrait pas voir autrement, vous parliez tout à l'heure de corps originel ?

Le travail corporel, c'est l'art de la destruction du corps schématique, du corps personnel, ou ce que vous pouvez appeler « mon corps ». Le travail mental, c'est l'art de la destruction du mental, du mental schématique, ou ce que l'on peut appeler « mon mental », on peut le formuler aussi par la « fin de l'histoire ».

Sur un autre plan, bien sûr, votre corps est un reflet. Si vous regardez une main, un ongle, un dos, une silhouette, si vous écoutez une respiration, bien sûr vous trouverez un psychisme ; c'est encore une histoire. La personnalité a besoin de penser qu'il y a un corps. Le véritable corps apparaîtrait quand le corps schématique s'en va.

Qu'est-ce que je suis si j'arrête de penser qu'il y a un corps prétendu originel, véritable ? Qu'il existe un mental originel, véritable ? Il n'y a plus aucune place possible, sauf de rester tranquille, sans histoire.

Comment faire face à la vie ?

J'ai envie d'un poisson rouge. Et puis quand je l'aurai, à

ce moment-là, je ferai face aux faits, je serai heureux. C'est une forme d'ajournement. Quand on se refuse ce que l'on cherche profondément, on vit une très grande densité, une très grande compression. Il n'y a pas de choix : ce que l'on désire profondément, c'est ce qui nous libère. L'important, c'est de vraiment accueillir ce qui nous touche ; c'est cela la fin de l'histoire. Ce que je veux profondément, ce que je ne veux pas profondément : ce sont les deux portes.

Quand j'ai atteint le poisson rouge, j'ai un moment libre de devenir. Quand je me rends compte que je n'ai plus peur, que c'était uniquement une projection, il y a également une première porte : « ce que je désire ». Petit à petit cette porte s'efface. À un moment, on ne désire plus rien, alors on prend la deuxième porte : « ce que je déteste » ; et on se sert de ce que l'on déteste, ce que l'on ne voudrait pas ; puis, cette deuxième porte disparaît également. Il n'y a plus rien que l'on déteste, plus rien que l'on voudrait éviter, à ce moment-là, une intégration se fait. Pas de choix.

Quand on souhaite avoir un nouveau travail, un nouveau mari, un nouveau corps, des enfants, un changement de passeport, de psychologie, on le fait. Bien sûr, on retrouvera la même neurasthénie, car ces choses-là existent, alors on regarde de l'autre côté, ce que l'on ne voudrait pas et l'on confronte ces éléments. Cela ne veut pas dire que l'action soit inappropriée. Ce que l'on fait n'a aucune importance, on peut se marier, changer de travail, de corps, de psychologie, de sexe ; mais on ne le fait plus pour quelque chose, cela se fait organiquement. Peut-être qu'à ce moment-là, il y a quand même des choses que l'on ne fait plus. Quand ce dynamisme est vraiment vu, c'est assez rare de perdurer dans certaines activités.

Vous faites moins, vous défaites de plus en plus. Au lieu de créer une famille vous défaites une famille, au lieu de créer un corps vous le défaites, au lieu de créer un psychisme supérieur vous le défaites.

Vous assumez ce qui se présente, mais sans créer d'autre responsabilité.

Quand le pressentiment de la liberté s'actualise en nous, il est rare de faire d'autres enfants ou de créer de nouvelles

responsabilités économiques. Vous n'avez plus de projet grandiose à accomplir, la vie d'instant en instant est votre projet.

Il ne faut pas dire n'importe quoi quand même ! « Au lieu de créer une famille, vous défaites » qu'est-ce que cela veut bien dire ? Défaire ce que l'on a créé, ce n'est pas facile à faire ! On n'est pas obligé de détruire.

Tout est beauté. Qu'est-ce qui pourrait être autre chose que la beauté ? Créer une œuvre d'art, c'est d'une grande beauté, et quand cette même œuvre se libère de ses contingences objectives, c'est encore une plus grande beauté.

Quand on est amoureux de la musique, c'est encore plus magnifique quand le concert s'arrête ; à ce moment-là on est vraiment dans la jouissance. Sentir son corps jaillir, se créer, s'étaler, c'est magnifique ; sentir son corps se mourir, se vider, se dissoudre dans le silence, c'est encore plus beau, encore plus substantiel.

Quand vous êtes jeune, vous accumulez des expériences, des objets, et vous vous réjouissez des objets de l'expérience, mais quand vous arrivez près de la fin, tout ce que vous avez dans votre chambre, vous le distribuez, il y a encore plus de joie quand vous donnez ce que vous avez accumulé, que lorsque vous l'avez accumulé. C'est dans la nature des choses d'accumuler, c'est dans la nature des choses de les transmettre également, de les offrir. Toutes vos capacités, toutes vos compétences, toutes vos responsabilités se vident, et c'est là qu'elles trouvent vraiment leur accomplissement.

Tant que l'on se prend encore pour un père ou une mère, il manque quelque chose ; quand on se rend compte que l'on n'est pas un père, alors on est un vrai père, et l'environnement pour la première fois bénéficie de vous ; sinon il y a restriction. Quand vous croyez que vous avez des parents, vous ne pouvez pas vraiment aimer vos parents. Quand vous vous rendez compte que vous n'avez pas de parents et que vous regardez vos parents, vous allez « dé-

créer » cette histoire : là s'épand l'amour. Voyez les choses comme elles sont, pas comme un fils ou une fille les voit. Ce que vous avez prétendu être se défait. Profondément, regardez.

La vie est de défaire. Vous défaites vos prétentions à être quoi que ce soit, à posséder quelque histoire que ce soit. Il n'y a rien à créer, tout est déjà là. Il y a à défaire la création. Mais il n'est pas indispensable de comprendre cela.

À chaque instant entre deux perceptions, entre deux pensées, tous les soirs dans votre sommeil profond, ce n'est rien d'autre que cela, et vous le faites consciemment.

Et la beauté dans les œuvres d'art ?

La beauté détruit ce qui limite. Elle libère de votre cadre de représentation.

Ce qui est important dans une œuvre d'art, c'est qu'elle soit vue par l'artiste dans un seul instant. Aucun lien personnel n'est alimenté, le peintre voit la peinture finie, l'architecte la cathédrale finie, le musicien la symphonie... Ensuite, grâce à la technique, il va pouvoir retranscrire son poème grâce à ses rimes, l'architecte, grâce à ses volumes, ce qu'il a vu dans un seul instant. Mais l'œuvre d'art précède l'œuvre d'art concrétisée, et c'est pour cette raison que c'est une œuvre d'art.

Si la technique est là, celui qui la regarde avec un regard libre de l'avidité de vouloir comprendre, de vouloir se référer à son passé, libre de tout lien psychologique avec tout ce qu'il voit, cette personne peut ressentir le choc et être ramenée à différents équilibres qui se présentent devant elle.

Vous avez employé le terme de mantra à une époque... ?

Là on emploierait plutôt le terme de Yantra : différents équilibres vont culminer vers un point central, vers le silence.

Comment regarder une œuvre d'art ?

C'est un processus très profond de pouvoir laisser un son, laisser une image complètement se référer à notre silence. Jaillit alors un moment d'identité avec l'œuvre d'art. Ensuite apparaît la référence intellectuelle : Bouddha

khmer, tête de la cathédrale de Reims, peinture chinoise. Quand vous éprouvez un moment d'unité avec ce qui précède l'œuvre, il n'y a pas de cathédrale, de Chine, plus aucune distinction ne subsiste. La beauté d'une œuvre d'art, bien que son expression soit toujours liée au temps et à l'espace, pointe vers quelque chose au-delà en nous, une liberté.

La joie, dans une œuvre d'art, c'est de pressentir sa liberté.

Existe-t-il encore selon vous des sources vives de cet art traditionnel, notamment au Cachemire ?

Sûrement, mais il s'agit d'une tradition qui ne vit pas de la publicité et la personne qui a enseigné à mon maître était totalement inconnue dans son village, il avait deux autres élèves, personne ne connaissait sa capacité d'enseigner. Cet enseignement existe toujours, mais ne prête pas à la célébrité, ni au commerce.

Approcher une œuvre d'art demande une éducation de l'écoute, mais également du regard ?

Totalement. Comme on est habité par l'avidité, la peur, on projette. Donc les œuvres qui vont stimuler une certaine sécurité vont plaire et les œuvres qui vont remettre en question, qui vont se référer à d'autres fragments, d'autres régions de votre cerveau vont déranger.

À ce niveau-là il est impossible de rencontrer une œuvre d'art.

Quand vous avez pressenti que ce que vous êtes n'appartient pas à un espace-temps, quand vous avez cette conviction, existent alors des moments d'écoute où une œuvre d'art peut vraiment être ressentie.

Tant que l'on veut comprendre une œuvre d'art, la nommer, l'analyser, on ne peut pas la voir. Cela peut intervenir après pour des nécessités de formulation, mais l'instant d'émotion esthétique ne doit laisser aucune place à la conceptualisation.

Quelle transposition entre ce que vous évoquez relativement aux

œuvres d'art peut être étendue aux êtres humains ?

C'est la plus belle des œuvres d'art.

Si l'on prend son corps comme élément autonome, on reste dans la fraction et dans le fractionnement : il n'y a pas de beauté.

Quand vous allez admirer un grand danseur, une parfaite beauté se dégage de l'unité de son corps, tous ses mouvements sont sentis. D'autres font état d'une grande technique, mais certaines parties de leur corps ne sont pas habitées.

Tant que l'accent est mis sur la différence, sur ce qui est fragmentaire en nous (la pensée, les sens, le corps), se produit un inconfort, on se sentira comme dans une veste un peu trop petite. Mais dans la référence à l'évidence, il est possible de se sentir heureux sans que votre amant ou votre conjoint ne vous ait fait de compliment particulier, sans non plus avoir gagné davantage d'argent, ni être en meilleure santé.

Tout le monde a accès à des moments heureux sans cause. La prise de conscience de cette joie sans cause s'installe progressivement. La prise de conscience est directe. La reconnaissance et l'établissement de cet instant comme valeur est progressive.

Quand émerge cette conviction profonde que ce que vous êtes ne se situe pas dans un objet et que le corps n'est pas un objet, cela donne naissance à un espace où cette intégration devient possible. Là, l'être humain devient une œuvre d'art extraordinaire.

La pensée est un outil extraordinaire seulement lorsqu'elle pointe vers le silence, sinon ce n'est qu'agitation.

Est-il possible de transposer ces éléments dans la vie quotidienne sans passer par des pratiques traditionnelles comme le Yoga ?

La transposition est nécessaire. Ce qui est requis, c'est une orientation. Voir clairement quel est votre vrai désir ; ne pas en faire un prétexte pour s'autoriser tous ses caprices, mais une exploration du désir qui vous amène au bonheur.

Qu'est-ce que je veux profondément ? Ce que vous dési-

rez profondément va vous amener à l'origine. Il n'y a qu'un seul désir. Selon notre maturité, il apparaît sous forme d'un train électrique, d'une poupée, d'une nouvelle femme, d'un nouveau corps. Même le tortionnaire n'a qu'un seul désir : c'est d'être heureux.

Uniquement suivre ce courant : vous allez voir que ce n'est pas votre désir, mais quelque chose sans limite.

J'ai l'impression que l'on peut toujours rechercher les raisons psychologiques du non-amour de soi. Mais il y a l'intuition que, derrière l'apparence psychologique, il y a le pressentiment que ce qui peut être considéré comme ce non-amour de soi est quelque chose de beaucoup moins réductible à une histoire ou à une vie psychologique, comme si la source de cela était à l'œuvre dans ce que l'on pouvait avoir de plus intime. Il faut voir tout le paysage pour avoir la compréhension de cela, me semble-t-il. J'aimerais avoir votre éclairage.

On regarde uniquement le psychologique : on croit aimer sa femme, on pense aimer ses enfants, son corps, son pays, les fraises. Qu'est-ce que cela pourrait être ? Uniquement nous-mêmes. Et on dit : « je ne m'aime pas ». On regarde trop loin.

Quand on se rend compte que tout ce que l'on aime, c'est uniquement nous-mêmes, cela reflète notre propre amour, à ce moment-là on aime également ce qui est plus près, ce qui nous touche, ce qui nous limite.

Tout ce qui est perçu ne peut être que notre miroir. Tôt ou tard, vous vous éveillez dans cette conviction. À ce moment-là, quand vous rencontrez le violeur et le violé, le tortionnaire et sa victime, vous vous reconnaissez dans les deux. Vous êtes cela aussi. C'est pour cela que vous portez autant d'amour à l'un qu'à l'autre. Pas d'exclusion. Pratiquement, vous allez même exprimer davantage votre amour au violeur et au tortionnaire qu'à leur victime, car ils en ont encore plus besoin. Profondément, le violeur souffle plus que sa victime.

Rendez-vous compte de la souffrance ressentie par celui qui ne peut avoir la paix qu'en violant ou en torturant. Quelle effroyable souffrance interne l'habite ?

Si l'on vous demandait : « Préférez-vous être le violeur ou le violé, le tortionnaire ou sa victime ? Que répondriez-vous ? »

Ne vous pressez pas pour répondre, vivez avec cette question. Vous verrez tôt ou tard, dans votre intégrité, que vous préférerez être la victime que le bourreau. C'est lui qu'il faut aimer, écouter encore plus. Bien sûr, cela demande une certaine maturité pour comprendre cela.

Comment finit l'histoire ?

L'histoire finit à chaque instant.

Si on ne fait pas une histoire, à chaque perception l'histoire est finie, à chaque pensée l'histoire est finie. Mais généralement, on ne laisse pas finir l'histoire. L'histoire se crée à chaque instant. Il n'y a rien à faire pour que l'histoire finisse, uniquement ne plus la créer.

C'est comme de dire : qu'est-ce qu'il faut faire pour se détendre ? Uniquement ne plus se tendre. L'activité c'est se tendre : se détendre n'est pas une activité. Quand on cesse de tenir, on ne tient plus. C'est de tenir qui est une activité, c'est de faire l'histoire qui est une activité.

Est-ce que l'on peut empêcher l'histoire de toujours nous encombrer ?

Il n'y a rien à faire pour empêcher l'histoire. C'est pour cela que, dans toutes les démarches, à la question « comment faire », il n'y a jamais de réponse claire.

Le « faire » entretient l'histoire. S'en rendre compte, ce n'est pas une activité. Se rendre compte que l'on accroche toujours une dynamique à quelque chose qui n'en a pas. Tout ce qui est vu, perçu, est toujours en fonction de son dynamisme, de sa référence, de son jugement. C'est pour cela que, sur un certain plan, on joue avec le travail corporel : pour apprendre à avoir des moments où l'on ne fait rien. Après avoir levé un bras, quand le bras est redescendu, on ne fait rien. Alors à ce moment-là, on a sur soi l'écho de ce qui a été fait, de la tension qui s'est vidée ; mais ce n'est pas pour vider la tension.

Est-ce que se détendre arrête l'histoire ?

Avoir un corps détendu, c'est complètement stupide, cela ne sert à rien. Quand votre mari vous quitte, quand vos enfants meurent, une détente corporelle ne vous aide en rien. Bien sûr à d'autres moments on a pu dire le contraire.

Alors pourquoi cherche-t-on la détente corporelle ? Uniquement pour se familiariser avec l'écoute. On écoute la tension se lâcher.

C'est l'écoute qui libère, ce n'est pas la détente.

Qu'est-ce que cela veut dire : ce sont mes enfants ; qui aurait jamais créé un enfant ? Qu'est-ce que cela veut dire c'est mon mari, c'est mon corps : c'est complètement psychopathique. C'est mon chien, mon pays, mes idées qu'est-ce que cela peut vouloir dire ?

Cela ne veut rien dire. S'en rendre compte. Ensuite vous ne vivez plus en fonction de ces prétentions.

Si ce n'est plus un objet perçu, il y a identité... La question : est-ce que c'est au sein de l'acte par lequel le « je suis » en lui-même s'objective qu'il y a, justement, déjà l'erreur ?

Si on enlève le mot erreur...

Quand on voit l'histoire, on s'aperçoit que ce n'est pas une histoire, uniquement dans la formulation. Il n'y a rien qui pourrait être une histoire, l'histoire est uniquement le réel, l'essentiel. On ne peut pas percevoir autre chose que le réel.

L'illusion s'opère, c'est la réalité, quand elle n'est pas qualifiée. Quand on se voit en train de faire l'histoire, on s'aperçoit qu'il n'y a pas d'histoire. C'est pour cela que l'on ne peut jamais lever l'histoire, parce qu'il n'y a pas d'histoire, uniquement notre imaginaire. Le geste de créer l'histoire, c'est le réel qui se crée ; l'histoire est vue, elle reste, mais ce n'est plus l'histoire : cela devient l'essentiel. La dynamique devient non dynamique. À ce moment-là c'est la vraie dynamique et pas un dynamisme vers quelque chose, un dynamisme autodynamique, comme dit l'expression japonaise : le son d'une seule main.

L'histoire est le réel quand elle est vue comme présent ; elle est une histoire quand elle est vue comme futur ou passé.

Le remède à l'histoire, c'est l'instant ?

C'est de ne pas nourrir ce dynamisme-là, c'est-à-dire de voir ce dynamisme en nous, de voir notre avidité vers le futur et surtout de voir notre refus d'être tranquille, d'être joyeux, d'être en paix. C'est toujours remis à demain, quand j'aurais fait cela, quand j'aurais accompli cela, quand je serais comme cela.

C'est là, toujours disponible, mais toujours ajourné. On prétend que c'est ce que l'on recherche, on prétend faire tous les efforts pour l'obtenir. Et pourtant, dans les faits, c'est ce qui est refusé, d'instant en instant.

L'instant où ce n'est pas refusé, c'est là.

On refuse lorsque l'on prétend : « demain », quand j'aurai accompli cela, quand je serai comme cela, quand j'aurai cela.

Voir ce mécanisme.

Qu'est-ce qui se passe, quand on est disponible ?

Quand on se sent libre dans la situation, la disponibilité imprègne tout l'environnement. Quand on est disponible à un être, un arbre, un espace, cette disponibilité n'est pas en nous, elle est étalée dans cet espace, dans cet être, cet arbre.

Comment cela reste-t-il ?

On le retrouve. Quand vous posez par terre votre tapis de méditation, déjà il y a cette même atmosphère de tranquillité, c'est un rappel, une forme de résonance.

On sait que la disponibilité est totalement là, parce qu'un écho profond est toujours là. On peut s'endormir quelquefois, mais dans un vrai moment de disponibilité, cela revient dans l'instant.

Je suis allé avec Jean Klein, il y a quinze ou vingt ans, à une exposition à l'université UCLA de Los Angeles. C'était une exposition d'art tantrique. On se promenait dans les salles, puis à un moment donné, il s'est arrêté devant un petit Samvara cachemirien du ^ve siècle. Il est resté très étrangement devant. Je le regardais, je sentais qu'il se passait quelque chose, mais je ne voyais pas quoi, il y avait vraiment activité, intensité. Ensuite, il est passé à autre chose. Je

suis allé revoir cet objet, il était plus lumineux. Dans la soirée, je lui ai demandé : « Quand vous vous êtes arrêté devant ce Samvara, qu'avez-vous fait ? Il m'a dit : « C'est un bronze qui était très habité, qui a vécu avec de nombreux êtres compétents, et puis qui a été mal écouté, regardé comme un objet. Il s'est endormi. J'ai suggéré à tous ces regards inutiles, mondains, de le quitter, et il a retrouvé son dynamisme, sa brillance. »

Donc un regard non encombré, automatiquement, réveille le non-encombrement d'un objet. Quand on rentre dans la pièce, si on sent qu'elle est noire et encombrée, si on intègre complètement cet élément, si on le laisse complètement se vider en nous, on va retrouver cette intimité. Il peut arriver aussi, si vous êtes dans une période de pratique intensive, pas de Yoga, mais de disponibilité, que vous sentiez tellement cette radiation que, pendant cette période, vous ne puissiez rien voir de noir.

Il y a des périodes comme cela. Vous verriez ce qui pourrait sembler à autrui le pire des crimes, vous ne pourriez intervenir, vous ne pouvez pas voir autre chose que la beauté. Dans des périodes de prânâyâma, où l'on est un peu comme cela, ont lieu des saisissements très forts. Ensuite cet élément s'intègre, vous gardez ce pressentiment de la beauté, mais vous sentez ce que l'on appelle la noirceur, la violence, sans que cela soit conflictuel.

On a constamment cette idée de performance. Maintenant, en pratiquant une posture, je m'aperçois qu'involontairement ça cherche toujours à faire un peu mieux, tout au moins autant que les autres : et tout cela me paraît absurde. Pourquoi déployer tant d'efforts ? Quand je m'en rends compte, je vais beaucoup moins loin, mais je ressens beaucoup plus, c'est étonnant ?

À quoi cela sert-il de faire des poses ?

Je connais des gens qui ont fait des poses toute leur vie et qui sont complètement dépressifs. Cela ne sert absolument à rien, c'est comme d'avoir une alimentation saine, une vie saine, et alors ? La dépression est constamment autour, il suffit de toucher à la maman, au papa, à l'enfant, au mari, à la femme, et que reste-t-il de tout cela ? C'est une

plaisanterie.

Quand on s'aperçoit que cela ne sert à rien, c'est effectivement là que l'on peut vraiment devenir sensible. Sinon ce n'est pas de l'art, c'est de l'acquisition, de la sécurisation.

On fait une pose sans raison, alors c'est un autre monde, c'est toujours une nouvelle pose, pas de mémoire, cela n'existe que dans l'instant. On se rend compte que l'on est presque toujours en train d'essayer, en train d'aller un peu plus loin, d'essayer d'être un peu plus dégagé, d'essayer ceci, cela, d'être un peu moins tendu. Vient un jour où l'on n'essaye rien, c'est très important, un moment sacré.

C'est la même chose pour un danseur qui essaye, répète encore et encore, puis il y a un moment où il n'essaye plus, quelque chose se fait.

Quand on ne vit plus sa vie, c'est la vie qui vient à vous.

Je ne pratique pas aussi fréquemment que peut le faire un danseur.

Faire les poses aide à se rendre compte que l'on n'est pas disponible, que l'on est toujours dans l'avidité, toujours dans la compétition. Ce sont des moments très précieux. Ce n'est pas un problème de temps, quelques instants suffisent, quelques instants à ne plus rien faire. C'est pour cela que, malgré les années, on ne privilégie pas les poses complexes, les poses qui font travailler, parce que c'est une dispersion.

Dans certaines écoles de Yoga, après quelques années, vous pourrez faire toutes les poses, et alors ? Pourtant ce n'est pas du Yoga.

Ici après quelques années, vous ne pouvez toujours que très peu accomplir. C'est tout à fait voulu. C'est ce qui vous amène à vous surprendre à vouloir faire. Il n'y a pas d'arrivisme possible.

Ce matin, je me suis rendu compte, dans cet exercice de kapâlabhâti, de la résistance, de l'habitude de vouloir faire de son mieux et cette fois, pour une fois 10 % suffisait. D'habitude, il se manifeste une peur d'être ridicule, de vouloir montrer, mais là je ressentais une rapidité lente, plastique, spacieuse. Si je ne pouvais soutenir le rythme, tant pis et sans regret, car il y avait un champ de commu-

nication, un lien. Mais tous ces mots ne veulent rien dire...

La sonorité d'un prânâyâma indique son niveau. Avec l'éveil de la sensibilité, s'installe un très beau son, une profonde résonance. Quand on se rappelle Jean Klein, dans les dernières années, on pouvait le voir dans une pose parfaite intérieurement qui, pour n'importe qui d'étranger, aurait semblé ridicule. Pourtant ces poses étaient parfaites, c'est-à-dire qu'elles étaient vides. Si un élève d'Iyengar avait été là, il aurait éclaté de rire. La pose extérieure ne concerne que le cirque.

On ne pousse pas la pose, sciemment, ne pas aller trop loin. Ce doit être une exploration. Aller plus loin donne une pose qui camoufle quelque chose. À d'autres moments, au contraire, c'est la pose qui attire, le corps suit, alors on va en avant. Mais il y a des périodes où on travaille effectivement à 10 % des capacités physiques. On apprend alors beaucoup de choses.

Est-ce que l'on peut pratiquer cette voie si le corps est endommagé dans un grave accident ?

Quand on a eu un grave accident, c'est un très bon moment pour commencer le Yoga. Quand tout mouvement est douloureux, une très grande sensibilité s'actualise. Chaque mouvement, chaque dixième de millimètre traumatise, alors on est complètement là. De ce fait, on apprend beaucoup. Mais les gens qui ont la malchance d'être hypersouples ne ressentent pas leur corps, ils ouvrent les jambes, vont en avant, ferment les jambes, rien ne s'est passé. Ces gens-là un jour ont un ligament qui casse, une articulation qui se brise. Ensuite, pour la première fois, ils vont découvrir ce qu'il y a d'extraordinaire dans ces mouvements. Sinon c'est très difficile.

Faut-il une préparation, une aptitude corporelle ?

Si Iyengar a pu aussi bien comprendre le Yoga physique, c'est parce qu'il avait un corps opposé au Yoga. C'est pour cela qu'il a découvert tant de choses sur le plan physiologique, c'est sa découverte. Son maître a très peu formulé.

Son corps très difficile lui a permis d'accéder à une maturité sur le plan physiologique.

Sa démarche n'est pas notre démarche, elle vise un résultat, mais elle a tout de même de grandes qualités.

De la même manière, les gens qui ont la chance d'avoir des cataclysmes dans leur vie ont beaucoup de chance, parce qu'ils ont la capacité d'écoute. Pour ceux qui ont une vie facile, écouter demande une plus grande maturité. C'est pour cela que dans l'astrologie indienne, si vous avez un thème astrologique avec trois ou quatre sextiles, on vous considère comme un imbécile, si vous avez essentiellement des carrés, des oppositions, un astrologue accordera beaucoup plus de temps, car il considère que le thème vaut la peine, que cette vie vaut la peine d'être regardée.

Être à l'écoute, est-ce la même chose que d'être le témoin ?

Être le témoin c'est une formulation que je respecte parce que l'on va la trouver chez de très grands hommes, mais cela fait plutôt partie du raisonnement védantique. On dit : « Si vous vous rappelez certaine chose, c'est qu'il y avait un témoin. Le témoin est immuable, c'est le témoin de toute chose, il est toujours présent. »

Cela a sa valeur pédagogique dans l'enseignement védantique. Mais je pense que cela n'a pas une grande valeur pratique, parce que l'on ne peut pas être le témoin, sinon le témoin devient l'objet.

Dans notre approche, on suggère de voir en nous la non-disponibilité, combien nous réagissons dans les situations.

Vous amenez quelqu'un à ressentir un espace dans lequel il se situe au-delà du dynamisme. Le dynamisme devient l'énergie qui bouge en lui, la tension qui se défait, la vibration du mouvement que l'on vient de faire. Donc, cette vibration apparaît dans cet espace, dans cette disponibilité. Ensuite, quand la personne a fréquenté cette approche, quand on va parler de disponibilité, ce sera quelque chose de concret, parce qu'elle a déjà vécu le fait d'écouter sans toucher, sans surajouter une histoire, sans bien, sans mal.

Le mot disponibilité est plus pédagogique.

Dans la poésie de l'Inde, il y a de très belles descriptions du témoin. Vous avez cet arbre magnifique, dont les racines sont en haut, les fleurs en bas, dans lequel se trouvent deux oiseaux. Un oiseau qui goûte les fruits de la vie et un autre sur une branche plus haute, qui le regarde en souriant. Le premier c'est l'élève, c'est l'histoire ; celui qui regarde en souriant c'est le maître, c'est le témoin. Cela a sa place dans la poésie, dans la sculpture indienne. Cela a peut-être sa valeur dans l'instant. Un peu comme Maharaj, ou comme Maharshi, avaient la compétence de dire à quelqu'un « you are that », tu es cela.

Mais ce n'est pas quelque chose à raisonner, à s'approprier. Soit c'est un *mahâvâkya* (grande parole) transmis par le maître, à un moment donné très précis, soit cela fait partie de la méditation védantique pour assouplir l'esprit.

Mais chercher à être le témoin ne veut rien dire, sinon on en fait un objet nouveau.

Qui est le témoin de ce témoin ?

Mais quand Ramana Maharshi dit que, sur la connaissance de soi-même, il faut commencer par savoir ce que l'on n'est pas et qu'il parle des koshas, les cinq sens...

Les *koshas* ce ne sont pas les cinq sens, ce sont les cinq expressions de l'être. Mais on ne peut pas connaître ce que l'on est, on ne connaît que l'objet de connaissance : donc tout ce qui est perçu, c'est ce que nous sommes pas. Dans le Yoga, vous découvrez ce que vous n'êtes pas, sensations, etc. Quand vous laissez vivre en vous ce que vous n'êtes pas, il y a un reflet de ce que vous êtes qui vous ramène à ce que vous êtes.

Cela c'est l'approche tantrique. Au lieu d'essayer, comme dans le Védanta, de se séparer de ce que vous n'êtes pas, « je ne suis pas ceci, je ne suis pas cela », le Tantra englobe les perceptions, « je ne peux pas être autre chose que ce que je vois, il n'y a rien qui pourrait être à l'extérieur ». Alors, au lieu de se détacher des cinq couches, on intègre les cinq couches. C'est la même chose bien sûr.

C'est plus dangereux quelque part, on peut se perdre.

On ne se perd nulle part, sauf dans une histoire.
Danger pour qui ?

Est-ce que l'on peut sortir de l'ornière des habitudes par l'écoute de la sensation, de la mécanique ?

On peut se rendre compte à quel point on vit dans ce mécanisme par l'écoute de la sensation. Cela suffit. Vous n'avez pas besoin de vous rendre libre de cela. Uniquement le voir.

Il y a une telle habitude qui fait que, même si on a vu quelque chose, on peut retomber dans le cercle de la mécanique.

La vie est là à chaque instant. Vous voyez une habitude d'instant en instant, ce n'est pas une vision éternelle, c'est l'instant. L'habitude peut toujours revenir, et alors, ce n'est pas un problème quand on n'en fait pas une histoire. Si vous ne vous prenez pas pour une entité à libérer, à réaliser, ou pour un autre fantasme, il n'y a pas de problème. Si vous étiez un sage, ce serait un drame de retomber dans l'histoire. Mais si vous n'êtes rien, la perception apparaît, éventuellement une histoire s'accroche, vous voyez l'histoire... Fin de l'histoire.

Il n'y a pas de problématique là, cela s'écoule d'instant en instant, vous n'avez rien dans votre réfrigérateur.

On a souvent l'impression, avec ce concept à la mode d'être réalisé, que finalement, « si j'en mets un grand coup », « si je fais un grand travail, je vais être réalisé et enfin je pourrai me reposer, me laisser aller ». Il y a presque toujours un imaginaire de ce type. « Aujourd'hui je fais tous ces efforts, mais quand je serai libre, je profiterai de la vie. »

Cela n'a pas de sens.

La vision d'une restriction est dans l'instant. Elle a sa valeur, sa beauté dans l'instant. Elle ne sert à rien.

Vous libérer de l'histoire ne vous apporte rien, c'est pour la joie. L'histoire existe uniquement pour que vous vous en libériez. Elle a profondément sa raison d'être. C'est pour cela qu'à un moment donné vous l'accueillez, vous n'essayez

plus de vous libérer et c'est toujours d'instant en instant.

Qu'est-ce que cela pourrait être d'autre ?

On ne peut pas être libre demain, on peut uniquement être libre maintenant.

Pouvez-vous nous parler des cinq koshas ?

Dans le Yoga du Cachemire, on s'immerge dans l'*ânandamaya-kosha*, c'est la grande différence avec le Yoga classique où l'on travaille la *prânamaya-kosha*, la couche de souffle. Avec la couche de joie, qui est le premier sentiment de liberté, on entre dans le travail de l'énergie véritablement spirituelle, on va directement dans cette couche qui est le premier reflet de ce que l'on appelle le Soi, ce que l'on appelle ici la tranquillité. C'est un Yoga qui touche directement à cette intimité.

Dans un Yoga avec dynamisme, avec intention, on reste toujours dans la *prânamaya-kosha*, la couche d'énergie prânique. Dans notre démarche, on la touche très peu. La couche d'énergie prânique, c'est l'énergie à manipuler, cela demande un centre, un yogi, quelqu'un qui manipule l'énergie. En *ânandamaya-kosha*, c'est une énergie que l'on reçoit. Vous vous rendez disponible à cette énergie, c'est elle qui réorchestre toute la structure, il n'y a plus de centre, pas de propriétaire. L'énergie est non personnelle. On n'a plus besoin de toute cette formulation.

Quand on travaille la *prânamaya-kosha*, la couche d'énergie, on est porté à faire la pose avec intensité, dynamisme. Le prânâyâma, dans sa formulation dynamique, a pour effet très clair de séparer de l'environnement. Quand on rencontre des gens qui travaillent le Yoga de cette manière, vraiment sérieusement, ils vivent toujours séparés de l'environnement ; pour eux la moindre intrusion est un problème ; le moindre bruit, changement d'alimentation, contact physique, mental, sont des pollutions. Cela les incite à mener une vie retirée.

Pourriez-vous davantage préciser la différence entre ânanda et prânamaya-kosha ?

En *ânandamaya-kosha*, c'est un travail qui est le reflet de

cette tranquillité. C'est un reflet qui unit, qui intègre. Plus vous travaillez cette approche, plus vous vous sentez à l'aise dans les situations : en famille, seul, en prison, dans le succès et dans l'échec, lors de la naissance ou la mort de vos amis. Vous n'avez plus quelque chose à accomplir, alors vous devenez écoute, vous pouvez vraiment vous émerveiller de ce qui est là.

Quand vous travaillez la *prânamaya-kosha*, c'est-à-dire le Râja-Yoga, le souffle de l'énergie, on ne peut pas être émerveillé car on est toujours dans une projection de vouloir atteindre quelque chose. Ce qui est là ne suffit pas, on veut plus, on veut être libre, on veut être réalisé.

Quand on travaille *ânandamaya-kosha*, la couche d'énergie, de beauté, tout ce que vous voyez est vous-même, tout ce que vous voyez est le reflet de votre tranquillité. Il n'y a rien à changer, à accomplir. Vous êtes émerveillé de ce qui est constamment accompli. Vous voyez qu'il n'y a pas d'auteur à l'accomplissement. C'est la vie qui s'accomplit d'instant en instant, vous n'avez plus l'audace de vouloir accomplir quelque chose, vous voyez que tout est déjà accompli.

Le Yoga de l'énergie amène une séparation sexuelle, alimentaire, affective, une séparation à tous les niveaux. Vous devenez différent, supérieur, purifié, sage ; vous êtes de plus en plus séparé de l'environnement. C'est une voie respectable, elle a sa place dans les shâstras, elle est traditionnelle, elle a tout à fait sa raison d'être, mais comme signe extérieur elle se présente comme une exclusion.

Le fait qu'il n'y a rien à modifier, à accomplir, ne nous oblige-t-il pas à être un légume ? Que devient alors la créativité ?

C'est uniquement quand « modifier et accomplir » vous quittent qu'il peut y avoir créativité, sinon vous copiez.

Donc il y a quand même activité ?

Il y a créativité.

Autrement, il y a prétention d'activité, agitation : toujours en train de faire, de vouloir quelque chose, d'avoir un projet à accomplir. Ce n'est pas de l'activité, c'est de

l'agitation.

Qu'est-ce qu'il y a à accomplir ? Il n'y a rien à accomplir.

Si vous avez l'évidence profonde qu'il n'y a rien à accomplir, vous devenez disponible, sensible à ce qui est. À ce moment-là votre structure devient résonance. Vous ne faites pas les choses pour une raison, vous ne faites pas de la musique, de la danse pour une raison. Quelque chose résonne en vous, dans votre corps, dans votre psychisme. C'est pour la joie de le faire.

Si vous vivez avec quelqu'un, ce n'est pas pour quelque chose, cela ne vous apporte rien, c'est uniquement qu'il y a résonance entre vous et cet autre être humain. Il n'y a pas de raison. Si vous vivez dans un pays, ce n'est pas par idéologie, c'est parce qu'il y a résonance entre vous et ce pays. Si vous mangez telle alimentation, ce n'est pas parce que c'est mieux et que vous voulez être en bonne santé. Comme vous n'avez pas ces concepts-là, une résonance se fait avec une certaine nourriture. Il n'y a plus de conflit possible, si vous n'avez pas cette nourriture, vous intégrerez très bien le changement. Si vous ne vous trouvez pas dans un pays avec lequel vous résonnez, ce ne sera pas un problème.

Dans l'absence de dynamisme, ce n'est pas vous qui faites la sélection, c'est votre résonance. Cela n'a aucune importance. Vous pouvez rentrer dans un espace, sentir combien la forme des pièces est dysharmonieuse par rapport à votre résonance et vivre quand même tout à fait heureux dedans. Mais vous sentirez cette dysharmonie non dysharmonieuse.

Vous n'avez plus besoin de vivre en fonction de vos goûts, de vos préférences. Votre résonance est profondément là et elle n'a jamais besoin d'être actualisée. Si elle peut être actualisée, elle ira très loin, sinon il n'y a rien qui manque.

Comment vivre le manque ?

Dans un dynamisme il y a toujours quelque chose qui manque, parce que l'on actualise un capital hypothétique : comment on devrait être, comment les choses devraient être. On passe sa vie à essayer d'avoir une bonne relation avec sa famille, son mari, ses enfants, ses parents, avec soi-

même. Il y a toujours étouffement, toujours essai. Un essai c'est une tension. Un projet c'est une tension, ils apportent toujours déception.

Un non-dynamisme ce n'est rien. Dans le rapport que l'on a avec ses enfants, on s'aperçoit que ce ne sont plus ses enfants. C'est un monde complètement différent.

Tant que l'on pense « mes enfants » il n'y a pas d'action, pas d'activité, il y a répétition. On répète les fantasmes de nos parents, on répète nos idées sur les enfants, on ne peut pas appeler cela une action.

Quand vous voyez profondément que vous n'avez pas d'enfants, alors vraiment vous pouvez établir ces liens profonds avec vos enfants. Vous ne leur demandez plus de réaliser ce que vous n'avez pas pu réaliser, de se conformer aux normes de la société. Vous ne leur demandez rien, que d'être ce qu'ils sont, à chaque instant. Vous respectez leur vie et leur mort. Mais pas de demande : il n'y a rien à vous là-dedans. Là, on peut dire qu'il y a une véritable action, une action par le cœur.

Comment avoir une action juste malgré la souffrance ?

La véritable action est uniquement dans cette absence de dynamisme. Peut-être ferez-vous des milliers de kilomètres pour voir une église, un spectacle : vous ne le ferez pas pour acquérir, mais pour résonner avec ; sinon c'est une répétition de schémas.

Qu'est-ce que le Soi ?

Il faut demander à ceux qui en parlent.

Le mot écoute, dans la démarche du Cachemire, peut sembler plus pédagogique. Mais des gens éminents se servent du mot Soi. Ce sont des symboles de toute manière.

Il y a des gens qui sont plus sensibles à la musique karnatique, d'autres à la musique africaine ou à la musique classique européenne. Il n'y a pas de musique qui soit meilleure. Pour la formulation c'est la même chose.

Chaque population du monde a sa formulation, Maître Eckhart parle de pauvreté, Ramana Maharshi parle du Soi. Quelle peut être la différence ?

Cela ne me torture pas...

Ce sont des mots, c'est de la poésie, cela pointe vers quelque chose, mais cela n'a pas de sens mental.

Pourquoi la sensation est-elle si proche de l'Être ?

Parce qu'il n'y a rien qui soit à l'extérieur de ce que vous appelez l'Être, parce qu'il n'y a rien d'autre que la sensation, et parce que vous ne pourrez jamais connaître autre chose que la sensation dans votre vie terrestre.

Peut-être qu'à d'autres niveaux c'est différent, mais dans votre vie terrestre tout ce que vous connaissez c'est la sensation.

Quand vous touchez votre tapis, qu'est-ce que vous connaissez ? Vous connaissez la sensation, vous ne connaissez pas le tapis. À travers tout ce que vous percevez, vous ne connaissez que le fonctionnement des cinq sens. C'est ce qui est le plus près de vous. C'est ce qui vous amène à l'essentiel.

Mais si on sait que l'on n'est pas la sensation, alors pourquoi est-elle si proche de l'Être ?

Si vous le saviez vraiment, alors vous sauriez que vous êtes aussi la sensation, puisqu'il n'y a rien qui puisse être à l'extérieur.

C'est uniquement par rapport à une histoire que l'on peut dire que vous n'êtes pas la sensation, que vous n'êtes pas le corps.

Mais bien sûr on est la sensation, bien sûr on est le corps. Qu'est-ce que l'on pourrait être d'autre ?

C'est pour alimenter le questionnement que l'on remet en question ces choses-là, pour trouver en nous cette disponibilité. Mais ce que l'on découvre n'intéresse personne.

C'est la découverte, la disponibilité qui est visée.

Pouvez-vous nous expliquer ce travail mental ?

Quand certaines zones du corps ne peuvent pas bouger physiquement, on les travaille avec ces prolongations tactiles. On bouge un peu le bras réellement, mais au-delà, on continue, en le faisant dans la sensation. Parfois cela ne

suffit pas, on va monter le bras par l'arrière. En allant dans l'autre sens, on brise le schéma de l'articulation psychologique. Cela il faut le faire pour toutes les articulations. On ne le travaille peut-être pas assez ici, mais chacun doit le faire chez soi, pour mettre en question toutes les articulations comme cela. Cela produit, psychologiquement, un vidage très profond.

Est-il possible d'appliquer cela au domaine psychologique ?

Dans une situation psychologique inconfortable, vous allez quelquefois jouer avec ces éléments.

Si vous devez rencontrer votre mari ou votre grand-père, votre patron ou votre enfant, peu importe, et que la situation est conflictuelle, votre mémoire est conflictuelle. Avant d'aller à cette rencontre, vous allez évoquer en vous ce corps radiant, mentalement vous vous rendez à la rencontre, puis effectivement vous allez vraiment à la rencontre.

Pratiquement parlant : vous ressentez en vous que vous prenez le train, la voiture, vous montez l'escalier, vous ouvrez la porte, vous passez voir la secrétaire, etc. Puis vous rentrez chez vous. Vous recommencez plusieurs fois ce trajet.

À un moment donné, vous allez même pouvoir assister à la scène : comment cette personne va vous recevoir, ce qu'elle va vous dire.

En situation, vous aurez déjà la mémoire de la réaction...

Maintenant les sportifs font beaucoup cela : simuler à blanc.

Vous allez arriver à créer une situation à froid : vous allez pouvoir arriver là-bas mentalement, voir que la personne va vous dire cela. Vous l'entendez, il n'y a plus de réaction affective. Ensuite quand vous allez effectivement le lendemain à la rencontre, vous allez voir cela d'une manière complètement différente.

Il se passe quelque chose dans l'invisible, les animaux sont très sensibles à cela.

Les animaux aiment beaucoup ce contact : quand vous

avez un chat, vous n'allez pas uniquement le caresser avec votre main. Utiliser ces éléments crée un autre environnement avec les plantes également.

Dans un espace, il ne faut pas uniquement regarder et dire « je connais » : on habite l'espace, on l'épouse.

Tous les jours on doit accueillir son espace. À ce moment-là, il se libère.

Votre chambre est toujours en mouvement. Vous en devenez conscient, alors votre appartement devient vivant.

On visite souvent des appartements morts, il faut rendre vie à cet environnement, c'est également une prolongation de la sensibilité.

Est-ce que l'on peut dire que la sensation est consciente dans ce contexte-là ?

La sensation sans histoire, c'est la conscience. Quand on l'approche dans le dynamisme, sur un plan pédagogique, on peut dire c'est une histoire. Sur un plan métaphysique, même cela c'est la Conscience. C'est un reflet de la Conscience et cela reflète la Conscience.

Que devient l'image du corps ?

La sensation est au-delà de l'image. Quand on approche le corps, comme on le fait ici, très vite l'image du corps disparaît, mais il reste une sensation multidimensionnelle.

Je n'arrive pas à faire de mouvement virtuel...

C'est un mouvement effectif, ce n'est pas virtuel, vous faites, vous vous sentez faire le mouvement. Bien sûr la première fois, c'est difficile à saisir.

Il y a deux possibilités.

Si vous visualisez le mouvement, le mouvement n'est pas effectif. Vous êtes où se trouve le corps physique. Par exemple, si je me fixe d'une manière physique, mon corps est assis ici, je peux visualiser le buste en avant, ensuite je visualise le buste qui revient. Cela on l'utilise rarement dans le Yoga cachemirien, on s'en sert plus dans l'Himalaya.

Au Cachemire, on sent ce corps, sans le moindre dynamisme de vouloir quoi que ce soit de ce corps. Tout ce qui

est solidité, structure, va très vite couler, comme de l'eau chaude, et il reste la masse de bulles d'air, la masse élastique, comme de la ouate, comme un nuage. Quand je sens cette radiation, je vais en avant avec elle, le corps physique reste là, mais je me sens en avant, je sens le tapis en avant, je reviens et je fais effectivement le mouvement, cette fois, le buste n'est pas devant moi, je suis dans le buste. Quand je me lève de cette manière, je vais effectivement vers la porte, si à ce moment-là quelqu'un touche le corps, généralement vous ne le sentez pas. En revanche, si un événement arrive dans l'autre pièce, c'est cela que vous allez sentir. Si vous visualisez, non, vous êtes toujours ici.

Cela demande une certaine pratique. Cela amène une plasticité psychologique. Quand vous allez voir une zone du corps encombrée, souvent il est très difficile par un mouvement physique de vider le corps. Cela ne suffit pas, car vous recréez chaque fois le même schéma. Alors, vous allez faire le mouvement avec le bras subtil, et redescendre.

Je me rappelle, il y a une vingtaine d'années, une amie souffrait d'une attaque virulente de périarthrite, et se trouvait immobilisée par la douleur. On avait essayé tous les soins de bonne femme que l'on connaissait, rien ne marchait, elle ne voulait pas prendre de médicaments. Alors en dernier lieu, on lui a suggéré de faire ces mouvements mentaux. On s'est assis ensemble et on a bougé les bras, on a levé complètement les bras à un niveau vibratoire, puis descendu... Et 10 à 15 minutes après, il y a eu un énorme changement, on a fait cela régulièrement, et en quelques jours la crise s'est complètement vidée. C'est la première fois que j'ai constaté les effets d'un travail mental au niveau santé.

Tout à l'heure vous évoquiez d'imaginer une situation que l'on redoute pour pouvoir mieux la vivre quand elle se présentera. N'est-ce pas contradictoire d'évoquer une anticipation pour aménager un futur ?

Si vous ne vous impliquez pas dans l'histoire, vous la vivez dans l'instant, cela ne peut pas être autre chose.

Au niveau de l'expression, la formulation est toujours

contradictoire avec l'essence des choses. Le son va toujours sembler théoriquement contradictoire avec le silence. Au niveau du vécu c'est autre chose, mais au niveau des mots, bien sûr c'est en contradiction. Ce que l'on appelle demain, ce que l'on appelle hier ou maintenant, n'est que pensées, c'est uniquement pédagogiquement que l'on va mettre en question la situation et se situer dans un futur.

Ce que l'on appelle futur, c'est maintenant, on ne se situe jamais dans un futur. Mais de le souligner chez quelqu'un crée une certaine prise de conscience. Cela ne veut rien dire bien sûr. Quand on dit à quelqu'un qu'il vit toujours dans le passé, cela ne veut rien dire non plus. Mais parfois, cela permet une certaine prise de conscience sur le présent. Personne ne vit dans le passé, personne ne vit dans le futur, cela n'a aucun sens.

Toute formulation est pédagogique. Pour cette raison, ne pas essayer de comprendre une formulation, de comparer. Telle personne a dit telle chose, et alors ? Elle l'a dit sur l'instant, ne cherchez pas un sens, ne décortiquez pas en concept. Cela n'a de valeur, si cela en avait une, que dans l'instant. Cette formulation ne doit pas laisser de trace, de mémoire.

Quand on discute de ces choses entre nous, c'est comme de la poésie, quelque chose que l'on écoute d'une oreille et qui doit ressortir par l'autre. Il ne reste rien. C'est un goût de la disponibilité, un goût de moins savoir de choses sur soi-même, sur son environnement. Ne pas se perdre dans ces exercices qui sont apparemment subtils, sinon cela peut également devenir une forme de mégalomanie, de vouloir constamment développer cette capacité, ce corps énergétique. C'est une histoire comme une autre. Donc on s'en sert, comme on se sert de la sensation corporelle, pour pointer vers quelque chose, pour être libre de l'histoire. Tout accent mis là-dessus, c'est encore une forme de restriction, encore un conflit inévitable.

Il suffit de l'avoir expérimenté une fois ?

Il y a des moments, dans la vie, où l'on est aspiré, on pense à un ami, et tout se fait. Parfois, on peut également,

si on est invité, ébranler l'environnement, c'est un courant, pas d'acteur.

Je veux dire, faut-il l'explorer intentionnellement une fois, et après cela se fait tout seul ?

Ce n'est jamais intentionnel. Même quand vous allez dénouer une situation, apparemment ultérieure, cela doit venir de l'évidence. Vous voyez la situation conflictuelle, vous vous laissez aller à faire ce mouvement. Un peu comme le Yoga, vous ne décidez pas de faire du Yoga le matin, quelque chose se fait. Les circonstances vont s'arranger, vous allez trouver le tapis approprié, l'espace, le temps. Si ce n'est pas là, c'est que vous n'avez pas à le faire. Quand vous devez le faire, vous le faites. Si vous ne pratiquez pas, cela veut dire que vous ne devez pas pratiquer. Pas d'histoire.

Comment se sentir invité à faire du Yoga, si on ne se pousse pas un peu ? En plus, vous nous dites que cela ne sert à rien. Alors pourquoi le faire ?

Pour la joie de retrouver cette disponibilité. Quand on se sent enfermé, c'est la disponibilité qui se cherche. Nous venons pour cela. La fermeture, c'est la disponibilité qui est en train de venir. Respecter cette fermeture, complètement vivre avec, sans un millimètre d'intention de vouloir en sortir, être la fermeture, la ressentir, la goûter, la sentir, la vivre.

La fermeture, quand elle est ressentie, vécue, aimée, aspirée, c'est l'ouverture. Quand c'est une histoire, c'est quelque chose d'imaginaire. Il n'y a pas de pourquoi possible.

Oui mais la restriction, il faut bien la traverser, la vivre, l'endurer, est-ce que la détente n'aiderait pas un peu à vivre les moments difficiles ?

Quand vous vous familiarisez avec le fait de sentir une tension lâcher, vous vous familiarisez avec le fait de ne rien faire. Ensuite, cela va se transposer : quand une perception va se présenter, vous allez la laisser libre. C'est la perception qui va et qui vient, vous restez dans cette écoute. On ne peut pas faire quelque chose pour arrêter l'histoire. Se

rendre compte qu'à chaque instant on met en scène des personnages, des fragments. On ne peut pas faire quelque chose pour se détendre, mais se rendre compte combien on se tend constamment. Telle perception arrive, on réagit. Pour ne pas réagir, il n'y a rien à faire. C'est pour cela que l'on peut appeler cela une démarche négative. Mais l'histoire contient en elle même sa propre destruction. On demande l'éternité à des choses qui n'en disposent pas. Tôt ou tard l'histoire disparaît. Ce qui nous a soi-disant donné la sécurité va disparaître, tout va disparaître. L'histoire est minée d'avance. Il n'y a pas à se libérer de l'histoire. Quand quelqu'un est heureux avec sa vie, son histoire, sa voiture, sa femme, ses enfants, son corps, avec son passé, son futur, c'est merveilleux, il n'y a rien à dire. Vous respectez cela comme toute autre chose.

Que reste-t-il donc quand on a compris cela ?

Il ne reste qu'Allah, le très grand, le très clément, le miséricordieux.

Autre que Lui n'est pas.

Mais il ne suffit pas de le lire, de le dire, il faut le sentir, on ne vit plus, on est vécu.

Je regarde, je ne vois que mon âme, vous êtes mon âme.

MAÎTRE ECKHART

« IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE SAVOIR CELA. »

Beati pauperes spiritu.
Maître Eckhart

Par la bouche de la sagesse, la félicité énonça : « Heureux les pauvres en esprit car le royaume des cieux leur appartient. » Les anges, les saints, tout ce qui ne naquit jamais doit être silence quand parle l'éternelle sagesse du Père car toute la sagesse des anges et de toutes les créatures n'est que pur néant devant l'insondable sagesse de Dieu.

Cette sagesse a dit : « Heureux sont les pauvres. »

Or il y a deux genres de pauvreté. La pauvreté extérieure, bonne et très louable lorsque l'homme la vit volontairement par amour pour Notre Seigneur Jésus-Christ, comme lui-même l'a assumée sur terre. Mais selon la parole de Notre Seigneur, il est une autre pauvreté, une pauvreté intérieure ; puisqu'il dit : « Heureux sont les pauvres en esprit. » Soyez, je vous prie, de tels pauvres afin de comprendre ce discours car, je vous le dis au nom de la vérité éternelle, si vous ne devenez pas semblable à cette vérité, vous ne pourrez pas me comprendre. D'aucuns m'ont interrogé sur la vraie pauvreté et sur ce qu'il faut entendre par un homme pauvre. Je vais maintenant leur répondre.

L'évêque Albert dit : « Est un homme pauvre celui qui ne peut se contenter de toutes les choses que Dieu a jamais

créées », et cela est bien dit. Mais nous allons encore plus loin et situons la pauvreté à un niveau bien plus élevé. Est un homme pauvre celui qui ne veut rien, ne sait rien et ne possède rien. Je vais vous parler de ces trois points et vous prie, par amour de Dieu, d'essayer de comprendre cette vérité, si cela vous est possible. Mais si vous ne la comprenez pas, n'en soyez pas troublé car je parlerai d'un aspect de la vérité que très peu de gens, même profonds, sont en mesure de comprendre.

Nous dirons d'abord qu'un homme pauvre est celui qui ne veut rien. Bien des gens ne comprennent pas véritablement ce sens. Ce sont ceux qui s'adonnent à des pénitences et à des pratiques extérieures, performances qu'ils tiennent néanmoins pour considérables, alors qu'ils ne font que s'autoglorifier. Que Dieu en ait pitié de si peu connaître la vérité divine ! Ils sont tenus pour saints, d'après leurs apparences extérieures, mais au-dedans ce sont des ânes qui ne saisissent pas le véritable sens de la divine vérité. Ces gens disent bien que pauvre est celui qui ne veut rien, mais selon l'interprétation qu'ils donnent à ces mots, l'homme devrait vivre en s'efforçant de ne plus avoir de volonté propre et tendre à accomplir la volonté de Dieu. Ce sont là des gens bien intentionnés et nous sommes prêts à les louer. Dieu, dans sa miséricorde, leur accordera sans doute le royaume des cieux, mais, je dis moi, par la vérité divine, que ces gens ne sont pas, même de loin, de vrais pauvres. Ils passent pour éminents aux yeux de ceux qui ne connaissent rien de mieux, cependant ce sont des ânes qui n'entendent rien de la vérité divine. Leurs bonnes intentions leur vaudront sans doute le royaume des cieux, mais de cette pauvreté dont nous voulons maintenant parler, ils ne connaissent rien.

Si on me demandait ce qu'il faut entendre par un homme pauvre qui ne veut rien, je répondrais : aussi longtemps qu'un homme veut encore quelque chose, même si cela est d'accomplir la volonté toute chère de Dieu, il ne possède pas la pauvreté dont nous voulons parler.

Cet homme a encore une volonté : accomplir celle de Dieu, ce qui n'est pas la vraie pauvreté. En effet, la véritable pauvreté est libre de toute volonté personnelle et pour la

vivre, l'homme doit se saisir tel qu'il était lorsqu'il n'était pas. Je vous le dis, par l'éternelle vérité : aussi longtemps que vous avez encore la soif d'accomplir la volonté de Dieu, et le désir de l'éternité de Dieu, vous n'êtes pas véritablement pauvre, car seul est véritablement pauvre celui qui ne veut rien et ne désire rien.

Quand j'étais dans ma propre cause, je n'avais pas de Dieu et j'étais cause de moi-même, alors je ne voulais rien, je ne désirais rien car j'étais un être libre et me connaissais moi-même selon la vérité dont je jouissais. Là, je me voulais moi-même et ne voulais rien d'autre, car ce que je voulais je l'étais, et ce que j'étais je le voulais. J'étais libre de Dieu et de toute chose. Mais lorsque par ma libre volonté j'assumai ma nature créée, alors Dieu est apparu, car avant que ne fussent les créatures, Dieu n'était pas Dieu, il était ce qu'il était. Mais lorsque furent les créatures, Dieu n'a plus été Dieu en lui-même, mais Dieu dans les créatures. Or nous disons que Dieu, en tant que ce Dieu-là, n'est pas l'accomplissement suprême de la créature car pour autant qu'elle est en Dieu, la moindre créature a la même richesse que lui. S'il se trouvait qu'une mouche ait l'intelligence et pouvait appréhender l'éternel d'où elle émane, nous dirions que Dieu, avec tout ce qu'il est, en tant que Dieu, ne pourrait satisfaire cette mouche.

C'est pourquoi nous prions d'être libre de Dieu et d'être saisi de cette vérité et d'en jouir éternellement là où les anges les plus élevés, la mouche et l'âme sont un ; là où je me tenais, où je voulais ce que j'étais, et étais ce que je voulais.

Nous disons donc que l'homme doit être aussi pauvre en volonté que lorsqu'il n'était pas. C'est ainsi qu'étant libre de tout vouloir, cet homme est vraiment pauvre.

Pauvre en second lieu est celui qui ne sait rien. Nous avons souvent dit que l'homme devrait vivre comme s'il ne vivait ni pour lui-même, ni pour la vérité, ni pour Dieu.

Nous allons maintenant encore plus loin en disant que l'homme doit vivre de telle façon qu'il ne sache d'aucune manière qu'il ne vit ni pour lui-même, ni pour la vérité, ni pour Dieu. Bien plus, il doit être à tel point libre de tout

savoir qu'il ne sache ni ne ressente que Dieu vit en lui. Mieux encore, il doit être totalement dégagé de toute connaissance qui pourrait encore surgir en lui. Lorsque l'homme se tenait encore dans l'être éternel de Dieu, rien d'autre ne vivait en lui que lui-même.

Nous disons donc que l'homme doit être aussi libre de tout son propre savoir, qu'il l'était lorsqu'il n'était pas et qu'il laisse Dieu opérer selon son vouloir en en demeurant libre.

Tout ce qui découle de Dieu a pour fin une pure activité. Mais l'activité propre à l'homme est d'aimer et de connaître. Or la question se pose de savoir en quoi consiste essentiellement la béatitude.

Certains maîtres disent qu'elle réside dans la connaissance, d'autres dans l'amour. D'autres encore qu'elle réside dans la connaissance et l'amour. Ces derniers parlent déjà mieux. Quant à nous, nous disons qu'elle ne réside ni dans la connaissance ni dans l'amour. Il y a dans l'âme quelque chose d'où découlent la connaissance et l'amour. Ce tréfonds ne connaît ni n'aime comme les autres puissances de l'âme. Celui qui connaît cela connaît la béatitude. Cela n'a ni avant ni après, sans attente, et est inaccessible au gain comme à la perte. Cette essence est libre de tout savoir que Dieu agit en elle, mais se jouit elle-même par elle-même comme le fait Dieu.

Nous disons donc que l'homme doit se tenir quitte et libre de Dieu, sans aucune connaissance, ni expérience que Dieu agit en lui et c'est ainsi seulement que la véritable pauvreté peut éclore en l'homme.

Certains maîtres disent : Dieu est un être, être raisonnable qui connaît toute chose. Or nous disons : Dieu n'est ni être ni être raisonnable, et il ne connaît ni ceci, ni cela. Dieu est libre de toute chose et c'est pourquoi il est l'essence de toute chose.

Le véritable pauvre en esprit doit être pauvre de tout son propre savoir, de sorte qu'il ne sache absolument rien d'aucune chose, ni de Dieu ni de la créature, ni de lui-même.

Libre de tout désir de connaître les œuvres de Dieu ; de cette façon seulement, l'homme peut être pauvre de son

propre savoir.

En troisième lieu, est pauvre l'homme qui ne possède rien. Nombreux sont ceux qui ont dit que la perfection résidait dans le fait de ne rien posséder de matériel, et cela est vrai en un sens, mais je l'entends tout autrement.

Nous avons dit précédemment qu'un homme pauvre ne cherche même pas à accomplir la volonté de Dieu, mais qu'il vit libre de sa propre volonté et de celle de Dieu, tel qu'il était lorsqu'il n'était pas. De cette pauvreté nous déclarons qu'elle est la plus haute.

Nous avons dit en second lieu que l'homme pauvre ne sait rien de l'activité de Dieu en lui. Libre du savoir et de la connaissance, autant que Dieu est libre de toute chose, telle est la pauvreté la plus pure. Mais la troisième pauvreté dont nous voulons parler maintenant est la plus intime et la plus profonde : celle de l'homme qui n'a rien.

Soyez tout écoute ! Nous avons dit souvent, et de grands maîtres l'ont dit aussi, que l'homme doit être dégagé de toute chose, de toute œuvre, tant extérieure qu'intérieure, de telle sorte qu'il soit le lieu même où Dieu se trouve et puisse opérer. Mais à présent, nous allons au-delà. Si l'homme est libre de toute chose, de lui-même, et même de Dieu, mais qu'il lui reste encore un lieu où Dieu puisse agir, aussi longtemps qu'il en est ainsi, l'homme n'est pas encore pauvre de la pauvreté la plus essentielle. Dieu ne tend pas vers un lieu en l'homme où il puisse opérer.

La véritable pauvreté en esprit c'est que l'homme doit être tellement libéré de Dieu et de toutes ses œuvres que, Dieu voulant agir en l'âme, devrait être lui-même le lieu de son opération. Et cela il le fait volontiers car, lorsque Dieu trouve un homme aussi pauvre, Dieu accomplit sa propre œuvre et l'homme vit ainsi Dieu en lui, Dieu étant le lieu propre de ses opérations. Dans cette pauvreté, l'homme retrouve l'être éternel qu'il a été, qu'il est maintenant et qu'il sera de toute éternité.

Saint Paul dit : « Tout ce que je suis, je le suis par la grâce de Dieu. » Or, notre discours semble transcender la grâce, l'être, la connaissance, la volonté, et tout désir.

Comment donc comprendre la parole de saint Paul ?

On répondra que la parole de saint Paul est vraie. Il fallait qu'il fût habité par la grâce ; c'est elle qui opéra pour que ce qui était potentiel devînt actuel. Lorsque la grâce prit fin, Paul demeura ce qu'il était.

Nous disons donc que l'homme doit être si pauvre qu'il ne soit, ni ne possède en lui aucun lieu où Dieu puisse opérer. Tant qu'il conserve une localisation quelle qu'elle soit, il garde une distinction. C'est pourquoi je prie Dieu d'être libre de Dieu car mon être essentiel est au-delà de Dieu en tant que Dieu des créatures.

Dans cette divinité où l'Être est au-delà de Dieu, et au-delà de la différenciation, là, j'étais moi-même, je me voulais moi-même, je me connaissais moi-même, pour créer l'homme que je suis. Ainsi je suis cause de moi-même selon mon essence, qui est éternelle, et non selon mon devenir qui est temporel. C'est pourquoi je suis non-né et par là je suis au-delà de la mort. Selon mon être non-né, j'ai été éternellement, je suis maintenant et demeurerai éternellement. Ce que je suis selon ma naissance mourra et s'anéantira de par son aspect temporel. Mais dans ma naissance éternelle, toutes les choses naissent et je suis cause de moi-même et de toute chose. Si je l'avais voulu, ni moi-même ni aucune chose ne serait, et si je n'étais pas, Dieu ne serait pas non plus. Que Dieu soit Dieu, je suis la cause ; si je n'étais pas, Dieu ne serait pas. Mais il n'est pas nécessaire de comprendre cela.

Un grand maître a dit que sa percée est plus noble que son émanation, et cela est vrai. Lorsque j'émanai de Dieu, toutes les choses dirent : Dieu est. Mais cela ne peut me combler car par là je me reconnaîtrais créature. Au contraire, dans la percée, je suis libéré de ma volonté propre, de celle de Dieu, et de toutes ses expressions, de Dieu même. Je suis au-delà de toutes les créatures et ne suis ni créature, ni Dieu. Je suis bien plus. Je suis ce que j'étais, ce que je demeurerai maintenant et à jamais. Là je suis pris d'une envolée qui me porte au-delà de tous les anges. Dans cette envolée, je reçois une telle richesse que Dieu ne peut me suffire selon tout ce qu'il est en tant que Dieu et avec toutes ses œuvres divines. En effet, l'évidence que je reçois

dans cette percée, c'est que Dieu et moi sommes un. Là je suis ce que j'étais. Je ne crois ni ne décrois, étant la cause immuable qui fait se mouvoir toute chose. Alors Dieu ne trouve plus de place en l'homme. L'homme dans cette pauvreté retrouve ce qu'il a été éternellement et ce qu'il demeurera à jamais.

Ici Dieu et l'esprit sont un et c'est là la pauvreté la plus essentielle que l'on puisse contempler. Que celui qui ne comprend pas ce discours reste libre en son cœur, car aussi longtemps que l'homme n'est pas semblable à cette vérité, on ne peut pas la comprendre, car c'est une vérité immédiate et sans voile, jaillie directement du cœur de Dieu. Que Dieu nous vienne en aide pour la vivre éternellement. Amen.

TABLE DES MATIÈRES

I. Entretien chez Jean Bouchart d'Orval, Montréal 1996	17
II. Interview pour la radio, Montréal 1995	39
III. Interview Richard Cummings, Montréal	59
IV. Interview Jean Bouchart d'Orval et C. Chabot, Montréal 1996	71
V. Entretiens, Montréal 1997	95
VI. Entretiens, Outremont 1994	121
VII. Entretiens, Montréal 1994	129
VIII. Entretiens, Montréal 1995	151
IX. Entretiens, Outremont 1996	181
X. Interview par Claire Varin	203
XI. Entretiens, Paris 1998	217
XII. Séminaire, Grans 1997	243
Appendice : <i>Beati pauperes spiritu</i> de Maître Eckhart	299

REMERCIEMENTS

À Joseph et Marie pour leur travail acharné et leur dévouement à la cause, ainsi que leurs amis : Martine, Sylvie, Luc et Isabelle, pour leur collaboration à la transcription.

À Monika pour sa critique de certaines formulations.

À Marie-Claire Reigner pour ses corrections.

À Suzanne Deschênes, pour son travail et sa disponibilité si extensibles.

À Laurence pour son implication formidable dans la phase finale du livre.

À Jean-Marc Angles et « Jean-Marc Angles Production » pour ne jamais refuser son temps même lorsqu'il n'en a pas.

À mon frère dans l'étonnement, Ivan, pour avoir considéré la publication de ces propos inutiles.

Aux amis suivants, pour avoir organisé, enregistré et transcrit certaines de ces rencontres : Hervé Soupiron-Michel, Jean Bouchart d'Orval, Colette Chabot, Richard Meurry, Michèle et Main Beltzung, Claire Varm.

Aux interviewers : Richard Cummings, Marie Lecomte, Jean Bouchart d'Orval, Colette Chabot, Claire Varin.

Et à la revue *3^e Millénaire* (France), qui a publié les chapitres 1, 2, 3, 5 & 11 et aux revues *Guide ressource* et *Occulture* pour l'interview de Claire Varin.