

Arnaud Desjardins

Zen et Vedanta

Commentaire du Sin-sin-ming

La Table Ronde

EN LISANT, lors de sa parution en 1970, dans la revue *Hermès*, volume 7, la traduction du Sin-sin-ming écrit par Seng-Ts'an, troisième patriarche du Tch'an après Boddhidharma, je fus frappé par la similitude de cet enseignement avec celui du vedanta tel que je le découvrais à travers un maître bengali, Swâmi Prajnânpad. Quelques années plus tard ont été enregistrées les remarques que ce traité — aussi célèbre que concis m'a amené à faire devant un petit groupe de personnes. C'est donc une interprétation védantique du « manifeste » fondamental du Tch'an — donc du zen — que les Éditions de La Table Ronde vous présentent aujourd'hui. Il y a de grandes variations entre les différentes traductions, que celles-ci soient faites à partir du texte chinois ou de sa version japonaise. Je m'en suis tenu à celle d'*Hermès* par L. Wang et Jacques Masui.

I *La grande Voie n'a rien de difficile, mais il faut éviter de choisir! Soyez libéré de la haine et de l'amour : elle apparaîtra alors dans toute sa clarté!*

La grande Voie n'a rien de difficile mais il faut éviter de choisir. Signalons tout d'abord que la tradition du Tch'an ou du zen se caractérise par un extrême dépouillement si on la compare aux méthodes beaucoup plus complexes offertes par certaines traditions et qui peuvent paraître d'un abord difficile, comme le bouddhisme tantrique tibétain par exemple avec son symbolisme ardu des différentes divinités. Ce qui est certain, en tout cas, c'est que la grande voie est parfaitement simple. Elle peut paraître difficile parce que le mental, lui, n'est que complexité. Mais la voie en elle-même, si le mental n'était pas empêtré dans ses contradictions et ne sécrétait pas sans arrêt des doutes, serait aisée.

Or, aussi étrange que cela puisse paraître pour nous qui sommes imprégnés de l'idée du libre arbitre et donc de celle du « choix » qui en découle, le grand facteur de complication du mental, c'est sa capacité à « choisir » en fonction de ses opinions et conceptions subjectives enracinées dans l'inconscient. C'est pourquoi il est dit : *Il faut éviter de choisir.* Cette formulation ne peut être que déroutante pour

les Occidentaux modernes que nous sommes, imbus de leurs opinions, qui ont fondé leur existence sur un prétendu libre choix. « Je choisis le bien contre le mal. » Et, à partir de là, on peut se griser de belles paroles. Lors de la révolution russe, les bolchéviques ont choisi le bien contre le mal, mais les chrétiens orthodoxes dont les conceptions étaient diamétralement opposées choisissaient aussi, de leur côté, le bien contre le mal. La grande Voie consiste en une vision lucide de la réalité telle qu'elle est, sans prendre parti, sans « choisir ». Cela n'exclut pas l'action, la réponse appropriée à la situation, pourvu que cette action libre et spontanée ne découle pas d'opinions, de parti pris et de préjugés qui l'entachent.

On peut donner un sens encore plus précis à cette parole : « Il faut éviter de choisir. » Nous avons pris l'habitude, depuis l'enfance, de choisir la moitié heureuse de l'existence et de refuser la moitié douloureuse, de rechercher ce que nous considérons comme agréable et de fuir ce que nous considérons comme pénible : nous ne connaissons donc qu'une moitié de l'existence, nous n'avons que la moitié des données du problème. Swâmi Prajnânpad disait : « *Do you want half life or full life?* » voulez-vous la moitié de la vie ou la vie totale? – et aussi « *Can you miss the fullness of life?* », pouvez-vous manquer la plénitude de la vie?

Soyez libéré de la haine et de l'amour et elle apparaîtra dans toute sa clarté. A première vue, cette affirmation n'est pas compréhensible. Nous sommes d'accord pour penser qu'il faut être libéré de la haine mais surtout pas être libéré de l'amour. En vérité, quel sens donnons-nous au mot « amour »? Il s'agit bien sûr ici du dépassement des émo-

tions pour atteindre une vision qui n'a pas de contraire. Le *Sin-sin-ming* dans son intégralité nous invite à la vérité suprême, une vérité « non duelle » située au-delà de l'amour ordinaire qui n'est que l'opposé de la haine, du bonheur qui est simplement l'inverse de la souffrance. On pourrait traduire par : « Soyez libéré de l'attraction et de la répulsion », restez au centre, dans l'axe, avec cette vision nouvelle, révolutionnaire de la réalité qui n'est plus appréhendée d'un point de vue dualiste.

2 *S'en éloigne-t-on de l'épaisseur d'un cheveu, c'est comme un gouffre profond qui sépare le ciel et la terre. Si vous désirez la trouver, ne soyez ni pour ni contre!*

Le ciel et la terre, dans toutes les traditions, ont à peu près le même sens symbolique. « Que Ta volonté soit faite sur la Terre comme au Ciel. » Les Évangiles sont fondés sur la reconnaissance d'un niveau ciel et d'un niveau terre, tout en proposant que s'efface cette séparation entre le ciel et la terre. Le Royaume des Cieux est « au-dedans de nous », donc est déjà ici-bas, sur cette terre. Et pourtant il existe bien deux niveaux : le niveau terre livré au Prince de ce Monde (ici, je n'utilise plus la formulation chinoise mais le langage évangélique) et le niveau ciel. *S'en éloigne-t-on de l'épaisseur d'un cheveu, c'est comme un gouffre profond qui, de*

nouveau, *sépare le ciel et la terre*. Si, au lieu d'être libéré de l'attraction et de la répulsion, on réintroduit les polarités « agréable-désagréable », « j'aime-je n'aime pas », un gouffre profond sépare le ciel – la paix, la sérénité, la compréhension, la certitude, l'amour immuable – et la terre – la contradiction, la peur, le désir, la frustration. Autrement dit, l'adhésion à la réalité telle qu'elle est, composée de ce que nous aimons et de ce que nous n'aimons pas, doit être une adhésion à cent pour cent. Une adhésion à quatre-vingt-dix-neuf pour cent laisse « l'épaisseur d'un cheveu » entre la vérité et nous. Et un gouffre profond, de nouveau, sépare le « ciel » auquel nous aspirons et la « terre » avec son cortège de souffrances et son lot d'insécurité.

Si vous désirez la trouver (la grande Voie), ne soyez ni pour ni contre rien! Là encore, je sais bien, en tant qu'Occidental, combien cette proposition est inhabituelle pour la mentalité moderne qui consiste à être toujours pour ou contre quelque chose. Si vous êtes pour la Droite, vous êtes contre la Gauche; si vous êtes pour la liberté des mœurs, vous êtes contre le Vatican. Et l'intelligence, ou plutôt le mental, a, dans ces domaines, des arguments qui nous paraissent tout-puissants, impossibles à mettre en cause. « Je suis médecin, Monsieur, vous me permettrez de mettre l'homéopathie en doute. » « Je suis médecin, Monsieur, bien placé pour savoir l'efficacité de l'homéopathie. » Justement, parce que ces enseignements sont scandaleusement inhabituels, il est intéressant de constater qu'au VII^e siècle un texte venu jusqu'à nous comme un des plus importants pour tout l'Extrême-Orient (non seulement la Chine mais aussi la Corée et le Japon) disait en chinois ce

que le vedanta enseigne aussi : ne soyez ni pour ni contre rien.

De nouveau, nous retrouvons l'attraction et la répulsion, la dualité fondamentale entre ce que j'aime et ce que je n'aime pas, ce que je veux et ce que je refuse. Et c'est vrai que le sage n'est ni pour ni contre rien. S'il est malade, il se soigne, bien sûr, mais à partir de cette neutralité, de cette équanimité, qui nous est tellement incompréhensible dans un monde où la vie consiste à prendre parti – et prendre parti émotionnellement.

3 *Le conflit entre le pour et le contre, voilà la maladie de l'âme! Si vous ne connaissez pas la profonde signification des choses, vous vous fatiguerez en vain à pacifier votre esprit.*

Le conflit entre le pour et le contre, voilà la maladie de l'âme. C'est la même idée qui se poursuit mais en voici une autre qui nous intéresse : *Si vous ne connaissez pas la profonde signification des choses, vous vous fatiguerez en vain à pacifier votre esprit.* Ce qui est traduit par « les choses » dans ce texte correspond à ce que les hindous appellent *this phenomenal world*, le monde manifesté dans la multiplicité. Voilà deux petites lignes qui abordent un thème essentiel : savoir s'il faut

chercher l'*atman* pour que toutes les limitations et les tensions s'effacent ou si, au contraire, quand les désirs, les peurs, les impressions qui nous ont marqués, tout ce qui nous limite se sera effacé, le Soi suprême se révélera. *Si vous ne connaissez pas la profonde signification des choses*, c'est-à-dire si vous n'avez pas affiné votre compréhension de la réalité relative, du monde phénoménal, si vous ne connaissez que l'apparence, la surface – apparence et surface que vous percevez d'autant plus mal qu'elles sont déformées aussi par vos projections inconscientes – si vous n'avez pas résolu la question de votre relation avec le monde manifesté, si vous n'avez pas découvert le secret de ce monde manifesté, l'essence derrière l'apparence, vous vous fatiguerez en vain à pacifier votre esprit. Vos méditations seront des méditations non pas de détente mais d'effort : je m'épuise à rester immobile, à ne pas bouger, à pacifier mon esprit, autrement dit à faire silence au milieu du vacarme.

Certains disent : « Cherchez directement la Réalité ultime et quand vous aurez découvert cette “vie éternelle”, le monde entier perdra sa fascination pour vous. » L'approche pratique est inverse : quand le monde phénoménal aura perdu sa fascination pour vous, vous serez mûr pour l'illumination intérieure. Quand tous les désirs sont tombés, le Soi se révèle, exactement comme les fruits se détachent de l'arbre quand ils sont parvenus à maturité.

4 *Aussi parfaite que le vaste espace, rien ne manque à la Voie, rien ne reste hors d'elle. À accueillir et à repousser les choses, nous ne sommes pas comme il faut.*

L'espace tel que nous le voyons en plein jour, sans nuages (les nuages sont dans l'espace mais ils ne sont pas l'espace), cet espace est vide, infini, sans limite, homogène, autogène (vous pouvez dire que tel anticyclone a provoqué la présence des nuages mais l'espace, rien ne l'a provoqué, rien ne l'a causé). Cette image de l'espace infini évoque celle du Royaume des Cieux. L'espace est « parfait », plénitude absolue, pas de mesure, pas de limitation. Il ne manque rien.

Rien ne manque à la Voie, rien ne reste en dehors d'elle. Le risque, quand on s'engage dans la vie spirituelle, consiste à faire deux parts : d'un côté, une vie menée n'importe comment, dans le conflit, la crispation, souvent même la honte de soi et, de l'autre, les lectures spirituelles, Ramana Maharshi ou Nisargadatta Maharaj, et trois semaines par an dans un ashram. Cette division entre ce que nous considérons comme sacré et ce que nous considérons comme profane aboutit toujours à une impasse. Si nous

voulons que la voie nous transforme, tous les aspects de notre existence doivent être intégrés à celle-ci, y compris les parts de nous-même que nous n'aimons pas, dont nous avons honte. Ou bien vous entrerez entier au Royaume des Cieux, ou bien vous n'entrerez pas. Vous n'aboutirez jamais à rien si vous ne commencez pas par vous réunifier : « Que peut un royaume divisé contre lui-même? »

A accueillir et à repousser les choses, nous ne sommes pas comme il faut. Nous retrouvons de nouveau la même idée, ce que Swâmi Prajnânpad appelait *half-life*, la moitié de vie qui nous empêche d'avoir l'expérience de la totalité de la vie : *the fullness of life* – j'accueille ce qui me plaît, ce qui me fait plaisir et je nie tout ce qui ne me convient pas. Faites-le mais n'espérez pas découvrir la sagesse ou la libération ou l'éveil ou l'illumination.

5 *Ne pourchassez pas le monde soumis à la causalité, ne vous attardez pas dans une Vacuité excluant les phénomènes! Si l'esprit demeure en paix dans l'Un, ces vues duelles disparaissent d'elles-mêmes.*

Ne pourchassez pas le monde soumis à la causalité. Cette sentence est à rapprocher de la phrase du Christ : « Ne cherchez pas les trésors que la rouille peut détruire et que les voleurs peuvent dérober. » Ne pourchassez pas les joies, les satisfactions qui, étant causées par certaines conditions, peuvent être détruites par des conditions adverses. Cherchez ce qui échappe à la causalité, ce qui n'est pas produit, ce qui existe par soi-même, c'est-à-dire cette paix et ce silence préalables à toute la manifestation mais dont la manifestation est une expression – donc qui peuvent être conciliés avec le monde multiple dont nous sommes aujourd'hui prisonniers.

Ne vous attardez pas dans une Vacuité excluant les phénomènes. Si par hasard vous êtes doués pour la méditation, ne prenez pas l'habitude d'une méditation sereine et silencieuse qui exclut les phénomènes. La réalisation doit être, comme on dit en Inde, *all embracing*, embrassant tout, n'excluant rien. Méfiez-vous de la dualité entre le Royaume

des Cieux, le silence profond de la méditation, la sérénité que vous retrouvez dans votre petite chapelle personnelle et le monde ordinaire. C'est une erreur que de nombreux maîtres ont dénoncée, qui consiste à faire deux parts : le silence divin de la méditation et ce monde « merdique » fait de problèmes, d'ennuis, de difficultés. Si j'insiste sur ce thème, c'est parce que c'est un piège dans lequel tombent de nombreux chercheurs. Tant que la réalisation exclura le monde habituel avec tous ses « problèmes », tant que vous n'aurez pas découvert la profonde signification des choses (y compris de votre déclaration de revenus), vous n'êtes pas sur la grande Voie.

Il est capital de noter le rapprochement de deux idées paradoxales : d'une part ne pas pourchasser le monde soumis à l'implacable loi de cause à effet, d'autre part ne pas exclure les phénomènes. Nous retrouvons l'attitude de neutralité déjà préconisée : ni attraction ni répulsion.

Si l'esprit demeure en paix dans l'Un, ces vues duelles disparaissent d'elles-mêmes. D'accord, mais comment faire pour que l'esprit demeure en paix dans l'Un? Il faut d'abord s'intéresser à la dualité, à la multiplicité, à ce qui fait les bonheurs, les peines, les déceptions, les frustrations, les joies habituelles. Et ce Un dont parle le taoïsme autant que le vedanta et le bouddhisme zen, c'est un unique océan dont font partie les innombrables vagues. Ce n'est pas le Un opposé au multiple. Vous ne pouvez pas opposer un océan et des milliers de vagues différentes. L'océan ce sont les vagues, les vagues sont l'océan; les vagues demeurent dans l'océan et l'océan demeure dans les vagues. Le Un est à la fois l'océan et les vagues. Le Un inclut le multiple, lequel n'est pas à proprement parler multiple puisqu'il est la

manifestation, la danse – pour parler comme les hindous – du Un. Si vous demeurez en paix dans l'Un – le Un est aussi le multiple –, ces vues duelles disparaissent d'elles-mêmes : vous cessez d'être écartelé entre le bon et le mauvais, le réussi et le raté, l'heureux et le malheureux, le rassurant et l'effrayant.

6 *Quand l'activité cesse et que la passivité prévaut, celle-ci à son tour n'en est que plus active. Demeurant dans le mouvement ou dans la quiétude, comment pourrions-nous connaître l'Un?*

Que signifie « passif »? Si passif signifie simplement se laisser aller à la paresse et ne rien tenter, nous ne serons pas convaincus que là réside l'enseignement de la vérité ou de la sagesse. La passivité dont il est ici question correspond à un thème essentiel du taoïsme que l'on a traduit en français par « la non-action » ou « le non-agir » : une manière intime de ne plus être impliqué dans l'action, agité, emporté. Extérieurement actif, intérieurement passif. Swâmi Prajnânpad disait : « Intérieurement, soyez activement passif », c'est-à-dire une passivité vigilante, « et extérieurement, soyez passivement actif » c'est-à-dire soyez actif non pas à partir de vos demandes égocentriques et de

votre désir de réussir coûte que coûte mais à partir d'un état que dans un langage complètement différent on appellerait « soumission à la volonté divine ». Ce texte athée, au sens où il ne fait intervenir aucun Dieu créateur, donne à cet égard le même enseignement que le christianisme des mystiques. La passivité préconisée, c'est la passivité intérieure, la soumission à la vérité, à la réalité. Il s'agit d'une attitude dans laquelle « je », en tant qu'entité égocentrique, ne veut rien; je ne refuse rien, je ne demande rien, je suis l'instrument de l'ordre juste des choses. Celui qui a renoncé à l'activité ordinaire, égocentrique, et qui est vraiment passif, complètement uni à la « volonté de Dieu », n'en est que plus actif. Et parfois, un homme qui n'a rien fait au sens où il n'a déployé aucune activité extérieure a eu, en vérité, une influence immense. Ramana Maharshi vivait retiré, il n'a jamais rien « fait », si l'on peut dire, que d'éplucher les légumes à la cuisine de l'ashram quand il était jeune et pourtant son rayonnement est tel que, plus de cinquante ans après sa mort, son ashram attire encore des visiteurs du monde entier.

Demeurant dans le mouvement ou dans la quiétude, comment pourrions-nous connaître l'Un? Le mouvement n'est pas uniquement celui du corps physique, c'est aussi le mouvement de ce que l'Inde appelle le corps subtil, les pensées, les émotions, les pulsions, les impulsions, les peurs, les désirs, les propensions. Si nous demeurons uniquement dans le mouvement, nous ne connaissons pas le Un. Mais si nous demeurons dans la quiétude, c'est-à-dire une forme de méditation qui est seulement un stupéfiant pour le mental, nous ne connaissons pas plus le Un. Pour nous, Occidentaux habitués à un rythme trépidant, la quiétude

(peut-être même pourrait-on employer le mot de « quiétisme » qui a soulevé une telle polémique au XVII^e siècle) ne semble pas représenter un risque réel. Mais pour le monde asiatique, en découvrant la beauté du silence, la beauté du monde intérieur, la beauté de cette sérénité qui émane de ce que l'on est et non pas de ce que la vie nous donne, nous refuse ou nous impose, la tentation existe d'éliminer l'aspect conflictuel de l'existence et de se réfugier dans le silence intérieur, l'arrêt des pensées.

Mais une telle attitude ne résout pas le problème de la dualité. Nous ne comprenons toujours pas la profonde signification des choses. Le Un comprend à la fois l'océan et les vagues. Si nous ne nous occupons que des vagues, nous demeurons dans le mouvement; si nous ne nous occupons que de l'océan, nous demeurons dans la quiétude. Dans les deux cas, comment pourrions-nous connaître le Un? Il s'agit à nouveau de dépasser une opposition, une dualité.

7 *A ne pas comprendre l'unité de la Voie, le mouvement et la quiétude conduisent à l'échec. Si vous vous arrachez au phénomène, celui-ci vous engloutit; si vous poursuivez le vide, vous lui tournez le dos.*

C'est la même idée qui est reprise. Tant que nous opposons la sérénité de la méditation et l'agitation de la vie, nous demeurons partiels, conflictuels, prisonniers des opposés. Vous ne pouvez pas faire l'économie de ce que Seng-Ts'an nomme si justement *la profonde signification des choses*, des choses que vous aimez, des choses que vous n'aimez pas, des choses qui vous fascinent, des choses qui vous font horreur. Ce que vous niez ou refusez tant soit peu garde son pouvoir sur vous. Vous renforcez ce à quoi vous résistez, ce que vous tentez de nier.

Si vous vous arrachez au phénomène, c'est-à-dire si vous refusez ce qui ne vous convient pas, y compris en utilisant des techniques de méditation, de concentration, ou des exercices de respiration – car la respiration permet techniquement d'arrêter l'engrenage des pensées – le phénomène vous engloutit. Plus je refuse ce monde limité, soumis au temps et à l'espace, plus je suis emporté malgré moi.

Le mot « Vide » pour les taoïstes ou les bouddhistes est un terme qui revêt un sens aussi fort que l'expression « Royaume des Cieux » pour les chrétiens. Il tente, parmi bien d'autres, de pointer vers la Réalité Suprême, le « non-né, non-fait, non-devenu, non-composé ». Comprenons-le d'abord comme « vidé de », vidé de tout ce qui est en trop. Quand le vent a emporté les nuages, l'immensité de l'espace et la lumière du soleil se dévoilent dans toute leur splendeur. Ce vide (*shunyam*) est plénitude (*purnam*). Analyisée jusqu'à la découverte de son essence ultime, chaque perception et conception – chaque *nama-rupa*, nom et forme – se révèle sans substance individualisée propre. La « réalité » – la réalité relative – est le produit de notre système nerveux et de nos neurones. Et, même en demeurant prudent quant aux rapprochements abusifs, nous savons que le monde selon les physiciens ne ressemble guère au nôtre. C'est en ce sens, celui d'apparence, comme un tour de prestidigitation, qu'il faut comprendre le qualificatif d'« irréel » (*asat*) tel que l'utilise le vedanta. Évacuons d'abord de notre esprit toutes les projections inconscientes qui l'encombrent et qui opèrent à notre insu. C'est la première étape concrète sur la Voie.

Si vous poursuivez le Vide, vous lui tournez le dos, si vous vous attachez au Vide exactement comme vous êtes attachés aux phénomènes dans la vie ordinaire, vous n'avez aucune chance de trouver ce que vous cherchez. L'attachement en lui-même est une impasse, aussi noble que puisse être l'objet de notre attachement.

8 *Plus nous parlons et plus nous spéculons, plus nous nous éloignons de la Voie. Supprimant tout discours et toute réflexion, il n'est point de lieu où nous ne puissions aller.*

Nous rencontrons là un paradoxe. Tous les maîtres ont dénoncé l'inutilité des paroles (*words*, les mots) et tous ont parlé. Ramana Maharshi a inlassablement redit la même chose; son enseignement tient en dix pages, mais il n'a pas cessé de le répéter pendant cinquante ans. Le bouddhisme zen, plus que toute autre voie, s'est présenté comme transmission directe de la vie en dehors des écritures mais les monastères zen détiennent des manuscrits précieux, d'autant plus précieux pourrait-on dire qu'ils ont mieux prêché l'inutilité des mots.

Il est vrai que l'origine de tout le bouddhisme Tch'an ou zen tient dans une histoire bien connue. Au lieu de répondre à une question qui lui était posée, le Bouddha s'est contenté de lever une fleur. Personne n'a compris son geste parmi ceux qui l'entouraient, sauf un certain Kaçyapa. Ananda, « le disciple bien-aimé » du Bouddha, en fait son cousin, et qui prenait en notes toutes les paroles du maître (c'est en quelque sorte l'évangéliste du Bouddha),

Ananda est allé voir Mahakaçyapa et lui a dit : « Quand le maître, tout à l'heure, a levé la fleur, j'ai bien senti que tu as compris ce qu'il voulait signifier, tu es le seul, explique-moi. » Kaçyapa a regardé Ananda, a présenté une fleur et Ananda a compris à son tour et n'a plus rien dit. Donc, nous n'aurons jamais d'explication verbale sur la célèbre histoire de la fleur!

Tout ce qui devient mot devient pensée et nous éloigne de la vérité indicible. Les mystiques chrétiens ont souvent employé le mot « indicible » pour décrire – ou justement ne pas décrire – leur réalisation spirituelle. Nous savons qu'aucune explication ne peut rendre compte de la réalité ultime. C'est aussi pour cette raison que, dans l'islam, on dénombre quatre-vingt-dix-neuf noms de Dieu mais que le dernier, le centième, est imprononçable.

Une grande part de l'enseignement du zen se transmet en dehors des mots, par un éclat de rire, un geste incongru, une réponse désarçonnante, une situation paradoxale qui, par leur caractère inattendu, peuvent pulvériser le mental et le mettre brusquement en contact avec une réalité d'un autre ordre. Malheureusement le mental peut s'emparer de tout et il ne suffit pas de prendre une attitude étrange ou de rire aux éclats pour avoir compris l'essence du zen.

Plus nous parlons et plus nous spéculons, plus nous nous éloignons de la Voie. Il est utile d'entendre ces paroles dans notre monde occidental où, phénomène nouveau propre au monde moderne, l'intellect tient de plus en plus de place, une place abusive et injustifiée. N'est-il pas étonnant qu'il faille, de nos jours, faire des études purement intellectuel-

les pour pouvoir devenir menuisier? Faudra-t-il bientôt détenir un bac C pour avoir le droit de travailler le bois et de faire un meuble?

Le « lieu » dont il est ici question ne se réfère pas seulement aux lieux physiques mais aux différents plans intérieurs. Vous avez peut-être entendu parler de ce que l'on appelle dans l'islam « les sept cieux » où a été conduit le Prophète Mohammed. Il s'agit de plans de la réalité plus ou moins subtils, de niveaux de conscience dits « supérieurs », auxquels on accède par la méditation.

9 *Retournez à la racine : vous obtiendrez le sens; courez après les apparences, vous vous éloignerez du principe. Si, pour un bref instant, nous retournons notre regard introspectivement, nous dépasserons le vide des choses de ce monde.*

On distingue souvent l'apparence et l'essence. Nous pouvons dire aussi la surface et la profondeur, la périphérie et le centre. De chaque manifestation, de chaque phénomène, en nous et hors de nous, nous pouvons chercher la source, la racine, l'essence – l'essence ultime, l'essence de l'essence si je puis m'exprimer ainsi, étant le Soi, l'at-

man, la nature-de-Bouddha. Si vous vous contentez de la surface, vous n'obtiendrez jamais la profonde compréhension des choses. Derrière tout manifesté, il y a un non-manifesté et c'est ce non-manifesté qui est réel.

Swâmi Prajnânpad disait aussi : « *Deal with the cause, not with the effect* », occupez-vous de la cause, pas de l'effet. C'est un principe qui s'applique à tous les niveaux, y compris dans les relations humaines. Trop souvent, nous ne traitons avec les autres que de surface à surface. Nous croyons nous comprendre mais nous ne nous comprenons pas parce que nous réagissons au comportement de l'autre, à ce qu'il dit, à ce qu'il fait, à ce qu'il manifeste au dehors, sans nous préoccuper de ce qui se cache derrière l'apparence. L'autre, de son côté, en fait autant avec nous, ce qui aboutit au dialogue de sourds parce que personne ne s'intéresse à la cause latente dont le comportement n'est qu'un effet. C'est particulièrement vrai en ce qui concerne l'éducation des enfants : un enfant capricieux, difficile, agressif est avant tout un enfant malheureux dont les besoins profonds n'ont pas été entendus et pris en considération.

Dans notre ashram du Bost, en Auvergne, nous faisons chaque semaine une réunion intime, en petit groupe, où la règle du jeu était d'apporter un ou plusieurs échantillons d'incidents qui s'étaient produits pendant le séjour à l'ashram. Il n'était pas nécessaire que l'incident soit important, il suffisait d'un léger différend entre deux personnes ou d'une incompréhension qui pouvait paraître sans importance. En laissant chacun des interlocuteurs s'exprimer librement sur ce qu'il avait vécu, il apparaissait très clairement à chaque fois que le comportement extérieur d'une

personne avait une source cachée plus profonde qui avait complètement échappé à l'autre personne – et, le plus souvent, au sujet impliqué lui-même. Et cette source cachée était en fait toujours une souffrance. Il devenait patent que les conflits de surface n'étaient que l'expression d'une frustration.

Dans un premier temps, quand nous sommes en contact avec le comportement extérieur de quelqu'un, au lieu de tout de suite juger, tentons d'être en communion avec la surface, quoi que l'autre puisse dire, quelles que soient l'expression de son visage, la vibration de sa voix, l'absurdité scandaleuse – à nos yeux – des mots qu'il prononce. Cherchons plus profond, allons plus profond, de l'apparence à l'essence, nous ne risquons jamais de nous tromper en tentant cette approche nouvelle.

Retournez à la racine, vous obtiendrez le sens; courez après les apparences, vous vous éloignerez du principe. La réalité unique se manifeste sous forme d'apparences multiples. Si vous vous contentez de la surface des phénomènes, de la surface des êtres, c'est-à-dire de leurs réactions, et si vous n'êtes pas un avec l'apparence afin que celle-ci soit la porte ouverte vers l'essence, vous tournez le dos au principe fondamental de la réalité unique. Et quand vous commencerez à découvrir la profondeur derrière ces apparences, vous verrez qu'il y a des essences de plus en plus profondes. La Réalité ultime est neutre, réconciliant le positif et le négatif. La réalité relative en est l'expression multiple et changeante et nous pouvons en faire l'expérience à condition que nous la considérions comme neutre.

Si, pour un bref instant, nous retournons notre regard introspectivement, nous dépasserons le vide des choses de ce monde. Revoici la

même idée : même la découverte du vide – qui est relativement accessible à ceux qui méditent plusieurs heures par jour parce qu'ils ont rejoint un monastère et parce que le contexte s'y prête – même la découverte de ce vide, de ce silence, ne doit pas nous arrêter en chemin jusqu'à ce que nous ayons fait la vraie découverte, à savoir qu'il n'y a pas de différence irréductible entre le vide et la forme. Selon la parole célèbre du *mahayana*: le samsara est le nirvana, le nirvana est le samsara, le silence est le bruit, l'immobilité est le mouvement... *Nous dépasserons le vide des choses de ce monde*, c'est-à-dire nous irons plus loin que la vision ou la réalisation de la vacuité. Nous atteindrons la suprême non-contradiction.

IO *Si ce monde nous paraît sujet à des transformations, c'est en raison de nos vues fausses. Pas besoin de chercher la vérité; il suffit de mettre fin aux vues fausses.*

Nous savons que ce monde n'est que transformation incessante. Même les particules d'un atome ne demeurent pas en place. Que signifient alors ces paroles? « Vues fausses » correspond à ce que l'on appelle chez les hindous *avidya*, non-vision (*vidya* est à rapprocher du latin *videre*,

voir). Cette non-vision ne veut pas dire être aveugle mais, pire, avoir des verres déformants devant les yeux. Tout psychologue admet que les projections nous font vivre dans un monde de vues fausses, depuis les projections les plus sommaires comme de projeter un père coléreux sur un homme inoffensif au point d'avoir peur de cet homme qui n'est animé que de sentiments bienveillants à notre égard, jusqu'aux projections plus subtiles qui s'opèrent à longueur de journée à notre insu et par lesquelles chacun vit dans son monde et personne ne vit dans le monde.

Mais dans cette ligne, nous pouvons aller plus loin. *Si ce monde nous paraît sujet à des transformations, c'est en raison de nos vues fausses.* Ce n'est pas un traité de psychologie, c'est un traité de sagesse. Quelle paix, quelle sécurité, quelle satisfaction absolue pouvons-nous trouver dans un monde sujet à des transformations, dans lequel ce qui vient s'en va, ce qui naît meurt, ce qui a été jeune vieillit, ce qui a été construit sera détruit? Il est certain que le but des ascètes est de découvrir ce qui ne passe pas, ce qui ne périt pas, ce que l'on a si justement appelé « éternel ». Si ce monde nous paraît sujet à des transformations, c'est que nous ne voyons que la surface, le devenir. Nous sommes tellement fascinés par la surface changeante que nous n'avons pas accès à la profondeur immuable. C'est la démarche de tous les mystiques. Quel est le contraire de « sujet à transformations »? C'est « éternel ». S'il y a le changement, il y a le temps. Si tout changement s'arrêtait, le temps cesserait et nous découvririons l'éternité. En vérité, le temps c'est l'éternité et l'éternité c'est le temps, comme le danseur et la danse ne sont qu'un.

Pas besoin de chercher la vérité; il suffit de mettre fin aux vues fausses. Voilà aussi le coeur de l'enseignement de Swâmi Prajnânpad qui ne connaissait pourtant pas ce texte. Allez-vous écouter un disque de silence dans une pièce bruyante? Supprimez les bruits, vous aurez le silence. C'est l'erreur de trop d'êtres sincères – qu'ils soient chrétiens, hindous, européens émerveillés par l'hindouisme – qui vont faire des retraites dans des monastères, qui prient, qui se lèvent la nuit pour assister aux offices ou qui partent en Inde dans la chaleur en quête de vérité mais qui ne mettent pas en cause leurs vues fausses et qui, année après année, continuent à ne pas « voir » leur propre femme, leurs propres enfants ou leurs propres parents, à « penser » au lieu de « voir ».

Un jour où j'utilisais devant Swâmi Prajnânpad l'expression très connue en Inde *seeker of truth*, chercheur de vérité, Swâmiji m'a interrompu : « *Nonsense! Don't be a seeker of truth, Arnaud. Be a seeker of untruth* », ne soyez pas un chercheur de vérité, soyez un chercheur de la non-vérité. Une fois que vous aurez vraiment découvert une non-vérité, celle-ci disparaîtra sous vos yeux, cédant la place à la vérité sous-jacente. Si, ayant aperçu de loin, au crépuscule en Inde, un morceau de corde, je l'ai pris pour un serpent, je peux toujours chercher la vérité : tant que je « saurai » qu'il y a un serpent, je ne découvrirai pas la corde. Chercher la vérité, c'est chercher où est mon erreur, où est mon illusion, où est mon mensonge (mensonge sincère mais je n'en suis pas moins dans l'illusion). Alors j'ai toutes les chances de dépister les vues fausses et la vérité que celles-ci cachaient se révélera.

II *Ne vous attachez pas aux vues duelles; évitez soigneusement de les suivre. S'il y a la moindre trace de oui ou de non, l'esprit se perd dans un dédale de complexités.*

Nous pouvons distinguer deux dualités : la première est en quelque sorte une dualité naturelle inhérente au monde des phénomènes tant que nous n'avons pas accès à la réalité ultime qui sous-tend ces phénomènes : la nuit et le jour, le haut et le bas, le chaud et le froid, l'hiver et l'été, l'arrivée et le départ, le succès et l'échec, la louange et la critique, ce que l'on appelle en Inde les *dvandvas* ou « paires d'opposées ». Mais à cette dualité naturelle, le mental superpose une autre dualité en établissant une distinction entre ce que nous aimons ou n'aimons pas. Nous réagissons au monde des phénomènes par le jeu de l'attraction et de la répulsion. Nous créons la distinction de l'heureux et du malheureux, du favorable et du défavorable, du bon et du mauvais et, pour finir, du bien et du mal. La première dualité à dépasser, c'est cette distinction massive, que nous avons rajoutée au réel, entre ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas. Une fois que nous sommes en communion avec le réel, nous avons accès au monde tel qu'il

est. L'alternance des contraires pleinement acceptée, l'impermanence – notion chère aux bouddhistes – devient la voie d'accès à ce qui ne change pas. Le fait de pactiser avec notre mental, de nous identifier à nos états d'âme, nous fait osciller d'un extrême à l'autre : « C'est beau, c'est merveilleux, ça va être formidable, on va voir ce qu'on va voir » ou : « Je n'en peux plus, ce n'est plus possible, tout est trop difficile... » Chacun se laisse emporter, emporter au gré des événements. Ne vous attachez pas à ces vues duelles qui peuvent se lever encore en vous, évitez soigneusement de les suivre.

S'il y a la moindre trace de oui ou de non, l'esprit se perd dans un dédale de complexités. Est-ce qu'il existe un oui absolu, un positif absolu en face duquel n'existe aucun négatif? Dans ce texte, il s'agit du oui duel : je dis oui à ce que dont j'ai envie, je dis non à ce dont je n'ai pas envie. Ici, les mots oui et non signifient l'approche fondamentalement dualiste qui oppose la moitié de l'existence qui nous convient à la moitié qui ne nous convient pas et que nous refusons – niant par là même la moitié de la réalité. Il existe bien sûr un autre oui qui n'est pas le contraire du non parce qu'il ne s'oppose à rien, le oui à la multiplicité des phénomènes, le oui à la santé et le oui à la maladie – étant bien entendu que ce oui, qui est une attitude intérieure de réconciliation, ne m'empêche pas de me soigner. On ne discute pas l'indiscutable. Pas ce qui devrait être : ce qui est. La vérité est simple, ce qui est *est*. En introduisant à chaque instant notre appréciation subjective sur le réel, « ça j'aime, ça je n'aime pas, à ceci je dis oui, à cela je dis non », nous solidifions à chaque instant l'évanescence et nous nous perdons « dans un dédale de complexités ».

12 *La dualité existe en raison de l'unité, mais ne vous attachez pas à l'unité. Quand l'esprit s'unifie sans s'attacher à l'un, les dix mille choses sont inoffensives.*

La dualité existe en raison de l'unité. S'il n'y avait pas l'océan, il n'y aurait pas de vagues. Vous pouvez concevoir un océan sans vagues mais non des vagues sans océan. Ne vous attachez pas à l'océan comme différent des vagues, opposé aux vagues. *Ne vous attachez pas à cette unité.* Ce texte s'adresse à des moines qui ont l'habitude de rester plusieurs heures en méditation et une propension naturelle à l'intériorisation. Mais cette mise en garde ne concerne pas seulement les méditants assidus qui courent le risque de s'attacher à l'unité. Elle concerne tous ceux qui rêvent du Un par peur du multiple, qui n'ont pas « réglé leurs comptes » avec ce multiple.

Quand l'esprit s'unifie... L'esprit s'unifie quand il n'y a plus coupure entre le conscient et l'inconscient, quand les tendances contradictoires qui nous composent ne tirent plus à hue et à dia mais surtout quand nous cessons d'être ballottés entre l'attraction et la répulsion, quand nous pouvons être le témoin non affecté de la multiplicité des états

d'âme qui se succèdent en nous. L'unification de l'esprit n'existe qu'au centre, dans l'axe du balancier qui n'est plus soumis aux oscillations du « j'aime », « je n'aime pas ». *Quand l'esprit s'unifie sans s'attacher à l'un, c'est-à-dire sans cette obsession du silence et de la sérénité contre les difficultés de l'existence, les dix mille choses sont inoffensives.* Les dix mille choses signifient bien sûr la multiplicité. Il n'est pas écrit : les dix mille choses disparaissent – ce qui correspondrait à l'état de samadhi ordinaire – mais *les dix mille choses sont inoffensives* : elles ne peuvent plus nous faire souffrir, elles n'ont plus de pouvoir sur nous – y compris ce que nous appelons les épreuves ou les tragédies. Dieu sait avec quelle sérénité un maître tibétain comme Kangyur Rinpoché, réfugié en Inde, a pu vivre dans la misère pendant plusieurs années sans en être affecté. Il était sublimement, glorieusement, établi au-delà des paires d'opposées. Ce qu'en Inde on appelle *sahaja samadhi* ou état naturel est la réconciliation parfaite de l'un et du multiple, du temps et de l'éternité, conçus comme les deux aspects d'une même réalité.

13 *Si une chose ne vous offense pas, elle est comme inexistante; si rien ne se produit, il n'est point d'esprit. Le sujet disparaît à la suite de l'objet; l'objet s'évanouit avec le sujet.*

Comme l'a si bien dit Épictète : « Ce ne sont pas les choses qui nous font souffrir, c'est l'opinion que nous avons des choses. » C'est par nos réactions que nous donnons réalité à un monde que les enseignements ésotériques nous apprennent à considérer comme irréel, c'est-à-dire n'ayant pas de réalité en soi. Le monde est un flux perpétuel et c'est nous qui le figeons, qui solidifions les phénomènes. En ce sens, l'océan est réel alors que les vagues sont irréelles. Supprimez l'irréel, le réel demeure. Supprimez le réel, rien de demeure. Mais le réel (*sat* en sanscrit) est justement ce que rien, absolument rien, ne peut détruire. Quant au mot français « esprit », il peut prendre des sens bien différents. Le chrétien distingue « psûchè » et « pneuma », le psychisme et l'esprit. Pour le bouddhiste, l'esprit inclut toutes les fonctions. Là où les traductions des textes védantiques utilisent le mot conscience (*chit*), les textes mahayanistes mentionneront la

vraie nature de l'esprit. Il s'agit ici de la conscience duelle, celle des opposés et des conflits.

Le sujet disparaît à la suite de l'objet; l'objet s'évanouit avec le sujet. La distinction du sujet et de l'objet est à la racine de la dualité. C'est la distinction entre ce que j'appelle « moi » et ce que j'appelle « autre que moi », étant entendu qu'à l'intérieur de moi toutes sortes de phénomènes peuvent être « objectivés » : une pensée, une émotion, une sensation – objectivés et chéris ou détestés.

Tant que j'attache une importance primordiale à l'objet au lieu de le considérer simplement comme une expression fluctuante, évanescence, j'affirme aussi celui qui est là pour le percevoir. Prenons l'exemple d'un phénomène anodin : une douleur dans le dos. Si j'attache une importance à cette sensation douloureuse, même en désirant en être le témoin : « Il y a sensation douloureuse à la base du dos », j'affirme en même temps celui qui ressent la sensation douloureuse. Affirmer l'objet c'est affirmer le sujet. Si je ne m'attache pas à la sensation douloureuse, je ne m'attache pas non plus à celui qui est là pour ressentir la sensation douloureuse en question. *Le sujet disparaît à la suite de l'objet; l'objet s'évanouit à la suite du sujet.* Et dans l'état de liberté parfaite, cette distinction d'un sujet limité prenant conscience d'un objet limité est dépassée. La dualité a fait place à l'unité. Le « témoin » est si parfaitement neutre, impersonnel, qu'il a disparu en tant qu'entité distincte. Seule demeure « la lumière de la perception ».

14 *L'objet c'est par le sujet qu'il est objet; le sujet, c'est par l'objet qu'il est sujet.
Si vous désirez savoir ce qu'ils sont dans leur dualité illusoire, sachez qu'ils ne sont rien d'autre qu'un vide.*

Le vedanta nous enseigne l'importance sur la voie de ce qu'on appelle la « position de témoin » ou « conscience témoin » qui consiste à considérer une émotion, une pensée, une angoisse comme un phénomène que nous pouvons voir et reconnaître au lieu d'être complètement « pris » par lui. Mais même cette distinction du sujet et de l'objet (« je suis le sujet qui voit les objets »), qui a d'abord sa place sur le chemin, doit être transcendée jusqu'à ce que la réalité apparaisse vraiment comme une. Le but est de dépasser toutes les dualités, y compris la perception erronée qui nous fait distinguer l'océan et les vagues, le silence et les bruits, l'immobilité et le mouvement. Non : l'océan-vagues au singulier, un seul mot pour les deux, une seule réalité. Le sage a dépassé la conscience duelle limitée, il ne se perçoit plus comme séparé du reste du monde. « Le sage a pour corps l'univers entier. »

15 *Dans ce vide unique, les deux s'identifient; chacun contient les dix mille choses. Ne faites pas de distinction entre le subtil et le grossier; comment prendre parti pour ceci contre cela?*

Dans le non-manifesté, toutes les possibilités du manifesté existent à l'état latent. Utilisons une image, même si elle est très imparfaite. Si je prends une attitude précise, toutes les autres attitudes sont exclues. Mais si je suis immobile, que je ne prends aucune attitude particulière, des milliers d'attitudes existent en moi à l'état latent ou potentiel. Donc dans le vide unique, toutes les potentialités que vous puissiez concevoir, toutes celles qui se réaliseront et même celles qui ne se réaliseront pas, tout est contenu à l'état latent. Si vous comprenez que l'océan n'est qu'une immense masse d'eau, vous pouvez regarder une petite quantité d'eau sur une plage de France tout en sachant qu'elle arrose aussi les plages de Tahiti puisqu'il s'agit d'une petite partie de l'eau de l'océan que vous avez sous les yeux. La Méditerranée elle-même, par le détroit de Gibraltar et maintenant le canal de Suez, communique avec tous les océans du monde. Chaque détail de la manifestation, étant lié à toute la manifestation, est en lui-même la

totalité. Chaque grain de poussière est à la fois unique et infini.

Ne faites pas de distinction entre le subtil et le grossier; comment prendre parti pour ceci contre cela? Tout est neutre. C'est et nous, nous qualifions, nous prenons parti. Voici un exemple que j'ai vécu à l'âge de vingt-quatre ans, aussi choquant qu'il paraisse. Du point de vue de ce que l'on appelle le BK (c'est-à-dire le bacille de Koch, celui de la tuberculose), la destruction du parenchyme pulmonaire est tout à fait favorable et positive. C'est nous qui, regardant une image évoluer de jour en jour sur une radiographie, prenons parti. Est-ce que nous pouvons quitter notre égocentrisme et avoir, comme centre, le centre même de cette création, le centre même de cette manifestation? Parce que les sages ne sont plus limités par la conscience individualisée, ils ne prennent pas parti contre ce que la plupart d'entre nous considéreraient comme fâcheux – si ce n'est désastreux – même s'ils sont personnellement concernés. C'est ce qui explique les réponses déroutantes qu'ils peuvent parfois faire. Quelqu'un ayant demandé à Ramana Maharshi, atteint d'un « sarcome extensif de la gaine d'un nerf de l'épaule » : « Vous avez fait des miracles, des personnes ont été guéries après vous avoir approché. Est-ce que vous ne pouvez pas guérir votre propre cancer? » obtint pour tout commentaire : « C'est la loi de la cellule cancéreuse de proliférer. »

Ensuite, dans le cadre de la manifestation – c'est-à-dire dans le relatif – vous sentirez, vous saurez, ce qui vous est demandé, si c'est de vous soigner ou non et comment. J'ai été soigné et guéri de ma tuberculose.

La manifestation, la création, est « ainsi », en anglais *isness, suchness, thatness*. Et, de toute façon, si vous cherchez comment vous pourriez l'améliorer, vous vous apercevrez qu'il n'est pas possible de la refaire autrement. Imaginez un monde où les bébés continueraient à naître mais où, grâce aux « progrès de la médecine », personne ne mourrait jamais. Vous prenez parti pour le loup affamé ou pour le mouton? Du point de vue du loup, c'est un exploit de parvenir à s'emparer d'un mouton malgré les chiens et les bergers et de le manger. N'avons-nous pas parfois trop vite décrété que certains animaux sont nuisibles et que d'autres sont utiles? Nos mécanismes d'identifications et de projections nous amènent sans cesse à prendre parti. Je parle ici d'une prise de position intérieure et émotionnelle mais vous pouvez ensuite vous engager dans l'action, bien que beaucoup de sages non seulement n'aient pas pris parti émotionnellement mais aient aussi refusé de prendre parti par rapport au monde extérieur, ce qu'on leur a d'ailleurs souvent reproché. Ramana Maharshi par exemple n'a jamais été concerné par la résistance indienne contre la domination anglaise et un Indien éminent comme Rajagopalachari ne le lui a jamais pardonné!

16 *L'essence de la grande voie est vaste; en elle rien n'est facile, rien n'est difficile. Les vues mesquines sont hésitantes et irrésolues : plus on pense aller vite, plus on va lentement.*

Comprendre signifie inclure. Dépassez l'étroitesse, la mesquinerie, devenez toujours plus vaste, jusqu'à contenir l'univers entier dans votre coeur, dans votre amour, dans votre propre « Soi » (*atman*).

En elle, rien n'est facile, rien n'est difficile. Dépassez aussi cette dualité de ce que vous ressentez comme facile ou difficile. Combien souvent il s'agit d'une qualification à priori. Et les choses apparaissent ce que nous avons nous-même décidé qu'elles sont.

Les vues mesquines sont hésitantes et irrésolues : plus on pense aller vite, plus on va lentement. Visez haut. Ne cherchez pas de petites améliorations. Aspirez à la grande, la radicale transformation. Quant à l'impatience, c'est un obstacle sur lequel presque tous les chercheurs ont buté. Si vous voulez dépasser le temps et découvrir l'éternité, soyez déjà un peu moins impatient. Ici, maintenant, je fais ce qui m'est possible. Un pas devant l'autre, un pas après l'autre. On verra ensuite. Faites bien votre sixième, vous passerez tout na-

turellement en cinquième. Celui qui nage vers l'autre rive du lac repousse l'eau vers l'arrière exactement là où il se trouve.

I7 *A nous attacher à la grande Voie, nous perdons toute mesure; nous nous engageons sur un chemin sans issue. Laissez-la aller et les choses suivront leur propre nature; dans l'essence rien ne se meut ni ne demeure en place.*

Chaque fois que nous nous attachons fût-ce à la vérité chrétienne, fût-ce à la vérité musulmane, fût-ce à la vérité hindoue, fût-ce à la vérité bouddhiste, nous nous éloignons en fait de la vérité tout court. Vous connaissez la formule célèbre qui vise à trancher ce qu'on pourrait appeler un « mental de bouddhiste » : « Si vous rencontrez le Bouddha, tuez-le. » C'est la beauté de tout enseignement authentique que de nous mettre en garde contre l'attachement à l'enseignement lui-même.

A nous attacher à la grande Voie, nous perdons toute mesure. Le sens de la mesure exacte des choses à tous égards, c'est-à-dire vision juste de l'univers relatif, l'univers non pas infini mais l'univers mesurable dans une unité de me-

sure ou une autre, est le sol ferme sur lequel nous progressons. « Mesure » plutôt que « limite » car il n'y a pas de jugement mais seulement la vision, le constat et l'adhésion à ce qui est.

A nous attacher à la grande Voie (...), nous nous engageons sur un chemin sans issue. Ne devenez pas taoïste, n'ayez pas un mental taoïste ou zen farci de paroles puisées dans les livres, même les plus vénérables. S'attacher à la forme que l'on a choisie pour marcher vers la vérité est un drame parmi d'autres puisque cela conduit à tant de souffrances. Du fait que je suis chrétien, je ne peux plus être vraiment en communion avec les musulmans. Quels que soient mes efforts, l'idée demeure à l'arrière-plan que le musulman est dans l'erreur parce qu'il ne reconnaît pas la Trinité. Et si je suis musulman, je ne peux pas être vraiment un avec le chrétien parce que le chrétien adhère à cette abominable dogme de la Trinité. Ne vous attachez pas à l'enseignement que vous suivez, quel qu'il soit. Ne confondez pas les moyens avec la fin. Et ne vous attachez pas à l'idée du non-attachement. Au-delà, au-delà, toujours au-delà.

Laissez-la aller et les choses suivront leur propre nature; dans l'essence, rien ne se meut ni ne demeure en place. L'intellect ordinaire et même la *buddhi*, c'est-à-dire l'intelligence objective qui n'est pas polluée par les émotions, doivent être dépassés si nous voulons atteindre ce que la *Prajna Paramita* désigne comme l'au-delà du par-delà de l'au-delà. Laissez aller la grande Voie, allez avec et « les choses suivront leur propre nature ». Du point de vue ultime, rien ne se meut. Du point de vue relatif, rien ne demeure en place. Mais cette discrimination relève encore d'une logique dualiste.

« Être » est affranchi de toute pensée. C'est la parfaite évidence, la suprême simplicité.

I8 *Obeïsser à la nature des choses : vous serez en accord avec la voie, libre et délivré de tout tourment. Lorsque nos pensées sont enchaînées nous tournons le dos à la vérité; nous sombrons dans le malaise.*

L'accomplissement de ce sutra, c'est la réponse de Ramana Maharshi que j'ai citée tout à l'heure : « C'est la loi de la cellule cancéreuse de proliférer. » Dites oui à ce qui est. Mais c'est la nature des choses aussi qu'il existe aujourd'hui des antibiotiques. Utilisez des antibiotiques ou des anti-inflammatoires si vous le voulez mais avec un sentiment de réconciliation ou de communion. Communion signifie être un avec et non pas refus, séparation, déni. Si « celui qui souffre » s'est fondu dans la souffrance, comment sans point d'appui celle-ci pourrait-elle demeurer?

Lorsque nos pensées sont enchaînées, nous tournons le dos à la vérité, nous sombrons dans le malaise. Les pensées enchaînées sont les associations d'idées qui s'imposent à nous à longueur de journées, sous-tendues par notre monde émotionnel personnel. Nous n'avons pas normalement le

contrôle de nos pensées. Celles-ci, mues par nos émotions qui s'enracinent dans l'inconscient, s'orientent dans une certaine ligne dont nous ne sommes pas maîtres. Est-ce que nous nous identifions à ce mécanisme compulsif des pensées? Les pensées sont enchaînées par quoi? Par le passé, les marques du passé. Le contraire d'enchaîné, c'est libre. Être libre du passé pour qu'une vision vierge, neuve, originale soit capable d'apprécier la situation *maintenant* selon le mérite intrinsèque de cette situation et non pas à travers des empreintes anciennes, des cadres ou des moules préétablis.

19 *Le malaise fatigue l'âme : à quoi bon fuir ceci et accueillir cela? Si vous désirez prendre le chemin du Véhicule unique, n'entretenez aucun préjugé contre les objets des six sens.*

Dans toutes les significations du mot, y compris les plus techniques, le malaise, c'est-à-dire le conflit, consomme beaucoup d'énergie donc conduit à la fatigue émotionnelle. Un mot tout simple que Swâmiji utilisait volontiers, c'est le mot *at ease* qui signifie « à l'aise » (*disease* signifie d'ailleurs « maladie ») ou *at easeness*, le contraire du malaise, le « bien-aise » si l'on peut forger ce mot. Nous

pourrions dire aussi : complète détente de toutes les tensions, physiques, émotionnelles et mentales.

A quoi bon fuir ceci et accueillir cela? c'est-à-dire rester dans ce conflit de ce que je veux et de ce que je refuse, de ce que j'aime et de ce que je n'aime pas, de ce à quoi je dis oui, de ce à quoi je dis non. Cessez cette lutte incessante. Quel est le contraire du conflit? La paix. Cessez d'entrer vous-même en conflit et vous serez en paix, paisible, apaisé, pacifié.

*Si vous désirez prendre le chemin du Véhicule unique (le véhicule c'est le moyen de transport sur la voie), n'entretenez aucun préjugé contre les objets des six sens. Les cinq sens produisent les perceptions et le sixième sens, qui correspond à la pensée, engendre les conceptions. C'est une idée aussi bien hindoue que bouddhiste : *nama rupa*, les noms et les formes. « N'entretenez aucun préjugé contre les objets des six sens. » En tant que soi-même, tout est parfaitement ce qui était destiné à être, ainsi et non autrement. Et ne jugez pas les objets de votre sixième sens qui est le mental. « Oh, quelle pensée immonde est née en moi! Un désir sexuel pour ma propre belle-soeur... » N'entretenez aucun préjugé contre, jamais. Juste voir. On ne peut être libre que de ce qu'on a vu, reconnu et intégré.*

Le zen est apparu comme une réaction contre certains abus ritualistes, les points d'appui devenant un esclavage au lieu d'être une aide. C'est la raison pour laquelle tant de maîtres zen sont intervenus de façon déroutante pour donner un grand coup de pied dans cet esclavage. Ne soyez pas prisonnier : que ce qui constitue un support provisoire ne devienne pas une servitude.

20 *Lorsque vous ne les détesterez plus, alors vous atteindrez l'illumination. Le sage est sans rien; le fou s'entrave lui-même.*

Rien ni personne n'est nul, n'est moche, n'est immonde, n'est salaud, n'est con. C'est. *Lorsque vous ne détesterez plus* les objets, alors *vous atteindrez l'illumination*. Il n'est pas écrit : « Lorsque vous atteindrez l'illumination, les excréments et le bois de santal seront égaux à vos yeux », comme disent les sages hindous. Il est écrit l'inverse : lorsque le bois de santal et les excréments seront égaux à vos yeux, alors vous atteindrez l'illumination. Nous mesurons au passage combien cette vision égale (en sanscrit *sama-darshan*, en anglais *equal vision* ou *equanimity*) est étrangère à la mentalité occidentale moderne qui passe si facilement de l'enthousiasme au mépris ou à l'indignation, mentalité entretenue par les médias qui encouragent à prendre parti, à juger avant même de chercher à comprendre.

Le sage est, sans rien faire, complètement détendu, le fou s'entrave lui-même. Nous sommes les véritables responsables de notre souffrance. Ce ne sont pas les événements mais la manière dont nous les prenons ou plutôt le fait même de les « prendre » au lieu de les laisser à leur place. Puisse votre conscience être semblable à un miroir qui ne refuse

rien et ne prend rien ou encore à un écran de cinéma jamais affecté par le film projeté.

21 *Les choses ne connaissent pas de distinctions; celles-ci naissent de notre attachement. Prendre son esprit pour s'en servir, n'est-ce pas le plus grave de tous les égarements?*

Cette perpétuelle opposition de la moitié favorable et de la moitié défavorable de l'existence naît de notre attachement et de nos jugements de valeur égocentriques. « Ce qui fait le malheur des uns fait le bonheur des autres. » En soi, la pluie est neutre mais elle revêt une valeur inverse pour l'agriculteur et pour le touriste en vacances.

Prendre son esprit pour s'en servir, n'est-ce pas là le plus grave de tous les égarements? Dans l'approche que je propose, nous traduirions « esprit » par « mental ». Rester dans le mental, utiliser le mental tel qu'il fonctionne pour aller toujours plus loin dans l'opposition, le conflit, les contradictions, le refus de tous les aspects de l'existence qui ne nous conviennent pas, c'est le plus grave de tous les égarements. Il consiste à maintenir cette distinction fondamentale entre « ça c'est bien, ça c'est mal, ça c'est bon, ça c'est mauvais ». Bien ou mal correspondent simplement à bon-

heur et malheur. Le bien, pour nous, c'est le bonheur; le mal, c'est le malheur. Tant que cette perception dualiste du bonheur et du malheur sera toute puissante, elle vous bararrera l'accès au bonheur suprême, « béatitude » ou « félicité » – ou encore amour universel, amour qui n'a pas de contraire.

22 *L'illusion produit tantôt le calme, tantôt le trouble; l'illumination détruit tout attachement comme toute aversion. Toutes les oppositions sont fruits de nos réflexions.*

Il ne s'agit pas d'aveuglement mais de fausse vision : « Untel a tort, Untel est merveilleux, Untel me déteste, Untel me veut du bien; ça, ça va me rendre heureux; ça, c'est le pire qui pouvait m'arriver » comme si nous savions avec certitude les conséquences futures d'un événement ou d'un autre. Dans la condition ordinaire, nous oscillons : heureux/malheureux, calme/troublé, en paix/conflictuel. Nos moments de paix ne sont que l'autre face du conflit, l'inévitable concave du convexe. La spiritualité c'est l'indépendance, la non-dépendance.

L'illumination détruit tout attachement comme toute aversion. Tout à l'heure, il semblait que la libération surviendrait

quand nous aurions détruit tous les attachements. Et maintenant il est dit que c'est l'illumination elle-même qui détruit tout attachement et toute aversion. A partir d'un certain niveau de détachement, l'illumination peut naître et, fondamentalement, définitivement, l'attachement et l'aversion vont disparaître. Où réside la différence? Jusque-là, le dépassement de l'attachement et de l'aversion nous demandait un certain effort, l'effort de nous souvenir de l'enseignement et l'effort de le mettre en pratique. Et, après l'illumination, il n'y a plus d'effort en ce sens que la compréhension nous a touchés jusqu'à la dernière fibre de notre être et que nous ne pouvons plus ne pas mettre l'enseignement en pratique ou, si vous préférez, que celui-ci se met de lui-même en pratique.

Avant le *satori* (j'emploie à dessein le terme japonais) ô combien il est encore possible de ne pas mettre l'enseignement en pratique et de rester dans les vieilles erreurs! Une vigilance aiguisée nous est donc demandée. Après le *satori*, il y a encore à mettre l'enseignement en pratique mais il devient impossible de trahir celui-ci. Enfin nous avons vu et nous savons. Il n'est plus possible de dire non à ce qui est et de créer nous-même une dualité et un conflit. La vérité est toujours « une-sans-un-second » et le mental crée et projette ce « second » – ce qui devrait être, ce qui aurait pu être – sur ce qui est.

Toutes les oppositions sont fruits de nos réflexions. « Réflexions » – on traduit aussi par « cogitations » – correspond ici à ce que Swâmiji appelait *thinking*, terme auquel il donnait un sens péjoratif. Toutes les oppositions sont le fruit du mental, d'où la nécessité de ce que le vedanta dénomme *manonasha*, destruction du mental. Détruisez le

mental et vous vivrez dans un monde où il n'y a plus de conflit. « Si ton mental meurt, tu vis; si ton mental vit, tu meurs. » Bien évidemment, un médecin dont le mental a été « détruit » fera encore la différence entre une fracture et un os intact mais sans que cette différence voile sa réalisation permanente de la réalité unique, éternelle, au-delà du temps, de l'espace et de la causalité.

23 *Visions en rêve, fleurs de l'air : pourquoi devrions-nous nous mettre en peine de les saisir? Le gain et la perte, le vrai et le faux, qu'une fois pour toutes ils disparaissent!*

Selon la méthode orientale d'enseignement, ce texte reprend, martèle si l'on peut dire, la même vérité pour en imprégner l'être même du disciple. Il a un mot à nous dire : UN. Deux mots : non-dualité. Trois mots : être un avec. Quatre : du multiple à l'Un. Et il résume l'enseignement en une phrase : « Le gain et la perte » qui englobe la totalité du monde de l'avoir. Être, c'est être libre de l'avoir sous toutes ses formes, des plus grossières aux plus subtiles. « Le vrai et le faux », c'est notre avoir mental le plus précieux, le plus chéri, le mieux protégé. C'est le monde des opinions qui se heurtent avec violence – il suffit de regar-

der n'importe quel débat télévisé –, chacun étant persuadé qu'il est dans le vrai et que l'autre se trompe.

Nous sommes appelés à la liberté, au non-attachement, y compris le non-attachement à ce qui est le plus raffiné mais qui n'en est pas moins néfaste pour autant, ce que nous considérons comme orthodoxe et ce que nous considérons comme hérétique. Rester crispé dans son attachement à « la vérité » et dans son hostilité à « l'erreur » est souvent la pire, parfois l'ultime servitude.

24 *Si l'œil ne dort pas, les rêves s'évanouissent d'eux-mêmes. Si l'esprit ne se perd pas dans les différences, les dix mille choses ne sont plus qu'identité unique.*

L'oeil désigne ici la vigilance et parfois ce que l'on a appelé « le troisième oeil ». Il n'est plus possible de vivre dans des rêves infantiles si nous avons une vision réelle du monde des apparences et, pour commencer, de toutes les réactions physiques, émotionnelles et mentales qui se produisent en nous. « L'œil est la lampe du corps », a dit le Christ. « Si ton oeil est sain (on traduit aussi : simple), tout ton corps est dans la lumière. »

Si l'esprit ne se perd pas dans les différences, les dix mille choses ne sont plus qu'identité unique. Si l'esprit ne se perd pas dans les vagues multiples, les dix mille choses ne sont plus qu'un unique océan, une unique énergie infinie qui s'exprime sous d'innombrables formes toujours changeantes et toujours différentes l'une par rapport à l'autre. « Everything is the Self and the Self alone », enseigne le sage hindou, tout est le Soi et le Soi seulement.

25 *Quand nous saisissons le mystère des choses en leur identité unique, nous oublions le monde de la causalité. Lorsque toutes choses sont considérées avec équanimité, elles retournent à leur nature originelle.*

« *Beyond time, space and causation* », au-delà du temps, de l'espace et de la causalité, enseigne aussi le sage. Et le Bouddha a dit : « Il existe bien un non-né, non-fait, non-devenu, non-composé », promesse de libération hors du né, du fait, du devenu, du composé. Aucune cause n'a prise sur le Soi suprême, sur la nature originelle de l'esprit.

Lorsque toutes choses sont considérées avec équanimité, c'est-à-dire lorsque nous les voyons en elles-mêmes en cessant de projeter sur elles notre propre monde, en cessant de nous les approprier par le refus ou l'attachement, alors les choses retournent à leur vérité neutre : elles sont ce qu'elles sont, instant après instant. Nous découvrons leur nature originelle qui est la réalité unique, infinie : être, vie, lumière. C'est ce qu'on appelle l'éveil, la vision réelle, libre de la saisie égocentrique qui déforme le monde, la vision

qui transforme tout et qui fait de ce monde-ci un paradis au lieu d'un enfer.

26 *Ne cherchez pas le pourquoi des choses : vous tomberiez dans le domaine du comparable. Lorsque l'arrêt se met en mouvement, il n'y a plus de mouvement; lorsque le mouvement s'arrête, il n'y a plus d'arrêt.*

Ne cherchez pas le pourquoi des choses. Il est bien sûr nécessaire de comprendre pourquoi une émotion, une peur se lève en nous, pourquoi nous sommes à nouveau fascinés par la multiplicité, oubliant toute idée d'une sagesse suprême. Que se passe-t-il? Mais il y a une limite à la vertu du pourquoi. Le pourquoi vous conduit jusqu'à un certain seuil au-delà duquel la raison est transcendée. Ce que l'on découvre alors n'est pas « déraisonnable » mais supra-rationnel. L'intellect, la buddhi, l'intelligence elle-même doivent être dépassés. Dans les états de samadhi ou d'extase des mystiques, il n'y a plus de pourquoi.

Rappelez-vous que la première question à vous poser, ce n'est pas la question « pourquoi? », c'est la question : « est-ce que? » Avant de vous demander : « Pourquoi suis-

je triste? », demandez-vous : « Est-ce que je suis triste, oui ou non? » « Oui. » Alors je suis ce que je suis, ici et maintenant, sans division, sans conflit, sans dualité. Répondez d'abord oui ou non (« Que ton oui soit oui, que ton non soit non ») à la question « est-ce que? » pour être établi dans la vérité de ce que vous êtes, dans l'instant, au niveau relatif, conditionné et changeant.

Lorsque l'arrêt se met en mouvement, il n'y a plus de mouvement; lorsque le mouvement s'arrête, il n'y a plus d'arrêt. Ces paroles paradoxales nous appellent au dépassement du monde de la logique qui ne peut percevoir les choses qu'en termes de mouvement ou d'immobilité.

Même les oppositions ou les distinctions qui nous paraissent les plus certaines se résorbent ou se réconcilient dans l'unité. Est-ce que vous ressentez, vous percevez l'essence unique de l'immobilité et du mouvement? En Inde, on emploie certaines comparaisons dont les hindous font grand cas; Ramana Maharshi disait : « Une toupie tourne si vite qu'elle paraît immobile. » Ce qui est certain, c'est que les particules des atomes se meuvent à de telles vitesses que nous avons une impression d'immobilité quand nous regardons un objet. Dans certains zikhrs soufis, le corps bouge très vite sur un rythme respiratoire rapide. Et pourtant, la sensation intérieure est une sensation d'immuabilité parfaite, identique à celle que l'on éprouve dans l'immobilité physique. Il y a un centre en nous, un centre de conscience de soi qui, lui, est libre de cette opposition entre mouvement et immobilité. Par conséquent, c'est aussi une dualité qui peut être dépassée si vous voulez atteindre le but suprême. La liberté c'est de réconcilier cette opposition entre silence et bruit, entre mouvement et immobilité,

jusqu'à ce que vous soyez immobile au coeur de la danse, silencieux au coeur du vacarme et que vous découvriez l'essence unique, l'immobilité suprême qui n'est pas le contraire du mouvement.

27 *Les frontières de l'ultime ne sont gardées ni par des lois ni par des règlements. Si l'esprit est harmonieusement uni à l'identité, toute activité s'apaise en lui.*

Le thème des lois et des règlements concerne plus particulièrement le bouddhisme. Le Bouddha, après avoir créé la sangha (c'est-à-dire ce qui était au départ une communauté de moines avant qu'il ne donne un enseignement pour les laïques), n'a pas cessé d'édicter des lois pour faire face aux situations nouvelles qui se présentaient au sein de celle-ci. Cependant, « la lettre tue et l'esprit vivifie. » Même si ces règles sont nécessaires, rien ne doit être idolâtré que la vérité suprême. A ce niveau règne la pure et parfaite spontanéité de *prajna*, la sagesse.

Hélas, nous ne le savons que trop, la doctrine prise au pied de la lettre peut devenir une prison et donc un obstacle majeur sur le chemin. C'est précisément ce contre quoi le bouddhisme zen s'est insurgé tout au long de son his-

toire et c'est pourquoi il est de notoriété publique qu'un certain nombre de maîtres ont, d'une manière évidente, violé les règlements et enfreint les tabous. Il existe une histoire bien connue à cet égard : un moine zen se rend dans un autre monastère, s'empare de la statue en bois de Bouddha qui se trouve dans le temple et la brûle pour se chauffer. Il fait scandale. Alors il fouille dans la cendre. On lui demande : « Qu'est-ce que vous cherchez? – Des reliques! » Il est dit en effet (c'est une idée bouddhiste toujours vivante à l'heure actuelle chez les Tibétains) que lorsqu'on incinère un sage, il subsiste de petites parcelles intactes considérées comme la preuve de sa réalisation. Ce moine répond donc : « Je cherche des reliques. – Comment voulez-vous trouver des reliques dans ce qui n'est qu'un morceau de bois ordinaire? – Si c'est un morceau de bois ordinaire, pourquoi me reprochez-vous de l'avoir brûlé pour faire du feu et me chauffer? » *Les frontières de l'ultime ne sont gardées ni par des lois ni par des règlements.* Et nous pourrions ajouter : ni par des dogmes.

Si l'esprit est harmonieusement uni à l'identité, toute activité s'apaise en lui. Si l'esprit perçoit l'essence unique de tous les phénomènes, toute agitation, donc le penser superflu qui rajoute sans cesse un commentaire de son cru à la réalité, disparaît. L'intellect demeure capable de fonctionner si c'est nécessaire et la mémoire reste à sa disposition. Mais il s'agit d'un fonctionnement utile et non plus de pensées mécaniques et compulsives qui s'imposent à nous et devant lesquelles nous sommes la plupart du temps impuissants si nous n'avons pas mené loin un réel travail de purification et de transformation.

28 *Quand les doutes sont balayés, la foi véritable réapparaît, confirmée et redressée. Plus rien ne demeure, rien qu'il faille se remémorer.*

La plupart du temps, nous ne réalisons pas à quel point nous sommes habités par le doute. Même nos convictions qui semblent les plus solidement enracinées sont très facilement remises en cause – y compris nos croyances religieuses. Il suffit de voir comme nous sommes vite déstabilisés si quelqu'un émet des opinions contraires aux nôtres, à quel point nous avons dans ce cas-là besoin de convaincre pour mieux faire taire nos propres doutes. Celui qui est établi dans la certitude n'a plus besoin de « convaincre » à tout prix autrui de la justesse de ses convictions. Le sage est conscient de ce qu'il ne sait pas mais il demeure unifié et paisible dans un climat d'inébranlable certitude.

Vous pouvez considérer que la Voie c'est le passage du doute à la certitude. Ne cherchez pas la certitude tant que vous êtes encore assailli par les doutes. Dissipez chaque doute l'un après l'autre, il ne restera plus que la certitude. Pas les certitudes mais la certitude, un état d'être stable.

Plus rien de demeure, rien qu'il faille se remémorer. C'est la liberté par rapport au passé. Vous êtes neuf, vierge, sponta-

né pour assumer chaque situation qui est toujours elle-même neuve, vierge, spontanée. Libre par rapport au passé, libre par rapport à l'éducation, y compris la « bonne éducation », et même libre par rapport à toutes les doctrines. Vous n'entrerez pas au Royaume des Cieux avec vos livres sous le bras.

29 *Tout est vide, rayonnant et lumineux par soi-même : ne fatiguez pas vos forces spirituelles! L'absolu n'est pas un lieu mesurable par la pensée, la connaissance ne peut le sonder.*

Tout devient lumineux si nous percevons l'essence profonde de chaque être, de chaque phénomène. Au lieu de nous épuiser « à faire des efforts », de nous tendre vers le but, il suffit d'accueillir à chaque instant la réalité telle qu'elle est en mettant fin aux cogitations du mental. Au lieu de lutter pour accepter que ce qui est *est*, cessons de dépenser notre énergie à refuser qu'instant après instant la réalité soit ce qu'elle est, telle qu'elle est. Alors l'essence se révélera d'elle-même.

L'absolu n'est pas un lieu mesurable par la pensée, la connaissance ne peut pas le sonder. La buddhi, l'intelligence lucide exempte des émotions et des projections, ne peut pas

sonder l'absolu qui est au-delà des catégories de l'esprit. Tant que nous sommes au niveau de la connaissance dualiste, nous percevons obligatoirement le monde à partir d'une conscience égocentrique. Or, « je » ne peut pas réaliser le Soi, pour reprendre la terminologie de l'Inde. Il ne peut pas subsister un sujet individualisé qui prend conscience du Soi car une conscience finie ne peut pas avoir l'expérience de l'infini. L'infini ne peut être appréhendé que si nous découvrons qu'il est en fait notre essence ultime dans laquelle toute notion de « je » et de « tu » s'évanouit. La nuit obscure dont parlent les mystiques est le passage dans lequel les fonctions habituelles font silence, où les références familières disparaissent et où l'on s'engage dans un monde intérieur inconnu tout à fait déroutant avant d'accéder à un autre niveau d'être et de conscience.

30 *Dans le monde de la vraie identité, il n'est ni autrui ni soi-même. Si vous désirez vous accorder à elle, il n'est que de dire : non-dualité.*

Il s'agit ici du dépassement de la dualité de base, le moi et le non-moi, le sujet et l'objet. Les hindous interprètent la célèbre parole du Christ : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même » par « comme étant toi-même ». C'est

ce qu'illustre aussi l'affirmation « Le sage a pour corps l'univers entier. » Swâmi Prajnânpad avait à cet égard prononcé une étonnante parole : « Personne n'a jamais agi autrement que pour lui-même. » Qu'en est-il alors du saint qui ne vit que pour les autres ou de tous ceux qui se dévouent pour soulager la souffrance dans le monde? Personne, saint ou sage, n'a jamais agi que pour lui-même. Vous ne pouvez rien faire, jamais, pour « un autre ». Le sage, le saint n'agit que pour lui-même mais il reconnaît tout autre, « ami ou ennemi », comme étant lui-même, comme n'étant pas un autre que lui. Par conséquent, tout ce que le sage fait pour l'autre, il le fait pour lui-même, comme le plus fieffé des égoïstes. Mais au lieu que son « lui-même » se limite à sa petite personne, il est devenu vaste comme l'humanité entière. Rien ni personne ne lui est étranger. Cette manière de s'exprimer, nous le sentons, dépasse complètement les catégories habituelles du mental.

Si vous désirez vous accorder à elle (la vraie identité), il n'est que de dire : non-dualité. To be one with, être un avec. La pratique de la non-dualité dans la vie quotidienne peut conduire au non-dualisme des métaphysiciens, l'Identité Suprême. Il n'est que de vivre la non-dualité, tout de suite, ici, maintenant, dans l'adhésion aux choses telles qu'elles sont, la fin de la division entre le moi et non-moi, la communion au sens rigoureux de ce terme.

31 *Dans la non-dualité, toutes choses sont identiques, il n'est rien qui ne soit contenu en elle. Les sages, en tous lieux, ont accédé à ce principe cardinal.*

Que signifie « identiques » dans ce contexte? Certainement pas que le sage vit dans un état qui le rend incapable de distinguer un homme d'une femme ou un disciple d'un autre disciple. « Toutes les choses sont identiques » signifie qu'elles expriment toutes cette identité suprême. Rien dans le monde manifesté n'est jamais comparable à quoi que ce soit d'autre : il n'y a pas deux empreintes digitales semblables; il n'y a jamais eu deux vagues qui soient identiques. Mais si vous découvrez que l'essence de la vague, c'est l'océan, alors toute vague est identique : H₂O, l'eau, c'est tout.

Il n'est rien qui ne soit contenu en elle. La non-dualité inclut tout alors que la conscience ordinaire secrète l'exclusion. « Oui, tout est un... sauf les fascistes. » Les fascistes pensent de leur côtés : sauf les juifs; les juifs vous diront : sauf les musulmans; les musulmans maintiendront : sauf les Américains. Etty Hillesum, jeune juive hollandaise, a écrit des phrases admirables à ce sujet, à l'époque où l'étau de la persécution nazie se resserrait de jour en jour autour d'elle, avant qu'elle ne soit finalement déportée à Auschwitz à

l'âge de vingt-neuf ans. « Il faut accepter toutes les contradictions : tu voudrais les fondre en un grand tout et les simplifier d'une manière ou d'une autre dans ton esprit, parce qu'alors la vie te deviendrait plus simple. Mais elle est justement faite de contradictions, et on doit les accepter comme élément de cette vie, sans mettre l'accent sur telle chose au détriment de telle autre. »

« La seule unité positive est celle qui intègre tous les contraires et toutes les forces irrationnelles, sous peine de s'escrimer à passer à la vie un corset qui la meurtrit. »

« La vie est belle et pleine de sens dans son absurdité, pour peu que l'on sache y ménager une place pour tout et la porter tout entière en soi dans son unité; alors la vie, d'une manière ou d'une autre, forme un ensemble parfait. Dès qu'on refuse on veut éliminer certains éléments, dès que l'on suit son bon plaisir et son caprice pour admettre tel aspect de la vie et en rejeter tel autre, alors la vie devient en effet absurde : dès lors que l'ensemble est perdu, tout devient arbitraire. » (*Une vie bouleversée*, Le Seuil.)

Dans l'état de non-dualité, rien ne peut rester « au-dehors », non inclus en elle. Sinon, vous restez dans le monde des dix mille choses que ce texte vous appelle à dépasser. Plus de conflit, plus d'exclusion.

32 *Le principe est sans hâte ni retard ; un instant est semblable à des milliers d'années. Ni présent, ni absent et cependant partout devant nos yeux.*

Ici, maintenant, la mesure du temps disparaît. Le « maintenant » rigoureux n'a plus de dimension, pas même un milliardième de seconde : le maintenant rigoureux étant infiniment petit est infini. C'est tout. Dans le ici et maintenant réel de la conscience éveillée, la notion même de temps s'évanouit. Les choses sont faites au moment où elles doivent être faites, sans impatience mais aussi sans les remettre au lendemain. La peur, liée à la notion de temps (« ça va durer encore six mois, ça n'en finira jamais ») disparaît aussi. Ni passé, ni futur : le maintenant éternel.

Ni présent, ni absent et cependant partout devant nos yeux. Une fois encore, dépassement des catégories habituelles du mental : c'est dans la non-distinction du relatif et de l'absolu ou du vide et de la forme que réside l'essentiel de l'enseignement du mahayana. Est-ce que l'on peut dire que le vide est présent, qu'une absence est une présence? Le vide est voilé par les formes multiples. Est-ce que l'on peut dire qu'il est absent? Non, il est sous-jacent à toutes ces formes multiples. Dépassez même cette distinction : ni présent ni absent pour le mental habituel et pourtant par-

tout devant nos yeux. Ne soyez pas comme le fameux poisson qui, ayant entendu parler de l'eau, avait décidé dans un grand élan mystique de consacrer sa vie à chercher celle-ci. La réalité suprême n'est pas seulement présente quand vous avez sous les yeux le sage le plus accompli, elle est présente toujours. C'est la vision éclairée.

33 *L'infiniment petit est comme l'infiniment grand, dans l'oubli total des objets. L'infiniment grand est pareil à l'infiniment petit, lorsque l'œil n'aperçoit plus de limites.*

C'est nous qui faisons exister les objets soit en les aimant et en nous y attachant, soit en les refusant, ce qui est une forme d'attachement inversé. L'oubli total des objets signifie le non-attachement, le dépassement de cette dualité qui crispe le monde en face de moi et moi en face du monde, qui crispe la dualité du sujet et de l'objet, l'objet de mon amour ou l'objet de ma peur. L'effacement du sens de l'ego individualisé est celui du sujet. Comment, dans la non-dualité, l'objet demeurerait-il objet?

34 *L'existence est la non-existence, la non-existence est l'existence. Aussi longtemps que vous ne l'aurez pas compris, votre situation demeurera intenable!*

La vague est l'océan, l'océan est la vague. Inépuisable image. Si j'affirme je me trompe, si je nie je me trompe. Ce qui me paraît si réel ne l'est pas. Si je le déclare irréel, je suis dans l'erreur. Le monde de l'éveil n'est pas celui du sommeil et pourtant il n'y a qu'un seul monde. Le monde est à chaque instant ce qu'il ne peut pas ne pas être. Déclarez-lui la paix. Alors seule la compassion sera la source de toutes vos actions.

35 *Une chose est à la fois toutes les choses, toutes choses ne sont qu'une chose. Si vous pouvez saisir cela, il est inutile de vous tourmenter au sujet de la connaissance parfaite.*

Oui, toute chose est l'expression de l'unique réalité. Le cosmos (le mot le dit bien, qui signifie « tout ») est une totalité autant qu'un corps humain est une totalité. Chaque cellule est liée à toutes les autres par la circulation sanguine, laquelle est liée à la respiration, laquelle, etc. L'être humain est un microcosme à l'image du grand univers ou macrocosme. Si le mental ne fait intervenir aucune référence, aucune comparaison, le moindre grain de sable est unique, un-sans-un-second, et infini.

Si vous pouvez saisir cela, il est inutile de vous tourmenter au sujet de la connaissance parfaite. C'est encore une des idées maîtresses de la sagesse, et notamment du Tch'an : la simplicité. Ne vous torturez pas l'esprit au sujet de la connaissance parfaite. Beaucoup d'entre vous connaissent certainement l'une des plus célèbres histoires zen. Un maître à qui l'on demande : « Que vous a apporté une vie d'ascèse? » répond : « Quand j'ai faim, je mange; quand j'ai sommeil, je dors. » « Mais moi aussi! – Non! Vous mangez mais ça ne

s'appelle pas manger; vous dormez mais ça ne s'appelle pas dormir.» Une des paroles les plus fortes des maîtres zen c'est : « Soyez ordinaire! » C'est encore une tendance du mental de croire que plus c'est extraordinaire, plus c'est ésotérique, plus c'est compliqué, plus cela nous rapproche de la sagesse. Comme disait sainte Thérèse d'Avila : « Mes soeurs, vous trouverez Dieu dans les casseroles de la cuisine. »

Si vous pouvez saisir cela, il est inutile de vous tourmenter au sujet de la connaissance parfaite. Les grands théologiens ont su et affirmé beaucoup à propos de Dieu, au sujet de Dieu. Mais d'humbles moines convers, sans instruction, ont tout simplement connu Dieu.

36 *L'esprit de foi est non duel, ce qui est duel n'est pas l'esprit de foi. Ici les voies du langage s'arrêtent, car il n'est ni passé, ni présent, ni futur.*

La foi c'est la certitude des choses invisibles, ce n'est pas la croyance qui relève des opinions et qu'une autre croyance peut venir battre en brèche. La distinction moi et ma foi s'est effacée. Le sage est ce qu'il professe. Il ne s'agit pas *d'avoir* la foi mais *d'être* la foi : c'est une certitude qui fait si intimement partie de notre être que rien ne peut l'ébranler. Je sais ce que je suis.

Ici les voies du langage s'arrêtent, car il n'est ni passé, ni présent, ni futur. Le langage a besoin du temps pour se déployer. Il est donc inapte pour décrire ce qui est au-delà du temps : la réalité ultime, l'instant pur, l'éternité. Et pourtant tous les sages ont parlé – au moins un peu, même les plus silencieux. Un doigt pointe vers la lune, tant pis pour ceux qui regardent le doigt.

LES PETITS LIVRES DE LA SAGESSE

MÉDITATION

par Sogyal Rinpoché.

SAGESSE DES INDIENS D'AMÉRIQUE

textes établis et présentés par Joseph Bruchac.

BALADES

par Henry David Thoreau.

PENSÉES

par Swâmi Râmdâs, préface de Jean Herbert.

UN ANGE AUPRÈS DE MOI

par Tobias Palmer.

YI-KING

version de Thomas Cleary.

ZEN ET VÉDANTA

par Arnaud Desjardins.

FEMMES MYSTIQUES

Époque médiévale,
anthologie établie par Thierry Gosset.

LA CHAISE VIDE

par Rabbi Nachman de Breslau.

LE PETIT LIVRE DES JOURS

par Laurence E. Fritsch.

LA TENDRESSE

par Mario Mercier.

PERLES DE LUMIÈRE

par Mâ Anandamayi.

FEMMES MYSTIQUES

Époque moderne (xvi^e-xviii^e s.),
anthologie établie par Thierry Gosset.

LA CONSOLATION

par Dante.

BESTIAIRE DES INDIENS D'AMÉRIQUE

par Gerald Hausman.

RITUELS CATHARES

par Michel Gardère.

CHANTS D'AMOUR DE L'ÉGYPTE ANCIENNE.

PETIT TRAITÉ DE L'ÉMOTION

par Denise Desjardins.

LES TROIS SPIRALES

par Jean Markale.

SUR LE CHEMIN DE LA GUÉRISON

par Deepak Chopra.

CHEMIN DE VIE

par Graf Karlfried Dürckeim.

L'ART DU JARDIN ZEN

par Veronica Ray.

QUESTIONS À SA SAINTETÉ LE DALAÏ-LAMA.

LE SECRET

par Jacqueline Kelen.

LE CHEMIN DU TAO

par Gérard Edde.

LE CHANT DE RÛMÎ

par Eva de Vitray-Meyerovitch.

PETIT TRAITÉ DU THÉ

par Gilles Brochard.

L'HISTOIRE DE NOËL

par Earl W. Count & Alice Lawson Count.

MANUEL DES PLANTES DE SANTÉ

par Gérard Edde.

AU CŒUR DU MONDE

par Mère Teresa.

PAROLES DE FÉES

par Claire Nahmad.

SAGESSE AFRICAINE

par Mariama Hima.

PAROLES DE LAL DED

par Maina Katakai.

DE L'AUBE AU CRÉPUSCULE

par Rabindranath Tagore.

L'INVITATION AUX ÉTOILES

par Laurence Fritsch-Griffon.

FENG SHUI, HARMONIE DES LIEUX

par Gérard Edde.

DU BON USAGE DES SUPERSTITIONS

par Pierre Canavaggio.

A B C D'UNE SAGESSE

par Svâmi Prajñânpad.

FEMMES MYSTIQUES

Epoque contemporaine,
anthologie établie par Thierry Gosset.

ÊTRE ZEN MAINTENANT

par Charlotte Joko Beck.

PÈLERIN DU DÉSERT

par Théodore Monod.

LE SOURIRE DE LA SAGESSE

par Eric Edelman.

LE PETIT MANUEL DU BOUDDHA

par Jack Kornfield.

LE PETIT LIVRE DES ARBRES

par Jacqueline Memory Paterson.

LE LIVRE DE LA SIMPLICITÉ

par José Hobday.

ITINÉRAIRE SPIRITUEL EN PROVENCE

par Laurence Fritsch.

PETIT TRAITÉ DE L'ACTION

par Denise Desjardins.

PETIT LIVRE DE SAGESSE MONASTIQUE

par Henri Brunel.