Osho Rajneesh

TECHNIQUES ESOTERIQUES SECRETES

Le Voyage Intérieur

TECHNIQUES ESOTERIQUES

SECRETES

OUVRAGES PUBLIES PAR LES EDITIONS LE VOYAGE INTERIEUR

Parus :

de Mario Montano :
RIDER TAROT - INTUITION ET INCONSCIENT

d'Osho Rajneesh :
LES SECRETS DE SHIVA
LE SUTRA DU DIAMANT
MON CHEMIN, LE CHEMIN DES NUAGES BLANCS
MOURIR ET RENAITRE
MEDITATION, LA CONNAISSANCE DE SOI
UNE TASSE DE THE
TANTRA, LE CHANT ROYAL DE SAHARA, Vol. 1
TANTRA, LE CHANT ROYAL DE SAHARA, Vol. 2
VIENS, SUIS-MOI
DU SEXE A LA CONSCIENCE DIVINE
LA MORT, L'ULTIME ILLUSION

A paraître :

de Jan Foudraine :
KRISHNAMURTI, RAJNEESH, JUNG

d'Osho Rajneesh :
GUIDE PRATIQUE DE LA MEDITATION
ZEN : LE RETOUR A LA SOURCE
YOGA : LA MAITRISE DES CINQ ELEMENTS
L'HARMONIE INVISIBLE
KUNDALINI, L'EVEIL DE LA CONSCIENCE

Edition originale anglaise : THE BOOK OF SECRETS Vol. 2/2
© N.S.I. Foundation, Zürich, Suisse, 1975

Edition française : TECHNIQUES ESOTERIQUES SECRETES
© Editions Le Voyage Intérieur, 1991
B.P. 168 - 75556 Paris Cedex 14

Photographie : © N.S.I. Foundation
Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés.

Traduit de l'anglais par Ma Anand Raji
Réalisation technique : Ma Ghata, Sw. Sant

Osho Rajneesh

TECHNIQUES ESOTERIQUES

SECRETES

Le Voyage Intérieur

I

LES MOTS, LE SON, LA PRESENCE

TECHNIQUES :

1. *Imagine les signes sanskrits dans ces centres mellifluents de la conscience, d'abord comme des lettres, puis, plus finement, comme des sons, et enfin comme une sensation extrêmement subtile. Alors, te détournant, sois libre.*

2. *Plonge au cœur du son, comme dans le bruit continu d'une cascade. Ou bien, en te bouchant les oreilles, entends le son par excellence.*

Jean-Paul Sartre a intitulé sa biographie « Les mots ». C'est significatif. Ainsi pourrait se résumer la vie de chacun de vous. Vous parlez sans arrêt, aux autres ou à vous-même. Votre mental n'est qu'un verbiage incessant et, en dormant, vous continuez à penser. Des mots, des mots et encore des mots !

Votre esprit ne cesse pas une minute de débiter des mots et comme vous êtes « tout mots », vous êtes aussi « tout mental » et la connaissance du Soi devient de plus en plus inaccessible. Votre nature profonde est bien autre chose. Elle existe en-deçà des mots, ou au-delà, pas en eux. Vous n'êtes jamais dans votre mental. Vous êtes plus bas ou plus haut, devant ou derrière, jamais dedans. C'est une fonction, un mécanisme, auquel vous vous identifiez. Vous croyez être vos pensées, vos opinions, vos concepts : c'est précisément le nœud du problème. Aussi longtemps que vous croirez être votre esprit, rien de bon ne pourra vous arriver. Vous resterez abonné au malheur.

Toute misère vient de votre identification. Vous croyez vous reconnaître dans une sorte de spectre de votre fabrication et, partant, tout dans votre vie devient faux. Le péché originel qui vous prive du paradis consiste en cela : vous croyez être ce que vous pensez. C'est l'erreur fonda-

mentale, le noyau de votre ignorance. Ce n'est pas en cultivant votre intellect que vous y changerez quelque chose. Vous deviendrez peut-être très savant, très habile et, qui sait, génial. Mais en profondeur, vous serez un raté, un médiocre. Vous aurez perdu votre vie parce que vous vous serez assimilé à une illusion : le processus mental. Essayez de comprendre d'où vient ce désastre.

Les techniques de méditation sont, en définitive, toutes des moyens de sortir du piège cérébral. Elles ne sont pas opposées au monde. Elles s'opposent au mental. Et même pas au mental, mais au fait que vous vous identifiez à lui. Pourquoi et comment en êtes-vous arrivé là ? La raison est un outil indispensable, surtout pour l'homme. Elle est ce qui distingue l'espèce humaine des autres espèces animales. L'homme pense et cette faculté est son arme la plus sûre pour survivre. Sans elle, il serait le plus faible, le plus fragile des êtres qui peuplent cette planète. Il a échappé à l'extinction de sa race et s'est imposé sur terre parce qu'il était capable de former des concepts.

On comprend aisément pourquoi l'être humain a privilégié cette aptitude et a fini par se définir par rapport à elle. La raison lui est éminemment utile. Il se reconnaît beaucoup moins dans le reste de son organisme. Les religions prêchent le désintérêt pour le physique, mais en réalité, personne ne s'identifie au corps. Personne ! Cela aurait été un moindre mal, car le corps est réel, il existe et est profondément interconnecté avec l'existence. Vous êtes, hélas ! attaché à votre mental, qui n'est qu'une ombre. C'est moins évident que le narcissisme primaire, mais c'est ainsi que les choses se passent. Votre intellect vous paraît sacro-saint parce qu'il a, ataviquement, permis à l'homme de survivre et de se protéger contre la nature, contre les animaux et contre ses propres congénères. Plus vous serez

intelligent, mieux vous réussirez. Plus vous serez rusé et malin, plus vous augmenterez votre avoir et votre pouvoir. Car le cerveau, votre arme par excellence, peut bien entendu être tourné contre vos frères humains.

Le mental est un processus agressif, il vous a prémuni contre la maladie, la nature, les animaux, les autres hommes. Votre survie dépend de lui, vous l'avez par conséquent élevé au rang suprême : votre tête, c'est vous. Vous ne vous fâchez pas contre le médecin qui diagnostique telle ou telle maladie organique chez vous. Vous ne vous sentez pas personnellement humilié. Mais si on ose mettre le bon fonctionnement de votre cerveau en doute, vous vous sentez insulté. La maladie physique ne vous offense pas parce que vous ne vous identifiez pas à votre corps. La maladie mentale, les anomalies psychiques vous blessent parce qu'à vos yeux, vous êtes diminué.

Vous traitez votre organisme comme un objet, comme un esclave. Il appartient à un maître, à un propriétaire qui est vous. Vous n'avez cependant pas l'impression de disposer d'un intellect. Vous en êtes persuadé, lui, c'est vous. Vos pensées et vos sentiments, vous en êtes convaincu, sont vous.

La faculté de raisonner a opéré une scission en vous. C'est la deuxième raison pour laquelle vous vous identifiez au cerveau. En effet, vos pensées ne concernent pas uniquement les objets extérieurs. Elles se prononcent également sur votre structure intérieure. Par exemple, le corps est doté de nombreux instincts. Vous ratiocinez à leur sujet, en d'autres termes vous les jugez, vous les étiquetez, vous les condamnez pour une bonne part. De là vient la guerre intestine qui vous déchire et vous épuise en permanence. Prenons l'énergie sexuelle. Votre mental essaie de lui

imposer ses conditions. En la manipulant, vous ne parvenez qu'à la pervertir.

Le mental est une arme, une fonction agressive. Il lutte jusques et y compris contre sa propre réalité physique. Votre corps finit par devenir un ennemi à vos yeux : il échappe à votre logique, il manifeste des besoins que votre esprit réprouve. La désobéissance organique irrite et offense l'intellect. Celui-ci, par ses attaques incessantes, entretient la zizanie et vous rend schizophrène. Tant que vous vous identifierez à vos pensées, la paix vous sera interdite.

Le mental est votre ego. C'est ce que vous entendez par le terme « je ». Si votre corps est sexuellement excité, vous pouvez désormais vous en désolidariser : « Ces désirs *me* submergent, il faut absolument que *je* les domine. » Vous êtes déçu par votre corps qui semble dire : « Cause toujours, je m'en balance. » Mais si le physique n'est pas vous, *qui* donc êtes-vous ? Le cerveau qui dicte ses commandements ? Non. Vous pensez qu'il est vous, mais c'est faux.

Toutes les inepties morales reflètent cette invincible indiscipline du corps. Il est nature, il fait partie du tout cosmique, il possède ses propres lois et s'y conforme, quoi que vous en pensiez. En prétendant créer et imposer des normes qui lui conviennent, la raison met le feu aux poudres. La guerre éclate et la tête essaie de soumettre et même de tuer le corps qui la porte.

Il en a toujours été ainsi. Les gens dits religieux se sont véritablement acharnés contre la nature physique de l'homme, bien plus par hostilité contre ce qui déjoue la raison triomphante, que par attirance pour le divin. On peut dire que la quête de Dieu est devenue synonyme de

haine du corps. L'ascétisme peut se résumer par le slogan : « La nature physique est le diable, exterminez-la. » C'est l'attitude la plus anti-religieuse qui soit, parce que c'est la plus égocentrique : tout n'y est qu'affaire de vanité, d'ego outragé.

Vous avez juré de ne plus vous mettre en colère et voici que vous fulminez de nouveau. L'autoportrait mental que vous chérissez est défiguré. Les directives de votre ego se retrouvent aux oubliettes. Or, ces explosions coléreuses ou sexuelles jaillissent de vos cellules, elles ne viennent pas de vous mais de votre corps qui, par conséquent, doit être châtié. L'ascétisme n'est rien d'autre qu'une punition imposée à une nature coupable de ne pas se conformer aux desiderata de l'ego.

Le mental, autrement dit le processus de l'idéation, surévalué en tant que votre moi, n'est qu'un fragment de l'ensemble de votre être. Ce fragment veut être le seigneur, le roi. L'échec est assuré. Ses tentatives permanentes d'usurpation du pouvoir remplissent votre vie de frustrations. Votre intellect ne peut pas réussir, il rêve de l'impossible. La partie ne peut pas régir le tout, le rouage ne peut pas vaincre l'ensemble, le serviteur ne peut pas devenir le maître.

Une branche parviendra-t-elle jamais à maîtriser l'arbre ? Comment pourrait-elle dicter leur conduite aux racines, au tronc, aux autres branches ? C'est absolument impossible, aujourd'hui comme demain. La branche doit accepter de suivre la nature de l'arbre parce qu'elle tire sa substance de ses racines. L'élaboration de concepts est une des facultés de votre organisme, mais elle ne pourra jamais asseoir son hégémonie sur l'ensemble. Les efforts que vous déployez pour plier la nature à votre volonté échoueront toujours et

apporteront beaucoup plus de peines et de déceptions que de satisfactions. L'histoire de l'humanité est un charnier à cause des délires du « moi-je ». L'homme passe sa vie à souffrir et à craindre parce qu'il veut l'impossible. C'est une caractéristique de l'ego : il n'est stimulé que par l'irréalisable et gaspille l'existence réelle à poursuivre des chimères.

Vous prenez votre cerveau pour le maître, simplement parce qu'il se bat pour la couronne. Et vous aimez vous identifier au chef, bien entendu. Accepteriez-vous de vous reconnaître sous les traits d'un esclave ? Certes non. Et vous niez votre inconscient parce que vous y retrouveriez tout ce que votre vaniteux « moi-je » prétend ignorer.

Essayez d'aborder cela sous un autre angle. Lorsqu'une pulsion, sexuelle par exemple, s'impose en vous, vous savez bien que dans le fond, dire « je » n'a aucun sens. Vous êtes actionné par quelque chose qui vous dépasse, comme si vous étiez emporté par une tempête. Vous n'existez plus, c'est plus fort que vous. Les adversaires du sexe parlent, à juste titre, d'une possession.

L'ego est détrôné par les grands phénomènes naturels qui s'emparent de vous sans crier gare. Cela vous déroute, cela vous effraie parce que cette vague ne laisse rien subsister de l'image mentale que vous avez de vous-même. Vous n'existez plus. C'est très proche de la mort. Le sexe, par exemple, soulève un tel opprobre parce qu'il ressemble au trépas. Les gens qui condamnent l'amour physique redoutent toujours le déclin du corps. Inversement, si vous pouvez spontanément vous laisser aller au sexe, la mort ne vous épouvantera pas. Voyez bien cette association de l'hostilité à l'égard du sexe et de la peur de la mort.

Les théories sur l'immortalité sont produites par les timorés. Ils craignent la mort et se rassurent en rêvant que leur petite personne possède une identité qui vivra toujours. Et simultanément, ils ont horreur du sexe. La force génésique anéantit l'illusoire « moi-je » et jette l'ego par-dessus bord. C'est un tourbillon d'énergie qui dépasse de très loin votre personnalité.

Même si vous n'êtes pas puritain, vous ne vous donnez jamais totalement à cette force. C'est pour cela qu'une chose aussi naturelle que l'orgasme est devenue si rare, tant chez l'homme que chez la femme. L'orgasme profond signifie que vous vous êtes oublié au sein d'une réalité infiniment plus vaste, où le « je » ne peut se maintenir.

Le mental lutte pour tenir les rênes et se montre machiavélique pour réussir. Ses efforts constants centralisent toute votre attention, vous finissez par être convaincu que l'intellect est votre nature réelle. Cet ego illusoire est l'origine de toutes vos souffrances. La fonction cérébrale est un excellent outil, il convient de s'en servir, mais sans jamais le confondre avec votre essence. Si vous entretenez la croyance que vos opinions, vos pensées, votre savoir, vos sentiments sont vous, vous ne pourrez pas convenablement utiliser votre cerveau. C'est lui qui vous utilisera, vous exploitera et vous asservira. Aveugle et sourd au réel, vous vous laisserez ballotter au gré des turbulences mentales.

Toutes les techniques de méditation ont pour but de vous faire entrevoir ce que votre esprit n'est pas et de vous aider à traverser l'écran de fumée de votre ego.

Première technique :
Imagine les signes sanskrits dans ces centres mellifluents de la conscience, d'abord comme des lettres, puis, plus finement, comme des sons, et enfin comme une sensation extrêmement subtile. Alors, te détournant, sois libre.

Les mots sont des sons. Les pensées sont une série de mots ordonnés selon une certaine séquence, selon une certaine configuration. L'essentiel est le son. A partir de lui sont formés des mots qui, à leur tour, engendrent des opinions, des idées. Et les idées s'agglutinent pour bâtir des systèmes idéologiques, philosophiques, religieux. Au commencement était le son.

Voici une technique qui remonte au commencement. *Imagine les signes sanskrits dans ces centres mellifluents de la conscience, d'abord comme des lettres, puis, plus finement, comme des sons, et enfin comme une sensation extrêmement subtile. Alors, te détournant, sois libre.*

Nous nous repaissons d'idéologies. Qu'il s'agisse d'une doctrine religieuse, d'options philosophiques ou de n'importe quoi d'autre, nous sommes tellement conditionnés par une certaine façon de penser que mourir pour nos idées figure bel et bien dans la collection de nos folies.

L'homme est capable de se détruire pour quelques mots. Vous croyez aux dogmes chrétiens ou à Ram ou à autre chose et, du coup, vous ne supportez plus la contradiction. Des envies de meurtre vous prennent si quelqu'un nie la sagesse de vos convictions. Le mot a la préséance sur tout. C'est navrant, mais c'est ainsi, aujourd'hui comme hier et comme demain.

Un simple mot peut vous mettre sens dessus dessous. Vous n'existez pas dans le réel, vous vivez dans des scènes mentales, dans des arrangements systématiques d'idées. Or, qu'est-ce qu'une idée ? Une enfilade significative de mots. Et qu'est-ce qu'un mot ? Un assemblage de sons dont vous avez convenu qu'il désignerait telle ou telle chose. Le son est fondamental, c'est la structure de base de votre esprit. Les systèmes intellectuels les plus élaborés sont tous faits de sons.

Qu'est-ce qui a mal tourné ? Un son n'est qu'une vibration innocente. Certes, mais vous lui attribuez une signification. « Ram » est un son, sans plus. Pour l'hindou, c'est un nom divin. L'homme donne un sens aux ondes sonores, il en fait des mots, puis assemble les mots en concepts. La construction linguistique ainsi élaborée, insuffle rétroactivement une signification majeure aux syllabes dont elle est constituée. Tout est en place : dorénavant et pour autant que le son « ram » soit pour vous devenu un mot sacré, vous sortirez de vos gonds si quelqu'un vous agresse en le prononçant avec désinvolture ou de façon sarcastique, et vous vibrerez d'émotion en entendant chanter « Ram » dévotement. Pourtant, tout cela n'est que convention. Aucun terme ne signifie quelque chose en soi, ce n'est qu'un son.

Ce sutra vous invite à faire demi-tour. Retournez aux sons.

Vous découvrirez la chose primordiale qui se cache derrière ces vibrations : une sensation. Essayez de comprendre. L'homme manipule des mots, c'est-à-dire des sons qu'il a chargé d'un sens arbitraire. Les sons utilisés par les animaux n'ont pas de signification abstraite, mais ils sont pleins de sentiment. Ils révèlent quelque chose : le désir de se reproduire, la colère face à un concurrent territorial, la faim, l'inquiétude Dans le monde animal, le son indique un vécu.

Par-dessus les sons sévissent les mots, les idées, les arrangements conceptuels. Au-dessous des sons règnent les sensations, les émotions. L'univers est rempli de sons, l'homme est le seul phénomène à être plein de mots. Le langage humain s'est développé à partir des sons particuliers émis par le petit de l'homme.

Ainsi, dans toutes les langues, la mère est désignée par un mot apparenté de près ou de loin à « ma ». Mutter, mater, mother, maman... Un des premiers sons produits par le bébé est « ma », c'est le plus facile, compte tenu de la structure de sa gorge et de son corps. Et comme la mère est la première et la plus proche des figures importantes dont le petit a besoin, « ma » est associé à elle et a fourni la racine des termes qui l'évoquent. Bien qu'en faisant « ma », l'enfant n'exprime rien de particulier, ce son coïncide avec la présence de sa mère et surtout avec une sensation. A cause de cette sensation, « ma » est associé à la figure maternelle. La sensation est primordiale.

Pour commencer, dit le sutra, imaginez les lettres sanskrites. Les autres écritures conviennent évidemment aussi. Shiva propose le sanskrit parce qu'il s'adresse à sa

compagne Parvati Devi. Prenez ce que vous voulez, l'anglais, le grec, l'arabe Le sanskrit n'a rien de supérieur. Sentez d'abord, en vous, *les centres mellifluents de la conscience* pleins de lettres. Par exemple, A, B, C, D... C'est un très bel exercice. Fermez les yeux et voyez votre conscience pleine de mots. Représentez-la comme un tableau noir sur lequel apparaissent des lettres, ensuite des mots. Ecrivez avec votre conscience et contemplez. Puis, progressivement, oubliez la lettre A et ne gardez que le souvenir du son « a ». Pourquoi visualiser d'abord ? Parce que les yeux prédominent chez l'homme. Les oreilles sont secondaires. Nous concentrons 90 % de notre énergie dans notre regard parce que cette faculté est, plus que toute autre, essentielle pour notre survie. Que serait votre existence actuelle si vous deveniez aveugle ? Il n'en resterait pas grand chose.

Donc, visualisez les lettres, yeux clos. Normalement, les lettres devraient stimuler notre ouïe puisqu'elles représentent des vibrations sonores. Mais il faut commencer par la vue parce que vous lisez plus que vous n'écoutez. Ensuite, oubliez doucement le tracé des lettres et orientez votre attention vers vos oreilles. Les sons, plus délicats que les lettres, cèderont enfin la place à ce qui est plus subtil encore, la sensation. C'est vraiment un très bel exercice.

Que ressentez-vous en entendant « a » ? Quelle sensation les différents sons éveillent-ils en vous ? Vous êtes tellement insensible que vous ne percevez rien. Quand vous entendez quelque chose, qu'est-ce qui se passe ? « A » ne retentit pas en vous, vous voyez d'abord la lettre A. Laissez cela, ne représentez plus rien, permettez au son de pénétrer et soyez attentif à ce qui se manifeste dans votre centre émotif.

Allez de la lettre au son, dit Shiva. Redécouvrez le son masqué par la lettre, puis la sensation cachée derrière le

son. Prenez conscience de ce que vous ressentez. N'oubliez pas que, hélas ! l'être humain est devenu l'animal le plus insensible de la planète.

Un poète allemand a raconté un souvenir d'enfance. Son père, grand amateur de chevaux, lui avait interdit d'entrer dans l'écurie, de peur d'un accident. Il attendait donc que son père s'absente pour aller voir le cheval qui était son ami. La bête l'accueillait en émettant certains sons. « Comme nous ne pouvions pas converser, écrivit le poète, je me suis mis à émettre certains sons, moi aussi. En communiquant ainsi avec le cheval, j'ai pour la première fois compris la beauté des sons, leur qualité émotionnelle. »

Ce n'est pas possible dans vos échanges avec les autres êtres humains. Vous êtes pour ainsi dire mort. Le cheval est vivant, beaucoup plus sensitif que vous. Il ne dispose d'aucun artifice, il possède le son pur. Il n'est pas rempli d'idées, d'opinions, de concepts, c'est un cœur vibrant. « J'ai compris la beauté des sons, a dit l'auteur, leur qualité, leur sens. Ce n'était pas la signification conventionnelle des mots ou des pensées, mais un contenu plein d'émotion. » Comme le cheval restait silencieux en présence d'autres personnes, le garçon comprenait clairement le message : « N'approche pas, il y a quelqu'un. Ton père apprendrait que tu as désobéi et te punirait. » Quand il était seul, le cheval le faisait savoir et l'enfant savait qu'il pouvait entrer. « Cette connivence m'a énormément aidé, note le poète. Lorsque le cheval appréciait mes marques d'affection, il remuait la tête d'une certaine façon. Il ne le faisait pas quand il préférait être tranquille. Cela s'est poursuivi pendant des années. Jamais plus dans ma vie, je n'ai trouvé un amour aussi profond que celui qui nous unissait, ce cheval et moi. Un jour, pendant que le cheval

offrait extatiquement son cou à mes caresses, je pris soudain conscience de ma main et de toute la scène. Le cheval s'est immobilisé. J'ai très souvent essayé de renouer avec lui, mais le charme était rompu. Mon ami ne répondait plus. Beaucoup plus tard, j'ai compris ce qui s'était passé. En me rendant compte de mes gestes, j'avais introduit des pensées. L'ego avait pris place. Le courant vivant en fut bloqué. Je ne pus le rétablir. »

Ce gamin et cet animal communiaient par le sentiment. Avec l'ego apparurent les mots et les pensées, et tout changea de plan. La rencontre se trouvait dorénavant au-dessus des sons. Auparavant, elle évoluait au-dessous, dans la sphère des sensations, dans le monde que le cheval pouvait percevoir. Lorsqu'il ne comprit plus, l'échange cessa. Le futur poète s'acharna à retrouver le bonheur perdu, mais en vain. Aucun effort ne pouvait aboutir, parce que l'effort est encore une manifestation de l'ego. Il essaya d'oublier sa main. Peine perdue. Vouloir oublier exige que l'on pense à la chose que l'on veut oublier. Plus vous chassez une idée, plus elle s'impose. L'oubli ne peut résulter de l'effort, puisque ce dernier entretient le souvenir.

« Ma main devint une obsession, raconta l'auteur. Je ne pouvais plus toucher le cheval sans penser à elle. L'énergie s'accumulait dans ma main et y restait enfermée. Elle ne s'écoulait plus vers mon ami et il s'en rendait compte. »

Comment l'animal a-t-il pu percevoir la rupture ? Si je continue ma phrase en chinois, la communication entre vous et moi s'arrêtera net. Vous ne comprendrez plus ce que je dis, à supposer que vous ne connaissiez pas le chinois, bien sûr. C'est ce qui arriva au cheval.

L'enfant vit par le cœur, par les émotions. Les sons se manifestent et se remplissent de sentiments. Ensuite se

forment des mots, puis des pensées et enfin des systèmes intellectuels, des idéologies. Plus vous élaborez des opinions, plus vous vous éloignez de votre centre sensitif, moins vous êtes sincère.

Ce sutra vous demande de revenir au monde sensible. Les émotions n'appartiennent pas au mental, vous les redoutez parce que vous ne pouvez pas les raisonner. Ressentir vous effraie, cela vous entraîne dans un chaos, une situation que vous ne pouvez plus maîtriser. Dans le domaine des pensées, vous vous sentez fort. Ailleurs que dans la tête, vous perdez la maîtrise. Vous ne pouvez plus gouverner, vous ne pouvez plus manipuler, vous ne pouvez plus mentir. Les sentiments, les émotions se trouvent au-dessous du cerveau, c'est le maillon entre vous et votre mental.

Alors, dit Shiva, détourne-toi et sois libre. Alors, désintéresse-toi des émotions. Mais pour se détacher, il faut avoir atteint la couche émotionnelle la plus profonde. La tiédeur est impuissante. Comment quitter la route que vous n'avez pas parcourue ? Traversez d'abord tout, vos croyances, vos opinions, vos pensées, vos langages, vos lettres, vos sons, vos émotions, vos sensations. Car vous ne pouvez laisser tomber que ce que vous détenez, vous ne pouvez renoncer qu'à ce qui a été vôtre. Vous pouvez sauter de la marche sur laquelle vous vous trouvez concrètement et non d'une autre.

Vous êtes juché sur l'échelon le plus éloigné de la vie, celui des pensées. C'est pour cela que j'insiste pour l'abandon de toute adhésion idéologique. Si vous ne vous en détachez pas, vous ne serez jamais religieux.

Ce sutra n'est pas obscur, cette technique n'est pas ardue. Les émotions ne posent pas de véritable problème ; l'obs-

tacle, ce sont les mots, les pensées. Il est aussi facile de se défaire d'un sentiment que d'ôter un vêtement. Mais vous ne pouvez réussir d'emblée, procédez donc pas à pas.

Imaginez les lettres écrites : A, B, C, D... Puis, déplacez l'attention de la lettre écrite au son du cœur, à la résonnance affective. Quittez la surface, plongez dans les profondeurs et prenez conscience de la sensation qu'éveille un son particulier.

Grâce à de telles techniques, beaucoup de choses ont été découvertes en Inde. Notamment, que certains sons sont liés à certaines sensations. Le mantra est issu de cette science. Un son déterminé suscite toujours une émotion déterminée. Donc, en déclenchant un son en vous, vous éveillerez la sensation correspondante qui se propagera autour de vous. Tel son crée tel espace, nécessaire à la formation de telle émotion.

Je vous mets en garde contre l'utilisation des mantras. C'est dangereux. Abstenez-vous, sauf si vous savez parfaitement ce que vous faites, ou si le mantra vous est donné par une personne bien avertie des sensations que génèrent les sons et consciente du genre d'émotion qui vous convient. Certains sons correspondent à des mantras de la mort. Si vous les répétez, vous rendrez l'âme dans un laps de temps déterminé parce qu'ils créent un puissant désir de mourir.

Freud a parlé de deux instincts de base : Eros (la libido ou la volonté de vivre) et Thanatos (la volonté de mourir). Certains sons, quand vous les répétez, exaltent votre désir de quitter le monde et vous donnent l'envie d'en finir. D'autres stimulent Eros et avivent votre appétit de vivre. Si vous utilisez de tels sons, les sentiments qui s'y rat-

tachent vous submergeront. Il y a des sons qui propagent la paix et le silence, d'autres qui attisent la colère. Ne jouez pas avec ces forces, ces mantras, attendez d'y être amené par un maître qui en connaît les répercussions.

Chaque vibration sonore possède sa contrepartie émotionnelle, un sentiment qui l'accompagne comme un écho. Oubliez le son, tournez-vous vers l'émotion. C'est difficile à expliquer, mais vous pouvez le faire. Allez vers l'émotion.

Le zen, en particulier, dispose de techniques à cet effet. Un mantra est donné au disciple et si celui-ci l'applique correctement, le maître peut le voir sur son visage parce que l'utilisation convenable du mantra engendre une certaine émotion et les traits en témoignent. Vous ne pouvez pas tromper un maître, il lui suffit de vous regarder.

Avant d'atteindre lui-même l'Eveil, Dozo était fort perturbé par le fait que son maître soit au courant de tout ce qu'il éprouvait. Ce maître lui assénait des coups de bâton sans jamais se tromper. Il le faisait exactement au moment où quelque chose ne tournait pas rond en Dozo. « Comment fais-tu pour deviner ? » voulut savoir Dozo. Le visage ne produit aucun son, mais il exprime le sentiment. Et plus vous allez loin en vous-même, plus vos traits deviennent mobiles, liquides, éloquents. Ils traduisent immédiatement ce que vous ressentez. Votre visage actuel s'effacera parce que c'est un masque. Vous l'arborez pour tromper les autres. Quand vous rentrerez en vous-même, il ne sera plus nécessaire.

C'est pour cela que les anciens maîtres demandaient à leurs disciples de s'isoler : afin de faciliter le rejet du masque. Vous mentez à cause de votre entourage, c'est une mesure de sauvegarde. Que faire si vous n'aimez plus votre

conjoint, par exemple ? Jouer la comédie, cacher votre vrai visage.

Les maîtres zen insistent pour qu'avant toute chose, vous retrouviez votre visage originel, car alors tout devient facile. Le maître pourra voir ce qui se passe. Ainsi, l'éveil de la conscience n'a pas besoin d'être annoncé par le disciple. Les traits, les yeux, le moindre des gestes de ce dernier proclament l'événement si nettement que le maître n'a besoin d'aucune information supplémentaire : c'est lui qui annonce au disciple qu'il est accompli.

Lorsque vous passez des sons aux émotions, vous entrez dans un monde existentiel. Les sentiments sont existentiels parce que vous les vivez. Vous ne pouvez pas les voir ou les entendre : vous les ressentez. Arrivé à ce stade, vous pourrez faire le saut hors de la périphérie. C'est la dernière étape. Vous voici au bord du précipice. En bondissant hors des sentiments, vous plongez en vous-même. Car l'abîme, c'est vous. Vous n'êtes absolument pas vos pensées ni vos souvenirs. Vous êtes ce vide, ce présent, ici et maintenant.

L'émotion est le pont qui vous mène du mental à l'être. Mais pour atteindre l'émotion, vous devez renoncer à toutes vos habitudes : aux mots, aux sons, à l'illusion de l'intellect souverain.

Alors, te détournant, sois libre. Vous êtes libre, vous n'avez jamais été autre chose que liberté. *Sois libre* ne veut pas dire qu'il y a quelque chose à faire. Vous êtes libre. Détournez-vous des objets de votre conscience et voyez votre conscience qui est liberté. Etre est synonyme de liberté. Penser est synonyme d'asservissement. C'est pour cela qu'on a dit du mental qu'il était *samsara*, le monde.

Quitter le monde est impossible aussi longtemps que l'esprit domine, car en lui se trouve la semence de l'aliénation à la périphérie. En vous retirant dans la solitude, vous emmènerez vos pensées et elles auront tôt fait de reconstruire un monde pour vous, avec ses liens extérieurs et ses expectatives, ses craintes et ainsi de suite. Votre mental est ce que vous appelez le monde et vous ne pouvez vous en écarter nulle part. Pour en sortir, il faut rentrer chez vous. Là se trouve le seul Himalaya qui puisse vous aider. En reculant des mots aux sentiments et des émotions à l'être, vous vous éloignez de votre monde. Celui qui connaît l'abîme intérieur peut résider n'importe où. Cela ne fait plus aucune différence. Hors de l'esprit, point d'enfer. C'est lui, le mental, qui vous condamne à la géhenne.

Alors, te détournant, sois libre. Mais n'essayez pas directement avec les sentiments, vous ne réussiriez pas. Commencez par les mots. Mais eux aussi seront un obstacle infranchissable si vous ne balayez pas d'abord vos opinions, vos concepts, vos idéologies. Les mots sont des éléments. Si vous leur donnez un sens, vous ne pourrez pas les laisser tomber. Le langage est une convention humaine, utile et nécessaire, mais il ne faut jamais oublier que les mots ont la signification que vous voulez bien leur donner, rien de plus. Sans comprendre cela, vous ne pourrez pas leur échapper. Que ressentez-vous lorsque vous entendez critiquer le Coran, les Védas, la Gita, la Bible ou autre chose qui vous importe ? Souriez-vous en haussant les épaules ou vous raidissez-vous ? Vous sentez-vous personnellement visé lorsqu'on insulte Krishna, Ram ou Jésus ? Pouvez-vous en rire ou non ? Etes-vous capable de voir que ce ne sont que des mots ? Non, vous réagissez.

Prenez le langage pour ce qu'il est : un assortiment de sons

auquel vous conférez certaines significations, rien de plus. Cela deviendra évident dès que vous aurez réussi à prendre une distance.

Le soldat peut s'identifier au numéro matricule qu'il a reçu, comme vous au nom qui vous a été attribué à votre naissance. Qu'est-ce qu'une étiquette ? Une convenance, une façon pratique de vous distinguer, c'est tout. Vous y tenez tellement parce qu'il est devenu la quintessence de votre ego, le synonyme de votre moi.

Les lieux communs sociaux vous portent à ressentir votre patronyme comme spécial et particulier. « Il ne faut pas traîner le nom de la famille dans la boue. Il faut respecter notre nom, transmettre notre nom, etc. » Or, un nom n'a aucune consistance réelle, c'est un code, rien de plus.

Examinez les mots, leur futilité, leur non-sens, et ne vous attachez plus à aucun d'entre eux. Alors cette méthode deviendra applicable.

Deuxième technique :
Plonge au cœur du son, comme dans le bruit continu d'une cascade. Ou bien, en te bouchant les oreilles, entends le son par excellence.

Cette technique peut être appliquée de multiples façons. Par exemple, asseyez-vous en silence, n'importe où, sur la place du marché ou dans une grotte himalayenne. Les vibrations sonores sont omniprésentes et ont quelque chose de très particulier : elles convergent vers vous, vous en êtes toujours le centre.

Ce n'est pas ainsi pour la vue, qui est linéaire. Les vagues sonores sont sphériques et, où que vous vous trouviez, vous êtes « Dieu », le centre de cet univers.

Plonge au cœur du son. Fermez les yeux, sentez le cosmos rempli de sons et aussi que vous en êtes le cœur. En soi, cela vous procurera un grand apaisement. L'univers devient la bulle qui vous nourrit de toute part.

Comme dans le bruit continu d'une cascade. Installé près d'une chute d'eau, fermez les yeux et percevez le son qui se précipite vers vous de partout, comme vers un goulot. Pourquoi faut-il que vous vous sentiez le centre ? Parce que

dans le centre règne le calme, le silence. Sans ce silence, vous n'entendriez rien. Un son ne peut pas en capter un autre. Le centre est absolument immobile et peut dès lors voir les ondes entrer en lui. A cause de votre silence intérieur, vous êtes conscient des vibrations qui s'approchent et vous pénètrent.

Si vous découvrez le centre, le point qui reçoit tous les sons, un silence total surviendra soudain. Un retournement de la conscience s'opèrera. Vous percevrez un univers plein de sons, puis, brusquement, votre attention fera une volte-face et vous connaîtrez la solitude silencieuse, le cœur ineffable de la vie. Plus aucun bruit ne pourra vous perturber.

Les ondes coulent vers vous, mais ne vous atteignent en aucun cas. Elles avancent sans arrêt vers vous, mais n'aboutissent jamais. Il existe une entité que rien ne peut violer. Ce refuge ultime est vous. Installez-vous dans un lieu public, un endroit livré au vacarme. Ne jugez pas, ne pensez pas que ce chahut est insupportable ou au contraire, qu'il est agréable. Songez uniquement à votre centre, laissez les bruits vous assaillir.

Au début, vous aurez le vertige parce que vous n'êtes pas accoutumé à percevoir vraiment. Vos sens sont sélectifs, ils ne laissent passer que deux pour cent des stimuli extérieurs. Une réceptivité totale vous rend fou. On a longtemps prétendu que les sens étaient des portes par lesquelles le monde extérieur entrait en nous. Ce ne sont pas des portes, mais des écluses. Les sens sont comme des gardiens, des surveillants qui trient ce qui peut passer.

Pas plus de deux pour cent ne sont tolérés et cela suffit déjà

pour vous déboussoler. Quand vous serez pleinement ouvert, quand tous les événements extérieurs vous parviendront, vous perdrez la raison. Ne craignez rien. Ne vous bloquez pas, laissez tout venir, contentez-vous de demeurer centré en vous-même. Détendez-vous, ouvrez-vous, acceptez tout. Chevauchez simplement les vagues qui convergent vers vous et vous portent vers le centre, vers l'entité qui perçoit.

Ce ne sont pas vos oreilles qui entendent. Elles sont un dispositif de sélection et de transmission, un cabinet de censure périphérique qui donne le feu vert à très peu de choses. Elles refoulent ce qui ne vous paraît pas utile, mais elles-mêmes n'enregistrent rien. Vous entendez ailleurs, dans un centre éloigné qui est votre nature réelle, votre Soi. Où est-il ? Où se trouve le cœur de votre être ?

Si vous travaillez avec les sons, une surprise vous attend : votre centre auditif ne réside pas dans votre tête ! Vous avez l'impression qu'il est contenu dans votre cerveau parce que vous ne percevez jamais les sons, vous captez seulement des mots. Et la centrale linguistique se trouve bel et bien dans le crâne. Au Japon où l'on étudie et expérimente les sons depuis longtemps, on sait que l'homme n'entend pas avec la tête, mais avec le ventre.

Les gongs et les cloches des temples étaient destinés à déclencher des vagues sonores autour du disciple. Cela semble étrange que les gens aient eu la permission de déranger une personne qui médite, en agitant des clochettes ou en frappant sur des gongs. En vérité, le disciple recueilli attendait cette intervention. Chaque fois que des ondes sonores prenaient forme, il rentrait en lui-même, il

contemplait le centre vers lequel elles se propagaient. Ce centre était toujours la région ombilicale, jamais la tête. La vibration qui se loge dans votre tête n'est plus un son pur. Vous l'avez interprété, vous l'avez transformé en mot, en pensée.

Dans la matrice, le foetus est déjà sensible au bruit. S'il ignore les conventions verbales des êtres humains, il répond par contre très vivement aux sons. Il est même beaucoup plus affecté par eux que sa mère. Celle-ci est depuis longtemps sourde aux vibrations réelles auxquelles elle oppose immédiatement une opinion, une pensée. Nous ne nous rendons pas compte à quel point nous perturbons l'enfant bien avant sa naissance, en le bombardant d'ondes sonores. En naissant, il est déjà à moitié fou. Les plantes aussi sont réceptives. Leur développement est meilleur dans certains climats musicaux et se dégrade sous l'effet de bruits chaotiques.

Le trafic urbain, dépourvu de toute harmonie, est un excellent moyen de propager la folie. Le bruit vous heurte sans arrêt et si vous pensez à ce que vous subissez, c'est votre tête qui sera la cible. Protégez-vous, réfugiez-vous dans votre centre, votre ventre.

Les mantras sont des ondes sonores pures, dépourvues de sens. Si un gourou fournit une explication, il ne s'agit plus d'un mantra. Psalmodier exerce un effet, mais cela ne peut, par définition, signifier quelque chose. Le son agit en vous dans la mesure où il est vierge, déconnecté de toute manipulation cérébrale. C'est pour cela que le son AUM a acquis l'importance que l'on sait. Il ne veut rien dire, c'est une onde et rien d'autre.

Vous pouvez appliquer cette technique de Shiva en suscitant un son en vous au lieu de l'attendre de l'extérieur.

Plonge au cœur du son, comme dans le bruit continu d'une cascade. Ou bien, en te bouchant les oreilles, entends le son par excellence. Bouchez-vous les oreilles à l'aide de vos doigts ou d'un objet adéquat. Un certain son apparaîtra. Qu'est-ce que c'est et pourquoi les oreilles doivent-elles être bouchées ?

Un train traversait toutes les nuits une petite ville américaine vers deux heures du matin. Un jour, la ligne fut supprimée. Les plaintes affluèrent au bureau de police, les gens affirmaient entendre des bruits étranges en pleine nuit. Il s'avéra que la population, conditionnée depuis longtemps, attendait inconsciemment le passage du convoi en dormant. Ce qu'elle percevait à présent était l'absence du bruit.

Après l'arrêt d'un bruit coutumier, vous entendez son absence. Ne croyez pas que vous n'enregistrez plus rien. Vous percevez bel et bien quelque chose : l'inverse du bruit, son absence. Si je ferme les yeux après vous avoir fixé, je vous vois en négatif. Le cliché peut être tellement insistant que si je regarde brusquement un mur, j'y projetterai ce reflet intérieur. Je le verrai à l'extérieur de moi.

A l'instar des clichés photographiques perceptibles pour l'œil, il existe, dans le domaine de l'acoustique, des négatifs audibles. En obturant vos oreilles, vous pouvez capter le monde sonore négatif. Lorsque tous les sons ont disparu, quelque chose manque, un vide s'installe dans lequel une tonalité nouvelle se dessine. Cette tonalité est l'absence du son. *Ou bien, en te bouchant les oreilles, entends le son par excellence.* La vibration sonore négative est connue en Orient comme « le son des sons » parce que ce n'est pas réellement une tonalité, mais son absence. C'est surtout un son naturel puisqu'il n'est généré par rien.

Toutes les ondes sonores sont provoquées, sauf celle qui se fait entendre en vous quand vous vous bouchez les oreilles. Dans un univers devenu absolument silencieux, vous découvrez le silence. Pascal a dit : « Quand je songe à l'univers infini, son silence m'emplit d'effroi. » Le silence vous effraie parce que vous habitez dans le seul lieu bruyant du cosmos. Hors de l'atmosphère terrestre ne subsiste que le silence absolu. Vous pouvez connaître ce vide en vous obturant soigneusement les oreilles. Alors, vous serez descendu au-dessous des vibrations.

Les cosmonautes sont, entre autres, entraînés à supporter le silence afin d'éviter que leur raison ne chavire lorsqu'ils affronteront l'épreuve la plus difficile : la séparation d'avec le monde humain, sonore.

Vous êtes-vous jamais perdu dans une forêt ? Un seul mot prononcé par n'importe qui vous a alors transporté de joie. Enfin quelqu'un ! Ne plus être seul ! En état de privation auditive, vous êtes totalement isolé. Faites l'essai la prochaine fois que vous vous trouverez dans une foule. Bouchez-vous les oreilles. Les gens perdront toute consistance, c'est par le bruit qu'ils s'imposaient à votre conscience.

En te bouchant les oreilles, entends le son par excellence. Cette absence de vibrations sonores procure une expérience très subtile. Qu'est-ce qu'elle vous apportera ? Dans le silence, vous rentrez en vous-même. Inversement, les sons vous sortent de vous-même, vous entraînent vers les autres.

C'est par le son que vous communiquez. La cécité est certainement moins terrible que la surdi-mutité. Les traits du sourd-muet ont quelque chose d'inhumain. L'aveugle

peut communiquer, il peut aimer, il fait partie de la communauté humaine. Le sourd-muet est coupé du genre humain parce qu'il ne peut pas s'exprimer.

Imaginez que vous vous trouviez dans une pièce vitrée totalement insonorisée. Aucun son ne vous parvient et vous ne pouvez en émettre aucun. Vous voyez des gens évoluer au-dehors, mais vous ne pouvez ni leur parler, ni les entendre. Le désespoir vous gagnerait bientôt. Etre privé de l'ouïe et de la parole est un cauchemar permanent. Un fossé infranchissable vous sépare des autres.

Si le son est le véhicule qui vous transporte vers autrui, alors l'absence de son est celui qui vous ramène chez vous. Par le son, vous communiquez. Dans le silence, vous tombez dans votre propre abîme, dans le Soi. C'est pourquoi un si grand nombre de techniques utilisent l'effacement des vibrations sonores.

Soyez sourd-muet, ne fût-ce que pendant quelques minutes. Vous ne trouverez plus rien vers quoi diriger votre attention. Soudain, vous vous retrouverez en vous-même, immobile. Le silence est une discipline très ancienne, il rompt les ponts qui vous relient au monde extérieur.

Gurdjieff imposait de longues périodes de mutisme à ses disciples. Il interdisait non seulement la parole, mais aussi les autres façons de communiquer : les gestes, les regards Etre silencieux signifie ne plus communiquer *du tout*. Les élèves de Gurdjieff s'enfermaient dans une maison et y vivaient comme si chacun était seul. Ils devaient totalement s'ignorer l'un l'autre.

Pourquoi est-ce toujours la personne la plus éloquente qui s'impose ? Parce que la parole exerce une influence. Un

sourd-muet ne sera jamais un dirigeant, contrairement à l'aveugle, dont l'ouïe est d'autant plus fine qu'elle a récupéré l'énergie non utilisée par les yeux. Le langage est le fondement de la vie sociale. Dans le silence total, vous ne pouvez pas agir, même pas de façon imaginaire. L'acte est toujours une relation à autrui, réelle ou fantasmée. Sans la relation essentielle qui est sonore, les autres deviennent des ombres et du même coup s'amenuise la possibilité d'agir. Après la disparition, en vous, des mots et des pensées, seul subsiste l'être.

Pendant quarante ans, Meher Baba garda le silence. Il essaya d'en sortir, de temps en temps, mais n'y parvint pas. Il mourut sans avoir pu ouvrir la bouche. Il avait épisodiquement annoncé par écrit son intention de parler, mais s'était chaque fois rétracté.

Après avoir résidé très longtemps dans le silence, il n'est plus possible de revenir dans le monde du bruit. Meher Baba avait négligé la règle selon laquelle il ne faut pas se retirer dans la paix intérieure pendant plus de trois années d'affilée. Il est facile de quitter le monde des sons et de demeurer dans la sérénité inaltérée de votre nature profonde, mais très ardu de revenir à la périphérie bruyante. Le mécanisme doit être entretenu. Au-delà de trois années, la faculté de former des pensées et de formuler des paroles est perdue.

Un deuxième aspect est qu'après un long séjour dans la plénitude intérieure, communiquer avec l'extérieur devient une torture. L'ermite se rend compte que personne ne comprendrait ce qu'il pourrait dire. S'il s'isole trop longtemps, lui-même devient incapable de parler. Le langage lui a échappé.

Meher Baba a voulu parler, il avait sans aucun doute un enseignement à transmettre, mais il n'a pas pu redescendre dans les sphères inférieures. Il partit sans avoir rien révélé.

Retenez ceci, c'est important. Quelles que soient vos activités ou votre état, passez régulièrement à l'extrême opposé. Par exemple, taisez-vous pendant quelques heures, puis parlez. Ne vous fixez en rien et nulle part. Méditez, isolez-vous pendant quelques jours. Puis, jetez-vous dans l'agitation et la tension. Et ainsi de suite.

Voyagez entre les deux pôles. Vous serez toujours vivant, dynamique. Ne vous limitez pas, sinon le jour viendra où vous ne pourrez plus changer. Or, la possibilité de se mouvoir et de faire demi-tour, de changer est synonyme de vie.

Gurdjieff poussait ses élèves d'un extrême à l'autre. Il les faisaient alternativement jeûner, puis s'empiffrer. Ou bien, il exigeait qu'ils dorment sans interruption pendant plusieurs jours, puis ne dorment plus du tout. Cette oscillation entre les deux pôles confère une vivacité particulière.

Ou bien, en te bouchant les oreilles, entends le son par excellence. Cette méthode de Shiva accouple deux opposés : *Immergez-vous dans le bruit continu d'une cascade* et *Bouchez-vous les oreilles*. Dans le premier cas, prenez conscience des sons qui convergent vers votre centre. Dans le deuxième, excluez toute vague sonore extérieure et résidez dans le miroir immobile de votre conscience. Ces deux exercices sont réunis en une seule technique, afin que vous puissiez les appliquer à tour de rôle.

Ou bien ne signifie pas qu'il faille choisir. Faites les deux,

alternativement. L'une, pendant quelques mois. Puis l'autre pendant quelques mois. Si vous parvenez à passer sans difficulté d'un extrême à l'autre, vous aurez trouvé la formule de la santé et de la jeunesse. Se cantonner, se scléroser est le moyen le plus sûr de vieillir.

II

LE MEILLEUR ET LE PIRE

QUESTIONS :

1. *Faudrait-il consciemment canaliser et réglementer ses instincts ?*

2. *Comment transformer les bruits horripilants en sons positifs ?*

Première question :
Vous avez parlé de la censure et du refoulement des instincts inconscients. Vous avez également dit que les pulsions inconscientes font partie de l'héritage animal de l'être humain. Dans ce cas, n'est-il pas préférable de les canaliser et de les maîtriser en fonction de l'intelligence, des critères et du mode de vie propres à l'esprit conscient ?

L'homme est un animal, mais il peut être plus que cela. Ce plus ne doit cependant pas nier la bête. Elle doit être absorbée, utilisée de façon créative. Vous ne pouvez pas l'éliminer puisqu'elle constitue votre fondement.

Retenez que toute hostilité à l'égard de votre ascendance animale est aberrante. Comment détruire ce qui constitue 99 % de votre personne ? C'est impossible. Les hommes sont tous frustrés parce que leur vie est un échec permanent. Ils s'en prennent à un adversaire qui non seulement est très puissant, mais dont ils ont vitalement besoin !

La fleur peut-elle se révolter contre la branche, le tronc, les racines de l'arbre ? Votre facture animale vous nourrit, c'est elle qui vous tient en vie. Tuer la bête équivaudrait à vous tuer vous-même. Votre intellect est la fleur, votre nature physique est l'arbre. Cessez de lui en vouloir, c'est

une attitude suicidaire. La sérénité ne sera jamais accordée à celui qu'un conflit intérieur déchire.

Le créateur de l'enfer, c'est vous. La damnation n'est rien d'autre que la déchirure en vous, votre personnalité divisée, schizophrène. Le ciel et l'enfer ne sont pas des lieux, mais des états psychiques. L'être entier, intégré, libre de toute dissension interne, se trouve au paradis.

J'insiste donc pour que vous abandonniez toute idée d'opposition. Ne vous dressez pas contre vous-même, ne créez pas deux instances ennemies en vous, restez un. Votre composante animale est votre passé et aussi votre avenir. Elle recèle des choses inouïes, trouvez-les, développez-les, laissez-les grandir et vous pourrez les transcender. Mais ne sabotez rien. C'est un des principes de base du tantra.

Toutes les autres traditions dites spirituelles sont dualistes. Elles opèrent un clivage en l'homme, elles déclenchent une guerre intestine en lui. Le tantra est unitif, il n'accorde aucune valeur à la lutte. Il est absolument positif, il acquiesce et ne refuse rien. Il a confiance dans le « oui », il dit oui à la vie. L'acceptation débouche sur la transformation, la négation n'amène que misère et stagnation. Contre qui prenez-vous les armes ? Si c'est contre vous-même, *qui* va triompher ? Et quelle part de vous-même peut l'emporter, votre petit ego ou le grand animal ? En vous lançant dans la bagarre, vous signez d'avance votre défaite. Si vous voulez gagner, ne luttez pas.

La réussite est une affaire de connaissance et non de violence. Observez les pacifistes, voyez comme ils sont durs pour eux-mêmes. Certaines doctrines et traditions

prêchent la non-violence extérieure, mais dans l'homme, elles entretiennent une hostilité extrême tournée vers l'intérieur. Elles vous inculquent l'auto-agressivité au nom de de la non-violence envers autrui. Le renoncement, l'ascétisme et autres privations auto-infligées sont des attitudes entretenues par la haine de soi.

Le tantra est non-violent, absolument non violent. Selon lui, vous cesserez d'agresser autrui quand vous cesserez de vous agresser vous-même. L'homme qui se déteste, déteste également les autres. Feindre la non-violence ne sert à rien, vous entretiendriez un mensonge de plus. Bien sûr, vous pouvez intérioriser votre agressivité. Mais ce faisant, vous vous détruirez.

Cela ne veut cependant pas dire qu'il faut vous contenter d'être un animal. En acceptant votre stade actuel, vous ouvrez la porte à l'évolution. Vous ne pouvez pas modifier votre passé animal, mais vous pouvez en faire un terreau très fertile.

Comment utiliser créativement la bête en vous ? D'abord, en prenant pleinement conscience de son existence. La combattre est un signe d'ignorance. Parce qu'il vous effraie, vous repoussez l'animal dans une sorte d'oubli appelé le subconscient. Ce n'est pas une structure innée et elle n'a aucune valeur en soi. Le subconscient est le résultat du refoulement. Vous ressentez beaucoup de choses que vous condamnez sans chercher à y voir clair. Si vous compreniez, vous ne rejetteriez rien, ce ne serait plus nécessaire. L'homme qui sait peut transformer le pire des poisons en médicament. Tout est une source potentielle de créativité. Pour l'homme ignorant, le poison reste exclusivement toxique. Entre les mains du sage, il peut devenir élixir.

Comment vous défendez-vous contre le sexe, la colère, l'avidité, autrement dit, contre la bête ? En niant. Lutter est synonyme de nier. Vous refoulez vos désirs charnels, votre haine, votre envie, votre jalousie, vous les enfermez dans un labyrinthe sous-terrain, sur lequel vous érigez le château de carte de votre ego. Ce temple de la raison est une structure artificielle et fragile parce qu'il n'est soutenu par aucune force vivante. Vous n'avez pas transmué votre énergie, vous l'avez ensevelie. Le personnage que vous prétendez être est quelque chose de creux et de faux. Pendant ce temps, les courants réels continuent de bouillonner en vous et peuvent jaillir à tout moment. Vous sentez gronder le volcan sous vos pieds, mais feignez ne pas voir les lézardes de votre fragile édifice social.

Tout ce que vous prétendez être conformément à la morale, à la culture ou à la religion dont vous êtes imprégné n'est qu'une pellicule, une façade. Votre réalité se trouve au-dessous, prête à se manifester. Voyez comment vous réagissez à l'insulte, à la critique. Où se sont envolées votre soit-disant intelligence, votre tolérance, votre supériorité humaine ? Il ne reste plus qu'un animal au poil hérissé. Lorsque le réel apparaît, le faux ne tient plus debout. Quand la colère vous gagne, que deviennent votre esprit, votre conscience, votre bonne éducation, vos bonnes intentions ? Tout est balayé. Lorsque les vents déchaînés regagnent leur caverne, les fantômes appelés remords, regrets et honte montent de nouveau sur la scène. Ils interprètent ce qui vient de se passer, distribuent opprobres et félicitations et élaborent des projets d'avenir. Pas pour bien longtemps. Le réel fera bientôt une nouvelle incursion et chassera les pantins.

Ce que vous tenez pour de la conscience est encore une ombre. Elle n'a aucune consistance. Qu'est-ce que cela

peut leur faire, à vos instincts, que votre mental se gargarise de mots tels que chasteté, par exemple ? Ils attendent simplement l'occasion de refaire surface et aucune décision de votre part ne pourra leur faire barrage. Vos pensées ne sont que des rêves. Ils n'ont aucune prise sur le réel.

Vous avez donc le choix. Soit réprimer vos forces vitales, leur opposer un non et les contraindre à une vie obscure. Soit leur dire sincèrement oui et utiliser leur énergie pour construire quelque chose au grand jour. Alors, vous serez vraiment un être humain. Ce n'est pas facile, aussi préférez-vous l'hypocrisie. C'est tellement plus commode. Il suffit de vous mentir à vous-même, de vous aveugler. Vous pourrez, sans rien changer, croire que tout est modifié. C'est la solution de facilité, celle de l'illusion.

Créer quelque chose de réel est une entreprise formidable. Mais elle seule en vaut la peine, car ce qui est élaboré par l'énergie authentique n'est plus exposé à la destruction. L'énergie sexuelle, entre autres, lorsqu'elle accède à la sphère de la conscience, peut générer l'amour. Refoulée, elle devient haine et perversion.

En combattant le sexe, vous cultivez la peur de l'amour. La personne qui condamne ses instincts sexuels redoute nécessairement l'amour car celui-ci, qui appartient à l'âme, entraîne toujours le corps dans son sillage. Le refoulé sexuel est incapable d'aimer. Il peut faire semblant et se comporter de façon affectueuse, mais il n'ouvre pas son cœur, il a peur. Ses caresses ne sont jamais généreuses car il craint de voir ce contact se transformer en geste sexuel. Il ne peut ni vraiment toucher ni vraiment accepter d'être touché.

Un tel être justifiera sans doute son attitude, il la rationalisera, mais jamais il ne mettra le doigt sur la plaie : sa peur

de l'instinct qu'il a bafoué. Et il sera haineux parce qu'une énergie, lorsqu'elle est réprimée, prend l'expression contraire.

Le sexe mène spontanément à l'amour. Si vous l'empêchez de suivre son cours naturel, il deviendra meurtrier. Au tréfonds d'eux-mêmes, les prétendus saints et les moralisateurs sont secs, durs et agressifs, c'est inévitable. Ils montent une garde armée devant la geôle qui contient leurs pulsions. Et plus le temps passe, plus la situation devient difficile.

Créez votre vie à l'aide des énergies réelles, enseigne le tantra, et n'oubliez pas que les forces authentiques sont toutes animales. Pour moi, le terme animal n'a rien de péjoratif, il n'a pas le même sens que pour vous. L'animal est beau en soi, rien n'est répréhensible en lui. L'animalité de l'homme est une énergie pure qui évolue selon des lois naturelles. « Que devons-nous faire consciemment ? me demandez-vous. Canaliser les instincts, les maîtriser ? » Non ! Votre conscience ne doit rien canaliser et rien maîtriser. Son unique fonction est de comprendre, de connaître, et cela, cela seul, opèrera la transmutation.

Comprenez la force génésique, enseigne le tantra, n'essayez pas de la manipuler. Les efforts fournis par un ignorant sont toujours stériles et délétères. Par conséquent, ne faites rien. Occupez-vous seulement de comprendre. La connaissance vous indiquera la voie à suivre. Ne donnez aucune orientation à vos énergies. Découvrez ce qu'elles sont et vous apprendrez les lois auxquelles elles obéissent. Que fait le scientifique ? Il cherche la loi sous-jacente d'un phénomène. Quand la nature a livré son secret, l'énergie se prête à une application constructive.

Que pouvez-vous faire si le mécanisme vous échappe ? Etudiez l'animal, dit le tantra, il contient toutes vos potentialités. On peut légitimement dire que Dieu est caché en lui. La bête est votre passé, Dieu est votre avenir. L'animal contient le germe du divin. Comprenez vos forces naturelles, quelles qu'elles soient, et acceptez-les. Votre mental n'est ni habilité à jouer au maître ni autorisé à intervenir ou à combattre. Sa fonction est de comprendre.

Prenez conscience de ce que sont le sexe, la colère, la possessivité. Soyez extrêmement attentif, observez leur fonctionnement. Percevez à tout moment le mouvement des instincts en vous. C'est à cela que doit servir votre intellect. Alors, aucune déchirure ne sera entretenue en vous, vous n'aurez plus d'inconscient. Suivez la trajectoire des énergies, très profondément en vous-même, et vous ne serez plus que conscience.

Le subsconscient, l'inconscient sont le produit de la répression et du refoulement. Vous vous êtes coupé de la plus grande partie de votre être parce que vous êtes terrorisé. Vous ne supportez pas de regarder votre réalité en face. Vous vivez sur le pas de votre porte, vous n'osez pas explorer votre maison. Pourquoi ? Parce que la rencontre avec vous-même ne laissera rien subsister des légendes et des fantasmes que vous entretenez à votre propre sujet.

Vous croyez être quelqu'un de raisonnable, d'agréable, d'intelligent, vous prétendez être comme ceci, comme cela. Vous serez profondément ébranlé en découvrant le pot aux roses. Vous avez fabriqué une image trompeuse de votre personne et votre attachement à ce leurre est la barrière majeure qui vous empêche de progresser vers votre centre.

Avant toute chose, réconciliez-vous avec l'animal que vous

êtes. Il n'a rien à se reprocher, il est votre histoire passée, il n'est pas possible de le nier. Si vous êtes sage, vous le mettrez à profit en vue d'un meilleur destin. Si vous êtes stupide, vous le combattrez et, du même coup, vous vous interdirez toute évolution. Ne piétinez pas le germe, aidez-le à grandir et à fleurir.

Avant d'expirer, saint François d'Assise aurait ouvert les yeux et remercié son corps : « Tu m'as tellement aidé ! Mais moi, dans mon ignorance, je t'ai parfois malmené. Je t'ai même traité avec hostilité. Pourtant, tu étais mon ami et grâce à toi, j'ai progressé vers l'état de conscience qui est le mien. »

Cet éloge du corps est magnifique. Malheureusement, saint François semble avoir compris fort tard. Ne perdez pas votre temps. Sur votre lit de mort, ce sera fini. Votre organisme est un trésor de forces cachées, de possibilités mystérieuses. Il est tout le cosmos en miniature, enseigne le tantra. Ne lui cherchez pas querelle. Si votre corps est vraiment une réplique de l'univers, qu'est-ce que l'énergie sexuelle ? Ce qui est création dans l'espace est sexuel en vous. Et si cet instinct est tellement fort, c'est parce que vous êtes nécessaire en tant que créateur.

Pour le tantra, la puissance sexuelle indique que vous ne pouvez pas ne pas être créatif. Vous devez créer. A l'échelon le plus bas, faute de quelque chose de plus élevé, procréez, laissez un nouveau corps à la place du vôtre. Le cosmos est créateur en vous et vous osez le combattre ! Collaborez, utilisez cette énergie.

Mais sachez que, pour le tantra, il s'agit de bien plus que de reproduction. Sans être des saints pour autant, l'artiste ou

le savant sont de moins en moins talonnés par les besoins sexuels, simplement parce que la nécessité de créer est assouvie autrement.

La paternité ne donne jamais le sentiment de plénitude que procure la composition d'une belle œuvre musicale et aucun enfant ne peut combler ses parents comme le grand poème peut le faire pour son auteur. La nature dispense l'homme de créer sur le plan biologique lorsqu'il peut le faire de façon plus élevée, quand l'énergie génésique a atteint un niveau supérieur. Ne combattez pas cette force, recommande le tantra, permettez-lui d'évoluer. D'innombrables plans et des dimensions infinies lui sont ouverts.

Bouddha, qui n'était ni saint ni poète, a transcendé le sexe. Que lui est-il arrivé ? Il a réalisé l'œuvre suprême : l'épanouissement du *Soi*. Le sommet himalayen de la créativité est la naissance de la conscience totale, de l'unité intérieure. Bouddha a accouché de lui-même. La jonction sexuelle produit un corps, c'est une œuvre linéaire, horizontale. Verticalement, vous engendrez l'âme ou, si vous me permettez cette expression, vous créez Dieu.

Dieu a créé le monde, a-t-on dit. Moi, j'affirme que vous détenez le pouvoir de créer Dieu. J'ajoute qu'à moins de le faire, vous ne vous sentirez jamais accompli, profondément comblé. Dieu n'est pas un début, ne croyez pas cela. Il est bien plus exact de dire que Dieu est l'aboutissement. Le divin n'est pas la source du monde, mais sa plénitude, son aboutissement, sa finalité. L'épanouissement total vous transfigure et fait de vous un dieu. C'est pour cela que nous considérons Bouddha comme un dieu, lui qui ne croyait pas en Dieu. Quel paradoxe ! Cet homme qui était un modèle d'athéisme est lui-même appelé divin.

H.G. Wells a écrit que Gautama le Bouddha était l'être le plus impie et en même temps le plus semblable à un dieu qui ait jamais existé. Le prince Siddhartha a réalisé la potentialité suprême de l'être humain, il a donné naissance, en ce monde, au lotus à mille pétales au-delà duquel il ne reste rien à créer. Se consacrer à la production artistique eut été futile, enfantin. Bouddha réalisa l'ultime, il accoucha de lui-même. Le « vieil homme » brûla complètement pour donner le jour à « l'aristocrate », à « l'enfant d'or ». Dans cette dernière alchimie, le passé fut transmuté sans laisser de résidus : l'animal n'existait plus, à l'exemple de la graine qui disparaît lorsque l'arbre se forme.

La vie éternelle est refusée, disait Jésus, « si le grain ne meurt ». La dissolution de la graine met un terme à une forme, à un passé, mais rien ne disparaît vraiment, toute mort donne naissance à une nouvelle vie, chaque fin est le début d'autre chose.

Qui êtes-vous pour essayer de dominer la vie ? Abstenez-vous de toute ingérence, recommande le tantra. De toute façon, ce que vous prendrez pour une réussite ne sera qu'une illusion. Appliquez-vous à comprendre, consacrez-vous à la connaissance de votre nature, de votre dynamique interne, des énergies dont vous êtes fait. Cette prise de conscience vous changera automatiquement. Le changement qui résulte d'un effort quelconque est dénué de joie, de contentement durable, car l'effort comprend une tension. Il déclenche invariablement l'anxiété et est toujours laid parce que vous imposez quelque chose. La compréhension s'atteint sans peine, elle est belle parce que spontanée. N'intervenez pas si vous voulez éviter l'échec et l'autodestruction. Comprenez ! Que la connaissance soit

votre seule loi, votre seule *sadhana*, votre ascèse ou pratique spirituelle. Reposez-vous totalement sur votre faculté de voir clair, sur le pouvoir de votre conscience, de votre vigilance. Et si cela n'aboutit à rien, laissez tomber, oubliez votre quête. Car rien ne pourra être réalisé si ce n'est par la compréhension.

Et acceptez, ajoute le tantra. Pour comprendre, il est indispensable d'accueillir de bonne grâce. La chose que vous condamnez échappera toujours à votre entendement. Si je vous hais, je ne puis vous regarder dans les yeux. Je détournerai mon regard de votre visage, je vous tournerai le dos, je refuserai tout contact direct. Vous ne pouvez contempler vraiment que ce que vous aimez.

Sans amour, votre attention papillonne et effleure les choses, sans aller au-delà de la surface. Lorsque vous aimez, vos yeux deviennent des concentrations d'énergie, des phares qui plongent profondément dans l'autre et avancent jusqu'au cœur de son cœur. Alors, vous voyez. Alors, vous savez.

Pourquoi la Bible dit-elle qu'un homme a connu une femme pour indiquer leur union charnelle ? Parce que le sexe et l'amour permettent de connaître l'autre. « Adam connut sa femme et Eve donna naissance à Caïn. » Cela peut sembler étrange, mais c'est ainsi : connaître quelqu'un est synonyme d'aimer. L'amour est le seul moyen de connaître.

C'est vrai pour les êtres humains comme pour les énergies. Si vous voulez découvrir votre être profond et explorer le phénomène multidimensionnel des forces naturelles, aimez ! Ne pourchassez pas la bête. Aimez-la ! Vous en faites partie, c'est elle qui vous a conduit jusqu'au stade humain. Soyez plein de gratitude et non de répulsion.

Condamner l'animalité en l'homme est une stupidité impardonnable. C'est l'animal qui a permis l'avènement de l'homme en vous et c'est lui qui peut vous propulser jusqu'aux sphères célestes. Efforcez-vous de comprendre cela, voyez le jeu des énergies naturelles et cet entendement sera le ferment de votre transfiguration.

Donc, pas de guerre, pas de lutte pour dompter ou museler l'animal. Surtout pas ! Que craignez-vous ? La bête vous fait peur dans la mesure où elle révèle l'impuissance de votre mental. Vous êtes atterré par votre propre faiblesse d'esprit. Pourquoi désirez-vous dominer votre nature ? Si vous aviez l'étoffe d'un maître, vous réussiriez sans peine. Mais vous savez très bien que l'animal vous dirige et que vous ne pouvez que lui emboîter le pas. D'où vos efforts et la vanité de ceux-ci.

Au fond de vous, c'est évident : tout ce que vous vivez d'authentique arrive par l'animal et tout ce qui prend le détour de l'intellect est mensonger. Cette constatation inavouée vous terrorise et vous rêvez de renverser la hiérarchie naturelle. Mais l'autorité réelle n'est jamais un résultat, aucun labeur ne peut vous la procurer. Et par ailleurs, seuls les esclaves s'agitent pour accéder au trône. Le vrai maître est le maître, il n'a rien à prouver ni à conquérir.

Il était une fois un grand guerrier, un sabreur hors pair. Un jour, une souris s'installa devant lui et le dévisagea. Personne n'avait jamais osé le regarder avec une telle effronterie. Il saisit son sabre et le leva sur l'animal immobile. Au dernier moment, celui-ci fit un petit bond et l'arme se brisa par terre. Furieux et vexé, il recommença encore et encore, mais ne réussit qu'à faire courir la souris qui, finalement, se cacha dans le lit. L'homme appela ses amis : « Cette

bestiole est le diable en personne ! » — « Mais non, lui répondirent-ils, ce n'est qu'une petite souris. Seulement c'est idiot de la combattre avec un sabre. Allons chercher un chat. »

Les chats de la ville avaient eu vent de l'affaire. « Si cette souris a pu défier un grand guerrier, elle doit être peu banale. Or que sommes-nous, sinon des chats très ordinaires ? Votons pour savoir lequel d'entre nous est le meilleur. C'est lui qui affrontera l'ennemi. »

Le chat élu trembla de tous ses membres en apprenant son élection. Les dirigeants ont toujours peur : ils sont mis en place par des poltrons et cela n'a rien de rassurant d'être à la tête d'une bande de lâches.

Les chats couards poussèrent leur champion apeuré dans la maison du sabreur. La souris se trouvait sur le lit, dans la chambre. Le chat passa fébrilement tout ce qu'il avait entendu dire en revue : les façons d'attaquer, les stratégies possibles, les conseils donnés par les anciens Soudain, la souris courut vers lui. Le chat s'enfuit à toutes jambes. Jamais il n'avait entendu parler d'une telle situation ! Il sortit en trombe de la maison et eut un infarctus.

Les amis du sabreur lui proposèrent alors d'aller chercher le chat du palais. En voyant l'animal, le guerrier fut saisi de doutes. Ce chat n'avait rien de particulier, il était même beaucoup plus petit que le premier. Mais il n'osa critiquer le chat du roi et l'emmena. Le matou entra dans la chambre, croqua la souris et ressortit. Ses congénères s'attroupèrent autour de lui : « Comment as-tu fait, quel est ton secret ? Ce qui a tué notre champion n'a été qu'un jeu d'enfant pour toi ! » Le vainqueur répondit : « Je n'ai utilisé aucune botte secrète, je n'en ai pas besoin. Je suis un chat, cela suffit. »

C'est une histoire zen. Si votre mental était le maître, il n'aurait pas besoin de se démener. Les efforts ne servent qu'à masquer la vérité. Si vous n'êtes pas un chat conscient d'être un chat, ne vous approchez pas d'une souris. Comment devenir un maître ? En comprenant, en connaissant la vérité, enseigne le tantra. C'est le fondement de toute autorité. Comprenez et vous serez le maître. Ignorez la réalité et la lutte se poursuivra. Vos échecs se multiplieront, vous resterez un esclave. Vous attaquerez une souris à l'aide d'un sabre pesant.

Deuxième question :
Certains bruits cesseront-ils d'être horripilants parce qu'ils sont perçus à partir du centre de notre corps ? Et le vacarme des villes qui nous irrite du matin au soir : est-il possible de le transformer en sons positifs ?

C'est toujours la même rengaine : « Comment changer les choses ou les êtres autour de vous. » Est-il possible de transformer le vacarme en sons positifs ? Evidemment non. Mais si vous êtes positif, vous ne verrez plus rien de négatif nulle part. Et si vous êtes négatif, tout vous semblera négatif. Vous êtes la source de tout ce qui vous environne, vous êtes le créateur de votre propre univers. Un cosmos unique, cela n'existe pas, retenez cela. Il y a autant de mondes que d'intellects. Chacun sécrète sa propre sphère et crée la galaxie dans laquelle il vit.

Si tout vous semble négatif, destructeur, agressif, c'est une projection de votre propre état. Ne songez plus à changer quoi que ce soit d'extérieur. Si vous vous sentez incompris, rejeté ou accablé par votre environnement, sachez que cette image est un calque de vous-même. Le monde vous renvoie votre reflet comme un miroir.

Un jour, j'ai séjourné dans un village indien. Le soir, les

chiens se rassemblaient près de l'auberge. Un autre voyageur était également de passage. En pleine nuit, il vint frapper à ma porte : « Dormez-vous ? Impossible de fermer l'œil ! N'entendez-vous pas ces satanés chiens qui aboient sans arrêt ? Il faut faire quelque chose ! » — « Monsieur, lui ai-je répondu, ces chiens n'ont nullement l'intention de vous importuner, ils ne savent même pas que vous êtes là. Ils se comportent comme il convient à leur espèce. Ne vous opposez plus aux aboiements. Le problème vient de votre intolérance, non du bruit. Les chiens ne vous dérangent pas, vous vous dérangez vous-même en vous indignant ainsi. Vous vous obstinez à croire que vous ne dormirez pas tant que vous entendrez ces animaux. Vous posez une condition irréalisable. C'est cela qui vous accable. Les chiens ne sachant rien à votre sujet, ils continueront. Acceptez-les ! N'essayez pas non plus de les ignorer. Accueillez vraiment les aboiements, écoutez-les sans penser à rien. » — « Pourquoi pas Que puis-je faire d'autre ! » marmonna mon voisin en regagnant sa chambre. Le lendemain matin, il vint me trouver, étonné et ravi. « J'ai annulé ma condition, me confia-t-il, j'ai accepté que les chiens soient des chiens et j'ai simplement écouté. Ils ne m'ont plus dérangé, leur chahut est vite devenu une sorte de musique, une mélodie qui m'a endormi. »

Tout dépend de votre état d'esprit. Pour le mental positif, tout est positif. Au cerveau chagrin, tout semble amer.

Retenez ceci : si quelque chose vous paraît déplaisant ou blessant, cherchez la cause en vous. Vous devez désirer quelque chose, vous devez certainement entretenir certains espoirs, certaines exigences. Or, vous ne pourrez pas plier la vie à votre volonté. Elle coule à son gré. Coulez avec elle et vous serez positif. Mettez-vous en travers du courant

et vous serez négatif. Alors, le monde entier semblera vous bouder.

Si, faisant la planche dans l'eau, vous vous mettez en tête d'aller en amont, vous estimerez que la rivière vous cherche noise. Elle vous entraîne en aval ! Or, elle suit sa pente naturelle, elle ne s'oppose pas à vous, c'est vous qui vous opposez à elle. Vous voulez la contraindre, vous exigez qu'elle vous porte dans une direction qu'elle ne peut pas prendre.

Un jour, Mulla Nasrudin fut appelé d'urgence : « Ta femme vient de tomber à l'eau ! » La rivière était en crue, ses eaux tumultueuses roulaient avec fracas vers l'océan proche. Mulla plongea et se mit à nager vigoureusement à contre-courant. « Mulla ! crièrent ses amis, que fais-tu ? Ta femme ne sait pas nager, elle est emportée de l'autre côté, vers la mer ! » — « Taisez-vous, répondit Mulla. Vous ne connaissez pas mon épouse. Elle ne peut pas s'empêcher de prendre le contre-pied en toute chose, je suis sûr qu'elle remonte le courant. »

L'esprit n'accepte jamais rien, il lutte contre tout et suscite l'hostilité. Vous percevez le monde sous des traits agressifs parce que vous vous dressez contre lui. Abandonnez-vous aux flots, la rivière vous portera comme un bateau. Vous ne devrez plus faire aucun effort. En acquiesçant, c'est-à-dire en acceptant ce qui est, vous dévouvrirez à quel point la rivière est, elle aussi, positive à votre égard.

En disant oui à tous les aspects de la vie, vous pouvez la rendre globalement nourricière à votre égard. Mais vous dites non. Pourquoi ne vous laissez-vous pas flotter sur les vagues de l'existence ? Parce que vous appréhendez de vivre. Cela vous étonne, n'est-ce pas ? Vous croyez avoir

peur de la mort. Tout le monde redoute de mourir, cela semble évident. Je vous dis que la mort vous effraie dans la mesure où vous reculez devant la vie. Applaudissez-la, vous applaudirez la mort.

D'où vient cette peur de vivre ?

De trois causes. Premièrement : votre ego n'existe que dans la négation et la lutte, dans l'opposition à la vie. Dans le cours naturel des événements, le « moi-je » ne peut subsister. Tous vos non viennent de l'ego. Dites oui, toujours oui et votre identité illusoire s'évanouira. C'est pour la maintenir que vous vous opposez à tout et à n'importe quoi.

Voyez comment vous vous comportez, comment vous réagissez. Constatez à quel point dire non vous est familier et combien rare et difficile est votre oui. En niant et en refusant, vous croyez vous affirmer, vous croyez exister. En acquiesçant, vous renoncez à l'ego, vous devenez une goutte dans l'océan. Accepter vous est terriblement pénible parce que ce lâcher-prise détruit l'illusion d'un moi séparé.

Comprenez-vous ce que je dis ? En luttant contre le courant, vous avez l'impression d'être quelqu'un. En faisant la planche, en vous abandonnant aux flots et en acceptant leur destinée, quelle qu'elle soit, vous n'éprouvez plus cette sensation de moi-je. Vous fondez dans le courant, vous en faites partie. La pensée que vous êtes un moi isolé, séparé, est le moteur des rides de négativité que vous propagez autour de vous.

En deuxième lieu, la vie est imprévisible. Or, votre mental étriqué réclame des certitudes, une stabilité. L'insécurité naturelle l'affole. La raison est très simple. Le mental *est* ce qui est connu, vieux, révolu. Il est l'accumulation de vos

informations, de vos expériences, de vos acquisitions. L'inconnaissable est interdit au mental qui, partant, en a horreur. Il vit de routine, de sentiers battus. Tout ce qu'il souhaite, c'est que les choses se répètent indéfiniment.

Mais la vie avance dans le brouillard et s'enfonce dans le mystère. Elle ne se conforme pas à vos désirs de rationalité, d'ordre, de respect du passé, de pérennité des choses connues. La vie vous effraie parce qu'elle est impermanence et changement et chaque fois que vous en avez l'occasion, vous la figez. Les éléments fixes vous permettent d'élaborer des plans et des prévisions, vous voilà rassuré.

Quand vous tombez amoureux, vous cherchez immédiatement un moyen de faire durer votre bonheur, en échangeant des promesses par exemple. Mais l'amour est un flux dont le destin est imprévisible. Personne ne sait ce qu'il deviendra ni même s'il deviendra quelque chose. Il peut changer de cap à tout instant, se tarir d'un jour à l'autre.

L'intellect réclame la sécurité alors que la vie est incertaine. Et parce qu'il réclame des assurances, le mental s'oppose au nomade qu'est l'amour. Par contre, il est pour le mariage en tant qu'institution close, bien gardée par la société, où le flot naturel est brisé et gelé. Les objets inertes, et eux seuls, ont une carrière prévisible et inversement, plus un phénomène est vivant, moins il est docile. Personne ne peut prédire le tour que prendra l'existence.

L'homme se détourne de la vie au profit des objets, parce qu'il est difficile de côtoyer un être vivant. Les choses se laissent manipuler sans difficulté. Nous essayons, par conséquent, de « chosifier » notre entourage. Le mari devient une mécanique aux yeux de son épouse, et elle est

désormais un automate pour lui. Ensemble, ils se mettent à jouer une pièce de théâtre où les attitudes et les répliques sont prévisibles et par conséquent apaisantes. Ce ne sont plus des êtres vivants, mais des institutions.

Observez vos relations affectives. Au début, votre cœur chantait toi et moi. Bientôt, votre mental a pris le dessus et s'est mis à parler de moi et de lui ou d'elle. L'échange spontané des amoureux a fait place aux exigences. Et pas question de se dérober ! Mes revendications sont pour toi un devoir.

La rigidité et la routine expriment la peur de vivre. L'existence est un flot qui échappe à votre volonté. Que faire si l'amour vous saisit ? Vous ne l'avez ni appelé ni créé. Hier, il n'était pas là. Voici qu'il exalte votre âme. Demain, où sera-t-il passé ? Ce qui a un début a une fin et rien ne peut être dit, ni sur le commencement ni sur la disparition de l'amour.

Le mental qui n'est qu'un processus calculateur, raisonneur et agressif, répugne au flou et s'acharne à réduire la vie en objet et l'amour en mariage. On peut se fier aux choses, les posséder et dormir sur ses deux oreilles : demain, elles seront là, fidèles. Mais voici l'absurdité de la démarche : vous tuez un phénomène vivant afin de vous en emparer et ensuite vous n'y trouvez plus aucune joie. Il a perdu sa saveur. Il est mort.

N'espérez pas que votre conjoint reste aimant. L'amoureux était vivant, le conjoint est une institution. Ce n'est plus la même personne, ce n'est même plus une personne du tout : c'est une commodité. Et c'est vous qui l'avez voulu.

Puisque vie et sécurité sont antinomiques, acceptez l'incer-

titude si vous voulez vivre. Si vous préférez donner la priorité à l'ordre et à la protection, acceptez d'être d'ores et déjà un cadavre.

Troisième point : la dualité, le paradoxe est le fait fondamental de l'existence. Une fois de plus, la bêtise humaine refuse de l'admettre, le mental de l'homme s'obstine à vouloir un aspect des choses tout en refusant l'autre. Vous voulez être heureux, mais refusez le malheur. Vous aspirez au plaisir, mais fuyez la douleur. Vous savourez les flatteries, mais les critiques vous blessent. Sachez que rien n'existe sans son contraire. Bonheur et malheur sont les deux faces d'une seule pièce, de même que le plaisir et la souffrance, et ainsi de suite. Retenez aussi que plus vous accentuez une chose, plus vous vous exposez à l'autre. Courir après le bonheur ouvre la porte toute grande au malheur. Votre goût pour les agréments de la vie vous rend tout aussi sensible à ses désagréments. *Le pire accompagne toujours le meilleur*. Acceptez les deux ou bien transcendez les deux, en tirant votre révérance au monde de la dualité.

Vous rêvez de sommets ensoleillés, mais vous vous indignez des vallées humides. Vous aimez le jour et redoutez la nuit. Mais, dites-moi, peut-il y avoir de montée sans descente, de lumière sans obscurité ? Acceptez tout, aimez-tout, les sommets comme les ravins. Et retenez que plus la cime est élevée, plus la pente est abrupte.

Dans votre esprit, vous divisez ce qui ne peut pas l'être, vous jugez, vous séparez : « La vie est belle, la mort est atroce. » Or, la vie est le pic, la mort est la descente qui permettra à la vie de se renouveler. C'est un continuum. En excluant une des phases du processus, vous le perdrez tout entier. Vous ne vivrez plus, vous rêverez et ce rêve sera un

cauchemar, car vous passerez votre temps à lutter contre la face obscure inhérente à toute chose.

L'homme qui comprend la nature de la vie, sa mouvance, sa cyclicité, dit oui à toutes les fluctuations de l'existence. Il accepte la mort comme un versant de la vie, la nuit comme un aspect du jour, le malheur comme le contre-point du bonheur et la souffrance comme un des visages de la joie. Et il sait que plus la vague monte, plus le creux sera profond.

Comprendre signifie prendre conscience de la réalité et l'accepter sans restrictions. Les faits sont là, inclinez-vous sans protester, renoncez aux fantasmes puérils que vous entretenez depuis des millénaires. Libérez-vous du manichéisme qui vous fait désirer le paradis et reculer devant l'enfer, exiger des sommets dépourvus de vallées. Le blanc ne va pas sans le noir, le bien et le mal sont un.

J'appelle positif l'être qui dit oui, qui accepte toutes les alternances parce qu'il sait que l'existence est un tout organique, indivisible et en mouvement.

Vivre est respirer, c'est un cycle. Pouvez-vous subsister en refusant d'inhaler, ou en bloquant l'expiration ? Dès que vous avez inspiré, vous devez expulser l'air de vos poumons. Et quand ils sont vides, vous devez les remplir à nouveau.

L'homme accompli, libéré, est un in-dividu. Il n'est plus divisé. J'appelle éveillé celui qui a vu et accepté la dualité de l'existence. Un tel être est totalement positif. Il ouvre les bras à tout ce qui arrive. Il ne désire rien de particulier, il approuve ce que la vie lui apporte. Il n'a plus d'exigences, il flotte porté par le courant du réel.

III

OMNIPRESENT, OMNIPOTENT, OMNISCIENT, AUM

TECHNIQUES :

3. *Produis lentement un son, AUM par exemple. Quand le son entre dans l'absolu : toi aussi.*

4. *Au commencement ou à mesure que la tonalité d'une lettre quelconque devient de plus en plus subtile, éveille-toi.*

5. *En écoutant jouer un instrument à cordes, entends l'harmonique fondamentale. Alors, l'omniprésence.*

Avez-vous entendu parler de l'anti-matière ? C'est un concept relativement récent en physique. Depuis les temps les plus reculés, l'homme devine que rien, dans l'univers, n'est concevable sans son contraire. Celui-ci doit exister, quelque part, de façon soit manifeste, soit invisible.

Pas de lumière sans ombre, de vie sans mort, de joie sans peine, d'homme sans femme... Le pôle opposé est nécessaire à l'existence de quoi que ce soit. Cette vision philosophique se retrouve actuellement dans le domaine des sciences, où matière ne va pas sans anti-matière, toutes deux provenant d'une même énergie et y retournant.

En quoi consiste l'opposé de la matière, l'anti-matière ? La matière a une densité positive, à l'exemple des cailloux qui peuplent notre planète. L'anti-matière a une densité opposée, celle d'un espace en négatif du nôtre. Toutes deux parviennent d'une même énergie qu'elles reconstituent en fusionnant.

En quoi cela vous intéresse-t-il ? Retenez que les sutras qui vont suivre sont basés sur la notion d'anti-phénomène.

Le son, dit le tantra, n'existe qu'en fonction du silence. Sans lui, il ne peut exister. Le silence est l'anti-son. Chaque

vibration sonore est doublée de silence sans hiatus entre les deux. Plus j'émets la syllabe AUM, plus je suscite l'anti-AUM, le silence. En utilisant les sons comme technique pour percevoir l'absence de son, vous parviendrez au non-mental. En effet, le mental est l'interprétation des sons, leur traduction en mots. Et le mutisme du mental est l'état méditatif, le non-mental comme disent les maîtres zen.

Qu'est-ce que l'esprit ? Observez-le attentivement, vous verrez que c'est un mécanisme, un processus. C'est une machine à produire des pensées. Un scientifique dirait, plus justement, que c'est une séquence sonore. Cette séquence va de pair avec son contraire, l'anti-esprit. Vous ne pouvez atteindre ce dernier qu'en utilisant l'intellect comme tremplin, car il faut comprendre ce qu'est le mental pour trouver le non-mental.

L'école philosophique appelée sankya rejette le recours à l'intellect. Si vous l'utilisez, affirme-t-elle, vous ne pourrez pas passer outre. J. Krishnamurti s'inscrit dans le droit fil de cette théorie. Lui aussi enseigne que l'utilisation de la raison renforce cette dernière et vous enchaîne de plus en plus. Ainsi s'explique l'hostilité de Krishnamurti à l'égard de toutes les techniques de méditation, sans exception, puisque ces techniques s'appuient indistinctement sur le mental. Elles peuvent se définir comme un conditionnement, un reconditionnement ou un déconditionnement, mais elles font invariablement appel au mental.

Le sankya déclare que le mental est inutile. Il suffirait de comprendre cela pour bondir hors de l'agitation de l'esprit.

Le yoga, en revanche, considère qu'une telle assertion n'a pas de sens, puisque l'entendement réclamé par le sankya est encore une opération mentale. Pour comprendre

l'insuffisance de l'intellect, l'inutilité des méthodes, le danger que représentent les techniques méditatives et le reconditionnement, il faut penser. Le mental est incontournable.

Par conséquent, dit le yoga, ne mettez pas l'intellect au rancart, mais ne l'utilisez pas pour affirmer quelque chose. Servez-vous en pour nier. Pourquoi ? Pour éviter de le renforcer, pour l'affaiblir progressivement. Les techniques méditatives sont des manières d'utiliser la pensée de façon à pouvoir sauter hors du processus de l'idéation.

Si le mental peut servir de tremplin (comme le yoga et le tantra l'affirment), il convient d'exploiter l'un ou l'autre de ses aspects. Les pensées sont des mots, les mots sont des sons, et le son peut vous mener à l'absence de son.

Voici la troisième technique :
Produis lentement un son, AUM par exemple. Quand le son entre dans l'absolu : toi aussi.

Prenons la syllabe AUM. Prononcez-la lentement. Les trois sons de base, A, U et M, se combinent en AUM. Toutes les tonalités sont constituées à partir d'eux ou dérivées d'eux. Tous les sons sont des combinaisons de ces trois-là. Ils sont fondamentaux, au même titre que le négaton, le neutron et le positon en physique.

Gurdjieff a enseigné la « loi des trois ». En soi, dit-il, l'existence est une. Du point de vue ultime, il n'y a qu'une seule Loi. Mais elle est absolue et ce que nous percevons n'est jamais absolu, accompli, total. L'absolu est occulte, invisible. Nous ne pouvons accéder qu'au monde de la fragmentation. Tout ce que nous approchons est divisé et il l'est en trois. Par exemple, je vous regarde. Je suis celui qui voit, vous êtes ce que je vois, et entre nous surviennent la vision et la cognition. Ce processus est triple. Dès que la vérité ou le réel est révélé, il devient trois. Le connu est toujours relatif, l'absolu est toujours inconnaissable.

Par conséquent, rien de ce que nous pouvons concevoir n'est absolu. En disant « l'absolu », nous le réduisons à

quelque chose de connu et ce ne peut pas être l'absolu. C'est pourquoi Lao-tseu a tellement insisté sur l'impossibilité d'exprimer la vérité. En parlant, vous en faites quelque chose de faux, parce que ce que vous parvenez à penser ou à dire est nécessairement limité. Quel que soit le terme utilisé (la Vérité, l'Absolu, Dieu, Parabrahma, Tao...), il ne peut pas rendre le vrai. Le fait en soi de nommer l'Un, divise l'Un en trois.

Par conséquent, dit Gurdjieff, la loi fondamentale de l'univers que nous connaissons est la loi des Trois. Tout ce que l'on examine en profondeur s'avère consister en trois éléments. Les chrétiens appelle cela la Sainte Trinité (Dieu le Père, Dieu le Fils et Dieu le Saint Esprit). En Inde, nous parlons de *Trimurti*, les trois faces du divin (Brahma, Vishnu et Mahesh ou Shiva). Pour les poètes, l'émotion esthétique est faite de trois perceptions : *satyam*, *shivam*, *sundaram* (le vrai, le bon et le beau.) Les sentiments humains ont ces trois émotions pour fondement. Quant à l'extase spirituelle ou *samadhi*, elle est, selon les mystiques, *sat-chit-ananda* (existence, conscience, béatitude).

Quel que soit le plan sur lequel elle s'exerce ou la sphère dans laquelle elle opère, la conscience humaine est régie par la loi des trois dont la syllabe AUM est le grand symbole. A, U et M sont les vibrations sonores fondamentales, les sons atomiques en quelque sorte. Ils ont été associés en une seule syllabe que l'on peut considérer comme très proche de l'absolu. Juste derrière AUM se trouve l'Un, l'inconnaissable, ce que le mental ne peut pas saisir. Dans le domaine acoustique, AUM est l'extrême limite. Au-delà de cette syllabe règne le silence. Les trois sons d'AUM sont les derniers.

Ils constituent la dernière limite de l'existence. En fran-

chissant cette frontière, vous pénétrez dans l'absolu, dans l'immuable, dans le réel. Cette limite, ce seuil est la loi des Trois. En la transcendant, vous entrez dans Cela dont plus rien ne peut être dit ou pensé.

AUM est le son extrême. Impossible d'aller plus loin. C'est pour cela qu'il est tellement utilisé et pas seulement en Inde. L'*amen* des chrétiens est une variante qui contient les mêmes notes de base. Le préfixe *omni* que l'on retrouve dans les termes omnipotent, omniprésent et omniscient vient d'AUM. Omniprésent est ce qui est présent dans l'ensemble d'AUM, dans tout ce qui existe. Omnipotent signifie ce qui possède le pouvoir absolu. Omniscient est Cela qui a vu AUM, l'Un au-delà de la loi des Trois à laquelle rien, dans le cosmos, n'échappe.

« Amen » clôt la prière du chrétien, mais les hindous ont fait d'AUM une science complète, la science du son et de la transcendance de celui-ci. Si le mental est fait de sons, le non-mental doit être le son absolu (ou le silence absolu, c'est la même chose). Comprenez bien. L'absolu peut être appréhendé de façon soit négative, soit positive, contrairement au monde relatif, qui doit être décrit des deux manières à la fois, puisque c'est une dualité. En essayant d'exprimer symboliquement l'inexprimable, l'Un, l'Absolu, il faut nécessairement choisir parmi ce qu'offre le langage humain. La préférence donnée à l'expression négative ou à l'expression positive n'est qu'une question de tempérament.

Bouddha aimait parler en termes négatifs. Il disait « absence de son » et jamais « plénitude de son ». La vision tantrique est positive et préfère donc le terme « plénitude » ou « tonalité absolue ».

Bouddha évoque le Réel en l'appelant *shunya*, le vide. Les Upanishads opte pour *Brahman*, le Tout, l'Absolu. Cela veut dire la même chose.

Quand les mots perdent leur signification, vous pouvez indifféremment utiliser des termes soit négatifs, soit positifs, ils appartiennent tous à l'une ou à l'autre catégorie. D'un être libéré, vous pouvez dire qu'il est devenu le Tout. C'est une approche positive. Vous pouvez également dire qu'il n'est plus, que sa personnalité a disparu dans le Néant. C'est la même chose, exprimée négativement.

En voyant une goutte d'eau tomber dans l'océan, vous pouvez considérer qu'elle est anéantie, qu'elle a disparu et n'est plus rien. Ce serait une attitude bouddhique et, dans cet ordre d'idées, l'expression *Nirvana* convient. Elle signifie : la goutte est anéantie, elle est désormais non-être. En termes upanishadiques, vous diriez que la goutte est devenue océan. C'est tout aussi exact, car en perdant ses propres limitations, la goutte se fond dans l'océan.

Ce ne sont que des points de vue différents. Bouddha aimait la négation. L'affirmation, disait-il à juste titre, introduit machinalement une définition. En s'assimilant à l'océan, la goutte est absorbée par quelque chose qui reste « fini ». La petite goutte devient une grosse goutte, mais la taille ne change rien d'essentiel. Le fini n'est pas transmué en infini. De même, l'homme transformé en un dieu devient un être de grande envergure, mais il reste « quelqu'un », fût-ce Brahman. Des limites subsistent. Par conséquent, dit Bouddha, l'accomplissement doit être appelé *shunya*, le vide sans forme, sans limites, sans attributs, l'anéantissement de toute identité.

Les penseurs upanishadiques protestent. Même en étant

vide, vous *êtes* ! *Vous* existez toujours, parce que le néant n'est pas rien, il est vide. Rien est encore une façon d'être. Alors, pourquoi chercher midi à quatorze heures et recourir à des expressions déroutantes quand ce n'est pas nécessaire ? Il vaut mieux s'exprimer positivement, déclarent les Upanishads.

Le tantra va dans ce sens, parce que toute son approche philosophique est positive. Il vous recommande de ne jamais dire non, d'être une sorte de béni-oui-oui !

Produis lentement un son, AUM par exemple. Quand le son entre dans l'absolu : toi aussi.

Produire un son est une science délicate. D'habitude, vous n'entendez votre voix qu'en parlant. Il vaut donc mieux commencer par un son extérieur, audible. Prononcez la syllabe AUM, la bouche ouverte. Oubliez tout, résonnez, devenez entièrement le son AUM. Ce n'est pas difficile. L'onde sonore fait vibrer votre corps, votre cerveau, votre système nerveux. Sentez la réverbération d'AUM dans chacune de vos cellules.

Quand une profonde harmonie se sera installée entre vous et AUM, vous sentirez naître une réelle affection pour cette syllabe tellement belle et musicale. Continuez jusqu'à ce qu'une douceur très subtile vous gagne. Il existe des sons amers et des sons durs. AUM est raffiné, serein, c'est la tonalité la plus pure.

Puis, fermez la bouche et faites AUM de façon toujours audible. Il faut que vous sentiez les ondes résonner dans tout votre organisme. Votre corps sera revivifié, rafraîchi,

car c'est un instrument de musique. Il a besoin d'harmonie, faute de quoi il est perturbé, malade. Pourquoi aimez-vous écouter de la musique et pourquoi le bruit vous blesse-t-il ? Qu'est-ce que la musique, sinon des sons harmonieux ? Vous êtes un phénomène musical, vous résonnez.

Produisez le son AUM au fond de vous-même. Subtilement, votre corps se mettra à danser, il sera nettoyé, rajeuni. Ralentissez progressivement au fur et à mesure que l'écho s'intensifie en vous, car plus elle est lente, plus l'onde sonore vous pénètre, un peu comme en homéopathie où la puissance du remède augmente avec sa dilution. AUM ira d'autant plus loin en vous qu'il sera plus éthéré. Les sons bruyants et brutaux ne touchent pas votre cœur. Ils vous encombrent et vous assourdissent, mais ne peuvent aller bien loin. Le passage vers le cœur est extrêmement fin et délicat, il ne peut être parcouru que par des sons primordiaux, très légers, au rythme très lent. Or, un mantra n'a de sens que s'il accède au cœur, au noyau central de votre être. Continuez donc à produire la syllabe AUM, la bouche fermée, et le plus lentement possible.

La lenteur et la délicatesse sont nécessaires pour une deuxième raison. Plus le son est subtil, plus votre attention devra être éveillée pour le laisser retentir en vous. Le vacarme ne requiert aucune participation de votre conscience, il s'empare de vous avec violence.

Quand le son est musical, mélodieux, délicat, vous devez être présent, vous devez écoutez avec une vigilance pleine et entière. Sinon, vous vous endormirez. En cela réside d'ailleurs la grande difficulté des techniques basées sur le son : elles induisent facilement le sommeil chez l'être distrait. La litanie, la psalmodie et le mantra sont, à

l'exemple de la berceuse, de réels tranquillisants. Si vous faites AUM-AUM-AUM sans vous concentrez totalement, vous vous assoupirez, car la répétition machinale suscite l'ennui et provoque une fuite dans le sommeil. L'insomnie dont souffrent tant de gens dérive de la surexcitation à laquelle ils se sont accoutumés. Le calme, l'absence de stimulations sensorielles ou mentales les rend apathiques. Ce phénomène est illustré par le tranquillisant non médicamenteux qu'est la méditation transcendentale (MT) de Mahesh Yogi. La MT consiste à répéter un mantra de façon monotone. Toute litanie vous engourdit si vous n'êtes pas alerte, si vous n'écoutez avec une attention totale. C'est un très bon remède contre la tension et l'insomnie.

Pour que ce soit une véritable technique de méditation, deux règles sont à observer. Réduisez progressivement la sonorité du mantra. Qu'il soit de plus en plus lent et de plus en plus subtil. Et, simultanément, aiguisez votre attention. Les deux choses vont de pair, pour autant que la subtilité grandissante du son affine votre vigilance. Au moment où surviendra l'absence de son (le silence, l'anti-son ou le son absolu), vous entrerez dans la plénitude de la conscience (l'anti-mental, le non-mental).

Produis lentement un son, AUM par exemple. Quand le son entre dans l'absolu : toi aussi.

Attendez que la tonalité soit devenue extrêmement ténue : elle va quitter le monde de la loi des Trois et entrer dans la sphère de l'Un. Le retour d'un son au silence est une des plus belles choses que l'homme puisse expérimenter. Vous ne savez pas où le son est parti, soudain il n'est plus. Un instant auparavant, l'écho murmurait en vous : AUM, AUM, AUM... Puis, plus rien, vous êtes sorti de l'univers des Trois. Le tantra appelle cela le « son des sons », la plénitude du son. Bouddha parle de l'absence de son, du silence absolu.

C'est une technique magistrale. L'utilisation du mantra est fort répandue à cause de son efficacité et aussi parce que vous disposez du son en permanence. Votre mental n'est que bruit. L'obstacle majeur à franchir sera votre propension au sommeil, soyez sur vos gardes. Si l'harmonie suave du mantra et sa répétitivité vous endorment, ne prenez pas cela pour un état méditatif. *Dormir n'est pas méditer* !

Le repos du corps est bon et naturel, mais ne confondez pas, sachez ce que vous faites. Si vous utilisez le mantra comme mélopée somnifère, très bien, dormez. Mais si vous aspirez à l'éveil spirituel, ne vous laissez pas engourdir. Le sommeil induit par le mantra est votre ennemi, un ennemi très séduisant qui vous ensorcelle sans crier gare. La paix qu'il peut vous procurer est bien plus belle que le sommeil ordinaire.

Les grecs l'ont représenté sous les traits d'une divinité, Hypnos (nom dont est dérivé le terme hypnotisme). En yoga, il s'appelle *yoga tandra*. C'est un sommeil spécial connu du yogi, mais ignoré de l'homme ordinaire. L'état d'*hypnos* est provoqué, il ne survient pas naturellement. La différence est fondamentale. Essayez de comprendre, c'est important parce que ce sera votre problème majeur dans l'utilisation du mantra.

L'hypnotiseur opère selon un mécanisme similaire : il vous plonge dans l'ennui, dans la torpeur, en répétant certains mots ou certaines phrases ou encore en balançant un objet devant vos yeux. Durant la messe ou pendant d'autres cérémonies, les gens s'assoupissent facilement. Ils connaissent tout cela par cœur, cela ne les intéresse plus. En regardant un même film pour la troisième fois, vous somnolerez sans doute. Si, curieusement, vous continuez d'entendre ce qui se dit, vous êtes en état d'*hypnos*.

La cause est l'ennui, ce n'est pas un sommeil naturel.

La première caractéristique est que la personne engourdie par un mantra ou par l'hypnose s'autosuggestionne facilement et tient ses illusions pour très réelles. Vous rêvez en dormant, mais en vous réveillant, vous savez que le rêve n'était qu'un songe. Par contre, les visions que vous procure le *yoga tandra* gardent toute leur force, vous affirmerez qu'elles étaient même plus réelles que ce qui vous entoure d'habitude. C'est un des signes majeurs.

Hypnos peut vous procurer n'importe quelle « apparition ». Le chrétien hallucinera Jésus, l'hindou contemplera Krishna en train de jouer de la flûte. La vision hypnotique est magnifique, colorée, magnétique, « psychédélique », mais elle est pernicieuse parce qu'elle s'impose avec la force d'un fait concret. Vous « sentez » qu'elle est vraie et vous accepterez plus volontiers de considérer le monde comme illusoire, *maya*, que d'admettre l'irréalité des créations d'Hypnos.

C'est pour cela que la personne hypnotisée croit tout ce que vous lui suggérez. Si vous dites à un vieil homme qu'il est une jeune femme, il en adoptera toutes les attitudes, parce qu'Hypnos a installé une foi, une confiance inébranlable en lui. Sa raison est court-circuitée, il ne subsiste plus aucune instance critique en lui. Il est tout cœur. Il ne peut pas ne pas croire dès lors que le mental est exclu. C'est là toute la différence.

Même pendant votre sommeil, la raison veille, elle n'est pas endormie. Hypnos parvient à l'évincer alors que vous ne dormez même pas. C'est pour cela que vous entendez les instructions de l'hypnotiseur et que vous obéissez aveuglé-

ment. En temps normal, vous dormez sur vos deux oreilles, mais votre esprit garde un œil ouvert. En cas de besoin, il vous secouera. C'est lui qui avertit la mère quand son bébé vagit, alors qu'un orage ne la tirerait pas de son repos. Elle dort, mais son esprit reste vigilant. Parfois, en rêvant, vous vous rendez compte que vous rêvez et, du coup, vous vous éveillez. Le mental veille en permanence.

En état d'hypnose ou de *yoga tandra*, l'observateur est endormi. C'est la grande difficulté qu'affronte celui qui souhaite utiliser le son pour parvenir à l'absence de son ou au son absolu, c'est-à-dire pour transcender le monde des Trois. Il doit soigneusement veiller à ce que la technique du mantra ne tourne pas à l'autosuggestion.

Comment se prémunir ? En prononçant le mantra, restez concentré, lucide. Ecoutez le son que vous produisez. Si vous ne restez pas très conscient, le mantra vous bercera. Vous glisserez dans un sommeil délicieux, revigorant. Et vous serez passé à côté !

La quatrième technique :
Au commencement ou à mesure que la tonalité d'une lettre quelconque devient de plus en plus subtile, éveille-toi.

Certains maîtres ont abondamment appliqué cette technique, chacun à sa manière. En pénétrant dans la hutte d'un maître zen, il se peut que vous soyez accueilli par un hurlement qui vous cloue sur place. Le but est de vous éveiller. N'importe quel événement inattendu peut vous précipiter dans la conscience. La stupéfaction rompt votre ronron. A moins que quelque chose ne tourne mal, vous divaguez. Vous vous levez, vous vous rendez au travail, vous conduisez votre voiture, vous parlez à vos enfants, vous faites l'amour, et tout cela vous fait croire que vous êtes éveillé. Pas du tout. Le somnambule lui aussi est capable de faire beaucoup de choses, par exemple cambrioler sa propre maison. Mais il n'en garde aucun souvenir. Il dort les yeux ouverts.

Les maîtres vous voient comme des somnambules. Jour après jour, vous posez les mêmes actes, vous prononcez les mêmes paroles, routinièrement, sans vous rendre compte de ce que vous faites. Vous dormez.

Gurdjieff affirmait que tout ce qui arrive dans le monde est

parfaitement prévisible : les conflits, les révoltes, les assassinats, les suicides... On lui posa la question : « Existe-t-il un moyen d'empêcher les massacres ? » — « Aucun, a-t-il répondu. Parce que les ennemis sont endormis et les pacifistes aussi. Tout ce qui arrive est fatal, inévitable. Tout continuera d'aller mal parce que les destructions sont les sous-produits de la torpeur de l'homme. Les hostilités perdureront tant que les causes resteront inchangées. »

Après vous être battu pour la patrie, la chrétienté, l'islam ou autre chose, vous vous êtes lancé dans la bataille pour que triomphent le communisme, la démocratie, la liberté et ainsi de suite. Les prétextes se succèdent, mais le carnage continue parce que l'humanité hébétée ne peut pas faire autrement.

Pourtant, les techniques ne manquent pas pour briser votre sommeil. Celle-ci dit : *Au commencement ou à mesure que la tonalité d'une lettre quelconque devient de plus en plus subtile, éveille-toi.*

Installez-vous, une clochette à la main. Soyez très attentif, le son va se produire et il s'agit de capter son apparition. Soyez sur le qui-vive comme si un meurtrier allait surgir pour vous poignarder, comme si c'était une question de vie ou de mort. Tant que des pensées vous traversent l'esprit, attendez, car penser veut dire somnoler. La vigilance est l'état d'un esprit net, pur, totalement ouvert et réceptif. Par conséquent, attendez jusqu'à ce que tous les nuages mentaux aient quitté le ciel de votre conscience.

Fermez les yeux et percevez de façon aiguë l'absence de son. Puis, provoquez une vibration sonore et voyagez avec la vague ainsi créée qui ira en s'amenuisant et s'évanouira.

Accompagnez la vibration jusqu'au bout. Soyez pleinement conscient des deux extrêmes, la naissance du son et sa mort. Vous pouvez utiliser une cloche, un gong ou n'importe quel autre objet.

Ensuite, faites la même expérience avec un son généré intérieurement, AUM par exemple. C'est difficile, il vaut mieux d'abord apprendre à vous concentrer sur une tonalité extérieure. Quand vous maîtriserez bien cette étape de la technique, essayez avec un son intérieur. Attendez que votre mental se taise et produisez intérieurement le son AUM. Sentez-le, évoluez avec lui jusqu'au bout de sa trajectoire.

Plusieurs mois seront nécessaires pour réussir. Votre attention s'affinera progressivement. Observez l'état qui précède la mise en route du son ainsi que celui qui succède à sa disparition. Ne négligez rien. Le jour où vous serez totalement présent à la genèse et à l'extinction du son, vous serez une personne absolument différente.

Cela vous paraît peut-être absurde. Comment des techniques aussi simples peuvent-elles transfigurer quelqu'un ? Ces méthodes vous semblent dérisoires parce que vous êtes terriblement perturbé et tendu. Vous ne pouvez pas les prendre au sérieux. Krishnamurti aurait certainement dit : « C'est un piège mental ! »

C'est vrai, vu de l'extérieur on dirait un attrape-nigaud. Mais ce que vous en pensez est sans valeur. Les techniques de Shiva ne sont pas du tout un jeu d'enfant, elles sont extrêmement difficiles. Vous vous laissez prendre aux apparences. Si vous êtes ignorant en matière de substances toxiques, saurez-vous qu'une seule gouttelette d'un certain suc peut tuer un homme ? Abstenez-vous de juger ce que vous ne connaissez pas.

Observer l'onde sonore qui prend forme et rester attentif à son éloignement est extrêmement difficile, parce que la difficulté capitale, majeure, est d'être conscient. Essayez ! Vous découvrirez que vous êtes absent, que vous dormez depuis toujours. Vous n'êtes pas conscient, pas même en ce moment précis, en m'écoutant. Faites un petit exercice. Tâchez de rester pleinement attentif à votre souffle pendant quelques secondes. Comptez : un (inspiration-expiration), deux (inspiration-expiration), trois et ainsi de suite jusqu'à dix. Je vous avertis : vous n'y parviendrez pas. Au bout de deux, trois ou quatre inspirations-expirations, tout au plus, vous vous rendrez brusquement compte que votre esprit était ailleurs. Ou alors, en ayant terminé, vous devrez admettre que vous avez compté machinalement.

La vigilance est la chose la plus difficile au monde. Les techniques ont l'air enfantines, mais ce ne sont que des moyens. L'objectif est fugitif, évanescent : c'est la conscience totale.

Rien ne s'oppose à ce que vous inventiez vos propres méthodes, du moment qu'elles respectent le point central : la vigilance. Agir en automate est aisé. Les difficultés commencent lorsque vous introduisez comme condition de ne plus rien faire sans en être le témoin lucide.

La cinquième technique :
En écoutant jouer un instrument à cordes, entends l'harmonique fondamentale. Alors, l'omniprésence.

Ecoutez un musicien jouer du sitar ou de n'importe quel autre instrument. Soyez concentré, percevez le cœur de la musique. Il ressemble à la colonne vertébrale qui soutient votre corps. Les notes vont, viennent, virevoltent, disparaissent, mais le noyau vivant de la musique continue. Trouvez-le.

A l'origine, la musique avait une fonction spirituelle. La musique et la danse indiennes, plus particulièrement, se sont développées comme méthodes de méditation, tant pour l'artiste que pour l'auditeur ou le spectateur. Le musicien ou le danseur peuvent, bien entendu, être de simples techniciens. Dans ce cas, leur talent, même remarquable, manquera de profondeur. L'âme n'est touchée que si l'artiste est un être méditatif qui utilise à la fois un instrument et sa propre vigilance. Les sons coulent vers l'extérieur tandis que son attention s'intensifie vers l'intérieur. Pendant que la musique se propage autour de lui, il reste en permanence conscient du centre musical au fond de lui-même. Et cela peut le faire accéder à l'extase, au *samadhi*.

On dit que le musicien accompli congédie la Muse, qu'il détruit son instrument devenu inutile. S'il ne peut pas s'en séparer, c'est qu'il n'a pas encore obtenu la plénitude. Il reste un apprenti. Un jour, si son art devient méditation, il constatera que la mélodie intérieure a pris le pas sur les tonalités extérieures et, tôt ou tard, la performance deviendra même une gêne. Alors, le musicien abandonne l'instrument qui l'a aidé, mais qui a perdu sa raison d'être. Le mélomane peut connaître une évolution similaire et lui aussi se détournera de la beauté extérieure lorsqu'il aura pleinement réalisé la merveilleuse harmonique en lui-même.

Pourquoi écoutez-vous de la musique ? Certainement pas pour méditer. Pour vous, c'est plutôt une drogue. La musique vous détend, vous procure un peu d'oubli et de douceur. Malheureusement, les techniques mises au point pour développer la conscience sont toujours mises au service de l'ignorance. L'être humain est très ingénieux lorsqu'il s'agit de se faire du mal. Même ce que les maîtres lui proposent pour l'aider à s'éveiller est promptement transformé en hypnotique. Cela explique les réticences des maîtres et pourquoi, durant des millénaires, ils ont jalousement gardé certains secrets. A quoi bon, estimaient-ils, informer un léthargique ? L'enseignement lui tiendrait lieu de hochet, c'est inévitable. La doctrine n'était donc dispensée qu'aux rares disciples disposés à se laisser tirer de leurs songes.

Ouspensky a dédicacé un de ses livres comme suit : « A Gurdjieff, l'homme qui a dérangé mon sommeil. » Certaines personnes sont des empêcheurs de dormir en rond. Gurdjieff, Bouddha ou Jésus ne sont pas là pour vous faire plaisir, pour vous caresser dans le sens du poil. C'est bien ce que vous leur reprochez et c'est pour cela que vous

cherchez à vous venger. Le démon qui ne vous laisse pas ronfler en paix doit être crucifié, sinon comment poursuivrez-vous vos rêves ?

Que vos rêves soient beaux ou terrifiants n'est pas la question. Le fait est que ce sont des songes, vains, inutiles. Plus ils sont séduisants, plus ils sont délétères : ils vous intoxiquent.

La musique et la danse ont été ravalées au rang de drogues, soit stupéfiantes, soit aphrodisiaques. Retenez bien ceci : le sommeil et la sexualité sont étroitement interconnectés. Plus vous êtes engourdis, plus le sexe est important pour vous. L'activité génitale plonge ses racines dans le sommeil. L'être éveillé aime, il a transmué l'énergie génésique en amour.

En écoutant jouer un instrument à cordes, entends l'harmonique fondamentale. Alors, l'omniprésence.

Vous saurez ce qui doit être connu, ce qui vaut la peine d'être découvert. Vous serez omniprésent. En trouvant l'harmonique essentielle de la musique, vous serez partout. En ce moment, vous êtes quelque part, en un point que j'appelle votre ego et que vous considérez comme votre identité, votre moi. En accédant à l'Eveil, vous assisterez à la dissolution totale de ce point. Vous ne serez plus nulle part, parce que vous serez partout, comme le Tout. Vous serez devenu l'océan infini.

Les limites sont le produit du mental. L'absence de limites est le fruit de la méditation.

IV

LE VISAGE ORIGINEL

QUESTIONS :

1. *Etant donné que le refoulement s'opère automatiquement, comment pouvons-nous distinguer le vrai du faux en nous ?*

2. *Pouvez-vous nous expliquer le processus de l'initiation au mantra et nous dire pourquoi un mantra doit être tenu secret ?*

3. *Peut-on comparer la musique chaotique utilisée lors de notre « méditation dynamique » et la musique rock occidentale ?*

Première question :
Le refoulement est devenu une réaction automatique, physique et psychique, dont nous n'avons plus conscience et que nous ne souhaitons même plus changer. Comment apprendre à faire la distinction entre notre fausse personnalité et la vraie ?

Pour commencer : tous vos personnages sont faux, vous n'avez aucun visage authentique. C'est d'ailleurs la raison de votre question. Le réel ne laisse aucun doute, il existe et vous le connaissez. Toutes vos attitudes sont illusoires et mensongères, par conséquent vous ne savez pas laquelle prendre pour référence, vous ne parvenez pas à établir une distinction parce que la vérité vous est inconnue. La difficulté, c'est votre ignorance. Le réel vous échappe parce qu'il n'est pas donné naturellement. Le découvrir est même très difficile.

Dans le zen, il est appelé « le visage originel », celui que vous aviez avant votre naissance et que vous aurez après votre mort. Autrement dit, toutes les physionomies que vous arborez dans cette soi-disant vie sont des masques. Comment contempler votre vrai visage ? Il faut, pour cela, remonter à ce qui précédait votre venue au monde. C'est le seul moyen.

Vous avez très tôt commencé à être faux, pour la bonne raison que la comédie est payante. Le bébé est déjà un politicien. Il entre en relation avec son entourage et découvre comment obtenir ce qu'il veut : de la compagnie, des soins, de la nourriture, des attentions, des égards Il comprend vite qu'en déplaisant à ses pourvoyeurs, il risque de les éloigner. Il cultive donc les mimiques en échange desquelles il bénéficiera d'un maximum de considération. L'hypocrisie commence.

Retenez donc que vos comportements sont tous faux et n'essayez pas de trouver en vous des traits authentiques, il n'y en a pas. Votre collection de déguisements est utile, mais trompeuse. Et la pire des illusions serait de vous confectionner un visage de plus que vous tiendriez pour vrai, après avoir pris conscience de la vanité de tous les précédents.

Un exemple classique est celui du disciple. Il passe son temps comme tout le monde, dans un milieu ordinaire ponctué d'événements quotidiens. Un jour, il est frappé par la fausseté de sa vie et se met à la recherche d'autre chose. Il tourne le dos au monde et croit que sa nouvelle apparence, son identité de sannyasin, est bien lui. Il se trompe.

Tout ce que vous faites en réaction à ce que vous n'aimez plus, tout ce que vous imaginez pour contrebalancer ce qui vous blesse, est illusoire. En rejetant un personnage faux, vous en fabriquez un autre qui sera tout aussi faux. Alors, que faire ?

Le réel ne peut être produit. Le faux est l'ensemble ce que vous avez appris, élaboré, généré. Le réel ne peut être ni obtenu ni cultivé. Il doit être découvert ; il existe, il est déjà là. N'essayez pas de l'inventer, vos efforts vous procure-

raient une baudruche supplémentaire. Echafauder un artefact demande beaucoup d'efforts. Pour atteindre le vrai, vous ne devez rien faire. Renoncez à vos illusions, baissez vos masques, ce qui subsistera sera réel. Ce qui ne peut être abandonné ou anéanti est réel.

Comment s'y prendre ? Méditez. Les maîtres insistent inlassablement sur la pureté de l'esprit, l'état de non-mental, parce que la duperie est impossible quand vous ne pensez pas. Dans l'état de conscience total, de miroir immaculé, vous êtes réel. Aussitôt que des pensées troublent le lac serein de votre conscience, l'illusion prend forme. Toutes les poses s'en vont en fumée dans le silence du mental. Alors, vous verrez votre face réelle, vous connaîtrez votre visage originel ou, si vous préférez, vous serez sans visage.

Par conséquent, prenez conscience de votre agitation cérébrale. Ne combattez pas le mécanisme de l'idéation, ne le réprimez pas, contentez-vous d'en être le témoin. Regardez les pensées qui passent comme des nuages dans le ciel, sans formuler le moindre commentaire. Si vous les condamnez, vous vous y opposerez et cette lutte mettra un nouveau train de pensées en mouvement. Si vous les approuvez, vous perdrez la mémoire de vous-même, vous vous laisserez entraîner par le flot des pensées et oublierez que vous êtes le spectateur conscient. Vous serez perdu dans vos pensées.

Donc, ne soyez ni pour ni contre. Laissez les pensées suivre leur cours, quel qu'il soit, sans pousser ni freiner. Détendez-vous, observez, sans qu'intervienne la moindre notion de bien ou de mal, de beau ou de laid.

Si une pensée sublime vous traverse l'esprit, ne réagissez

pas en vous disant : « C'est magnifique ! » Vous vous identifieriez immédiatement. En jugeant, vous vous assimilez au processus idéationnel et collaborez à son entretien. En lui accordant votre attention, votre énergie, vous le nourrissez, vous l'amplifiez. Il ne s'arrêtera jamais.

Si une pensée érotique vous vient à l'esprit, ne collaborez ni en l'acceptant ni en la rejetant. Toute réaction déclenche une nouvelle vague mentale. Le sexe est une pensée, de même que la culpabilité, que Dieu ou n'importe quoi. Ne prenez aucun parti. Observez avec autant d'acuité que de neutralité.

Parvenez-vous encore à regarder un visage sans trouver qu'il est avenant, repoussant, sympathique, fourbe ? Non. Vous hallucinez le monde, vous ne le percevez plus qu'oblitéré par les voiles de votre psyché. Vous ne vivez pas, vous interprétez. Contentez-vous de voir !

Installez-vous à l'aise, assis ou allongé. Fermez les yeux, détendez-vous, laissez les pensées se succéder en vous, en toute indépendance. Ne condamnez rien, sinon vous allez refouler.

La plupart de vos rêves nocturnes sont un trop-plein. Ils vous soulagent de tout ce que vous avez négligé ou repoussé durant la journée, ils révèlent tout ce que vous n'avez pas regardé en face. La privation de sommeil est beaucoup moins perturbante que la suppression de l'activité onirique. Dormir est surtout nécessaire parce que, sans cela, vous ne pourriez pas rêver. Certaines techniques permettent d'enregistrer les phases de votre sommeil, entre autres les épisodes de rêves appelés sommeil para-

doxal. Dans des laboratoires spécialisés, l'on étudie des volontaires artificiellement réveillés tout au long de la nuit. Ils supportent bien ce désagrément, sauf si les interruptions surviennent au début d'une phase de rêve. Après trois jours d'élimination des intervalles oniriques, des vertiges apparaissent et au bout d'une semaine, les malaises physiques et psychiques se généralisent. Trois semaines de ce régime suffisent pour vous rendre quasiment fou.

Pourquoi ? Parce que le rêve est cathartique, purgatif. L'accumulation des éléments réprimés durant le jour forme le subconscient qui, s'il n'est pas nettoyé régulièrement, fera vaciller la raison.

L'absence de pensées, qui est l'état méditatif, est rendue très difficile par l'encombrement de votre intellect. Plus vous serez attaché à vos opinions et à vos idées, plus vous serez étranger à la méditation. Le chrétien, l'hindou, la personne qui adhère à un culte, une religion, un « isme » quelconque, est prisonnière des principes qu'elle estime vrais et obsédée par les normes qu'elle s'est imposées. Juger est devenu une seconde nature. Toutes les idéologies, religieuses ou autres, sont répressives parce qu'elles inculquent des interprétations et empêchent de voir la vie telle qu'elle est.

Si vous souhaitez méditer, sondez d'abord la stupidité des règles auxquelles vous vous conformez. Débarrassez-vous de toutes vos vues théoriques, n'ayez aucune attitude préconçue à l'égard de quoi que ce soit. Soyez un simple explorateur, quelqu'un qui cherche, qui est sincèrement en quête de la vérité.

Parmi les êtres méditatifs de ce monde, le plus grand a été le Bouddha Gautama. Il a souligné qu'aucune idéologie,

aucune philosophie, aucune religion n'étaient requise et il considérait comme ineptes les discussions relatives à l'existence de Dieu, à *moksha* (la libération) ou à l'immortalité de l'âme.

Bouddha n'était pas « personnellement » opposé à toutes ces doctrines, mais il savait que l'esprit exempt de tout conditionnement permet à l'homme méditatif de sauter dans l'inconnaissable. La philosophie et la théologie sont des connaissances théoriques au sujet de choses que l'on ne connaît pas. Ce ne sont donc que des hypothèses, des systèmes intellectuels conçus par l'homme.

Retenez ce point fondamental : *ne jugez pas*, n'appréciez pas, ne dépréciez pas. Laissez le mental s'agiter sans intervenir. Observez comme si vous étiez assis au bord d'un fleuve, regardez ce qui défile d'un regard neutre, pur. Peu à peu, le torrent des éléments refoulés ralentira, vous verrez des pauses, des trous dans leur cortège. Une pensée qui vient de s'effacer ne sera pas immédiatement suivie d'une autre. Dans ce vide se manifeste Cela. Pour la première fois, vous verrez une parcelle de votre visage originel, un coin du voile se soulèvera.

Quand vous ne pensez pas, toute notion de société s'évanouit. L'idée des autres disparaît en même temps que l'idée du je. Vous n'avez plus d'identité séparée, de masque. L'absence de concept est synonyme d'absence de visage. Dans le néant qui sépare une vague mentale de la vague suivante, vous rencontrerez votre être réel.

La personnalité est toujours mensongère. Quand vous connaîtrez votre essence, votre nature profonde (*Buddha Swabhawa* pour les bouddhistes), vous serez transformé. Une étincelle suffira pour faire de vous un autre homme.

Vous distinguerez désormais, à tout moment, ce qui est vrai de ce qui est faux. Là réside le critère qui vous permettra de comparer vraiment. Vous ne ressentirez plus le besoin de demander l'avis des autres. Vos questions sont dues au fait que vous ne savez rien du réel. Tout ce que vous croyez connaître est absolument irréel.

Sans méditation, vous ne pouvez ni découvrir votre visage originel ni vous rendre compte de la fausseté de votre personnage. Malheureusement, méditer est extrêmement difficile, précisément parce que vous êtes une machine (*homo mechanicus*).

Essayez de comprendre. Les mécanismes sont indispensables à la survie. Votre corps, notamment, est un automate. Colin Wilson a parlé de notre « robot intérieur ». Chaque fois qu'une chose est connue, elle est laissée à l'automate. Le terme robot est préférable à intellect ou mémoire, par exemple, parce qu'il traduit mieux le côté autonome du processus qui fonctionne tout seul.

Vous avez sans doute appris à conduire. Au début, vous étiez constamment aux aguets. L'apprentissage est douloureux parce qu'il faut tout le temps être attentif. Plus tard,l'aisance venant, vous avez confié le volant à votre robot. Vous pouvez désormais fumer, parler, écouter la radio et même peloter votre petite amie. L'automate se charge de conduire à votre place. « Vous » n'êtes plus nécessaire et c'est un soulagement.

Mais lorsque survient un imprévu, le robot ne sait plus quoi faire. Il n'a pas été programmé pour cela. Alors vous êtes électrisé, une sorte de décharge se produit dans votre organisme : vous sautez à la place de votre doublure mécanique. Ce bond intérieur est très sensible face à un accident

imminent. Le robot lâche tout, vous saisissez le volant, maintenant « vous » conduisez. Quand le danger est passé, vous vous détendez, le robot peut de nouveau s'occuper du véhicule.

Le même schéma se répète dans une quantité d'occupations et c'est inéluctable. Sans automatismes, comment viendriez-vous à bout de tout ce qu'il y a à faire dans une journée ?

L'automate est nécessaire, confiez-lui tout ce que vous voulez, mais restez le maître. Ne lui permettez pas de vous monter sur la tête. Et sachez qu'il essaiera de le faire ! Il est tellement plus efficace que vous. Il vous conseillera de prendre votre retraite : « Laisse-moi faire, ne te tracasse plus, je connais mon boulot. »

Restez le maître ! Mais comment ? Il n'y a qu'un seul moyen. De temps à autre, reprenez consciemment les rênes. Donnez congé à votre domestique et conduisez lucidement, par exemple. Mais faites-le lorsqu'aucun danger ne risque de vous prendre au dépourvu, sinon vous bondiriez de nouveau à la place du robot sans vous rendre compte de ce que vous faites.

D'autres occasions sont tout aussi propices. Pendant une promenade, rappelez-vous soudain que vous êtes le maître. Débranchez la machine et marchez consciemment.

Vous êtes en train de m'écouter. C'est votre enregistreur qui m'entend. Imposez-vous à l'improviste, ne permettez plus au mental de s'interposer, écoutez-moi consciemment, de façon directe.

Que veut dire écouter consciemment ? Quand vous écoutez inconsciemment, vous êtes uniquement centré sur moi,

vous avez perdu le souvenir de vous-même. L'orateur est perçu, mais l'auditeur n'est pas conscient de lui-même. Vous ne sentez pas que vous êtes celui-qui-écoute.

Prendre les rênes en main signifie être conscient des deux pôles, de celui qui parle et de celui écoute. Si vous voyez ces deux points, vous êtes le troisième : le témoin.

Etre le témoin, l'observateur, vous aidera à rester le maître. Alors, le robot ne pourra plus perturber votre vie. Car c'est bien ce qu'il fait, il met tout sens dessus dessous, il met la charrue devant les bœufs. Votre vie est un désordre permanent à cause des prérogatives que s'arroge votre valet. Parce qu'il est utile et efficace, il a fini par se mêler de ce qui n'est pas de sa juridiction.

Vous tombez amoureux. C'est beau, au début, avant que les automatismes ne soient mis en place. Vous êtes novice, conscient, émerveillé, vivant. Le robot va progressivement vous évincer, il finira par tout prendre en charge, vous ne serez plus qu'un époux, une épouse. Les « je t'aime » ne jailliront plus d'un cœur éperdu, c'est votre robot qui jouera la musique. Et vous le sentirez, vous saurez très bien que cela ne veut plus rien dire. Du bruit L'amour se sera transformé en corvée et votre vœu le plus cher sera de fuir.

Le robot dirige tout, vos sentiments, vos relations. Vous essayez d'échapper à certaines routines, mais en vain, l'automate gagne toujours et vous impose ses programmes. Vous décidez, par exemple, de ne plus céder à la colère. Mais le robot est performant, ses engrenages sont tellement bien au point que vous n'avez aucune chance de l'emporter. Vous l'apprendrez à vos dépens la prochaine fois que quelqu'un vous insultera. L'automate réagira comme il a appris à le faire. Les regrets suivront, mais chose désespé-

rante, eux aussi sont une vieille habitude. Depuis votre enfance, vous explosez et ensuite vous vous repentez. Toute la séquence est prédéterminée depuis longtemps.

Pourquoi dites-vous si souvent que vous avez posé tel ou tel acte « malgré vous » ? Qu'est-ce que vous voulez dire ? Que quelqu'un agit en vous. Le robot !

Comment en sortir ? Ne décidez plus rien. Renoncez à toutes vos bonnes intentions. Par contre, appliquez-vous à ne plus rien faire de façon inconsciente. Détrônez le robot. Ne supprimez rien, mais vivez consciemment. Mangez, fumez, fulminez, mais faites-le en vous rendant compte de ce que vous faites. La différence est essentielle.

Levez la main distraitement. Ensuite, levez-la en étant attentif. Allez-y ! Vous sentirez la différence. Votre geste conscient sera lent et silencieux, vous sentirez la conscience remplir votre main. Et lorsque votre main est pleine de conscience, votre mental est vide, il ne reste plus d'énergie à investir dans la pensée.

Pendant que vous remuez machinalement la main, votre esprit poursuit ses ruminations. *Qui*, dans ce cas, actionne votre main ? Le robot. Faites-le vous-même ! Chassez l'automate, en toute chose, tout au long de la journée. Vous serez bientôt de nouveau le maître. Mais ne courez pas au suicide, ne commencez pas par ce qu'il y a de plus difficile. C'est encore un truc. Vous aimez vous attaquer à une tâche impossible, après quoi l'échec vous sert de prétexte pour baisser les bras. Prenez quelque chose d'anodin. Si vous ne réussissez pas, ce ne sera pas grave.

Vous avez une prédilection pour les défis. Prenons la colère. Pourquoi vous submerge-t-elle épisodiquement

contre votre volonté ? Parce que dans cet événement majeur et complexe, le robot n'a aucune raison de quitter le poste de commande. Il est mieux renseigné et plus efficace que vous. Ou bien, prenons les activités sexuelles. Vous aimeriez faire ceci, ne pas faire cela. Mais c'est encore le robot qui en décide. Vous n'êtes pas à la hauteur de la situation.

A moins que vous ne deveniez conscient au point de pouvoir résoudre n'importe quel problème complexe sans l'aide du robot, ce dernier ne vous rendra pas les clés. Il est, en définitive, un mécanisme de défense très utile. Sans lui, vous réussiriez à rendre votre vie encore plus embrouillée qu'elle ne l'est déjà et les situations difficiles ne recevraient plus la moindre solution.

Par conséquent, exercez-vous, mais dans des domaines simples, la marche par exemple. Dites à votre automate : « Il n'y a aucun danger, il s'agit simplement d'une petite promenade sans but. Je peux me passer de tes services. Pour ce que je vais faire, je puis me permettre d'être inefficace et de rater ce petit exercice. »

Allez vous promener tranquillement, consciemment. Sentez votre corps, soyez présent dans le pied qui se lève, dans le pied qui touche le sol Ne pensez à rien d'autre, déversez votre conscience dans la marche, sans calcul. Ce ne sera pas facile. L'automate interférera sans arrêt : « Arrête, laisse-moi faire, je m'y connais bien mieux que toi. » Et il dit vrai. C'est pour cela qu'il ne faut pas vous risquer hors des essais simples et sans grandes conséquences.

Bouddha demandait à ses disciples de marcher, de manger et de dormir consciemment. Le jour où vous aurez recouvré la maîtrise dans ces actes primaires, vous saurez com-

ment aborder les choses plus difficiles en toute conscience. N'essayez pas avant cela.

Vous vous lancez toujours à l'assaut de citadelles imprenables. Après la défaite, inévitable, vous vous morfondez dans des sentiments d'infériorité, d'insuffisance. Cela apporte de l'eau au moulin de votre robot. Il viendra toujours à votre secours quand vous vous trouverez dans l'impasse, car cela lui procure une bonne occasion de vous susurrer : « Ne t'occupe plus de tout cela, je m'en chargerai, je me débrouille beaucoup mieux que toi. »

Commencez par ce qu'il y a de plus facile. Les moines bouddhistes ont excellé dans ce domaine. A la question : « Comment méditez-vous ? Quelle est votre *sadhana*, votre pratique spirituelle ? », Basho répondit : « Quand j'ai faim, je mange. Quand j'ai sommeil, je dors. »

Ce fut l'étonnement : « Mais c'est ce que nous faisons tous ! En quoi est-ce spécial ? » Basho répéta : « Quand j'ai faim, je mange. Quand j'ai sommeil, je dors. » Et c'est cela qui était spécial. Lorsque *vous* avez faim, c'est votre robot qui mange. Quand *vous* avez sommeil, c'est votre robot qui dort. Basho disait : « je » dors, « je » mange... C'est toute la différence.

Soyez davantage attentif dans vos activités quotidiennes, votre conscience s'élargira. Vous ne serez plus exclusivement une mécanique. Vous acquerrez pour la première fois une allure humaine. Pour le moment, vous n'êtes pas un individu. Vous êtes une série de masques, une machine sans âme.

La personne humaine est vivante, consciente ; elle peut mener une existence véritable, ce qui est impossible pour

une machine. Vous fluctuez au gré des situations, vous n'avez pas de profondeur, pas d'axe central. Etre conscient vous révèle votre présence intérieure. Sans cela, vous croyez vivre, mais vous n'existez pas.

Un homme demanda un jour à Bouddha : « Dis-moi ce que je puis faire pour servir l'humanité. » Bouddha le regarda avec compassion : « *Qui* va servir l'humanité ? Qui es-*tu* ? Tu n'existes pas encore. D'abord, *sois*. Ensuite, tu ne me poseras plus de questions. Tu agiras spontanément et ce que tu feras en vaudra la peine. »

Gurdjieff a noté que les gens prennent pour argent comptant qu'ils existent. Quelqu'un vint le voir et dit : « La folie s'est emparée de moi. Mon esprit est déchiré par les conflits et les contradictions. Aidez-moi à trouver la paix intérieure, le silence du mental. »

Gurdjieff répondit : « Oublie ton esprit, tu ne peux rien faire à son sujet. Occupe-toi d'être présent. Avant toute chose, *existe*. Si *tu* n'es pas, tu ne peux rien faire. »

Que signifie : vous n'existez pas ? Cela veut dire que vous êtes un automate, une machine qui fonctionne selon des lois mécaniques. Réveillez-vous ! Commencez par les choses les plus banales de votre vie, faites-les consciemment.

Deuxième question :
Pouvez-vous nous expliquer comment se prépare et se déroule l'initiation au mantra (mantra deeksha) et quel en est le sens ? Pour quelle raison doit-on garder le mantra secret ?

Essayez d'abord de comprendre ce qu'est l'initiation (*deeksha*). C'est une communion, un profond transfert d'énergie du maître au disciple. L'énergie s'écoule toujours vers un niveau inférieur, comme l'eau. Le maître, celui qui est devenu un in-dividu, un éveillé, est la cime ultime de la conscience, un Everest d'énergie pure. Cette énergie se répand et peut être captée par l'être réellement humble, réceptif. Cette attitude d'abandon est indispensable pour recevoir. Vous devez être une vallée fertile. Or, vous êtes juché sur un sommet. Ce n'est pas le pic de l'Eveil, de l'Etre, de la béatitude, mais le piédestal de votre ego. Vous êtes une tour de Babel, un monument d'ignorance. Tant que vous resterez enfermé dans le donjon du mental, vous ne pourrez pas recevoir l'initiation. Vous êtes stérile, emmuré. Pour être un disciple, pour être initié, vous devez vous abandonner totalement. Le renoncement ne peut pas être partiel ou tiède. Il est nécessairement total. Est-il possible d'évacuer un petit peu votre ego ? La porte est ouverte ou fermée. La disparition du moi illusoire fait de vous un réceptacle, un vase apte à recevoir l'eau des

sommets, un calice. Ce n'est pas un symbole, c'est réellement ainsi que les choses se passent.

Avez-vous jamais été amoureux ? Dans l'affirmative, vous avez certainement senti qu'un véritable courant passait entre vous et votre partenaire. Vos énergies fusionnaient, vous donniez la vôtre et receviez celle de l'autre. Mais l'amour se manifeste sur un plan horizontal. Chaque ego peut rester perché sur ses échasses.

C'est différent avec le maître. Vous ne résidez pas à la même altitude que lui. Au même niveau, l'amour est possible, mais pas l'initiation. Celle-ci survient lorsque vous êtes au pied de la montagne, humble, confiant, ouvert à la fécondation. Le vrai disciple est féminin, une matrice passive. Le maître est le pôle masculin de l'initiation.

Le secret de l'initiation est complètement perdu aujourd'hui. Vous voici civilisé, éduqué, cultivé, malin. Et par conséquent extrêmement égocentré. L'initiation a toujours été délicate et difficile. Désormais, elle est irréalisable.

L'initiation est un transfert réel d'énergie intérieure. Le maître peut pénétrer en vous et vous transfigurer si vous êtes prêt à le recevoir. Votre confiance doit être absolue, beaucoup plus grande que dans l'amour, car face au maître, vous ne savez pas du tout ce qui va arriver. Vous vous trouvez dans une obscurité complète. Le maître sait, mais pas vous. Et le maître ne peut pas tout vous dire, à cause de certaines particularités du cerveau humain. Une des difficultés consiste en ceci : que l'événement dont vous êtes averti est modifié. L'initiation ne peut pas être expliquée, sinon ce ne serait plus une initiation.

Le gourou doit taire beaucoup de choses. Il peut les concré-

tiser, mais non les dire. Le « faire » du maître est initiatique. Il entre réellement en vous, dans votre corps, dans votre esprit. Il vous nettoie, il vous transforme. La seule condition est que vous soyez confiant. Le maître ne peut rien faire si vous ne l'accueillez pas pleinement.

Vous êtes constamment en état de refus parce que votre survie physique est un combat permanent. Vous avez peur, vous êtes bloqué, car en permettant à quelqu'un de s'approcher, vous vous exposez aux blessures. Vous vous recroquevillez, vous vous mettez sur la défensive, vous vous cachez.

L'initiation exige que vous déposiez les armes et quittiez votre cuirasse. Pour être touché par la grâce du maître, le disciple doit être vulnérable.

Cela ressemble à l'amour. La violence sexuelle est possible parce qu'elle concerne le corps. Celui-ci peut être manipulé sans votre consentement. Tout ce qui est matériel peut être soumis par la force. L'amour, par contre, ne peut être contraint.

Le disciple ne peut être violé parce que l'initiation n'est pas quelque chose de corporel. C'est un événement spirituel et personne ne peut accéder à votre âme si vous n'en livrez pas l'accès.

Lorsque le disciple est prêt et ouvert comme une femme amoureuse qui invite et attend son amant, dans un profond abandon, le maître peut « agir ». Des siècles de peines et d'efforts peuvent aboutir en quelques secondes et des vies innombrables passées à chercher toucher enfin au but. Mais retenez bien qu'une confiance totale et aveugle sera

exigée de vous, puisque que le maître ne pourra pas vous avertir de ce qui va se passer.

La femme redoute l'union charnelle parce que c'est une incursion dans l'inconnu. A moins d'aimer son compagnon, à moins d'accepter de souffrir, de porter et d'élever des enfants, elle se rebellera contre le sexe, car il va bien au-delà de son corps, il implique toute sa vie. Elle est prête à s'effacer lorsqu'elle aime, parce qu'alors cet abandon est une joie en soi. Sans cela, la relation sexuelle est un viol.

Les difficultés sont beaucoup plus fondamentales pour le disciple. Il ne s'agit pas d'engendrer un nouveau corps, mais de s'enfanter lui-même. Il doit, en quelque sorte, mourir et renaître. C'est possible si le gourou entre en lui, mais pour cela il doit être réceptif. Rien ne peut être forcé : le maître ne peut s'imposer et le disciple ne peut qu'inviter, attendre.

Le nœud du problème, l'obstacle vraiment immense est que le disciple moderne se refuse et s'entoure de plus en plus de précautions. Il se comporte à l'égard du maître comme à l'égard du monde extérieur. Les mêmes mécanismes de défense sont à l'œuvre. L'événement qui pourrait avoir lieu sur-le-champ est différé, ce qui entraîne un gaspillage de temps et d'énergie considérable. C'est ainsi. Même en présence d'un très grand maître, le disciple peut échouer.

Ananda était un des disciples les plus remarquables de Bouddha, et le plus proche. Pourtant, il n'obtint pas l'Eveil durant la vie de son maître. Pendant quarante ans, Ananda suivit Bouddha comme une ombre et connaissait sa vie mieux que lui ! Mais il restait le même homme, alors que d'autres disciples, arrivés après lui, atteignaient la libéra-

tion. La raison était banale. Ananda était un cousin de Bouddha et plus âgé que lui. Tout son ego reposait sur cette préséance de l'aîné.

Après la mort de Bouddha, les disciples constituèrent une assemblée pour noter l'enseignement du maître. Il fallait le faire avant que les témoins directs n'aient disparu, eux aussi. Ananda fut exclu bien qu'il était le seul à avoir assisté à tout, à l'enseignement, aux grandes expériences et aux menus faits de la vie de Bouddha. Personne n'arrivait à la cheville d'Ananda en tant que biographe.

Il fut cependant écarté parce qu'il n'était pas illuminé. Et les dires d'un ignorant ne sont pas digne de confiance, même s'il rapporte l'enseignement du maître. Ananda, estima-t-on, ne mentirait pas, mais se tromperait de bonne foi en relatant les faits. Etant encore sourd et aveugle à la réalité, il ne pouvait légitimement être le témoin d'un Eveillé.

Ananda ne put franchir le seuil de l'assemblée. Il resta dehors, en larmes. Il pleura pendant vingt-quatre heures, mais ne fut pas autorisé à entrer. Soudain, il comprit ce qui l'avait bloqué. Les souvenirs se bousculèrent dans sa tête. Il se rappela comment il s'était présenté devant Bouddha, quarante ans auparavant, pour être accepté comme disciple. Il avait posé une condition et tout son malheur venait de là. Il avait lui-même exclu toute possibilité d'initiation. Il avait dit : « Je souhaite devenir ton disciple et te reconnaîtrai comme maître. Je t'obéirai en tout. Mais pour le moment, je suis ton aîné, c'est moi qui commande et c'est à toi de t'incliner. Avant de changer de situation, je veux que tu me fasses trois promesses. » Il s'agissait de peu de choses, mais poser une condition, quelle qu'elle soit, interdit l'abandon total. Les désirs d'Ananda, bien que dictés par l'affection, devinrent un obstacle majeur.

« Premièrement, dit-il, je veux être en permanence à tes côtés. Tu n'auras pas le droit de m'envoyer loin de toi. Je te suivrai jour et nuit. Il faut t'engager maintenant. Plus tard, lorsque je serai ton disciple, je t'obéirai sans discussion, mais cette promesse faite à ton aîné ne pourra pas être remise en cause. »

« Deuxièmement, chaque fois que je te prierai de recevoir quelqu'un, tu le recevras, même si tu as de bonnes raisons de ne pas le faire. Tu ne refuseras jamais ton *darshan*, ta présence spirituelle, aux personnes que j'amènerai auprès de toi. »

« Et troisièmement, si je te demande d'initier quelqu'un, tu le feras. Avant de m'initier, accorde-moi ces trois points sur lesquels je ne reviendrai pas lorsque je serai ton disciple. »

Se souvenant de tout cela et voyant sa propre responsabilité dans l'échec de sa quête, Ananda pleurait. Et ce fut l'Eveil. Ce qu'il n'avait pu atteindre en présence de Bouddha se produisit : il renonça à toute velléité égocentrée.

L'abandon, même en l'absence du maître, peut vous aider. L'ego, même en présence du maître, vous privera de toute chance d'atteindre le but. L'initiation est subordonnée au renoncement au moi.

Que signifie l'initiation au mantra ? Que vous êtes réceptif, que le maître peut imprégner votre corps, votre esprit, votre âme. Il vous explorera pour trouver la vibration sonore qui vous convient, afin que vous soyez un « homme nouveau » chaque fois que vous psalmodierez le mantra.

Le mantra ne peut vous être conféré avant votre soumis-

sion totale, puisqu'en soi, il signifie que le maître est entré en vous et a découvert l'harmonie profonde, la musique intérieure de votre être. Le mantra est un son symbolique qui est en résonance avec votre musique secrète. En produisant ce son, vous entrerez en contact avec votre monde musical profond, vous restaurerez votre harmonie naturelle.

Le mantra n'est qu'une clé, mais il est impossible de vous la donner tant que la serrure n'est pas connue. La clé n'a de sens que si elle ouvre une porte. Et vous avez tous une serrure différente. Le maître ne peut vous donner un mantra que si vous lui permettez de découvrir votre tonalité fondamentale. Votre mantra ne peut servir qu'à vous. Vous devez le garder secret. Si vous le révélez à quelqu'un d'autre, il est probable que cette personne perdra son temps en l'utilisant. Mais il y a plus grave. En essayant, de façon répétée, d'introduire une mauvaise clé dans une serrure, vous abîmerez le mécanisme de cette dernière, au point, parfois, que même la bonne clé ne puisse plus servir. Voilà pourquoi un mantra est strictement individuel. Vous devez vous engager à ne le révéler à personne. La clé que vous donne le maître est faite pour vous. N'en distribuez pas des copies, vous risqueriez de faire beaucoup de mal.

Vous serez apte à donner des mantras lorsque votre propre harmonie sera complètement restaurée. Mais alors, ce n'est pas votre propre clé que vous multiplierez. Vous serez capable d'entrer dans les nœuds de l'autre et d'inventer un moyen de les défaire.

La clé est toujours mise au point par le maître. L'ignorant peut s'imaginer qu'un passe-partout peut faire l'affaire.

C'est une erreur. Même si elles se ressemblent, les clés sont toutes différentes. AUM, par exemple, n'est pas invariable. En mettant l'accent sur A, sur U ou sur M, des moyens différents sont obtenus pour des verrous différents.

C'est pourquoi il est primordial d'utiliser votre mantra correctement, tel qu'il vous a été confié par le gourou. Le maître psalmodiera le mantra en vous le murmurant à l'oreille. Vous devrez être pleinement attentif, votre conscience devra être absolument présente dans votre oreille. Le son se propagera en vous, il faudra vous en souvenir.

Le mantra est puissant, donc potentiellement dangereux. L'initié s'en rend compte. Si le maître vous a vraiment donné un mantra particulier, vous saurez ce que je veux dire. Ce secret sera votre trésor, votre Sésame-ouvre-toi, vous ne le donnerez à personne. Ce sera un danger pour autrui et aussi pour vous-même. Comment cela ? D'abord, en bafouant votre promesse, vous couperez le contact permanent qui existait entre vous et votre maître. En deuxième lieu, en parlant du mantra, vous l'amènerez à la surface, dans le mental. Vous l'arracherez à ses racines profondes, ce ne sera plus que du blabla. Troisièmement, plus vous taisez quelque chose, plus cette chose pénètre en vous.

En recevant le mantra secret de son gourou, Marpa jura de ne le répéter à personne. Une nuit, dit-on, le gourou lui apparut en rêve et lui demanda : « Quel est ton mantra ? » Marpa ne répondit pas. Il eut désormais tellement peur d'être pris en défaut malgré lui, en dormant, qu'il décida de rester éveillé. Au bout d'une semaine, son maître lui demanda la raison de ces nuits blanches. « Tu me mets à l'épreuve, fut la réponse. Tu es entré dans mes songes pour t'enquérir du mantra. Or, il ne doit pas franchir mes

lèvres, même pour toi et même en rêve. Je ne veux plus dormir de crainte de me trahir. »

Si vous restez conscient de votre promesse en rêvant, c'est qu'elle a atteint des sphères intérieures profondes en vous. Plus le mantra vous pénètre, plus le moment approche où il vous servira de clé, parce que la serrure se trouve dans la couche la plus éloignée de votre périphérie. Essayez ! Gardez quelque chose pour vous seul, sans en parler à personne. Vous sentirez que le secret se dépose au fond de votre être. Inversement, ce que vous exprimez vous quitte. La psychanalyse n'est rien d'autre qu'un soulagement obtenu par l'expression de vos conflits. Le secret opère en sens inverse. N'extériorisez le mantra sous aucun prétexte. Un jour, il ouvrira le cadenas intérieur.

Une autre question :
En rapport avec les techniques basées sur le son, pouvez-vous nous exposer la différence qu'il y a entre la musique chaotique jouée lors de la méditation dynamique et la musique rock occidentale ?

Votre mental est un chaos. La musique désordonnée que vous entendez en méditant ou la danse débridée à laquelle vous vous livrez contribuent à le nettoyer. Dans le contexte de la méditation dynamique, vous n'avez plus peur ou honte d'exprimer votre folie. Les sons déchaînés s'emparent de la confusion de votre esprit et vous en débarrassent. C'est un adjuvant.

Le rock, le jazz et d'autres musiques modernes font ressortir un refoulement spécifique, le sexe. Quant à moi, je me soucie de tout ce que vous avez étouffé en vous et pas uniquement de vos répressions sexuelles.

Le rock et les productions du même genre en Occident, sont une retombée du christianisme. Le sexe, malmené depuis vingt siècles, s'est caché au fond de l'homme et s'est perverti. Les Occidentaux ont besoin de se rétablir du péché commis par l'Eglise contre l'esprit humain en se défoulant sauvagement par tous les moyens, par la

musique, la danse, l'écriture, la peinture démentes. La vogue actuellement est à tout ce qui est vulgaire et violent, mais le refoulement n'est pas exclusivement sexuel. L'interdit du sexe est fondamental, mais il n'est pas le seul. Votre colère est également tabou, votre tristesse aussi et même votre joie.

Vous êtes massivement brimé. En vérité, plus rien ne vous est permis. Tout est soumis à des règles. Vous êtes aliéné et la culture est une vaste prison. Vous n'en percevez pas les murs, ils sont transparents comme du verre, mais ils vous encerclent de toute part. Ce sont votre morale, votre éducation, vos idées toutes faites. Vous ne voyez rien, mais le jour où vous voulez franchir une limite, vous êtes durement rappelé à l'ordre.

Vous êtes tous névrosés, malades. C'est pour cela que je suis tellement pour la méditation chaotique. Vomissez tout ce qu'on vous a fait gober. Défoulez-vous, purgez-vous. La musique vous aidera.

L'être qui a tout évacué est de nouveau naturel comme un enfant. Ses potentialités originelles réapparaissent. Pour le moment, elles sont ensevelies. Lorsque vous aurez retrouvé votre pureté, votre innocence, votre spontanéité, la transmutation de vos énergies sera possible. Les forces viciées, elles, ne peuvent jamais évoluer.

Exprimez-vous, rejetez tout ce que la société, ses prêtres et ses politiciens ont inscrit en vous. Ils n'ont laissé aucune place pour *vous* dans tout cela. Vous n'êtes pas libre. Or, la sérénité est l'apanage de la liberté totale.

Cela ne veut pas dire que vous devez devenir asocial.

Quand vous serez conscient de la liberté *en vous*, vous pourrez vivre au sein de la société sans plus être ni contaminé ni en opposition : rien ne vous affectera plus, ne vous asservira ou ne vous tuera. Vous jouerez le rôle de votre choix, conscient de participer à un spectacle.

En étant asocial, vous montrez simplement que vous êtes toujours enchaîné. Tous les mouvements contestataires occidentaux sont réactionnaires, en ce sens que ce ne sont pas des rébellions, mais des renversements d'une même situation. Les contestataires restent dans la société, mais en faisant en quelque sorte le poirier, ils font *shirshasana*. Ils prennent systématiquement le contre-pied, mais ne sortent pas du modèle. Cela ne mène nulle part.

Ce n'est pas en vous opposant que vous irez au-delà de la société. N'oubliez pas que vous en faites partie. Si elle s'effondre, vous succomberez aussi. Que sont les marginaux, sinon l'aspect négatif de la civilisation qu'ils croient refuser ? Sans cette civilisation, ils ne pourraient survivre. Ils sont incapables de subsister de façon indépendante et leur comportement n'est qu'une réaction, une riposte. Ils n'existent qu'en fonction de l'opposition à l'ordre établi, ce dernier est la source qui les alimente, il est leur référence. Sans lui, ils ne sauront ni où aller ni quoi faire. Ils suivent, a contrario, les directives sociales. Il est facile d'adopter l'aspect physique et vestimentaire que les gens désapprouvent. Mais que faire si plus personne ne se soucie de l'apparence extérieure ? Les marginaux sont des révolutionnaires, pas des rebelles.

Le disciple, la personne qui médite, n'est ni pour ni contre la culture dominante. Il est au-delà des comportements grégaires, il ne les prend pas au sérieux. Ce n'est qu'une

pièce de théâtre, il sait qu'il est un acteur et que la scène n'est pas sa vie.

Cette distance n'est possible que si vous expulsez la société que *vous* avez incorporée. Tant qu'elle vous habitera, vous devrez choisir : obéir et suivre, ou vous opposer. Vous serez un individu lorsque vous aurez évacué le corps étranger greffé en vous : votre personnalité sociale. Pour le moment, vous n'êtes qu'un rouage capable, tout au plus, de se gripper.

Quand vous serez redevenu un enfant innocent, votre pureté dépassera celle de vos jeunes années, car vous aurez connu la chute et la guérison : vous serez ressuscité. Vous aurez traversé toute cette comédie absurde, vous l'aurez expérimentée, vous l'aurez annulée en vous sans recourir à des manifestations extérieures d'amertume ou d'animosité. Votre nouvel être immaculé sera le temple prêt à accueillir le divin.

La société est un phénomène local. Le divin signifie existence infinie, sans le moindre lien avec l'homme, la morale, les traditions.

N'oubliez pas qu'il s'agit de transcender la société et non de la combattre. La méditation dynamique, en tant que méthode chaotique, est une catharsis.

V

DE LA SUBTILITE DES ONDES SONORES

TECHNIQUES :

6. *Produis un son de manière audible, puis de moins en moins haut à mesure que la sensation s'approfondit, jusqu'à l'harmonie silencieuse.*

7. *La bouche légèrement entrouverte, concentre ton attention au milieu de ta langue. Ou bien, quand l'air entre silencieusement en toi, sens la vibration « HH ».*

8. *Concentre-toi sur le son AUM, sans A et sans M.*

Pour le tantra, la vie a deux dimensions. L'une est le *samsara*, la sphère de l'actuel, de ce qui existe déjà, du connu : le monde. L'autre est la sphère du virtuel, de ce qui en vous est encore caché, mais qui peut se manifester : l'Ultime ou le divin. Entre les deux, pas la moindre contradiction. L'invisible existe ici, maintenant. Que vous ne le connaissiez pas n'enlève rien à sa réalité. L'immédiat et l'Ultime ne sont pas deux choses différentes, mais deux dimensions d'une seule Existence. Pour le tantra, il n'y a pas de dualité. L'Un paraît deux à cause de vos propres limitations. Vous n'êtes pas capable de voir le Tout, mais pour l'éveillé, l'unité est manifeste. La fragmentation n'est qu'apparente, c'est un effet de la petitesse de votre savoir. Ce que vous connaissez est le *samsara*, l'apparence. Ce que vous ne percevez pas, mais que vous pourriez découvrir, est *moksha*, l'essence, la Transcendance.

Les autres traditions spirituelles considèrent les deux sphères comme conflictuelles. Rien de tel pour le tantra. Essayez de comprendre, avec votre intelligence et avec votre cœur, sinon la vision tantrique vous échappera. Tout ce que vous voyez ou connaissez relève de la dualité. Que vous soyez chrétien, musulman, hindou ou jaïn, vos croyances soutiennent la dualité, le conflit. La matière, lorsqu'elle est opposée à l'âme, doit être combattue pour

rendre l'avènement du divin possible. De telles doctrines sont très répandues, surtout dans les religions organisées.

Pour le mental, la dualité n'est pas difficile à saisir. C'est même la seule chose qu'il puisse comprendre, sa fonction étant d'analyser, de disséquer, de découper le réel en parcelles. Il ressemble au prisme qui, en réfractant la lumière blanche invisible, la rend perceptible sous forme de rayons partiels, de couleurs distinctes. L'intellect fragmente la réalité, il ne peut faire autrement. Il tronçonne jusqu'à ce qu'il ne reste plus une ombre de fragment d'atome à dissocier.

L'intellect broie, émiette, pulvérise et oublie que le réel n'est pas un débris, mais un tout organique. Pour connaître celui-ci, il faut suivre une démarche inverse qui synthétise et cristallise : une voie non-mentale.

Le tantra refuse les divisions. Ce que nous connaissons est le monde. Ce qui est caché est le divin, Dieu, appelez cela comme vous voudrez. Mais cet invisible est déjà ici et maintenant. Vous ne vous en rendez pas compte, vous pensez peut-être qu'il appartient à un autre lieu, à un temps à venir. C'est faux, il est partout, à chaque instant. Si vous réalisiez l'état de non-pensée, il vous serait révélé. Le soleil brille en vain, vous êtes encore aveugle. A tout moment, vos yeux peuvent se déciller et la lumière vous parvenir.

Le monde, dit le tantra, est déjà divin, mais vous ne le voyez pas. Tout ce que vous connaissez dans votre état de cécité est ce qu'on appelle le monde. Tout ce qui vous échappe à cause de votre ignorance est ce que l'on appelle le divin. C'est un des points fondamentaux : que ce *samsara* est *moksha*, que ce monde-ci est également l'autre monde.

L'immédiat et l'Ultime ne sont pas deux, mais un. L'ici-bas et l'au-delà ne sont pas deux, mais un. Cette insistance du tantra rend beaucoup de choses possibles, à commencer par une acceptation inconditionnelle qui vous détendra complètement.

S'il n'y a aucune séparation entre ici et là-bas, si l'immanent est également transcendant, si la matière n'est que le corps sensible du divin, alors rien ne doit être nié ou condamné et vous n'avez aucune raison d'être tendu. Réaliser le divin peut prendre des siècles et des siècles, dit le tantra, ne soyez pas pressé. Prenez votre temps, Cela est déjà là, en toute éternité. Vous le verrez quand vous ouvrirez les yeux, n'importe quand. La sphère dans laquelle vous évoluez pour le moment est le divin caché (*deus absconditus*).

Selon le tantra, la notion de péché est aussi fantaisiste qu'absurde, car la faute introduit une faille de plus dans votre vision, une déchirure cette fois interne. Divisez et vous serez divisé, *jugez et vous serez jugé*. Si vous déclarez que le monde est mauvais, votre corps qui en fait partie vous semblera démoniaque. En disant que ce monde vous empêche d'atteindre l'Ultime, vous jetez l'anathème sur l'ensemble de votre vie et la honte vous minera. Vous ne pourrez plus vous réjouir, le gris sera votre teint quotidien.

La gravité et la morosité vous sont familières. Par contre, vous n'êtes jamais léger, enjoué. Le refus moralisant de la vie vous confère quelque chose de cadavérique et l'idéal projeté au loin équivaut à dire que ce monde-ci est une punition, qu'y séjourner est une épreuve. Les doctrines religieuses ou morales vous culpabilisent et cultivent la névrose. De ce point de vue, le tantra est la seule religion saine et, inversement, toute attitude spirituelle saine

devient tantrique. Chaque mouvement religieux a deux aspects. L'un est institutionnel, c'est la façade publique, l'ensemble des dogmes, des commandements et des interdits, des rites exotériques. L'institution est toujours anti-vie. L'autre aspect, ésotérique, est le cœur secret des religions. Nulle n'en est dépourvue et ce noyau est toujours une acceptation sans réserve, tantrique, de la vie.

A moins de dire oui au monde, sans restriction, vous n'y serez jamais à l'aise. La tension vient de vos oppositions. Accueillez les choses telles qu'elles sont et le monde sera votre foyer. Pour le tantra, il est essentiel qu'ici vous vous sentiez chez vous, sinon vous ne pourrez rien bâtir. L'homme tendu, intérieurement malade, en conflit avec lui-même, anxieux, culpabilisé, ne transcendra jamais rien. Il tournera en rond dans les manèges de sa folie. Ce qui se passe en lui est tellement obsédant qu'il ne pourra rien entrevoir d'autre, il reste enchaîné au spectre qu'il a lui-même façonné.

Il est paradoxal que vous puissiez à la fois être trop hostile et trop attaché à la périphérie. Pourtant, c'est un fait banal : vous ne pouvez pas vous éloigner de votre ennemi, il vous possède. Si le monde est votre adversaire, vous resterez superficiel, mondain, quoi que vous fassiez et où que vous alliez. Même la vie d'ermite ne l'ôtera pas de vos pensées.

J'ai connu un homme que la foule considérait comme un saint. Il refusait de toucher à l'argent et fermait même les yeux lorsqu'on déposait des pièces de monnaie devant lui. C'était franchement maladif. Et le public le vénérait pour cette phobie ! Cet homme, loin d'être détaché du monde, était plongé dedans jusqu'au cou. Il avait simplement renversé la vapeur. Jadis, il avait été avide et possessif. Un

jour, il rejeta les richesses et n'en supporta plus la vue. La haine est toujours de l'amour perverti. Vous ne brûlez que ce que vous avez adoré. La fascination et la haine sont les deux faces d'un seul attachement excessif. L'homme qui s'inflige des privations propitiatoires est et reste obsédé par le monde.

J'ai interrogé ce saint : « De quoi as-tu peur ? » — « De l'argent, fut sa réponse. Si je ne m'arc-boute pas sur ma volonté pour résister à l'avidité, je n'atteindrai pas le divin. » Il avait conclu une sorte de marché : je ne toucherai plus à l'argent et en échange, j'obtiendrai le sublime. Son avidité avait changé d'objet.

Ne soyez pas contre le monde, dit le tantra, et ne soyez pas pour non plus. Acceptez le cours naturel des choses, sans indignation ni obsession névrotiques. L'énergie récupérée pourra regagner votre sphère intérieure, votre dimension cachée.

L'acceptation des choses telles qu'elles sont deviendra transcendance parce que vous ne vous épuiserez plus en vains combats périphériques. Le tantra adhère résolument au concept du destin, *niyati*. Considérez ce monde comme votre lot et ne vous en soucirez plus. S'il est *niyati* pour vous, il n'y a rien d'autre à faire. Un destin ne peut être modifié de force. En disant oui, en cessant de vous débattre, vous libérez votre énergie, elle peut retourner vers sa source.

Les techniques de Shiva ne seront opérantes que si vous adoptez une attitude de soumission au destin. Autrement, elles ne serviront à rien. Elles vous semblent simples, mais si vous ne rectifiez pas votre attitude, vous ne pourrez pas les appliquer. La base leur manquerait : l'acceptation de ce que vous êtes.

Sixième technique :
Produis un son de manière audible, puis de moins en moins haut à mesure que la sensation s'approfondit, jusqu'à l'harmonie silencieuse.

Tous les sons conviennent, mais il vaut mieux en choisir un que vous aimez. S'il vous émeut, c'est plus qu'un son. En le produisant, vous éveillez aussi un sentiment. Le son s'effacera un jour, seul le sentiment restera.

La tonalité appartient au mental. Elle est utilisée comme passage vers le sentiment qui est du domaine du cœur. L'esprit a besoin d'une voie qui débouche sur le cœur. Il est très difficile d'accéder au cœur de façon directe, vous échouez depuis des vies innombrables. La porte semble close.

Vous êtes prolixe au sujet du cœur, mais ce ne sont une fois de plus que bavardages cérébraux. Même votre amour est intellectuel. Vous ne savez pas où se trouve votre cœur. Je ne parle évidemment pas de l'organe qui se trouve dans votre thorax et qui n'est qu'une pompe. Le tantra connaît un centre profond, caché derrière le muscle cardiaque. Pour l'atteindre, il faut nécessairement partir du cerveau, car vous êtes perché dans votre tête. C'est là que commence

votre voyage intérieur. L'intellect est une ruche bourdonnante. Dans le silence, il disparaît. L'absence de son est extrêmement importante : elle est le non-mental.

Dans le langage courant, vous dites : « J'ai l'esprit en paix. » Cela n'a pas de sens, dès lors que l'intellect est par nature l'absence de silence et de paix. Il ne peut pas se taire et s'apaiser. S'il le fait, il cesse d'exister. Parler d'un esprit tranquille et satisfait est aussi absurde que de parler d'un mort vivant. Quelqu'un est soit mort, soit vivant.

S'il y a agitation, le mental est là. S'il y a silence, il n'est pas là. Il ne peut pas être à la fois présent et absent. L'intellect *est* bruit. Quand les sons mentaux sont systématiques, vous passez pour sain. Quand ils sont chaotiques, on vous déclare fou. Dans les deux cas, vous vous identifiez à des vibrations sonores.

Comment quitter le mécanisme mental et descendre vers le cœur ? Vous pouvez utiliser un son. Choisissez-le soigneusement et n'en retenez qu'un seul, ce sera moins difficile de l'abandonner par la suite. La concentration consiste à sacrifier tous les sons, sauf un.

Produisez le son de votre choix, de manière audible. Continuez lentement, de plus en plus faiblement, jusqu'à ce qu'il devienne inaudible. Vous seul le percevrez encore, au fond de vous. Soudain, arrêtez-le. Une explosion de silence se manifestera en vous. Dans cette absence de son, dans cet effacement des pensées, seul le sentiment subsistera.

Il importe de choisir un son, un nom ou un mantra qui vous touche. Pour l'hindou, Ram n'est pas n'importe quelle sonorité, n'importe quelle vague cérébrale. Les vibrations

de Ram se réverbèrent jusque dans son cœur. Il n'en est peut-être pas conscient, mais il a incorporé Ram jusque dans ses os, dans son sang, depuis des vies et des vies. Un son auquel vous êtes attaché depuis très longtemps vous imprègne totalement. Utilisez-le. Pour un chrétien, Ram restera cérébral, superficiel. Jésus ou Marie conviendront sans doute mieux. Accepter une nouvelle idée est aisé, la mettre en pratique l'est beaucoup moins. Ne vous risquez pas à utiliser des sons ou des noms qui n'ont aucune valeur émotionnelle pour vous, même si, intellectuellement, ils vous plaisent.

Un de mes amis résidait en Europe depuis trente ans lorsqu'il tomba malade. L'allemand était devenu sa langue usuelle depuis longtemps, il avait oublié sa langue maternelle, le marathi. Quand il était conscient, il s'exprimait en allemand. Mais quand il approchait le coma, il marmonnait en marathi. Aucune langue ne peut réellement remplacer celle de votre petite enfance.

Si vous êtes attiré par une tonalité particulière, utilisez-la. Les autres ne se propageraient pas jusqu'à votre cœur.

Les religions les plus anciennes, celles dont toutes les autres sont des ramifications, sont l'hindouisme et le judaïsme. Le christianisme et l'islam sont des rejetons du judaïsme. Le bouddhisme, le jaïnisme, le sikhisme sont dérivés de l'hindouisme. Les deux religions-mères ne croient ni l'une ni l'autre aux conversions, pour la raison suivante. On peut convertir quelqu'un intellectuellement, mais pas dans son cœur. Au tréfonds de lui-même, le converti restera ce qu'il était. Il n'est pas possible de remodeler son inconscient. Sous hypnose, par exemple, sa religion première ressurgira. Toute conversion est superficielle et est même une nuisance, parce que la chose

surajoutée installe une division intérieure et perturbe l'ensemble de la vie du converti.

Cherchez un son qui vous émeuve. Ce peut être votre propre nom, si vous ne trouvez rien d'autre. Un mystique renommé, Bukkh, en a donné l'exemple. « Je ne crois pas en Dieu, disait-il, je ne peux donc pas prendre un de ses noms au sérieux. Pourquoi ne pas prononcer le nom qui est le mien, puisque la finalité de ma quête, c'est moi-même ? »

C'est moins facile que vous ne pourriez le penser. Vous avez si peu d'affection pour vous-même, si peu de respect, que même votre nom n'éveille rien de positif en vous. Prenez n'importe quoi, pour autant que cela ne vous soit pas indifférent : le nom d'un être aimé, d'une fleur Ou les sons traditionnels tels qu'AUM, amen, Ram. Ou encore des noms tels que Bouddha, Mahavira, ou celui de votre gourou. L'émotion est primordiale !

Produis un son de manière audible, puis de moins en moins haut à mesure que la sensation s'approfondit, jusqu'à l'harmonie silencieuse.

Ralentissez progressivement en réduisant la sonorité, jusqu'à ce que vous-même deviez faire un effort pour encore l'entendre. Vous constaterez que plus le son sera éthéré, plus l'émotion vous envahira. Finalement, il n'y aura plus qu'elle, indicible. Un océan d'amour vous submergera, un amour qui ne s'adressera plus à quelqu'un en particulier. C'est cela qui fera toute la différence.

L'amour simple, sans objet, émane du cœur. Il est dévotion, état de prière. Celui qui est centré sur quelqu'un ou

quelque chose est produit par votre cerveau. Vous êtes à mi-chemin. C'est pour cela que vous devez commencer au niveau religieux qui est le vôtre. En progressant, vous serez de moins en moins chrétien, hindou ou musulman. En vous rapprochant du cœur, c'est-à-dire quand le son passera à l'arrière-plan, cédant la place au sentiment, vous perdrez tout attachement pour tel ou tel credo. Vous serez un être humain, sans restrictions.

Qu'est-ce qui distingue les sectes de la religion ? Les premières sont nombreuses, ce sont toutes les religions instituées. *La* religion est une. Les sectes soutiennent vos premiers pas, mais si vous les prenez pour le but final, vous vous fourvoyez. Le départ se situe dans les sectes, l'arrivée réside hors d'elles, en vous. Par conséquent, n'utiliser ce qui est limité que pour parvenir au sans limites.

Vous saurez quel est votre son lorsqu'en le produisant, votre cœur se mettra à vibrer. Tout votre corps sera tout-à-coup sensibilisé. Vous aurez l'impression de glisser dans quelque chose de chaud comme le giron d'une personne aimée. Ce ne sera pas une idée, mais quelque chose de très physique. Vous baignerez soudain dans une sphère très chaleureuse.

En Inde, l'enceinte centrale ou le Saint des Saints d'un temple est appelée *garbhagriha*, la maison du ventre, *garbha* signifie ventre. Voici pourquoi. Chaque temple est consacré à un *ishta devata*, à une divinité, et chaque divinité a sa vibration sonore particulière, son mantra. Si vous produisez la tonalité du temple, vous suscitez une chaleur pareille à celle de la matrice maternelle. Pour cette raison, le *garbha* ou tabernacle du temple est circulaire et quasiment clos. Il n'a qu'une porte étroite. Lorsque des chrétiens ont pour la première fois vu les temples hindous, ils les ont trouvés mal ventilés, peu hygiéniques.

La matrice a servi de modèle. Elle n'a qu'une entrée et n'est pas ventilée du tout. Sous l'effet de l'onde sonore appropriée, le *garbha* se met à vivre et peut vous procurer une nouvelle naissance, il peut faire de vous un homme nouveau.

La tonalité que vous aimez génèrera une matrice sonore autour de vous. Il est préférable de ne pas vous exercer en plein air. Vous êtes trop faible pour remplir l'espace de vibrations. L'idéal serait de disposer d'une petite pièce dont l'acoustique est bonne et dans laquelle vous puissiez revenir tous les jours. Les vibrations répétées imprègneront l'endroit, tous les atomes des murs entreront en résonance.

Ainsi s'explique pourquoi seuls les fidèles étaient jadis admis dans ces temples. C'est parfois encore le cas. Seul un musulman peut entrer dans la grande mosquée de La Mecque. Ce n'est pas sans raison profonde. La vibration d'un étranger perturbe le milieu ambiant. L'interdiction d'entrer dans un temple hindou, faite à un musulman, n'avait aucune intention insultante. Les réformateurs qui ne connaissent rien à la religion et à la science ésotérique, prennent des mesures qui abîment tout. Un temple hindou doit être réservé aux hindous. C'est un endroit privilégié, un sanctuaire qu'ils ont créé. Pendant des générations, ils se sont appliqués à lui donner vie et voici que n'importe quel intrus peut détruire son climat. Un lieu sacré n'est pas une place publique, il a une fonction spéciale et est destiné à certaines personnes, certainement pas aux curieux. Jadis, les visiteurs n'étaient pas admis. Aujourd'hui, tout est livré aux touristes. Plus personne ne songe qu'un temple est un espace rempli de vibrations particulières, très délicates.

En entrant dans un temple consacré à Ram, le dévot de Ram se met irrésistiblement à psalmodier le mantra de la divinité des lieux. Les vibrations ambiantes activent celles de son cœur.

Les méthodes dont je parle sont des techniques de temple. Il faut les appliquer dans un lieu propice. Votre domicile ne convient pas, il y règne un climat vibratoire chaotique et vous n'êtes pas assez fort pour y changer quelque chose.

Rendez-vous dans un lieu qui a une certaine qualité vibratoire et utilisez sa sonorité. Votre énergie sera progressivement majorée et, simultanément, elle quittera votre tête et se dirigera vers votre cœur. Un jour, vous pourrez utiliser cette technique n'importe où, l'univers entier sera votre cathédrale. En attendant, allez tous les jours dans un lieu sacré, à une heure précise. Il vous attendra, il sera réceptif et chaque atome de l'espace se réjouira de votre venue. Je ne parle pas en termes symboliques, mais d'une réalité physique. Comparez cela à l'horloge interne de votre corps. La faim se manifeste aux heures habituelles de vos repas et le sommeil vous gagne à une certaine heure, celle où vous allez généralement vous coucher. En changeant constamment vos horaires, vous perturbez votre chronobiologie et écourtez la durée de votre vie.

Chaque chose possède sa propre horloge et le monde se meut selon un temps cosmique. En entrant dans un temple à la même heure, chaque jour, vous serez prêt et lui aussi. Les bénéfices de cette rencontre seront magnifiés.

Faute de mieux, vous pouvez aménager un coin chez vous. Mais il ne faudra jamais l'utiliser pour autre chose et il devra être strictement privé. Chaque activité et chaque

personne propage des vibrations qui lui sont propres. Dans une pièce où l'on regarde la télévision ou bien où l'on s'occupe de transactions commerciales, les ondes sont turbulentes, violentes. Vous seul devez entrer dans votre petit sanctuaire et n'y rien faire d'autre que méditer.

Septième technique :

La bouche légèrement entrouverte, concentre ton attention au milieu de ta langue. Ou bien, quand l'air entre silencieusement en toi, sens la vibration « HH ».

Le mental peut se concentrer sur n'importe quelle partie de votre organisme. Généralement, il est orienté vers la tête, mais cela n'a rien d'impératif. Un changement de focalisation entraîne des modifications qualitatives. Dans beaucoup de pays orientaux tels que le Japon, la Chine ou la Corée, l'on enseigne traditionnellement que l'homme est conscient par ses entrailles et non par son cerveau. Cela inculque une mentalité très différente de la vôtre.

L'esprit n'est nulle part, il va où il veut. Le cerveau est dans votre tête, mais pas l'intellect. Strictement parlant, mental est synonyme d'attention, de position de l'attention. Vous pouvez fixer celle-ci où vous voulez, mais quand c'est chose faite, il est très difficile de la détacher. Chez vous, mental est devenu équivalent de cérébral.

Quand vous faites l'amour, votre mental doit quitter votre tête et se consacrer à vos organes sexuels, sinon l'acte génital produira peut-être un enfant de plus, mais rien

d'autre. Il n'y aura pas d'orgasme et le résultat sera une frustration supplémentaire.

Vous n'avez pas la moindre expérience de ce dont le tantra parle ou de ce qui est représenté à Khajuraho. Si vous disposez de photographies des sculptures du temple de Khajuraho, regardez le visage des amants. Ils sont divins ! Ces hommes et ces femmes qui font l'amour ont une expression aussi extatique et sereine que celle d'un Bouddha. Pourquoi ? Parce que leur acte sexuel n'est pas cérébral. Ils ne font pas cela avec la tête, ils le font sans penser.

Leur conscience a quitté la zone crânienne et gagné la sphère génitale. Leur mental, vide de pensées, est devenu non-mental et leur union physique est une méditation. Quand l'attention n'est plus logée dans la tête, le cerveau se détend et le visage s'apaise. Toutes ses crispations se dénouent. Vous n'êtes plus là, l'ego a disparu.

Plus vous êtes cérébral, intellectuel, rationnel, moins vous êtes capable d'aimer, parce que l'amour a besoin d'une focalisation sur un point proche du cœur et loin de la tête. Pour l'activité sexuelle, c'est encore différent, l'attention doit s'orienter vers les organes correspondants. Pour faire des maths, l'encéphale convient parfaitement. Mais l'amour n'a rien à voir avec les chiffres, le sexe non plus. Si vous essayez de vous accoupler en réfléchissant, vous vous démenez pour rien et ce que vous faites est tout simplement répugnant.

Le mental *peut* bouger. Il peut voyager parmi les sept centres de conscience que le tantra appelle les *chakras*. Chaque centre fonctionne différemment et selon que vous vous concentrez sur celui-ci ou sur celui-là, vous serez un homme différent.

Au Japon existait un groupe de guerriers qui étaient le pendant des *kshatriyas* indiens, les *samuraïs*. Leur premier entraînement consistait à stabiliser leur mental en un point situé cinq centimètres au-dessous du nombril, dans un centre appelé *hara*. Les samuraïs n'étaient pas autorisés à combattre tant qu'ils n'avaient pas réussi. C'étaient les plus grands guerriers que le monde ait jamais connus. Ils étaient absolument uniques parce qu'ils n'étaient pas focalisés comme les autres hommes.

Penser est un processus qui se déroule dans le temps. Or, disaient les maîtres samuraïs, au combat l'on n'a pas une fraction de seconde à perdre. Le centre infra-ombilical, lui, fonctionne hors du temps, de la pensée. Le guerrier établi dans le hara se bat intuitivement. Avant d'être attaqué, il sait. Une sensation subtile dans le hara l'avertit. Ce n'est pas une interprétation intellectuelle, mais de la télépathie. Il sent ce que son adversaire va faire. Et sur-le-champ, le hara est prêt à répondre. Le samuraï est prémuni contre le coup qui n'est pas encore ébauché. Le combat entre deux vrais samuraïs est sans issue. L'attaque est impossible puisque la parade est déclenchée immédiatement.

Un mathématicien indien, Ramanujam, fournissait la solution aussitôt qu'un problème était énoncé. Hardy, un des meilleurs mathématiciens anglais, n'apprécia pas du tout que Ramanujam résolve dans la seconde un problème qui l'avait occupé pendant six heures. Il ne pouvait s'agir d'un processus mental, puisque penser exige du temps. Aux questions qu'on lui posa, Ramanujam répondit : « Je ne sais pas ce qui se passe. La solution se présente, c'est tout ce que je puis dire. Mais elle ne vient pas de la tête. Elle monte d'en bas, quelque part. » Je suis convaincu qu'il s'agissait du hara. Ramanujam n'en était pas conscient, en Inde nous n'avons guère exploré ce centre. Peut-être cette

faculté du mathématicien était-elle un fragment d'un entraînement reçu au Japon dans une autre vie.

L'établissement de l'attention dans les différents centres, dit le tantra, a chaque fois des conséquences typiques. Ici, il est question de la langue. *La bouche légèrement entrouverte* comme si vous vous apprêtiez à parler et non comme si vous parliez. Ensuite, votre mental tout entier doit quitter votre tête et se rassembler juste au milieu de votre langue. Il existe un point lingual qui gouverne vos pensées. Vous aurez une sensation étrange en en prenant conscience. Vos pensées s'arrêteront.

La langue est le centre du langage et les pensées sont des mots, des phrases. Que faites-vous quand vous pensez ? Vous parlez à l'intérieur de vous-même. Essayez de réfléchir sans paroles. C'est impossible. L'idéation est un monologue intérieur et la langue y joue un rôle majeur. Si vous observez bien ce qui se passe quand vous pensez, vous constaterez que votre langue vibre. Les vibrations sont déclenchées au milieu de votre langue et se propagent dans l'ensemble de l'organe. Si vous investissez totalement votre conscience dans ce centre, vous cesserez de penser. En d'autres termes, pratiquer le silence signifie simplement se taire. En n'exprimant rien verbalement, vous vous rendrez puissamment compte de votre loquacité intérieure. Au bout de quelques mois de mutisme, votre langue sera le siège de vibrations violentes. En ce moment, vous ne percevez rien parce que vous évacuez les vibrations en parlant ou en pensant. Vous pouvez, malgré tout, si vous y prêtez attention, sentir les minuscules frissons de la langue qui accompagnent votre activité cérébrale.

La bouche légèrement entrouverte, concentre ton attention au milieu de ta langue. Ou bien, quand l'air entre silencieusement en toi, sens la vibration « HH ».

Cette technique est une variante de la précédente, dans laquelle vos pensées se figent. Vous vous sentez solidifié, cristallisé. Vos pensées sont votre mouvement interne. En disparaissant, elles vous laissent immobile, englobé dans l'Eternel qui, sous une apparente mobilité, est à jamais imperturbable.

Au moment où vous cessez de penser, vous fondez dans Cela, l'Eternel. En pensant, vous regagnez la mouvance naturelle des phénomènes. Le monde visible est appelé *samsara* en Inde, parce que c'est un mouvement incessant, une roue qui tourne. L'invisible, l'Ultime, le Tout, le divin ne bouge pas, tout comme l'axe immobile d'une roue. Il est immuable. La sphère visible, immanente, est dynamique. La sphère invisible, transcendante, est statique. En cessant de penser, vous fondez dans ce qui est au-delà de l'éphémère, dans l'éternel, dans l'essence. En formant de nouveau des pensées, vous revenez ici-bas, dans le transitoire, dans le monde de l'apparence, de l'ignorance, de l'ego.

Ou bien, quand l'air entre silencieusement en toi, sens la vibration « HH ». Entrouvrez légèrement la bouche comme si vous vous apprêtiez à parler. Inhalez et prenez conscience du bruissement du souffle. Que vous inspiriez ou expiriez, il n'y a que « HH ». N'émettez aucune tonalité vous-même, contentez-vous de sentir le souffle qui passe sur votre langue. Il est très silencieux, à peine audible. Vous devez être extrêmement vigilant pour le percevoir. Veillez à ne pas le provoquer. Si vous générez un son, cette technique ne servira à rien. Il faut que ce soit le glissement ténu naturel du souffle.

Shiva précise qu'il s'agit de l'inhalation. En effet, en exhalant, vous vous dirigez vers l'extérieur. Or, l'objectif est de

rentrer en vous-même. Donc, appliquez-vous à déceler le son « HH » du souffle qui vous pénètre. Un jour, vous sentirez le son dans votre gorge. A ce niveau, il sera quasiment imperceptible. Seule une extrême vigilance permet de le déceler.

Exercez-vous. Le son se signalera d'abord sur votre langue, plus tard dans votre gorge et enfin dans votre cœur. Alors, vous aurez dépassé l'intellect.

Toutes ces techniques ont le même but : vous procurer une passerelle pour quitter le plan de la pensée et atteindre celui de l'absence de pensées, pour vous détourner du cerveau, de la surface et vous mener vers le non-mental, le centre.

Huitième technique :
Concentre-toi sur le son AUM, sans A et sans M.

C'est une technique difficile, mais elle peut s'avérer fructueuse pour ceux qui travaillent avec le son : le musicien, le poète, les personnes qui ont l'oreille très fine. Pour les autres, ce sera une gageure.

Entonnez la syllabe AUM et prenez conscience de ses éléments A, U et M. Sentez bien les trois sons différents rassemblés dans AUM. Il sont fort proches l'un de l'autre et cependant séparés. Si vous n'y parvenez pas, cette technique n'est pas pour vous.

Au Japon, plus précisément dans la tradition zen, le disciple est soumis à un entraînement intensif de l'ouïe. Le maître peut donner comme exercice d'écouter le vent, son souffle irrégulier, ses rires, ses hurlements, ses murmures. Le vent agite le feuillage, la rivière coule : écoutez les nuances !

Pendant des mois, le disciple reste par exemple près d'un torrent pour écouter. En hiver, la rivière est grosse, les pluies abondantes décuplent sa vitalité et elle émet un grondement, un chant puissant. En été, elle se résume en

un ruisselet presque silencieux dont la mélodie n'est révélée qu'à celui qui sait écouter. L'eau courante est une source musicale inépuisable.

Le héros du livre d'Herman Hesse « Siddhartha » va vivre avec un passeur d'eau. Celui-ci est devenu silencieux au terme de tant d'années de solitude. Quand Siddhartha se sent esseulé, il l'envoie au bord de l'eau. Il vaut mieux écouter le courant, dit-il, que les paroles humaines. Peu à peu, Siddhartha entre en résonance avec la rivière et perçoit ses états d'âme. Car elle est d'humeur capricieuse ! Tantôt amicale, tantôt féroce. Tantôt dansante, tantôt pleine de sanglots et de lamentations. Tantôt joyeuse et rieuse, tantôt sombre et lugubre. Siddhartha la découvre, son oreille s'ouvre.

Vous ne réussirez pas tout de suite, soyez patient. Essayez. AUM synthétise trois sons, A, U et M. Quand vous saurez bien les distinguer, effacez A et M. Il ne restera que U. Dans cette méthode, ni le mantra ni la suppression de deux sons ne sont essentiels, mais bien votre sensibilité.

Vous serez d'abord réceptif aux trois sons, ce qui n'est déjà pas facile du tout. Lorsque votre attention se sera affinée au point de pouvoir abandonner A et M, vous perdrez la tête. Vous serez tellement concentré, tellement attentif et sensible, que vous oublierez de penser. Cette méthode est un des procédés de déconnexion de l'intellect. Cela vous semble simple et même simpliste, n'est-ce pas !

Pourtant, des miracles ont lieu, justement parce que l'approche est indirecte. Votre mental est focalisé sur quelque chose de très éthéré. Dans de telles conditions, vous ne pouvez pas réfléchir. Votre cerveau s'apaise. Un jour,

soudain, vous serez conscient et vous vous demanderez comment cela s'est produit.

Le zen utilise des koans. Un des plus fameux dit ceci : « Essayez d'entendre le son du battement d'une seule main ». Vous pouvez battre des mains et produire des sons. Mais avec une main ?

Un jour, un jeune garçon se prosterna devant le maître zen qu'il servait et le pria de lui donner un objet de méditation, comme il avait vu faire par les visiteurs du monastère. « D'accord ! répondit le maître en riant. Essaie d'entendre le son du battement d'une main. Viens me voir quand tu auras réussi. » Après une nuit blanche, le gamin annonça : « J'ai trouvé. C'est la main du vent qui ébouriffe les arbres. » — « Non, fit le maître, ce n'est pas une main. » L'enfant revint régulièrement avec l'une ou l'autre solution, mais elles étaient toutes rejetées. Il finit par ne plus se montrer. Le maître attendit longtemps. Un jour, il envoya quelques disciples à la recherche du petit : « Trouvez-le, il doit avoir découvert quelque chose » Les disciples revinrent : « Nous l'avons vu, il est assis sous un arbre. Nous n'avons pas osé le déranger. Il a l'air d'un bébé bouddha ! » Le maître se rendit aux pieds de l'enfant : « Ainsi, tu as entendu » — « Oui, répondit le garçon. J'ai entendu, c'est la voix du silence. »

Qu'est-ce que l'enfant avait fait ? Innocemment, il s'était mis à écouter tout, tout le temps. Sa sensibilité, sa conscience s'étaient développées. Si un tel koan vous était donné, vous ne feriez rien du tout. Cultivé et cérébral comme vous êtes, vous penseriez : « Quelle sottise ! Une main ne peut produire aucun bruit. »

Le gamin était un être simple. Chaque fois qu'il croyait avoir trouvé, il retournait auprès du maître, en toute confiance, et reprenait sa quête après chaque échec. Il devint extrêmement sensible, attentif. Toute son énergie se concentrait en un seul point. Le maître n'avait-il pas précisé : « Contente-toi de chercher, d'écouter. Réfléchir ne sert à rien. »

Le koan est un non-sens, c'est vrai, mais la question n'est pas là. Sa finalité est de vous éveiller de vos constructions mentales, de vos rêves cérébraux, de vous rendre conscient. Un jour, tout disparut, le koan et les sons extérieurs. L'enfant n'était plus que sensibilité, attention, conscience pure. Il entendit l'absence du son.

En vous concentrant sur AUM sans A et sans M, vous découvrirez les nuances les plus subtiles des ondes sonores. Un jour, toute la syllabe s'effacera et vous aussi. Dans ce règne du silence, vous serez un bouddha nouveau-né installé au pied d'un arbre.

VI

ACCEPTER, COMPRENDRE, TRANSCENDER

QUESTIONS :

1. *Le tantra enseigne la voie du milieu. Comment, dans ce cas, distinguer la complaisance de la répression ?*

2. *Existe-t-il une parenté entre l'abandon au maître et l'abandon à l'énergie sexuelle ?*

ACCEPTER,
COMPRENDRE,
TRANSCENDER

Première question :
Vous avez parlé de l'acceptation totale en tant que fondement de la sadhana (pratique spirituelle) tantrique. A un autre moment, si j'ai bien compris, vous avez dit que la science tantrique recommande le juste milieu en tout, la libération par rapport aux extrêmes. Dans cet ordre d'idées, comment établir la différence entre la complaisance sexuelle et la répression ?

Accepter votre vie telle qu'elle est, sans restrictions, est la voie du milieu. Refuser certains aspects de ce que vous vivez ou de ce que vous êtes vous propulse dans l'extrême opposé de ce que vous condamnez. Tout phénomène a deux pôles, inversés l'un par rapport à l'autre et indissociables. Celui qui interdit le sexe se condamne au célibat (*brahmacharya*). Celui qui réprouve la chasteté se livre à la licence. Dès que vous réprimez quelque chose, vous tombez dans l'extrême opposé.

L'acceptation vous place automatiquement dans la voie du milieu, celle où vous n'êtes plus ni un partisan ni un opposant de quoi que ce soit. Alors, vous ne choisirez plus, vous vous laisserez aller au fil de la réalité. Vous ne poursuivrez plus aucun but préétabli, vous accueillerez ce qui vous échoit.

Cet abandon profond, qui n'est ni fuite ni mollesse, est une attitude tantrique. Le choix est une manifestation de l'ego, de votre volonté personnelle, intellectuelle. Vous vous opposez à l'univers tout entier. Vous croyez pouvoir décider ! En fait, vous vous coupez du cosmos dont vous êtes une manifestation, vous vous isolez, vous vous transformez en île. Vous essayez de vous affirmer envers et contre le fleuve de l'existence et, ce faisant, vous vous empêchez de vivre.

Ne pas avoir de préférence signifie reconnaître que vous n'avez pas à décider du cours du destin. Vous le laisser suivre son cheminement et l'accompagnez. Dès que vous vous fixez un objectif particulier, vous introduisez le choix. Acquiescer signifie voir que la finalité de la vie est votre finalité, que toutes vos opinions sont fausses, que la seule solution est de faire confiance à l'énergie existentielle.

Dès que vous saluez l'existence, les choses se mettent à évoluer. La vie n'est pas problématique, le seul problème est votre ego, votre moi illusoire, votre idée d'un « je » distinct. C'est vous qui générez les difficultés et n'importe quoi vous sert de prétexte. Même si vous rencontriez Dieu, même si vous héritiez du paradis, vous trouveriez encore des choses à redire. Le poison, c'est vous, votre ego, votre refus d'accepter ce qui est, tel que c'est.

Cessez de croire qu'il faut conquérir quelque chose, dit le tantra. Si vous instaurez une chasteté artificielle en luttant contre vos pulsions, cette chasteté restera très sexuée. Les extrêmes ne sont que les pôles d'une même chose. En optant pour l'un, vous introduisez forcément l'autre. Qu'est-ce que réprimer, refouler, sinon favoriser un aspect de la réalité en niant l'autre ?

Qu'est-ce que la chasteté ? Le blocage de l'énergie sexuelle. Elle est toujours là ! Elle n'apparaît plus en surface, mais en secret elle est bien vivante et se signalera de manière très perturbante.

Ne choisissez pas, enseigne le tantra. Si vous comprenez vraiment, vous ne craindrez ni la répression ni la licence. Elles deviendront impossibles. Votre inquiétude est un effet de vos prises de position, de vos jugements. Des gens me disent : « Nous sommes disposés à accepter ce que nous sommes. Quand est-ce que nos besoins physiques disparaîtront ? » Ils s'aveuglent, ils n'acceptent rien du tout. Ils sont bien décidés à obtenir telle ou telle amélioration. Ils ont échoué en luttant, à présent ils vont essayer la formule de l'abandon. Leur esprit reste avide, leurs opinions n'ont pas changé.

Les exigences, les idéaux sont incompatibles avec l'acquiescement. « Oui, mais » n'est pas oui, c'est une stratégie, un mensonge de plus. Le oui sincère signifie que vous renoncez à ce que peut penser votre ego, à ce que peut revendiquer votre intellect. Désormais, l'existence peut vous traverser avec la liberté du vent qui passe dans le feuillage, vous n'offrez plus de résistance. Vous irez où la vie vous mène, sans freiner ou lutter.

Imaginez qu'un arbre décide de pencher vers l'est alors que le vent vient du sud. Il considèrera le vent comme un ennemi. Vous vous donnez un but à atteindre, vous attendez quelque chose de vous-même, des gens et de la vie et vous vous entourez ainsi d'adversaires. L'existence n'est pas là pour obéir à vos fantaisies, elle n'est pas là pour vous, elle se manifeste en vous, elle est vous. Voyez cela, ne demandez plus rien de précis, n'espérez rien de particulier et tout bougera, parce que la vie est un fleuve.

Ce sera une conséquence et non un résultat. Comprenez bien la différence. Le résultat est quelque chose que vous avez cherché, imaginé, provoqué. La conséquence est une suite naturelle. Toutes vos tentatives pour être heureux seront vaines, par exemple. Votre désir, votre besoin vous empêcheront de connaître la sérénité que procure la concordance profonde avec ce qui est.

Le vrai bonheur n'est pas un résultat, mais la conséquence d'une disposition intérieure. Aimer vous rend heureux, le bonheur est une conséquence. Mais ne cherchez pas un partenaire amoureux dans le but de vous sentir bien. C'est inutile ! L'amour survient, il ne se dicte pas, il arrive pour rien.

Si vous avez de bonnes raisons pour aimer, vous n'aimez pas. Entamer une relation intime dans l'espoir que cela mettra du baume sur vos plaies est une sinistre farce. Aucun bonheur ne peut en résulter. Par contre, si l'amour fleurit en vous spontanément, sans aucun motif, il vous apportera des brassées de joie.

Le tantra est explicite : accepter la réalité entraîne une transformation. Mais en tant que stratégie pour obtenir une évolution, l'acceptation est inopérante. Les choses ne bougent que lorsque vous ne demandez rien de précis, parce que l'obstacle est fait des demandes de votre ego. Cela n'a rien à voir avec la répression ou avec la complaisance.

La question vous vient à l'esprit parce que vous n'êtes pas disposé à admettre tout. Acceptez, même si cela ressemble à de la complaisance. Dès que vous aurez sincèrement accepté, vous vous trouverez dans le juste milieu. Si vous refoulez, acceptez cela aussi ! C'est l'abandon en soi, la prise de conscience de votre réalité sans critiques ou

remords et sans louanges ou justifications, qui instaure l'équilibre, qui vous libère de la dictature des extrêmes. La mise en exergue d'un excès révèle toujours le refoulement de l'excès contraire. Ne choisir ni l'un ni l'autre est la seule façon d'échapper à la stagnation dans un des pôles.

Ne réfléchissez plus à ce que sont la license ou la répression. Cela ne mène nulle part. Vous êtes ce que vous êtes, tout simplement. Si vous êtes un libertin, ainsi soit-il. Les choses sont ce qu'elles sont. En quoi est-ce effrayant ?

Le seul piège consiste en ceci. Vous serez effectivement bloqué dans la complaisance si vous vous efforcez d'en sortir. Comment cela ? Le désir d'amendement est un besoin de votre ego. Il se contentera de faire des efforts et remettra la difficulté réelle à plus tard. « C'est vrai, dira-t-il, je suis un être répugnant, un fieffé égoïste et un lâche, mais cela changera un jour parce que je suis plein de bonne volonté, je m'efforce sincèrement d'en sortir. » Belle trouvaille ! Les lendemains qui chantent sont toujours pour demain et l'avenir idyllique est l'échappatoire rêvée pour ceux qui comptent bien maintenir leur statu quo. « Pourquoi me tourmenter ? Demain tout sera parfait. » C'est une des astuces préférées du mental. Plus vous vous permettrez d'être faible, plus vous serez rigide sur les principes.

Un lien significatif existe, par exemple, entre le gourou et ses disciples. Si le pouvoir, la richesse et le prestige vous obsèdent, vous vous sentirez attiré par l'ascète. Le maître qui renonce à tout sera votre idéal et votre alibi. Les riches adulent l'apôtre en haillons, les obsédés sexuels sont impressionnés par la Madone. En vénérant ce qu'ils ne sont pas, ils se croient déjà en bonne voie et se pardonnent aisément d'être ce qu'au fond, ils ont bien l'intention de

rester. L'idéal n'est-il pas, fort providentiellement, toujours lointain et irréalisable ?

Si, un jour, l'être sur lequel vous avez projeté tout ce que vous n'êtes pas, s'avère être un homme de chair et d'os, vous êtes pris d'une sainte indignation. Impossible d'accepter un gourou qui est comme vous ! Vous avez si bien appris à vous détester que tout ce qui vous ressemble vous fait horreur. Le maître, le gourou, le saint doivent être différents, meilleurs. Vous ne vous inclinez que devant votre propre image idéalisée, parce que cela vous permet de fantasmer.

Le maître et ses disciples forment toujours des paires d'opposés. Ils sont complémentaires. Les voraces, par exemple, sont fascinés par le fakir émacié. Il est le modèle dont ils rêvent.

Malheureusement, tant que vous rêverez, rien n'arrivera. Le tantra insiste pour que vous acceptiez ce que vous êtes. Ne nourrissez aucun idéal. Les rêves sont illusoires. Ne jugez pas, ne condamnez pas et ne vous justifiez pas non plus. N'essayez pas de rationaliser, de trouver des excuses à ce que vous êtes. Regardez bien les faits, reconnaissez leur existence, quels qu'ils soient. Pourquoi est-ce si difficile ? Parce que les faits brisent l'image que vous entretenez de vous-même, votre ego. La vérité est que vous êtes à 99 % une bête. Et si je vous accorde un pour cent d'humanité, c'est bien par magnanimité !

En adoptant Krishna, Mahavira, Bouddha, Jésus ou un autre éveillé comme modèle, vous avez l'impression d'être déjà à 99 % divin. Il ne vous manquerait qu'un petit pour cent dont le Seigneur, dans son infinie bonté, vous fera

bien cadeau un de ces jours Détrompez-vous, cela ne se passera pas comme cela. Ne croyez plus au Père NoÊl. Vous différez la crise, mais vous devrez nécessairement la traverser tôt ou tard. Il faudra souffrir et découvrir l'état dans lequel vous vous trouvez. Ne fantasmez plus, seule la vraie vie peut vous aider.

Contentez-vous des faits. Acceptez-les, ne mentez plus, soyez sincère. Vous êtes hargneux, jaloux, possessif D'accord, c'est ainsi que l'univers se manifeste en vous. C'est la voie que la vie emprunte, à travers vous, pour aller plus loin, vers l'accomplissement. Détendez-vous, laissez l'existence vous guider. Pourquoi êtes-vous contracté ? Parce que vous vous accrochez à quelque chose, à votre ego, à la personnalité de pacotille, à la baudruche que vous refusez de faire éclater. Chaque fois que vous dites non au réel, chaque fois que vous vous opposez à la vérité, votre ego est regonflé. Le oui le viderait.

Voilà pourquoi vous vous mettez constamment sur la défensive. Vous aimez vivre à reculons. Le conflit, tout conflit, nourrit votre identité. Même et surtout la lutte interne. En vous battant contre quelqu'un ou quelque chose d'extérieur, vous provoquez des ripostes désagréables ou franchement dangereuses. Par contre, si vous vous en prenez à votre propre nature, tout le monde applaudira. La société approuve toujours les idiots qui se gâchent l'existence. Cela la rassure : au moins, vous ne blessez que vous-même.

En Inde, les ascètes sont appelés *sadhus*, les hommes bons. Ils sont bien bons, en effet, de ne détruire que leur propre être. Ils se suicident, ce que la société préfère manifestement au meurtre. Le *sadhu*, bien entendu, est le dindon de

la farce, à son insu. Il est le porte-parole de la non-violence, de la chasteté, de la frugalité, la caricature de toutes les vertus. Quel est son but ? Obtenir le paradis. Et en quoi consiste le paradis de ses rêves ? Ce doit être un lieu de jouissances infinies. Autrement dit, l'avidité immédiate est remplacée par une avidité post-mortem centuplée.

Les saintes écritures, les *shastras*, vous exhortent à vous priver des choses de ce monde pour mériter bien mieux, plus tard. Au ciel, tout est mille fois plus beau et le corps reste éternellement jeune, contrairement à celui des terriens. La vertu compulsive est un placement à long terme.

Comprenez le fonctionnement du cerveau, dit le tantra, et vous ne redouterez plus le laisser-aller. Vous avez peur de ne plus jamais changer si vous acceptez ce que vous êtes maintenant. Or, affirme, le tantra, c'est précisément la prise de conscience sans parti pris qui génère le dépassement. Analysez votre vie. Si vous êtes honnête, vous devrez avouer que malgré vos efforts et vos mines contrites, vous n'avez pas changé d'un iota. Vous avez souffert sans arrêt, pour rien.

Essayez une autre formule, la voie tantrique. Acceptez ! Vous ne vous poserez plus aucune question. Votre ego agressif et négatif n'aura plus rien à ruminer dès que vous vous laisserez couler avec la vie réelle. Si l'existence a prévu pour vous un destin d'animal, « que sa volonté soit faite », dit le tantra. Soyez une bête.

L'aveu humble et sincère effacera vos divisions intérieures. Vous serez un. En vous, le saint qui torture l'animal que vous êtes aura disparu. Et l'animal qui envoie régulièrement le saint sur le tapis se calmera. Finis les mensonges,

vous serez entier, tel que vous êtes, sans déchirements intérieurs. De cette cristallisation jaillera une énergie considérable, toute l'énergie auparavant gaspillée en luttes contre des moulins à vent. Ce sera une mutation alchimique, car la force retrouvée deviendra conscience.

L'énergie qui ne s'épuise plus en vains combats peut s'enrichir. Le moment viendra où, comme l'eau chauffée à cent degrés, elle se transformera en autre chose. Cela ne vous est encore jamais arrivé, parce que vous n'avez jamais atteint le degré d'ébullition, vous avez chaque fois déversé vos forces bien avant.

Dans la lutte, votre ego se sent fort. Après la pacification profonde, vous serez fort. Vous ignorez ce que cela signifie, car vous ne connaissez que votre personnalité chimérique, hétéroclite. Le Soi, l'âme ou Atman qui est le Soi réel est l'énergie une, non divisée. Elle grandira, la vie en produit sans cesse. Elle parviendra infailliblement au point ultime et sera transfigurée en conscience. L'enseignement tantrique affirme qu'en culminant, l'énergie se transmue spontanément en conscience. Beaucoup de choses se produiront alors. L'énergie autorisée à monter ne redescend plus jamais. Elle ne le fait que si vous lui refusez une issue vers le haut. Votre énergie se répand en sexualité parce que vous ne disposez de rien d'autre. Cela vous effraie secrètement et vous vous mettez à mentir, vous vous inventez un personnage satisfaisant, rassurant, vous essayez de nier votre misère réelle. Ce faisant, vous êtes de moins en moins vigoureux, de moins en moins capable d'évoluer. Quel gâchis !

C'est une expérience assez stupéfiante de découvrir que plus vous êtes faible, plus le sexe vous attire. Les médecins disent le contraire. Ils se trompent. La puissance sexuelle

traduit une faiblesse vitale. L'homme sain, bien dans sa peau, a beaucoup moins besoin de se manifester génitalement et sa vie sexuelle acquiert une qualité très particulière. L'homme diminué se perd dans une sorte d'entonnoir. Plus il se sent mal, plus il se réfugie dans le sexe et plus il s'y adonne, plus il se sent mal. Le sexe devient une sorte de maladie, il devient cérébral, il se pervertit.

L'être en bonne santé, content et détendu, n'est pas obsédé par le corps et sa vie sexuelle n'est pas dégradée. Elle est le débordement naturel d'une énergie biologique généreuse et s'exprime dans l'amour, dans l'union amoureuse, dans le partage profond de la vitalité.

La sexualité de l'homme malade est une violence, jamais de l'amour. Un tel homme se tue et détruit sa partenaire. Les médecins n'entendent rien à ces choses. Le tantra pourrait leur apprendre beaucoup.

Le sexe, dit le tantra, est l'antidote de la mort. Biologiquement, le sexe est un garant de survie. La disparition d'un individu est sans importance du moment que l'espèce se perpétue. Quand vous vous sentez épuisé, la mort rôde autour de votre maison. Votre niveau énergétique est bas, quasiment nul. Alors, vous avez envie de vous reproduire pour ne pas disparaître. C'est pour cela que l'homme vieillissant s'intéresse plus au sexe que le jeune homme. Le tantra a compris quelque chose d'essentiel. Le jeune homme est physiquement plus puissant, mais le quinquagénaire est beaucoup plus obsédé. Chez le premier, il s'agit de sexe. Chez le second, de sexualité, autrement dit de pensées sexuelles. La crainte de la mort remplit la tête grise de fantasmes, c'est le fameux démon de midi.

L'inverse est également vrai. Quand vous êtes plein d'énergie, le sexe perd beaucoup de son importance, c'est l'amour

qui domine et l'amour est don. L'amoureux veut donner ! Et quel don dépasse le don de soi ? En s'unissant, ceux qui s'aiment partagent ce qu'ils ont de plus précieux, leur propre énergie vitale. Ils créent une spirale ascendante. Plus ils partagent, plus ils sont vigoureux, car dans l'union, chaque partenaire perd son ego. En s'aimant, les amants coulent dans le fleuve unique de l'existence. Les activités humaines sont toutes anti-vie : elles exigent que vous vous battiez. Seul l'amour vrai est dénué de compétition, de violence, d'exploitation. Il n'est possible que dans l'abandon, la confiance, le partage. L'amour est le seul événement, dans ce monde, à ne pas être du monde. C'est aussi le seul qui vous enrichisse réellement. Les amants exaltent l'énergie l'un de l'autre en devenant de plus en plus entiers, non divisés. Plus ils s'aiment, moins le sexe sera sexualité. Un jour, il deviendra autre chose, une bonté pleine d'amour, une infinie compassion. L'exutoire sexuel aura perdu toute signification.

La compassion rayonnante d'un Bouddha est la transfiguration de son énergie sexuelle. C'est impossible dans l'hostilité intérieure parce que les conflits vous coupent en deux. Cette division intime vous affaiblit et la faiblesse vous précipite dans la sexualité. Vous voyez que la vision tantrique est à des années-lumière de celle des moralisateurs qui prêchent une abstinence artificielle. Seule la voie tantrique aboutit au réel *brahmacharya*, à la chasteté innocente et authentique. Ce ne sera pas le résultat d'une stratégie répressive, mais la conséquence naturelle de l'acceptation totale.

Deuxième question :
Dans ma tête, je crois souhaiter entendre votre enseignement, mais ensuite je me fatigue, je sens une résistance en moi. J'ai l'impression que si j'avouais ouvertement ma sexualité, je me permettrais aussi de recevoir sans me fermer. Existe-t-il une parenté entre l'abandon au maître et l'abandon à l'énergie sexuelle ? Mon éducation a conféré une coloration très négative et passive au terme abandon. Je sais que je n'irai pas plus loin si je ne surmonte pas la négativité qui domine tout mon psychisme. L'abandon est-il possible lorsque son contraire est si profondément implanté ?

Oui, il y a une connexion entre l'abandon et le sexe, parce que le sexe est le premier lâcher-prise. C'est une attitude de confiance biologique dont vous pouvez tous faire l'expérience.

Qu'est-ce que s'abandonner ? Cela signifie s'ouvrir, s'exposer, se rendre vulnérable, permettre à l'autre d'entrer en vous et ne pas en être effrayé.

Sur le plan biologique, l'acte d'amour est évidemment l'expérience fondamentale de l'abandon. Sans effort particulier, vous laissez quelqu'un s'approcher très intimement de vous. Vous ne résistez pas, vous ne fuyez pas. Vous êtes

détendu, plus rien ne compte que l'instant présent et si la mort se présentait, vous lui souririez.

Ceux qui s'aiment ont toujours su que le meilleur moment pour mourir est celui-là, le moment du don physique. Si vous accueillez la vie à bras ouverts, vous accueillerez aussi la mort. Et si vous claquez la porte au nez de la vie, vous vous dresserez également contre la mort. Peur de mourir et peur de vivre vont ensemble. Au moment de partir, vous serez pris de panique si vous n'avez pas vécu. Vous verrez avec horreur qu'il est trop tard !

Vivez pleinement votre vie, vous l'achèverez sans regret. La mort vous semblera même attirante, ce sera une nouvelle expérience à vivre. Savourez tout ce qui vous arrive, ainsi vous apprécierez aussi le dernier épisode.

Si vous résistez, si vous refusez de vous abandonner, l'accouplement vous procurera peut-être un soulagement nerveux, mais vous ne connaîtrez pas l'extase tantrique. L'orgasme est bien plus qu'une décharge. Il détend le corps tout entier. L'expérience sexuelle digne de ce nom n'est pas limitée au bas-ventre, elle irradie dans tout le corps et culmine dans quelque chose qui n'est plus organique. « Si vous n'avez jamais connu cela, vous ne savez rien du sexe » dit Wilhelm Reich. Il ajoute que le sexe est une expérience spirituelle.

Le tantra dit cela depuis longtemps. Dans l'union sexuelle profonde, *sambhog*, vous devenez un pur esprit, votre corps est totalement oublié. Vous n'appartenez plus à la sphère grossière, vous devenez immatériel. Vous êtes comblé, il ne reste plus rien à souhaiter. Si l'amour ne balaie pas tous vos désirs, vous êtes un ignorant dans ce domaine, même si

vous avez engendré une famille nombreuse, ce qui est extrêmement facile.

L'homme est le seul être à pouvoir s'élever aussi haut par le sexe. Chez l'animal, la force génésique est un pur instinct. Pourquoi approuvez-vous, in petto, les diatribes du Pape et des moralisateurs contre la laideur du sexe et pourquoi haussez-vous les épaules en apprenant ce qu'enseigne le tantra ? Parce que votre seule expérience du sexe est primaire, instinctuelle, animale. Ce n'est pas divin du tout. L'âge du tantra reste à venir.

Wilhelm Reich et Freud ont eux aussi remarqué que l'orgasme sexuel nimbe l'être humain d'une sorte de gloire et l'embellit. Les soucis et les tensions s'effacent. L'être orgastique est euphorique pendant des heures. La clé de ce mystère superbe est l'abandon.

L'énergie vitale a deux couches, comprenez bien cela. En parlant de la respiration, j'ai dit qu'elle était en quelque sorte un lien entre ce qui, dans votre corps, est soumis à votre volonté et ce qui ne l'est pas. La plupart des fonctions organiques sont involontaires, automatiques. Le sang circule à votre insu, par exemple. Il y a quelques centaines d'années, on croyait encore qu'il remplissait le corps de façon statique. Le métabolisme est lui aussi une formidable machinerie qui se passe de votre concours. Si vous deviez tout faire vous-même, la journée entière suffirait à peine pour digérer une tasse de thé. Certains actes restent cependant soumis à votre volonté. Vous pouvez remuer votre main. Le sang chemine, les tissus et les os échappent à votre emprise, mais en surface vous possédez une certaine liberté de mouvement.

Et le sexe ? C'est un phénomène étrange. Vous le mettez sciemment en route, puis arrive un moment où il cesse d'être un acte volontaire. Avant un certain seuil, vous pouvez manœuvrer. Après, vous ne pouvez plus rien faire. L'activité sexuelle est à la fois volontaire et involontaire. Au début, votre tête doit intervenir. Mais ensuite, si vous ne la perdez pas, vous ne parviendrez pas à franchir la limite et votre expérience sexuelle restera tiède, cérébrale, volontaire.

C'est ainsi que vous copulez. Vous accumulez un peu d'énergie vitale, puis vous l'expulsez, ensuite vous êtes déçu mais, quelques heures ou quelques jours plus tard, vous recommencez. Cela devient de plus en plus ennuyeux et vous ne pouvez qu'approuver lorsqu'on vous parle de la misère intime. Vous ne connaissez pas la sphère biologique profonde, le sexe spontané, involontaire. Vous ne vous y abandonnez jamais, vous avez peur. Mais de quoi ? Vous craignez de mourir. Au-delà du fameux seuil, votre ego ne survit pas. Vous êtes possédé par l'énergie existentielle, emporté.

L'orgasme réside dans ce franchissement du seuil. Vous n'êtes alors plus qu'une vague dans l'océan de la force vitale, les choses arrivent et vous n'en êtes aucunement l'auteur. Après avoir initialement été actif, vous voici totalement passif. Ceux qui ont vécu cela comprennent ce qu'est l'abandon spirituel, la soumission du disciple au maître et l'acquiescement à l'Existence. Mais si vous n'avez jamais connu cela, il vous sera difficile de comprendre. Après avoir connu l'expérience de l'orgasme sexuel total, vous laisser aller est beaucoup plus facile parce que vous n'ignorez plus le bien-être ineffable qui s'ensuit. Vous savez que la sérénité est le fruit de l'abandon. Vous avez confiance.

Le sexe est la soumission biologique à la vie. Le *samadhi*, la conscience divine ou extase cosmique, est l'abandon existentiel. Par le sexe, vous entrez en contact avec la vie, par le *samadhi*, vous touchez l'Existence. Par le sexe, vous vous perdez dans votre partenaire, par le *samadhi* vous vous dissolvez dans le tout, dans le Cosmos.

J'aimerais dire que le tantra est le sexe cosmique ! C'est un coup de foudre pour l'univers, l'adoration de tous les mondes, de toutes les galaxies. Pour cela, à partir d'un certain seuil, vous devez renoncer à agir. Vous n'êtes plus nécessaire, vous êtes même un obstacle. Devenez passif, l'Existence se charge du reste.

Autre chose : il n'y a pas de mal à considérer l'abandon comme négatif et passif. Il l'est. Et cela n'a rien de répréhensible. La négativité et la passivité tantriques vous semblent inquiétantes parce qu'elles mettent un point final à votre ego.

Se laisser aller est une façon de plonger dans l'univers. La science aborde le cosmos de façon active, virile, violente. La religion le fait de manière passive, féminine, réceptive. Or, la Vérité ne se conquiert pas : elle est accueillie.

La Vérité existe, elle est là, ne l'inventez pas, invitez-la. Votre cerveau est mis au point pour l'action, il est l'obstacle majeur qui vous sépare du réel. N'agissez plus, ne faites plus rien, soyez. Contentez-vous d'exister et l'existence vous échoira. Les grands poèmes et les grandes découvertes scientifiques ont toujours été dictés à des êtres qui se trouvaient en état de réceptivité.

Le langage est trompeur. Dire que Bouddha médite, par exemple, est maladroit. Il ne médite pas puisqu'il ne fait

rien. Il se trouve en état méditatif. Un parallèle peut être tracé avec l'activité sexuelle. La phase préparatoire est active, la réalisation ne l'est pas. Méditer veut dire attendre. Rien ne peut être anticipé ou désiré, puisque vous ignorez totalement ce qui va se produire. Vous êtes attente pure. Dans ce vide intérieur, l'univers se déverse.

Dans le voyage intérieur, la passivité ne pose pas de problème. Vous êtes surentraîné à l'action parce que le dynamisme est indispensable dans le monde périphérique. Vous devez saisir, produire et défendre tout ce dont vous avez besoin. Mais pour connaître votre identité réelle, votre Soi, vous ne pouvez qu'attendre dans une parfaite quiétude.

La négativité tantrique n'est pas non plus négative, ce n'est pas de l'hostilité. Elle signifie que quelque chose doit être évacué. Comment vais-je restaurer l'espace dans une pièce encombrée ? Je ne puis le créer, il est là. Je dois simplement le retrouver. Le seul moyen est d'ôter tout ce qui encombre la pièce. L'espace est découvert par un processus négatif d'élimination. Les objets et les gens qui remplissent votre espace intérieur sont vos pensées. Balayez tout cela. La conscience pure, vide, est *Atman*, l'âme. La conscience éparpillée en pensées et en désirs est le mental.

Ne vous laissez pas perturber par les termes négativité ou passivité. Vous vous refuseriez l'abandon qui est passivité et négativité. Le sentiment de base, dans l'abandon, est la conscience que vous ne pouvez plus rien faire. Vous avez franchi la limite de l'action, du connu, vous pénétrez dans l'inconnaissable, vous renoncez à toutes vos armes, vous vous soumettez, vous vous laissez emporter.

La soumission au maître est une sorte de miracle. Qu'est-ce qu'il va vous faire ? Vous n'en savez rien. Est-il seulement

veau fait un miracle ! » Le gourou, ébranlé, fit une troisième tentative. Se trouvant un jour au bord d'une rivière, il ordonna à Milarepa d'aller quérir le passeur sur l'autre rive. Milarepa s'exécuta et marcha sur les eaux. « Explique-moi ce qui s'est passé ! » exigea le maître. « J'ai chanté ton nom comme mantra, maître » répondit Milarepa. « Tiens, tiens, se dit le gourou, mon nom est donc un mantra magique ? » Il se lança sur les flots en psalmodiant son propre nom et se noya.

C'est l'abandon qui fait des merveilles et non la personne ou la chose à laquelle vous vous donnez corps et âme. Tout est propice : un homme, une femme, un arbre, une effigie, un temple, un caillou... C'est l'attitude réceptive qui vous rend vulnérable au divin, le reste n'est qu'une tactique. Lorsque vous ouvrez les bras à l'Existence, elle vous prend sur son cœur.

L'histoire du Tibétain Milarepa n'est peut-être qu'une parabole, mais elle illustre bien ceci : l'univers est donné en partage au cœur innocent et pur. La falaise, le feu, le fleuve cessent d'être inamicaux lorsque vous ne les considérez plus comme des ennemis. Si, en tombant d'un escarpement, vous vous brisez les os, ce n'est pas à cause de la chute, mais à cause de votre ego. Vous vous êtes raidi, vous n'avez pas fait confiance à la vallée qui allait vous recevoir. Vous avez essayé de vous débrouiller tout seul. Vous vous êtes cru plus malin que l'existence. L'abandon est le renoncement à l'ego. Vous verrez enfin la stupidité de vos actes, de tout ce que vous avez fait volontairement depuis tant de vies.

Fiez-vous à l'Existence. Vous ne pouvez rien faire du tout ! Reconnaissez que vous êtes impuissant. Cet aveu de faiblesse est le premier pas vers l'abandon.

VII

LA VOIX DU SILENCE

TECHNIQUES :

9. *Entonne silencieusement un mot se terminant par « AH ». Alors, dans le « HH », sans effort, la spontanéité.*

10. *En fermant tes oreilles par la pression et ton rectum par la contraction, entre dans le son.*

11. *Pénètre dans la sonorité de ton nom et, par là, dans tous les sons.*

Le tantra n'est pas une philosophie. C'est une science, à cela près que la science telle que vous l'entendez est objective, alors que le tantra est subjectif. C'est tout de même une science et non une philosophie. Le philosophe spécule sur la vérité, l'esprit, etc. La science essaie de découvrir ce qui est. Elle s'appuie sur ce qui est immédiat, elle est utilitaire. La philosophie plane.

Le tantra ne s'inquiète pas de l'Ultime. Il examine ce qui est tangible, ici et maintenant. A ses yeux, l'Ultime est là, caché dans le présent. Il ne faut pas chercher au loin ce qui pend au bout de votre nez. En ratiocinant, vous perdrez le présent et l'éternel. Pour le tantra, la philosophie n'est qu'un écran de fumée. L'approche tantrique est scientifique, bien qu'elle n'ait pas le même objet d'étude que la science.

Ce que vous appelez science a pour but de comprendre le monde objectif, la réalité sensible. Le tantra est la science de la réalité qui échappe aux sens, la science de la subjectivité. Mais sa démarche est scientifique. Il n'est pas obnubilé par la pensée, par le raisonnement. Il estime qu'à moins de vivre et de faire vous-même l'expérience de la vie, vous perdez votre temps et votre énergie.

Un jour, en traversant la rue en face de l'église du village, Mulla Nasrudin fut renversé par une automobile. Les badauds promptement atrouppés le considéraient comme mort. Un prêtre surgit de l'église, muni du dernier sacrement. Il se pencha sur le Mulla : « Nasrudin, crois-tu à Dieu le Père, à Dieu le Fils, à Dieu le Saint Esprit ? » Le Mulla souleva une paupière livide sur un œil vitreux : « Seigneur ! gémit-il. Je vais clamecer et ce type veut jouer à la charade ! »

Les philosophes posent toujours des questions insolubles. Vous êtes en train de mourir, chaque souffle peut être votre dernier soupir, et le philosophe, le théologien, se posent des questions stupides. Qui plus est, ils y répondent ! Ne les écoutez pas, dit le tantra, vous avez mieux à faire. Essayez de connaître et non de savoir ou de penser. Sinon, vous ne changerez pas, le vieil homme que vous êtes continuera de collectionner la poussière.

Connaître n'est pas réfléchir. Les pensées sont toujours « au sujet » de quelque chose, elles ne sont jamais la chose. Connaître veut dire entrer totalement dans l'existence, coïncider avec elle. Retenez que le tantra n'est pas une ratiocination, c'est une science subjective. L'Ultime, enseigne-t-il, est présent partout. Vous ne le trouverez nulle part ailleurs qu'ici et maintenant.

Le tantra considère la philosophie comme un trompe-l'œil, une porte peinte sur un mur. Si vous voulez penser à cette porte, cela peut faire passer le temps. Mais n'essayez pas de la franchir. Vous ne pourrez pas l'ouvrir parce qu'elle n'existe pas. Le tantra, par contre, vous demande avant tout d'appliquer une méthode, de faire l'expérience de ce qu'il enseigne. *Tantra* veut d'ailleurs dire *technique*. Le

livre de Shiva, qui est un des ouvrages les plus magistraux dont dispose ce monde, ne donne que des techniques, il n'y est question que de procédés pour atteindre le réel.

Neuvième technique :
Entonne silencieusement un mot se terminant par « AH ». Alors, dans le « HH », sans effort, la spontanéité.

N'importe quel mot peut servir, du moment qu'il se termine par « AH ». L'accent est mis sur « AH », parce qu'à ce moment-là, vous expirez. Peut-être avez-vous remarqué que vous êtes plus silencieux en expirant et davantage tendu en inspirant. La raison est qu'expirer est partir et inspirez est naître. Les soucis et l'effort sont des aspects de la vie, le silence et le calme sont des caractéristiques de la mort. Un être vivant ne peut être totalement relâché, c'est impossible. La personne bien détendue est vivante, mais au fond d'elle-même elle est morte. Le visage d'un Bouddha reflète cette simultanéité de la vie et de la mort dans la sérénité. Vous ne vous relaxez qu'en dormant. Le sommeil est une mort provisoire du corps, la mort en est le sommeil permanent. La nuit est la sortie du souffle, le matin est sa rentrée. La détente est liée au sommeil, à la nuit, à l'obscurité. Il est plus facile de dormir quand il n'y a plus de lumière. L'homme qui a peur du noir ne peut pas se laisser aller, parce que la vie est une lueur dans les ténèbres : obscurité avant la naissance, obscurité après la mort. Dans ces ténèbres infinies, la vie est une petite flamme aussitôt éteinte. Si vous retrouvez le souvenir de la nuit éternelle

qui englobe votre vie, vous pourrez vous détendre dès à présent.

La vie, l'inspiration, et la mort, l'expiration, sont les deux faces de l'existence. On ne peut donc pas dire que vous disparaîtrez un jour. Vous mourez chaque fois que vous exhalez. Les anciens systèmes indiens comme le tantra et le yoga, ne déterminent pas la longévité en nombre d'années, mais en nombre de respirations. En effet, plus vous respirez lentement, plus vous vivrez vieux. Voyez les animaux. L'éléphant vit longtemps, son souffle est lent. La vie du chien est brève : son souffle est rapide.

La technique dont je parle utilise l'expiration comme véhicule pour entrer dans le grand silence. C'est une méthode de mort. *Entonne silencieusement un mot se terminant par « AH ». Alors, dans le « HH », sans effort, la spontanéité.* « AH » est précieux parce qu'en évacuant totalement l'air de vos poumons, il vous laisse vide, mort pendant une fraction de seconde. Si vous réussissez à prendre conscience de cet intervalle, vous ne serez plus jamais le même homme. Vous saurez que cette vie n'est pas votre vie et que sa fin ne sera pas la vôtre. Vous connaîtrez quelque chose qui dépasse le va-et-vient du souffle : l'âme consciente, le témoin. Essayez. Ce n'est pas difficile, c'est une méthode magnifique.

D'habitude, seule l'inhalation est consciente. Vous inspirez, puis c'est le corps, et non vous, qui rejette l'air vicié. Vous ne voulez pas savoir que vous exhalez parce que vous avez peur de la mort. Si c'était en votre pouvoir, vous n'expireriez plus du tout. Vous tolérez la sortie du souffle parce que vous n'avez pas le choix, mais rien de plus. Cette distorsion se retrouve dans toutes vos attitudes. Vous pre-

nez sans cesse, mais refusez de donner. C'est un effet de la ladrerie du mental. La constipation a pour cause la même rétention, la même volonté d'accumuler. C'est un bel exemple de l'aberration et de la toxicité de ce mécanisme. Les choses les plus naturelles de la vie sont changées en poisons mortels.

Expirer, donner, évacuer et mourir sont indispensables au maintien de la vie. Cela semble étrange ! Vivre est un processus d'empoisonnement. Vous êtes obligé d'incorporer beaucoup de choses, mais dès que vous les utilisez, elle commencent à vous intoxiquer. Vous inspirez, votre corps s'approvisionne en oxygène, mais ce qui reste est nocif. La vie change toute chose en poison. Voyez la civilisation occidentale : elle succombe aux pollutions qu'elle a produites et ne peut les évacuer. Quand votre corps sera plein de toxines, vous vous en débarrasserez définitivement, ce sera un grand soulagement. Grâce à la mort, les poisons retournent à la nature pour y être recyclés, épurés. Ce nettoyage est déjà à l'œuvre chaque fois que vous expirez. Si vous parvenez à expulser l'air complètement, vous percevrez un silence impossible à déceler lorsque les poumons contiennent encore quelque chose.

Cette technique vous apprendra que vous êtes une plage vide régulièrement envahie par des marées de vie.

Entonne silencieusement un mot se terminant par « AH ». Focalisez toute votre attention sur la disparition du souffle. Ne vous occupez plus de l'inspiration, votre corps s'en chargera automatiquement. Expirez soigneusement, totalement, consciemment. C'est également un remède contre la constipation et les maladies cardiaques. En montant les escaliers, par exemple, expirez. Vous serez surpris de votre

propre endurance. Cela vient du fait qu'en expirant, vous vous abandonnez, vous acceptez de mourir. L'angoisse et les blocages vous quittent. Vous êtes ouvert, détendu. Or, l'homme capable de mourir est également capable de vivre, parce qu'il n'a plus peur. Celui qui fait de la mort sa compagne, fait de la vie son invitée. Appliquez-vous à expirer, la qualité de votre mental changera. Vous vous persuadez que l'intellect est extrêmement complexe et, partant, que les techniques tantriques sont trop enfantines. Votre esprit n'est pas complexe. Il est idiot. Et les idiots sont compliqués. Le sage est simple et innocent. Votre mental est un mécanisme rudimentaire, le jour où vous comprendrez cela, vous le modifierez facilement.

Le père du prince Gautama avait appris des astrologues que son fils deviendrait un bouddha et voulait à tout prix éviter que son héritier ne renonce au monde. Il interrogea les astrologues pour savoir comment empêcher cela. « Veillez à ce qu'il ignore tout de la mort, fut la réponse. S'il est inconscient du trépas, il ne songera pas à tourner le dos à la vie ».

C'est très significatif. Cela veut dire que la religion, que ce soit la voie tantrique ou une autre, s'inspire essentiellement de la mort. L'animal meurt un jour, mais il ne le sait pas. Les corps qu'il voit tomber autour de lui ne sont jamais le sien. C'est pourquoi l'animal ne peut devenir un disciple. Il faut avoir atteint un haut degré de lucidité pour pouvoir renoncer et ce niveau vient avec la conscience de la mort. Si cette certitude ne s'est pas encore inscrite en lettres capitales dans votre esprit, vous appartenez encore au règne animal. L'homme devient humain lorsqu'il se découvre mortel. Là se situe l'écart énorme entre l'animal et l'homme. Cette prise de conscience est impossible au-dessous de la sphère humaine.

Tous les indices du déclin organique furent cachés au jeune Siddhartha Gautama. Les malades, les vieux, les dépouilles humaines ou animales et même les fleurs fanées et les feuilles jaunies furent ôtés de sa vue, car il aurait compris qu'un sort identique l'attendait. Vous n'avez toujours pas saisi. Méme en assistant au départ d'un être cher, vous ne prenez pas conscience de ce qui se passe, vous ne comprenez pas que cette chose si ténue, le souffle, interrompt la vie en s'arrêtant. L'existence vous semble tellement complexe et voici qu'un mécanisme aussi simple, le souffle, détermine tout ? Cela dépasse votre entendement. Il en est de même pour ces méthodes qui sont en effet simples et donnent accès aux fondements du réel.

Choisissez un mot se terminant par « AH » et faites-en un mantra. Il vous aidera à expirer et lorsque vous y parviendrez complètement, vous aurez expulsé la vie et toutes ses difficultés. Les problèmes sont invariablement liés à la vie : l'angoisse, la colère, la tristesse, la jalousie La mort est le royaume de la paix. Elle vous effraie parce que vous vous accrochez à la vie, c'est toujours elle qui vous perturbe. La mort résoud tous les problèmes.

En expirant totalement, vous frôlerez la mort. Avant d'inspirer de nouveau, regardez en vous. Prenez conscience du calme et du silence sans précédent qui sont en vous. A ce moment-là, vous êtes un Bouddha. Peu à peu, vous parviendrez à détacher cet état de bouddhéité du mouvement de votre souffle. Vous stabiliserez votre conscience profonde. Elle a toujours été là, il fallait la découvrir et vous établir en elle. C'est plus facile lorsque vous êtes « mort », sans souffle.

Entonne silencieusement un mot se terminant par « AH ». Alors, dans le « HH », sans effort, la spontanéité. Quand le

dernier atome d'air sera emporté par le « HH », plus aucun effort ne sera à fournir. Il suffira d'être spontané et sensible pour prendre conscience de l'Ultime tout proche. Vous oublierez que vous êtes une vague, vous vous sentirez océan. La vague se reformera, mais vous ne vous assimilerez plus à elle. Vous saurez que vous êtes l'océan.

Les vagues sont ce que vous appelez vie, l'océan est ce que vous appelez mort. Bouddha a souvent souligné que le *nirvana* ressemble à la mort, à l'anéantissement. Jésus disait : « Venez à moi et je vous donnerai la vie éternelle. » Bouddha s'est exprimé autrement : « Venez à moi pour mourir totalement. » Le sens est le même, mais les paroles de Bouddha sont plus profondes. Elles effraient beaucoup de gens. En Inde, par exemple, elles n'ont pas été acceptées. Ce pays où naquit l'être le plus extraordinaire de toute l'histoire de l'humanité, fut incapable de comprendre, parce que ses prêtres utilisaient traditionnellement une terminologie affirmative. Ils disent *Brahman* (vie infinie) là où Bouddha parle de *nirvana* (cessation, extinction absolue).

« La destruction de votre corps, enseignait Bouddha, n'est pas votre fin. Vous renaîtrez. Je peux vous donner la mort véritable et vous libérer des vies successives. » La mort sans *nirvana* n'est qu'une trêve, une expiration qui sera suivie d'une nouvelle inspiration. La roue continuera de tourner. *Nirvana* signifie arrêt définitif de la roue des vies et des morts successives.

Voilà qui semble absurde. Vous vous cramponnez à la vie parce que vous avez peur de la mort. Mais plus vous vous attacherez, plus vous mourrez. Et plus vous accepterez de mourir, plus l'immortalité sera proche. En vous abandonnant à la mort, vous la rendrez impossible. Plus rien ni

personne ne pourra vous tuer : vous aurez découvert qu'en vous, Cela est immortel.

Les alternances du souffle, les alternances de la vie et de la mort ne vous concernent pas. Vous croyez qu'il s'agit de vous, parce que vous vous identifiez au physique. Cela vous rend aveugle et insensible à la réalité. Lorsque, vieux et usé, vous rendrez votre dernier soupir, ce sera trop tard pour mourir vraiment. Vous reprendrez le harnais après un bref repos.

Exercez-vous partout ! Dans le métro, au bureau, dans la rue, chaque fois que vous disposez d'une seconde de tranquillité, expirez « AH » ! Le nom d'Allah tire toute sa puissance de ce « AH ». La répétition incessante le réduit progressivement. Il devient « LAH, LAH », puis « AH, AH ». C'est excellent. Rien que « AH » !

L'avez-vous remarqué ? Soupirer en faisant « AH » vous détend. Et lorsque la joie s'empare de vous, vous faites « AH ! », ce qui vous procure une paix intérieure très savoureuse. Essayez la prochaine fois que le bien-être vous envahit. Inspirez. Vous n'obtiendrez pas le moment d'euphorie que procure l'expiration « AH ».

Les langues sont nombreuses, mais les choses existentielles sont toujours les mêmes. Partout dans le monde, l'homme fatigué expire profondément en faisant « AH » : il appelle la mort, il lui demande d'ôter le fardeau de ses épaules et de le laisser dormir. Partout dans le monde, l'homme brusquement comblé s'exclame « AH ! ». Il se sent extatique, il n'a plus peur de rien, il est prêt à mourir, il expulse l'air en toute confiance.

Exercez-vous autant que possible. Vous découvrirez quelque chose en vous : *sahaj*, la spontanéité de votre être. Les

remous de la vie vous absorbent tellement que vous n'êtes pas conscient d'exister. Cette technique de Shiva vous le rappellera. Un jour, cette conscience se trouvera à l'avant-plan, vous ne l'oublierez plus. Et ce sera spontané, non fabriqué par vous. Il ne vous manque que le souvenir du Soi.

Observez le bébé endormi. Son ventre se soulève rythmiquement. Chez l'adulte, cela a disparu. La respiration est désormais thoracique parce qu'il n'expire plus consciemment. Le mécanisme naturel est que vous expiriez et que votre corps se charge d'aspirer l'air dont il a besoin. Votre organisme est plus intelligent que vous, ne l'empêchez pas de faire son travail. Il n'en fait jamais ni trop ni trop peu, il sait exactement de combien d'air il a besoin compte tenu des circonstances. Vous, vous ne le savez pas.

Contentez-vous d'expirer, d'expulser. Votre corps inspirera comme il convient, lentement, naturellement. Cette inspiration-là sera profonde, elle ira jusqu'au nombril.

Que se passe-t-il quand vous êtes centré sur l'inspiration ? Vous n'expirez pas convenablement, vos poumons restent à moitié pleins d'air vicié. Résultat : vous ne disposez plus pour vous ventiler que de la partie haute de vos poumons. Votre ventre ne participe plus. L'encombrement de vos poumons est une source majeure d'anxiété et de troubles tant physiques que mentaux. Le petit enfant expire uniquement, l'inhalation est encore un processus machinal, corporel. Il fait son entrée dans la vie en criant « Ah ! » Il expulse le contenu pulmonaire qui lui vient de sa mère. Ce cri est un signe de vie. S'il ne se produit pas, c'est inquiétant : le bébé ne se détache pas de sa mère, il reste dépendant.

Quand la respiration de l'enfant change et devient haute, superficielle, examinez-le. Vous constaterez qu'il vieillit. Il se met à imiter les adultes. Il devient tendu. Le stress contracte l'estomac et ce durcissement entrave la respiration abdominale.

Cette technique vous changera, soyez-en sûr. Accentuez bien « AH » en expirant. L'attention portée sur l'inspiration vous procure un corps et un mental avares. « AH » vous libèrera de la mesquinerie et de la possessivité. Ne luttez pas contre votre avidité, observez plutôt votre souffle, cela vous rendra davantage conscient de vos humeurs. Tout ce qui est destructeur majore l'inhalation, tout ce qui est sincère et nourricier est associé à l'expiration. En mentant, vous retenez votre souffle et votre voix perd son éclat, vous avez peur que la vérité ne sorte malgré vous. Quand vous êtes franc, votre voix est vibrante, chaude, l'air sort librement de vos poumons. Apprenez à bien expirer, votre corps sera plus vigoureux, votre esprit moins morbide, vous gagnerez en calme et en aisance.

Dixième technique :
En fermant tes oreilles par la pression et ton rectum par la contraction, entre dans le son.

Soyez attentif à votre corps, à son fonctionnement, à sa façon d'être, à sa nature, à son Tao. En vous bouchant les oreilles et en contractant votre rectum, vous arrêterez le monde. Pour vous, même le temps s'immobilisera. Et vous découvrirez une colonne musicale en vous. Si le rectum reste ouvert, il laisse s'échapper cette vibration très subtile. C'est un son négatif, la voix du silence, la tonalité de l'absence du son. En fermant l'issue haute et l'issue basse, vous permettez à votre corps de se remplir d'ondes sonores et cela procure une profonde sensation de plénitude.

Depuis votre enfance, on vous a détourné de votre corps socialement considéré comme une menace. Vous êtes devenu insensible. Le but était de réprimer votre sensualité et, en effet, vous ne sentez plus que ce qui va mal, la migraine ou les crampes intestinales, par exemple. Votre organisme doit frapper à la porte de votre conscience pour que vous lui prêtiez attention et les maladies sont déjà bien installées lorsque vous vous en rendez compte. Si votre sensibilité était intacte, vous devineriez les perturbations organiques avant leur déclenchement. Des changements

très délicats, des signes avant-coureurs surviennent six mois d'avance.

Vous percevez très tard la souffrance de vos organes, vous êtes sourd à leurs cris de détresse et vous ne pressentez pas du tout l'événement majeur qu'est l'approche de votre propre mort. Tout cela est le résultat d'un conditionnement social qui ne vous autorise à vous occuper de votre organisme que lorsqu'il est en panne.

Le tantra, au contraire, vous recommande de bien percevoir votre fonctionnement organique et de maintenir une parfaite sensibilité sensorielle.

Votre corps est éloquent et explicite, écoutez-le ! La psychologie contemporaine attache beaucoup d'importance au langage corporel parce que votre organisme est infiniment plus intelligent et plus sincère que vous. Vos paroles sont mensongères, tandis que votre corps s'expose avec franchise. La psychanalyse freudienne privilégie ce que vous dites. Dans les thérapies psycho-corporelles contemporaines, la priorité est donnée à ce qu'expriment vos gestes, votre maintien, votre voix Le vaniteux n'a pas l'attitude de l'homme humble. L'ego dilaté confère une raideur particulière, une allure de soldat sanglé dans son uniforme. Voyez défiler une armée, on dirait des robots. Les sentiments de supériorité ou d'infériorité se traduisent nettement dans votre maintien. La frayeur vous caparaçonne, la confiance donne à vos gestes une fluidité enfantine.

Wilhelm Reich travaillait beaucoup sur la structure corporelle. Il avait remarqué de profondes corrélations entre l'esprit et l'organisme. L'estomac de l'homme apeuré est dur, il se détend et devient souple quand la peur régresse.

Inversement, le massage abdominal diminue vos appréhensions.

Le manque d'amour rend votre corps froid, secret. Pourtant, dans cette prison de chair, l'énergie vitale subsiste. La glace doit être rompue entre vous et votre corps.

La colère refoulée est perceptible dans vos mains qui contiennent les coups que vous aimeriez asséner, dans votre mâchoire qui voudrait mordre.

La répression sexuelle a érigé des barrières physiques précises. Les filles sont traditionnellement encore plus abîmées que les garçons, l'éducation qui leur est réservée étant beaucoup plus mutilante. Le conflit est parfois terrible entre leur corps, entraîné au refus, et l'amour qu'elles aspirent à donner.

La femme assise près d'un homme qui l'attire se penche automatiquement vers lui. Si elle a peur, elle se penchera dans l'autre sens et croisera même les jambes.

Le tantra a minutieusement étudié la sensibilité physique. Si vous parvenez à utiliser votre corps consciemment, enseigne-t-il, il vous servira de véhicule pour le voyage intérieur. Son énergie vous aidera à transcender.

En fermant tes oreilles par la pression et ton rectum par la contraction, entre dans le son.

La frayeur relâche vos sphincters. Sous l'effet d'une peur intense, vous pouvez urinez et déféquer sur-le-champ. La peur est un phénomène mental. Comment est-il connecté à la vessie et aux intestins ?

L'animal, comme le petit enfant, ne s'occupe pas de ses sphincters. Il se soulage sans y prêter attention. L'enfant doit un jour ou l'autre apprendre à se maîtriser. Le mental devra imposer son autorité à une fonction normalement involontaire. C'est très difficile. On peut affirmer qu'un changement dans l'apprentissage de la propreté inaugurera un nouveau type d'humanité. La répression sphinctérienne est la première grande atteinte portée à la spontanéité de l'enfant.

Physiquement, l'homme est un animal qui ne se soucie ni de culture ni de vie sociale. Cette animalité réapparaît sous l'effet de la peur. L'apprentissage n'est efficace que pour les choses routinières. Rien n'est programmé pour les urgences. Le danger ramène les réflexes animaux à la surface. Pourtant, cela n'arrive jamais à l'homme intrépide. La débâcle sphinctérienne a toujours été considérée comme un signe de lâcheté. Pourquoi ? Cela n'a rien de mystérieux. Face au danger, l'homme courageux respire profondément. La coordination entre son corps et son souffle est parfaite. Le poltron, par contre, est divisé en lui-même. A cause de cette dissociation, son organisme est en permanence surchargé d'urine et de matières fécales. En cas de menace, il doit se soulager d'urgence. Ce mécanisme, dans la nature, permet à l'animal de fuir plus vite en le rendant plus léger.

Je vous parle de ceci pour attirer votre attention sur la relation qui existe entre vos organes et votre mental. La plupart de vos cauchemars, par exemple, sont d'origine gastrique. Il est intéressant de savoir qu'une pression légère exercée sur votre poitrine par un oreiller peut vous donner l'impression, lorsque vous êtes endormi, d'étouffer sous le poids d'un roc. La raison est la suivante. Quand

vous êtes éveillé, votre esprit est coupé de votre organisme, vous perdez quasiment toute sensibilité. Dans le sommeil, les conditionnements se taisent, les répressions perdent de leur force. Vous redevenez un enfant qui ressent tout très vivement. Dans la légende de la princesse au petit pois, c'est la sensibilité très fine qui magnifiait la perception physique.

Revenons à la technique tantrique. En bouchant vos oreilles et en contractant votre rectum, vous fermez votre corps. Dans cet espace clos, l'énergie vitale circule, mais ne peut plus s'échapper. Sa vibration sonore vous quitte d'habitude par deux portes, les oreilles et l'anus. Soyez attentif. Vous percevrez la musique intérieure et cela arrêtera automatiquement le processus de l'idéation. Faites-le chaque fois que vous en aurez l'occasion. Au bout de quelques mois, le bien-être que cela procure deviendra manifeste.

Le jour où vous aurez pleinement entendu la mélodie secrète, elle ne vous quittera plus. Aucun bruit extérieur ne couvrira plus la petite voix calme de votre être. La paix sera avec vous. Le silence vous appartiendra.

La dernière technique :
Pénètre dans la sonorité de ton nom et, par là, dans tous les sons.

Votre nom peut facilement servir de mantra. Aucun mot n'est aussi profondément ancré dans votre inconscient. Supposons que vous dormiez tous ici. Si quelqu'un appelait « Ram ! » ou « Jean ! », seul celui qui porte ce nom s'éveillerait.

Votre nom a quelque chose de très particulier. Ce sont toujours les autres qui l'utilisent. On raconte qu'un jour, Thomas Edison attendait quelque part. Lorsqu'on appela « Thomas Alva Edison », il ne bougea pas. Un voisin le tira de ses pensées : « Monsieur, Thomas Alva Edison, c'est bien vous ? » — « Mais oui, répondit Edison. Comme c'est étrange ! Je l'avais oublié. Il y a si longtemps qu'on ne m'appelle plus que professeur. »

Le nom que les autres utilisent en s'adressant à vous est planté comme un récepteur dans votre inconscient. Supposons que vous vous appeliez Jean. Si vous répétez JEAN comme mantra, le moment viendra où vous sentirez ce nom comme appartenant à quelqu'un d'autre, ce ne sera plus le vôtre. Ou bien, au contraire, vous sentirez que c'est

votre nom, mais qu'en vous, une entité distincte le prononce. Jean sera alors le nom de votre corps et de votre mental, tandis que vous serez l'observateur.

En devenant le témoin de votre nom, vous prendrez conscience de toute votre vie, de la vie de la personnalité qui porte ce nom.

Jadis, l'on n'attribuait que des noms de divinités ou de saints. En Inde, tout le monde s'appelait Ram, Narayam, Krishna, Vishnou Les noms musulmans étaient tous des noms d'Allah ! Cette habitude d'utiliser des noms sacrés a existé dans le monde entier. Une des raisons était que les noms pouvaient être utiles comme mantra.

Psalmodiez votre nom jusqu'à ce que la dissociation se produise. Vous serez conscient que le nom n'est pas vous. Il acquerra progressivement une sainteté en soi et, un jour, vous n'oublierez plus jamais que Narayan ou Jean sont des appellations du divin. Votre nom sera devenu un mantra.

Il peut servir pour beaucoup d'autres choses. Par exemple, en vous couchant, murmurez très doucement trois fois : « Jean, tu t'éveilleras à 6 heures demain matin. » Votre corps obéira, votre inconscient a entendu et enregistré l'ordre que vous lui avez donné. Il arrivera même que vous entendiez quelqu'un vous appeler : « Jean, éveille-toi. » Ce sera votre inconscient.

Votre nom, précise Shiva, vous livrera le passage vers tous les autres noms. Mais avant cela, il faut pénétrer dans la vibration sonore du vôtre. Valmiki, un homme très simple, sans la moindre éducation, avait reçu RAMA pour mantra. Il le répéta avec une telle assiduité que le son devint MARA-MARA-MARA et ce mantra lui ouvrit la porte du

Soi. Quand vous répétez un mot très vite, il ne veut plus rien dire du tout, il devient son pur. Alors RAMA et MARA sont identiques.

Vibrez avec la sonorité de votre nom. Ne pensez pas à ce qu'il signifie. Le sens appartient au mental, le son pur est physique. La signification ne remue que le cerveau, le son pur se réverbère dans tout le corps. En produisant sans arrêt cette sonorité dépourvue de sens, vous accéderez à toutes les vagues sonores. Toutes les vibrations sonores signifie tout ce qui existe.

Une des découvertes fondamentales de l'exploration intérieure, en Inde, est que l'unité de base de l'existence n'est pas l'électricité, mais le son. L'électricité, ont toujours affirmé les sages indiens, n'est qu'une forme du son.

Peut-être avez-vous entendu dire qu'un certain *raga*, une certaine tonalité musicale, est capable de provoquer du feu. Une certaine fréquence sonore génère de l'électricité.

En traversant un pont, un bataillon doit rompre le pas, sinon le pont risque de s'effondrer, non sous le poids des hommes, mais sous les secousses sonores. La Bible rapporte l'histoire de la ville de Jéricho. Josué tourna autour de la ville avec ses hommes en produisant des vibrations sonores particulières. Et le mur d'enceinte tomba. Et tout le monde connaît l'histoire du « Sésame-ouvre-toi » d'Ali Baba.

Une science profonde se cache sous ces allégories. Un son adéquat répété sans discontinuer de façon pure, sans pensée, peut même rompre le plus dur des rocs, celui qui obstrue votre cœur.

VIII

S'ABANDONNER A L'EXISTENCE

QUESTIONS :

1. *Les techniques de Shiva appartiennent-elles au yoga ou bien constituent-elles vraiment le noyau de l'enseignement tantrique ?*

2. *Comment rendre l'union sexuelle méditative et certaines positions sont-elles recommandées ?*

3. *« Anahat nada » est-il un son ou l'absence de son ?*

Première question :
Pouvez-vous nous dire si les techniques du « Vigyana Bhairava Tantra » appartiennent à la science du yoga ou au tantra ? Quel est le noyau de l'enseignement tantrique ?

Cette question est fréquemment posée parce que le yoga utilise les mêmes méthodes, à cette différence près qu'il les utilise dans un contexte philosophique très différent.

Beaucoup d'attitudes divergentes sont possibles à l'égard de la vie. Le yoga enseigne la lutte, c'est la voie de la volonté. Il affirme que la faiblesse et le laisser-aller sont la source de tous vos problèmes et attribue vos souffrances à votre veulerie. Il a pour objectif de vous conférer une détermination parfaite.

Inversement, le tantra ne valorise pas la lutte et n'apprécie pas les efforts volontaires. Il est la voie de l'abandon total et enseigne que la volonté n'a aucun rôle à jouer dans le voyage intérieur. Au contraire, c'est de votre volonté que découleraient vos difficultés. Dans ce cas, la délivrance viendrait du renoncement à toutes les initiatives.

Les deux enseignements sont véridiques. Mais la voie yogique est extrêmement longue et ardue. Il est quasiment

exclu d'atteindre la perfection de l'ego qui ferait de vous le maître de l'univers. Les adeptes du yoga n'aboutissent jamais. Un jour, dans leur vie actuelle ou dans une autre, ils se tournent vers le tantra.

Intellectuellement, le yoga est séduisant. En termes existentiels, il est irréalisable. Les réussites sont à ce point rarissimes (Mahavira s'est réalisé par le yoga) qu'il vaut mieux ne pas y songer.

Bien entendu, le yoga vous plaît davantage que le tantra, qui est pourtant une voie naturelle et facile. Pourquoi préférez-vous le yoga ? Les choses vous attirent lorsqu'elles contentent votre ego, retenez cela. Le yoga flatte votre personnalité, c'est pour cela qu'il exerce une telle attirance sur vous.

L'ego est ravi du programme yogique, parce que celui-ci valorise les performances personnelles. Plus les choses sont difficiles, plus l'ego gonfle. Pourquoi, croyez-vous que les alpinistes s'intéressent au mont Everest ? Parce qu'il est si difficile à gravir. Hillary et Tensing ont connu un bonheur extatique en arrivant au sommet, leur ego était au zénith. Ils étaient les premiers ! Vous pouvez imaginer la satisfaction du premier homme qui a marché sur la lune. Il est le premier, à tout jamais, c'est ainsi qu'il figurera dans les annales de l'histoire.

Evidemment, il y aura beaucoup d'autres cosmonautes et de nombreux autres alpinistes éminents. Le but proposé par le yoga est infiniment plus élitaire. Son objectif est, ni plus ni moins, l'ego absolu, la perfection mégalomane. Nietzsche était conquis par le yoga parce que, selon lui,

l'énergie qui sous-tend l'existence est la volonté de dominer, le désir de puissance. Et effectivement, le yoga vous rend fort. Maîtriser votre comportement, vos paroles, vos instincts, votre corps, vos pensées vous donne l'impression d'être invincible. Ce résultat s'obtient par la lutte, le conflit, la violence.

La personne qui pratique le yoga depuis de nombreuses vies arrive un jour à un point où tout lui semble absurde et fumeux. C'est naturel. Plus l'ego est gavé, plus survient une nausée, une sensation d'à-quoi-bon. Alors, l'adepte du yoga entame la voie tantrique.

Entre-temps, le yoga remporte vos suffrages parce que vous êtes très égocentré. Le tantra, lui, n'est pas prisé par beaucoup de gens. Il est principalement la voie de ceux qui peinent vraiment depuis des vies sous le clairon du yoga. Ils sont à même de comprendre l'enseignement tantrique. Certaines personnes, il faut le souligner, se fourvoient dans le tantra. Ils s'y adonnent dans l'espoir de récolter des satisfactions qui n'ont rien à voir avec l'enseignement profond.

Etes-vous touché par le tantra parce qu'il vous demande, essentiellement, de cesser de vous battre et de vous abandonner, de faire la planche au lieu de nager, de faire confiance à la nature parce qu'elle est bonne et de respecter le sexe sans l'exploiter à des fins égoïstes ? Cela ne vous stimule pas. Votre ego s'insurge : dès le préambule, le tantra annonce sa destruction ! Le yoga aussi enseigne l'anéantissement de l'ego, mais pas d'emblée. Avant cela, il vous sera permis de le peaufiner, de le glorifier. Ce qui est à la fin de l'ascèse yogique, la dissolution de l'ego, figure en première ligne dans le tantra.

Le tantra excite beaucoup de gens dont les motivations ne coïncident pas du tout avec la voie tantrique. Ils espèrent pouvoir, sous le prétexte d'une quête spirituelle, s'accorder toutes les licences et jouir sans restrictions de tous les excitants sensoriels. Pour eux, le tantra n'est qu'un sauf-conduit pour la lubricité. Ceux qui viennent au tantra le font quasiment toujours pour de mauvaises raisons.

Le tantra n'est pas la science de la perversion. Il est la science qui vous aidera à transcender la licence. Ne vous y trompez pas ! L'erreur est tellement courante que des maîtres tels que Mahavira ont refusé d'enseigner le tantra. L'homme est malin, il prétend aspirer à une chose pour en obtenir une autre. Il rationalise ses désirs, il cérébralise ses pulsions et interprète tout à son avantage.

La Chine ancienne connaissait un enseignement secret fort proche du tantra, le Tao. Ainsi, il disait que pour se libérer du sexe, il est bon de ne pas s'attacher à un seul partenaire. C'est absolument vrai, il vaut mieux changer. Mais ne rationalisez pas la chose à votre profit ! Vous êtes sans doute un obsédé sexuel qui se permet toutes ses fantaisies en prétendant appliquer une ascèse tantrique. C'est exactement ce qu'ont fait les empereurs de Chine avec leur harem.

Pour comprendre le Tao, il faut connaître la psyché humaine. Si vous vous limitez à un seul partenaire, votre intérêt pour celui-ci s'affadira avec le temps, mais sans rien enlever à votre attirance pour de nouveaux amants. Vous ne percevrez plus le magnétisme de votre conjoint, mais resterez très sensible à celui des autres hommes ou femmes. Si vous ne vous limitez pas à un seul partenaire, dit le Tao, si vous évoluez parmi de nombreux partenaires,

vous ne vous lasserez pas seulement d'une personne de l'autre sexe, mais de tout le sexe.

La grande difficulté, pour le tantra et le Tao, réside dans l'abus auquel s'expose leur enseignement. En Chine et en Inde, ils ont été interdits. Ces techniques sont dangereuses, en effet, à cause de votre hypocrisie. En vérité, elles sont merveilleuses, jamais l'esprit humain n'a compris quelque chose d'aussi beau, d'aussi mystérieux, d'aussi profond. Malheureusement, la connaissance n'est jamais exempte de risques. Voyez la science moderne et ce qu'il en est advenu des secrets de la matière qu'elle a dévoilés. A la fin de sa vie, Einstein aurait souhaité revivre comme plombier, parce que tout son travail, mis entre les mains d'hommes tragiquement aveugles, s'avérait en définitive désastreux pour la planète. Je me demande quand les savants se décideront à ne plus divulguer toutes leurs découvertes. Peut-être cela a-t-il déjà commencé.

La science tantrique va beaucoup plus loin que la science de l'atome. Cette dernière concerne encore la matière. Le tantra concerne l'énergie vitale, la conscience. C'est d'ailleurs pour cela qu'il a tant étudié le sexe, qui est la source de la vie, de l'amour et de tout ce qui survient dans la sphère de la conscience. Le chercheur qui ignore cela n'est pas un chercheur du tout.

Mulla Nasrudin avait un goût prononcé pour les femmes, mais ce n'était guère réciproque. Un jour, il obtint tout de même un rendez-vous. Heureux, mais inquiet, il consulta un ami : « Explique-moi, toi le grand séducteur, comment je devrai m'y prendre ce soir. » — « C'est simple, répondit l'ami, parle uniquement de nourriture, de vie familiale et de philosophie. » Mulla s'étonna et voulut en savoir davantage. « Voici, expliqua l'ami, les femmes s'intéressent à la

nourriture parce qu'elles sont elles-mêmes un aliment pour bébé. Elles nourrissent l'humanité et apprécient qu'on leur parle de cuisine et de bons repas. » — « J'ai compris, dit Mulla. Et la vie familiale ? » — « Cela les rassure, fit l'ami, cela prouve que tes intentions sont honorables. » — « C'est vrai. Mais la philosophie ? » interrogea Nasrudin. « Les entretenir de choses philosophiques, lui confia l'ami, leur donne l'impression d'être intelligentes. » Mulla s'en alla rejoindre sa belle, sûr de lui. Il attaqua tout de go : « Bonsoir ! Aimes-tu les pâtes ? » — « Non », fit la jeune fille. « As-tu des frères ? » poursuivit Nasrudin. « Non ! » répondit la fille déjà exaspérée par ce simplet. Il fallut un instant de réflexion à Nasrudin pour trouver un thème philosophique : « Et si tu avais des frères, aimeraient-ils les pâtes ? »

Le tantra ne se livre pas à des spéculations philosophiques, il s'intéresse à la vie concrète. Il n'y est question ni de Dieu ni de libération (*moksha*) ni de ciel ni d'enfer. Par contre, il étudie le sexe et l'amour, qui sont des phénomènes fondamentaux. Ils sont la substance dont vous êtes fait.

Vous êtes un jeu interactif d'énergies vitales, sexuelles, et rien de plus. A moins de comprendre cela et de transcender cette énergie, vous ne serez jamais que cela. Vous pouvez aller bien plus loin, mais cette virtualité n'est pas encore actualisée en vous. Voilà pourquoi le tantra approfondit le sexe, l'amour et la vie naturelle : c'est ce que vous êtes en ce moment, c'est le point de départ.

Le conflit n'est pas une bonne voie vers la connaissance, parce que la lutte empêche la réceptivité. Les secrets ne sont pas révélés au conquérant. Celui qui agresse reste toujours à l'extérieur, il ne peut pas entrer. Abandonnez-vous, tout vous sera donné.

Dans vos relations sexuelles, vous restez en surface parce que vous êtes actif, vous vous imposez, vous ne vous laissez pas emporter jusqu'aux profondeurs nourricières de la vie. Les amants pourraient réellement être une source d'énergie existentielle l'un pour l'autre.

Le tantra et le Tao enseignent que l'éjaculation résulte de votre agressivité. Les amants intimement enlacés devraient se détendre l'un dans l'autre sans chercher à mettre un point final à leur union. Plus cette détente est profonde, plus l'échange d'énergie est grand. C'est un processus alchimique. Les deux pôles de l'énergie biologique, le masculin et le féminin, fusionnent et la vitalité des partenaires est stimulée. C'est le meilleur des remèdes contre la maladie et le vieillissement. Mais pour cela, il faut être en paix.

Vous essayez d'arracher une jouissance de votre corps et votre mental douloureux exige une éjaculation qui le soulage. Vous ne faites pas l'amour, vous extorquez quelque chose à la vie, vous êtes violent. Les trois-quarts des hommes éjaculent prématurément et les femmes ont très peu d'orgasmes. Le profond bien-être que peut donner l'amour est la chose la moins courante au monde. Voilà pourquoi les femmes sont acariâtres, irritables. Rien ne pourra les réconcilier avec leur partenaire, ni la philosophie ni la religion ni la méditation. Elles sont blessées, insatisfaites, malheureuses. La science moderne rejoint l'ancien enseignement tantrique pour dire que sans épanouissement sexuel, la femme est nécessairement une teigne.

Si votre compagne est difficile à vivre, interrogez-vous. Veillez-vous à ce qu'elle soit comblée ? A force d'être privée

d'orgasme, la femme ne veut plus entendre parler de relations sexuelles. C'est naturel, pourquoi désirerait-elle ce qui ne fait qu'accroître sa nervosité ? Elle se sent exploitée et vous en tient rigueur. Elle voit bien ce que vous faites : vous éjaculez et vous vous endormez, soulagé.

La société réussit au moins cela, gâcher la joie de vivre des gens. L'homme copule avec sa tête et la femme est devenue un iceberg. L'ombre des prêtres et des moralistes plane sur eux. Sous le regard de ces voyeurs fantômatiques, ils ont honte, ils sont inconsciemment anxieux et ne peuvent accueillir l'extase innocente.

Les amants qui s'aiment, les amoureux détendus peuvent s'unir sans que ne survienne d'éjaculation pendant des semaines, voire des mois. L'énergie n'est plus expulsée. L'acte sexuel devient alors une profonde relaxation, il n'a plus rien de la fébrilité qui vous est coutumière.

Vous ne connaîtrez ce don réciproque bienfaisant que si vous vous abandonnez d'abord à l'énergie existentielle. Le tantra donne des conseils explicites à cet effet.

Ne faites jamais l'amour quand vous êtes excités, recommande le tantra. Actuellement, vous ne faites l'amour que lorsque vous êtes stimulés et si vous ne l'êtes pas, vous vous débrouillez artificiellement pour que cela vienne. Vous gaspillez votre énergie, dit le tantra. Unissez-vous quand vous êtes calmes, sereins, méditatifs, et ne dépassez pas une certaine limite, ne devenez pas entreprenants sinon la force vitale s'éparpillera.

Savez-vous de quoi vous avez l'air en faisant l'amour, votre partenaire et vous ? De deux lutteurs. C'est franchement laid et on comprend que ce spectacle puisse traumatiser un enfant.

L'union amoureuse doit être mélodieuse, harmonieuse, elle doit créer un climat dans lequel les amants puissent se détendre. Le tantra qui met tellement l'accent sur le sexe, est l'approche la moins érotique qui soit. Il enseigne l'abandon, la détente profonde, le naturel innocent, car dans cet état de confiance totale, l'existence dévoile ses mystères.

D'abord, vous apprendrez que le sexe est source de vie pour *vous* et non de mort comme c'est le cas dans votre situation actuelle. Vous vous videz, vous perdez votre potentiel énergétique sans vous en rendre compte, en attribuant votre manque de vitalité à n'importe quoi d'autre.

Ensuite, l'union sexuelle authentique est une méditation. L'étreinte détendue est exempte de pensées, les amants ayant pris refuge dans leur cœur. Si l'amour ne vous incline pas à la méditation, aucune méthode ne pourra vous aider, absolument aucune !

Vous ignorez tout de l'amour. Vous ne connaissez que la sexualité, la débâcle énergétique. Parfois, vous aimeriez en finir. Mais les décisions prises dans le mécontentement et la colère ne résistent pas. Dès que vous avez retrouvé un peu d'énergie, vous cherchez à l'évacuer de nouveau, c'est devenu une habitude. Les vraies décisions se prennent quand vous êtes détendu, méditatif.

Le yoga a mis certaines méthodes tantriques en pratique, mais sur un mode violent. Le tantra est l'enseignement de la tendresse. La différence est grande.

Quel est le noyau de l'enseignement tantrique ? Vous. Ce que vous êtes en ce moment et ce qui n'est pas encore

manifesté en vous, mais qui peut s'accomplir. Actuellement, vous êtes un rouage sexuel et rien de plus. Si vous ne comprenez pas cela, vous ne pourrez pas vous développer et devenir une entité spirituelle. Le sexe et la spiritualité sont les deux formes extrêmes d'une seule et même énergie.

Le commencement de la voie tantrique est vous tel que vous êtes. Le yoga démarre par ce que vous pourriez être, il commence par la fin. Il est plus naturel et plus sain de commencer par le début. Vous n'êtes pas un être superbe, un dieu, un lotus épanoui. Vous êtes un animal. Ne déboussolez pas la pauvre bête en lui demandant des choses dont elle n'a pas le moindre entendement. Aidez-la à se développer.

Ne rêvez pas du divin, recommande le tantra. Occupez-vous de découvrir votre nature animale, c'est le meilleur moyen de préparer la venue du divin. Si la connaissance du réel ne vous fait pas évoluer, laissez tomber, vous ne réussirez jamais, vous resterez ce que vous êtes. Le cœur de l'enseignement tantrique est vous : votre actualité et votre potentialité.

Sans doute êtes-vous déçu qu'on ne vous tienne pas des propos sublimes au sujet de Dieu, de la délivrance, du paradis. Les leçons tantriques vous heurtent. Prenons le sexe : est-ce un sujet à aborder dans un enseignement spirituel ? Que pouvez-vous apprendre ? Vous savez tout, n'est-ce pas, puisque vous copulez et engendrez !

C'est curieux, personne ne veut examiner l'amour et le sexe, alors que ce sont les seuls grands problèmes dont souffrent l'humanité et chacun de vous en particulier. Croyez-vous vraiment avoir réussi dans ce domaine vital ? Regardez votre vie. De l'hostilité et des conflits de bout en

bout. Et ce que vous appelez faire l'amour n'est qu'une brève mise en sourdine de votre détresse. Examinez-vous objectivement et voyez le monde autour de vous. Vous ne trouverez aucune trace d'amour vrai.

Le fakir Baal Shem avait commandé une tunique chez le tailleur du coin. Lorsqu'il put enfin en prendre livraison, six mois plus tard, il s'étonna : « Dis-moi, tailleur, pourquoi as-tu eu besoin de six mois ? Dieu a créé l'univers tout entier en six jours ! » Le tailleur, rapporte Baal Shem dans ses mémoires, lui répondit ceci : « C'est vrai, Dieu a créé le monde en six jours. Vois le résultat ! »

Analysez votre vie. C'est vous qui avez créé tout cela ! En voyant clairement le résultat, vous comprendrez que vous êtes totalement ignorant, que vous ne savez pas ce que vous faites, que vous tâtonnez dans le noir. Tout le monde étant dans la même situation, personne ne se rend compte de rien. Vous ne disposez d'aucun repère. A cause de cette conspiration dans l'aveuglement, vous vous sentez autorisé à prétendre que « ça, c'est la vie, c'est humain et naturel ».

Le tantra vous prend tel que vous êtes pour vous éveiller. Il commence par des éléments que vous ne pouvez pas nier. Si vous persistez à dire « Non, ce n'est pas vrai », tant pis pour vous.

Deuxième question :
Comment faire pour transformer l'union sexuelle en méditation et, dans cette optique, certaines positions sont-elles plus favorables que d'autres ?

Les poses et les positions n'ont aucune valeur en soi. Ce qui compte est votre attitude, votre disposition d'esprit, et non la posture de votre corps. Le cas échéant, votre pose changera spontanément en concordance avec le nouvel établissement de votre conscience, mais n'inversez pas l'ordre des choses.

La position de la femme écrasée par un homme agité est une violence à laquelle les Africains n'étaient pas accoutumés. Cette pratique leur a été inculquée par les Blancs et ils l'ont appelée la position du missionnaire.

Si la femme monte sur l'homme, tout change. La femme est calme, elle bouge peu. Sous elle, l'homme ne peut plus faire grand-chose, il lui reste la solution de se détendre. La femme est bien plus apte que l'homme à se laisser aller. Sa nature est passive, réceptive.

Quoi qu'il en soit, ne vous tracassez pas pour les positions. La question n'est pas là. Les difficultés résident dans vos

crampes mentales. Abandonnez-vous à la force vitale, faites-lui confiance, flottez dans le courant de l'existence. Vos corps s'accorderont spontanément. Ne pensez surtout à rien, c'est votre cérébralité qui perturbe tout. Ne décidez rien, laissez-vous aller, une merveilleuse harmonie s'installera. C'est incroyable : il vous faut des directives pour tout, même pour faire l'amour ! Des livres entiers ne traitent que de cela. Comment espérer être spontané et authentique dans de telles conditions ? Avant de vivre quoi que ce soit, vous imaginez la chose, vous y pensez, vous la programmez. Et vous vous rendez incapable de vivre la chose réelle qui se présentera.

Si vous ne pouvez pas abandonner vos peurs en présence de votre partenaire amoureux, quand donc et où y parviendrez-vous ?

Quand vous saurez réellement que la force vitale se manifeste d'elle-même et prend infailliblement la voie qui convient, votre vie entière vous apparaîtra sous un jour nouveau. Vous pourrez enfin fondre dans les bras de votre bien-aimé, de votre bien-aimée : le Divin.

A partir de ce jour-là, tout dans votre vie sera sacré. Vous ne planifierez plus rien dans la sphère existentielle et n'exigerez plus que les choses soient comme vous l'avez décidé ou désiré. Vous respecterez les vagues naturelles de l'existence, vous serez amoureux de tout, vous soumettrez votre ego au Divin.

Le sexe devient méditatif quand vous vous abandonnerez. Quand vous quittez votre tête, ses commentaires, ses préférences, ses projections dans l'avenir. Votre cerveau n'est jamais ici et maintenant, dans l'acte réel. Il regarde en

arrière ou tend le cou vers ce qui va venir. En d'autres termes il empêche le réel d'accéder à la conscience.

Ce qui doit arriver arrivera, soyez en sûr. Quant à vous, soyez présent *maintenant*. Le sexe est une occasion superbe, la seule qui vous soit encore laissée, je le crains. Au travail, en ville et lors de vos occupations journalières, il ne vous est pas permis de pendre l'intellect au portemanteau, de quitter la scène. L'amour est votre seule et dernière réalité. Ne galvaudez pas cette dernière chance et n'écoutez surtout pas les psychologues, ils ne font qu'ajouter à vos tourments. Par exemple, l'homme cultivé a lu qu'il devrait faire jouir sa compagne et, bien entendu, cela l'angoisse. Cela inquiète tout autant la femme qui se demande comment aider son partenaire à la faire jouir, car s'il échoue leur relation s'en ressentira. Hélas ! dans de telles conditions, elle ne peut pas se détendre, donc pas jouir. Alors, elle évacue le dilemme en simulant. Tout est faussé parce que vous pensez l'événement au lieu de le laisser s'accomplir.

Fiez-vous à votre organisme. Il est constitué de cellules sexuées, il sait ce qu'il faut faire. L'abandon à la nature débouchera sur un amour méditatif. Cette expérience se propagera dans le reste de votre vie. Vous vous détendrez et découvrirez le même bien-être chaque fois que votre raison abdiquera. L'abandon est amour, l'amour est méditation. En vous prosternant aux pieds du maître, en vous abandonnant avec amour, vous sentirez votre tête se vider : vous serez en état de méditation.

Un jour, vous n'aurez plus besoin d'un gourou. Vous vous abandonnerez au ciel, aux arbres, à l'eau, à tout.

Apprendre à lâcher prise, abandonner l'ego est la seule

chose qui vous manque. Ne riez pas de l'être primitif qui adore la rivière et l'appelle « Mère », qui s'émerveille devant le soleil et voit en lui un dieu de majesté, qui incline son front dans la poussière et offre son cœur à un arbre. Tout est une mère, tout est un dieu, un bien-aimé, à qui sait faire taire son ego. Dieu n'existe nulle part. Vous le créez partout en vous abandonnant, vous l'éveillez par votre amour.

Donnez-vous à votre compagne : elle deviendra une déesse. Offrez-vous à votre compagnon : vous contemplerez son visage divin. Déposez votre mental orgueilleux devant un caillou : il s'animera, il sera un être vivant, resplendissant. Abandonnez-vous à l'amour : votre vie sera transfigurée.

Dernière question :
« Anahat nada » est-il un son ou l'absence de son ?

Anahat nada n'est pas un son, mais l'absence de son et cette absence est audible. Logiquement, c'est impossible. Pourtant, c'est ainsi.

Je suis assis dans un fauteuil. Si je m'en vais, vous discernerez mon absence, n'est-ce pas ? Vous ne constateriez pas d'absence s'il n'y avait eu personne, vous ne percevriez qu'un fauteuil. Si je me lève et quitte la pièce, vous remarquerez deux choses : le fauteuil et mon absence, à condition que vous m'ayez d'abord vu et qu'ensuite vous n'en ayez pas perdu le souvenir.

Vous êtes attentif à un son. Lorsqu'il a disparu, vous ressentez le silence. Vous percevez bel et bien l'absence du son. *Nada* signifie « son », *anahat* veut dire « non généré ».

Toutes les vibrations sonores sont créées, provoquées. Elles sont *ahat nada* (*ahat* signifie créé). Tout ce qui a un début a une fin. En battant des mains, je suscite un bruit qui n'existait pas et qui va s'évanouir aussitôt. Ce qui n'a pas de début n'a pas de fin. *Anahat nada*, le son non créé, est donc éternel. Vous le percevez, bien que ce ne soit pas un

son. Vous prenez conscience de l'absence, vous entendez la voix du silence.

Jadis, je voyageais au moins trois semaines par mois. Dans un premier temps, le vacarme m'empêchait de dormir dans le train. Par la suite, je me suis mis à mal dormir à la maison. L'absence du bruit me tenait éveillé.

Vous êtes immergé dans les ondes sonores, vous en êtes saturé, vous vous y êtes accoutumé. Lorsque votre attention change de sphère, lorsqu'elle s'établit en-deçà ou au-delà du mental, vous quittez le monde du bruit. L'absence que vous ressentez alors est l'absence de son.

En Inde, nous appelons ce phénomène *anahat nada*, parce qu'il est audible comme un son. Mais avec ceci de particulier qu'il n'est pas provoqué. *La voix du silence* est une expression déroutante. Toutes les expériences existentielles profondes doivent être désignées en termes contradictoires, il n'y a pas moyen de faire autrement. Vous retrouverez cette apparente absurdité chez des éveillés tels que maître Eckhart, Jacob Boehme, Hui Hai, Huang Po, Bodhidharma, Nagarjuna. Vous la retrouverez dans le Védanta, dans les Upanishads, partout où des hommes ont tenté de verbaliser un vécu profond.

« Dieu est et n'est pas », disent les Védas. Dieu est infiniment éloigné et Dieu est ce qu'il y a de plus proche. Qu'est-ce que cela veut dire ? Dans les Upanishads, vous trouverez : « Il est invisible et tant que vous ne L'aurez pas vu, vous n'aurez rien vu. » — « La vérité ne peut être dite, » déclare Lao-tseu en parlant !

Un disciple avoua un jour à son vieux maître qu'il ne

croyait plus à rien. « Pendant combien de temps as-tu étudié les saintes écritures ? » demanda le vieillard. « Depuis vingt ans, » fut la réponse. Le sage soupira : « Vingt ans ? Et tu oses déjà afficher une attitude athéiste ? » Voyant la perplexité de son interlocuteur, il enchaîna : « Continue d'étudier les Védas. Au début, Dieu est. A la fin, Dieu n'est pas. C'est un long parcours. Ne sois pas pressé. »

Ceux qui savent affirment que Dieu est et n'est pas. Ceux qui ne savent pas disent soit que Dieu existe, soit qu'il n'existe pas.

Anahat nada est une de ces expressions énigmatiques, mais extrêmement profondes. Elle signifie ceci : comme vous n'êtes sensibles qu'aux ondes sonores, leur absence sera ressentie « comme » un son. Mais ce n'en est pas un. C'est le silence.

Comment la plénitude sonore peut-elle être semblable à l'absence totale de son ? C'est toujours comme cela, le zéro se confond avec l'absolu. La bouteille complètement vide et la bouteille complètement pleine sont toutes les deux complètes. La bouteille à demi vide peut être dite soit à moitié vide, soit à moitié pleine. Mais lorsqu'un phénomène est accompli, il n'est qu'absolu : entier. Le silence est l'absence absolue de tout son. Rien ne peut être fait pour augmenter cet état absolu. Le son absolu est la plénitude du son. Rien ne peut majorer cet état absolu. Impossible de franchir la limite du tout.

L'absence de son peut être désignée comme la disparition de toutes les ondes sonores. Il n'y en a plus, la chose est achevée, plus rien ne peut en être retranché. Vous pouvez

aussi dire que c'est un son absolu, puisque rien ne peut être ajouté. Les deux approches indiquent l'état de perfection, d'achèvement, d'accomplissement, de totalité. Mais chaque approche dépend de votre tournure d'esprit. Pour Bouddha, la méditation profonde, le *samadhi*, se caractérise par *dukkha*, l'abolition de la souffrance. Il ne parle jamais de béatitude. Il dit : absence de douleur. Shankara, par contre, ne prononce jamais le terme de souffrance. Il dit : la méditation profonde confère l'extase, la béatitude absolue. Pourtant, les deux évoquent une même expérience. En disant « abolition de la souffrance », Bouddha se réfère au monde : « Les souffrances que j'ai endurées ont disparu. Quant à ce qui existe dans cette sphère-ci, je ne puis le traduire en paroles. » Shankara se réfère à l'expérience elle-même : « Elle est béatitude infinie. » L'un s'exprime par la négation, l'autre en termes affirmatifs.

Les doigts qui désignent la lune sont nombreux et divers.

La lune qu'ils désignent est une.

TABLE DES MATIERES

I. LES MOTS, LE SON, LA PRESENCE 7
Techniques : — Au-delà des mots, des sons
— Au cœur du son

II. LE MEILLEUR ET LE PIRE..... 39
Questions/Réponses

III. OMNIPRESENT, OMNIPOTENT, OMNISCIENT, AUM .. 63
Techniques : — La porte de l'absolu : le son
— La tonalité d'une lettre
— L'harmonie fondamentale

IV. LE VISAGE ORIGINEL..... 85
Questions/Réponses

V. DE LA SUBTILITE DES ONDES SONORES..... 113
Techniques : — Du son au silence
— La vibration de la langue
— AUM, sans A ni M

VI. ACCEPTER, COMPRENDRE, TRANSCENDER..... 139
Questions/Réponses

VII. LA VOIX DU SILENCE..... 161
Techniques : — L'accent sur le « AH »
— Les ouvertures fermées
— Le nom comme mantra

VIII. S'ABANDONNER A L'EXISTENCE..... 183
Questions/Réponses

SUR L'AUTEUR

1931 — Le 11 décembre, Osho (Bhagwan Shree Rajneesh) naît dans une modeste famille jaïna, à Kuchwada au Madhya Pradesh (Inde). Il passe les sept premières années de sa vie chez ses grands-parents, qui lui accordent une grande liberté et approuvent totalement l'intérêt intense que l'enfant manifeste pour les questions fondamentales concernant la vie, la mort, la vérité. Sa grand-mère restera sa plus grande amie et deviendra d'ailleurs une disciple de son petit-fils.

1953 — Le 21 mars, Osho atteint l'illumination. Il poursuit de brillantes études à l'Université de Saugar (agrégation en philosophie obtenue avec la plus grande distinction et médaille d'or des tournois nationaux d'éloquence). Il sera ensuite professeur de philosophie.

1966 — Il décide de se consacrer entièrement à l'éveil de la conscience humaine. Il parcourt le pays sous le nom d'acharya (enseignant) Rajneesh et enseigne l'art de méditer. Alors que des milliers de personnes affluent vers lui, l'hostilité grandit dans les milieux politiques, religieux et autres dont il dénonce l'hypocrisie et l'influence malsaine.

1968 — Il s'installe à Bombay et inaugure des techniques de méditation révolutionnaires. Il instaure notamment la méditation dite « Kundalini » et la méditation dynamique, technique par laquelle le mental est préparé au silence par un phase initiale de catharsis.
On commence à l'appeler « Bhagwan » : « le béni ».

1970 — Des Occidentaux se joignent aux disciples d'Osho, dont la renommée atteint l'Europe, les Etats-Unis, l'Australie, le Japon.

1974 — Inauguration de l'ashram de Poona. Un centre très important de psychothérapie, de développement personnel et de méditation grandit rapidement. Osho fait de plus en plus retraite dans sa chambre, qu'il quitte deux fois par jour pour s'adresser à son auditoire. Ces causeries, matinales et vespérales, sont une éblouissante exégèse de toutes les grandes traditions spirituelles du monde, émaillée de notions scientifiques résolument modernes.

1981 — Osho part pour les Etats-Unis. Création d'une commune en Orégon : Rajneeshpuram, ville de 5 000 habitants. D'autres centres autonomes s'ouvrent un peu partout dans le monde.

1985 — Le 29 octobre, Osho est arrêté pour non respect de la législation sur l'immigration. Il est expulsé au terme d'une persécution dont les instigateurs et les protagonistes ne manqueront pas d'être tous connus un jour. Commence un stupéfiant périple à la recherche d'un pays d'accueil. Pour des raisons futiles ou invraisemblables et même sans explication aucune (mais toujours à la suite de pressions exercées par les Etats-Unis), il est déclaré indésirable dans 21 pays au total.

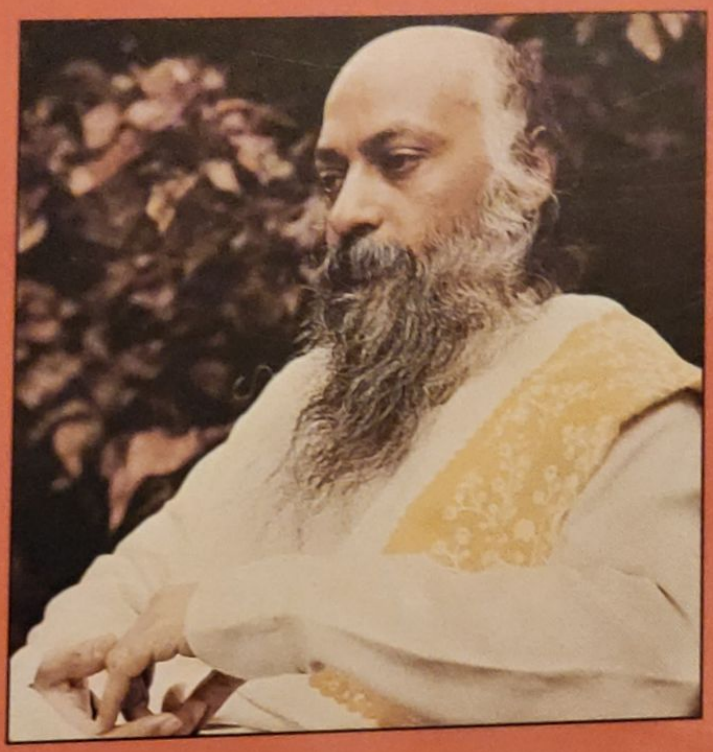
1986 – Le 29 juillet, Osho revient en Inde. Six mois plus tard, l'ashram de Poona, Osho Commune International, rouvre ses portes et connaît bientôt un nouvel essor.

1988 – Pour la première fois depuis quatorze ans, Osho dirige de nouveau en personne la méditation au début et à la fin de chaque causerie. Il instaure aussi une technique méditative nouvelle, la « Mystic Rose Meditation », où les deux expressions les plus refoulées de notre temps – le rire et les pleurs – sont poussées jusqu'au paroxysme (7 jours de rire, 7 jours de pleurs), pour faire place nette à 7 jours de silence intérieur.

1989 – Osho décide de ne plus être appelé Bhagwan. Ses disciples choisissent de l'appeler dorénavant Osho Rajneesh.
Il continue son travail à l'ashram de Poona. Chaque soir, des milliers de personnes venues du monde entier, disciples et amis, se regroupent dans l'auditorium pour l'écouter ou pour communier en silence avec lui.

1990 – Le 19 janvier, Osho quitte son corps pleinement conscient.

Achevé d'imprimer le 13 mai 1991
dans les ateliers de Normandie Impression S.A.
à Alençon (Orne)
N° d'imprimeur : I1-0883
Dépôt légal : mai 1991



TECHNIQUES ESOTERIQUES SECRETES

L'auteur expose en termes clairs et précis des techniques ésotériques restées longtemps secrètes. Dans ce volume, il se concentre particulièrement sur les pouvoirs du son et du mantra. Il dissèque les mécaniques internes des différentes méthodes, en explique les implications physiques, mentales et psychologiques. Il souligne les écueils à éviter et répond aux diverses questions qui se posent, sans oublier de nous rappeler que le but essentiel de ces pratiques consiste à nous procurer une passerelle pour quitter le plan de la pensée et atteindre l'éveil.

Osho Rajneesh est un de ces êtres dont l'existence est un honneur pour le monde, un privilège pour l'Inde. Il est unique, sans égal.

Amrita Pritam, membre du parlement indien

9 782907 554121

ISBN 2-907554-12-3

129,00 FF

Le Voyage Intérieur