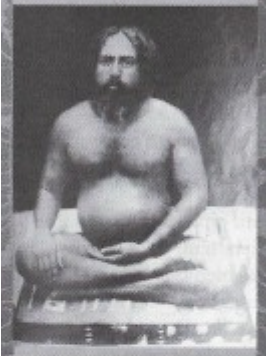


Svāmi Prajñānpad

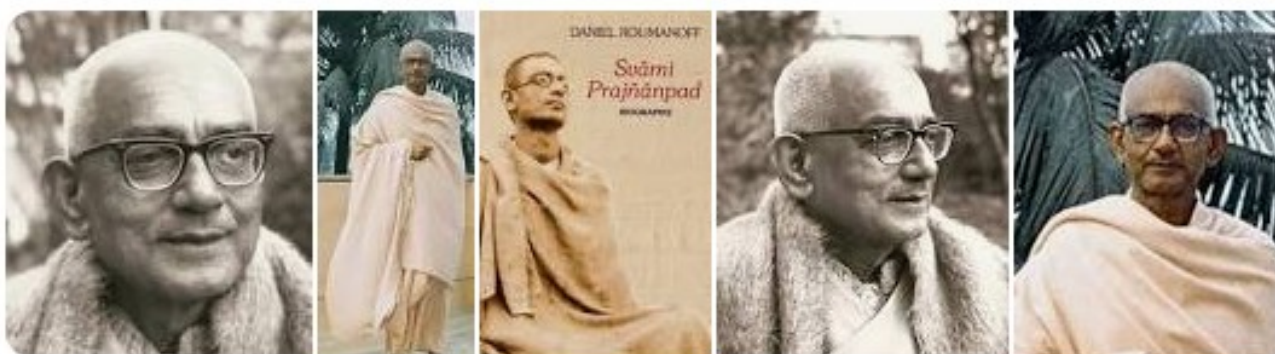
Ce sage contemporain et maître à penser aurait pu passer « à travers les mailles » de la notoriété si ses disciples français n'avaient fait connaître sa voie et sa méthode, l'adhyātma yoga. C'est ainsi à Daniel Roumanoff [1] et Arnaud Desjardins [2] que reviennent en grande partie la formalisation et la diffusion de cet enseignement.

La filiation Souvent un maître spirituel est issu d'une lignée dont il puise la coloration et les influences, et il s'y pencher est instructif. Concernant Svāmi Prajñānpad, on a pu remonter jusqu'à la « troisième génération » :

-  **Tиббетibaba** (1820 - ?) « le voyageur et guérisseur ». Né au Bengale, il se rend jeune au Tibet où il apprend l'ayurveda auprès des lama dans les monastères, pendant près de 30 ans. S'ensuit une longue errance d'une décennie en Mongolie, Chine, Birmanie. Il y met à profit ses talents de guérisseur. Il revient à Madras, où il rencontre Shyama Kanti qui sera son disciple, et à qui il donne la dikṣa sous le nom de Soham Svāmi. Il lègue à ce dernier son enseignement spirituel et sa science médicale.
-  **Soham Svāmi** (1858 – 1918) « le moine dompteur de tigre ». Issu d'une famille brahmane bengali, c'est un enfant surdoué et précoce, au caractère et au physique forts que son père envoie au collège dès cinq ans. Dans le climat anticolonialiste de l'époque, le jeune homme s'initie et devient un expert de la lutte ; athlète accompli, il ne craint aucun adversaire, allant même jusqu'à se mesurer à des tigres, lors d'exhibitions foraines, et en sort toujours gagnant. Cela lui sert de gagne pain, et il fait fortune dans le monde du spectacle. Suite au tremblement de terre de 1897, il perd tous ses animaux et son entreprise. C'est l'âge de l'éveil spirituel, il rencontre Tиббетibaba qui devient son guru. Soham Svāmi se retire dans les Himalayas, et se consacre à l'écriture. Il publie *The Truth* en 1910, où il traite sans complexe sujets philosophiques aussi bien que sociétaux (le rôle des castes, la place des femmes, le végétarisme...).
« le Dieu qu'à la fois l'Orient et l'Occident acclament, j'ai découvert qu'il s'agit d'une imposture et d'un nom creux. » Paroles qui préfigurent bien le sens critique et la liberté de parole de Svāmi Prajñānpad !
-  **Svāmi Niralamba** (1878 – 1930), « the grand father of revolutionaries ». Jarindranath Banerjee naît à Channa, dans une famille plutôt aisée – son père est fonctionnaire, puis fait ses études à l'université d'Allahabad. Faute d'avoir pu intégrer l'armée anglaise il s'engage dans l'armée indienne, avec des ambitions nationalistes et indépendantistes. Il y rencontre Aurobindo Gosh, le futur Śri Aurobindo, tous les deux se reconnaissent et s'estiment. C'est en diffusant la propagande révolutionnaire dans le nord de l'Inde qu'il subit à son tour l'influence spirituelle des Himalayas. Il va rencontrer

Soham Svāmi, le reconnaît comme son guru, et devient sannyāsin en 1906. Bien qu’ayant changé de vie, devenu moine et engagé dans la quête intérieure, les services de renseignement britanniques ont un œil sur ces deux Svāmi, et les surveillent. Soham Svāmi aurait dit à Hemchandra Gosh et à d’autres activistes : « La vérité est dans le Brahman. La vérité est aussi dans la balle. » Et d’après le dissident Jagupal Muherjee, Niralamba Svāmi continua à prendre un intérêt actif au mouvement révolutionnaire, se montrant toujours disponible pour être consulté. Il sera jugé et acquitté lors de procès de l’attentat d’Alipore, après quoi il se retire dans le petit aśram de Chana, constitué de quelques huttes sur un terrain inondable dans les rizières du Bengale, tout près de sa ville natale. Il reçoit parmi ses disciples Yogeshvar Chattopahya, à qui il légua l’aśram à sa mort.

La lignée de sages que nous venons d’évoquer [13] appartient au courant advaitin ; Svāmi Prajñānpad héritera aussi de l’indépendance d’esprit qui animait ces personnages au destin peu banal et hors norme. Soham Svāmi – une biographie a été écrite en 2018 par son petit fils¹, révèle une propension proche de celle qu’avait Svāmi Prajñānpad de remettre en cause ce qui était « parachuté ».



Biographie

Yogeshvar Chattopahya naît le 8 février 1891 à Chinsurah, une petite ville du Bengale, à une cinquantaine de km au nord de Calcutta. Ses parents sont issus d’une lignée brahmane, et vivent dans une grande pauvreté.

Les brahmanes sont à cette époque la caste de la société indienne « liée au sacré », regroupant les prêtres, les professeurs, les acteurs du culte védique. Son rôle est relatif au dharma : maintenir en bon ordre la société, garantir la morale.

Le jeune Yogeshvar est éduqué de manière orthodoxe et stricte dans un climat de bhakti (l’argent et le confort matériel ne comptent pas) et se destine à perpétuer la tradition brahmanique. Il apprend à chanter les hymnes védiques, étudie avec son père le sanskrit. Il se révèle comme un enfant à l’esprit vif et curieux, enclin à critiquer ce qu’il ne comprend pas, ce qui l’emmènera plus tard à mettre en cause l’autorité et la tradition – lorsque celles-ci ne lui paraîtront pas justifiées.

Suite à une épidémie de choléra les parents de Yogeshvar décèdent (il a sans doute moins de 10 ans) et le frère aîné prend en charge son éducation. Ce grand frère est dans la stricte lignée familiale, et sera à la suite de son père un enseignant de sanskrit reconnu. Il élève donc Yogeshvar et comme le veut la

¹ *The monk who tamed the tiger*, Arpita Mukherjee, 2018, Sayambhati Publication.

tradition, le marie avec une très jeune brahmane, Anasuya Devi. Il semble que Yogeshvar ait montré à cette époque son opposition à une telle union, qu'il jugeait absurde car elle obligeait les parents de la mariée à de gros sacrifices financiers sous forme de cadeaux. Il expliquera plus tard qu'alors impressionné il avait cédé par faiblesse.

Yogeshvar termine ses études secondaires en 1912, et entame un cursus scientifique en physique, à l'université de Calcutta. Il obtient brillamment son diplôme en 1918. Il parle parfaitement l'anglais, et de plus s'intéresse à la littérature anglaise, ce qui lui donne la maîtrise totale de cette langue. Son esprit d'indépendance le pousse de plus en plus à remettre en cause cette tradition dont il fait partie. Peu à peu il s'éloigne de son frère, et finira par rompre les ponts, le jour où il comprendra que « son frère ne comprenait pas sa démarche »². Dès lors il ne se considère plus comme brahmane, et ira même jusqu'à brûler le cordon rituel³. Yogeshvar est cependant taraudé par une quête intérieure, il cherche et rencontre de nombreux sages ou prétendus tels, pour l'aider à répondre à ses interrogations. Cela aboutira à la rencontre décisive avec Svāmi Niralamba en 1921.

Années de tourbillons, de contradictions, d'ébullition intellectuelle, de questionnements... Avec sa jeune épouse qui n'a ni son niveau d'instruction ni son intelligence, il a une relation particulière. Il ne veut pas consommer son union, et impose à cette dernière un style de vie ascétique très loin des standards et du confort. En fait il a fait une sorte de vœu de pauvreté et d'abstinence. Plus tard il regrettera son comportement et mettra en garde ses disciples contre les dangers de l'idéalisme⁴.

Dans l'effervescence de la période anticolonialiste de l'Inde, séduit par le mouvement pour l'indépendance, il met ses forces au service de l'éducation de son peuple. En 1919 il enseigne dans les collèges, puis à partir de 1923 à l'université de Benares. En 1921, il rencontre Rajendra Prasad (futur président de la République Indienne) qui le presse sans doute de s'engager politiquement, vu son potentiel et ses aptitudes. Lui souhaite plutôt se consacrer à l'éducation populaire, et à ce titre rejoindra les Vidyapith – sorte de collèges destinés à diffuser une formation occidentale et moderne, tout en étant ancrée dans la tradition hindoue.

En 1921 se produit la rencontre avec son maître Svāmi Niralamba, et deux ans plus tard, il découvre dans la bibliothèque de l'université qu'il fréquente les écrits de Freud, tout juste publiés. Il en sera l'un des premiers lecteurs indiens à en mesurer la portée. Il est séduit par la démarche scientifique, l'esprit cartésien, et il voit les liens de la psychanalyse avec tout ce que disent de l'inconscient la tradition hindoue et le vedanta.

Incité par son frère aîné, il finit par consommer son mariage avec Anasuya, et ils auront une fille qui restera toujours proche de son père.

Alors que sa femme est enceinte, il persiste dans sa voie de renonçant et devient sannyāsin. Il part seul dans les Himalayas, erre, pratique des jeûnes prolongés, et en arrive à altérer sa santé. Contraint d'arrêter, il dira plus tard qu'il a alors vécu une période de folie.

il revient chez lui en 1925 et enseigne dans une Vidyapith. Certains de ses étudiants deviennent des disciples ; sur lui-même puis avec eux il entreprend un travail sur les émotions inspiré par Freud. Plus

2 <https://www.youtube.com/watch?v=WszXSzqkX8c> Citation de Colette Roumanoff, dans l'émission *Au delà du miroir* en 2018

3 toujours selon Colette Roumanoff.

4 ibid

tard vers 1938, il cessera de faire référence au terme freudien de psychanalyse lui préférant celui de manonāśa.

Entre 1928 et 1930 se produit le déclic, la ‘cristallisation’⁵. Parvenu au terme de son propre chemin, il cessera d’être Svāmiji, et comme d’autres maîtres parlera de lui à la troisième personne : « En ce temps-là Svāmiji n’était pas encore svāmiji. » Svāmi Prajnānpad prend en 1930 la succession de son maître dans le petit āśram de Chana au milieu des rizières. Les indiens viennent peu à peu et sur le bouche à oreille à partir de 1959 ce sont des disciples occidentaux qui l’approchent. Ces derniers, en majorité français, vont faire rayonner son enseignement en Europe dès les années 70 sous le nom d’adhyatma yoga.

La vie à l’āśram de Chana est simple, quelques huttes en terre battue, un homme toute main, et Svāmi Prajnānpad. Il reçoit peu de personnes à la fois, et procède par entretiens individuels, les sitting. Jamais de darshan, tout au plus un repas pris en commun. Il n’y a pas de cérémonies, de rites ou de culte, un peu de seva, et les disciples ont beaucoup de temps libre. D’après D. Roumanoff :

« Il est avant tout amour, amour d’une qualité telle qu’une fois entré dans le cœur d’une personne, non seulement cet amour ne meurt pas mais se développe et grandit au gré des circonstances de la vie »

Lorsque la situation le nécessite, les lying, qui sont une voie de recherche, émotions et des souvenirs douloureux de mettre en lumière les dynamismes libérer.



sitting peuvent laisser place aux d’expression et d’acceptation des enfouis dans l’inconscient. Il s’agit intérieurs de la psyché afin de s’en

Et son épouse ? Toujours là, elle était difficile, le rabrouait sans complexe. la communauté et avait une bonne

semble-t-il devenue d’humeur A Chana, elle prenait part à la vie de entente avec les disciples français.

Volontairement discret Svāmi Prajnānpad n’écrivit aucun livre, ne donna jamais de conférences. Des entretiens individuels enregistrés et sa nombreuse correspondance [12] furent utilisés pour la mise en forme de son message. Exigeant de ses élèves qu’ils ne diffusent pas son adresse il resta ainsi à l’écart des grands mouvements de devotees.

En 1966 Svāmi Prajnānpad va en France visiter Arnaud Desjardins à l’āśram du Bost. il donne les directives qui vont permettre à ce dernier de croître et de devoir déménager deux fois. Actuellement Hauteville suit encore les lignes directrices de cette époque.

A partir de 1970 Svāmi Prajnānpad est atteint d’une insuffisance cardiaque. Ayant besoin de soins et de repos, il répond en 1974 à la proposition des Roumanoff et prend l’avion pour un séjour de quelques mois en Normandie. Il rentre à Chana et y décède quelques mois plus tard. Personne ne prendra la succession de l’āśram – c’est sans doute ce que lui souhaitait –, qui peu à peu tombe dans l’oubli.

5 « Dans la vie du monde on saisit toujours un objet particulier. Mais qu’arrive-t-il quand on sent et qu’on réalise qu’il n’y a rien à saisir? Il y a une disparition complète de la conscience du monde et quand ce sentiment se cristallise, on sent : « tout est à moi, tout m’appartient ». L’éveil n’est rien d’autre que cela. » (entretien avec D. Roumanoff le 5/8/1966)

Adhyatma yoga [3]

C'est sous ce vocable que Svāmi Prajñānpad déclina son enseignement.

- adhyātma de « adhi » - au dessus et « ātma » - l'être : l'être suprême, le Soi.

Adhyātma yoga, 'le yoga tourné vers le Soi' fait référence à une partie du verset I,2,12 de la Kaṭha Upaniṣad :

« Après avoir fermement ancré son sentiment d'être dans le Soi le sage est libéré des joies et des souffrances »

Ce yoga se rattache au Jñāna yoga, (cf les 4 voies du yoga) en tant que voie d'introspection et de connaissance de soi – mais vérifiée, expérimentée, « sur le terrain » et non pas le fruit d'une simple démarche intellectuelle ou d'une croyance.

Le 'yoga en direction du Soi' légué par Prajñānpad va insister sur la purification de l'inconscient, et se révèle étonnement bien adaptée à la vie occidentale et au monde moderne. Il est aussi associé aux lying, une pratique qui permet d'explorer l'inconscient profond pour le purifier; et l'on peut même parler de thérapie ou de psychothérapie. Abondamment développé et vulgarisé par les livres d'Arnaud Desjardins – bien que ce dernier l'éclaire de sa propre démarche, l'adhyātma yoga articule la sādhanā autour de quatre domaines :

1 - La connaissance des lois de la Vie (vedānta vijñāna). Ces lois sont celles de la différence, du changement, et de l'interdépendance du vivant. Sur cette dernière, Lawrence Anthony qui vécut immergé dans le bush africain nous alerte que l'humanité ne s'exprime pleinement que dans sa relation avec tous les êtres vivants :

« Quoiqu'il en soit, la leçon la plus importante que j'ai apprise c'est qu'il n'y a pas de mur entre les humains et les éléphants, à part celui que nous érigeons nous-mêmes. D'autre part, à moins de partager cette planète avec les éléphants et toute la faune sauvage, l'homme ne sera jamais qu'une partie de lui-même. »⁶

La conscience de ces lois aide à prendre du recul : « vedānta vijñāna, réflexion sur le relatif, l'absolu, la condition humaine, un certain nombre de vérités transmises et que nous assimilons, c'est-à-dire l'approche intellectuelle permettant de bien comprendre de quoi il s'agit⁷. »

Tout est différent et toujours, chaque poussière ou grain de sable est unique. Application à l'homme : l'unicité rime avec la solitude, un état inéluctable ! Notre état est séparé. La loi de la différence plus le temps qui passe : c'est ainsi que se crée le changement. Tout change à chaque instant, et n'est qu'un courant qui s'écoule. Alors l'ego refuse ce fait, voudrait rester intact mais ne le peut : l'ego s'interdit de vivre pour ne pas mourir. Attention donc à la sclérose des traditionalismes.

2 - La destruction du mental (manonāśa). « Manonasha, la destruction du mental est également un vaste domaine qui ne se réduit pas à l'acceptation, "il faut dire oui" ». Précisons ce qu'entend Svāmi Prajñānpad par l'engagement à dire oui :

« – Oui... seulement, simplement "oui", toujours "oui".
un tel dit ceci et le dit même avec colère... oui c'est qu'il ne pouvait pas parler autrement...

⁶ *L'homme qui murmurait à l'oreille des éléphants*, Lawrence Anthony, 2019, Ed. Tredanier, p. 440

⁷ Arnaud Desjardins, *La voie est ses pièges*, 1991, La Table Ronde, p. 161 (idem pour les citations en 2. 3. et 4.)

tel autre a fait cela qui peut sembler abominable...oui...car il ne pouvait faire autrement...
Ce "oui", ce simple "oui" dit calmement et comme une compréhension profonde
emplie de patience et de compassion est bien le plus haut des accomplissements
car il n'est plus rien qui vous soit étranger dont vous soyez séparé
tout ne fait plus qu'un, et cela, tout cela, ce n'est que vous. »

Une clé : aucun jugement de valeur. Vivre au présent dans les pensées du présent « Qui crée alors le passé ou le futur ? Seulement le mental » . Refus et émotion : le refus est la non adéquation au réel, « une demande d'impossibilité »⁸ qui crée à l'instant la dualité, la māya, et fait également naître l'émotion. L'émotion est donc un signal d'alarme que quelque chose ne va pas. Pour aller plus loin, « l'émotion est la stupidité du mental » Une autre conséquence, évoquée par Denise Desjardins « vous savez, plus il y a d'émotion, moins il y a d'énergie ». Pour autant absence d'émotion ne veut pas dire absence de sentiment.

3 - La purification de l'inconscient (citta śuddhi). « Chitta shuddhi, la purification du psychisme incluant l'inconscient et le passé, et qui ne se résume certes pas au lying. C'est un vaste champ d'action qui vous demandera de la vigilance, de la persévérance ». Nous sommes prisonniers du passé par l'inconscient, et de l'avenir par l'attente ou l'espérance. En espérant de nouvelles choses, c'est la probabilité de nouvelles insatisfactions, et le cercle vicieux s'entretient... Se libérer du passé, c'est la promesse de sortir des chaînes du temps. Purification évoquée ci-après par Gaura Krishna :

« la difficulté consiste à faire table rase de toutes les croyances que l'on nous a ancrées dans le cerveau et que nous suivons inconsciemment en pensant tout à fait être libres. C'est une difficulté absolument immense. Et pourtant cela est nécessaire : oui il faut démolir le temple. »

Notre inconscient est encombré car nous ne possédons pas l'art de voir : « ne pensez pas, voyez ! » mais voir quoi ? D'abord le mental, qui est le principal obstacle à la vision. Comment fonctionne le mental, les pensées et les désirs qui l'agitent. Garder les yeux ouverts et observer, sans juger dans un premier temps.

4 - L'érosion des désirs (vāsanākṣaya). « vasanakshaya, l'érosion des vasanas. Le terme vasana peut se traduire par propension ou tendance : propension au mensonge, à la colère, à la jalousie. En un sens plus restreint, il inclut les demandes, les désirs. L'érosion implique l'idée d'une démarche progressive dont la satisfaction délibérée des désirs n'est qu'une modalité parmi d'autres ». La répression est une erreur et une impasse, et c'est en vivant le bhoga, ou état du « jouisseur de la vie » que l'on arrivera à faire mûrir puis mourir ses désirs conscients et assumés – du moment que ceux-ci ne s'accomplissent pas au détriment de l'autre ou de soi-même⁹.

Une voie originale, alliant modernité et tradition : l'œuvre de Freud, les Upaniṣads et le Yoga Vāsiṣṭha ont largement inspiré Svāmi Prajñanpād.

« Il s'est servi de Freud comme d'un marche-pied pour faire découvrir les vérités de l'advaita »

Du fait d'une vision « neutre », épurée de religiosité, la pensée de Svāmi Prajñanpād fut saluée par les philosophes contemporains ; parmi lesquels André Comte Sponville qui lui consacra un splendide essai [8], Michel Hulin, John Welwood [4] et Alexandre Jollien.

⁸ *Ou est le problème?* Daniel Morin, Ed. L'Originel, 2017

⁹ Pour aller plus loin, on pourra lire *A la recherche du Soi* – p.348-350

Arnaud Desjardins rapporte que, interrogé avec insistance par un de ses élèves : « Mais quelle est la sadhana que Swâmiji lui-même a suivie ? » Swâmiji – au moins ce jour là a donné une réponse : « Swâmiji n'a suivie qu'une seule sadhana : to be one with » ; être un avec. La méthode est donc une voie du « oui » à la réalité, à ce qui ne peut être changé, un oui total et inconditionnel, qui peu à peu fait tomber les émotions, conséquences des innombrables « non » dont l'être humain est tissé.

Pragmatisme. Svâmi Prajnanpad proposait, avant toute action – quand cela était possible, et qu'il n'était déjà pas trop tard, de se poser la quadruple question : What, why, what for, how ?¹⁰ Avec une telle exigence peut alors naître et se développer « l'action juste », alors que trop souvent elle est réduite au rôle de simple réaction, maillon d'une chaîne karmique sans fin...

Le maître des aphorismes. Svâmi Prajnanpad est connu pour ses formules [10] à l'emporte pièce, directes, déroutantes, et qui pourraient choquer certains. Par exemple, « evrything is neutral » dont l'argument principal est que tout est neutre sur le plan de la vie humaine insérée dans le monde. Rien n'est dirigé contre ou pour... Deuxième exemple : le « no denial » qui vise vers le non-déni, l'acceptation totale... Enfin sur le thème de l'indépendance, de la liberté, ces valeurs tant admises et chères à l'Occident, voici ce qu'il disait à Arnaud Desjardins en 1967 :

« Perfect indépendance is perfect dépendance. Complete slavery is perfect freedom »

La sentence est brute ; elle peut se montrer inaudible, mais ouvre des horizons insoupçonnés. Par exemple dans *Le Prophète* de Khalil Gibran, se trouve ce passage évoquant la liberté¹¹ qui permet de l'approcher et d'avoir une clé de lecture :

« Puis un orateur fit : Parlez-nous de la liberté. Et il (le prophète) répondit :

Je vous ai vus à la porte de la cité et, près de votre âtre, vous prosterner et adorer votre propre liberté, tels des esclaves qui s'humilient devant un tyran et le glorifient tandis qu'il les massacre.

Oui, dans le bosquet du temple et à l'ombre de la citadelle j'ai vu les plus libres parmi vous porter leur liberté comme un joug et comme des menottes.

Et mon cœur saigna en moi-même. Car, vous ne pourrez être libres que lorsque le désir d'atteindre la liberté sera devenu votre armure, et que vous aurez cessé de parler de liberté comme d'un but et d'un accomplissement.

Vous serez vraiment lorsque vos jours ne seront pas sans anxiété, ni vos nuits sans besoin et sans peine, mais plutôt lorsque ces choses ceindront votre vie et que même vous vous élèverez au-dessus d'elles nus et déliés, et que vous vous élèverez au-dessus d'elles, nus et sans entraves.

Et comment pourrez-vous vous élever au-delà de vos jours et de vos nuits à moins que vous ne brisiez les chaînes par lesquelles, à l'aube de votre entendement, vous avez lié votre heure de midi ?

En vérité, ce que vous appelez liberté, c'est la plus forte de ces chaînes, bien que ses anneaux luisent au soleil et éblouissent vos yeux.

Et, pour que vous puissiez devenir libres, qu'y a-t-il d'autre à rejeter, sinon des fragments de vous-mêmes ?

¹⁰ *Les formules de Swâmi Prajnânpad*, Arnaud Desjardins, 2003, La Table Ronde, p.57

¹¹ p.63 dans la version du Livre de Poche.

S'il est une loi injuste que vous voudriez abolir, c'est de votre propre main que cette loi fut écrite, sur votre propre front.

Vous ne pouvez l'effacer en brûlant vos livres de lois, ni en lavant le front de vos juges, dussiez-vous y déverser la mer.

Et s'il est quelque despote que vous voudriez détrôner, voyez d'abord si son trône érigé en vous est détruit.

Car comment le tyran pourrait gouverner les Homme libres et fiers, si la tyrannie n'était dans leur propre liberté et la honte dans leur propre fierté ?

Et s'il est un souci que vous voudriez écarter, ce souci ne vous a point été imposé : c'est par vous qu'il a été choisi.

Et s'il est une frayeur que vous voudriez dissiper, c'est dans votre cœur qu'elle se fonde mais non dans la main du terrible.

En vérité, toutes les choses se meuvent constamment en votre être dans une demi-étreinte : le désiré et le redouté, l'aimé et le répugnant, et ce que vous poursuivez et ce que vous fuyez.

Par couples enlacés, ces choses se meuvent en vous comme se meuvent les lumières et les ombres.

Et lorsque l'ombre s'évanouit et n'est plus, la lumière qui languit devient ombre d'une autre lumière.

Ainsi est votre liberté qui, se dégageant de ses chaînes, devient elle-même les chaînes d'une liberté plus grande »

Les critères d'un couple uni [12]. D'après Svāmi Prajnānpad cinq critères permettent de reconnaître et d'asseoir la valeur réelle d'un couple. Aucun d'eux ne fait pourtant référence au mot *love* !

1. *Feeling of companionship* c'est-à-dire le sentiment d'être deux compagnons, de ne pas se sentir isolés dans le couple. Être en quelque sorte aux côtés de son meilleur ami, s'enrichir mutuellement au fil des années passées ensemble et tirer profit des expériences partagées.
2. *Ateaseness* : le fait d'être à l'aise, tout pouvoir aborder sans tabou, est le gage d'une relation fluide et facile, qui est économe d'une énergie (trop souvent) gaspillée.
3. *Two natures which are not too different* : deux natures qui ne soient pas trop différentes et mais complémentaires est en fait inévitable et nécessaire. Critère contraire à celui de la fascination amoureuse ! Trop de différences rendent la vie commune impossible.
4. *Complete trust and confidence* : totale confiance et foi en l'autre. Le « mariage » ou l'union de deux êtres pourra aboutir sur une voie spirituelle si ce critère est coché. Aucune place n'est possible pour la méfiance ou la peur de l'autre.
5. *Strong impulse to make the other happy* : une forte impulsion à rendre l'autre heureux, il n'y a aucune place à l'égoïsme selon ce critère, il s'agit de « vouloir rendre l'autre heureux » – *there is no giving without receiving* – Identité avec le sentiment d'une mère pour son enfant petit et dépendant, et autoroute pour l'effacement de l'ego...

Une interprétation libre des écritures. Colette Roumanoff rapporte [1] que la célèbre maxime sarvam khalvidam brahma ‘tout est brahman’, était résolument et radicalement interprétée par le maître de la manière suivante :

« la grande originalité de Svāmiji est d’avoir traduit en langage moderne les énoncés des Upanishad : « Quand on voit *que tout est neutre*, quand la vérité, la réalité est connue, alors vivre, se mouvoir parmi les gens devient une source de joie. ». Ce que Swamiji traduit par « neutre », c’est le mot Sanskrit « Brahman ». La neutralité pour nous c’est ce qui n’est ni bien ni mal, ni désirable ni effrayant, ni impressionnant ni rassurant, ni de droite ni de gauche, ni en haut ni en bas, ni près ni loin, ni noir ni blanc, etc... c’est plutôt une sorte de vide avec un horizon dégagé qui se confond avec l’infini. »

Et la spiritualité ? La plus haute expérience de spiritualité est celle de l’unité, quand les nœuds qui nous divisent (sarvagranthīnām) sont déliés. (nœuds qui sont le résultat des non) Nous ne sommes séparés de tout que par le mental. La vérité au contraire nous unit car elle est une, universelle et infinie. L’ego ne doit pas être brimé, mais il s’agit plutôt de l’ouvrir de plus en plus « comme un cercle devenu si large qu’il ne peut plus rien entourer, un cercle d’un rayon infini : une ligne droite ! » Dans ce cadre le bonheur peut advenir « Tout est ici et maintenant »

De même que « temps libre » ou « temps libéré » peut constituer une définition du mot méditation, la spiritualité pour l’adhyātma yoga est la forme la plus aboutie de l’indépendance, au sens où tous les nœuds du cœur sont déliés.

Voici encore ce texte rapporté par R. Srinivaram, disciple indien qui consigna ses échanges dans *Entretiens avec Swami Prajnanpad* :

« La spiritualité c’est un autre nom pour l’indépendance. Dépendre de quelqu’un ou de quelque chose, c’est s’éloigner du bonheur. Quand vous êtes en état de dépendance vos mouvements sont limités, vous restez confinés dans un espace étroit. Si vous êtes esclaves de vos désirs vous ne pouvez pas être heureux et libre ; votre bonheur dépend de la satisfaction de vos désirs, ce qui est souvent impossible et vous fait souffrir. Mais si vous êtes maîtres de vos désirs, vous pouvez les satisfaire quand c’est possible, les réfréner s’il n’y a pas de possibilité de les satisfaire, et ainsi vous serez heureux.

La spiritualité est une attitude d’esprit : ne dépendre que de soi, c’est cela la spiritualité. Essayez de voir et de sentir ce qui est, et non d’attendre que les choses soient comme vous aimeriez qu’elles soient. Cette attente c’est la tragédie de la vie humaine. »

Concluons sur la citation de Fernando Pessoa, elle aurait pu sortir de la bouche même du maître :

« Reconnaître la vérité comme vérité, et en même temps comme erreur ;
vivre les contraires sans les accepter, tout sentir de toutes les manières,
et n’être à la fin rien d’autre que l’intelligence de tout
– quand l’homme s’élève à un tel sommet,
il est libre comme sur tous les sommets,
seul comme sur tous les sommets,
uni au ciel auquel il n’est jamais uni,
comme sur tous les sommets. »¹²

12 Fernando Pessoa, *Le Chemin du Serpent*, (1930) p.402

Références

- [1] Site de Daniel et Colette Roumanoff : Swami Prajnanpad, un maître contemporain
<https://www.svami-prajnanpad.org/>
- [2] Hauteville, l'ashram d'Arnaud Desjardins en France
<http://amis-hauteville.fr/fr/> → Inspiration et direction spirituelle
- [3] Site du centre de yoga de La Bertais
<https://www.labertais.org/adhyatma-yoga/>
- [4] Bibliographie et textes sur Prajnanpad (John Welwood, Denise Dejjardins)
http://supervielle.univers.free.fr/Swami_Prajnanpad.htm
- [5] Interview de Colette Roumanoff <https://www.youtube.com/watch?v=WszXSzqkX8c?> (passage 3'15" → 14')
- [6] Interview d'Arnaud Desjardins
<https://www.youtube.com/watch?v=ggeiV8a1sOU> (passage 1h01'10" → 1h10')
- [7] Article de Psychologies.com (André Comte Sponville) 2009
- [8] André Comte Sponville, *De l'autre côté du désespoir*, 1997, Ed. Acarias L'Originel
- [9] Arnaud Desjardins, *A la recherche du Soi, tome III, Le Vedanta et l'inconscient*, 1989, La Table Ronde
- [10] Arnaud Desjardins, *Les formules de Swâmi Prajnânpad*, 2003, La Table Ronde
- [11] Daniel Roumanoff, *Svâmi Prajñanpad. Bibliographie*, 1993, La Table Ronde
- [12] swami-prajnanpad.org → Articles → Recueil de citations référencées de Swami Prajnanpad en anglais par Daniel Roumanoff (1316 pages)
- [13] *La lettre de Hauteville N°103 hiver 2020 – Retour aux sources – le moine qui domptait les tigres* p.3