

Chemin spirituel et engagement auprès d'Arnaud Desjardins, par Véranne Jeanjean
Conférence donnée le 12 juin 2016

PRESENTATION PERSONNELLE

Bonjour à tous et à toutes.

Pour ceux ou celles qui ne me connaîtraient pas, mon nom est Véranne JEANJEAN.

J'ai commencé à pratiquer régulièrement le yoga avec **Evelyne** il y a 8 ans.

J'ai commencé ma formation avec elle, 2 ans après, et j'ai obtenu mon diplôme en 2014.

Mon mémoire, à la demande d'**Evelyne** portait sur une question de **Swami PRAJNANPAD** à Arnaud « Pouvez-vous vous contenter de la moitié de la vie ? ».

Il s'agit de la question fondamentale de l'acceptation de l'**Unité**, sans distinction de ce qui est agréable ou désagréable pour le Mental et l'Ego.

En juin dernier **Chantal CHAGNEAU** m'a demandé si je voulais bien partager avec vous mon engagement de 24 ans auprès d'**Arnaud DESJARDINS**.

Dans un premier temps j'ai réservé ma réponse car j'ai toujours eu une peur panique de prendre la parole en public et je n'avais jamais fait cette expérience en dehors du cadre scolaire et universitaire.

C'est donc la première fois de mon existence que je me retrouve devant un vrai public avec l'obligation de dépasser cette peur.

Avant tout je dois poser ce qui me semble être le concept majeur de l'enseignement: C'est un mot simple : « **trans-formation** ». Il faut l'entendre étymologiquement comme **un mot sacré** qui signifie « **changer de forme** ».

On peut aussi employer un mot plus savant qui veut dire exactement la même chose en passant de la racine latine à la racine grecque : « **métamorphose** », « **au-delà de la forme** ».

Cette transformation est l'objet de la voie spirituelle. Il s'agit selon l'expression traditionnelle de passer de l'état de « **vieil homme** » à l'état de « **l'homme nouveau** ».

Et si cette expression vous gêne parce que vous êtes des femmes, vous pouvez utiliser une image plus poétique, celle du « **passage de la chenille au papillon** ».

Evidemment ce passage n'est pas simple. Arnaud répétait que pour que le papillon vive il fallait que la chenille meure. Il employait aussi **l'image du gland et du chêne** et de même nous savons que « **pour que le chêne vive il faut que le gland meure** ».

Cette mort à l'état ancien c'est la **crise** par laquelle on doit passer pour décider l'aventure du changement.

Ensuite il y a le chemin et c'est une série de difficultés et d'épreuves. Parfois il y a une **crise finale** et c'est la libération définitive du papillon.

A partir de là, Arnaud demandait que toute intervention publique parte toujours de ce cheminement personnel. Il disait « **La voie n'est pas dans le général, elle est dans le particulier** ». Et dans son enseignement il s'appuyait sans cesse sur son parcours à lui

pour nous montrer que l'on doit tous passer par les mêmes étapes, que les crises sont incontournables et que la réussite est possible.

Voici donc le plan de mon intervention :

1. Je vais vous parler de mon parcours, de ce qui m'a amené à m'engager sur cette voie.
2. Je vais vous présenter le parcours d'Arnaud et sommairement celui de son maître **Swami Prajnanpad**.
3. Ensuite je vais vous présenter les quatre piliers de l'enseignement.
4. Enfin je vais vous parler de la vie à l'ashram de **Hauteville** et de sa continuité après **Arnaud**.

MON PARCOURS

J'ai été baptisée, mais j'ai grandi dans une famille où la religion ne tenait aucune place. En effet, si mon père issu d'un village du Vaucluse était très proche du prêtre qu'il considérait comme une ouverture privilégiée à la connaissance et à la culture, ma mère par contre, issue du Gard vivait dans une tradition républicaine et laïque fortement influencée par la morale protestante de sa région. En tout cas mon éducation a été totalement laïque.

Du fait de la maladie de mon frère aîné j'ai été séparée de mes parents à plusieurs reprises dans ma petite enfance, confiée aux grands-mères, aux tantes, aux cousines et cela a été très difficile pour moi. Vers l'âge de cinq ans j'ai eu une broncho-pneumonie double et j'ai été sauvée par la pénicilline.

Aussi loin que je regarde, je vois toujours une petite fille puis une adolescente triste, inquiète, perdue. Arrivée en terminale littéraire grâce à beaucoup de volonté et d'efforts, j'ai découvert avec ravissement le cours de philosophie. J'avais besoin qu'on « m'explique » pour exister. C'était la première fois que j'abordais la question du sens et ça me faisait du bien.

Les années ont passé et à quarante deux ans, mariée et mère d'une fille, je travaillais au service culturel de ma ville et j'étais particulièrement intéressée par le théâtre. En surface tout allait bien mais l'absence de sens était toujours là, plus que jamais. A nouveau mon corps a lâché et pour la seconde fois je me retrouve atteinte d'une pneumonie sévère.

Pendant ma convalescence, inactive et sans force je lis « par hasard » *La voie du cœur*, un livre d'**Arnaud Desjardins**. Je suis touchée profondément par le flot d'amour qui passe entre les lignes. A partir de là je lis d'autres livres d'Arnaud et un nouveau monde s'ouvre devant moi.

Un an plus tard, je passe une nuit à écrire ma lettre d'acceptation pour faire un premier séjour. Je ne connaissais alors quasiment rien à la religion, à la spiritualité et finalement pas grand-chose à ce Monsieur Desjardins à qui je m'adressais. J'avais simplement un espoir et une demande. J'ai été acceptée et je me suis retrouvée le 10 août 1991 à l'ashram de **Font d'Isière**, dans la commune de Vers-Pont-du-Gard. Une région qui me ramenait à ma mère et à ma petite enfance. J'ai su immédiatement que j'avais trouvé ce que je cherchais depuis toujours. J'étais chez moi, à ma place.

L'année suivante j'ai commencé à participer à un groupe de pratique à Paris avec **Gilles Farcet**, journaliste, écrivain, biographe et disciple d'Arnaud. Puis j'ai eu des entretiens avec lui, en « face-à-face ».

Lorsque Gilles a quitté Paris pour s'investir comme collaborateur d'Arnaud dans le nouvel ashram d'**Hauteville** en Ardèche, le besoin de continuer ce travail personnel m'a décidé à entamer une psychanalyse jungienne avec **Lily Jatiot** qui fréquente elle aussi l'ashram. Ça a duré 8 ans et c'est à la fin de cette analyse que j'ai commencé le yoga.

Arnaud a quitté son corps il y aura cinq ans en août 2016. Je continue mes séjours réguliers à l'ashram. A Hauteville comme chez moi, Arnaud est plus vivant, plus présent, plus proche chaque jour.

III – Arnaud DESJARDINS

Sa biographie établie par **Gilles FARCET**, « **l’aventure de la sagesse** », a été une de mes premières lectures, dès ma première année d’engagement. Comme je vous l’ai dit Arnaud s’appuyait sans cesse sur l’exemple de sa vie pour nous montrer que tous les êtres vivent les mêmes peurs et les mêmes désirs, que les difficultés, les souffrances sont le signe de la poussée de **l’Etre**, et que leurs dépassements sont les étapes obligatoires du développement spirituel.

La vie d’Arnaud peut être schématiquement divisée en trois périodes :

1. De la naissance à 24 ans. Cette période finit par une accumulation de souffrances **crise majeure** et l’engagement sur un chemin de transformation.
2. Le chemin dure 22 ans, de 24 à 46 ans. Il se subdivise en trois sous partie : Avant l’Inde, l’Inde **avant PRAJNANPAD** et L’Inde **avec PRAJNANPAD**. Cette seconde période finit par une **crise finale, la transformation**.
3. troisième période est la période de l’enseignement qui peut être elle aussi divisée en trois périodes à partir des trois ashrams successifs, **Le Bost, Font d’Isières** et **Hauteville**.

1. LA PREMIERE PERIODE.

Enfance et adolescence exemplaires.

Arnaud Desjardins est né le 18 juin 1925 à Paris. Il est l’enfant aîné d’un couple issu de la bourgeoisie protestante. La famille maternelle vient du Languedoc gardois (plus exactement d’Uzès). La famille paternelle est issue de Normandie. Le père d’Arnaud est une grande figure du monde protestant : responsable du scoutisme protestant français puis responsable des Ressources Humaines de Peugeot. Arnaud est un garçon bien élevé qui adhère totalement aux valeurs et principes rigoureux de son milieu. Un enfant et un adolescent peut-être même trop perfectionniste, trop idéaliste, trop différent des jeunes de son âge à l’école, au collège, au lycée. Cette différence religieuse, sociale et culturelle **marquée**, fait qu’il a du mal à communiquer, à se faire apprécier, à trouver une place parmi les jeunes de son âge.

En 1941, à 16 ans, ses parents l’abonnent « aux matinées théâtrales de la Comédie française ». C’est un éblouissement pour lui. Enfin il peut communiquer, il peut apprendre à jouer d’autres rôles que celui de l’enfant bien élevé de la bourgeoisie protestante. Il décide de devenir comédien mais ses parents s’opposent fermement à ce choix.

Après son bac et une inscription à Sciences Po Paris, ils acceptent toutefois qu’il suive en parallèle le cours Simon où il fait partie des meilleurs espoirs de sa génération aux côtés de **Pierre Mondy**, **Michel Piccoli** et autres.

La première crise : abandon de la carrière de comédien

En 1946, à la fin de la guerre il a 21 ans, c’est un très bel homme qui entretient avec application une musculature d’athlète. Il vient d’obtenir son diplôme de Sciences Po et a réussi la première étape de sa formation d’acteur. Le choix professionnel ne peut plus être retardé. L’opposition familiale est définitive. Arnaud incapable de s’opposer

à ses parents, est obligé d'abandonner définitivement la carrière d'acteur et d'intégrer des fonctions de gestion administrative sans intérêt pour lui. C'est un effondrement et une période particulièrement sombre où l'on commence à parler de ce « pauvre Arnaud ! ».

La seconde crise : tuberculose, rupture des fiançailles, rupture avec son milieu, découverte de la spiritualité vivante.

En 1949, toutefois, il a maintenant 24 ans, une lumière apparaît au bout du tunnel : il rencontre une jeune fille du même milieu protestant, toute aussi bien élevée et idéaliste que lui. Les fiançailles sont rapides. Mais catastrophe, il contracte la tuberculose, une maladie aussi terrifiante à l'époque que le Sida aujourd'hui. Le père de sa fiancée lui adresse **par courrier** la décision de rompre les fiançailles dans l'intérêt de tous. Les Pasteurs des deux familles ne sont pas intervenus en faveur des deux jeunes gens. L'effondrement est complet. Arnaud a perdu maintenant à la fois ses espérances de développement personnel et professionnel, son investissement affectif, sa belle musculature, sa santé, et son avenir vital, mais aussi et surtout son respect et sa confiance, sa foi et son espérance, en sa famille, son milieu, sa culture protestante.

Il se retrouve en sanatorium, n'a plus aucune raison de vivre et dans l'attente de la mort programmée il traîne un peu à la bibliothèque. Là une surprise bien heureuse l'attend : il existe une autre spiritualité, vraie, vivante, en Orient et particulièrement en Inde. Cette bonne nouvelle vient des grands auteurs de l'époque : **René Guenon, Romain Rolland, Paul Brenton, Jean Herbert**, entre autres. Il découvre avec ravissement les grandes figures de la spiritualité indienne, **Ramakrishna, Vivekananda** et **Ramana Maharshi**. Il sait que des Maîtres vivants peuvent être rencontrés en Inde.

Une seconde bonne surprise est la découverte de la pénicilline dont il va être un des premiers à bénéficier en France. **Il va donc vivre**, mais maintenant libéré de ses inhibitions, loyautés familiales et attaches culturelles.

C'est à ce moment qu'il découvre que la spiritualité est vivante **aussi en France** où elle a été réintroduite par un Maître ésotérique russe du Caucase, **Georges Ivanovitch Gurjieff**, installé à Fontainebleau mais qui malheureusement vient juste de décéder.

Toutefois son disciple **Ouspensky**, bravant l'interdit du Maître, transmet les principes de base de cet enseignement dans son livre célèbre « Fragments d'un enseignement inconnu ». Arnaud est conquis et il s'inscrit immédiatement dans un groupe Gurdjieff.

Il y pratique intensément le « rappel à soi » et il y rencontre

une artiste peintre très en vue, très mondaine, issue d'une famille juive bourgeoise d'Algérie. **C'est Denise**, qu'il va conquérir et épouser en 1956.

PASSAGE DVD.

LA CRISE 3^{ème} chapitre Fiançailles brisées, effondrement des valeurs.

2. Le voyage en Inde, le film « Ashram », la réussite professionnelle :

En 1959, il a 34 ans, il pratique toujours dans les groupes **Gurdjieff**, il est devenu un expert de l'Hindouisme et des autres spiritualités orientales, il pratique le yoga avec **Mahesh** et travaille à l'ORTF. Les difficultés professionnelles, familiales et personnelles persistent néanmoins.

Son frère Bertrand lui propose de partir en Inde avec lui. Le but du voyage est la rencontre des Maîtres du yoga et particulièrement **Shivananda** à **Rishikesh**. Mais Arnaud emporte quand même une petite caméra 16mm et quelques bobines de film.....

Ce voyage est un éblouissement. Plus que le yoga, Arnaud rencontre les Maîtres vivants dont parlait **Jean Herbert**. Il découvre des Ashrams actifs et en ramène un film « **Ashram** » où l'on voit particulièrement **Ma Anandamayi**. Ce film intéresse l'ORTF et il est diffusé sur **la chaine unique** à l'époque en 1960, à l'heure de grande écoute. C'est un énorme succès, le **grand public français** reçoit les images percutantes de la spiritualité vivante de l'Inde (*cet intérêt pour l'Inde ne s'arrêtera jamais*).

François Mauriac, grand catholique devant l'éternel, écrira : « Miracle de la télévision, admirable film qui m'a permis d'entrevoir ce point de rencontre où toutes les brebis de toutes les bergeries se rejoindront dans l'unique et éternel amour.

Cette sainte fameuse de Bénarès dont j'ai oublié le nom et dont le **regard a une telle puissance**, que nous-mêmes Occidentaux et Chrétiens resterons longtemps sous son influence». Mauriac avait compris de quoi il s'agissait. Il ajoutera : «Ce film a nourri mes méditations de cette semaine».

Arnaud est désormais **le** spécialiste de l'Inde et il devient célèbre du jour au lendemain. Sa nouvelle carrière est tracée. Il sera journaliste-explorateur, conférencier et écrivain. Il va effectuer de nombreux voyages et séjours, seul, ou en famille avec les deux enfants, en **Inde**, au **Sikkim**, au **Bhoutan** où il va rencontrer tous les Maîtres de l'Hindouisme et du Bouddhisme tibétain.

Sa connaissance du Bouddhisme tibétain va même l'amener jusqu'au **Japon** où il accompagnera le Maître bouddhiste Zen **Taisen Deshimaru**. De ses traversées de la Turquie, de l'Iran et de l'Afghanistan il développera un intérêt pour l'Islam qui débouchera sur la rencontre des Maîtres Soufis d'Afghanistan.

3 La rencontre avec Swamiji

PRAJANPAD est formé de prajana + pada. Pada est le siège, l'expression l'incarnation de prajana qui signifie connaissance suprême, conscience, illumination. **PRAJANPAD** = incarnation de la connaissance, de l'illumination.

En 1965 il a maintenant 40 ans, il est un modèle de réussite sur tous les plans : le pouvoir, la gloire, l'argent et même le sexe. Il pratique régulièrement à partir de tous les enseignements qu'il a rencontrés et intégrés mais il sent qu'il n'avance pas et que la paix et la sérénité ne sont toujours pas établies. Les plus grands Maîtres peuvent être rencontrés sans qu'un travail sérieux soit fait en profondeur. Arnaud comprend qu'il a besoin maintenant d'un rapport direct, sans traducteur, avec un gourou personnel. Il se souvient de ce gourou « si différent » dont on lui avait parlé dès son premier voyage : Ce **Swami Prajanpad** âgé de 74 ans qui vit dans un coin perdu au cœur des rizières, en zone tribale, aux confins du **Bihar** et du **Bengale**.

Lors de la première rencontre Swamiji pose une question simple : « **What do you want ?** ».

La réponse automatique d'Arnaud est : « **Atma darshan** » c'est-à-dire « **la vision ou mieux la rencontre avec le Soi** ». C'est une réponse qui prouve le sérieux de la démarche. Mais est-ce qu'Arnaud est totalement convaincu d'avoir trouvé son gourou ?

Au moment de se séparer Arnaud fait la demande traditionnelle d'un mantra. Swamiji lui propose « **Be happy** ». Ce « soyez heureux » est un coup de tonnerre foudroyant. Arnaud s'effondre. C'est bien de cela qu'il s'agit, la joie qui demeure, au-delà de la satisfaction des désirs.....

Arnaud a maintenant un gourou. Une nouvelle étape commence. Longue et difficile.

4. La sâdhana. (la discipline)

Swamiji parle un anglais parfait. C'est un ancien physicien universitaire, un ancien militant nationaliste aussi. Son éveil s'est fait après de nombreux efforts dont une longue période de retraite dans l'Himalaya mais le facteur décisif a été pour lui la découverte de la théorie freudienne. Swamiji est un Maître védantin enseignant la non dualité et la discrimination entre « ce qui est », le réel qui est simple, unique, total, infini et ce qui n'est pas, qui est l'irréel, l'illusion, le mental, l'Ego séparé. C'est aussi un connaisseur de l'âme et de l'inconscient. A côté de l'enseignement en face à face, le « sitting » il pratique aussi quand besoin est, quand le blocage est évident, la technique du revécu émotionnel en position allongée, le « lying ».

Pour Swamiji il s'agit de psychanalyse. La différence c'est qu'en Europe on utilise un divan qui tient la tête légèrement relevée. Sous la hutte de Swamiji il y a une natte étendue sur de la terre battue et le corps se retrouve dans la position de yoga dite « du

cadavre ». Cette légère différence entraîne un relâchement profond qui permet l'expression rapide et le revécu surprenant des émotions les plus anciennes, les plus profondes les plus archaïques.

Ainsi Arnaud va retrouver le souvenir à l'âge de 2 ans, de l'effroi de ne pas reconnaître sa mère, à la maternité après la naissance de son cadet. Il va retrouver bien d'autres souffrances, peurs et manques.

Le dépassement de la peur se fait par la répétition de la scène et l'érosion progressive de l'émotion.

Le dépassement du manque est une affaire plus complexe qui devra se passer dans le quotidien en dehors de l'ashram, **exemple** : *l'investissement dans un costume confectionné par le tailleur des célébrités. Arnaud avait un désir d'être aussi bien habillé que les personnalités qu'il côtoyait à l'ORTF, mais un vieil interdit l'empêchait de réaliser ce souhait. Swamiji lui avait demandé de réaliser ce désir en disciple conscient, considérant cette action comme une action sacrée.*

Il s'agit de reconnaître le désir et l'incapacité de le satisfaire mais pour cela la technique de Swamiji est tout à fait **iconoclaste. Il s'agira de tout faire, pour satisfaire ce désir, pour le dépasser.**

Pour Arnaud il s'agira du désir d'être aimé. Malgré les idées fermement arrêtées de Swamiji sur le Dharma en général et la responsabilité de l'époux et du père il va encourager Arnaud dans sa demande de conquêtes amoureuses successives jusqu'à sa relation avec Dalida. Le conflit entre le désir de vivre avec Dalida et le désir de se conformer au Dharma de père et de disciple entraîne une crise finale en 1971 au cours de laquelle Arnaud revient à la question initiale. Il choisit « Atmâ Darshan » et quelque chose se passe. A partir de là, à 46 ans il ne connaîtra plus la peur ni le manque.

5. L'enseignement d'Arnaud

- A Paris. Pendant 3 ans Arnaud accompagne quelques personnes non plus comme un expert en spiritualité mais comme un véritable gourou ou un thérapeute au sens antique du terme. (En Egypte dans l'Antiquité la secte des thérapeutes soignait par l'harmonisation du corps, de l'âme et de l'esprit) en même temps lors de ses séjours en Inde il prépare avec Swamiji l'ouverture d'un « ashram » en France.

- L'Ashram du Bost

La décision de transmettre la voie d'une façon traditionnelle prise en accord avec Swamiji à partir de 1971, se concrétise en septembre 1974 par l'ouverture de l'ashram du Bost au cœur de l'Auvergne. Suivant le modèle de l'ashram de Channa, la participation financière est libre (donation), l'accueil en résidence est réduit (6 chambres seulement), des séjours longs, au total un très petit nombre d'élèves, les « résidents », triés sur le volet, mais la pression des demandes fera monter ce chiffre en ajoutant les « invités non résidents » à 130 personnes.

Pendant les 3 premières années Arnaud se consacre totalement à la transmission directe avec ses élèves et il n'a plus l'intention d'écrire. Mais la demande, et certaines interprétations abusives de son enseignement l'obligent à rédiger une synthèse définitive en 4 volumes qui

sont : **A la recherche du Soi** (qui sera édité entre 1977 et 1979) **Adhyatma Yoga, Le Vedanta et l'Inconscient, Au-delà du moi, Tu es cela.**

Tout ce qui sera écrit par la suite ne sera plus qu'un travail de précision.

L'enseignement au Bost est donné en réunion (le soir) et individuellement en face à face. Le « lying » est largement pratiqué, dirigé par Arnaud, il peut en accompagner 7 ou 8 par jour, ce qui est un investissement physique et psychique considérable.

Il est secondé par Denise son épouse.

Les journées de travail sont longues et intenses. Arnaud qui utilise la pratique de l'acceptation, n'entend pas les signes d'épuisement. L'évidence de la gravité médicale va s'imposer. Il ne peut pas continuer comme cela. L'ashram ferme en décembre 1983.

- L'ashram de font d'Isière

Avril 1984, Arnaud Desjardins reprend son activité dans le nouvel ashram de Font d'Isière dans la commune de Vers-Pont-du-Gard, entre Remoulins et Uzès. Si le fond de l'enseignement ne change pas, la forme par contre, évolue grandement.

L'hébergement résident est plus large (16 places), les autres participants aux séjours (écourtés à une semaine) sont hébergés à l'extérieur.

Les changements dans l'entourage d'Arnaud sont importants : Denise Desjardins s'est retirée. Les « lyings » ne sont plus pratiqués pendant les séjours. Beaucoup d'anciens du Bost s'éloignent.

Il s'agit d'un enseignement moins concentrés sur des adeptes privilégiés mais plus largement distribué à des pratiquants convaincus par les lectures des ouvrages d'Arnaud en général et par les tomes de **La Recherche du Soi en particulier.**

C'est cet ashram et cette forme que j'ai découverts en août 1991 Trois ans plus tard mon mari et moi-même faisons partie d'une association qui compte plus de 1000 membres.

L'espace devient trop étroit pour les assemblées générales et l'accueil des Sages invités qui proviennent de tous les secteurs de la spiritualité vivante.

- L'ashram d'Hauteville

Le vaste domaine de « **Hauteville** » avec un ensemble de bâtiments est trouvé en 1995, en Ardèche, près de la Voulte, à Saint-Laurent-du-Pape dans la vallée de l'Eyrieux. L'adaptation au nouveau lieu est facilitée par les séjours consacrés aux chantiers d'aménagement pratique réelle de la voie en action, concentration, vigilance, méditation. Contrairement au bouleversement qui avait suivi le passage à Font-d'Isière, c'est la continuité qui apparaît ici.

La différence est le changement d'échelle avec l'ouverture encore plus large aux personnes intéressées et un accueil rendu possible aux grandes manifestations liées aux rencontres avec les maîtres invités. Si la référence principale reste l'Hindouisme avec une association au Bouddhisme, l'ouverture au Christianisme et à l'Islam est de plus en plus visible.

Le but prioritaire pour Arnaud est désormais de participer au rapprochement entre les diverses traditions spirituelles vivantes. Il s'y consacrera tout en restant présent, attentif, et actif à Hauteville. Il jette certes des ponts entre les spiritualités en rappelant sans cesse le but commun, l'unité, mais il s'oppose fermement au « bricolage », aux tendances syncrétiques « new âge », et rappelle l'importance de suivre une voie, une seule, dans une transmission traditionnelle. (construction des sanctuaires, avec une salle d'étude réservée à la religion juive, une chapelle, une salle de prières pour la religion musulmane).

En 1996, Arnaud épouse **Véronique Loiseleur**, sa compagne et collaboratrice depuis 10 ans.

Il laisse de plus en plus de place à ses collaborateurs « enseignants ».

Il continuera aussi jusqu'au bout à transmettre par de nouveaux ouvrages, de nouveaux développements sur des éléments spécifiques de la voie. Il a de plus en plus d'activités et de

séjours d'enseignement à l'extérieur, particulièrement dans l'ashram associé, *Mangalam*, au Québec.

Son action prend fin le 10 août 2011.

L'ENSEIGNEMENT

L'Adhyâtma Yoga de Swâmi Prajnânpad est une forme de **l'a-dvaïta**, la non dualité qui est l'affirmation centrale du Vedanta. "adhya-atma" signifie, "concernant l'Atman, ou "en direction du Soi, notre nature profonde, illimitée, éternelle, donc divine.). Ce terme traditionnel du Vedanta, se retrouve dans la *Katha Upanishad* :

"Après avoir fermement ancré son sentiment d'être dans le Soi (adhyâtma yoga), le sage est libéré des joies et des souffrances."

Dans la tradition hindouiste les Maîtres du yoga de la connaissance, le **Jñana-yoga**, (*qui fait appel à la connaissance intellectuelle, à l'intuition et à la discrimination (viveka), ainsi qu'à des pratiques de méditation et de concentration de l'esprit*)* enseignent l'advaita à leurs disciples. En principe cette voie de discrimination entre le réel et l'illusoire permet de dépasser l'attachement à l'identité personnelle et à l'opposition entre moi et le monde, entre ce qui est satisfaisant pour moi, le bonheur, et ce qui est désagréable pour moi, le malheur. L'acceptation de l'Unité, de la réalité unique et incontestable doit entraîner le lâcher prise de l'Ego et l'éveil à la conscience universelle, donc à la réalisation de notre véritable nature, **SAT**, et de notre véritable conscience, **CIT**, ce qui entraîne la fin des émotions et l'apparition de la joie qui demeure, **ANANDA**. Malheureusement, ce programme théorique se réalise rarement. L'engagement spirituel est une grande affaire, une bénédiction rare. Mais le chemin est long et le but semble s'éloigner sans cesse. Comme dit l'aphorisme classique : « *Sur mille, un me cherche, sur mille qui me cherchent, un me trouve* ».

Swamiji lui –même s'est heurté à cette difficulté d'arriver à la réalisation par l'application traditionnelle de la compréhension de la réalité et de la discrimination entre le réel et l'irréel. Malgré sa détermination, sa connaissance parfaite des textes, sa sâdhana sévère, il a été obligé de constater que le mental persistait.

Comme je l'ai déjà dit c'est la découverte de l'inconscient freudien et de la technique psychanalytique qui lui a permis de s'auto-analyser, de comprendre ses peurs et ses désirs profonds, de s'en libérer et d'atteindre enfin la réalisation.

A partir de là Swamiji devient un enseignant, un Maître, un Gourou (celui qui apporte de la lumière). Mais tout en gardant toute l'apparence d'un Maître traditionnel, il ajoute à l'approche du **jñana-yoga** et de **l'advaita Vedanta**, l'étude de l'inconscient qu'il reconnaît exister déjà dans les textes traditionnels mais sans utilisation pratique.

Il y a donc deux éléments complémentaires dans son enseignement :

1. LA THEORIE, LA CONNAISSANCE DU VEDANTA VIJNANA.

La réalité, la nature, la vie sont les résultantes de trois grandes lois universelles : La loi du changement, la loi de la différence, et la loi de l'action/réaction.

La loi du changement nous oblige à constater que rien ne dure, tout change, tout mue, tout se transforme. (*tout coule – on ne se baigne jamais dans la même eau*) Dans la vie de tous les jours mes peines ne dureront pas et mes joies non plus. La jeunesse, la beauté, la séduction, l'intelligence, la santé, les richesses, et tout ce que j'aime et que je possède est appelé à disparaître. Pire, ce que je refuse, la vieillesse, la maladie, la mort, et plus simplement les tribulations désagréables sont appelées à apparaître. Ce que je veux conserver je vais le perdre, ce que je veux éviter je vais le rencontrer. Swamiji nous accompagne à voir la vérité logique de la première vérité du bouddhisme : « *Tout est souffrance* ».

La loi de la différence est liée, elle, à l'espace. L'Occidental est différent de l'Oriental, l'homme du Nord est différent de celui du Sud. Le village d'à côté est différent de mon village et moi-même dans ma famille je suis différente de mes frères et sœurs Même les

jumeaux homozygotes élevés dans la même famille sont différents parce qu'ils ne vivent pas exactement la même chose, au même moment, dans le même lieu. L'autre est différent, chacun parle sa langue, chacun est unique, seul, incapable de comprendre l'autre.

Pour simplifier, ces deux lois peuvent être vues comme l'espace et le temps en action, donnant sans cesse naissance aux formes existantes avant de les détruire et de redonner naissance à des formes nouvelles. Elles peuvent être vues par l'Hindouisme comme l'action de Purusha-Prakriti, de Shiva-Shakti, de Vishnou-Lakshmi. Dans l'antiquité grecque on parlerait d'Ouranos-Chronos.

Mais la présentation de Swamiji est moderne, scientifique. En bon professeur de physique, en universitaire il lui suffit de démontrer l'existence de ces deux lois, leurs logiques et leurs conséquences.

La troisième loi de l'action/réaction peut maintenant être posée. Si le temps et l'espace, le changement et la différence, sont en mouvement c'est qu'il y a une cause, une action initiale qui a mis en mouvement l'univers. Or tout mouvement est lié à une rupture d'équilibre et au retour à l'équilibre. Pour marcher il faut créer un déséquilibre, lever le pied droit en se penchant à droite, poser le pied, rétablir l'équilibre en se penchant à gauche et en levant le pied gauche, recommencer. Le mouvement, la vie, la nature est cette alternance entre l'action, le déséquilibre et la réaction, le retour à l'équilibre.

Bien sûr on peut parler de loi karmique mais Swamiji s'en garde bien. L'action-réaction est pour lui une loi scientifique, donc neutre comme les deux autres lois d'ailleurs.

En sortir demande de connaître les lois automatiques de la nature et de la psychologie personnelle. Le disciple se doit de connaître la réalité extérieure et sa réalité intérieure. Alors il n'est plus un automate, irresponsable. Ses actions ne sont pas des réactions. Ce sont des réponses adaptées aux situations que la vie propose : Un enfant a faim, je lui donne à manger. La pluie tombe, je prends un parapluie pour sortir. Swamiji disait : « *before any action, check the doer* ». « *avant toute action, vérifier qui agit* ».

Il faut donc voir la réalité intérieure pour pouvoir agir. C'est la seconde partie de l'enseignement, celle qui va demander le plus de temps, d'énergie et d'effort.

2. LA PRATIQUE.

1. Tout commence par l'observation de l'appareil psychique. Je constate que sous la forme du mental il est au service de ma croyance en mon Ego personnel, né à un moment précis, appelé à mourir, solitaire, séparé des autres et du monde. Mes peurs et mes désirs sont les réponses dynamiques à cette situation, peur de souffrir et de mourir, désir de sécurité et d'expansion.

Cette vision de ma réalité intérieure commence auprès du maître. Elle est approfondie dans la vie quotidienne, par une observation intérieure constante, appelée *présence à soi, attention, lumière intérieure, ou mise en place du témoin*.

Après la vision de la vérité l'action juste devient possible. La priorité est le rejet de l'erreur, de l'illusion, du songe, de la vie imaginaire. Or je constate que sans cesse les sensations neutres des cinq sens deviennent des émotions... L'émotion c'est *ex-muovere, se mouvoir à l'extérieur, sortir de soi-même*. Quand je suis hors de moi-même, je ne vois pas la réalité. Ces émotions se sont transformées en pensées automatiques, je ne vois pas la réalité, j'interprète tout de travers en rationalisant mon illusion. Mais il n'y a pas de réalité en dehors du réel. La vérité est dans ce qui est vraiment, pas dans ce que je voudrais ou ce que je crains. *Ou bien je suis à l'heure ou bien je suis en retard. Ou bien ceci est une corde ou bien c'est un serpent. Ou bien j'ai cette émotion ou bien je ne l'ai pas. Ou bien j'accepte cette situation ou bien je la refuse.* **Que mon oui soit un oui total et que le non soit un non complet.** On ne pactise pas avec l'ennemi, le menteur. **Ce qui est, est.** Ce qui n'est pas, n'a pas le droit d'être. On le détruit, que ce soit des émotions ou

des pensées. Swamiji parle pour cette étape de **mano nasha**. De mano, le mental et de nasha, la destruction.

Alors me direz-vous, que reste-t-il quand on a supprimé émotions et pensées?

Bonne nouvelle, des décombres des automatismes psychiques, apparaissent **le sentiment juste** qui prend la place des émotions, et **l'intellect juste, la vision claire** qui prennent la place des pensées. C'est un effort de vocabulaire qu'il faut faire. Distinguer l'émotion qui isole et le sentiment qui relie, distinguer la pensée qui ment de l'intellect qui dit la vérité :
« *what is, as it is, here and now, Ce qui est, tel qu'il est, ici et maintenant* »

2. L'observation **de l'inconscient** est la phase suivante. Le mental est la pointe immergée de l'iceberg. Lui couper la tête c'est bien, mais la masse engloutie pousse vers la surface et de nouvelles têtes apparaissent à l'infini. Il faut donc s'occuper aussi de ce qui est sous la surface, caché, inconscient. C'est le **lying** dans le cadre de l'enseignement ou une psychanalyse traditionnelle conseillée par Swamiji, Arnaud ou un collaborateur d'Arnaud, un référent personnel à l'ashram.

La masse inconsciente est formée d'un noyau archaïque de peurs et de souffrances qui se répètent et s'amplifient comme une gigantesque poupée russe. On n'en viendra jamais à bout complètement. Ce qu'on peut faire c'est apaiser les tensions par la connaissance, la reconnaissance, le revécu de la souffrance jusqu'à l'acceptation et la pacification de la douleur. *Oui, j'ai subi ceci ou cela. Oui cette souffrance était insupportable et a gâché ma vie. Aujourd'hui je sais, je reconnais et, oui, je peux vivre avec.* Swamiji parle de **chitta shuddi**. De chitta la conscience et de shuddi, nettoyage, purification.

3. Le plus difficile reste à faire. C'est la dernière étape mais pas la moindre. Elle part de l'observation de mes demandes, de mes désirs. La connaissance de l'inconscient, des souffrances et des peurs est utile puisque les désirs correspondent étroitement aux peurs.

- Les peurs **physiques** archaïques donnent naissance au besoin de puissance, au désir de **pouvoir**.

- les peurs **affectives**, les angoisses d'abandon donnent naissance au besoin de reconnaissance, au désir de **gloire**.

- les angoisses de la **pensée** amènent à la recherche de la sécurité matérielle, l'argent...

Au total 3 grands désirs : **le pouvoir, l'argent, la gloire** et au centre le **sexe**.

Swamiji pose qu'aucun désir, jamais, n'est satisfait. C'est un peu dur. Mais aussitôt il ordonne de tout faire, pour tenter de réaliser ce désir. C'est dans la réalisation (le costume, Dalida..) ou dans l'impossibilité évidente d'y arriver (concilier vie amoureuse et Dharma de père) que la libération est possible.

La somme de la connaissance traditionnelle et des trois pratiques donne les quatre « membres » de **l'Adhyâtma yoga** :

- | | |
|--|-------------------------|
| 1- la connaissance théorique : | Vedanta vijñana. |
| 2- La pratique de l'attention intérieure : | Mano nasha |
| 3- Le travail sur les peurs : | Citta shuddi |
| 4- Le travail sur les désirs : | Vasanakshaya. |

JOURNEE TYPE A H6h00. Ca commence à s'agiter du côté des chambres des dames. En effet pratiquement ces dernières prennent une douche et en général c'est long. Donc il faut prévoir et se lever en conséquence. Chez les hommes c'est plus rapide, donc ils traînent encore un peu.

7h30. Le gong sonne. C'est un gong qui vient sans doute du Japon. Il est installé devant le Dojo, il est très sonore. Tout le monde est déjà installé, en position de méditation. Une fois la porte fermée, on ne rentre plus. La méditation du matin est en principe accompagnée par Arnaud et maintenant par un de ses collaborateurs (trices).

8h00. Fin de la méditation. Tout le monde rentre en silence dans sa chambre pour noter si besoin est. Certains en fonction du temps se promènent autour des bâtiments.

8h30. Petit déjeuner en silence.

9h00. Début du service. En sanscrit le Seva. Ce Seva se fait en silence sauf nécessité pratique.

10h30/10h45. Fin du Seva. Douche et changement de tenue pour ceux qui travaillent sur un chantier.

11h00. Réunion questions/réponses avec Arnaud au départ, puis Arnaud et les collaborateurs. Aujourd'hui seulement les collaborateurs.

12h15. Fin de la réunion. Retour aux chambres, toujours en silence, pour noter les réponses les plus frappantes.

13h00. Le mardi il y a un pique nique dans la forêt et c'est le moment de la présentation des nouveaux de la semaine à Arnaud. Les conversations et partages sont recommandés. Les autres jours le repas est en silence dans le réfectoire, suivi du débarrassage, de l'essuyage de la vaisselle et du rangement, toujours en silence.

14h00/ 15h00 Réunions de petits groupes (5, 6 personnes) autour d'un collaborateur.

16h15 / 17h15 Yoga dit travail corporel. Deux ou trois fois par semaine. Quelle que soit la forme physique cette activité est fortement recommandée par Arnaud.

17h30 – 18h30 Salle « Ramdas ». Moment de convivialité. Rencontre informelle avec thé et biscuits. Questions diverses sur l'actualité, souvenirs, partages personnels, **hors enseignement.**

19h15. Diner puis débarrassage, essuyage et rangement toujours en silence.

21h. Méditation silencieuse.

21h30. Fin de la méditation et silence jusqu'au coucher.

Au total les temps de silence sont importants ce qui facilite fortement l'intériorisation sans empêcher la communication par gestes, mimiques, sourires. C'est une façon différente plus profonde d'être présent et en relation avec l'autre. En dehors des plages de silence il y a aussi des lieux de silence : la cuisine, la bibliothèque, la cour devant le Dojo, les Sanctuaires. Par contre il y a une salle dite orientale à cause des tapis, qui est réservée aux échanges. Il y a un samovar, du thé, des tisanes et des fruits de saison. Cet espace de convivialité est ouvert de 16h à 21h. Les extravertis doivent veiller à ne pas y passer tout le temps de libre et les introvertis doivent au contraire la fréquenter comme un exercice. Bien sûr les nouveaux, un peu perdus, s'y retrouvent en priorité. Le samedi soir, après le diner il y a une soirée spectacle dans une salle réservée à cet effet dans l'ancienne orangerie de la propriété. Les spectacles sont proposés par les participants qui sont nombreux à avoir des talents remarquables, dont plusieurs artistes très connus, mais ceux qui n'en ont pas de visibles sont aussi les bienvenus et ils peuvent toujours chanter une chanson ou réciter un poème. C'est une prestation qui demande alors un peu de courage et de travail de préparation, toujours récompensée par des applaudissements.

FILMS D'ARNAUD DESJARDINS.

<u>Hindouisme :</u>	<i>Ashrams</i> , 1959
<u>Bouddhisme tibétain :</u>	<i>Le Message des Tibétains: 1. Le Bouddhisme</i> , 1966 / 2. <i>Le Tantrisme</i> , 1966 <i>Himalaya, Terre de Sérénité : 1. Le Lac des Yogis</i> , 1968 / 2. <i>Les Enfants de la Sagesse</i> , 1968
<u>Bouddhisme zen</u>	<i>Zen : 1. Ici et Maintenant</i> , 1971 / 2. <i>Partout et Toujours</i> , 1971
<u>Islam soufi :</u>	<i>Soufis d'Afghanistan: 1. Maître et Disciple</i> , 1974 / 2. <i>Au Cœur des Confréries</i> , 1974

OUVRAGES D'ARNAUD DESJARDINS (en gras les 7 ouvrages majeurs)

a) <u>Les livres du journaliste-explorateur :</u>	
- <i>Ashrams, Grands Maîtres de l'Inde</i> ,	Paris, La Palatine, 1962 ; A Michel, 1982, rééd. 2002.
- <i>Yoga et Spiritualité, L'Hindouisme et Nous</i> ,	Paris, La Palatine, 1964.
- <i>Le Message des Tibétains</i>	Paris, La Table ronde, 1966.
b) <u>Les livres du disciple :</u>	
- <i>Les Chemins de la Sagesse (I)</i> ,	Paris, La Table ronde, 1968,
II ,	Paris, La Table ronde, 1970
III	Paris, La Table ronde, 1972
- <i>Huit entretiens avec Arnaud Desjardins</i> ,	Lausanne, La Tour. 1971
c) <u>Les livres du Maître :</u>	
<i>Monde moderne et Sagesse ancienne</i> ,	Paris, La Table ronde, 1973
À la Recherche du Soi, I. Adhyatma Yoga ,	Paris, La Table ronde, 1977
II. Le Védanta et l'Inconscient ,	Paris, La Table ronde, 1979
III. Au-delà du moi ,	Paris, La Table ronde, 1979
IV. Tu Es Cela ,	Paris, La Table ronde, 1979
<i>Un Grain de Sagesse</i> ,	Paris, La Table ronde, 1983
<i>Pour une Mort sans Peur</i> ,	Paris, La Table ronde, 1983
<i>Rencontre avec Arnaud & Denise Desjardins</i>	Institut Karma-Ling. 1984
<i>Pour une Vie Réussie, un Amour Réussi</i> ,	Paris, La Table ronde, 1985
<i>Entretiens avec Arnaud Desjardins et Ch. Charrière</i> ,	Filigrane Vol. 1. Argel, 1986
<i>La Voie du Cœur</i> ,	Paris, La Table ronde, 1987
<i>L'Audace de Vivre</i> ,	Paris, La Table ronde, 1989
<i>Approches de la Méditation</i> ,	Paris, La Table ronde, 1989
<i>En Relisant les Évangiles (avec V. Loiseleur)</i> ,	Paris, La Table ronde, 1990
<i>La Voie et ses Pièges</i> ,	Paris, La Table ronde, 1992
<i>Confidences Impersonnelles (avec G.Farcet)</i> ,	Paris, Critérior, 1991 ; rééd. Albin Michel, 1994
<i>Zen et Védanta</i> ,	Paris, La Table Ronde, 1995
<i>Dialogue à Deux Voies (avec Lama Denis Teundroup)</i> ,	Paris, La Table ronde, 1995
<i>L'Ami Spirituel (avec Véronique Loiseleur)</i> ,	Paris, La Table ronde, 1996
<i>Regards Sages sur un Monde Fou (avec G.Farcet)</i> ,	Paris, La Table ronde, 1997
<i>Arnaud Desjardins - Textes recueillis par M. de Smedt</i> ,	Question de, n°111, Albin Michel, 1998
<i>La conversion intime</i> ,	Alice, 2000
<i>Arnaud Desjardins au Québec</i> ,	Montréal, Stanke, 2002
<i>Retour à l'Essentiel</i> ,	Paris, La Table ronde, 2002
<i>La transmission spirituelle (Textes recueillis par Yvan Amar)</i>	Ed.Du Relié, 2003
<i>Les formules de Swâmi Prajnanpad- Commentées par Arnaud Desjardins</i> ,	La Table ronde, 2003
<i>Premiers pas vers la Sagesse</i> ,	Librio-Spiritualité n° 661, 2004
<i>Bienvenue sur la Voie</i> ,	Paris, La Table ronde, 2005
<i>Lettres à une jeune disciple</i> ,	Paris, La Table ronde, 2006
<i>Spiritualité. De quoi s'agit-il? (avec Emmanuel Desjardins)</i> ,	Paris, La Table ronde, 2009
<i>La Traversée vers l'autre rive (avec Véronique Desjardins)</i> ,	Paris, Accarias / L'Originel, 2010
<i>Oui, chacun de nous peut se transformer (avec J.L. Cianni)</i> ,	Paris, Albin Michel, 2010
<i>La paix toujours présente</i> ,	Paris, La Table ronde, 2011

AUTRES OUVRAGES

P.D. Ouspensky, J'ai lu, 1949, 2012.	<i>Fragments d'un enseignement inconnu.</i>
V. Loiseleur, La Table Ronde, 1981.	<i>Anthologie de la non-dualité.</i>
R. Srinivasan, L'Originel, 1984.	<i>Entretiens avec Swami Prajnanpad.</i>
S. Prakash, L'Originel, 1986.	<i>L'expérience de l'unité.</i>
G. Farcet, La Table Ronde, 1987.	<i>Arnaud Desjardins, l'aventure de la sagesse,</i>
D. Roumanoff, L'Originel, 1988 / 90.	<i>Swami Prajnanpad, lettres à ses disciples. (trad.)</i>
La Table Ronde, 1989.	<i>Swami Prajnanpad, un Maître contemporain.</i>
1993.	<i>Swami Prajnanpad, bibliographie.</i>
2002.	<i>Swami Prajnanpad, un Maître contemporain. (ed. augmentée). A. Comte-</i>
Sponville, L'originel, 1997.	<i>De l'autre côté du désespoir. Introduction à la pensée de Svâmi Prajnâpad.</i>
J. Mousseau, Perrin, 2001	<i>Arnaud Desjardins, l'ami spirituel,</i>