

Swami
Prajnanpad

LE MAÎTRE DU



Paroles choisies par Renaud Perronnet

INÉDIT

«Accepter
se conjugue au présent
et à la première personne.»

Extrait de la préface d'**Alexandre Jollien**



UNE COLLECTION D'ÉPANOUISSEMENT INTÉRIEUR
dirigée par Anne Ducrocq

On naît, on grandit, on vit, on prend des coups, on s'étonne. On esquivé, on mûrit, on guérit, on avance. Et parce que la vie est la vie et qu'elle nous veut du bien, on rencontre sur le chemin des livres de sagesse et d'épanouissement intérieur : on y apprend à respirer avec le cœur ; la vie s'y faufile, vaste et libre, toujours en train de commencer.

Car il ne suffit pas d'être né, il faut renaître à l'essentiel.

Des histoires personnelles aux expériences universelles, de la foi au combat spirituel, des épreuves à l'amour, des blessures à la fin de vie,

tout est à vivre.

A. D.

Swami Prajnanpad (1891-1974), maître spirituel accompli, a été un brahmane bengali. Professeur de physique et de littérature anglaise, il a enseigné les textes classiques de la philosophie indienne et découvert la psychanalyse en 1922.

Rien de religieux chez lui : il ne célèbre aucun dieu, n'impose aucun rite, ne promet aucun paradis. Pour lui, la spiritualité, « c'est seulement un autre nom pour désigner l'indépendance et la liberté sous tous leurs aspects ».

Il n'a jamais écrit de livre ni fait de conférence. Ses paroles, toujours adressées à une personne particulière, sont extraites d'entretiens enregistrés et de réponses à des lettres aujourd'hui publiées grâce au travail remarquable de Daniel et Colette Roumanoff. Ce sont les nombreux livres d'Arnaud Desjardins qui l'ont fait plus largement connaître.

L'enseignement de Swami Prajnanpad (l'Adhyatma Yoga) est une invitation à un travail de connaissance de soi basé sur l'acceptation de la réalité telle qu'elle est. Il explique de manière rigoureuse et claire comment s'y prendre pour mener une existence la plus consciente et la plus satisfaisante possible.

Swami Prajnanpad

LE MAÎTRE
DU OUI

Paroles choisies par Renaud Perronnet

Préface d'Alexandre Jollien

*Traduction de l'anglais
par Daniel Roumanoff*



TEXTE INTÉGRAL

ISBN 978-2-7578-8479-9

© Éditions Points, 2020

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ces paroles ont été choisies par Renaud Perronnet (les titres sont de lui). Il est, depuis plus de trente ans, élève d'Arnaud Desjardins – qui lui a fait connaître et aimer son maître Swami Prajnanpad, et l'a encouragé à approfondir cette connaissance.

Ces citations proviennent du travail de Daniel Roumanoff qui a recueilli les paroles de ce maître dans les lettres manuscrites et les entretiens enregistrés qui lui ont été confiés.

Préface

Sur le chemin du Oui...

Le lama Dzongsar Khyentse Rinpoché, avec malice, dispense une précieuse leçon en nous proposant d'essayer d'empiler trois fraises les unes sur les autres. C'est parfaitement impossible ! Pour notre malheur, deux fraises peuvent éventuellement former une tour précaire, ce qui nous laisse accroire que l'entreprise est faisable... N'abritons-nous pas en notre cœur le désir acharné de bricoler du solide, d'éviter toute épreuve, de nous planquer en un mot ? Au bout du compte, nos vains efforts ne marchent jamais. Ce monde tragique, chaotique, cruel est peut-être fondamentalement « irréparable ». Cependant notre devoir absolu est de tout mettre en œuvre pour soulager le poids de tous les êtres. Dans cet engagement, l'hyper-contrôle demeure inefficace et nous laisse exsangues quand d'authentiques combats réclament déjà toute notre énergie.

Que faire ? Abdiquer, se laisser aller, démissionner... ? Swami Prajnanpad dégage une voie bien plus subtile, dynamique, puissante. Sans fuir, nous sommes invités à repérer le paquet de refus que nous nous trimballeons. Ce ne sont peut-être pas forcément les grands coups du sort qui sont paradoxalement les plus difficiles à avaler, mais les frustrations accumulées, les pépins quotidiens et l'inconfortable impression que, dans l'existence, il y

a toujours un truc qui grince. Un problème en suit toujours un autre.

Sur le chemin, nulle armure, pas de cuirasse, il faut avancer nu. Il n'y a rien à protéger, rien à gagner, ni à conserver. Dans l'impermanence, tout se donne, à fond, sans réserve, avec générosité.

Swami Prajnanpad nous ramène sur terre, nous réconcilie avec le monde tel qu'il se donne. Le suivre, c'est inaugurer un art de vivre, une ascèse. Avec un tel être d'exception il faut se garder de le trahir, de *psychologiser* à outrance son propos, d'enfermer une sagesse incommensurable en un kit de secours, en un vil mode d'emploi.

Infiniment libre, n'appartenant à personne, il se donne à tous. Comme par la main, il conduit chacun, quels que soient son passé, ses croyances, ses aspirations et ses casseroles, vers la grande pacification, vers la déprise de soi et l'amour inconditionnel.

Pour faire route, il nous convie à abandonner un à un les mensonges, à débusquer la plus ténue de nos illusions, celle qui nous fait vivre à côté de soi. Trop souvent, nous nous la racontons sans trouver la hardiesse de nous aimer. Voir, dire oui, exige une audace inédite, de la persévérance, une incroyable finesse. Chaque jour, il faut tout accueillir, y compris les fraises qui partent en vrille et nos dénis.

Sans imiter, avec les moyens du bord, les nôtres, nous pouvons, humblement, écouter cette voix qui, ici et maintenant, parvient jusqu'aux oreilles de notre cœur.

Sur le poignet, je porte tatouées les sages paroles de notre guide : « L'amour consiste à aider l'autre à relâcher ses tensions. » Sacré boulot ! Dès le réveil, se défaire

du fatras passionnel, de tout ce qui nous plombe et nous asservit. Réjouissante pratique que de croiser chaque homme, chaque femme en s'interrogeant activement, concrètement sur les moyens de l'aider à se détendre pour de bon...

Le présent recueil constitue un précieux viatique pour se désincarcérer du mental, ouvrir son cœur et ne plus être les jouets d'un moi vorace. Rassérénés par la ration du jour, par ces vivres qui aident à maintenir le cap et donnent la force de concilier lucidité, confiance et don de soi, nous pouvons, pas à pas, millimètre par millimètre, dire adieu aux vains projets de l'ego, goûter à une vie autrement plus vaste.

Médecin chevronné, Swami Prajnanpad délivre son diagnostic et l'accompagne d'une ordonnance des plus efficaces : « Ce n'est pas l'ego qui doit être tué, mais l'idée d'un ego constant, fixe et fini. » La source du mal-être, de l'insatisfaction ne réside pas dans le réel, certes tragique, mais trouve son origine dans le refus, les faux espoirs, toutes les fabrications du mental qui nous coupent d'une vie pleine et authentique, d'une existence délibérément choisie, acceptée à mille pour cent.

Dans *Ainsi parlait Zarathoustra*, Nietzsche dénonce les professeurs de résignation qui abdiquent et prennent tout ce qui advient clé en main. Chez Swami Prajnanpad, aucun immobilisme, zéro fatalisme ne viennent entacher sa puissance.

Toujours, Swami Prajnanpad nous encourage à passer à l'action, à poser des actes : « Aussi lorsque quelque chose de défavorable arrive, immédiatement posez-vous la question : "Que dois-je faire ?" et engagez-vous dans

l'action en y mettant le meilleur de vous-même. (...) Les gens se font du souci par habitude. Ils ont développé une tendance à se tourmenter car cela leur permet d'échapper à l'action. » La spiritualité, l'indépendance intérieure ne tolèrent aucune lâcheté, nulle compromission.

Cet itinéraire de libération, méticuleux, ample et génial fournit mille occasions de progresser, d'instant en instant. Le quotidien, avec ses hauts et ses bas, ses carrefours et ses étapes, ses épreuves et ses ravissements, rappelle que tout est pratique pour qui s'élance sur le chemin du oui.

L'acceptation

« Accepter » est un mot piégé, terrible même s'il cautionne la maltraitance, s'il sert à justifier l'injustifiable, à dédouaner les tortionnaires, à observer comme de loin la souffrance. Dire oui réclame une délicatesse, un infini courage, une générosité inouïe, une abondance sans limites qui ne saurait asséner un tampon complice sur la cruauté du monde. Inlassablement, Swami Prajnanpad nous engage à prendre, activement, énergiquement appui sur le réel et à nous élever, entièrement dédiés à notre prochain.

Du matin au soir, le mental refuse. D'où ce mal-être tenace, épais ; d'où cet épuisement généralisé. Là aussi, le constat est limpide, apte à réveiller les ressources immenses qui traversent un être : « La frustration et la dépression viennent simplement du refus, du fait de dire non. »

Accepter se conjugue au présent (c'est ici et maintenant qu'il nous est demandé de pratiquer) et à la première personne (on ne saurait imposer à autrui d'approuver le réel sauf à devenir un véritable sadique). Comment ne

pas se casser la figure dans cet exercice d'équilibriste ? Et si le premier pas consistait tout simplement à accepter que nous n'acceptons pas notre sort, la vie, l'autre, nous-même...

Foncer vers la grande réconciliation, c'est laisser en route les condamnations, les jugements, la peur. Aux tréfonds de notre cœur subsiste comme une instance qui nous porte à dénigrer, à disqualifier ce qui arrive. Impossible, les yeux perpétuellement braqués sur un ailleurs, de se tenir en joie, ici et maintenant ! Le moi n'est jamais rassasié. Il désire, espère à vide, jamais content. J'entre dans un restaurant, je consulte le menu et choisis de mon plein gré une magnifique pizza mais voilà que sitôt servi, illico, je lorgne sur le plat du voisin, regrettant ma décision.

Accepter c'est apprendre à jouir du monde, de ce monde, avec tout ce qui coince, avec l'imprévu, avec l'injustice. À vrai dire, sur ce terrain-là, le choix est vite vu : soit l'amertume et une humeur chagrine ; soit le saut dans la non-lutte. D'où la question qui tue : « Comment entrer dans cette disponibilité au réel et dire oui au maintenant ? »

Je ne suis pas un maître de l'acceptation, mais les rares fois où je constate que je ne refuse plus c'est toujours quand les résistances ont lâché, malgré moi... Spinoza a raison, ce n'est pas le renoncement qui conduit à la béatitude mais une joie profonde qui nous donne la force de quitter les aliénations, les passions tristes, nos appétits bornés. Dès lors, examinons de toute notre âme ce qui nous met durablement en joie, ce qui nous rapproche, pas à pas, d'un détachement, d'un oui généreux, vivant.

Sortir de prison

Pour Swami Prajnanpad, c'est l'action, l'expérience qui libèrent. Sans pathos ni censure, contemplons les murs derrière lesquels nous crouissons jusqu'à mourir d'asphyxie. Avec une implacable lucidité et ses bienveillants scalpels, notre ami dans le bien nous révèle combien nous fuyons le monde pour nous confiner dans « notre » monde, bulle fragile façonnée par les lointains échos du passé, par nos projections et nos fantasmes.

Il est tentant de concevoir la spiritualité comme une sorte de bunker où se planquer loin de l'inconfort et du tragique. C'est oublier que le sage est un grand vivant qui sait faire feu de tout bois :

« L'émotion vous enseigne. Ainsi, les émotions sont un atout. Plus on sent d'émotions, plus on est éveillé. Un homme sans ressort ne sent pas d'émotions. Son ego, pour ainsi dire, n'est pas éveillé. Il est sans ressort, il est endormi. Ceux qui sont très émotionnels doivent être considérés comme plus éveillés et ils travaillent aussi davantage. »

Que souhaitons-nous au fond du fond ? Quels désirs profonds nous charpentent ? Que craignons-nous ultimement ? Prêtons l'oreille, demeurons ouverts, disponibles au présent.

Amour inconditionnel

Swami Prajnanpad n'y va pas par quatre chemins : « L'amour ne peut exister qu'entre égaux. Pas d'admiration. Si l'on se sent supérieur ou inférieur, c'est de la pitié, de la sympathie, de l'admiration, etc. mais ce n'est pas de l'amour. » Voilà le défi, s'affranchir,

se désencombrer de soi pour aimer largement, sans souffrir, comme le dit si bien le psychiatre Christophe Massin.

Êtres de liens, nous nous épanouissons au cœur de l'interdépendance. Le narcissisme, ce cancer du nombril qui gangrène les rapports à l'autre, relève d'un amoindrissement. Aimer autrui, nous apprend le sage bengali, c'est expérimenter et se réjouir que « chacun soit comme il est, et non comme on voudrait qu'il fût ». C'est abandonner les bornes étroites de son mental, quitter un niais romantisme et l'infantilisme pour rencontrer l'autre dans son infinie altérité, dans sa majestueuse différence. L'amour selon Swami Prajnanpad réclame de la précision, une clarté. On ne saurait aimer en vrac ni attraper quiconque dans des filets, dans des catégories grossières. L'amour n'instrumentalise jamais, il rend libre, toujours.

Lire, s'imprégner de Swami Prajnanpad c'est expérimenter une joie radicalement neuve, une force capable de nous extraire des mirages de l'idéalisme, de la prison des habitudes, de l'égoïsme. Être un avec ce qui est, voilà l'acceptation, en rien résignée, la confiance, l'amour sans possession. Écouter ce grand libérateur, c'est se réconcilier avec le monde, soi et les autres. C'est s'élargir le cœur.

Ne refermons pas trop vite ce recueil ! Il est grand besoin de piqûres de rappel pour que ces paroles de feu puissent décaper ce qui nous éloigne de la félicité inconditionnelle, c'est-à-dire d'un bonheur ici et maintenant, quels que soient les circonstances, le décor quotidien. Puissent les enseignements de Swami Prajnanpad descendre au fin fond de notre intériorité pour

que nous nous aidions les uns les autres à atteindre « le relâchement complet de toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales », pour que chacun devienne un lumineux artisan de paix.

Alexandre Jollien

*Oui, toujours oui.
Quelqu'un dit quelque chose, oui il dit cela.
Quelque chose arrive : oui, oui.
Ce simple oui, calme, délibéré, à l'aise.
Ceci est l'accomplissement le plus élevé
parce qu'il n'y a rien pour le troubler.
Il n'y a aucune altérité nulle part.
Ainsi, cela devient un sans second et c'est vous.*

Ceci, ici, à présent, p. 381, 382.

1^{er} JANVIER

Le festival de la nouveauté

Chaque expérience, chaque incident, chaque événement est comme il est. Il n'y a rien à quoi l'on puisse le comparer. Mais dire qu'il est comme il est, cela sonne un peu abstrait. Alors dites plutôt « c'est nouveau ». Qu'est-ce que la beauté ? Ce qui est toujours nouveau. Ainsi chaque événement devient une nouveauté. Il n'y a rien d'autre que la nouveauté. Devant vous se déroule un flot continu de nouveauté, une fête de la nouveauté, un festival de la nouveauté... partout et toujours présente.

La Connaissance de soi, p. 83-84.

2 JANVIER

Qu'est-ce qu'un sage ?

Un sage est celui qui, ayant transcendé toutes les différences et les changements, est devenu un avec tout. C'est pourquoi il est l'ami de toutes les créatures et n'est l'ennemi de personne. Il aime la créature la plus insignifiante comme lui-même, parce qu'il est un avec la création.

Entretiens avec Swami Prajnanpad, p. 37.

3 JANVIER

Aimer

Le seul but de la vie humaine est d'aimer de manière si totale que l'on arrive à voir tous comme un. Tout enseignement qui ne réunit pas l'homme à l'homme mais qui, au contraire, essaye de garder les hommes séparés est faux. Tous les hommes sont pareils, les distinctions de castes, de fortunes, etc. ne sont pas discernables tant qu'on ne les proclame pas. Établir de telles distinctions est l'œuvre perverse d'un intellect trompeur. Serrer chacun contre son cœur comme s'il était un membre de sa propre famille, cela seul est digne de l'homme.

Les Yeux ouverts, p. 40-41.

4 JANVIER

La nature du mental

Ne pas voir les choses comme elles sont, mais les interpréter en fonction des expériences du passé, le mental ne fait rien d'autre.

ABC d'une sagesse, p. 95.

Notes

Ces 366 paroles sont extraites (par ordre de dates de parution) des dix-sept livres suivants, tous (sauf quatre) parus aux Éditions Accarias L'Originel. Tous sont le résultat du remarquable travail de traduction, de mise en forme et de synthèse de Daniel et Colette Roumanoff, tous deux élèves de Swami Prajnanpad :

- R. Srinivasan, *Entretiens avec Swami Prajnanpad*, 1986.
- Sumangal Prakash, *L'Expérience de l'unité*, 1986.
- *L'Art de voir. Lettres à ses disciples*, tome 1, 1988.
- *Les Yeux ouverts. Lettres à ses disciples*, tome 2, 1989.
- Daniel Roumanoff, Swami Prajnanpad, *Un maître contemporain*, tome 1, Éditions de La Table Ronde, 1989.
- *La Vérité du bonheur. Lettres à ses disciples*, tome 3, 1990.
- Daniel Roumanoff, Swami Prajnanpad, *Le Quotidien illuminé*, tome 2, Éditions de La Table Ronde, 1990.
- Daniel Roumanoff, Swami Prajnanpad, *Une synthèse Orient-Occident*, tome 3, Éditions de La Table Ronde, 1991.
- Daniel Roumanoff, *Psychanalyse et sagesse orientale*, 1996.
- *ABC d'une sagesse. Paroles choisies de Swami Prajnanpad*, Éditions de La Table Ronde, 1998.
- *L'Éternel présent*, 2002.
- *Le But de la vie*, 2005.
- *Ceci, ici, à présent*, 2006.
- *La Connaissance de soi*, 2008.

- *Vers la réalisation de soi*, 2009.
- *De la sérénité*, 2011.
- Sumangal Prakash, *Svami Prajnanpad mon maître*, 2012.

Pour aller plus loin

Pour avoir un aperçu complet de l'enseignement de Swami Prajnanpad, vous pouvez lire la remarquable synthèse faite par Daniel Roumanoff ainsi que sa biographie et un recueil de paroles choisies et classées par thèmes, aujourd'hui réédités chez Albin Michel :

- Daniel Roumanoff, Svami Prajnanpad, *Un maître contemporain*, tome 1, Éditions Albin Michel, 2009.
- Daniel Roumanoff, Svami Prajnanpad, *Le Quotidien illuminé*, tome 2, Éditions Albin Michel, 2009.
- Daniel Roumanoff, *Svami Prajnanpad. Biographie*, Éditions de La Table Ronde, 1993.
- *ABC d'une sagesse, paroles choisies de Svami Prajnanpad*, Éditions Albin Michel, 2009.

Et aussi

- *Les Formules de Svami Prajnanpad*, commentées par Arnaud Desjardins, Éditions de la Table Ronde, 2003.
- Emmanuel Desjardins, *Vivre. La guérison spirituelle selon Svami Prajnanpad*, Éditions du Relié, 2019.
- André Comte-Sponville, *De l'autre côté du désespoir. Introduction à la pensée de Svami Prajnanpad*, Éditions Accarias L'Originel, 1997.