

**UNIVERSITÉ DU QUÉBEC**

**LE DÉPASSEMENT DE SOI-MÊME**

**UNE ANALYSE ÉTHICOLOGIQUE D'À LA RECHERCHE DU SOI**

**D'ARNAUD DESJARDINS**

**MÉMOIRE**

**PRÉSENTÉ À**

**L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI**

**Comme exigence partielle**

**du programme de maîtrise ès arts (éthique)**

**PAR**

**GUY R. CAYOUILLE**

**Octobre 2009**

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI  
Service de la bibliothèque

Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « *Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse* ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.

## REMERCIEMENTS

J'adresse des remerciements à monsieur Pierre Fortin, de l'UQAR, le directeur de recherche de ce mémoire, ainsi qu'à monsieur Mathieu Boisvert, de l'UQAM, le codirecteur de recherche. Je leur adresse des remerciements pour leurs grandes compétences, dans leur champ de recherche respectif, mais surtout je tiens à ce qu'ils soient remerciés pour leur disponibilité, leur patience, leur générosité, la qualité du temps consacré aux corrections finales, notamment. Qu'ils soient également remerciés pour leur encouragement à mon égard.

Pour avoir piqué ma curiosité à propos de la métaphysique, je voudrais remercier Jean, un collègue de classe. Je remercie également Christine, pour avoir été mon professeure de littérature. Un gros merci à Marie-Claude et Éric pour m'avoir encouragé dans le dernier et très long « droit » de ce projet. Enfin, pour m'avoir permis de mieux me comprendre, ainsi que le monde autour de moi, qu'Arnaud Desjardins soit remercié, et cela du plus profond de mon cœur.

## RÉSUMÉ

L'univers de sens des enseignements (voies) spirituels ayant la quête comme caractéristique implique que les actions de la quête soient posées en lien avec des valeurs, une certaine régulation et un réservoir de sens : les actions ne sont pas posées de manière aléatoire en s'appuyant sur des concepts aléatoires.

Le but poursuivi dans ce mémoire de maîtrise est de soumettre le discours d'un enseignement spirituel appelé *adhyatmayoga*, un enseignement provenant d'un maître de vedanta contemporain nommé Swâmi Prajnânpad (1891-1974), à la méthode éthicologique. Cette dernière permet de décrire et de dégager des discours moraux et éthiques la dynamique qui les anime ainsi que leur principal enjeu.

Dans ce mémoire, le discours d'*À la recherche du Soi*, un des ouvrages d'Arnaud Desjardins, le disciple français le plus connu de Swâmi Prajnânpad qui transmet l'enseignement de ce dernier, est soumis au quadruple questionnement de la grille de lecture qui est propre à la méthode éthicologique.

Le mémoire décrit en détail les quatre instances de la dynamique éthique que l'on retrace dans ce discours : l'instance légitimatrice, l'instance axiologique, l'instance régulatrice et l'instance pratique. Cette recherche démontre que le discours d'*À la recherche du Soi* est animé par une dynamique éthique particulière dont l'enjeu éthique principal est la transformation radicale de l'intériorité de l'être humain. Le mémoire présente aussi quelques éléments de complémentarité que l'on retrouve entre les instances qui forment la dynamique éthique qui anime ce discours.

En plus de la description d'une dynamique éthique particulière dont l'enjeu est la transformation radicale de l'intériorité de l'être humain, la recherche présentée dans ce mémoire démontre que ce discours contient une description de l'être humain et de ses fonctionnements, une description qui permet de réfléchir sur des questions fondamentales de la recherche en éthique, à savoir : 1) « Qu'est-ce qu'une valeur? », 2) « Que vaut une valeur? », 3) « Qu'est-ce que l'action? » et 4) « Comment s'opérationnalise la régulation et la légitimation de l'action chez l'être humain? »

Éthique, discours éthique, enseignement spirituel, spiritualité.

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	ii
RÉSUMÉ .....	iii
TABLE DES MATIÈRES.....	iv
LISTE DES FIGURES.....	ix
INTRODUCTION .....	1
CHAPITRE I	
PRÉSENTATION DE QUELQUES ÉLÉMENTS DE LA MÉTHODE UTILISÉE	
DANS CETTE RECHERCHE .....	20
Partie 1 : Quelques éléments de la méthode utilisée dans cette recherche.....	20
Partie 2 : Présentation des conditions de rencontre avec l'objet .....	26
Partie 3 : La construction de notre objet .....	35
Partie 4 : L'élargissement des topiques de l'objet .....	41
Partie 5 : Éléments de méthodologie utiles au lecteur .....	49
CHAPITRE II	
UNE PRÉSENTATION D'ARNAUD DESJARDINS ET DE SON ŒUVRE.....	
2.1 Son enfance, son adolescence et ses premiers emplois.....	53
2.1.1 Contexte des études d'Arnaud Desjardins durant l'adolescence .....	54
2.1.2 Les premiers emplois, les fiançailles et la maladie d'Arnaud Desjardins ...	56
2.2 Apprentissage du métier, de 1950 à 1956.....	58
2.3 Le grand repérage (1956 à 1968).....	59
2.3.1 Portrait d'ensemble de cette période .....	60
2.3.1.1 Une idée de génie.....	61
2.3.1.2 Le père de famille, le réalisateur et l'explorateur .....	62

2.3.2 Plus de précisions sur chacune des années de cette période (1956 à 1968) appelée « le grand repérage ».....	63
2.4 Mettre l'enseignement de Swâmi Prajnâpad en pratique dans les conditions de vie dans lesquelles la vie le plonge, y compris dans les situations les plus difficiles et les plus faciles .....	70
2.5 Transmettre l'enseignement de Swâmi Prajnâpad .....	74
 CHAPITRE III	
INSTANCE LÉGITIMATRICE .....	76
Partie 1 : Les <i>kosha</i> .....	78
3.1 Les fonctionnements humains expliqués à partir de la tradition des <i>kosha</i> du <i>vedanta</i> de l'hindouisme, tels qu'ils ont été présentés par Arnaud Desjardins dans <i>À la recherche du Soi</i> .....	78
3.1.1 <i>Annamayakosha</i> (un premier fonctionnement) .....	78
3.1.2 <i>Pranamayakosha</i> (un deuxième fonctionnement).....	79
3.1.3 <i>Manomayakosha</i> (un troisième fonctionnement) .....	79
3.1.3.1 Quelle est la signification d' <i>ahamkar</i> ? .....	81
3.1.3.2 Conclusion sur <i>manomayakosha</i> .....	82
3.1.4 <i>Vijnanamayakosha</i> (un quatrième fonctionnement).....	83
3.1.4.1 Quelle est la signification de <i>buddhi</i> ?.....	83
3.1.4.2 Quelle est la différence entre émotions et sentiments? .....	84
3.1.4.3 Conclusion sur <i>vijnanamayakosha</i> ? .....	87
3.1.5 <i>Anandamayakosha</i> (un cinquième fonctionnement).....	88
Partie 2 : Absolu-relatif-Conscience.....	102
3.2 Le triptyque « absolu-relatif-Conscience » .....	102
3.2.1 L'absolu .....	102
3.2.2 Le relatif .....	104

3.2.2.1 La loi de la causalité .....	104
3.2.2.2 La loi du changement.....	105
3.2.2.3 La loi de la différence.....	105
3.2.2.4 La loi de l'attraction et de la répulsion.....	106
3.2.2.5 Les objections courantes à ce point de développement, concernant la compatibilité des concepts d'absolu et de relatif .....	108
3.2.3 La Conscience de l'homme.....	109
3.2.3.1 Caractéristique de la Conscience dans les fonctionnements du mental ( <i>manomayakosha</i> ) et dans celui de la béatitude ( <i>anandamayakosha</i> ).....	109
3.2.3.2 Ce que valent les notions d'absolu, de relatif et de Conscience dans <i>À la recherche du Soi</i> : de la forme au sans forme.....	111
3.3 Retour sur l'analyse.....	117
 CHAPITRE IV	
LES PRINCIPALES VALEURS PRÉSENTES DANS <i>À LA RECHERCHE DU SOI</i> ...	123
4.1 Le <i>dharma</i> (les lois) .....	124
4.2 Bonheur non dépendant, amour, béatitude, aimer, vérité, instant présent, vigilance et « être un avec » .....	129
4.2.1 Bonheur non dépendant, amour et béatitude .....	129
4.2.2 Amour, aimer et conditions pour aimer .....	130
4.3 Vérité .....	133
4.4 L'instant présent .....	135
4.5 La vigilance (dans le but d'« être un avec ») .....	138
4.6 « Ce qui est ».....	141
4.7 Retour sur l'analyse .....	143
4.8 Conclusion du chapitre .....	147

## CHAPITRE V

RÉGULATION ET PRAXIS DANS À LA RECHERCHE DU SOI. ....	148
5.1 <i>Manonasha</i> : La destruction du mental.....	151
5.1.1 Être vigilant et accepter que « ce qui est » soit.....	151
5.1.2 Le mécanisme du refus d'un fait, le mental et la régulation de l'action renversée.....	152
5.1.2.1 Origine du refus .....	152
5.1.2.2 Qu'est-ce que refuser? .....	153
5.1.2.3 La régulation de l'action renversée .....	155
5.1.3 Le mécanisme du refus d'une partie de soi-même .....	159
5.1.3.1 Comment naissent le phénomène émotion et la cascade des émotions?.....	159
5.1.3.2 Conflit intérieur et déni d'une partie de soi-même?.....	162
5.1.3.3 Conflit intérieur : pourquoi le refus d'un fait nous ramène-t-il toujours à nous-mêmes, plus précisément au problème avec nous-mêmes, selon Arnaud Desjardins.....	164
5.1.4 Les difficiles conditions pour arriver à "« être un avec » « ce qui est »" lorsqu'il s'agit aussi d'émotions et de conflits difficiles.....	177
5.2 <i>Chitta shuddhi</i> : La purification de l'inconscient .....	186
5.2.1 Qu'est-ce que <i>Chitta shuddhi</i> ?.....	186
5.2.2 L'approche de <i>chitta shuddhi</i> et le « lying » .....	189
5.2.3 Habileté de l'élève durant un « lying » et nature de la dynamique du « remisage dans l'inconscient ».....	192
5.2.4 Le « lieu » des « lying » de <i>chitta shuddhi</i> .....	194
5.3 <i>Vasanakshaya</i> : L'érosion des désirs.....	196
5.3.1 Qu'est-ce qu'un désir? : Description à l'aide de cinq caractéristiques .....	197
5.3.1.1 Première caractéristique : « Les désirs c'est la peur. ».....	197
5.3.1.2 Deuxième caractéristique : moins on a de désirs, plus on se rapproche du but .....	198
5.3.1.3 Troisième caractéristique : les désirs sont contradictoires.....	200

5.3.1.4 Quatrième caractéristique : les désirs ne montent pas tous à la conscience .....	202
5.3.1.5 Cinquième caractéristique : les désirs particuliers sont des ramifications du désir de l'illimité, celui du grand inconscient qui désire l'absolu .....	202
5.3.2 La méthode pour éroder les désirs .....	202
5.3.2.1 Volet no 1 : Identifier les demandes qui sont en nous.....	203
5.3.2.2 Volet 2 : Accepter ses propres désirs .....	204
5.3.2.3 Volet 3 : Satisfaire les besoins qui peuvent l'être, dans quel contexte? .....	207
5.4 Retour sur l'analyse des instances régulatrice et pratique et présentation de la complémentarité entre les quatre instances inhérentes à la dynamique éthique présente dans <i>À la recherche du Soi</i> .....	209
5.5 Observation de la présence d'un système conceptuel permettant une réflexion sur la régulation et la légitimation de l'action chez l'être humain .....	215
5.6 Conclusion du chapitre .....	219
CONCLUSION (RETOUR SUR LA DÉMARCHE) .....	221
BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE .....	226

## LISTE DES FIGURES

Figure	Page
1. Structure du mémoire et objectifs principaux de chaque chapitre, en fonction des éléments de la grille de lecture de la méthode éthicologique .....	19
2. Présentation des instances formant une dynamique morale ou éthique .....	22

**À Sabrina, Jacob et Guillaume.**

## INTRODUCTION

Les sages, les maîtres et les saints du passé, peu importe l'appellation qu'on leur a donnée selon la tradition et l'époque, ont, selon nous, contribué à l'enrichissement du patrimoine culturel de l'humanité<sup>1</sup>. En agissant comme guides auprès d'élèves engagés dans des voies appelées « quêtes spirituelles » (des quêtes ayant pour but une transformation intérieure radicale chez l'apprenant), les sages, les maîtres ou les saints ont proposé, chacun à leur manière, un « art de vivre » particulier. Par leur vécu et leurs actions, ils ont démontré que l'être humain peut expérimenter des états (des fonctionnements) qui permettent d'atteindre un niveau de liberté exceptionnel. Socrate, par exemple, lors de son procès, affirme: « Les juges du tribunal peuvent me condamner à mort, mais ils ne peuvent pas me nuire.» Le moins que l'on puisse dire d'un être humain dans cet état est qu'il est, d'une part, libre par rapport aux situations extérieures, et, d'autre part, libre aussi des remous intérieurs susceptibles d'être provoqués par elles. Il

---

<sup>1</sup> On pense ici, pour citer quelques exemples, à l'impact des paroles du sage Quohélet, dans le livre de l'Ancien Testament, (l'Écclésiaste), à celles de Socrate, dans les textes de Platon, à celles de Jésus, dans le Nouveau Testament, à celles de Bouddha, dans le canon *pali*, etc. Pour constater la richesse de cette diversité, on peut consulter, entre autres, l'ouvrage de Frédéric Lenoir et Ysé Tardan-Masquelier : *Le livre des sagesses, L'aventure spirituelle de l'Humanité*, publié aux éditions Bayard en 2002.

n'est pas surprenant que de telles attitudes dans de telles circonstances aient toujours fasciné les êtres humains.

Sans entrer dans tous les détails et les subtilités de leur description, les notions d'« amour », de « compassion », d'« *ananda* » et d'« *ataraxis* », qui proviennent respectivement des traditions du christianisme, du bouddhisme, de l'hindouisme et de la philosophie occidentale, sont des « fonctionnements » expérimentés par l'homme, à tout le moins ce sont des « états » qui évoquent le point d'arrivée du phénomène d'une « quête spirituelle ». Il serait très simplificateur de penser que l'atteinte des états ou fonctionnements cités plus haut se réalise uniquement par la lecture de directives : lecture du « manuel d'utilisation ou d'instruction ». Cela serait naïf de croire en une telle facilité. Néanmoins, certaines observations sont possibles. Des êtres humains de toutes les époques et de toutes les traditions témoignent d'un cheminement et de changements radicaux de comportement (fonctionnements)<sup>2</sup>, cela constitue une première observation. Deuxièmement, des discours écrits, comprenant, entre autres, les actions précises à poser pour atteindre les états ou fonctionnements cités plus haut, existent dans plusieurs de ces traditions. Et troisièmement, le phénomène de la quête implique que des actions doivent être posées pour atteindre un but

---

<sup>2</sup> Par rapport à cette observation, de nombreux exemples sont présentés dans l'ouvrage de Frédéric Lenoir et Ysé Tardan-Masquelier : *Le livre des sagesse, L'aventure spirituelle de l'Humanité*, publié aux éditions Bayard en 2002.

et la quête dite « spirituelle » n'échappe pas à cela. Puisque la notion de quête est importante dans ce mémoire, elle sera expliquée en détail au chapitre 1. Disons pour l'instant qu'au même titre que tous autres types de quête, les actions des quêtes spirituelles réfèrent à des univers de sens où des actions sont valorisées, promues, régulées, légitimées et finalement prises. En tant que chercheurs en éthique, notre curiosité est piquée au plus haut degré par les discours portant sur le phénomène de la quête spirituelle. C'est ce qui nous a motivé, d'ailleurs, à en faire le thème central de ce mémoire.

Une question se pose : « Les discours spirituels portant sur la quête et l'atteinte des accomplissements cités plus haut ont-ils encore leur place aujourd'hui? » Nous croyons que certains discours, tout en ayant gardé des éléments traditionnels inchangés, ont réussi à s'adapter aux réalités de notre époque. Nous croyons aussi que des discours portant sur des enseignements spirituels peuvent faire l'objet d'analyses sérieusement conduites à l'aide de méthodes validées, reconnues et utilisées par les chercheurs en sciences humaines.

Ce mémoire de maîtrise est entièrement consacré à l'analyse éthicologique de l'ouvrage *À la recherche du Soi*, du maître spirituel Arnaud Desjardins. Il porte sur une quête spirituelle spécifique et sur l'enseignement

lui étant rattaché. L'enseignement relié à cette quête est nommé l'*adhyatmayoga*, inspiré, entre autres, par le *Vedanta*<sup>3</sup> de l'hindouisme et transmis avant sa mort par un maître bengali appelé Swâmi Prajnânpad. L'enseignement contient à la fois des éléments occidentaux (psychanalyse par exemple) et des éléments provenant de plusieurs doctrines classiques traditionnelles de l'hindouisme. Par rapport à cet enseignement, la thèse de doctorat de Daniel Roumanoff, dirigée en la Sorbonne par l'indianiste Michel Hulin, identifie précisément des éléments qui ont été influencés par la psychanalyse : « L'enseignement de Swâmiji faisait si largement appel à la science ainsi qu'à la psychanalyse, peut-il encore être considéré comme un enseignement traditionnel? »<sup>4</sup> et <sup>5</sup>, voilà la question qui se retrouve dans la première phrase du chapitre 3 du livre de Roumanoff, chapitre intitulé : « *Adhyâtma-yoga* et tradition indienne ».

---

<sup>3</sup> Pour tous les mots sanskrits hors des citations, nous n'utilisons pas les accents. Notre connaissance du sanskrit ne nous permet pas de le faire adéquatement. Mais tous les mots sanskrits dans ce mémoire sont en italique.

<sup>4</sup> ROUMANOFF, *Svâmi Prajnânpad, Un maître contemporain*, vol. 2 : *Le Quotidien illuminé*, La Table Ronde, Paris, 2002, p. 283.

<sup>5</sup> Pour des détails sur les sources de l'enseignement de Swâmi Prajnânpad, nous avons aussi consulté la thèse de doctorat de Daniel Roumanoff : *Svâmi Prajnânpad un maître de vedanta contemporain*, 1986. Le lecteur trouvera la référence complète dans la bibliographie. Mais puisqu'il nous a pris des mois à faire venir de France cette volumineuse thèse, et cela, pour une durée de trois semaines, nous avons aussi utilisé les deux volumes qui rendent plus disponible au public le contenu de cette thèse. Les deux volumes sont : Daniel ROUMANOFF, *Svâmi Prajnânpad, Un maître contemporain*, vol. 1 : Les lois de la Vie et volume 2 : *Le Quotidien illuminé*. Les deux volumes sont publiés aux éditions de La Table Ronde (en 2002). Les références exactes sont également présentes dans la bibliographie.

Daniel Roumanoff identifie, pour les différents éléments de l'enseignement à l'étude, les sources qui se retrouvent dans les différentes doctrines classiques de l'hindouisme : *Veda*, *Upanisad*, *samkhya*, *Vedanta*, *Yogavasistha*, *bouddhisme*.<sup>6</sup> Il est donc juste de dire que l'enseignement appelé *adhyatmayoga* fait partie du mouvement de réinterprétation qui marque l'hindouisme depuis le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle.

Nous estimons que, parce que cet enseignement permet une réflexion sur les actions, l'*adhyatmayoga* peut permettre, pour celui ou celle qui s'y intéresse en profondeur, de mieux pratiquer son métier d'homme ou de femme. Quant à savoir si l'enseignement transmis par *Swâmi Prajnânpad* ou son élève français le plus populaire, Arnaud Desjardins, permet l'atteinte « d'accomplissements » comme ceux cités plus haut (« amour », « compassion », « *ananda* » et « *ataraxis* »), cette intéressante question ne fait pas partie des objectifs de cette recherche.

Qu'est-ce qui caractérise la quête spirituelle dont il est question dans cet enseignement? Disons pour l'instant qu'il s'agit d'une quête où l'apprenant va à la rencontre de lui-même. Nous voulons dire que l'apprenant

---

<sup>6</sup> Pour des détails sur ces sources, le lecteur est invité à lire la partie VII, c'est-à-dire les chapitres 1, 2 et 3 dans : Daniel ROUMANOFF, *Svâmi Prajnânpad, Un maître contemporain*, vol. 2 : *Le Quotidien illuminé*, La Table Ronde, Paris, 2002, 383 pages.

tente d'élucider et de prendre conscience, entre autres, des fonctionnements mécaniques qui le font souvent « réagir » involontairement au lieu d'« agir » volontairement. Dans cet enseignement, la quête spirituelle apparaît comme une expérience à découvrir. Cette expérience est liée au rapport que l'apprenant entretient avec le monde, y compris son monde intérieur (sensations physiques, émotions, pensées). L'enseignement aura pour résultat la transformation graduelle d'une partie de sa personnalité. L'*adhyatmayoga* conduit graduellement de l'égoïsme à un souci vraiment développé envers autrui, l'Autre. Il est aussi juste de dire que cet enseignement se propose de conduire l'apprenant « au-delà » de l'égoïsme, vers « *ananda* ». Une des caractéristiques de cet enseignement révèle que la mise en pratique de cette quête concerne davantage le particulier (c'est-à-dire les situations particulières rencontrées au quotidien par l'apprenant – y compris sa propre « vie intérieure » –) plutôt que le général (des connaissances générales sur l'être humain). Ce qui n'implique pas que l'enseignement ne contienne pas de nouvelles connaissances à acquérir, au contraire. Liés aux émotions et aux désirs, les fonctionnements mécaniques dont l'apprenant est invité à prendre conscience pour s'en départir, sont grandement impliqués dans le fait que l'être humain est souvent dépendant des situations extérieures et intérieures qu'il rencontre et dont il souhaiterait être plus indépendant. Cette situation de dépendance lui apporte, bien sûr, de l'inconfort. Et l'enseignement qui fait

l'objet de ce mémoire est, par conséquent, également lié à l'exercice de pallier cet inconfort. On ne pourrait être plus juste sur ce dernier point. Mais remédier à l'inconfort, n'est-ce pas la même chose que rechercher le « mieux-être » ou le « bien-être »? Et si on prend l'exemple d'une société laïque (comme le Québec par exemple), « rechercher le bien-être » par des activités spécifiques, n'est-ce pas justement l'un des dénominateurs communs des activités que l'on retrouve dans les principaux mouvements religieux traditionnels (catholicisme et protestantisme) et non traditionnels (autres religions) qu'on y observe? N'est-ce pas justement aussi l'un des dénominateurs communs de la variété d'activités à caractère religieux ou non que l'on rencontre dans le mouvement qu'il est convenu d'appeler le « nouvel âge » ou en anglais « *New Age* »? Il ne fait pas de doute que les activités de ces regroupements visent toutes la recherche de « bien-être ». Alors où se situe cet enseignement? La méthode utilisée dans cette recherche permet au lecteur de se situer lui-même, nous y reviendrons. Pour l'instant, demandons-nous s'il y a d'autres signes qui témoignent de cette recherche de « bien être »?

Selon nous, d'autres signes corroborent cette recherche de « bien-être », et ils mettent aussi en évidence un « mal-être ». L'augmentation du taux de suicide, de la consommation d'anxiolytique et d'antidépresseur, ainsi que l'augmentation du phénomène qu'il est désormais convenu d'appeler

l'épuisement professionnel (*burnt out*), sont aussi des signes qui reflètent une certaine difficulté dans la pratique d'exercer le métier d'homme, le métier de femme. Les différents courants de la psychologie moderne, qui peuvent se traduire par des approches thérapeutiques très variées, constituent selon nous de précieux outils d'aide pour les individus « en mal d'art de vivre ». L'augmentation des consultations pour les thérapies est un autre signe qui corrobore la difficulté d'exercer son métier d'homme ou de femme.

Dans le cadre des activités du mouvement nouvel âge, la recherche de « bien-être » peut prendre plusieurs formes. Cette recherche de « bien-être » peut se traduire par la pratique de différentes activités et exercices. En communauté ou non, avec la présence d'un maître et/ou un guide ou non, on peut mettre en pratique différents exercices précis se rapportant à une ou des écoles de pensées prenant leur origine dans différentes traditions religieuses. Par exemple, on pourra pratiquer des exercices reliés à la concentration (reliés davantage au contrôle des pensées) et à la détente physique. Tous ces exercices peuvent prendre plusieurs variantes et être reliés à des postures physiques et des directives visant la respiration, provenant intégralement, ou en partie, ou même pas du tout, des *asana* du *yoga*<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Le *yoga* est l'un des six *darshana* de l'Inde, il est présenté comme l'aspect pratique de la spéculation *samkhya*. Lorsque l'on parle des *darshana* de l'Inde, c'est surtout au couple *samkhya* et *yoga* qu'on fait référence. La technique du *yoga* est liée, entre autres, à la régulation du souffle et aux exercices physiques.

Soulignons au passage deux points importants : l'un concernant le mouvement nouvel âge et l'autre concernant la présence d'un contexte culturel ambiant particulier dans lequel chacune des grandes traditions religieuses connues et reconnues aujourd'hui tire leur origine.

Dans la visée du « bien-être », on retrouve de tout dans le mouvement *New Age* : c'est-à-dire des pratiques faisant référence aux anges, aux cristaux, à la lumière. La recherche de « bien-être » ou « mieux-être » peut aller jusqu'à inclure la cuisine macrobiotique. Évidemment, dans un mouvement aussi varié en activités que le nouvel âge, toujours dans cette perspective de recherche de « bien-être », on présente de tout, y compris des extrêmes : des sectes religieuses (ou non) proposant des suicides collectifs en sont des exemples frappants. En parlant du nouvel âge et de ses nombreuses activités, il n'est pas surprenant que les spécialistes de la question parlent également de « bricolage » et de « collage » inspiré, entre autres, de quêtes spirituelles, de dogmes, de doctrines provenant de plusieurs traditions (religieuses ou non), y compris des traditions asiatiques et d'ailleurs<sup>8</sup>. Néanmoins, il ne faudrait pas oublier que les activités de ce mouvement font aussi partie du contexte culturel ambiant d'aujourd'hui. Nous

---

<sup>8</sup> Au sujet du nouvel âge, notre point de vue a été beaucoup influencé par la lecture du livre de Véronique Altglas : *Le nouvel hindouisme occidental*, CNRS éditions, Paris, 2005.

tenons à rappeler que les grands mouvements religieux traditionnels (christianisme, bouddhisme et autres) se sont inspirés des contextes ambiants de leur époque également. Les activités du mouvement nouvel âge influencent-elles déjà ou joueront-elles dans le futur un rôle dans les nouvelles formes que prendront les mouvements religieux traditionnels du Québec? Nous n'en savons strictement rien et il n'est surtout pas l'objet de ce mémoire d'en discuter, mais, aujourd'hui, nul ne peut parler de recherche « de bien-être » sans éviter la question concernant ce contexte culturel ambiant. Le texte à l'étude est lui aussi, en partie, un produit d'un certain contexte culturel ambiant. Où se situe le texte *À la recherche du Soi* et Arnaud Desjardins, exactement? Nous le verrons au chapitre 1, là où on explique la méthode et l'approche utilisée dans cette recherche. Pour l'instant, disons que la méthode utilisée dans ce mémoire permet au lecteur de se faire une idée lui-même à la fois du contexte où émerge le discours et du locuteur qui prononce le discours (le lecteur pourra se situer lui-même).

Mais pourquoi le phénomène de la recherche de « bien-être » et/ou celui de la quête spirituelle soulève-t-il des problématiques d'ordre éthique? Parce que toutes les actions qu'elle prône peuvent potentiellement engendrer des conséquences positives et négatives sur l'individu lui-même (celui qui pose les actions), sur autrui et sur l'environnement, la quête spirituelle (constituée aussi d'actions) – comme les autres quêtes et comme toute

recherche active de « bien-être » – soulève un questionnement d'ordre éthique.

Comme chercheurs en éthique, nous observons que les actions des quêtes spirituelles – celles dont le but est, dépendamment de la tradition, atteindre l'« amour », la « compassion », « *ananda* » et « *ataraxis* », (nous aurions pu en nommer d'autres) – se rapportent à des valeurs et à tout ce qui est porteur de sens pour la personne qui pose les actions. Dans cette quête, les actions à poser et les attitudes à développer participent d'un univers de sens, univers de sens que les méthodes d'analyse des sciences humaines peuvent étudier. (Nous verrons au chapitre 1 comment la méthode utilisée dans ce mémoire permet de présenter l'univers de sens d'un discours éthique, les valeurs qu'il promeut, les normes qui sont mises de l'avant pour guider l'action, les comportements ou les attitudes à adopter.)

Nous croyons donc qu'une dynamique d'ordre éthique est susceptible de se retrouver dans les discours axés sur la quête spirituelle (discours qui donnent les directives pour atteindre les accomplissements déjà cités.)

Nous estimons (après avoir fait des lectures préliminaires) que l'ouvrage *À la recherche du Soi* d'Arnaud Desjardins est animé par une dynamique éthique particulière, et cela parce que l'on peut justement y

décèler la présence de chacun des éléments de ce genre de dynamique<sup>9</sup>. L'insistance que l'auteur accorde au réservoir de sens et aux valeurs que ce dernier promeut, pour ensuite proposer un certain nombre de règles susceptibles d'encadrer, de guider l'action, nous confirme que nous sommes en présence d'un discours qui est animé par une dynamique éthique.

Dans ce mémoire de maîtrise, pour dégager la dynamique éthique qui anime ce discours *À la recherche du Soi*, et surtout l'enjeu qu'elle soulève, nous allons soumettre ce texte d'Arnaud Desjardins à la grille de lecture propre à la méthode éthicologique. Cette méthode, que nous présenterons en détail au prochain chapitre, nécessite, lors d'une première étape, de rendre compte des intérêts personnels du chercheur envers le sujet de la recherche. Cette étape est nommée « présentation des conditions de rencontre avec l'objet ».

La méthode implique également, comme deuxième étape de l'entreprise herméneutique qu'elle valorise, que celui ou celle qui l'utilise se préoccupe de la « construction de l'objet ». Expliquons. Dans ce mémoire, il y a des concepts qui servent « d'angles d'approche », notamment celui de quête. Ce concept influence, d'une part, notre lecture du texte et, d'autre part,

---

<sup>9</sup> Au chapitre 1 (partie A) nous expliquons en détail les instances qui forment une dynamique éthique.

le texte lui-même a influencé beaucoup cette notion. Résultat : nous entreprenons la lecture avec des influences qui construisent l'objet d'étude. La deuxième étape de la méthode s'applique donc à clarifier ces concepts.

Dans une troisième étape, nous dégagerons la dynamique éthique présente dans un discours à l'aide d'une grille particulière que nous présenterons dans le prochain chapitre. Enfin, en conclusion, nous ferons une lecture critique de l'ensemble de notre démarche pour en dégager la pertinence et les limites.

Le chapitre 1 de ce mémoire contient donc 4 parties : 1) la présentation de la méthode utilisée, 2) les intérêts personnels qui nous animent en procédant à l'analyse du discours d'Arnaud Desjardins, 3) la construction de notre objet d'analyse, 4) l'élargissement des topiques de cet objet et 5) les éléments de méthodologie utiles au lecteur. Dans l'ordre de présentation ces parties répondent chacune à une question ou à un ensemble de questions : **A-** Quelle est la méthode utilisée dans cette recherche et quelles sont ses principales caractéristiques? **B-** Pourquoi choisir Arnaud Desjardins et son œuvre *À la recherche du Soi* et quels sont nos intérêts personnels concernant le phénomène de la quête spirituelle, qui à la fois précèdent et animent cette recherche? **C-** Qu'est-ce qu'une quête et quel est son lien avec une problématique d'ordre éthique ? **D-** Dans le but de

préciser le contexte d'émergence de l'enseignement appelé l'*adhyatmayoga*, « Qui est Swâmi Prajnânpad? » **E-** Qu'adoptons-nous comme convention au sujet des accents diacritiques des mots sanskrits? et **F-** Quelles éditions des tomes d'*À la recherche du Soi* avons-nous utilisées pour cette recherche et pourquoi?

Dans le chapitre 2, on trouvera une description détaillée du contexte d'émergence du texte d'*À la recherche du Soi*. La méthode que nous utiliserons pour l'analyse exige que l'utilisateur, avant d'appliquer la grille de lecture propre à la méthode éthicologique, permette au lecteur de savoir, entre autres, qui est l'auteur du discours qui fait l'objet de l'analyse, quel est le contexte d'émergence particulier de son discours et quel est l'enjeu principal qui pousse cet auteur à écrire et à publier ce discours. Nous présenterons par conséquent les grandes étapes de la vie d'Arnaud Desjardins et surtout le contexte particulier et personnel de sa vie de la fin des années 70 et du début des années 80 où se situe la rédaction d'*À la recherche du Soi*. Conforme à la méthode, nous ferons cela dans le but de permettre au lecteur de situer lui-même l'enseignement de Desjardins.

Dans les chapitres 3, 4 et 5, nous dégagerons la dynamique éthique du discours qui fait l'objet de notre analyse. Dans le chapitre 3, nous dégagerons les principaux éléments qui constituent l'instance légitimatrice de

cette dynamique. Nous y retrouverons deux parties. Dans la première partie nous attirerons l'attention sur la conception de l'homme que l'on retrouve dans le texte *À recherche du Soi*. Prenant son origine dans le *vedanta* de l'hindouisme, la tradition des *kosha* décrit des « fonctionnements » de l'être humain qui permettront de constater que le discours propose, entre autres, une « théorie de la connaissance ». Dans la deuxième partie de ce chapitre 3, nous compléterons la description de l'instance légitimatrice rencontrée dans *À la recherche du Soi* avec la description d'un triptyque formé de trois éléments à notre avis inséparables, les trois notions que sont l'absolu, le relatif et la Conscience. Ces trois notions relèvent d'une physique et d'une métaphysique. Ce triptyque appelé triptyque « absolu-relatif-Conscience » contribue à particulariser le système de légitimation du discours.

Dans le chapitre 4, nous mettrons cette fois l'accent sur les principales valeurs présentes dans le discours de Desjardins. Comme notions on retrouve les lois (expliquées et présentées par la notion de *dharma*), l'amour, le bonheur non dépendant, la vigilance (dans le but d'accepter « ce qui est »), l'instant présent (l'ici maintenant) et « ce qui est ». Ces notions apparaissent comme des valeurs très importantes, car elles font ressortir un élément relié à la pratique-but : « être un avec » « ce qui est » ou être en communion avec « ce qui est ». Nous verrons qu'un élément de ce dernier élément, c'est-à-dire « ce qui est », est selon nous le concept le plus valorisé de ce discours.

Le chapitre 5 présente à la fois l'instance régulatrice et l'instance pratique que l'on retrouve dans la dynamique éthique présente dans le discours d'Arnaud Desjardins. Dans *À la recherche du Soi*, les directives concernant les actions à poser et les attitudes à adopter (même si particulier à chacun) sont très claires. La régulation présente dans l'ouvrage analysé – c'est-à-dire ce qui balise les actions proposées en leur octroyant le fait d'être jugées appropriées ou non – est selon nous fortement balisée par les quatre lignes d'effort de l'*adhyatmayoga* : *vedanta vijnana*, *manonasha*, *chitta shuddhi*, et *vasanaskshaya*. *Vasanaskshaya* signifie érosion du désir, *chitta shuddhi*, purification de la mémoire inconsciente, *manonasha*, destruction du mental et *vedanta vijnana*, science du vedanta. Nous nous servons de cette structure, c'est-à-dire de trois de ces quatre lignes d'effort de l'enseignement, pour présenter l'instance pratique. Les trois premières lignes d'effort (la destruction du mental, la purification de la mémoire inconsciente et l'érosion des désirs) structurent la description de plusieurs points du chapitre 5 : le mécanisme du refus d'un fait et la naissance de l'émotion, le mécanisme du refus d'une partie de soi-même, la nature de la dynamique du remisage de l'inconscient, la description des caractéristiques des désirs et la méthode pour les éroder. Ces éléments concourent à expliquer comment parvenir à être "en parfaite communion avec « ce qui est »", l'attitude-but à développer chez l'élève apprenant.

Le fait de structurer l'instance pratique par rapport à l'instance régulatrice manifeste que les éléments de l'instance pratique se retrouvent implicitement compris dans les éléments de l'instance régulatrice. Ce dernier point concernant la complémentarité entre les instances est important. Il est une caractéristique d'une dynamique éthique.

Après chaque chapitre, un retour systématique sur l'étape de l'analyse permettra au lecteur de se situer par rapport à l'ensemble de la démarche. L'objectif de ces sections est précisément de montrer comment les éléments de contenu d'une instance sont implicitement reliés aux autres.

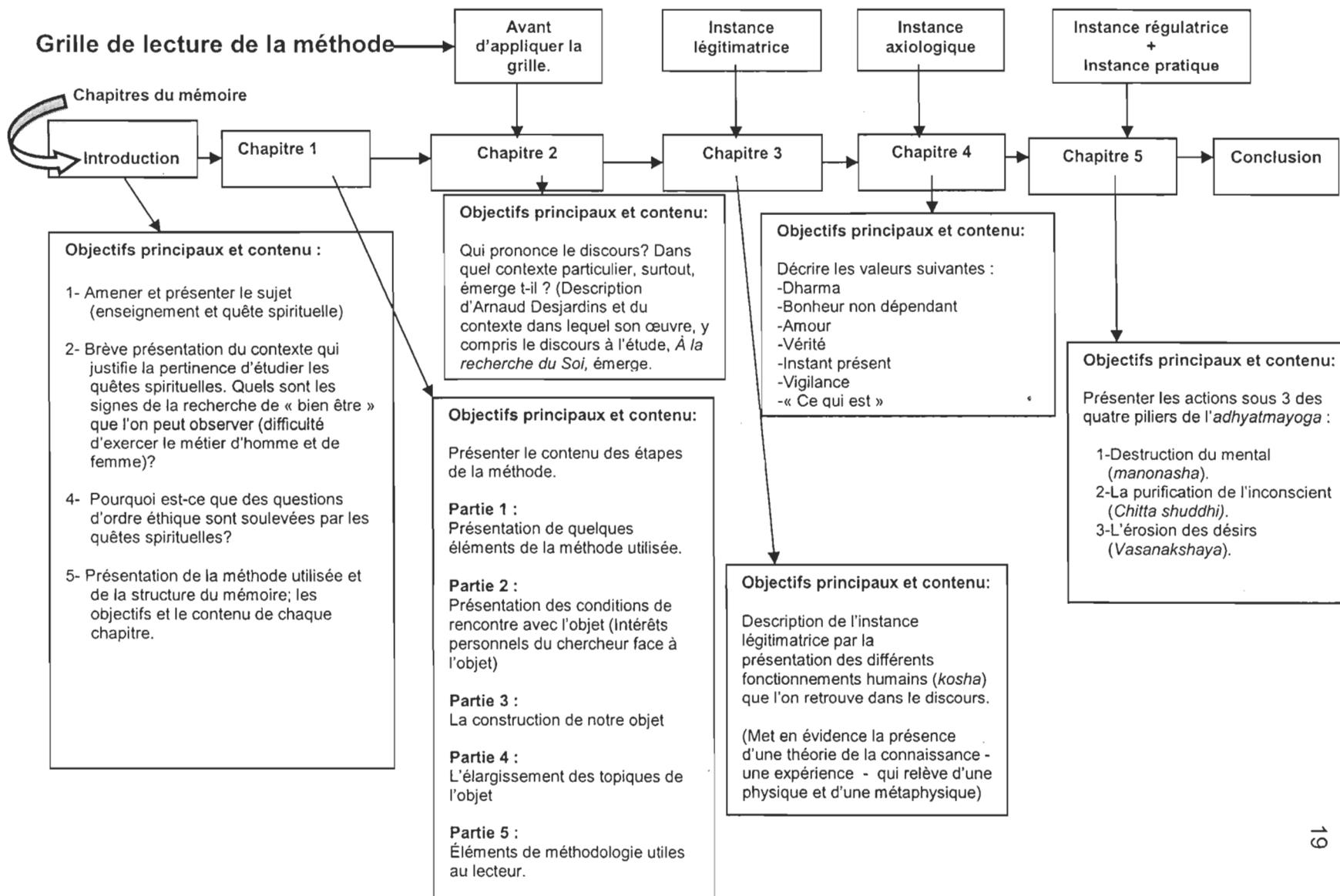
Nous allons voir au prochain chapitre que, dans l'application de la grille éthicologique, les différentes instances qui composent la dynamique éthique, par le truchement des éléments de contenu qui les constituent, sont étroitement reliées les unes aux autres, c'est ce que l'on nomme précisément l'aspect « complémentarité entre les instances ».

À la fin du chapitre 5, lorsque le contenu de chacune des quatre instances aura été présenté, nous pourrons dès lors terminer ce travail (identifier des éléments de complémentarité entre les instances) en présentant, à l'aide de phrases clefs, de quelle manière les éléments de contenu d'une instance se retrouve étroitement reliés à une autre formant

ainsi une dynamique éthique particulière. Les quatre instances forment une dynamique particulière contenant un enjeu éthique particulier. Notre but est donc de bien décrire les instances (dégager la dynamique éthique) et d'y dégager du même coup l'enjeu s'y rattachant.

Enfin, pour que le lecteur puisse, à sa convenance, voir et revoir rapidement comment les parties de ce mémoire sont orchestrées en fonction de la méthode éthicologique et tout particulièrement de l'application de la grille de lecture qui lui est propre, nous invitons le lecteur à consulter le schéma de la figure 1 de la page suivante.

Figure 1 : Structure du mémoire et objectifs principaux de chaque chapitre, en fonction des éléments de la grille de lecture de la méthode éthologique



## **CHAPITRE I**

### **PRÉSENTATION DE QUELQUES ÉLÉMENTS DE LA MÉTHODE UTILISÉE DANS CETTE RECHERCHE**

#### **Partie 1 :**

#### **Quelques éléments de la méthode utilisée dans cette recherche**

#### **Question A**

**Quelle est la méthode utilisée dans cette recherche et quelles sont ses principales caractéristiques?**

La méthode éthicologique que nous utiliserons se déploie en 5 étapes.

**Étape 1 : Présentation des conditions de rencontre avec l'objet.**

**Étape 2 : La construction de l'objet et de ses topiques environnants.**

**Étape 3 : L'application de la grille éthicologique.**

**Étape 4 : L'élargissement des topiques immédiats de l'objet.**

**Étape 5 : Le retour critique sur l'ensemble de la démarche.**

Au cours de la première étape, le chercheur présente le lieu d'où il parle, comment il entend entrer en contact avec l'objet d'étude qui le préoccupe et quel type d'étude il entend mener.

Au cours de la deuxième étape, il présente son objet et tous les éléments indispensables à son observation et à sa compréhension.

Au cours de la troisième étape, il applique une grille de lecture particulière de façon à dégager la dynamique morale ou éthique qui relève de son objet d'étude.

Au cours d'une quatrième étape (laquelle peut être menée conjointement avec la troisième), il recueille tout élément permettant d'avoir une meilleure compréhension des éléments qui composent la dynamique morale ou éthique qu'il analyse.

Au cours de la cinquième étape, il procède à une approche globale de la dynamique morale ou éthique qu'il a observée pour montrer les liens et les tensions existants entre chacun de ces éléments qui la composent.

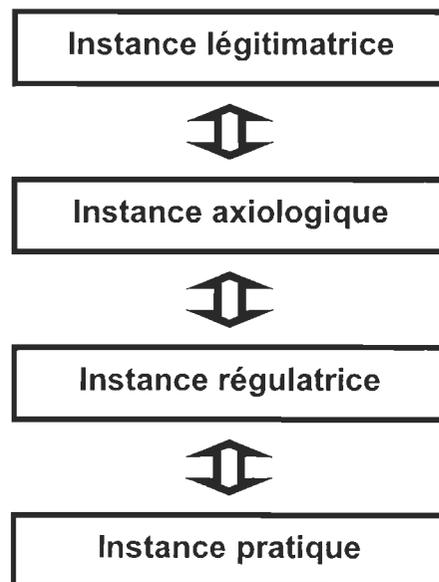
On notera que, dans ce mémoire, nous accordons une attention toute particulière à l'étape trois de la méthode éthicologique afin de bien faire

ressortir la dynamique éthique présente dans l'ouvrage *À la recherche du Soi* d'Arnaud Desjardins. C'est ce qui fait l'objet de ce travail. Alors, en ce qui a trait à l'étape 3, mentionnons quelques points importants.

### Étape 3 : Application de la grille éthicologique

Toute dynamique morale ou éthique est constituée des quatre éléments suivants : une instance légitimatrice ou réservoir de sens, une instance axiologique, une instance régulatrice et une instance pratique.

**Figure 2 : Présentation des instances formant une dynamique morale ou éthique**



Qu'en est-il précisément de chacun de ces éléments? Commençons par l'instance légitimatrice, qu'en est-il? « C'est une manière particulière de penser la vie, le monde, l'histoire, l'être humain et d'exprimer ces réalités au moyen d'images ou de concepts. »<sup>10</sup> Pierre Fortin rajoute également que ces images ou concepts :

(...) traduisent une certaine conception de l'être humain et de ses relations avec le monde, une façon d'appréhender la vie, la mort, le temps, l'histoire, une manière particulière de penser les rapports interpersonnels et les rapports sociaux plus larges, etc.<sup>11</sup>

L'instance axiologique, elle, est composée d'un ensemble de valeurs qui tirent toute leur signification du réservoir de sens auquel elles réfèrent. Qu'entend-on par valeur ici? « C'est ce qui vaut; c'est ce à quoi, individuellement et collectivement, on accorde de l'importance; c'est ce qui a du poids pour un individu ou une collectivité. La valeur peut être matérielle, affective, intellectuelle, morale ou religieuse. »<sup>12</sup> Pierre Fortin précise : « [...] une valeur constitue une priorité, une préférence, une référence, qui tire sa signification de son rattachement au réservoir de sens que constitue l'instance légitimatrice.»<sup>13</sup> Ce dernier point est capital, les valeurs sont

---

<sup>10</sup> Pierre FORTIN, *La morale, l'éthique, l'éthicologie : une triple façon d'aborder les questions d'ordre moral*, Ste-Foy, Presses de l'Université du Québec, 1995, p. 100.

<sup>11</sup> *Ibid.*

<sup>12</sup> *Ibid.*

<sup>13</sup> *Ibid.*

étroitement liées au système de légitimation car, paradoxalement, elles en découlent et lui servent de piliers fondateurs.

L'instance régulatrice « [C]'est à partir de quoi on propose ou impose une action, une attitude, un état d'esprit ou un comportement, de façon à témoigner d'une ou de quelques valeurs privilégiées. Une loi, une règle, une norme, un principe moral peuvent être considérés comme autant de principes régulateurs. »<sup>14</sup>

L'instance pratique est constituée des actions, des attitudes, des comportements, des états d'esprit qui tirent tout leur sens de l'instance légitimatrice à laquelle ils réfèrent, des valeurs qui les animent et des règles qui les encadrent.

Cela étant dit, un enjeu moral ou éthique peut survenir selon que le problème envisagé se situe davantage sur le plan de la règle ou sur le plan des valeurs. Ainsi, dans un discours moral, l'enjeu principal consiste à mettre davantage l'accent sur la régulation de l'action, alors que ce qui caractérise un discours éthique c'est que le locuteur se préoccupe principalement des valeurs en cause et du sens à donner à l'action pour ensuite apprécier la

---

<sup>14</sup> *Ibid*, p. 101.

pertinence ou non de la règle. Toutefois, l'un et l'autre discours renvoient structurellement à la même dynamique.

Nous estimons que l'ouvrage d'Arnaud Desjardins est animé par une dynamique éthique particulière parce que l'on peut justement y déceler la présence de chacun des éléments de ce genre de dynamique. Nous l'avons déjà dit, c'est précisément l'insistance que l'auteur accorde au réservoir de sens et aux valeurs que ce dernier promeut, pour ensuite proposer un certain nombre de règles susceptibles d'encadrer, de guider l'action, qui nous confirme que nous sommes en présence d'un discours qui est animé par une dynamique éthique.

En relisant *À la recherche du Soi*, nous identifierons dans cet ouvrage ce qui relève précisément de l'une ou l'autre de chacune de ces instances. Nous pourrions ainsi montrer les liens et les tensions existants entre elles, liens et tensions qui ont pour effet de susciter une dynamique éthique particulière.

## Partie 2 :

### Présentation des conditions de rencontre avec l'objet (Les intérêts personnels du chercheur pour le sujet traité)

#### Question B

**Pourquoi choisir Arnaud Desjardins et son œuvre *À la recherche du Soi* et quels sont nos intérêts personnels concernant le phénomène de la quête spirituelle, qui à la fois précèdent et animent cette recherche?**

Pourquoi notre choix s'est-il arrêté sur Arnaud Desjardins? André Comte-Sponville, philosophe contemporain, bien connu pour ses textes sur la question du bonheur (du « mal de vivre par rapport à la spiritualité ») et de l'athéisme, consacre un livre à l'enseignement de Svâmi Prajnânpad. Il écrit : « [...] Svâmi Prajnânpad, qui n'a écrit aucun livre, qui n'a prononcé aucune conférence, est un maître, non à penser mais à vivre, non un philosophe mais un sage. »<sup>15</sup> Arnaud Desjardins, en plus d'avoir côtoyé des maîtres de plusieurs traditions et réalisé des documentaires sur les voies spirituelles du bouddhisme, du soufisme et de l'hindouisme, fut pendant près de neuf années le disciple de Svâmi Prajnânpad. La transformation dont il est question dans l'enseignement d'Arnaud Desjardins est proposée comme expérience et est issue d'une quête : elle consiste en l'atteinte du même état

---

<sup>15</sup> André COMTE-SPONVILLE, *De l'autre côté du désespoir : introduction à la pensée de Svâmi Prajnânpad*, Accarias-L'originel, Paris, 1997 (plat verso du livre).

de « non-dépendance » en regard des événements extérieurs et intérieurs que nous rencontrons dans plusieurs traditions religieuses et philosophiques connues et reconnues (*vedanta* hindou, soufisme musulman, mystique chrétienne, bouddhisme, stoïcisme, épicurisme). Cette transformation, dans l'enseignement de Desjardins, la manière dont elle se réalise pour l'individu, est présentée comme un dénominateur commun aux différentes traditions. C'est la quête de la « vérité » personnelle de l'individu qui est au cœur de l'enseignement d'Arnaud Desjardins. C'est par elle, dans le discours, que la personne peut atteindre le but, réaliser la transformation. L'enseignement est toujours présenté de manière à ce qu'une personne puisse rattacher concrètement les thèmes abordés à l'expérience vécue. L'enseignement de Desjardins invite à faire les apprentissages soi-même sur soi-même.

**Nos intérêts personnels pour le sujet et les difficultés d'étudier les maîtres du passé.**

Nous avons d'abord été attiré par les discours des maîtres occidentaux du passé. Les écrits sur Socrate (les dialogues de Platon), sur Jésus (les Évangiles), les écrits de Marguerite de Porète (*Le miroir des âmes simples et anéanties*) et de Maître Eckhart (les sermons) – pour ne citer que quelques exemples – nous ont interpellé.

Lorsque nous étudions le discours des sages ou maîtres du passé, par rapport au phénomène de la quête spirituelle, le danger de faire des erreurs d'interprétation nous guette. L'accès à l'ensemble des textes, leur état de conservation, l'évolution de la langue à travers l'usage, les problématiques liées aux traductions, le style littéraire sont autant de pièges, de difficultés du moins. De plus, toute la façon de voir le monde à une époque et dans une culture précise (entre autres les conceptions métaphysiques, physiques, les « théories de la connaissance » et la praxis valorisée par une tradition) risque aussi d'être à l'origine d'erreurs d'interprétation. L'interprétation du réseau de sens d'un discours dépend donc de plusieurs facteurs. En conséquence, pour éviter les pièges évoqués plus haut, il faut, entre autres, au moins avoir étudié rigoureusement une bonne partie des textes disponibles, avoir été formé à l'étude des langues, à leur évolution, etc., autant d'éléments que nous n'avions pas au départ. Pour les maîtres occidentaux mentionnés plus haut, trop de détails liés à une exégèse rigoureuse des textes nous manquaient. Pour contourner plusieurs de ces contraintes, d'une certaine façon, nous avons cherché à trouver l'enseignement d'un maître contemporain en prenant comme hypothèse, comme nous l'avons déjà souligné dans l'introduction, que certains peuvent représenter des adaptations rigoureuses d'enseignements connus et reconnus. La découverte de Swâmi Prajnânpad (1891-1974), par les lectures d'Arnaud Desjardins, un chrétien protestant spécialiste de l'hindouisme, du bouddhisme et du

soufisme, nous a surpris et a piqué notre curiosité. Le fait qu'Arnaud Desjardins : 1) soit ouvert aux dialogues à la fois interconfessionnels à l'intérieur du christianisme et aux dialogues interreligieux, 2) qu'il témoigne depuis plus de 30 ans, dans son œuvre écrite et cinématographique, de la présence de dénominateurs communs dans les enseignements spirituels reliés au christianisme, à l'hindouisme, au bouddhisme et à l'islam, nous a beaucoup intéressé en tant que chercheur en éthique et nous a convaincu que son discours, une fois soumis à l'analyse de la grille éthicologique, pourraient révéler la présence d'une dynamique éthique particulière, c'est-à-dire une dynamique soulevant différents enjeux.

Étudier les maîtres du passé comportait pour nous des difficultés majeures; ce qui ne veut pas dire au demeurant qu'étudier des maîtres contemporains comme Swâmi Prajnânpad et son élève le plus populaire, Arnaud Desjardins, même si plusieurs sources de difficultés sont esquivées (pièges), ne comporte pas de difficultés. Mais parce que l'auteur est contemporain, qu'il s'exprime à la fois en français et par un langage « près » du langage « parlé » actuel (il s'agit de causeries enregistrées à la fin des années 1970 début 1980), qu'il ait à la fois produit des ouvrages qui témoignent aujourd'hui (après plus de 30 ans de transmission de l'enseignement) d'une constance dans la transmission de l'enseignement du

maître bengali Swâmi Prajnâpad, selon nous ces facteurs permettent d'éviter certains pièges cités plus haut et réduisent les risques de faire des erreurs d'interprétation vraiment grossières.

En résumé, Arnaud Desjardins, un maître spirituel reconnu, présentait pour nous plusieurs des conditions que nous recherchions pour conduire cette recherche sur un enseignement portant sur la quête spirituelle qui lui est rattachée. Mais pourquoi avoir choisi son œuvre *À la recherche du Soi*?

### **Pourquoi l'œuvre *À la recherche du Soi*, pourquoi pas toute l'œuvre?**

Selon nous, dans nos conditions de travail, *À la recherche du Soi* est l'ouvrage le plus approprié pour étudier le discours d'Arnaud Desjardins. L'ouvrage *À la recherche du Soi* est constitué de différentes causeries qui ont été enregistrées devant des assemblées réduites de personnes fortement interpellées par son enseignement. Il s'agit donc d'un discours qui a gardé, au moins en partie, des caractéristiques propres au discours oral, d'une forme de sa spontanéité du moins. Les enseignements ont été prononcés pour être entendus et non pour être lus. Bien qu'ils soient remaniés, il n'en demeure pas moins qu'on y retrouve un caractère de spontanéité particulier, qui ne se retrouve pas, ou à tout le moins qui se retrouve dans une moindre

mesure dans un traité systématique comme celui intitulé *Les chemins de la sagesse*, un autre ouvrage de l'auteur.

On peut affirmer que l'ouvrage *Les chemins de la sagesse* est une œuvre où Arnaud Desjardins décrit l'enseignement de Swâmi Pranjâpad. Mais dans l'ouvrage *À la recherche du Soi*, Arnaud Desjardins transmet un enseignement, c'est différent, et ce n'est pas le cas pour *Les chemins de la sagesse*. Dans *À la recherche du Soi*, bien qu'il commente et décrive l'enseignement de son maître, il y a une nuance par rapport à l'ouvrage plus systématique qu'est *Les chemins de la sagesse* : il s'adresse à des gens qui sont devant lui, « c'est lui qui leur parle ». Nous pensons que dans le discours tiré de causeries enregistrées, puisqu'il est devant ses élèves « en train de leur parler », le « climat du contexte » maître-élève risque d'être un peu différent que lorsque le discours est produit dans l'unique but d'être écrit pour être lu subséquemment par ces derniers. Pour expliquer davantage ce que l'on veut dire par « climat du contexte », nous pensons à la nuance que l'on observe lorsque la poésie est lue par soi-même et lorsque celle-ci est prononcée à haute voix par un lecteur ou encore par l'auteur du poème lui-même; ce qui est encore un meilleur gage de transmission du sens que transporte le poème. On peut lire pour soi-même, en silence ou à haute voix, le poème *L'outre-vie* de Marie Uguay (1955-1981), une grande poète québécoise. On peut aussi s'imaginer en train d'assister (être là pour sentir,

voir et entendre) à une lecture publique du même poème de Marie Uguay, et par surcroît (encore) on pourrait se l'imaginer elle-même prononcer le poème juste avant qu'elle décède d'une longue maladie à l'âge de 26 ans. Voilà ce que nous entendons par « climat du contexte », pour des causeries prononcées. Ces causeries enregistrées et transposées par écrit subséquemment, selon nous, bien qu'elles soient différentes de l'expérience « d'être là pour voir sentir et entendre », se rapprochent de ce contexte de la poésie entendue et prononcée à haute voix (pour être entendue par un autre) par l'auteur lui-même.

Comme l'affirme André Comte-Sponville, « (...) tout disciple, surtout s'il est un maître, recrée ce qu'il transmet. »<sup>16</sup> En reprenant l'idée de cet auteur, on peut dire pour les maîtres, les sages ou saints, qui ont transmis des enseignements reçus d'un maître, qu'ils ont teinté (donc réinterprété) l'enseignement reçu lorsqu'ils l'ont transmis à leur tour. Cela ne veut pas dire qu'il y a déformation complète de l'enseignement transmis. Mais il est donc approprié d'affirmer, comme le fait André Comte-Sponville au sujet d'Arnaud Desjardins, que :

« (...) tout disciple, surtout s'il est un maître, recrée ce qu'il transmet. Que ce fut le cas pour Arnaud Desjardins, ce dernier le reconnaît bien volontiers, et nul ne saurait sans mauvaise

---

<sup>16</sup> *Idem, De l'autre côté du désespoir, op. cit., p. 11.*

fois, le lui reprocher. Qui peut enseigner sans comprendre? Qui peut comprendre sans prendre? »<sup>17</sup>

Il nous a semblé qu'en analysant *À la recherche du Soi*, tiré de causeries enregistrées – même si ces dernières ont été retouchées – nous serions plus proche de la pensée vivante, en acte, d'Arnaud Desjardins (et de ces teintes personnelles surtout) que si nous analysions son discours à partir de l'ouvrage *Les chemins de la sagesse*, une œuvre sur les mêmes thèmes, mais un ouvrage qui n'est pas tiré de causeries enregistrées.

Il nous a donc semblé, dans nos conditions de travail actuelles (la construction d'un travail scolaire), qu'analyser uniquement *À la recherche du Soi* était notre meilleur choix. Mais deux autres raisons ont aussi motivé notre choix.

En consultant *Les formules de Swâmi Prajnânpad, commentées par Arnaud Desjardins*, ouvrage publié en 2003, on constate que presque la moitié (46 %) des commentaires concernant ces formules se retrouve dans *À la recherche du Soi* tandis que les autres commentaires sur l'enseignement de Swâmi Prajnânpad se retrouvent parsemés dans le reste de l'œuvre écrite, soit environ une quinzaine d'ouvrages. Cela a été une autre raison pour concentrer tous nos efforts sur le seul ouvrage en quatre tomes qu'est *À*

---

<sup>17</sup> *Ibid.*

*la recherche du Soi*. Bien qu'il ne comporte pas une synthèse écrite complète (n'oublions pas que 54 % des commentaires de Swâmi Prajnânpad se retrouvent ailleurs), l'ouvrage *À la recherche du Soi* est selon nous l'ouvrage qui se rapproche le plus d'une synthèse de l'enseignement transmis par Arnaud Desjardins.

De plus, l'avant-propos d'*À la recherche du Soi* fait aussi mention qu'Arnaud Desjardins reçoit beaucoup de courrier auquel il ne peut pas répondre : « En vérité chaque question qui lui est posée met en cause tout l'enseignement traditionnel sur les conditionnements de l'être humain et les possibilités de s'en "libérer". »<sup>18</sup> Cet ouvrage se présente manifestement comme une réponse à plusieurs demandes. Cela (un geste du cœur... de générosité et bienveillant) nous apparaissait aussi comme un facteur important à considérer.

Tous ces facteurs, y compris celui du temps alloué à la construction de ce travail scolaire et celui concernant l'atteinte des objectifs prescrits par ce dernier, ont confirmé notre choix de nous concentrer sur l'analyse de ce seul ouvrage et non pas sur l'ensemble de l'œuvre ou même encore un ensemble d'ouvrages faisant partie de l'œuvre de l'auteur.

---

<sup>18</sup> Arnaud DESJARDINS, *Adhyatma yoga*, Paris, La Table Ronde, 1977, 326 p.

### Partie 3 :

#### La construction de notre objet

##### Question C

**Qu'est-ce qu'une quête spirituelle et quel est son lien avec une problématique d'ordre éthique?**

Avant d'expliquer pourquoi la « quête spirituelle » relève en partie d'une problématique d'ordre éthique, il nous faut décrire le plus adéquatement possible ce que nous entendons par la notion ou l'expression « quête spirituelle ». Le sens de cette notion a influencé notre angle d'approche, en ce qui a trait à notre lecture du discours d'*À la recherche du Soi*. De plus, le discours lui-même a eu aussi une influence sur le sens que nous donnons à l'expression « quête spirituelle ». Alors, conformément à l'étape 2 de la démarche éthicologique, puisque le discours lui-même a contribué, en partie, à donner du sens à la notion de « quête spirituelle » que nous utilisons, il est important de définir dans cette section consacrée à la construction de notre objet ce que nous entendons par quête spirituelle.

Quelle est donc, premièrement, pour nous, la signification du mot « quête »? Une quête est constituée de deux parties bien distinctes : une série d'actions et un but visé. Dans une quête, c'est le rapport entre les

actions posées (série d'actions) et le but qui définit la quête : il est très peu probable, voire impossible, d'atteindre le but d'une quête en posant des actions aléatoires. C'est un premier point. Dans une dynamique de quête, les deux parties sont donc inséparables. En d'autres termes, la valeur des actions posées (ce qu'elles valent) est donnée, pour une bonne part, par un certain rapport au but. Ce rapport est, au moins en partie, l'idée que l'on se fait soi-même du but (l'idée que l'on en a). Le rapport entre les deux parties se définit alors par une tension qui s'installe entre, d'une part, les actions que l'on pose et, d'autre part, l'idée que l'on se fait du but. La tension c'est donc la soif ou le désir de se rendre au but, tout simplement. La force (tension) peut varier en intensité dépendamment des quêtes. Ce sont les parties d'un système que nous appelons, dans ce mémoire : le système route-maison. Le système « route-maison » paraît binaire au départ, mais en fait, après réflexion, il est constitué de trois éléments : la route, la maison et le lien entre les deux, un lien qui inclut la tension, la force dont nous venons de faire mention. Dans ce système, en effet, si je peux uniquement me rendre à la maison que par cette route, que vaut la maison sans la route? Rien. Et si, d'autre part, je n'ai que la route par rapport à elle-même, quelle valeur a-t-elle, s'il n'y a pas une destination, un but, une maison au bout de cette route? Rien. Et de plus, s'il n'y a pas de tension, pourquoi prendre la route dès maintenant? Puisqu'il n'y a pas de nécessité, pourquoi ne pas épargner de l'énergie et attendre, pourquoi ne pas reporter à plus tard une première action

pour prendre la route? Dans une quête, par définition, il y a une tension qui est active, cette tension est située entre les deux parties de la quête (série d'actions et but), elle a un rôle et agit selon nous comme moteur : elle permet le mouvement. Si une voiture n'a pas de moteur, elle ne passera pas d'une position A à une position B. Cela n'est pas sans nous rappeler la loi de l'inertie de Newton : un objet demeure en mouvement ou au repos (dans son état) tant qu'une force extérieure ne lui est pas affectée. Il est donc primordial pour nous de mentionner la présence d'une tension active dans la définition que nous donnons à la notion de quête, car c'est elle qui va faire bouger l'être humain. Sans elle, le phénomène de la quête spirituelle et son éventuelle transformation ne pourraient pas se produire, ce qui au demeurant n'implique pas que la tension (le moteur) ne peut pas être à l'occasion très faible au point de rendre l'avancement de la quête presque nulle. Cette situation extrême serait alors rencontrée lorsqu'il n'y aurait plus de tension du tout, il n'y aurait à ce moment plus de quête.

Notre vision de la quête rejoint aussi notre propos sur la recherche du « bien-être ». Pour nous, la vie de l'être humain, c'est-à-dire « sa propre façon d'expérimenter ce que c'est que d'être un être humain », se présente aussi comme une quête qui peut contenir « une quête de " bien-être" » comme celle dont nous avons souligné la présence.

Cette vision de la quête n'est pas en contradiction mais bien en parfait accord avec ce que nous avons dit sur les signes qui illustrent la difficulté d'exercer son métier d'homme et de femme, signes que nous avons brièvement présentés dans l'introduction. Voilà les précisions sur le sens du mot « quête » lorsque nous utilisons l'expression « quête spirituelle ». Disons quelques mots maintenant sur l'adjectif « spirituel », dont le sens nous parvient en partie de l'expression « exercices spirituels » utilisée par Pierre Hadot.

Dans la préface du livre *Exercices spirituels et philosophie antique*<sup>19</sup>, Pierre Hadot explique clairement le sens qu'il donne à l'expression « exercices spirituels » : « Les exercices spirituels font partie de notre expérience; ils sont "expérimentés". »<sup>20</sup> Pour le mot exercice pris isolément, on précise qu'il s'agit... « [d'] une pratique, une activité, un travail sur soi-même, ce que l'on peut appeler l'ascèse de soi. »<sup>21</sup> Le sens que nous donnons à l'expression « quête spirituelle » est extrêmement proche du sens que Pierre Hadot donne à celle d'« exercice spirituel ». En fait, quand nous disons qu'une quête est constituée de deux parties bien distinctes : une série d'actions et un but visé, le sens donné à l'expression « série d'actions » est

---

<sup>19</sup> Pierre HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Albin Michel, Paris, 2002.

<sup>20</sup> *Ibid*, p. 9.

<sup>21</sup> *Ibid*.

presque le même que celui attribué au « travail sur soi-même » ou à l' « ascèse de soi » utilisé par Pierre Hadot.

Puisque pour nous la quête fait intervenir un élément de tension, une force (ce que nous avons expliqué plus haut), et que c'est un élément que nous ne sommes pas certain d'avoir retrouvé dans la définition d' « exercices spirituels » proposée par Pierre Hadot, nous préférons donc utiliser le mot quête et retenir l'aspect tension présent dans la signification que nous lui donnons. Concernant la construction de l'objet, passons à un autre point en prenant note d'un détail important.

Conformément à l'approche éthicologique, nous ne prendrons pas position par rapport au contenu de l'univers de sens auquel réfère l'ouvrage de Desjardins qui fait l'objet de notre analyse. Donc, dans ce mémoire, nous présenterons le plus adéquatement possible les concepts que le texte à l'étude contient, cela dans le seul but de faire une présentation des éléments qui constituent les différentes instances (instance légitimatrice, instance axiologique, instance régulatrice et l'instance pratique). En somme, nous devons nous en tenir à l'analyse. Pour que le lecteur ait accès le plus possible au texte et à sa signification, nous allons introduire le plus de citations possible, sans toutefois alourdir le texte.

Le texte d'*À la recherche du Soi* fait directement référence à des doctrines provenant de l'hindouisme : *Upanisad, samkhya, Vedanta, Yogavasistha, etc.* Ces doctrines peuvent par conséquent être très éloignées ou très proches d'une orthodoxie. Conformément à l'approche de l'éthicologie, l'objectif de cette recherche ne consiste pas à comparer les doctrines ou concepts présents dans le texte avec quoi que ce soit. C'est uniquement dans le but de dégager la dynamique éthique interne qui anime le discours d'*À la recherche du Soi* que nous allons décrire des éléments de contenu. « En bon herméneute, il faut prendre le texte le plus possible pour ce qu'il est ». Cependant, conformément à la méthode que nous utilisons, il est très important de présenter le contexte d'émergence de l'enseignement appelé *adhyatmayoga*. C'est l'objet de la prochaine section.

## Partie 4 :

### L'élargissement des topiques de l'objet

#### Question D :

**Dans le but de préciser le contexte d'émergence de l'enseignement appelé *adhyatmayoga*, « Qui est Swâmi Prajnânpad? »**

Nous allons brièvement présenter le maître d'Arnaud Desjardins, Swâmi Prajnânpad, auprès duquel l'auteur du texte à l'étude a été l'élève, et cela pendant presque neuf années (360 entretiens personnels).

Conformément à la méthode, nous croyons que cette présentation permettra au lecteur de mieux comprendre lui-même le discours d'Arnaud Desjardins, surtout mieux le situer dans le mouvement très global qu'est celui de la recherche « de bien-être » occidentale que nous avons évoqué lors de l'introduction.

## Qui est Swâmi Prajnânpad? <sup>22</sup>

Yogeshvar Chattopadhyaya sera nommé Swâmi Prajnânpad. Ses disciples l'appelleront par une formule familière « Swamiji ». Il est né en février 1891 dans une famille de brahmanes. Les mœurs reliées aux castes sont respectées par sa famille : dans un univers de piété, son père et sa famille suivent la voie religieuse et dévotionnelle de la bhakti.<sup>23</sup> Ses parents meurent de la peste quand il a environ 10 ans. Il est pris en charge par un frère survivant. Selon les coutumes – non par choix et non sans être affligé – jeune homme, on lui choisit une épouse. Il devra se marier avec une fille de brahmane, une fille de sa caste. Au moment du choix, elle est âgée de 12 ans. En résumé, « Yogeshvar a donc été élevé de manière traditionnelle, dans une ambiance très dévotionnelle. »<sup>24</sup>

Par le truchement des mouvements de non-coopération de l'Inde – comme beaucoup de jeunes de son âge de cette époque – Swâmi Prajnânpad est « en lutte » (en résistance) contre le colonialisme. À cette

---

<sup>22</sup> Presque toutes les informations sur Swâmi Prajnânpad sont tirées de deux livres. Ces livres sont, sous une forme accessible au public, la thèse de doctorat de Daniel Roumanoff soutenue en la Sorbonne et dirigée par l'indianiste Michel Hulin : Daniel ROUMANOFF, *Swâmi Prajnânpad, un maître contemporain*, vol. 1 : *Les lois de la vie*, et vol. 2 : *Le quotidien illuminé*, Édition de La Table Ronde, Paris, 2002.

<sup>23</sup> *Bhakti* = Voie dévotionnelle qui traduit le besoin affectif d'une divinité protectrice à laquelle on puisse recourir.

<sup>24</sup> Daniel ROUMANOFF, *Swâmi Prajnânpad, un maître contemporain*, vol. 1 : *Les lois de la vie* La Table Ronde, Paris, 2002, p. 26.

époque, l'action sociale est donc très importante pour lui. En 1912, il termine ses études secondaires : il est un élève très brillant à l'école. À l'université de Calcutta, six ans plus tard, en 1918, il passe le diplôme de physique (MA) et termine l'université avec une médaille d'or.

Comme professeur de physique, il n'est pas du tout étonnant qu'il ait lu les travaux de Max Plank, sur les débuts de la physique quantique, et qu'il ait été au courant du contenu des travaux d'Einstein sur l'équivalence entre le concept d'énergie et de matière, par exemple. À Bénarès, au *Kashi Vidyapith*, Swâmi Prajnânpad est professeur. Ce *Vidyapith* est entièrement indien et destiné à former précisément une élite recevant une formation à la fois occidentale moderne et hindoue traditionnelle.<sup>25</sup> À Bénarès, au *Kashi Vidyapith*, il y enseigne la littérature anglaise, la philosophie indienne et aussi la physique, ainsi que toutes les matières où il manque des professeurs. Il n'est donc pas étonnant non plus que Swâmi Prajnânpad ait lu des philosophes du corpus philosophique occidental. En ce qui concerne ses collègues, Swâmi Prajnânpad « (...) collabore avec Rajendra Prasad, le futur président de la république indienne, au *Bihar Vidyapith*. »<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> *Ibid.*, p. 27.

<sup>26</sup> *Ibid.*

En 1921, il rencontre son maître Niralamba Swami, lui-même élève de So Ham Swâmi (le tueur de tigre), lui-même élève d'un certain « Tibatti » Baba, (Tibatti parce qu'il a séjourné au Tibet). On ignore tout de l'enseignement de So Ham et « Tibatti » Baba : « Il existerait toutefois, semble-t-il, un livre écrit par So Ham et préfacé par Niralamba Swâmi, mais nous n'avons pas pu le trouver. »<sup>27</sup>, nous dit Daniel Roumanoff.

En 1925, Swami Pranjanpad quitte le *Kashi Vidyapith* pour devenir moine errant (sanyasin) pendant six mois. Des problèmes de santé le font revenir enseigner au *Kashi Vidyapith*. Il devient père, cette année-là, de l'unique enfant qu'il aura. C'est là, à cette époque, dans la bibliothèque de l'école, qui est bien garnie de ce qui est publié en Occident sur la psychanalyse, qu'il lit les écrits de Freud. À partir de 1928, inspiré par les travaux du père de la psychanalyse, Swâmi Pranjnânpad expérimente un travail sur les émotions avec ses élèves. Parce que ce travail sur les émotions se fait en position couchée dans l'obscurité, les disciples indiens appellent ce travail : « travail dans la chambre noire » ou « psychanalyse ». C'est plus tard que les disciples français appelleront la technique du nom de « *lying* »<sup>28</sup>. Selon Daniel Roumanoff, il est probable que, comme Freud, Swâmi Prajnânpad ait fait une autoanalyse. Une chose est certaine, Swâmi

---

<sup>27</sup> *Ibid.*, p. 29.

<sup>28</sup> Le *Lying* est une technique de mise à jour de l'inconscient en position couchée.

Prajnânpad a été intéressé par ce travail sur les émotions au point de le mettre passionnément « en pratique » : « Swâmi Pranjnânpad ne cessera de pratiquer le *lying* et en 1942, il s'y investit beaucoup : Swâmiji, à cette époque, consacre souvent au *lying* plus de 10 heures par jour, sans compter son temps ni son énergie. »<sup>29</sup>

Son maître, Niralamba Swâmi, meurt en 1930. C'est à ce moment que Swâmi Prajnânpad est désigné comme successeur de son *ashram* à Channa. Channa est un petit village près de Burdwan. C'est là qu'un premier Français, Daniel Roumanoff, le trouve en 1959 et qu'Arnaud Desjardins le rencontre pour la première fois en 1965. Ce dernier « (...) aura au total, en neuf ans, près de trois cent soixante entretiens avec son maître. »<sup>30</sup> C'est donc entre 1959 et 1966 qu'une dizaine de Français découvrent ce guide.

#### Lien entre la science et l'*adhyatmayoga* enseigné par Swâmi Prajnânpad

Swâmi Prajnânpad n'a pas « (...) voulu accepter quoi que ce soit qui n'ait été prouvé, quelle que soit l'autorité d'où venaient les affirmations : la tradition la plus ancienne, les sages les plus vénérés ou les maîtres les plus

<sup>29</sup> Daniel ROUMANOFF, *op. cit.*, p. 36.

<sup>30</sup> Jacques MOUSSEAU, *Arnaud Desjardins, L'ami spirituel*, Perrin, Paris, 2002, p. 157.

illustres. »<sup>31</sup> On peut affirmer qu'envers l'enseignement traditionnel hindou, ce maître a eu une attitude semblable à celle des chercheurs modernes qui utilisent la démarche scientifique. Au demeurant, au dire de Daniel Roumanoff, et cela est présent dans sa thèse, ce maître connaissait très bien lui-même plusieurs des traditions spirituelles de l'Inde et leur enseignement : « Je me suis alors aperçu à ma grande surprise que pratiquement tout l'enseignement de Swâmiji pouvait être exprimé au moyen des citations sanskrites tirées des textes traditionnels. Rien d'étonnant à cela. »<sup>32</sup>

Sa conception de la nature (monde phénoménal) et sa démarche d'analyse et d'observation concordent parfaitement avec, d'une part, le contenu de la science (physique, chimie, biologie, psychologie) et, d'autre part, ce qu'il est convenu d'appeler « la démarche scientifique ». Mais notre propos sur ces liens avec « la démarche scientifique » et sur son rapprochement avec les traditions spirituelles indiennes sera encore mieux résumé par Daniel Roumanoff dans cet extrait, le « mais en même temps » est important pour traduire ce que nous voulons exprimer, le souligné est de nous :

---

<sup>31</sup> *Ibid.*, p. 58 et 59.

<sup>32</sup> Daniel ROUMANOFF, *Swâmi Prajnânpad, un maître contemporain*, vol. 2 : *Le quotidien illuminé*, Édition de La Table Ronde, Paris, 2002, p. 287.

Svâmi Prajñânpad occupe, d'une certaine façon, une position unique en Inde. En effet, son approche se veut résolument scientifique et moderne. Il parle un langage clair, directement accessible à un Occidental, un langage rationnel dont ont été évacués tous les mythes, les dieux, les métaphores, les effusions mystiques, les ombres et les obscurités. Mais, en même temps, il se rattache à la tradition indienne, aussi bien par le cadre général, la problématique qu'il pose – la délivrance et les moyens d'y parvenir – que par les concepts utilisés.<sup>33</sup>

### Lien entre la psychanalyse et l'*adhyatmayoga*

La notion de « mental », dans l'*adhyatmayoga* (nous allons le voir au chapitre 5) est en lien avec les notions de *chitta*<sup>34</sup>, *samskara*<sup>35</sup> et *vasana*<sup>36</sup>. Ces notions peuvent être reliées à la notion d'inconscient de la psychanalyse. Avant Freud, c'est-à-dire avant les débuts de la psychanalyse (1896-1905), parler d'inconscient – en Occident – dans le discours commun, n'était pas usuel : « Nous sommes aujourd'hui devenus si familiers avec la notion d'inconscient qu'il est difficile de s'imaginer la résistance que Freud a rencontrée lorsqu'il a commencé à en faire état dans ses travaux. »<sup>37</sup> Bien qu'il puise en être autrement dans la culture indienne, c'est-à-dire, même si

---

<sup>33</sup> *Ibid.*, p. 223.

<sup>34</sup> *Chitta* est le réceptacle dans lequel sont emmagasinés les *samskara* et les *vasana*.

<sup>35</sup> *Samskara* : Les *samskara* sont nos souvenirs ou situations précises du passé qui n'ont pas été acceptées comme neutres au moment précis où elles se sont produites.

<sup>36</sup> *Vasana* : dispositions mentales et émotionnelles qui agissent comme des germes et ont tendance à se manifester en actions. C'est une propension à agir.

<sup>37</sup> Daniel ROUMANOFF, Svâmi Prajñânpad, *un maître contemporain*, vol. 2 : Le Quotidien illuminé, Édition de La Table Ronde, Paris, p. 243.

les notions de *samskara* et de *vasana* existent depuis longtemps dans l'hindouisme, Swâmi Prajnânpad, à partir de 1928, – à la suite des lectures de la psychanalyse – ressent le besoin de commencer avec ses étudiants un travail sur les émotions (de l'intégrer sous forme d'exercice pratique) : « Il y voit le moyen d'assurer le passage entre la conscience étroite, individuelle, et la conscience élargie dont parle les Upanisad. »<sup>38</sup> Ceci nous laisse croire que même si les notions qui se rapportent à l'inconscient étaient déjà présentes dans l'hindouisme, Swâmi Prajnânpad a jugé bon et approprié de les utiliser d'une façon pratique (et à sa propre manière).

C'est sans nul doute que cet érudit, connaissant les traditions de l'hindouisme traditionnel d'une part, et connaissant très bien la tradition occidentale d'autre part, a incorporé, de façon pratique et originale, la psychanalyse au contenu de son enseignement, l'*adhyatmayoga*.

---

<sup>38</sup> Daniel ROUMANOFF, *Swâmi Prajnânpad, un maître contemporain*, vol. 1 : *Les lois de la vie*, Édition de La Table Ronde, Paris, 2002, p. 34.

**Partie 5 :**  
**Éléments de méthodologie utiles au lecteur**

**Question E**

**Qu'adoptons-nous comme convention au sujet des accents diacritiques des mots sanskrits?**

Puisque nous ne maîtrisons pas le sanskrit, y compris les nuances concernant l'utilisation des accents, pour éviter le plus possible la confusion, tous les mots sanskrits de ce mémoire hors des citations sont en italique sans accent.

**Question F**

**Quelles éditions des tomes d'*À la recherche du Soi* avons-nous utilisées pour l'écriture de ce mémoire et pourquoi?**

Dans cette recherche, nous n'avons pas utilisé les mêmes éditions pour les quatre volumes de l'ouvrage *À la recherche du Soi*. Cela est un détail très important qui pourrait poser problème au lecteur qui désire retrouver les citations. En effet, au début du projet, lorsque nous nous sommes procurés les quatre volumes *d'À la recherche du Soi* d'Arnaud

Desjardins, nous n'avons pas pensé que la pagination pourrait être différente entre une édition plus récente et une moins récente. De plus, le numéro des différentes éditions, qui ont des paginations différentes, n'apparaît pas dans les différents volumes de l'ouvrage. Nous nous en sommes seulement rendu compte que plus tard lorsque la recherche était avancée et que plusieurs citations avaient déjà été notées. Donc, pour que le lecteur puisse avoir rapidement accès aux citations (les retrouver lui-même dans les textes originaux), il se doit d'avoir en main la bonne édition. Pour informer adéquatement le lecteur des volumes utilisés dans cette recherche, voici les détails pour les quatre volumes utilisés pour ce mémoire, y compris l'année de l'édition.

- Tome 1 : Desjardins, Arnaud, *À la recherche du Soi, Adhyatma yoga*, Paris, La Table Ronde, 1977, 326 pages.
- Tome 2 : Desjardins, Arnaud, *À la recherche du Soi, Au-delà du moi*, Paris, La Table Ronde, 1979, 318 pages.
- Tome 3 : Desjardins, Arnaud, *À la recherche du Soi, Le Vedanta et l'inconscient*, Paris, La Table Ronde, 1979, 334 pages.
- Tome 4 : Desjardins, Arnaud, *À la recherche du Soi, Tu es Cela*, Paris, La Table Ronde, 1980, 316 pages.

## CHAPITRE II<sup>39</sup>

### UNE PRÉSENTATION D'ARNAUD DESJARDINS ET DE SON ŒUVRE

Arnaud Desjardins est aujourd'hui âgé de 84 ans. Il habite en Ardèche, en France. Il a été réalisateur à la télévision française pendant 22 ans. En 1974, il se retire de la vie professionnelle pour transmettre l'enseignement qu'il a reçu d'un maître bengali, Swâmi Prajnânpad. Entre l'âge de 31 ans et de 49 ans (de 1959 à 1974), il réalise une série de 12 documentaires sur l'hindouisme, le bouddhisme et le soufisme. Ils le rendront très célèbre en France et ailleurs. Il a, à ce jour, publié plus de 25 ouvrages sur la spiritualité, l'enseignement de Swâmi Prajnânpad surtout. En 1966, un de ses films sur le bouddhisme tibétain est présenté par la France pour le prix Italia<sup>40</sup> et en 1969, il reçoit le prix Pierre-Milles pour l'ensemble de son œuvre. « Qui est Arnaud Desjardins et dans quel contexte émerge l'ensemble de son œuvre, y compris *À la recherche du Soi?* » Voilà la principale question à laquelle répond ce chapitre.

---

<sup>39</sup> Notre recherche s'est appuyée sur la lecture de deux biographies : Gilles FARCET, *Arnaud Desjardins ou l'aventure de la sagesse*, Albin Michel, Espace libres, Paris, 1992, 339 pages, et Jacques MOUSSEAU, *Arnaud Desjardins, L'ami spirituel*, Perrin, Paris, 2002, 368 pages.

<sup>40</sup> Prix Italia : Prix international remis aux meilleurs documentaires mis en compétition par les différentes télévisions des différents pays du monde.

L'application de la grille de lecture de la méthode éthicologique requiert que cette mise au point sur le locuteur du discours et le contexte d'émergence du discours soit faite le plus adéquatement possible. Elle permettra au lecteur de mieux apprécier la présentation des quatre instances de la dynamique éthique du discours qui va faire l'objet de notre analyse à partir du troisième chapitre.

Ce chapitre est donc constitué de cinq parties. Chacune d'elles correspond à une période de la vie d'Arnaud Desjardins. La première couvre les années 1925 à 1949 : son enfance, son adolescence et ses premiers emplois. La deuxième partie concerne l'apprentissage du métier de réalisateur. Elle s'échelonne de 1950 à 1956. La troisième partie traite de la période qui s'étale sur 12 ans, de 1956 à 1968. C'est durant cette période qu'Arnaud Desjardins réalise toute son œuvre cinématographique et rencontre les maîtres qui marquent son parcours, y compris Swâmi Prajnânpad. La quatrième partie traite précisément du contexte dans lequel Arnaud Desjardins intensifie sa pratique, c'est-à-dire fait l'expérience de l'enseignement précis de Swâmi Prajnânpad que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi*. Nous verrons qu'Arnaud Desjardins est devenu un réalisateur très connu du public français et nous verrons des détails de cette partie importante de sa vie. Si nous tenons à divulguer

certains détails sur sa vie privée de l'époque (relations amoureuses et ruptures, vie de famille), c'est uniquement pour montrer le contexte dans lequel il a lui-même mis en pratique l'enseignement qu'il transmet dans l'ouvrage que nous soumettons à la grille de lecture de la méthode éthicologique. Parce que la période de 1956 à 1972 met en contexte l'émergence de son œuvre cinématographique et la rencontre de maîtres qui l'ont influencé, nous nous attarderons davantage à cette période qu'aux autres. La cinquième partie porte sur la période de 1974 à aujourd'hui. Cette dernière sera plus brève, elle voit, au début, émerger l'ouvrage à l'étude dans ce mémoire.

## **2.1 Son enfance, son adolescence et ses premiers emplois**

Arnaud Desjardins est né le 18 juin 1925 de parents français protestants<sup>41</sup>. Il est l'aîné d'une famille de trois enfants. Son grand-père maternel, Albert Nègre, est un ingénieur de l'école centrale. Il est aussi littéraire connaissant le grec et le latin. On raconte qu'il prend son petit-fils sur ses genoux pour lui montrer des photos qu'il a rapportées lui-même de l'Inde, de l'île de Ceylan et de la Birmanie.

---

<sup>41</sup> Protestants unis de France.

Du côté de la branche paternelle, on était protestant depuis le grand-père d'Arnaud seulement. Le milieu familial d'Arnaud Desjardins est un milieu protestant fermé sur lui-même. Le père d'Arnaud, quant à lui, est strict, discipliné et surtout idéaliste. L'idéal scout est une grande valeur de l'époque. Le père d'Arnaud a été pendant plus de dix ans le commissaire national des Éclaireurs unionistes, la branche protestante du mouvement scout international fondé en 1909 par Lord Baden Powell. Desjardins, le père, présente lui-même le fondateur du scoutisme à son fils Arnaud. Le père d'Arnaud Desjardins est mobilisé en 1914 comme lieutenant et en 1939, comme capitaine. Il est fait prisonnier en Autriche. Il reçoit deux croix de guerre et est aussi décoré de la Légion d'honneur pour faits de guerre. À la suite du traité de paix de Versailles, le père d'Arnaud profita d'un programme d'aide de la fondation américaine Rockefeller pour les gens qui avaient dû interrompre leurs études à cause de la guerre. Il a donc pu étudier la psychologie pendant un an dans une université américaine. Ce diplôme aide le père d'Arnaud à devenir directeur du service social de la société Peugeot.

### **2.1.1 Contexte des études d'Arnaud Desjardins durant l'adolescence**

En raison de la mobilisation de son père, en 1939, Arnaud Desjardins fait sa seconde et sa première année à Nîmes, en zone libre, dans le clan maternel. Quand le père qui a été fait prisonnier est libéré, la famille est de

nouveau de retour à Paris. C'est pendant l'occupation qu'Arnaud Desjardins complète sa terminale et réussit le baccalauréat. C'est par la fenêtre de l'appartement familial qu'il regarde, le 25 août 1944, les blindés du général Leclerc entrer dans Paris.

Les parents d'Arnaud l'abonnent à la Comédie française à l'hiver 1941-1942. Cet abonnement donne la piqûre du théâtre à leur fils. Il est fasciné. Il revoit plus d'une fois les pièces *Polyeucte*, *Britannicus* et *Le Cid*. Arnaud Desjardins veut faire du théâtre classique et devenir tragédien. Les parents d'Arnaud sont complètement scandalisés par le choix de carrière de leur fils. Dans le contexte de l'époque, pour eux, le théâtre symbolise la décadence. Néanmoins, à la rentrée scolaire (université) de 1945, il s'inscrit au cours de René Simon<sup>42</sup> pour se préparer au conservatoire. Mais malgré ses belles réussites au cours de René Simon, il n'entrera pas au conservatoire : « Ma mère pleurait toute la journée car elle était devenue réellement dépressive. À cause de moi. Mon père me disait : Tu es en train de tuer ta mère. »<sup>43</sup> Arnaud Desjardins laisse finalement tomber l'idée de faire du théâtre. C'est un adolescent très docile qui ne peut pas mobiliser assez de force pour affronter à la fois les injonctions du père et le chantage émotif de la mère, car ce n'est pas dans son caractère de se rebeller. Avec son diplôme de « sciences Po »

---

<sup>42</sup> Le cours Simon est très reconnu à Paris. Il forme les futurs comédiens, les élèves vedettes de l'époque sont Michel Piccoli et Pierre Mondy. Les « grands » passent par le cours Simon.

<sup>43</sup> Jacques MOUSSEAU, *Arnaud Desjardins, L'ami spirituel*, Perrin, Paris, 2002, p. 54.

en poche, ce n'est pas sans déception qu'Arnaud Desjardins débute sur le marché du travail.

### **2.1.2 Les premiers emplois, les fiançailles et la maladie d'Arnaud Desjardins**

À 22 ans, en 1947, il est engagé pour faire une enquête sur l'industrie du cinéma qui, « (...) deux ans après la fin de la guerre, vivote »<sup>44</sup>. À la suite de ce contrat, il devient assistant-stagiaire pour le réalisateur Jean Gérhet. Avec ce dernier, par le truchement de la générosité des professionnels, il s'initie aux différents métiers du cinéma : caméraman, éclairagiste, preneur de son, monteur, directeur de la photographie, scénariste, réalisateur, direction des acteurs.

Au printemps 1949, Arnaud Desjardins est amoureux. Sa fiancée est la fille d'un entrepreneur : « Pour M. et Mme Guérin-Desjardins, elle est ce que l'on appelle "un beau parti". »<sup>45</sup> En juillet 1949, il apprend qu'il a la tuberculose, « La maladie a à l'époque la réputation du sida aujourd'hui : l'infection dont on ne guérit pas. »<sup>46</sup> Durant l'hospitalisation, il reçoit une lettre de sa fiancée qui lui annonce que, parce qu'il est malade, elle doit se soumettre à la décision de ses parents de rompre les fiançailles. Pour Arnaud

---

<sup>44</sup> *Ibid.*, p. 81.

<sup>45</sup> *Ibid.*, p. 64.

<sup>46</sup> *Ibid.*, p. 66.

Desjardins, cet événement vient effriter les murs de la forteresse que représente le milieu strict, moralisateur et idéaliste d'où il provient. Il dira plus tard : « Comment pouvait-on séparer deux êtres qui s'aimaient? Je ne comprenais pas, je n'acceptais pas que les pasteurs des deux familles ne soient pas intervenus. »<sup>47</sup> Il comprend cependant qu'une partie du protestantisme est une pratique sociale superficielle qui atteint vite ses limites. Il prend toute la mesure du poids de la morale dans laquelle il a grandi et c'est dans cet esprit qu'il se rend au sanatorium des étudiants à St-Hilaire-de-Touvet où il restera un an. C'est la streptomycine, un antibiotique découvert cinq ans auparavant, qui lui épargne la mort. Au sanatorium, « Les grandes orientations de ma vie s'y sont précisées, dit-il. »<sup>48</sup> C'est là qu'il lit Freud, participe à des groupes de discussion avec des étudiants représentant plusieurs professions : médecine, psychiatrie, politique, etc. Au sanatorium, il participe à des débats sur différents sujets : l'avortement, la peine de mort, la guerre, etc. « Il dévore les ouvrages ésotériques de René Guénon; des livres sur l'Inde et la spiritualité hindoue : Ramakrishna<sup>49</sup>, Vivekananda<sup>50</sup>; les œuvres de ceux qui ont introduit la pensée orientale en Occident : Romain Rolland, Jean Herbert. »<sup>51</sup> Il se fait offrir en cadeau le livre *Fragment d'un*

---

<sup>47</sup> *Ibid.*, p. 66.

<sup>48</sup> *Ibid.*, p. 69.

<sup>49</sup> Shri *Ramakrishna* : (1834 -1886) Mystique hindou promoteur du *vedanta*. Au 19<sup>e</sup> siècle, il a été un sage très connu en Occident.

<sup>50</sup> *Swami Vivekananda* : (1863-4 - 1902) dans le livre de Jacques Mousseau, considéré comme l'introducteur de l'hindouisme en occident.

<sup>51</sup> Jacques MOUSSEAU, *op. cit.*, p. 68.

*enseignement disparu*, le livre de Piotr Ouspensky sur l'enseignement de G.I Gurdjieff qui vient juste de paraître (1949). Il apprend que des enseignements précis pour se transformer intérieurement existent. En bon protestant au fait des Écritures, il s'étonne que l'on ne lui ait jamais parlé de l'existence d'enseignements de ce genre. (Il s'adonnera aux exercices des groupes Gurdjieff jusqu'à sa rencontre avec Swâmi Prajnânpad en 1965.) Il traverse alors une crise morale et existentielle grave. Bien qu'il parle avec l'abbé catholique du sanatorium – qui est à demeure – et rencontre le pasteur protestant une fois la semaine, il n'obtient pas toutes les réponses qu'il se pose. Il lit aussi des ouvrages de sensitométrie et d'optique reliés au métier de caméraman. Il réalise un documentaire sur le sanatorium avec une caméra prêtée par un ami de son père.

## **2.2 Apprentissage du métier, de 1950 à 1956**

Arnaud Desjardins quitte le sanatorium en 1950 et commence une postcure qui se terminera en 1951. C'est au Pathé-Cinéma, souvent le soir et le dimanche, qu'il « fait ses gammes » comme monteur. Il apprend beaucoup du montage en visionnant des films : « Il essaye de déduire quelles étaient les positions des caméras lors du tournage. Il apprend à prévoir les plans de coupe, à éviter les faux raccords qui sont la hantise des scriptes et des

réalisateurs. »<sup>52</sup> Pathé-Cinéma doit cependant fermer et Arnaud Desjardins, en 1952, fait son entrée à la télévision française. Cette année-là, on compte seulement 23 000 postes de télévision dans tous les foyers français. C'est le début de la télévision et Arnaud Desjardins est désormais assistant-réalisateur pour Claude Loursais, Stelio Lorenzi et Marcel Bluwal. Jusqu'en 1956, il travaillera à faire du direct avec Marcel Bluwal.

### 2.3 Le grand repérage<sup>53</sup> (1956 à 1968)

Durant cette période, Arnaud Desjardins devient le spécialiste « terrain » des *ashrams*<sup>54</sup> de *Ma Anandamayi*,<sup>55</sup> de *Ramdass*,<sup>56</sup> de *Shivananda*<sup>57</sup> et des différents ordres du bouddhisme tibétain et du soufisme islamique d'Afghanistan.

Plus jeune, il voulait des réponses à certaines questions existentielles auxquelles il n'obtenait pas de réponses. Au cours de cette période, lors d'un

---

<sup>52</sup> *Ibid.*, p. 84.

<sup>53</sup> Terme technique relié au cinéma, au vocabulaire des réalisateurs : Tournée de reconnaissance terrain où l'on fait des enquêtes et planifie la faisabilité du tournage d'un documentaire ou d'un film. Lors d'un repérage, on visite les lieux, parle aux personnes, on se laisse inspirer.

<sup>54</sup> Monastère groupant des disciples ou élèves autour d'un maître.

<sup>55</sup> *Ma Anandamayi* : Présentée dans le film *Ashrams*, grande sainte de l'Inde au 20<sup>e</sup> siècle (1896-1982).

<sup>56</sup> *Ramdass* : Présenté dans le film *Ashrams*, son nom de famille est Vital Rao. Ingénieur jusqu'à 38 ans où alors il décide de devenir ascète. Il est un grand mystique de l'Inde. Il meurt en 1963, Arnaud Desjardins fait des séjours auprès de lui.

<sup>57</sup> *Shivananda (1887-1963)* : Présenté dans le film *Ashrams*. Il exerce la médecine jusqu'en 1922. Enseigne le vedanta et le yoga dans son ashram au bord du Gange.

voyage en Inde, il rencontre Swâmi Prajnânpad, auquel il consacrera presque entièrement sa vie à comprendre, suivre et transmettre l'enseignement.

Nous allons d'abord brosser un portrait d'ensemble de cette période. Par la suite, puisque ses réalisations professionnelles permettent de tracer un certain portrait d'Arnaud Desjardins, nous nous attarderons à chacune des années de cette importante période de sa vie.

### **2.3.1 Portrait d'ensemble de cette période**

De l'âge de 31 ans à 43 ans, Arnaud Desjardins va expérimenter plusieurs choses, ce que c'est que d'être un moine catholique (un mois dans le silence à l'abbaye cistercienne de Notre-Dame-de-Belle-Fontaine), un époux, un père, un réalisateur, un explorateur, un conférencier, un écrivain, un disciple de Swâmi Prajnânpad et aussi, une vedette de la télévision. En 1959, au retour de sa première expédition en Inde, lorsque son premier documentaire passe au petit écran pour la première fois, on compte 600 000 récepteurs de télévision dans le pays. À la fin de cette période, en 1969, « [...] le parc des récepteurs dépassera les 10 millions (...) ».<sup>58</sup> Arnaud Desjardins devient très connu, entre autres, parce qu'il rejoint un public de

---

<sup>58</sup> Jacques MOUSSEAU, *op. cit.*, p. 19.

plus en plus nombreux grâce à ce médium qui n'a jamais cessé de croître durant cette période.

#### 2.3.1.1 Une idée de génie

Dès 1956, l'année où il devient officiellement réalisateur, il voit que les autres réalisateurs en poste ont plus de notoriété et d'ancienneté que lui. Même s'il est compétent et très apprécié, Arnaud Desjardins sait que le nombre de postes est limité. Il veut faire quelque chose qui ne s'est jamais fait : « Je veux tourner le film que je n'ai jamais vu... ».<sup>59</sup> C'est à partir d'une observation, somme toute banale, qu'il lui vient une idée qui aura un impact très important sur sa vie entière. Il observe qu'un simple amateur ou un touriste, si ce dernier a assez d'argent pour se payer une caméra, tourne des images avec une pellicule de 16 mm, c'est-à-dire dans le même format que le ferait une équipe chevronnée de la télévision. En effet, il n'existe qu'un format à l'époque. Cette idée est l'élément déclencheur. Il n'en faudra pas plus pour qu'il mette en œuvre son projet de premier voyage en Inde.

---

<sup>59</sup> *Ibid.*, p. 19.

### 2.3.1.2 Le père de famille, le réalisateur et l'explorateur

De 1959 à 1967, Arnaud Desjardins va effectuer six départs pour des expéditions de plusieurs mois, en Inde et en Afghanistan. Marié en 1956, il deviendra père de 2 enfants : Muriel (1958) et Emmanuel (1964). Pour les deux premières expéditions, Arnaud Desjardins n'a aucun contrat, ni salaire. La télévision française lui prête des bobines de pellicule et une caméra et se garde des droits sur les films. En 1964, en plus de contrats, il aura droit à une avance de salaire. Entre les expéditions, il travaille comme réalisateur pour remplir les coffres de la famille. De 1959 à 1967, Denise Desjardins, sa femme, va participer à cinq expéditions en Inde. À l'exception du deuxième voyage de 1961, effectué par avion, toutes les expéditions se font par la route avec les enfants : 14 000 kilomètres pour l'expédition de 1962! La quatrième expédition, celle de 1964, s'effectue en présence d'Emmanuel âgé seulement de 2 mois. Est-ce qu'Arnaud est téméraire? Non. Pour ce dernier départ et celui de 1967, Arnaud Desjardins s'est assuré d'avoir l'adresse, à tous les 600 kilomètres, d'un pédiatre qui a fait ses études de médecine en France. Certainement très curieux, très déterminé et très attaché à la vie de famille et à sa fonction de père, Arnaud Desjardins s'organise pour que, très jeunes, ses enfants se retrouvent dans les bras de maîtres et de sages. Mais qu'est-ce qui motive tant ce couple à aller en Inde? Arnaud Desjardins et son épouse partagent une passion : rencontrer la sainte de l'Inde, Ma

Anandamayi. Cette passion commune profite aux deux membres du couple. Ils veulent non seulement la voir, ils veulent passer du temps auprès d'elle et ils sont prêts à en payer le prix. Arnaud, lui, réalisateur, rêve aussi de la filmer. Malgré les conflits au sein du couple, qui ne cesseront de s'accroître jusqu'à leur séparation, lors de ces expéditions en famille, les époux forment une équipe à tout le moins étonnante.

### **2.3.2 Plus de précisions sur chacune des années de cette période (1956 à 1968) appelée « le grand repérage »**

En 1958, lors d'un séjour d'un mois à l'abbaye cistercienne de Notre-Dame-de-Belle-Fontaine, Arnaud Desjardins veut prendre la mesure des ascèses sérieuses du catholicisme. Il partage la vie de 40 moines. Il est touché par ce qu'il voit et ressent. Il constate que le catholicisme suscite de vraies ascèses. Un protestant qui passe un mois parmi ces moines catholiques est un fait extrêmement rare.

Après son expédition de 1959, en Inde, une fois revenu en France, Arnaud Desjardins utilise les images de son premier voyage pour donner des conférences. Par le truchement d'un ami, Arnaud Desjardins est engagé dans le cadre des conférences *Connaissances du monde*. Il présente devant une salle comble de 2 600 personnes sa première conférence qu'il répétera à plusieurs reprises à Paris et en province. Son premier film, *Au cœur secret de*

*l'Inde*, qui lui sert de support pour ses conférences sur l'Inde, est programmé à la télévision française à l'automne 1960. François Mauriac, qui est critique pour la télévision dans le journal L'Express, écrit : « Admirable film ». Arnaud Desjardins a réussi son défi : faire le film qu'il n'avait jamais vu.

Séduit par les gens et le pays lors de son premier passage en Afghanistan en 1959, Arnaud Desjardins s'informe sur les soufis. On lui répond que c'est un mythe, que ces derniers n'existent plus. On lui donne des réponses du genre : « Monsieur Desjardins, c'est qu'il fallait venir au 8<sup>e</sup> siècle pour les voir ! » En France, à son retour, le film *Afghanistan* est diffusé sur les ondes de la télévision d'État le 26 février 1961.

Lors de son expédition de 1961, en Inde, le couple passe beaucoup de temps avec la sainte Ma Anandamayi. Pour la suivre, ils doivent se déplacer d'un ashram à l'autre. Les conditions sont très difficiles pour le couple. Ils ont des entretiens avec Ma Anandamayi. Comme elle ne parle ni l'anglais ni le français, il y a traduction des questions et réponses. Entre les déplacements de la sainte, le couple en profite pour aller à la rencontre d'autres yogis. C'est ainsi qu'ils font une visite à Kanhangad pour voir le sage Swami Ramdas.

Aussi, même si Ramana Maharshi<sup>60</sup> est décédé 11 ans plus tôt, le couple se rend à son ashram à Tiruvanamalai.

Arnaud est touché par le site où il a vécu, mais déçu par les disciples occidentaux qui y perpétuent la mémoire du maître disparu ; ils se jalourent, médisent les uns des autres, sont divisés en clans qui ne s'adressent pas la parole. Ces gens lui paraissent avoir en vain passé des années en méditation auprès d'un sage reconnu. Il comprend, en même temps, que leurs difficultés sont aussi les siennes.<sup>61</sup>

Avec les images de cette expédition, Arnaud Desjardins enrichira son premier film *Au cœur secret de l'Inde*. C'est pendant le remontage de ce film devenu *Ashrams* qu'Arnaud Desjardins écrit son premier livre intitulé *Ashrams, les yogis et les sages*. Il sera publié en 1962 et réédité chez Albin Michel 22 ans plus tard, en 1990.

En 1962, lors de son retour en France, les images de ce voyage donnent un troisième film sur l'Inde, *Quand bat le cœur de l'Inde*, et un deuxième film sur l'Afghanistan, *La route de Kaboul*. Ces deux films sont présentés au public français par l'intermédiaire de la télévision à la fin de 1963.

---

<sup>60</sup> Ramana Maharshi : Illustre sage du 20<sup>e</sup> siècle. Il enseigne le *vedanta*.

<sup>61</sup> Jacques MOUSSEAU, *op. cit.*, p. 110.

De cette expédition naît le deuxième livre d'Arnaud Desjardins, *L'hindouisme et nous : yoga et spiritualité*, publié une première fois en 1964 et réédité 28 ans plus tard aux éditions de La Table Ronde, en 1992.

Lors de son expédition de 1964, comme le dit le biographe Jacques Mousseau : « Après sept mois vécus auprès des lamas des différentes sectes, Arnaud Desjardins est assuré que le bouddhisme qu'il filme est un bouddhisme orthodoxe (...) ». <sup>62</sup> L'ordre des *Nyingma-pa* (les bonnets rouges) <sup>63</sup> est la cible de la médisance occidentale : dépravation érotique, sorcellerie, perversion du bouddhisme, voilà les préjugés courants.

Après le retour d'Arnaud Desjardins à Paris, les images tournées en Afghanistan donneront le film *Djomma du Nouristan*, qui sera diffusé le 1<sup>er</sup> novembre 1966. Celles du nord de l'Inde donneront les deux volets du film *Le message des Tibétains*, soit un premier volet, *Le Bouddhisme*, et le second, *Le Tantrisme*. Les deux volets sont présentés respectivement le 16 et le 30 juin 1966. Le succès est total. Mais la diffusion a eu lieu à une heure tardive et cela est déclamé par les critiques de la télévision et de la presse. Alors... « La télévision rediffuse dès le 3 octobre à 20h 30 les deux émissions. Le fait

---

<sup>62</sup> *Ibid.*, p. 125.

<sup>63</sup> Les bonnets rouges sont une des deux branches du bouddhisme tibétain, la branche non réformée. Les bonnets jaunes, dont le Dalaï-Lama fait partie, constituent la branche réformée.

est inhabituel, sinon sans précédent. »<sup>64</sup> De plus, Arnaud Desjardins voit son film, *Le message des Tibétains* être présenté pour le prix *Italia*. Ce premier voyage chez les Tibétains donnera également le troisième livre d'Arnaud Desjardins : *Le message des Tibétains, Le vrai visage du tantrisme*. Le livre sera publié en septembre 1966 et réédité 30 ans plus tard, en 1996.

Cette même année, Arnaud Desjardins convainc six des neuf disciples français de Swâmi Prajnânpad d'organiser la venue du sage bengali en France. Ainsi, de mai à novembre 1966, Swâmi Prajnânpad sera en banlieue parisienne, à Bourg-la-Reine. Pendant ce séjour, Arnaud Desjardins a trois entretiens de 60 minutes par semaine avec lui.

En 1967, Arnaud Desjardins se rend d'abord voir le Dalaï-Lama. Ils échangent sur des précisions de certains passages de son dernier livre sur les Tibétains qui n'est pas sans faire de remous dans l'entourage du Dalaï-Lama. Après la sortie du livre, le Dalaï-Lama, qui ne donnait plus d'autorisation pour des films, décide de faire confiance au réalisateur français et encourage ce dernier à compléter ses projets.

Au Bhoutan, il est invité par la famille royale. Sa réputation d'intellectuel respectueux est désormais connue : « Il est le quatrième

---

<sup>64</sup> Jacques MOUSSEAU, *op.cit.*, p. 126.

français à pénétrer dans ce pays et le premier à pouvoir y filmer librement. »<sup>65</sup> C'est pendant plusieurs semaines qu'il partage la vie du monastère du Karmapa. Il consacre une émission entière au Bhoutan.

En juin de la même année, auprès de Swâmi Prajnânpad, il s'adonne à des entretiens et des *lying*<sup>66</sup>. Les journées sont difficiles pour Arnaud. Il est dans une période de répit entre deux tournages sur le bouddhisme tibétain, et son maître lui dit : « Si vous pouvez passez trois mois sans femme, ni enfants, avec Swâmiji, Swâmiji fera quelque chose pour vous. »<sup>67</sup> Arnaud Desjardins ne l'écoute pas. De juillet à septembre, il va faire un repérage chez les soufis d'Afghanistan dans le but de les filmer dans ce même voyage. Après 60 jours d'enquête, le dernier sage rencontré dit :

Vous avez un maître en Inde! Que faites-vous à courir après les soufis d'Afghanistan au lieu d'être auprès de lui? Vous fuyez en vous donnant l'impression de continuer la recherche spirituelle. La peur vous maintient à la surface et vous nagez. Laissez-vous couler. Vous êtes à la recherche de perles; vous ne les trouverez pas en surface.<sup>68</sup>

Ce conseil du sage soufi Afghan met fin au repérage et aux espoirs de tournage. En trois mois, aucun des 20 soufis rencontrés n'a autorisé Arnaud

---

<sup>65</sup> *Ibid.*, p. 128.

<sup>66</sup> Un *lying* : En position couchée, technique visant à vivre consciemment des empreintes inconscientes du passé. Nous verrons plus de détails dans le chapitre cinq lorsque nous parlerons de la praxis dans ce discours.

<sup>67</sup> Jacques MOUSSEAU, *op.cit.*, p. 152.

<sup>68</sup> *Ibid.*, p. 243.

Desjardins à filmer. Arnaud retourne donc à *Channa* pour trois mois et demi d'isolement auprès de Swâmi Prajnânpad. Celui-ci lui demande de ne pas lire, de ne pas se mettre à l'écriture, de rester seul. Les repas se prennent en silence. Arnaud Desjardins est en face de lui-même. Ses enfants lui manquent terriblement. Ces trois mois ont nettement des résultats en ce qui a trait à la connaissance de certains mécanismes inconscients. Il passe un difficile Noël dans l'isolement et il rentre à Paris pour janvier 1968.

Les cinq premiers mois de l'année 1968 sont consacrés au montage d'une trilogie, *Himalaya, terre de sérénité : Au royaume du Bhoutan, Le Lac des yogi et Les enfants de la sagesse*. Ces trois films d'Arnaud Desjardins sont diffusés sur la deuxième chaîne (considérée comme la chaîne culturelle) en septembre et octobre 1968, à 20 h 30, à l'émission d'André Voisin, et ce, pendant trois semaines consécutives. Avant chaque film, Arnaud Desjardins apparaît cinq minutes pour les présenter, et après chaque film, l'animateur de l'émission interview Arnaud Desjardins pendant une demi-heure : « Le charme opère tant et si bien que l'année suivante verra la rediffusion de *Ashrams, Quand bat le cœur de l'Inde et Le message des Tibétains* dans le cadre de l'émission d'André Voisin. »<sup>69</sup> Le succès des films est total et le visage d'Arnaud est souvent à la télévision. C'est aussi à l'automne 1968, le

---

<sup>69</sup> Gilles Farcet, *Arnaud Desjardins ou l'aventure de la sagesse*, Albin Michel, Paris, p. 282.

calme revenu, qu'Arnaud Desjardins publie son quatrième livre : *Les chemins de la sagesse* (le premier tome).

#### **2.4 Mettre l'enseignement de Swâmi Prajnânpad en pratique dans les conditions de vie dans lesquelles la vie le plonge, y compris dans les situations les plus difficiles et les plus faciles**

En 1969, Arnaud Desjardins connaît la célébrité. Il est à la mode. Il donne des conférences dans des salles toujours combles. Il multiplie les participations à des émissions de télévision populaires pour des interviews et signe dédicace après dédicace : « D'un salon à l'autre, il croise toute une gamme d'intéressants spécimens, de l'ambassadeur suisse à Paris jusqu'au philosophe Michel Foucault. »<sup>70</sup> La même année, Arnaud Desjardins entreprend une relation amoureuse avec une méga vedette de l'industrie du spectacle, Yolanda Gigliotti. Ce n'est donc pas uniquement à travers les rencontres dans les salons mondains où souvent on l'invite, ou dans sa vie professionnelle, qu'Arnaud Desjardins va mettre en pratique l'enseignement de son maître. C'est partout, dans sa vie, c'est-à-dire également à travers sa condition vertigineuse de père de famille qui vit une relation amoureuse avec une vedette de la chanson française. Cette relation entre le grand intellectuel spécialiste de la spiritualité et la « star » Dalida nous apparaît comme un détail très important. Elle met en lumière une caractéristique importante de

---

<sup>70</sup> *Ibid.*, p. 283.

l'enseignement dont il est question dans ce mémoire : on doit vivre pleinement, lucidement, les activités du contexte dans lequel on se trouve, c'est ce qui nous correspond sur le moment, on est dedans. Cette relation va de soi, à l'époque, pour Arnaud Desjardins : cela lui correspond. Nous le répétons, il ne s'agit pas d'un fait intéressant ou d'une curiosité visant le sensationnalisme. Ce qu'il faut voir ici c'est que la relation n'est pas appréciée par tout le public français qui a vu les films à la télévision en 1968. Autant on a dit de ce réalisateur qu'il était sincère, vrai et représentant de la sagesse, autant certains diront de lui qu'il est maintenant un opportuniste de la pire espèce : selon eux il est passé de spécialiste des spiritualités à « minet de Dalida ». Arnaud Desjardins vivra avec intensité ces différentes situations. Est-il nécessaire de rappeler, comme le dit Gilles Farcet, que « *L'objectif de Swami Prajnanpad n'est pas de conduire son disciple à une respectabilité de surface ou de lui bâtir une petite personnalité pieuse, digne et sincère, satisfaisante à plus d'un titre.* »<sup>71</sup> Arnaud Desjardins en est conscient, il est surtout conscient de mettre en pratique des directives précises d'un enseignement spirituel et de constater leur efficacité et sa condition d'apprenant. Desjardins étant toujours dirigé par Swâmi Prajnânpad, les trois années qui suivront seront des « années d'intensification de la mise en pratique ». Arnaud Desjardins, dans ces conditions qui sont les siennes, à l'époque, a les deux pieds dans sa *sadhana*

---

<sup>71</sup> *Ibid.*, p. 284.

(sa voie, sa route, sa vie, avec pour guide l'enseignement de Swâmi Prajnânpad.)

En 1970, *Les chemins de la sagesse*, tome II, est publié. Le moine zen Taisen Deshimaru a vu les films d'Arnaud à la télévision et il lui demande de l'accompagner au Japon. Toujours animé par le désir d'en savoir plus sur les formes du bouddhisme et les sagesse, le réalisateur est heureux de cette demande. « Taisen Deshimaru avait reçu de son propre maître, Kodo Sawaki, la mission d'aller semer la graine du zen en Occident où il était inconnu, alors que le bouddhisme tibétain s'y épanouissait. »<sup>72</sup> Il ne fut pas facile, cependant, pour Arnaud Desjardins, d'obtenir les autorisations pour que les portes des monastères zen s'ouvrent à sa caméra. Il apprend la posture parfaite du zen pour qu'il puisse passer pour un apprenti de Taisen Deshimaru et se faire accepter plus facilement dans les monastères. Le moine et Arnaud font très bonne équipe. Le tournage a lieu fin 1970 et début 1971. Les deux films *Zen ici maintenant* et *Zen partout et toujours* seront diffusés sur Antenne 2 respectivement le 6 et le 13 juin 1971. Le moine donna beaucoup à Arnaud Desjardins. Celui-ci dira plus tard, dans une entrevue : « C'est une certaine audace dans la liberté que j'ai reçue du maître zen Taisen Deshimaru. » (Document interne du centre de Hauteville.)

---

<sup>72</sup> Jacques MOUSSEAU, *op.cit.*, p. 223.

En 1972, *Les chemins de la sagesse*, tome III, est publié. Arnaud Desjardins a changé, il est beaucoup plus mature. L'idée de transmettre l'enseignement reçu de Swâmi Prajnânpad - en accord avec ce dernier - lui vient alors. À l'été de 1972, dans un village d'Auvergne, il trouve une demeure assez vaste, une ancienne fabrique de charcuterie. Elle deviendra l'Ashram du Bost, une « copie » de l'ashram où il rencontre Swâmi Prajnânpad à Channa, en Inde.

En 1972, en Afghanistan, sept années après le repérage de 1965 – celui où, entre deux séjours auprès de Swâmi Prajnânpad, aucun des 20 maîtres soufis rencontrés n'avait voulu donner son autorisation pour être filmé – c'est par le truchement du traducteur et guide présent durant le repérage de 1965 qu'Arnaud Desjardins est contacté. Le discours des 20 soufis d'Afghanistan n'est plus le même, il a changé complètement, les soufis veulent désormais être filmés. Arnaud Desjardins organise rapidement une expédition pour l'Afghanistan. En 1973, il tourne pendant 60 jours. Il retrouve un à un les soufis rencontrés six ans plus tôt et les filme. « Après 15 ans de patience, j'avais ma récompense. Aucun autre réalisateur n'aurait pu faire les films que je suis parvenu à obtenir, dit-il. »<sup>73</sup> Moins d'un an après le film, il y a coup d'État, les communistes sont au pouvoir. Aussitôt au pouvoir, ils torturent et tuent 18 des 20 soufis qui sont présentés dans les deux films

---

<sup>73</sup> *Ibid.*, p. 246.

d'Arnaud Desjardins. Le premier film du diptyque se nomme *Maîtres et Disciples* et le second, *Au cœur des confréries*. À notre connaissance, les documentaires n'ont jamais été diffusés à l'antenne afghane. L'Afghanistan est un pays en crise politique depuis ce temps.

## **2.5 Transmettre l'enseignement de Swâmi Prajnânpad**

Depuis 1974, Arnaud Desjardins s'est retiré de la vie publique de la télévision. Avec une poignée de personnes intéressées par ses livres et l'enseignement de Swâmi Prajnânpad, Arnaud Desjardins poursuit sa tâche. Après le Bost en Auvergne (1974 à 1984), on le retrouve à deux autres endroits : Font d'Isière (1985 à 1994) dans le Gard et Hauteville (1995 à aujourd'hui) en Ardèche. La même volonté de transmettre l'enseignement de Swâmi Prajnânpad est encore aujourd'hui présente chez Arnaud Desjardins.

*Les chemins de la Sagesse* est un ouvrage précis sur l'enseignement qu'Arnaud Desjardins a reçu de Swâmi Prajnânpad et les quatre volumes d'*À la recherche du Soi* qui suivront – qui sont l'objet de la présente recherche – sont constitués, comme nous l'avons mentionné, de causeries enregistrées. Ces livres sont l'enseignement de Swâmi Prajnânpad transmis par Arnaud Desjardins. À notre connaissance, au moins 14 livres ont paru depuis la

publication d'*À la recherche du Soi*. L'ensemble de l'œuvre écrite compte à ce jour environ 25 documents.

Conformément à la méthode utilisée, l'application de la méthode éthicologique exige cette mise au point sur 1) le locuteur dont le discours fait l'objet de l'analyse et 2) le contexte d'émergence de son discours. Le lecteur est ainsi en mesure de mieux situer et de mieux comprendre lui-même le contexte de l'enseignement et le discours à l'étude dans ce mémoire.

## CHAPITRE III

### INSTANCE LÉGITIMATRICE

Ce chapitre a pour objectif de décrire l'instance légitimatrice que l'on retrouve dans la dynamique éthique présente dans *À la recherche du Soi*.

C'est principalement par la description des *kosha* (une conception intégrée des fonctionnements humains)<sup>74</sup> et la description d'un triptyque appelé : « absolu-relatif-Conscience » que, selon nous, Arnaud Desjardins présente la conception de l'être humain que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi*. Le contenu de ce chapitre a été rédigé dans deux perspectives très précises qui correspondent chacune à une partie de ce chapitre. La première partie de ce chapitre décrira les fonctionnements humains (*kosha*), cela en les comparant entre eux. La seconde partie, elle, poursuivra la description de la conception de l'être humain dans une perspective plus vaste. Dans cette seconde partie, l'être humain sera décrit par rapport à un phénomène plus

---

<sup>74</sup> Dans le *vedanta* de l'hindouisme, les *kosha* ou les « revêtements du Soi » sont au nombre de trois dans la tradition des *sharir* (corps grossier, subtil et causal) et de cinq dans la tradition des *kosha*. La tradition des *kosha* est un « prolongement » ou une suite plus détaillée de celle des *sharir*. Bien qu'Arnaud Desjardins se réfère aux deux traditions, dans les volumes de « *À la recherche du Soi* », c'est davantage celle des *kosha* qui est utilisée pour expliquer les différents fonctionnements de l'être humain et par ricochet la conception de l'être humain que l'on y retrouve.

vaste qui l'inclut lui-même. Ce phénomène, qui le dépasse, nous pourrions l'appeler simplement « la Vie ».

La seconde partie du chapitre enrichira la conception de l'être humain que l'on retrace dans *À la recherche du Soi*. Les notions d'absolu, de relatif et de Conscience (notions que l'on retrouve dans le texte à l'étude) sont présentées dans ce chapitre à l'aide de ce que nous avons nommé nous-même : le triptyque « absolu-relatif-Conscience ».

La première partie du chapitre contient donc cinq sections distinctes qui correspondent chacune à la description d'un des cinq *kosha* (fonctionnements de l'être humain). Les sections sont intitulées par les noms sanskrits : 1) *annamayakosha*, 2) *pranamayakosha*, 3) *manomayakosha*, 4) *vijnanamayakosha* et 5) *anandamayakosha*.

Le fonctionnement appelé *manomayakosha* (traduit tout au long du mémoire par l'expression « le fonctionnement du mental ») est le fonctionnement qui engendre nos habitudes mécaniques. Nos habitudes dites mécaniques sont caractérisées par des pensées qui font naître et ressurgir des émotions (souvent inconscientes) et les tensions physiques pouvant y être associées. Parce que familier (facile à observer), ce fonctionnement agit comme référent pour la description des deux autres

fonctionnements qui lui succèdent dans la description (4 : *vijnanamayakosha* et 5 : *anandamayakosha*). C'est pour ce motif que le fonctionnement du mental, *manomayakosha*, retiendra davantage notre attention.

## Partie 1 :

### 3.1 Les fonctionnements humains expliqués à partir de la tradition des *kosha* du *vedanta* de l'hindouisme, tels qu'ils ont été présentés par Arnaud Desjardins dans *À la recherche du Soi* (et tels que nous les avons compris.)

#### 3.1.1 *Annamayakosha* (un premier fonctionnement)

L'être humain est constitué d'un premier *kosha* appelé *annamayakosha*. Ce revêtement est le plus extérieur et correspond à notre corps physique. Il est fait de la nourriture physique que nous mangeons : protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux, eau, etc. Ce revêtement est constitué de « ce que l'homme a en commun avec toute la matière », y compris le non-vivant. Par conséquent, « si nous jetons par la fenêtre un cadavre ou un homme vivant, le corps est un corps physique et dans les deux cas, il obéira aux lois de la pesanteur. »<sup>75</sup>

---

<sup>75</sup> Arnaud DESJARDINS, *Adhyatma yoga*, Paris, La Table Ronde, 1977, p. 57-58.

### 3.1.2 *Pranamayakosha* (un deuxième fonctionnement)

Le deuxième revêtement, *pranamayakosha*, c'est le revêtement fait « de vitalité ». *Pranamayakosha* est le revêtement que l'être humain a en commun avec les plantes. Ce revêtement caractérise le monde vivant par rapport au monde non vivant. Un arbre appartient au monde vivant, une pierre au monde non vivant. Quand nous disons que nous sommes remplis d'énergie et prêts à entreprendre des projets, ou encore que nous sommes – au contraire – sans énergie, las et abattus, pas du tout enclins à entreprendre des projets, nous exprimons ce que représente ce *kosha*, c'est-à-dire notre vitalité. Une plante a elle aussi plus ou moins de vitalité selon les circonstances. Un horticulteur sait reconnaître la vitalité des plantes. Cette vitalité de l'être humain ou celle des végétaux varie en fonction de certaines conditions.

### 3.1.3 *Manomayakosha* (un troisième fonctionnement)

Un premier sens du mot mental concerne une des quatre fonctions psychiques de l'être humain : « Le vedanta dit que ces fonctions psychiques sont *ahamkar* [...], *chitta* [...], *manas* [...], *buddhi*. Parfois ce terme [*manas*]

désigne un aspect des fonctions psychiques de l'homme. »<sup>76</sup> Utilisé dans ce premier sens, le mot mental veut dire une « [...] pensée égocentrique, susceptible d'erreur. Quand on hésite, quand on n'est pas sûr, c'est le mental.»<sup>77</sup> Ce n'est pas le sens que donne Arnaud Desjardins au mot mental.

C'est du *Samkhya*, particulièrement de sa notion d'*anthakarana* (que l'on traduit en français par « organe interne »), que le sens du mot mental utilisé dans *À la recherche du Soi* se rapproche le plus.<sup>78</sup>

[...] il arrive aussi que *manas* soit utilisé à un autre niveau, comme pratiquement synonyme de cette *anthakarana* et que *manas* comprenne toutes les fonctions psychiques de l'être humain. [...] *Manas* se traduirait alors, au sens le plus large, par psychisme.<sup>79</sup>

Pour saisir pleinement le fonctionnement de *manomayakosha*, dans l'*adhyatmayoga*, il faut nous approprier cinq termes sanskrits de la conception du *Samkhya*<sup>80</sup> : *ahamkar*, *samskara*, *vasana*, *buddhi* et également un terme introduit par le *vedanta* qui, lui, « rajoute *citta*, (...) ».<sup>81</sup> Dans ce chapitre, nous donnerons uniquement la signification d'*ahamkar* et de *buddhi*

<sup>76</sup> *Ibid.*, p. 206 et 207.

<sup>77</sup> *Ibid.*, p. 207.

<sup>78</sup> Daniel ROUMANOFF, voir la section « Le monde intérieur selon le *Samkhya* » dans *Svâmi Prajnânpad, Un maître contemporain*, Paris, La Table Ronde, 2002, à la page. 301.

<sup>79</sup> *Ibid.*

<sup>80</sup> Daniel ROUMANOFF, voir la section « Le monde intérieur selon le *Samkhya* » dans *Svâmi Prajnânpad, Un maître contemporain*, Paris, La Table Ronde, 2002, p. 300.

<sup>81</sup> Daniel ROUMANOFF, *Svâmi Prajnânpad, Un maître contemporain*, Paris, La Table Ronde, 2002, p. 302.

(section 3.1.3.1 et 3.1.4.1). Les trois autres termes seront expliqués au chapitre 5 lorsque nous décrirons *manonasha* (destruction du mental) et *chitta shuddhi* (purification de la mémoire inconsciente), deux éléments importants de l'instance pratique de ce discours.

### 3.1.3.1 Quelle est la signification d'*ahamkar*?

Le sens de l'ego ou l'ego est une définition d'*ahamkar*. Expliquons davantage. Arnaud Desjardins souligne : « La pensée la plus importante de toutes, la première création du mental, c'est la pensée " je suis moi ". [...] la première création de manas c'est l'ego. »<sup>82</sup> *Ahamkar*, c'est donc notre identité, c'est-à-dire notre configuration émotionnelle propre, notre tempérament propre (idiosyncrasie) couplé avec la participation de notre corps physique. C'est donc – en partie seulement – ce que l'on est comme personne, c'est-à-dire nos « couleurs » personnelles uniques. C'est surtout l'idée que je me fais de moi-même, et aussi ce qui m'échappe par rapport à moi-même, c'est-à-dire ce qui est « comportement mécanique » que je ne peux pas voir moi-même sur moi-même, pour l'instant. Tout simplement, c'est le sens que transporte, dans nos conversations quotidiennes et usuelles (entre nous à la maison, au travail et dans nos loisirs), l'expression « moi » et/ou « je ». *Ahamkar*, c'est « le sens du moi individualisé ». Dans les

---

<sup>82</sup> Arnaud, DESJARDINS *op. cit.*, p. 215.

phrases : « Moi je fais ceci, je fais cela. » ou « J'aime faire ceci, je n'aime pas faire cela. », ou encore celle-ci : « Je ne sais pas ce qui m'a pris d'agir comme cela dans cette situation? »; dans ces phrases, *ahamkar* est finalement le sens du mot « moi », « je » et « m' » (me) quand quelqu'un parle de lui au quotidien. Nous allons revenir sur cette dernière et importante phrase au chapitre 5. Nous verrons en détail, toujours selon le point de vue de l'auteur, d'où provient, durant la formation de notre identité (enfance), le sens des mots « je » et « m' » (me) que nous prononçons, une fois adulte, dans certaines circonstances précises.

### 3.1.3.2 Conclusion sur *manomayakosha*

Retenons que le fonctionnement du mental est toujours polarisé d'une appréciation positive ou négative par ce qui dit « je » en nous, *ahamkar*. Cette appréciation est toujours, dans le positif comme dans le négatif, investie d'une volonté ou d'une énergie personnelle, ou encore, mieux dit, teintée du sens du moi (*ahamkar*). Dans *À la recherche du Soi*, selon notre lecture, le mental c'est *ahamkar*, c'est l'ego ou encore c'est le simple égoïsme.

### 3.1.4 *Vijnanamayakosha* (un quatrième fonctionnement)

#### 3.1.4.1 Quelle est la signification de *buddhi*?

La *buddhi* c'est la fonction de l'intelligence objective. C'est la fonction logique. C'est l'intellect. La fonction de la *buddhi* consiste à discriminer, à faire des liens, à établir que tel phénomène est en lien avec tel autre phénomène et qu'il survient parce que telle situation est rencontrée ou n'est pas rencontrée.

La *buddhi* ne doit pas être confondue avec les cogitations (agiter ensemble les pensées) qui sont associées aux émotions et potentiellement aux tensions du corps physique, ces cogitations sont appelées « des pensées » dans le discours. La *buddhi* permet de « voir » les situations (et leurs différents éléments) comme elles sont et de les comprendre, point. Dans *À la recherche du Soi*, c'est avec la *buddhi* qu'un être humain peut « voir » ses pensées (compulsives), ses émotions et les tensions physiques qui y sont possiblement associées. C'est avec la *buddhi* qu'il peut « voir », c'est-à-dire faire des liens entre les faits, les situations; et ainsi éclairer des situations. En résumé, selon notre lecture, la *buddhi* c'est ce qui nous permet de « voir » au lieu de « penser » et/ou de cogiter (agiter ensemble les pensées). La nuance est subtile. D'après notre compréhension du texte, il est

possible « de faire des liens » (c'est-à-dire réfléchir à des situations problématiques et trouver des solutions par exemple) à la fois dans le fonctionnement du mental et celui de *vijnanamayakosha*. Nous comprenons de ce texte, et c'est ce point qu'il faut retenir, que la *buddhi*, lorsqu'il n'y a plus aucune présence d'émotions, permet de faire une limpide et pure discrimination : elle est alors disponible à 100% et dans ces circonstances l'on peut alors « voir » au lieu de penser. On se retrouve alors “dans” « le sentiment », non dans « l'émotion ». Mais quelle est donc la différence, selon l'auteur, entre émotions et sentiments?

#### 3.1.4.2 Quelle est la différence entre émotions et sentiments?

*Vijnanamayakosha* est un fonctionnement caractérisé par un état dans lequel l'être humain n'est jamais affecté par les émotions et les pensées associées à ses émotions. Ce fonctionnement permet à l'être humain de vivre « dans » ce qu'Arnaud Desjardins nomme les sentiments. Comment les distingue-t-il des émotions? Selon Arnaud Desjardins – il est assez facile de le constater – les émotions négatives (colère, jalousie, etc.) nous coupent toujours de la « réalité » (ce qui est là, simplement, intérieurement comme extérieurement) et nous interdisent la connaissance du monde phénoménal (ce qui peut être décrit et perçu par les catégories du temps, de l'espace et de la causalité). Mais un point important doit être aussi souligné. Même les

émotions positives (la joie qui vient après un coup d'encensoir par exemple - la flatterie -), nous empêchent d'être en contact avec « ce qui est ». L'émotion positive empêche aussi la *buddhi* de fonctionner. C'est ce que le rusé renard de la célèbre fable de La Fontaine a bien compris. (Pour faire comprendre le plus adéquatement possible le fonctionnement de la *buddhi* et la différence entre sentiment et émotion, différence que l'on retrouve dans le discours, nous allons utiliser un référent connu, une fable de La Fontaine. Elle est d'ailleurs utilisée par Desjardins dans le discours.) En caressant l'orgueil du corbeau, le renard entraîne volontairement le fier oiseau dans une émotion très positive de joie. Le résultat est que, par manque de vision, d'intelligence objective ou de *buddhi* – on pourrait s'exprimer, selon notre interprétation, par ces trois termes différents – le corbeau est complètement identifié à cette joie intérieure et il laisse tomber son précieux repas. En résumé, non seulement les émotions négatives comme la colère et la jalousie empêchent la *buddhi* d'exercer sa fonction, mais les émotions positives, comme la joie vécue par le corbeau de la célèbre fable, voilent et empêchent aussi le fonctionnement de la *buddhi*. L'expérience ressentie au niveau de ce fonctionnement (*vijnanamayakosha*) « ...implique un sentiment qui est toujours positif, jamais négatif, un sentiment qui ne refuse jamais, qui est toujours l'amour, toujours l'accord avec le monde phénoménal tel qu'il est d'instant en instant. »<sup>83</sup> Il ne s'agit pas du type d'expérience qu'a eu le

---

<sup>83</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit., p. 66.*

corbeau dans la fable. Lui, il était « emporté par » ses émotions, donc il avait une *buddhi* limitée et ressentait de la joie « émotionnelle ». S'il avait été « un avec » la situation, assez vigilant pour ne pas s'identifier à la joie qui montait en lui, il aurait eu, à sa disponibilité, « le pouvoir de discriminer » de sa *buddhi*. S'il avait été « un avec » (en communion) la situation et non « emporté par » ses émotions, il aurait, par le truchement de sa *buddhi*, déposé le fromage sur la branche avant de parler au renard; ou encore il aurait d'abord mangé le morceau de fromage pour ensuite parler au maître. Mais bref, à la fin du dialogue, il aurait surtout été amusé par cette rencontre.

Accepter les phénomènes tels qu'ils se produisent d'instant en instant exige de ne pas s'identifier aux émotions, aux pensées et aux tensions physiques qui y sont parfois associées. Selon notre lecture, ne pas s'identifier aux émotions et aux pensées, etc., laisse de l'espace (l'espace nécessaire) à la *buddhi*. Mais ceci est très difficile, on peut s'en douter. Nous verrons au chapitre 5 (description de l'instance pratique), lorsque nous allons expliquer la difficulté qui sous-tend l'émotion : qui vient lorsqu'il y a le « refus du fait » et aussi le « refus d'une partie de soi-même », que l'on s'identifie aux émotions et que l'on se retrouve par conséquent emporté par les émotions. La situation se retrouve renversée lorsque l'on est totalement « en communion » ou « un avec » la situation (toute la situation, y compris bien sûr en communion parfaite avec les émotions, aussi pénibles soient-elles). À

ce moment, la *buddhi* peut exercer sa fonction et guider l'action au besoin : ne pas agir, ne pas parler peut être une action juste (adéquate) dans des situations précises. Si l'émotion n'est pas là, le sentiment, lui, est là; c'est, selon notre compréhension du texte, le point crucial sur lequel veut insister Arnaud Desjardins lorsqu'il fait la description de ce fonctionnement dans *À la recherche du Soi*. L'extrait suivant décrit les nuances avec lesquelles on peut distinguer l'émotion du sentiment. De plus, il évoque deux lignes d'effort de la praxis (purification de *chitta* et la destruction du mental) que nous verrons en détail au chapitre 5.

Quand, par la purification de *chitta* (la libération par rapport au passé) après une longue et méthodique ascèse, la conscience est libre de ce mental, quand *manonasha*, la destruction du mental, a été opérée, la conscience peut, *en toute circonstance*, se situer librement au plan de *vijnana*, l'intelligence objective, qui ne fonctionne plus selon mes goûts, mes dégoûts, mes attractions, mes répulsions, selon « ce qui devrait être » mais simplement selon ce qui est. [...] À sa place apparaît un autre fonctionnement du cœur qui devient *réellement un moyen de connaissance et de prise de conscience* et que nous pouvons, pour le distinguer des émotions, appeler en français « sentiment ».<sup>84</sup>

### 3.1.4.3 Conclusion sur *vijnanamayakosha*

Dans le fonctionnement de *vijnanamayakosha*, contrairement au fonctionnement précédent (le mental), la personne a la liberté nécessaire

---

<sup>84</sup> *Ibid.*, p. 65.

pour ne pas s'identifier à ses peurs, ses désirs, ses émotions, ses pensées (tous potentiellement liés à des tensions physiques). Le sentiment qui est évoqué dans l'extrait précédent et appelé fonctionnement du cœur est disponible en tout temps pour celui qui expérimente le fonctionnement de *vijnanamayakosha*.

### 3.1.5 *Anandamayakosha* (un cinquième fonctionnement)

Le fonctionnement d'*anandamayakosha* est un fonctionnement qui implique que toutes les actions posées par l'être humain ne sont plus aucunement polarisées par quelque chose de personnel provenant du sens du moi (*ahamkar*), l'ego. L'ego n'est plus, ou mieux dit, le fonctionnement de l'ego s'est transformé, et par conséquent, ce dernier n'est plus là. Bien qu'il ne soit plus là, il n'a pas été détruit, mais bien transformé. Prenons l'exemple du jaune de l'œuf – bien qu'il ne soit pas parfait – pour vulgariser ce dernier point.<sup>85</sup> Selon notre analyse du discours, l'ego (*ahamkar*) s'est transformé comme le jaune de l'œuf fécondé se transforme en poussin après la durée requise pour l'incubation de l'œuf. L'ego (*ahamkar*), à l'instar du jaune d'œuf, a laissé la place à un fonctionnement de béatitude appelé *anandamayakosha* : le fonctionnement du bonheur non dépendant ou de la

---

<sup>85</sup> Nous n'avons pas été en mesure de le retracer, mais il est possible que l'exemple du jaune d'œuf fécondé que nous utilisons ici soit utilisé dans *À la recherche du Soi* ou dans un autre ouvrage d'Arnaud Desjardins.

sérénité ou de la béatitude (ou encore celui d'être dans la paix parfaite). C'est dans ce sens que, selon nous, il faut interpréter le fait qu'il y ait une disparition de l'ego. Il ne s'agit pas d'une destruction. Les actions, une fois l'ego transformé (dans ce fonctionnement *anandamayakosha*), ne sont plus aucunement polarisées par quelque chose de personnel ou « sens du moi individualisé » (*ahamkar*). Et par conséquent, dans ce fonctionnement, « (...) l'homme ne sent plus du tout qu'il agit en tant qu'individu, qu'il a à porter le poids et la responsabilité de ses actes. L'homme sent qu'il est porté par le courant universel de la manifestation à laquelle il est complètement soumis, avec laquelle il est complètement unifié. »<sup>86</sup> Les actions émergent d'un fonctionnement où il n'y a plus aucune teinte d'égoïsme, on peut dire aussi qu'il y a totale « déprise » de toutes formes teintées d'égoïsme. Parce que cela nous permettra d'introduire et de présenter d'autres éléments importants de notre analyse (éléments nécessaires à la description de ce fonctionnement), expliquons ce que l'on veut dire par totale « déprise » de toutes formes. Pour y parvenir, expliquons deux autres points importants soutenus par Arnaud Desjardins : 1) Il n'existe pour l'être humain que ce qui est dans son champ de conscience, rien d'autre et 2) « S'il n'y avait pas de pensée, il n'y aurait pas de dualité »<sup>87</sup>.

---

<sup>86</sup> *Ibid.*, p. 85-86.

<sup>87</sup> *Idem*, *Tu es Cela*, Paris, La Table Ronde, 1980, p. 280.

En fait, selon Arnaud Desjardins, tout se ramène aux pensées et tout se joue, de manière ultime, en fonction des pensées : « C'est une pensée au moment où vous reconnaissez : "Voilà mon émotion, voilà ma sensation, mon émotion actuelle, ma sensation actuelle". »<sup>88</sup> L'être humain peut faire l'expérience que ses pensées font ressurgir ses émotions, que ces dernières font ressurgir à leur tour des pensées, peut-être des sensations physiques. Mais même les pensées sont des formes que prend la Conscience, c'est pourquoi que, de manière ultime, le tout se joue avec les pensées. Regardons trois extraits qui illustrent bien ce que l'on veut dire par rapport aux propos d'Arnaud Desjardins sur le premier point :

- 1) « Y a-t-il pour chacun une autre réalité que la réalité de sa pensée? Si vous regardez, vous verrez : mais non. Non! Si je ne pense pas à quelque chose, pour l'instant cette chose à laquelle je ne pense pas n'a aucune réalité pour moi. »<sup>89</sup>
- 2) « Énoncer : "L'identification fondamentale, c'est l'identification au corps physique" n'est pas exact. C'est l'identification à la pensée du corps physique quand, par hasard, je pense à ce corps. (...) Rien d'autre n'existe vraiment que la pensée de l'instant.»<sup>90</sup>
- 3) « Considérez la pensée comme une certaine manière de prendre conscience des phénomènes. »<sup>91</sup>

---

<sup>88</sup> *Ibid.*, p. 279.

<sup>89</sup> *Ibid.*, p. 273.

<sup>90</sup> *Ibid.*, p. 279.

<sup>91</sup> *Ibid.*, p. 284.

Le deuxième point concerne la dualité. Ici, sur ce point, Arnaud Desjardins ne pourrait pas être plus clair :

Voyez bien que non seulement il n'y a rien d'autre que l'instant, le "ici maintenant", mais qu'il n'y a rien d'autre que la pensée [...], et qui implique avec elle la dualité. S'il n'y avait pas de pensée, il n'y aurait pas de dualité. [...] Mais la dualité essentielle, vous le voyez bien, c'est la dualité de "moi", et ce que je considère comme "autre que moi".<sup>92</sup>

Maintenant expliquons en quoi consiste la déprise des formes, y compris bien sûr celle impliquant les formes les plus importantes : les pensées. Selon Arnaud Desjardins, la Conscience de l'homme peut, d'une part, devenir témoin des différentes formes que celle-ci peut prendre (d'où l'expression Conscience-témoin que l'on retrouve dans le texte), et, d'autre part, s'identifier à ces différentes formes; auquel cas, la Conscience n'est pas témoin du tout mais bien complètement identifiée et confondue avec les formes. Ce point est capital dans le texte. Il est selon nous le point qui explique en quoi réside la doctrine de la non-dualité dans *À la recherche du Soi*. Le fonctionnement de la béatitude, *anandamayakosha*, est celui où la doctrine de la non-dualité présentée dans le discours, peut être expérimentée par l'élève. Selon notre lecture, il n'est pas faux de dire qu'il implique un état de non-pensée.

---

<sup>92</sup> *Ibid.*, p. 279 et 280.

Une remarque est importante. Dans le cas où la conscience s'identifie, la souffrance est toujours possible : toutes les formes de la Conscience sont de l'ordre du relatif, c'est-à-dire qu'elles sont en relation avec quelque chose (d'autres formes) et peuvent être décortiquées en catégorie de temps, d'espace et de lien de causalité.<sup>93</sup> Ces formes pourront toujours être comparables à d'autres formes : il y aura toujours possibilité de souffrance dans la comparaison, en somme dans la dualité qui est propre au fonctionnement du mental comparativement à la non-dualité qui est le propre du fonctionnement *anandamayakosha*. Cependant, selon l'auteur d'*À la recherche du Soi*, lorsque la Conscience ne s'identifie pas aux formes et que l'être humain se retrouve dans « la non-dualité », c'est précisément là que la Conscience est justement appelée conscience-témoin, qu'elle se retrouve comme dans la position d'un œil qui ne peut se voir. Nous observons que pour l'auteur, dans ces conditions, la Conscience de l'être humain se révèle absolue, c'est-à-dire qu'elle ne peut pas être en relation avec quoi que ce soit. Nous touchons là, dans le discours d'*À la recherche du Soi*, une autre clef de compréhension majeure. La notion de non-dualité est liée à une expérience qui se vit entre autres par rapport aux pensées. La notion est aussi liée à la notion d'absolu. Mais que veut dire absolu et que veut dire relatif exactement? Quel est leur lien avec la notion de Conscience dans le

---

<sup>93</sup> Nous reviendrons, dans la deuxième partie de ce chapitre, sur la signification exacte de la notion du « relatif » dans le discours d'*À la recherche du Soi*.

discours d'À la recherche du Soi? Nous donnerons des réponses, en détail, dans la deuxième partie de ce chapitre, lorsque nous aborderons la deuxième perspective de cette description de la conception de l'être humain chez Desjardins. Soulignons pour l'instant le fait que dans le cas où il y a identification aux formes que prend la Conscience, l'appréhension (théorie de la connaissance) est celle d'un moi en face d'un non-moi. Il y a, dans ce type d'appréhension, rupture entre le sujet et le monde, ce que nous appelons aussi la scission sujet-objet. C'est selon nous le contexte dans lequel vit l'homme dans le fonctionnement du mental (*manomayakosha*). Nous avons dit pour ce fonctionnement (mental) que les émotions, les sensations, les pensées du sujet, sont alors des formes polarisées positives ou négatives en fonction de lui, c'est-à-dire de son histoire personnelle, de sa construction. C'est pour cette raison que l'on dit qu'il y a trace d'égoïsme dans le fonctionnement du mental et que les pensées, les émotions et les actions posées sont toujours teintées d'un investissement personnel (investissement égoïste : qui relève de l'ego, le sens du moi, *ahamkar*). Le point à retenir c'est que ce n'est pas du tout le cas pour le fonctionnement « fait » de béatitude (*anandamayakosha*). La Conscience, dans ce fonctionnement, ne s'identifie pas aux formes, elle est appelée Conscience-témoin et elle est comme un miroir qui reflète exactement de la même manière la rose ou le crapaud. Selon Arnaud Desjardins, lorsque la Conscience est témoin des formes qu'elle prend (pensées) et qu'elle devient aussi neutre que le miroir qui

réfléchit les images, elle est alors en lien avec l'absolu – pas en lien de dualité mais en lien de non-dualité – et parce que de même nature on peut dire qu'elle est l'absolu ou qu'elle se révèle l'absolu.<sup>94</sup> Ici, nous pouvons dire qu'il y a totale déprise des formes. Le fonctionnement *anandamayakosha* transcende la dualité (dualité décrite un peu plus haut en fonction des formes que sont les pensées) ou la scission sujet-objet vécue dans le fonctionnement du mental (*manomayakosha*). Il n'y a plus trace de division entre le sujet et l'objet. La scission « sujet-objet » n'est plus la référence pour l'appréhension des phénomènes (le monde phénoménal – relatif – que nous décrivons dans la deuxième partie du chapitre). C'est la non-dualité qui est alors expérimentée par le pratiquant et non plus la dualité : mais attention, cette non-dualité le pratiquant ne peut seulement la vivre ou l'être, plus exactement. Expérimenter *anandamayakosha* est « au-delà » du concept. Arnaud Desjardins l'exprime de la façon suivante :

Vous ne pouvez connaître (vous ne pouvez avoir conscience de) que ce que vous n'êtes pas réellement; c'est-à-dire des formes changeantes qui se transforment les unes dans les autres. Mais ce que vous êtes réellement, immuablement – Vie éternelle, Atman ou Nature-de-Bouddha –, *vous ne pouvez pas le connaître, vous pouvez seulement l'être.*<sup>95</sup>

---

<sup>94</sup> Comme nous l'avons déjà dit, nous expliquerons, au prochain chapitre, dans une perspective cette fois plus vaste que celle où l'on explique les différents fonctionnements de l'homme les uns par rapport aux autres, le lien entre l'absolu, le relatif et la conscience; lien qui, selon nous, parachève la description de la conception de l'être humain que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi*.

<sup>95</sup> Arnaud DESJARDINS, *Tu es Cela*, *op. cit.*, p. 120.

Dans le chapitre intitulé *les revêtements du Soi*, le deuxième chapitre du tome 1, Arnaud Desjardins nomme deux autres revêtements : *sanmayakosha* et *chinmayakosha*. *Anandamayakosha* n'est donc pas le dernier fonctionnement. Par rapport *sanmayakosha*, il dit qu'il correspond au « *sat* » du célèbre *sat-chit-ananda* (Être-Conscience-Béatitude), il dit du second (*chinmayakosha*) qu'il est le revêtement fait de conscience. Mais à propos d'*anandamayakosha* et de ces deux autres revêtements, il précise sa conception dans l'extrait suivant:

*Anandamayakosha* est un revêtement très fin de l'*âtma*. [...] On peut considérer que se trouvent encore deux autres revêtements correspondant aux célèbres *sat, chit et ananda* (Être, Conscience, Béatitude) : *sanmayakosha*, le revêtement de l'*âtma* fait d'être, et *chinmayakosha*, le revêtement fait de conscience.<sup>96</sup>

Mais dans le volume no 3 : *Le vedanta et l'inconscient*, dans le deuxième chapitre intitulé *Vedanta Vijnana* (la science du vedanta), l'auteur procède à une démonstration très convaincante. Il mène une investigation par rapport à deux questions qui concernent la scission sujet-objet dont nous avons parlé plus haut. Il se demande dans un premier temps : « Qu'est-ce que l'objet? » et, dans un second temps : « Qu'est-ce que le sujet? ». Cette

---

<sup>96</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit., p. 67.*

investigation se termine par une conclusion leur donnant valeur d'égalité.

Les deux extraits qui suivent visent à montrer ce point précis.

Si vous éliminez tout ce qui est éliminable chez l'objet, vous trouverez toujours en ultime découverte, *sat* et si vous éliminez ce qui est éliminable non plus du côté de l'objet mais chez le sujet, vous trouverez toujours en dernière découverte *chit*, la Conscience.<sup>97</sup>

Si vous pouvez avoir une attention suffisamment aiguisée, vous verrez *l'identité de sat et de chit*. L'être et la conscience en nous sont la même chose.<sup>98</sup>

Par rapport au troisième terme de cette triade (*sat chit ananda*), c'est-à-dire *ananda*, l'auteur complète en disant : « À *sat* et à *chit*, quand l'expérience dont je parle a pu être menée à son terme, s'ajoute *ananda*, que l'on traduit par félicité ou béatitude. [...] Cette joie non dépendante est le troisième aspect de « Cela », *tat*, en sanskrit, dont on ne peut plus rien dire sauf *asti*, EST. »<sup>99</sup>

Par rapport à cette doctrine de la non-dualité, l'auteur rappelle des courants où on rencontre ce même non-dualisme, c'est-à-dire cette doctrine de la non-dualité. Par rapport au christianisme, au bouddhisme zen et au bouddhisme tantrique de même que pour le soufisme de l'Islam, il dit :

---

<sup>97</sup> *Idem*, *Le Vedanta et l'inconscient*, op. cit., p. 80.

<sup>98</sup> *Ibid.*, p. 82.

<sup>99</sup> *Ibid.*, p. 82 et 83.

On retrouve cette doctrine dans le christianisme, chez le célèbre mystique chrétien Maître Eckhart. On la retrouve dans le bouddhisme zen et dans le bouddhisme tantrique comme point d'aboutissement. "*Highest tantras are non dualistic*", "les tantras supérieurs sont non dualistes" – combien de fois n'ai-je pas entendu répéter cette phrase chez les Tibétains! On retrouve encore cette doctrine de la non-dualité dans une partie essentielle du soufisme (*taçawuf*), le *wahdat-al-wudjud*, « unicité de l'être » [...] <sup>100</sup>

Par rapport à l'hindouisme, les *Upanishads* plus précisément, Arnaud Desjardins rajoute : « Cette doctrine non dualiste, que les musulmans appellent celle de "l'Identité Suprême", c'est celle des *Upanishads*, [...] Les quatre « grandes paroles » des *Upanishads*, les quatre *mahavakya*, expriment cette non-dualité. » <sup>101</sup>

Revenons maintenant à notre description du fonctionnement appelé *anandamayakosha* tel que décrit par Desjardins dans *À la recherche du Soi*. Ce fonctionnement, le cinquième que nous décrivons dans ce chapitre, ne termine pas la description de tous les fonctionnements présentés dans *À la recherche du Soi*. Cependant, dans ce texte, il est clair que, pour l'auteur, ce fonctionnement appelé *anandamayakosha* correspond à un point d'arrivée. En effet, nous allons le voir au chapitre 5, concernant des points représentant

<sup>100</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit.*, p. 94.

<sup>101</sup> *Ibid.*, p. 95.

la difficulté de la mise en pratique, le dépassement du fonctionnement mécanique du mental (*manomayakosha*) représente déjà, pour l'auteur, un énorme accomplissement et/ou un point d'arrivée.

**Conclusion sur les fonctionnements (*kosha*) de l'être humain que l'on retrouve décrits dans *À la recherche du Soi***

Nous avons montré que la description du fonctionnement du mental (*manomayakosha*) que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi* est un fonctionnement impliquant, d'une part, une vue polarisée par notre histoire personnelle et d'autre part, une appréhension des phénomènes effectués par le truchement des catégories que sont le temps, l'espace et la causalité. Le texte est clair sur le fait que ce fonctionnement peut être dépassé. (C'est la pierre d'assise de l'ouvrage qui porte à notre avis un titre explicite à cet égard : *À la recherche du Soi*). Par rapport à la description qu'il fait lui-même des *kosha*, Arnaud Desjardins prévient ses auditeurs d'un risque potentiel d'erreur de compréhension. Selon Desjardins, le risque est de percevoir les cinq fonctionnements décrits, surtout celui d'*anandamayakosha*, à partir du fonctionnement du mental. Expliquons. Selon lui (ce que nous comprenons de ce qu'il dit), le risque est de justement « voir » uniquement ces fonctionnements à partir du fonctionnement du mental (*manomayakosha*). Puisque ce fonctionnement implique nécessairement l'espace, la causalité et le temps, il incite à percevoir ces différents fonctionnements que sont les

*kosha* davantage comme des entités hermétiques les unes des autres, entités qui constitueraient des étapes qui, une fois atteintes, disparaîtraient à tout jamais. Une telle perception des *kosha* pourrait être justement une vue erronée provenant du fonctionnement du mental. Mais selon le texte d'À la recherche du Soi, ce fonctionnement du mental (*manomayakosha*) peut être justement dépassé. Alors une question surgit : « Comment celui qui a dépassé le fonctionnement du mental et qui est dans le fonctionnement *anandamayakosha* perçoit-il ces fonctionnements ? » Nous ne savons pas. Nous pouvons cependant attirer l'attention sur le fait qu'il est plus que probable que du point de vue de l'expérience que vit le sage (« l'éveillé »), celui qui aurait atteint l'*atman*, et de celui que vit l'être humain « dans » le fonctionnement du mental, la description des *kosha* n'est pas la même. Lorsque l'auteur Arnaud Desjardins nous invite à « voir » aussi les *kosha* comme des enceintes où la Conscience peut être libre des formes particulières associées à ces *kosha* (prochain extrait), nous croyons qu'il pointe une direction, c'est-à-dire une expérience à vivre qui évoque le dépassement du fonctionnement du mental (*manomayakosha*), une expérience qui ne peut que se vivre – présupposant ici que l'on peut difficilement l'expliquer. Arnaud Desjardins dit à ses élèves : « Si je suis maître de ma propre demeure, je dois avoir librement accès à toutes les pièces de cette demeure et pouvoir me situer à volonté dans la chambre qui

me convient, pouvoir à volonté me retirer dans la salle centrale, celle d'*anandamayakosha*. »<sup>102</sup>

### **Anandamayakosha par rapport à manomayakosha**

“Dans” le fonctionnement du mental, selon notre analyse, Desjardins enseigne que le bonheur non dépendant peut être atteint momentanément dans des situations bien précises : lorsque « le » monde correspond momentanément à « mon » monde, là, je suis parfaitement heureux. Mais puisque « le » monde ne correspond pas toujours à « mon » monde – ce n'est pas moi comme être humain qui à l'aide d'une baguette de chef d'orchestre dirige « le » monde comme un grand ensemble – ce dernier m'est hostile parfois. Notre propre mort, et celle des autres, surtout quand elle est une surprise (pour ne citer que cet exemple), peut être inamicale et hostile. Par conséquent, dans le fonctionnement du mental, je vis dans la répétition, c'est-à-dire que dans la majorité des situations, je suis dans le désir de retrouver des moments où « le » monde correspond à « mon » monde. La peur de perdre le bonheur quand il est là et le désir de le retrouver quand il n'est plus au rendez-vous caractérisent donc le fonctionnement du mental. Il est donc aussi caractérisé par la peur et les désirs. (Nous allons revenir en détail, au chapitre 5, sur la question du désir et des désirs.) Le

---

<sup>102</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit., p. 89.*

fonctionnement du mental est aussi lié au temps et à la causalité. (Nous allons revenir, dans la partie 2, sur le relatif et sur la question de la causalité. La question du temps sera elle abordée au chapitre 4, section 4.4).

Ce dernier fonctionnement, *anandamayakosha*, permet, lui, une « permanence » dans l'état qu'est le bonheur non dépendant. C'est ici que l'on peut parler de bonheur non dépendant, de sérénité, d'*ananda*, de « compassion » ou d'« amour », ce que nous avons évoqué dans les premières lignes de ce mémoire. Ce n'est pas le cas pour le fonctionnement du mental.

*Anandamayakosha* est caractérisé par des actions posées en absence de références au « sens du moi » : l'ego (*ahamkar*); c'est l'inverse du fonctionnement du mental. Les actions posées dans ce fonctionnement n'ont plus de lien avec l'histoire personnelle de la personne (*ahamkar*). Dans ce fonctionnement, la référence à « moi » est terminée :

Et c'est dans cette impersonnalité de l'action – l'action juste – que se trouve notre garantie de bonheur. J'emploie très à dessein ce mot « bonheur », qui peut être un bonheur profane, c'est-à-dire un bonheur instable, menacé, jamais satisfaisant, ou qui peut être cet *ananda*, cette Félicité ou cette Béatitude, que promettent tous les Enseignements spirituels.<sup>103</sup>

---

<sup>103</sup> *Ibid.*, p. 237-238.

## Partie 2 :

### 3.2 Le triptyque « absolu-relatif-Conscience »

De concert avec les descriptions des *kosha*, le triptyque et ses trois notions d'« absolu, de relatif et de Conscience » viennent selon nous parachever la conception de l'être humain que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi*. Dans cette deuxième partie, nous présenterons d'abord deux notions que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi*, c'est-à-dire la notion d'absolu et la notion de relatif. Dans un second temps, nous aborderons la notion de Conscience. Selon notre analyse elle permet de mettre en lumière le sens global que revêt le triptyque absolu-relatif-Conscience. Elle permet du même coup (lorsque considérée avec le triptyque) une description de la conception de l'être humain par rapport à une perspective beaucoup plus vaste que celle où l'être humain est comparé uniquement en rapport à ses propres fonctionnements.

#### 3.2.1 L'absolu

L'absolu, dans *À la recherche du Soi*, est défini comme étant ce qui *n'est pas* en relation. C'est avec l'aide des explications données sur le relatif et la Conscience – un peu plus loin –, c'est-à-dire lorsque tous les éléments

du triptyque auront été présentés, que nous aurons vraiment exprimé ce que nous avons compris par rapport à la notion d'absolu dans *À la recherche du Soi*. Pour introduire le lecteur à cette notion d'absolu, – cela le plus adéquatement possible selon nous –, nous allons utiliser, pour débiter, certains parallèles avec une certaine métaphysique traditionnelle occidentale, c'est-à-dire celle de la métaphysique aristotélicienne. Dans cette tradition, ce que l'on désigne par l'expression l'« être », c'est ce qui est immuable (ce qui ne peut éprouver aucun changement), ce qui est ineffable (ce qui ne peut pas être exprimé par des paroles) et ce qui est également nécessaire. Si l'« être » est nécessaire, il ne peut pas ne pas avoir toujours existé. Il est automatiquement « incréable » (ne peut pas avoir un commencement et une fin), donc il est non né, non devenu et éternel. Il est également indestructible, inaltérable, donc jamais affecté. Par conséquent, l'« être » ne peut s'user. L'« être » est au-delà du concept, surtout, c'est-à-dire qu'il ne peut pas être décrit et appréhendé à l'aide de l'outillage de l'intellect qui fait appel aux concepts temps, espace et causalité. Selon notre lecture, tout cela s'applique à la notion d'absolu rencontrée dans le texte à l'étude. L'essentiel à retenir, en ce qui a trait à la présentation de l'absolu que l'on retrouve dans le discours d'*À la recherche du Soi*, c'est que bien que l'absolu ne puisse pas être décrit à l'aide des concepts du temps, d'espace et de causalité et ne peut pas non plus être en relation avec quoi que ce soit, il est, néanmoins, là, c'est-à-dire qu'il « existe ». Il est, point. À la question métaphysique

traditionnelle : « Est-ce que quelque chose peut venir de rien? », Arnaud Desjardins répond : « (...) ce qui est ne peut pas disparaître mais peut seulement se transformer; rien de ce qui est ne peut cesser d'être – et ce qui n'est pas ne peut pas brusquement exister. »<sup>104</sup>

### 3.2.2 Le relatif

Dans le discours d'À *la recherche du soi*, le relatif, c'est – au contraire de l'absolu – tout ce qui est en relation. Mais quelle est la condition nécessaire pour qu'au moins une relation puisse exister? La condition *sine qua non* repose sur le fait qu'il y ait au moins deux : s'il n'y a pas deux, il ne peut pas y avoir de relation. Le domaine du relatif est caractérisé par la dualité, ou la multiplicité des relations, s'il y a plus de deux entités d'impliquées. Mais sur le relatif, celui décrit dans *À la recherche du Soi*, que pouvons-nous dire de plus? Chez Arnaud Desjardins, le relatif est décrit par des lois précises, voyons lesquelles.

#### 3.2.2.1 La loi de la causalité

Dans le « domaine » du relatif, il y a une succession de phénomènes déterminés. Cette succession incessante d'événements (instant après

---

<sup>104</sup> *Idem, Au-delà du moi*, La Table Ronde, Paris, 1979, p. 29 et 30.

instant) est le résultat d'une chaîne de causes et d'effets. Tout événement du relatif (monde des phénomènes) est l'effet (ou le résultat) d'une cause antérieure, et il est lui-même une cause pour un autre événement du relatif. Selon cette loi, quand les conditions sont réunies, les phénomènes surviennent, point. Grâce à cette loi, la prévision est possible et la science est possible.

#### 3.2.2.2 La loi du changement

Tout, dans le domaine du relatif, change, rien n'est fixe, tout est dynamique. Tout se transforme et tout est flux, tout n'est que changement, incessant changement.

#### 3.2.2.3 La loi de la différence

Deux jumeaux monozygotes gagnent en dissemblance en vieillissant. On pourrait être tenté d'affirmer que le temps est responsable du changement que l'on observe dans la nature. Certes, il peut l'être, c'est-à-dire qu'il peut être une des causes qui contribuent à faire « apparaître des différences ». Mais, dans le monde des phénomènes, ou dans le relatif, c'est une autre loi qui attribue d'emblée aux éléments le fait d'être absolument uniques et différents. Par conséquent, c'est par surcroît que le temps

contribue à faire en sorte que, dans le monde phénoménal, il y a dissemblance entre les éléments. Par nature, et c'est ici le point le plus important à retenir, il n'y a ni deux feuilles d'arbres, ni deux flocons de neige, ni deux atomes qui soient identiques (dont les particules atomiques sont dans le même état quantique). Dans le discours d'À *la recherche du Soi*, l'unicité vient uniquement de la loi de la différence. Il n'y a jamais eu deux êtres humains sur la Terre avec les mêmes empreintes digitales. Tout, dans le monde relatif, est différent. Selon l'auteur, dans le discours d'À *la recherche du Soi*: « [...] à partir du moment où il y a forme, [...] chaque forme est unique. »<sup>105</sup> Une pensée est une forme, nous l'avons dit antérieurement.

#### 3.2.2.4 La loi de l'attraction et de la répulsion

Tout, dans le domaine du relatif, sans exception, est attiré ou repoussé. Il est important de souligner que, dans le discours d'Arnaud Desjardins, une pensée et une émotion sont des éléments (formes) du relatif et sont soumises aux mêmes lois (loi de causalité, loi de la différence, loi du changement et loi d'attraction et de la répulsion) que les autres éléments du relatif.

---

<sup>105</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit., p. 118.*

En ce qui concerne la matière (et ce qui nous est plus familier : ce qui est visible à l'œil nu), la célèbre image de Newton, où la pomme qui tombe de l'arbre est attirée au sol par la force de la gravité terrestre, illustre bien que les objets de la nature sont à leur place (en mouvement ou non, dans l'espace) grâce, entre autres, à la loi de l'attraction et de la répulsion. Cette loi est en lien avec le déplacement, l'équilibre et l'arrangement des masses.

Une bonne part du psychisme et de son fonctionnement (les pensées, les émotions) – toujours selon notre analyse du discours d'Arnaud Desjardins – est alors touchée par ces lois du relatif et y est soumise.

Revenons à la loi de l'attraction et de la répulsion. Pourquoi sommes-nous attirés par des personnes et des objets et repoussés par d'autres? Pourquoi deux amants, ou deux époux, sont-ils fascinés l'un par l'autre, s'attirent-ils comme deux aimants et soudainement, se repoussent avec autant de force? Parce que nous sommes, entre autres, aussi attirés par des émotions et des pensées et repoussés par d'autres. Selon la description du monde phénoménal que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi*, la loi de l'attraction et de la répulsion, au même titre que les autres lois qui y sont décrites, est toujours à l'œuvre dans le relatif.

### 3.2.2.5 Les objections courantes à ce point de développement, concernant la compatibilité des concepts d'absolu et de relatif

En bon philosophe qui connaît la structure d'un argumentaire, en ce qui a trait à la compatibilité des concepts d'absolu et de relatif, essayons de voir, à ce point de développement, les objections courantes. On revendiquera, avec raison, que s'il y a un domaine du relatif, l'absolu, lui, portant le sens que l'on a décrit (ne pas être en relation), n'est pas absolu et qu'un tel discours ne respecte pas la logique! En effet, on objectera : S'il y a un relatif, par conséquent, on peut décrire l'absolu en fonction du relatif (en relation à); donc, l'attribut donné à l'absolu, celui de ne pas être en relation, ne tient plus la route puisqu'il y a, à juste titre, relation et relatif: il y en a donc au moins deux! Les objecteurs diront alors : « L'absolu ne peut pas exister selon les définitions que l'on a données de l'absolu et du relatif dans *À la recherche du Soi*. Par conséquent, soit l'absolu existe, soit le relatif existe, mais les deux ne peuvent pas exister simultanément en respectant la logique. Ils poursuivront en disant qu'Arnaud Desjardins se contredit.

Le discours d'*À la recherche du Soi*, après lecture attentive de notre part, relève cet argumentaire en introduisant deux éléments : d'une part, une description de la nature de la Conscience, et, d'autre part, en apportant la perspective de la quête. Ces deux éléments dénouent l'impasse conceptuelle. Pour relever l'apparente contradiction, il nous faut

premièrement décrire en profondeur la notion de Conscience que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi*.

### 3.2.3 La Conscience de l'homme

#### 3.2.3.1 Caractéristique de la Conscience dans les fonctionnements du mental (*manomayakosha*) et dans celui de la béatitude (*anandamayakosha*)

Nous avons déjà mentionné, au chapitre précédent, lorsque nous avons décrit les caractéristiques du fonctionnement *anandamayakosha*, que la nature ou la caractéristique de la Conscience de l'être humain permet à ce dernier de passer de la forme (du relatif) au sans forme (l'absolu). Il peut ainsi vivre une expérience – au-delà de la conceptualisation – d'un lien avec l'absolu (le sans forme). Nous avons déjà dit également que la Conscience de l'homme peut : 1) soit devenir témoin des différentes formes (pensées) qu'elle peut prendre (d'où l'expression Conscience-témoin), 2) soit s'identifier à ces différentes formes. Dans ce dernier cas, lorsque complètement identifiée, elle n'est pas témoin du tout, mais bien confondue ou identifiée avec les formes.

Dans le cas où la Conscience s'identifie aux formes, c'est le fonctionnement du mental. Dans le cas où la Conscience ne s'identifie pas

aux formes, c'est le fonctionnement, plutôt l'état du bonheur non dépendant, de béatitude, de sérénité, etc. (*anandamayakosha*).

L'être humain décrit dans *À la recherche du Soi* peut se retrouver, entre autres, dans deux fonctionnements ou dans deux « espaces » complètement différents : soit il est dans le fonctionnement du mental (*manomayakosha*), c'est-à-dire identifié aux formes dans la relation et la mesure, ou soit dans le fonctionnement de la béatitude (*annandamayakosha*), c'est-à-dire dans « le sans forme », l'absence de relation, l'absolu. Mais les deux fonctionnements pourraient sembler irréconciliables au départ. Pourtant, Arnaud Desjardins est catégorique : « (...) il y a un élément commun au relatif et à l'Absolu : la Conscience. »<sup>106</sup> Sans cette Conscience, le lien entre absolu et relatif serait impossible. Puisqu'elle permet de dénouer le paradoxe, la Conscience est donc une « notion » importante que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi*. Mais est-ce l'absolu, est-ce le relatif ou est-ce la Conscience qui est la plus importante dans ce discours, quelle est la relation entre les trois notions?

---

<sup>106</sup> *Idem, Tu es cela, op. cit., p. 19.*

### 3.2.3.2 Ce que valent les notions d'absolu, de relatif et de Conscience dans À la recherche du Soi : de la forme au sans forme

Notre observation minutieuse du discours *d'À la recherche du Soi* révèle que ce discours accorde une très grande importance au concept de la quête et du dépassement de soi-même. Que cache le principe de quête? Comme nous l'avons indiqué dans le chapitre 1, cette quête est constituée de deux parties distinctes : une série d'actions et un but. Dans une telle dynamique, les deux parties sont inséparables : elles se définissent l'une par rapport à l'autre. En d'autres termes, leur contenu est donné, pour une bonne part, par l'autre partie. En conséquence, une partie n'a pas plus de valeur que l'autre. Par rapport au bonheur non dépendant (ou « amour », « compassion », « *ananda* », etc.) dont on faisait allusion dans l'introduction, c'est-à-dire le but de la quête spirituelle (ou recherche de « bien-être » extrême), comment pourrait-on, lorsque l'on est engagé dans une telle quête, accorder plus de valeur au but qu'au chemin qui nous permet de s'y rendre (et sans lequel on ne pourrait pas s'y rendre), cela serait illogique. Donc cette logique impose que les actions de la quête soient de même valeur que la quête. C'est tellement simple comme dynamique, qu'il y a risque de ne pas la voir. C'est identique au système « route qui mène à une maison ». Ce système nous paraît binaire au début. En fait, il y a trois parties. Les deux éléments de cet ensemble de départ ont la même valeur parce que ce qui leur attribue leur valeur respective provient du lien qu'ils ont avec l'autre élément. Donc le lien

est très important, tellement important qu'il ne faut pas oublier de l'inclure dans le système qui devient alors non plus un système à deux éléments, mais bien à trois éléments : la route, la maison et le lien entre les deux.

Dans ce système « route-maison », si je ne peux me rendre à la maison que par cette route, que vaut la maison sans la route? Du point de vue de la quête et de celui qui pose les actions, selon nous, absolument rien. Si d'autre part, je n'ai que la route par rapport à elle-même, quelle valeur a-t-elle s'il n'y a pas une destination, un but, une maison au bout de la route? Du point de vue de la quête, encore une fois, cette route ne vaut rien du tout. Tout le discours d'*À la recherche du Soi*, selon notre analyse, est construit par rapport à ce système « route-maison » qui paraît être constitué de deux éléments au début, mais qui en révèle trois, après analyse.

Par analogie au système « route-maison », la route, c'est la notion de relatif, la maison, elle, c'est la notion d'absolu (et leur valeur, ce qu'elles valent, est la même). Maintenant quel rôle joue la Conscience dans le système relatif-absolu? Ou dans ce que nous désignons le triptyque « absolu-relatif-conscience »? Celui du lien entre les deux.

Dans une perspective qui englobe l'Univers (ou dans la perspective d'un absolu indescriptible), la Conscience, dans le discours d'Arnaud Desjardins,

est assimilée à la notion d'absolu décrite antérieurement au début de la partie no 2 (section 3.2.1) : ce qui n'est pas en relation. Dans ce discours, la Conscience et l'absolu sont la même chose. Dans ce discours *d'À la recherche du Soi*, la Conscience de l'être humain a donc valeur d'absolu et est aussi absolue. Notre interprétation personnelle nous vient entre autres d'un passage comme celui-ci :

La Conscience est absolue. Et tous les phénomènes se déploient à l'intérieur de la Conscience; le temps se déroule à l'intérieur de la Conscience; l'espace s'étend à l'intérieur de la Conscience et la causalité joue à l'intérieur de la Conscience. Cela n'est pas une façon parfaite de s'exprimer; la seule façon parfaite de s'exprimer est le silence. Mais elle est beaucoup plus juste, bien qu'encore imparfaite. Seulement, pendant longtemps, elle demeure incompréhensible. C'est pourquoi nous sommes amenés à utiliser l'autre langage qui part du relatif.<sup>107</sup>

Si le lecteur oubliait momentanément la perspective d'une quête et ce que nous avons dit dans la première partie du chapitre par rapport au fonctionnement humain, ce dernier pourrait croire que lorsqu'Arnaud Desjardins décrit le but de la quête, l'absolu (ce qui n'est pas en relation), cette notion devient plus importante que le relatif (ce qui est en relation). Et de la même manière, lorsqu'Arnaud Desjardins décrit les actions à poser au quotidien dans le relatif – toute la pratique, que nous verrons en détail au

---

<sup>107</sup> *Ibid.*, p. 18.

chapitre 5 – le lecteur pourrait croire au contraire que le relatif est plus important que l'absolu.

Voici un premier extrait convainquant qui pourrait laisser croire à un lecteur non attentif que le relatif est plus important que l'absolu.

1- « Le relatif sera toujours insignifiant par rapport à l'Absolu. »<sup>108</sup>

Et voici sept autres exemples maintenant qui montrent exactement le contraire, c'est-à-dire que le relatif serait plus important que l'absolu :

1- « C'est la perfection du relatif qui vous conduira à l'Absolu. »<sup>109</sup>

2- « Toute l'existence dans le monde phénoménal est faite de relation, et la purification de cette relation constitue le chemin. »<sup>110</sup>

3- « L'ego se trouve toujours en relation. »<sup>111</sup>

4- « L'ego révèle l'*âtma* comme le serpent révèle la corde. »<sup>112</sup>

5- « Si vous n'établissez pas une dualité parfaitement vaine entre le relatif et l'Absolu – ou l'Âtma et le monde phénoménal – l'extrémité du fil d'Ariane c'est votre « je suis » actuel, aussi mesquin, limité, frustré qu'il puisse être. »<sup>113</sup>

---

<sup>108</sup> *Ibid.*, p. 43 et 44.

<sup>109</sup> *Idem*, *Au-delà du moi*, *op. cit.*, p.157.

<sup>110</sup> *Idem*, *Adhyatma yoga*, *op. cit.*, p. 259.

<sup>111</sup> *Ibid.*, p. 259.

<sup>112</sup> *Ibid.*, p. 220.

<sup>113</sup> *Ibid.*, p. 153.

6- « Si vous êtes vraiment parfait dans le relatif, vous êtes dans l'Absolu; il n'y a rien d'autre que le relatif à accepter tel qu'il est, sans que le mental crée un second, sublime peut-être, mais complètement illusoire. »<sup>114</sup>

7- « Il n'existe qu'un seul chemin, qui se vit à travers sa propre existence. »<sup>115</sup>

À partir de ces citations, on pourrait effectivement sauter à des conclusions complètement contraires et affirmer que l'absolu est plus important que le relatif ou le contraire, que le relatif est plus important que l'absolu. Selon notre interprétation, s'en tenir à l'une ou à l'autre de ces conclusions ne serait pas rendre justice au discours ni au message principal qui se dégage de l'enseignement d'Arnaud Desjardins. Selon nous, l'absolu, le relatif et la Conscience sont trois notions clefs du discours et elles ont valeur d'égalité. C'est pourquoi nous avons dégagé le triptyque « absolu-relatif-Conscience ».

### Le paradoxe transcendé

Le résumé sur les revêtements du Soi – les différents fonctionnements que nous avons présentés dans la première partie du chapitre – ouvre vers une perspective beaucoup plus grande que les fonctionnements de l'homme uniquement envisagés par rapport à ses comportements à lui. Pour Arnaud Desjardins, l'homme fait partie de l'Univers, c'est un microcosme dans un

---

<sup>114</sup> *Ibid.*, p. 290.

<sup>115</sup> *Ibid.*, p. 247.

macrocosme. Dans l'exercice de son métier d'homme ou de son métier de femme, l'être humain est porteur d'un paradoxe : il est, d'une part, de même nature que l'absolu et peut, par le truchement du fonctionnement *anandamayakosha*, avoir l'expérience de cet absolu; auquel cas il est infini, illimité et transcende toutes dualités ou toutes formes (totale déprise des formes)<sup>116</sup>. Mais, d'autre part, dans le fonctionnement *manomayakosha*, l'homme n'a pas « accès » à cet absolu; auquel cas il est soumis à la relation, aux lois et à la mesure : il est alors fini et limité, non libre. Le passage suivant, tiré du texte à l'étude, illustre bien que malgré le fait que l'être humain est porteur de ce paradoxe – qui semble irréconciliable au départ – il lui est possible de le résoudre et de le dépasser. C'est le cœur de l'entreprise de la quête que de le dépasser et atteindre le Soi (*À la recherche du Soi*).

Les lois de l'Univers sont toujours à l'œuvre sous des formes diverses et l'homme fait partie de l'Univers; simplement, l'homme a la possibilité de découvrir en lui, comme sa Réalité essentielle, ce qui est au cœur même de ces lois universelles, ce qui est libre de ces Lois. C'est en reconnaissant ces lois qu'il est possible non pas de s'y opposer mais de les transcender.<sup>117</sup>

Alors, comment le paradoxe énoncé au début de chapitre (être humain soumis aux formes et à la mesure / être humain parfaitement libre) est-il résolu dans *À la recherche du Soi*? Puisque, premièrement, la compatibilité

<sup>116</sup> Nous avons expliqué, au chapitre précédent, ce que nous entendons par déprise totale des formes.

<sup>117</sup> Arnaud DESJARDINS, *Tu es cela*, op. cit., p. 255-256.

(le lien) entre le relatif et l'absolu est assurée par la notion de Conscience et que, deuxièmement, le relatif – par une conception métaphysique non dualiste présentée dans ce discours – est « incorporé » ou assimilé à l'absolu, le paradoxe, selon notre analyse, est résolu. L'être humain est parfaitement libre, mais il ne peut pas ne pas éviter le passage de la mesure, faire l'économie d'un chemin "dans" le relatif. En effet, dans le texte d'Arnaud Desjardins, la Conscience, lorsqu'elle permet le passage de la forme (relatif) au sans forme (absolu), est une « notion » qui fait le pont entre l'absolu et le relatif. Elle concerne, cependant, le domaine de l'expérience. Elle ne peut jamais être appréhendée par les catégories du temps, de l'espace et de la causalité. Selon notre analyse du discours, l'absolu, le relatif et la Conscience sont inséparables, ces notions ont la même valeur, une très grande valeur. L'expérience de la non-dualité, selon l'auteur, ne peut que se vivre et ne peut pas être décrite.

### **3.3. Retour sur l'analyse**

L'objectif de ce chapitre était de décrire l'instance légitimatrice inhérente à la dynamique éthique présente dans l'ouvrage *À la recherche de soi* qui, rappelons-le, « [...] est une manière particulière de penser la vie, le

monde, l'histoire, l'être humain et d'exprimer ces réalités au moyen d'images ou de concepts. »<sup>118</sup>

Ce réservoir de légitimation a pour fonction de justifier les valeurs et les règles présentes dans le discours ainsi que les actions qui en découlent.

En d'autres termes, parce qu'il y a présence d'une dynamique éthique dans *À la recherche du Soi*, les valeurs, les règles et les actions promues dans ce discours découleront inévitablement de ce que nous avons dégagé dans les deux parties de ce chapitre : les fonctionnements humains (*kosha* – la première partie –) et le triptyque absolu-relatif-Conscience présenté dans la partie 2 de ce chapitre. Ce point est capital.

Selon nous, le triptyque absolu-relatif-Conscience, tel que nous l'avons observé dans le discours d'Arnaud Desjardins, est un triptyque formé de trois notions extrêmement importantes (absolu-relatif-Conscience) qui, avec les éléments de la partie 1 (*kosha*), constituent l'instance légitimatrice de la dynamique éthique que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi*.

---

<sup>118</sup> Pierre FORTIN, *La morale, L'éthique, L'éthicologie, Une triple façon d'aborder les questions d'ordre moral*, Ste-Foy, Presses de l'Université du Québec, 1995, p. 100.

Ce chapitre a donc présenté une première instance, l'instance légitimatrice du discours.

Après avoir présenté les principaux éléments constitutifs de deux instances de la dynamique éthique présente dans *À la recherche du Soi*, à savoir l'instance légitimatrice (ce que nous venons de faire) et l'instance axiologique (prochain chapitre), nous pourrons, à l'aide de phrases clefs, attirer l'attention sur la complémentarité qui existe entre ces deux instances.

L'instance légitimatrice, nous l'avons dit lors de notre présentation de la dynamique éthique, est : « Ce réservoir de sens [qui] permet de justifier la valeur [...]»<sup>119</sup> Alors, comment le fonctionnement *anandamayakosha* et celui du mental (*manomayakosha*), éléments majeurs expliqués dans la première partie, et le triptyque « absolu-relatif-Conscience », expliqué dans la seconde partie, vont-ils justifier les valeurs du discours? Il nous faudra attendre d'avoir décrit ces valeurs pour pouvoir montrer des éléments de complémentarité, caractéristique des dynamiques éthiques.

Mais la description de l'instance légitimatrice, bien qu'elle soit liée aux valeurs que l'on retrouve dans les dynamiques éthiques, n'est pas une

---

<sup>119</sup> Pierre FORTIN, *La morale, L'éthique, L'éthicologie, une triple façon d'aborder les questions d'ordre moral*, Sainte-Foy, Presse de l'Université du Québec, 1995, p.117.

description des valeurs que l'on retrouve dans le discours qui fait l'objet de notre analyse (la description des valeurs va se faire au prochain chapitre). Pourtant, en référence au contenu de l'instance légitimatrice décrite dans ce présent chapitre, il nous est déjà possible de présenter une caractéristique majeure de ce discours, une caractéristique qui concerne les valeurs justement (axiologie). En effet, d'après notre analyse, nous pouvons dire que ce discours, *À la recherche du Soi*, contient une réflexion profonde sur l'axiologie (les valeurs). Regardons comment ce texte permet de réfléchir à deux questions de la recherche fondamentale en éthique (axiologie) : « Qu'est-ce qu'une valeur? » et « Que vaut une valeur? ».

Pour montrer que le discours apporte des éléments de réponses à ces questions, nous allons utiliser une démarche en deux temps. Premièrement, à partir d'éléments précis présentés dans la partie 1 de ce présent chapitre, nous allons relever des constats. Ensuite, dans un second temps, nous allons faire ressortir un élément de synthèse provenant de ces constats. Et c'est à la lumière de cet élément de synthèse que nous pourrons montrer que le texte à l'étude permet une réflexion sur : « Qu'est-ce qu'une valeur? » et « Que vaut une valeur? ».

**Assertion : « Ce texte contient une réflexion sur l'axiologie, il apporte un éclairage à deux questions : “ Qu'est-ce qu'une valeur? ” et “ Que vaut une valeur? ”.»**

Considérant que :

1) *anandamayakosha* (fonctionnement de la béatitude) est un fonctionnement où les actions proviennent d'un univers de sens où il n'y a plus de référence au sens du moi (ego ou *ahamkar*), les actions posées n'ont plus de lien avec l'histoire personnelle de la personne, sa construction.

et

Considérant que :

2) Les actions posées dans le fonctionnement du mental (*manomayakosha*) proviennent justement, *a contrario*, d'un univers de sens où il y a référence à *ahamkar* (l'histoire personnelle, sa construction).

et

Considérant que :

3) Il est possible pour l'être humain – par le truchement de la nature de la Conscience – de passer d'un fonctionnement à un autre.

et

Considérant que :

4) Pour l'auteur, rien d'autre n'existe que la pensée de l'instant présent, qui « est une forme ». (Pour ce constat, il faut se référer au chapitre suivant sur les valeurs, à l'intitulé 4.3, « l'instant présent ».)

### Élément de synthèse

Ce que vaut, pour une personne dans le fonctionnement du mental : 1) une autre personne, 2) un objet, 3) un concept ou une idée, 4) une émotion, 5) une sensation quelconque du corps physique, 6) une action, 7) une pensée (c'est-à-dire, finalement, toute forme) peut avoir une tout autre valeur (ce qui vaut) à la fois pour deux êtres humains différents, et également pour la même personne qui expérimenterait, après avoir passé du fonctionnement du mental à celui de la béatitude appelé *anandamayakosha*, un fonctionnement où rien n'est évalué, comparé, qualifié, en somme où tout est neutre et par conséquent où "rien" ne peut avoir une valeur – ce que vaut – : Neutralité comparable au fait qu'un miroir réfléchit aussi parfaitement un crapaud qu'une fleur.

Dans la conception de l'être humain que l'on retrouve dans le discours, celle que nous avons présentée jusqu'à maintenant dans la partie 1 surtout, il y a d'implicitement présent quelque chose qui explique à la fois ce qu'est une valeur (ce qui vaut) et ce qui fait justement qu'elle vaut ou pas pour quelqu'un.

## CHAPITRE IV

### LES PRINCIPALES VALEURS PRÉSENTES DANS À LA RECHERCHE DU SOI

Ce chapitre a pour objectif de décrire l'instance axiologique que l'on retrouve dans la dynamique éthique présente dans *À la recherche du Soi*.

Notre lecture attentive de ce texte d'Arnaud Desjardins révèle que les notions de dharma, de bonheur non dépendant, d'amour, de vérité, d'instant présent (« ici et maintenant ») et de vigilance (liée au « être un avec » « ce qui est ») sont les valeurs principales qui charpentent la constellation axiologique de ce discours d'*À la recherche du Soi*.

Il est important de souligner que, selon notre lecture, l'ensemble de ces valeurs vise à pointer une direction, c'est-à-dire donner, le plus adéquatement possible, le sens que porte la notion appelée « ce qui est ». Selon nous, c'est la principale valeur qui anime cet ouvrage de Desjardins. Mais cette valeur (« ce qui est »), qu'en est-il? Nous allons y revenir après avoir présenté les valeurs nommées un peu plus haut.

#### 4.1 Le *dharma* (les lois)

Mais qu'est-ce que le *dharma* dans le discours d'Arnaud Desjardins? Le sens de la notion *dharma*, celui que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi*, est très proche du sens porté par ce que nous avons identifié comme étant la valeur principale de ce discours : « ce qui est ». Constatons comment la notion de *dharma* présentée dans cet ouvrage contribue à valoriser « ce qui est ». La notion de *dharma* met l'accent sur la notion de loi, mais quel est le sens de loi exactement? La citation suivante révèle le sens du mot loi et permet de voir aussi le rapprochement que l'on peut y faire avec la principale valeur « ce qui est » : « Le dharma, c'est la loi, dans tous les sens du mot loi, c'est ce qui fait que les choses sont ce qu'elles sont. »<sup>120</sup>

La notion peut se rapporter à la fois aux lois de l'homme considéré en particulier (chaque homme) ou considéré dans une perspective générale (l'homme comme espèce sur Terre). Par « *dharma* général propre à l'homme », non pas aux plantes et aux animaux, on peut entendre le sens suivant : l'homme a une fonction dans l'univers, il est régi par certaines lois qui ne s'appliquent pas à celles des arbres et des « autres » animaux. Le *dharma* s'applique aussi à l'ordre juste d'une situation dans la perspective de

---

<sup>120</sup> *Idem, Au-delà du moi, op. cit., p. 252.*

la vie d'un homme prise sur le plan personnel (*dharma* particulier, non pas général), là où sa situation (*dharma*) va le soutenir : le mot *dharma* est issu d'une racine (*dhr*) qui signifie porter, soutenir, et par extension, nourrir. Au sens général ou particulier, c'est la signification que l'on trouve dans *À la recherche du Soi*. Pour un homme en particulier, comme pour l'homme en général, le *dharma* c'est ce sur quoi l'homme peut s'appuyer. Un individu peut s'appuyer sur son *dharma* pour prendre des décisions et poser des actions. En référence à l'individu, le *dharma*, c'est ce qui se rapporte à sa fonction, non seulement sa fonction de travailleur, par exemple, de professionnel qui exerce tel ou tel métier, mais sa fonction en toutes circonstances, dans ses obligations de vie (travail, famille, etc.). Si je suis père ou mère, mon *dharma*, en un sens mon « devoir », c'est de jouer mon rôle de père ou de mère; je ne peux pas esquiver mon *dharma*. Puisque c'est un appui, je dois alors être en communion ou «être un avec » ou à tout le moins être en « lien positif » avec les rôles que la vie « m'incombe » de jouer, là, précisément dans la situation dans laquelle je me trouve. La notion inclut l'espace pour une casuistique. Bien qu'il ne s'agit pas du tout d'une notion portant une loi souveraine qui doit s'appliquer à tout le monde, si dans un cas normal je ne prends pas soin de mes enfants si je suis parent, je ne peux pas dire dans ce cas que je suis fidèle à mon *dharma*, en fait, je le trahis. Le *dharma*, c'est aussi ma vérité, là, ma simple vérité du moment, là où je me trouve dans la situation qui survient, dans l'instant. (Nous allons revenir en

détail sur le sens du mot vérité et instant présent dans ce texte, les deux sont des valeurs).

Le *dharma* c'est aussi ma situation envisagée dans la trame de mon histoire personnelle. Le *dharma*, c'est ma vérité à moi, en tant que « je », en tant qu'être humain particulier, donc aussi en tant qu'ego (*ahamkar*), mais c'est aussi ma vérité en tant que Soi, c'est-à-dire en tant que nature absolue ou Conscience, cette partie de moi qui est non conditionnée, non née, etc. (Nous allons y revenir lors de la description de « ce qui est ».) Par le truchement de sa définition, la notion de *dharma* valorise - selon nous - la notion « ce qui est », valeur présente dans ce discours.

Mais quelle attitude adopter envers ce *dharma*? Il ne faut surtout pas confondre *dharma* avec morale, nous dit Arnaud Desjardins, et rejeter la morale avec le *dharma* (notre appui), cela serait très périlleux, selon lui :

Il faut que vous sentiez le Chemin comme le fil du rasoir entre deux périls. L'un est la sécurité de la morale avec laquelle on se donne bonne conscience, par laquelle on se sent protégé [...] ce qui est un statut d'esclave apeuré. Et il faut que vous évitiez aussi de tomber dans le ravin qui se trouve de l'autre côté de votre sentier : "La morale c'est pour la foule" [...] et que pratiquement vous soyez au-delà des lois.<sup>121</sup>

---

<sup>121</sup> *Ibid.*, p. 262.

La soumission au *dharma*, c'est toujours dans la perspective de se réaliser soi-même, plus précisément se réaliser dans le sens d'accomplir ce que l'on porte en soi d'accomplir, dira Arnaud Desjardins. Il l'explique en disant qu' « [...] en plus du *dharma* général propre à l'Homme, chaque être humain a un *svadharma*, qui est unique, qui est le sien. Le *dharma* d'un prunier c'est de produire des prunes, pas de produire des oranges ou des mandarines ». <sup>122</sup> Trouver ce que l'on porte en soi d'accomplir (*svadharma*) fait partie de l'enseignement transmis par Arnaud Desjardins, c'est ce que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi*. Sa propre « route », c'est-à-dire son chemin de transformation personnel, inclut de trouver et de réaliser ce que l'on porte en soi d'accomplir. On peut observer assez facilement que ce n'est pas fait pour tous les tempéraments de devenir, (au masculin comme au féminin), moine, prêtre, professeur d'université, infirmier ou commerçant. Notre lecture du texte révèle que les lois sont très importantes et l'attitude de soumission juste à ces lois l'est aussi. Même si l'homme est, par la nature de sa Conscience, de même nature que l'absolu, complètement libre, infini et illimité, il ne peut pas, néanmoins, esquiver et/ou ne pas respecter son *dharma* qui inclut le respect des lois du relatif décrites antérieurement. C'est en ce sens qu'il n'y a pas de contradiction à respecter et se soumettre complètement à son *dharma* pour être libre. Au contraire, ce dernier sert d'appui. Il s'agit en somme d'être fidèle à la vérité de l'homme en général

---

<sup>122</sup> *Ibid.*, p. 252.

(que nous sommes aussi) et aussi à sa vérité à soi (*svadharma*). Arnaud Desjardins précise : « Il n'y a aucune activité qui peut s'accomplir hors des lois justes. »<sup>123</sup>, ou encore, ce que nous avons déjà cité :

Les lois de l'Univers sont toujours à l'œuvre sous des formes diverses et l'homme fait partie de l'Univers; simplement, l'homme a la possibilité de découvrir en lui, comme sa Réalité essentielle, ce qui est au cœur même de ces lois universelles, ce qui est libre de ces Lois. C'est en reconnaissant ces lois qu'il est possible non pas de s'y opposer mais de les transcender.<sup>124</sup>

En ce qui concerne sa propre vérité, il faut respecter son *dharma*, sa « ligne de destin », sa légende personnelle : si vous êtes très grand ou très petit, très pauvre ou très riche, que par surcroît vos parents sont des paysans retirés à la campagne ou des personnalités publiques, déjà votre *dharma* n'est pas le même. Le passage suivant évoque ce que respecter son *dharma* peut vouloir dire concrètement pour un élève en particulier.

Revenez à vous-même : “Est-ce que mon existence va contre les lois?”, auquel cas l'échec est certain; ou “est-ce que mon existence est soutenue par le *dharma*?”, auquel cas la réussite est certaine, la vôtre, pas aux yeux du monde, à vos propres yeux. Vous n'avez pas besoin de l'opinion d'autrui pour sentir : j'ai accompli ce que je portais en moi d'accomplir quand bien même le monde entier vous considérerait – excusez l'expression – comme un pauvre con minable.<sup>125</sup>

<sup>123</sup> *Ibid.*, p. 257.

<sup>124</sup> *Idem*, *Tu es cela*, *op. cit.*, p. 255-256.

<sup>125</sup> *Idem*, *Au-delà du moi*, *op. cit.*, p. 257.

La notion de *dharma* porte davantage, ou mieux dit, « montre aux premiers regards », la simple notion de loi, de règle. Mais selon notre analyse du discours, à plusieurs niveaux, elle contribue, de manière substantielle, à mettre en valeur « ce qui est », ma situation d'homme, pas de plante ou d'animaux de la forêt, ma situation partout dans la vie (métier, famille, etc.), et aussi ma situation du moment. Les lois du relatif ont une grande valeur dans le discours parce que l'attitude à développer par rapport aux lois est primordiale pour la pratique. Elles se reflètent dans le discours dans la notion de *dharma*, cette notion de *dharma*, celle que l'on retrouve dans le texte, implique une attitude précise vis-à-vis des lois. C'est pour cela qu'elle est selon notre analyse une valeur principale de ce discours.

## **4.2 Bonheur non dépendant, amour, béatitude, aimer, vérité, instant présent, vigilance et « être un avec »**

### **4.2.1 Bonheur non dépendant, amour et béatitude**

Par rapport au but de la quête spirituelle proposée, quel est le critère pour « y être » ou y parvenir? Arnaud Desjardins dit : «...ce critère de sérénité parfaite, c'est *anandamayakosha*.»<sup>126</sup> Pour Arnaud Desjardins, « La souffrance ne vient que de ce fonctionnement du mental, c'est-à-dire ce que

<sup>126</sup> *Idem, Tu es cela, op. cit., p. 18.*

ce dernier invente et cache, il crée en somme deux mondes : Si vous viviez dans un seul monde, au lieu de vivre dans deux mondes à la fois, vous ne pourriez pas souffrir.»<sup>127</sup> La promesse des enseignements, c'est *ananda* nous dit-il : « (...) j'emploie très à dessein ce mot "bonheur", qui peut être un bonheur profane, c'est-à-dire un bonheur instable, (...) ou qui peut être cet *ananda*, cette Félicité ou cette Béatitude, que promettent tous les enseignements spirituels. »<sup>128</sup> Selon nous, chez Arnaud Desjardins, il y a équivalence entre les notions de bonheur non dépendant, de félicité, de paix, de béatitude, d'« amour », de « compassion » et celle d'*ananda*. Elles sont toutes de grandes valeurs dans le discours. Nous allons nous arrêter plus longuement sur la notion d'amour et le fait d'aimer. Nous verrons qu'aimer est une notion soumise à des interprétations diverses et qu'Arnaud Desjardins donne un certain nombre de critères pour distinguer l'action d'aimer, au sens ordinaire, de celle d'aimer dans le fonctionnement *anandamayakosha*.

#### 4.2.2 Amour, aimer et conditions pour aimer

D'abord qu'est-ce que l'amour, pour Arnaud Desjardins, dans *À la recherche du Soi*? Ce que l'on retrouve, comme définition, c'est principalement qu'aimer, c'est ce qui est vécu et expérimenté dans le

---

<sup>127</sup> *Idem, Au-delà du moi, op. cit.*, p. 197.

<sup>128</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit.*, p. 237, 238.

fonctionnement *anandamayakosha*, c'est-à-dire, aimer est possible lorsqu'il y a parfait contact avec la vérité du moment sans aucun voile : « Et, si vous voyiez vraiment ce qui est, cette perception sans intervention du mental, c'est l'amour, c'est l'accord complet pour que ce qui est soit. »<sup>129</sup>

Le texte révèle que les conditions pour aimer sont extrêmement difficiles et demandent de ne plus être dans le fonctionnement du mental. Il faut être dans la non-dualité pour aimer : c'est un véritable « sport extrême ». Les deux phrases qui suivent sont curieusement surprenantes quant aux difficiles conditions devant être rassemblées pour qu'un humain puisse aimer :

- 1) Le vrai Amour commence quand il n'y a plus aucune possibilité d'aucune sorte de ne pas aimer qui que ce soit ou quoi que ce soit.<sup>130</sup>
- 2) Vous ne pouvez aimer que quand vous ne pouvez plus ne pas aimer.<sup>131</sup>

Le sens véhiculé par la notion « amour » implique donc, dans *À la recherche du Soi*, une totale adhésion à « ce qui est ». Il est clair que, dans ce discours, les conditions pour aimer ne sont pas celles du fonctionnement ordinaire du mental (*manomayakosha*).

<sup>129</sup> *Idem, Au-delà du moi*, op. cit., p. 214.

<sup>130</sup> *Idem, Adhyatma yoga*, op. cit., p. 305.

<sup>131</sup> *Idem, Au-delà du moi*, op. cit., p. 223.

Aimer requiert une transformation, Arnaud Desjardins est sans équivoque à ce propos. Il s'agit de passer du fonctionnement du mental à celui d'*anandamayakosha*. Aimer les voitures sports, les robes, les bons repas, cela peut être autre chose qu'aimer au sens d'être totalement en contact avec « ce qui est », en communion avec « ce qui est ». Il peut s'agir d'attraction et de répulsion et non de l'amour comme il le conçoit et le décrit. Le passage suivant, selon nous, montre bien, non seulement que le mental implique la loi de l'attraction et de la répulsion, mais bien que ce dernier impose à l'homme la justification d'un comportement plutôt illogique et stupide par rapport au fait d'aimer (même au sens ordinaire de préférer). Le comportement égoïste (issu du mental) pousse l'homme jusqu'à se convaincre lui-même que ne pas aimer est bon et souhaitable pour lui. Le résultat est que l'on en arrive au fait que ne pas aimer semble être une « éthique positive » ou un comportement pour être heureux. Cependant, pour l'auteur, ne pas aimer est au contraire un comportement étriqué qui est souffrance, il dit, avec un peu d'ironie :

Je me demande pourquoi nous nous réservons le droit de ne pas aimer, pourquoi nous y tenons tellement, pourquoi il nous semble qu'on vienne nous agresser en pleine figure si on nous dit qu'un jour nous devons renoncer à ne pas aimer, alors que ne pas aimer est la chose la plus triste qui existe. Je pourrais dire aussi : la souffrance consiste à ne

pas aimer. Si vous pouviez vivre dans l'amour, vous vivriez sans souffrance.<sup>132</sup>

#### 4.3 Vérité

La vérité, c'est ce qui est là (« ce qui est »), c'est tout. Il n'y a rien à discuter. Pour s'exprimer comme le fait Daniel Morin, un élève d'Arnaud Desjardins, si j'ai une pensée quelconque ou une émotion quelconque, lorsque j'en prends conscience, c'est déjà indiscutable, elle est là, elle est déjà dans le « réel », dans mon champ de conscience. Si je suis un mari ou une femme fidèle qui aime son partenaire – ou encore un moine ou une nonne – il ne me plaira peut-être pas de ressentir les émotions et reconnaître les pensées associées à cette envie folle, qui me ronge, de faire l'amour avec une autre personne (le voisin ou la voisine, la belle-sœur ou le beau-frère). La vérité, c'est « ce qui est », point, que cela nous plaise ou non, la vérité c'est ce qui est là, simplement (toujours simplement, mais combien difficile parfois). Et c'est toujours de vérité en vérité que l'on finit par être en contact avec « ce qui est », jamais dans le mensonge :

Le chemin vers la vérité est fait de vérités; seules les vérités peuvent conduire à la vérité, jamais les mensonges, et le chercheur spirituel doit avoir le courage de se voir exactement tel qu'il est dans ses peurs et dans ses désirs, même si c'est

---

<sup>132</sup> *Ibid.*, p. 223.

reconnaître que pour l'instant, il n'est rien de ce qu'il peut considérer comme un sage.<sup>133</sup>

Et Arnaud Desjardins rajoute : « Il faut avoir la religion de la vérité. La peur du mensonge est la seule peur intelligente. »<sup>134</sup>

Non sans une « bonne » préparation, c'est-à-dire par la pratique d'une voie (*marga*), on arrive à l'amour : le contact parfait avec « ce qui est ». Mais qu'est-ce que le parfait contact avec « ce qui est » si ce n'est pas la vérité? Amour, vérité, bonheur non dépendant sont associés au parfait respect et accord pour que « ce qui est » soit. C'est ce que nous avons tenté de décrire au chapitre 3, c'est-à-dire ce qui peut être expérimenté dans le fonctionnement *anandamayakosha*. La vérité, dans ce discours, c'est « ce qui est »; la vérité est donc associée au *dharma* : « [...] ce qui fait que les choses sont ce qu'elles sont. »<sup>135</sup>, et à l'amour : « [...] si vous voyiez vraiment ce qui est, cette perception sans intervention du mental, c'est l'amour, c'est l'accord complet pour que ce qui est soit. »<sup>136</sup> Nous allons revenir plus loin sur cette valeur (la vérité) qui est, comme nous le verrons en détail, un synonyme de « ce qui est » :

---

<sup>133</sup> *Idem, Le vedanta et l'inconscient, op. cit., p. 247.*

<sup>134</sup> *Ibid., p. 218.*

<sup>135</sup> *Idem, Au-delà du moi, op. cit., p. 252.*

<sup>136</sup> *Ibid., p. 214.*

“Après avoir détruit tous les doutes, accroche-toi à la vérité.”  
C’est la seule chose ou la seule réalité à laquelle on puisse  
s’attacher ou s’accrocher : la Vérité, où qu’elle soit, quelle  
qu’elle soit. Et ce mot Vérité signifie, dans ce langage du  
Yoga Vasishtha : ce qui est — et non pas ce qui pourrait  
être, ce qui devrait être ou ce qui n’est pas.<sup>137</sup>

Dans le texte, selon nous, il y a un lien très étroit, parfois presque une  
équivalence parfaite entre la notion de *dharma*, d’amour, de vérité, de « ce  
qui est » et « d’instant présent ». Considérons maintenant les notions  
d’instant présent de vigilance et de « ce qui est » pour le montrer davantage.  
Nous verrons que leurs significations sont également liées à la notion de  
*dharma*, d’ « amour » et de vérité que nous venons juste de décrire.

#### **4.4 L’instant présent**

Qu’est-ce que l’instant présent? Dans ce discours, l’instant présent  
c’est « ce qui est » et rien d’autre. Et qu’est-ce que « ce qui est »? L’instant  
présent. Arnaud Desjardins est cinglant lorsqu’il dit à ses élèves – qui se  
retrouvent parfois, comme tout le monde, dans des souffrances de toutes les  
sortes – : «Le chemin n’existe nulle part ailleurs que dans l’instant; et vous  
n’avez pas d’autre point d’appui que l’instant pour poser les pieds, faire un  
pas de plus, et encore un pas de plus.»<sup>138</sup> Pas surprenant que la vigilance,

---

<sup>137</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit., p. 284.*

<sup>138</sup> *Idem, Au-delà du moi, op. cit., p. 204.*

être attentif et aux aguets (comme une biche aux aguets, sans peur) sur tout ce qui se passe – « ce qui est » – (en nous et à l'extérieur de nous) soit aussi une très grande valeur dans ce discours.

Mais qu'est-ce que représentent le passé et le futur alors? Nous croyons qu'en les décrivant (les notions de passé et de futur), nous cernerons encore mieux ce que l'on entend par « instant présent », et par ricochet, « ce qui est » et aussi « vérité », dans ce discours.

Avec la dernière citation d'Arnaud Desjardins, nous pouvons dire qu'il n'y a que l'instant présent qui existe, rien d'autre. Par conséquent, on peut dire que pour lui, le passé et le futur n'ont pas le même « statut » que le présent. Le temps linéaire : passé-présent-futur se retrouve, du point de vue de la pratique de cet enseignement, sur un plan, disons le plan no 1. Le mental est un fonctionnement qui a besoin du temps, entre autres, pour projeter autre chose que « ce qui est »; il a besoin du temps linéaire pour fonctionner. Ce point concernant le temps est important. Mais comment comprendre qu'il n'y a seulement que l'instant présent et rien d'autre, cela apparaît étrange, où est le passé et le futur?

Lorsque l'on s'y arrête, les événements du passé sont toujours terminés dans le présent (dans l'instant présent), toujours. Le futur, quant à

lui, n'existe pas encore; bien que lui, le futur, soit dans le « domaine du possible », c'est-à-dire qu'il pourra peut-être exister ou pas, personne ne le sait. Nous dirons alors que son statut est d'être dans le domaine du possible. Le présent, lui, est indiscutable, il n'est pas du « domaine du possible » comme le futur. En effet, le présent, c'est l'instant présent qui est déjà là, implacablement là. Les éléments de la situation de l'instant présent ne peuvent pas se discuter, c'est impossible de les remettre en cause, et cela d'aucune façon, ils sont là et donc indiscutables. Le fonctionnement retors du mental c'est précisément de vouloir que « ce qui est », dans le présent, c'est-à-dire l'indiscutable, soit autrement, on pourrait dire que l'être humain dans le fonctionnement du mental « pense » que c'est discutabile alors que ce ne l'est pas. Le présent, l'ici maintenant, ne peut avoir le même statut que le futur, il ne peut pas être du domaine du possible comme le futur : « ce qui est » est. Revenons maintenant sur la notion de passé. Il y a une heure, qu'y avait-il? Il n'y avait également que le moment présent : le moment présent d'il y a une heure et absolument rien d'autre. Il n'y avait que l'instant, avec sa situation. Le passé, lui, a le statut d'être terminé et donc de ne plus exister, le présent a le statut de l'implacabilité de l'instant avec le « ce qui est » de ce moment, et le futur, lui, a le statut d'être dans le domaine du possible. Effectivement, dans une heure, qui n'existe pas encore, mais qui peut-être existera (le peut-être est très important), il y aura uniquement que le moment présent, avec les éléments de la situation de ce moment précis. Il n'y aura rien d'autre que le

moment présent, l'instant présent. Pour poser des actions, selon le texte à l'étude, il n'y a que l'instant présent, et rien d'autre.

Attention, on pourrait argumenter que nous ne pouvons pas planifier et organiser les actions futures. Il n'y a pas de contradiction avec ce que l'on vient de dire. On planifie et organise un moment ou une activité qui a des chances de se produire dans le futur, mais c'est toujours dans l'« ici maintenant » (l'instant présent) que nous sommes et que nous posons des actions : c'est-à-dire que nous planifions. C'est dans l'instant présent qu'on réfléchit, qu'on fait des liens, se rappelle des détails importants avec l'aide de la mémoire, etc., pour planifier. Le fait que nous planifions n'invalide pas qu'on le fasse toujours dans l'ici maintenant. Il n'y a, selon Arnaud Desjardins, rien d'autre que l'instant présent.

#### **4.5 La vigilance (dans le but d'« être un avec »)**

La vigilance et « être un avec » sont des attitudes(but) fondamentales à développer dans cette voie. Elles font partie de la praxis de l'*adhyatmayoga* transmise par Arnaud Desjardins. Parce que la mise en pratique de l'enseignement est tellement importante dans ce discours [nous répétons qu'il ne s'agit pas d'un traité qui expose un système philosophique quelconque, il s'agit d'un maître s'adressant à ses élèves dans le but d'explorer les grands

thèmes relatifs à la quête du bonheur non dépendant (*ananda*]), nous jugeons qu'il est opportun et important, dans ce chapitre sur les valeurs, de souligner ces importantes attitudes. Nous allons parler de vigilance en montrant de quelle façon cette attitude simple peut insidieusement transformer le fonctionnement retors du mental et faire poser des actions à l'être humain en fonction de «ce qui est» – donc d'honorer<sup>139</sup> «ce qui est» – et non plus en fonction de «ce qui devrait être», ce qui est toujours susceptible de provoquer de la souffrance, selon notre lecture du texte.

À la question que l'on posa à Swâmi Prajnânpad, un jour : « Quelle est l'importance de la vigilance sur le chemin? », Arnaud Desjardins rapporte que ce dernier répondit : « La vigilance, c'est le chemin lui-même, c'est tout.»<sup>140</sup> Mais pourquoi la vigilance est-elle cruciale et si capitale? Si c'est tout le chemin, comme le disait Swâmi Prajnânpad, la vigilance doit-elle conduire au bonheur non dépendant, à *ananda*? Devrait-elle contribuer à « réduire et à transformer l'ego (*ahamkar*)? » La vigilance devrait logiquement, par déduction, conduire vers l'action juste et non pas vers la réaction. Alors, à propos de son effet sur la transformation de l'ego, d'une part, et sur le fait que la vigilance nous mène de la réaction à l'action, d'autre part, le passage

---

<sup>139</sup> Traiter avec beaucoup de respect et d'égard.

<sup>140</sup> *Idem, Au-delà du moi, op. cit.*, p. 111.

suisant nous confirme, dans notre analyse, que la vigilance est une attitude d'une très grande importance chez Arnaud Desjardins.

La vigilance me permet de voir ce qui est au-dehors de moi, (...) les conditions dans lesquelles je me trouve, et de voir la façon dont je réagis. Je vois une émotion qui se lève en moi, je vois une crainte, je vois un refus, je le vois...Et ce JE qui voit n'est plus l'ego. C'est une vision tellement honnête et désintéressée qu'elle ne peut plus être une fonction de l'ego. Si nous sommes vigilants nous ne pouvons plus « penser » au sens péjoratif du mot penser. Nous éliminons tous les fonctionnements de l'ego qui nous coupent de la réalité. Cette réalité vient à nous et nous en prenons connaissance directement, par une communion, avec toutes nos facultés de perceptions, avec notre sensation, notre sentiment et notre intellect, de façon objective, impersonnelle, silencieuse. Si la vigilance est active, le mental fait place à la *buddhi*, c'est-à-dire la vraie intelligence qui voit quel acte doit être accompli, quelle décision doit être prise.<sup>141</sup>

Cette vigilance, cœur du chemin, avec les conséquences sur les actions (non pas réaction) et la promesse de liberté, d'amour et de bonheur non dépendant (en respect du *dharma*), nous plonge au cœur de la praxis, c'est-à-dire au cœur de la série d'actions personnelle de notre quête. En ce qui concerne l'action, Arnaud Desjardins est sans équivoque : « La bonne volonté ne suffit pas, l'idéalisme ne suffit pas, les grandes idées religieuses et dévotionnelles ne suffisent pas, même la grâce de Dieu ne suffit pas. Un certain travail efficace est nécessaire. »<sup>142</sup> C'est sans nul doute que les

---

<sup>141</sup> *Ibid.*, p. 111 et 112.

<sup>142</sup> *Idem*, *Le vedanta et l'inconscient*, op. cit., p. 278.

actions précises des enseignements spirituels, et leur mise en pratique (être vigilant et veiller), ont une très grande valeur dans le discours d'À *la recherche du Soi*. Nous consacrerons, entièrement d'ailleurs, le reste de ce mémoire au thème de l'action. Mais avant, regardons ensemble la valeur principale : « ce qui est ».

#### 4.6 « Ce qui est »

Mais cette valeur (« ce qui est »), qu'en est-il? C'est simplement ce qui est là : c'est-à-dire les situations telles qu'elles se présentent à nous. Mais est-ce seulement cela? Notre lecture nous fait voir quelque chose de plus subtil faisant référence aux notions de relatif et d'absolu. D'abord, les situations peuvent se présenter de deux façons distinctes. Celles-ci peuvent se présenter comme des événements extérieurs à nous (il pleut et il fait froid dehors) ou intérieurs à nous (les pensées, les émotions et les sensations physiques agréables ou non qui se rattachent à ces émotions, à ces pensées le cas échéant). En somme, nous venons d'énumérer des formes. Mais cette notion, « ce qui est », peut être aussi l'absence totale de forme (pensées, émotions, sensations physiques). Autrement dit, par rapport à ces formes (pensées)<sup>143</sup>, « ce qui est » peut être aussi « rien de ces formes », il est

---

<sup>143</sup> Nous avons déjà, au chapitre précédent, expliqué en quoi consiste la non-dualité par rapport aux formes que sont les pensées. (La totale déprise des formes)

forcément, dans un tel cas, un « indescriptible » : quelque chose qui est là, mais qui ne peut pas être décrit par les catégories que sont le temps, l'espace et la causalité. On se rappellera que la notion d'absolu, ce qui n'est pas en relation (le sans forme), est là aussi, il ne faut donc pas l'oublier dans la notion appelée « ce qui est ». Expliquons, à partir de la célèbre allégorie de la corde et du serpent ce que porte également le sens de « ce qui est » dans ce texte d'*À la recherche du Soi*. (Le souligné est de nous).

Et ce Yoga Vasishtha cite lui aussi l'exemple célèbre du serpent ou de la corde : dans la pénombre je prends une corde abandonnée dans un champ pour un serpent, mon cœur se met à battre et je me sauve en courant. La vérité c'est la corde, la non-vérité c'est le serpent. Déjà la corde n'est pas la Vérité Ultime, puisque la vérité ultime n'est que du vide et des particules, n'est que Brahman dans une corde comme dans toute autre chose. Du point de vue suprême, la corde n'est pas la Vérité Ultime, c'est une perception et une conception produites par nos cinq sens et notre mental. Mais si, en plus, au lieu d'une corde je vois un serpent, je suis doublement dans la non-vérité. S'accrocher à la Vérité, c'est s'accrocher à ce qui est, en ne laissant pas le mental faire intervenir sans arrêt des inventions à lui qui viennent recouvrir la Vérité et la transformer en autre chose qui n'est pas.<sup>144</sup>

« Du point de vue suprême, la corde n'est pas la Vérité Ultime », nous dit cet extrait. Pour nous, il y a là une référence à l'absolu... également « ce qui est ». Et si on peut être doublement dans la non-vérité (comme le dit Arnaud Desjardins par rapport au serpent et à la corde), c'est parce que l'on

<sup>144</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit., p. 284.*

est « imparfait » dans le relatif à percevoir « ce qui est » (fonctionnement du mental). Mais l'unique point que nous voulions souligner ou rappeler, ici, est que la valeur « ce qui est », dans ce texte, selon nous, est aussi liée à la notion d'absolu, pas seulement à celle du relatif.

#### 4.7 Retour sur l'analyse

Après avoir présenté les principaux éléments constitutifs de deux instances de la dynamique éthique présente dans *À la recherche du Soi*, à savoir l'instance légitimatrice au chapitre 3 et l'instance axiologique dans ce présent chapitre, nous allons maintenant, à l'aide de phrases clefs, attirer l'attention sur la complémentarité qui existe entre ces deux instances.

L'instance légitimatrice, avons-nous dit lors de notre présentation de la dynamique éthique, est : « Ce réservoir de sens [qui] permet de justifier la valeur [...]»<sup>145</sup> Alors, comment le fonctionnement *anandamayakosha* et celui du mental (*manomayakosha*), expliqués au chapitre 3, (éléments majeurs de l'instance légitimatrice), justifient-ils la définition donnée à « ce qui est », reliée de très près aux notions de *dharma*, d'amour, de bonheur non dépendant, de vérité, d'instant présent, de vigilance, les principales valeurs

---

<sup>145</sup> Pierre FORTIN, *La morale, L'éthique, L'éthicologie, une triple façon d'aborder les questions d'ordre moral*, Sainte-Foy, Presse de l'Université du Québec, 1995, p.117.

du discours que nous venons de décrire. Inversement, comment « ce qui est » a pour pilier fondateur l'instance légitimatrice constituée de l'explication des *kosha* (*manomayakosha* et *anandamayakosha*) et du triptyque absolu-relatif-Conscience. Considérons cet extrait qui montre comment les deux instances se donnent du sens mutuellement.

Si vous êtes parfait dans le relatif, vous êtes dans l'Absolu ici et maintenant. Si vous êtes vraiment parfait dans le relatif, vous êtes dans l'Absolu; il n'y a rien d'autre que le relatif accepté tel qu'il est, sans que le mental crée un second, sublime peut-être mais totalement illusoire.<sup>146</sup>

Essayons d'imaginer un instant que le fonctionnement du mental (*manomayakosha*) et celui d'*anandamayakosha* n'ont pas été expliqués; de même que la notion d'absolu de relatif et celle de la valeur l'instant présent (ici maintenant)? Comment comprendrait-on les phrases de cet extrait? On voit que l'auteur fait indirectement appel à la fois à la notion d'absolu et à la notion de relatif décrites antérieurement. C'est parce que la notion de Conscience existe, parce que *anandamayakosha* a été défini comme fonctionnement permettant la totale déprise des formes que de telles phrases contenant un référent à l'absolu, au relatif et à la Conscience peuvent avoir du sens; c'est-à-dire qu'elles peuvent avoir, d'une part, un sens cohérent avec le reste et, d'autre part, avoir le sens qu'elles ont (effet dynamique).

---

<sup>146</sup> Arnaud DESJARDINS, *Au-delà du moi*, La Table Ronde, Paris, 1979, p.290.

Dans ces phrases, on constate que les éléments de l'instance légitimatrice, par le truchement des fonctionnements que sont *manomayakosha* (fonctionnement qui rappelons-le nécessite les catégories temps, espace et causalité), et *anandamayakosha* (fonctionnement qui rappelons-le implique « la totale déprise des formes » et la possibilité de la non-dualité donnant « accès » à l'absolu), justifie la description des valeurs que sont : le *dharma* (les lois qui font que les choses sont comme elles sont), l'instant présent (« l'ici maintenant » et rien d'autre), la vérité (« ce qui est là »), l'amour (en accord parfait pour que « ce qui est » soit) et aussi « ce qui est » (c'est-à-dire le « relatif accepté tel qu'il est » ou « être parfait dans le relatif »). Sans les notions d'absolu de relatif et celles reliées à la description des *kosha* (fonctionnements), qui forment un système conceptuel du discours qui permet d'intégrer efficacement (de manière holistique) les fonctionnements biologique, psychique de même que « mystique » chez l'être humain, les valeurs seraient laissées un peu « dans le vide ». Et l'inverse est vrai aussi. Sans ces valeurs 1) « ce qui est », 2) l'instant présent (ici maintenant), 3) la vérité, 4) l'amour – le bonheur non dépendant – et aimer, 5) le *dharma* et 6) la vigilance, les notions d'absolu, de relatif et de Conscience, de même que celles sur les *kosha*, seraient « moins complètes » dans ce discours, c'est-à-dire n'auraient pas exactement le sens qu'elles ont actuellement. C'est justement parce qu'il y a complémentarité entre les instances : parce que les éléments respectifs des instances s'enrichissent

mutuellement (c'est-à-dire « se font octroyer du sens par des éléments spécifiques de l'autre instance»), que les notions des instances ont tout leur sens (leur propre sens dans le discours).

Selon nous, en ce qui à trait à la complémentarité de l'instance légitimatrice et de l'instance axiologique, cet extrait montre avec éloquence ce qu'a observé Pierre Fortin dans l'étude des discours normatifs, c'est-à-dire : « Ce réservoir de sens (instance légitimatrice) permet de justifier la valeur (instance axiologique) [...]»<sup>147</sup> et, paradoxalement, la valeur (« ce qui est ») peut être considérée comme l'un des piliers fondateurs de cette instance légitimatrice (les *kosha* + triptyque absolu-relatif-Conscience) .

Nous allons voir, dans la poursuite de notre analyse, que les deux autres instances que nous allons présenter au prochain chapitre, à savoir les instances régulatrice et pratique, instances inhérentes à la dynamique éthique dégagée dans *À la recherche du Soi*, forment un tout organique avec les instances légitimatrice et axiologique que nous avons décrites jusqu'à maintenant.

---

<sup>147</sup> Pierre FORTIN, *op. cit.*, p.117.

#### 4.8 Conclusion du chapitre

Nous avons vu dans ce chapitre comment les valeurs : 1) *dharma* (les lois), 2) l'instant présent (ici maintenant), 3) la vérité, 4) l'amour – le bonheur non dépendant et aimer –, et 6) la vigilance sont toutes très proches de la valeur « ce qui est » et contribuent à la valoriser.

Dans ce chapitre, nous avons essayé le plus clairement possible d'exposer les valeurs principales de la dynamique éthique (instance axiologique). Au chapitre précédent, nous avons présenté les *kosha* et le triptyque absolu-relatif-Conscience (instance légitimatrice). Cette instance contenaient des concepts qui expliquaient comment l'être humain « peut être en lien » avec l'absolu (il le faisait entre autre avec la description d'*anandamayakosha*). Nous avons dit que cela agissait comme système de légitimation dans la dynamique éthique que l'on retrouve dans le discours d'À *la recherche du Soi*. Nous venons de voir dans ce présent chapitre que ce système de légitimation se voit donner du sens par les valeurs principales et qu'à son tour celui-ci donne du sens aux valeurs. Nous le verrons se préciser jusqu'à la fin du mémoire, ce « réservoir de sens » et ces valeurs contribuent aussi à donner du sens cette fois aux règles et aux actions. Présentons dans le prochain et dernier chapitre ces règles et ces actions.

## CHAPITRE V

### RÉGULATION ET PRAXIS DANS À LA RECHERCHE DU SOI

Dans le discours d'À *la recherche du Soi*, les directives concernant les actions à poser et les attitudes à adopter, bien qu'elles soient personnelles pour chacun, se retrouvent très clairement balisées. La régulation de ces actions, c'est-à-dire ce qui balise les actions proposées en leur octroyant le fait d'être appropriées ou non, est constitué, en partie, par les quatre lignes d'effort de l'*adhyatmayoga* : destruction du mental, purification de la mémoire inconsciente, érosion des désirs et science du vedanta :

Swâmiji m'a dit un jour que l'*adhyatma yoga* était fondé sur quatre piliers : *vedanta vijñana*, *manonasha*, *chitta shuddhi*, et *vasanaskshaya*. *Vasanaskshaya* signifie érosion du désir, *chitta shuddhi*, purification de la mémoire, *manonasha*, destruction du mental et *vedanta vijñana*, science du vedanta.<sup>148</sup>

Les actions et attitudes relatives à trois de ces quatre lignes d'effort, c'est-à-dire : 1) la destruction du mental, 2) la purification de la mémoire inconsciente et 3) l'érosion des désirs, vont être décrites dans ce chapitre.

---

<sup>148</sup> Arnaud DESJARDINS, *Le vedanta et l'inconscient*, Paris, La Table Ronde, 1979, p. 59.

<sup>149</sup> *Idem*, *Le vedanta et l'inconscient*, *op. cit.*, p. 140.

Nous considérons que le chapitre 3, qui décrivait les *kosha* et le triptyque « absolu-relatif-Conscience », présentaient une partie du quatrième pilier.

L'objectif de ce chapitre est de décrire précisément les actions et attitudes qui sont associées à ces trois lignes d'effort. Selon notre lecture, être vigilant et “« être un avec » « ce qui est »” (et non pas « être emporté par »), sont des attitudes communes aux trois lignes d'effort présentées dans ce chapitre. Par conséquent, dès la présentation de la première ligne d'effort, – première section intitulée *manonasha* (la destruction du mental) – ces deux attitudes seront décrites en détail. Pour cette raison, cette première ligne d'effort qu'est *manonasha* nous occupera plus longtemps que les deux autres lignes d'effort (*chitta shuddhi* et *vasanakshaya*).

Pour arriver à décrire adéquatement ces deux attitudes (être vigilant et “« être un avec » « ce qui est »”), nous avons structuré notre description de *manonasha* en quatre parties regroupant les intitulés suivants : 1) Être vigilant et accepter que « ce qui est » soit, 2) Le mécanisme du refus d'un fait : le mental à l'œuvre dans la régulation de l'action renversée, 3) Le mécanisme du refus d'une partie de soi-même et 4) Les difficiles conditions pour arriver à “« être un avec » « ce qui est »” lorsqu'il s'agit d'émotions et de conflits difficiles. Et dans cette première section de chapitre, dans l'ordre, nous allons aborder : a) « l'origine du refus »; b) « Qu'est-ce donc que

refuser? », c) « la régulation de l'action renversée », d) le mécanisme des émotions et des pensées en cascade, e) le conflit intérieur qui provient du déni d'une partie de soi-même, f) le refus d'un fait qui nous ramène à nous-mêmes, précisément au « problème » avec nous-mêmes.

Dans la première section de ce chapitre, sur *manonasha*, nous allons donc rencontrer notre objectif premier qui est de décrire la pierre d'assise de la praxis de ce discours : « être un avec » « ce qui est ».

La deuxième section traitera de *chitta shuddhi*, la purification de la mémoire inconsciente, et la troisième, de l'érosion des désirs. La technique du *lying* sera décrite dans la section sur « la purification de la mémoire inconsciente ». La troisième section, *vasanakshaya*, décrit, premièrement, à l'aide de cinq caractéristiques, la notion de désir. Dans un second temps, elle répond à la question : « Comment fait-on pour éroder ses désirs? »

Ce chapitre se terminera par une section intitulée « retour sur l'analyse ». Outre la présentation de la complémentarité entre les différentes instances de la dynamique éthique qui anime *À la recherche du Soi*, nous attirerons l'attention sur deux caractéristiques concernant la praxis.

## 5.1 *Manonasha* : La destruction du mental

### 5.1.1 Être vigilant et accepter que « ce qui est » soit

Arnaud Desjardins, dans *À la recherche du Soi*, enseigne à ses élèves : « Une des *sadhana* les plus efficaces pour la destruction du mental est l'effort inlassable de vigilance, pour vivre consciemment la réalité de l'instant présent. »<sup>149</sup> La destruction du mental, selon l'auteur, on y arrive – au moins en partie – en adhérant (graduellement) parfaitement aux situations, dans l'instant présent.<sup>150</sup> Rappelons-nous que, selon Arnaud Desjardins, « (...) le mental a comme caractéristique, pour ne pas dire comme définition, de vous voler toujours l'instant. »<sup>151</sup> Lorsqu'il y a refus, ce que nous allons développer en détail – du début à la fin de ce chapitre – c'est exactement ce qui se produit.

Lorsque l'on refuse, on ne peut pas être dans l'instant, c'est-à-dire être avec tous les éléments de la situation. Le mental et « son refus » (sa dynamique)<sup>152</sup> sont incrustés très loin dans notre passé et constituent une bonne part de notre fonctionnement présent, toujours selon Arnaud

---

<sup>150</sup> Il ne faut jamais perdre de vue que l'érosion des désirs et la purification de l'inconscient, les deux autres lignes d'effort, visent le même objectif.

<sup>151</sup> *Ibid.*, p 141.

<sup>152</sup> Nous allons décrire ce mécanisme un peu plus loin.

Desjardins. Contrecarrer le fonctionnement rusé du mental, pour le détruire, c'est changer les « non » (du mécanisme du refus) en oui, tout simplement. Facile à dire selon l'auteur, parce que simple, mais combien difficile à faire. On pourrait dire aussi que la vigilance va permettre de passer du conflit à l'acceptation. C'est effectivement une première étape que d'être vigilant. Mais pourquoi est-ce si difficile de changer nos « non » en « oui »? Il faudra, en somme, mettre en cause l'émotion, et ce qu'elle cache surtout, c'est-à-dire une certaine image que l'on a de nous-mêmes. Entrons maintenant dans les délicates subtilités de l'enseignement transmis par Arnaud Desjardins. Abordons les grands thèmes du refus, mais regardons d'abord son origine.

### **5.1.2 Le mécanisme du refus d'un fait, le mental et la régulation de l'action renversée**

#### **5.1.2.1 Origine du refus**

En parlant de l'expérience du refus dès la naissance, dans l'extrait suivant, Arnaud Desjardins décrit, d'une part, comment le refus est un fonctionnement usuel encastré solidement en nous, et, d'autre part, comment, par une attitude que l'on retrouve dans les enseignements religieux, il nous est possible de percevoir et de sentir autrement les situations qui sont pour nous des conflits et des refus.

L'enfant refuse, refuse, refuse. Il n'est qu'un immense non, non à tout, non au fait même de naître. À partir de là, le mental a commencé. Le mental, c'est le fait de dire non. Le mental, c'est le refus de ce qui est. Le mental, c'est de ne pas accepter que ce qui est soit. Et cette division ne disparaîtra plus jamais. Elle va subsister sauf si on s'engage sur un chemin particulier qui retourne le conflit en acceptation et le refus en soumission, idée que vous trouverez exprimée dans tous les enseignements religieux.<sup>153</sup>

#### 5.1.2.2 Qu'est-ce que refuser?

Refuser, c'est assez simple, c'est tout simplement dire « non ». Mais avant d'analyser le « non » dissimulé dans le mécanisme du mental, distinguons-le d'abord de ce que Daniel Morin<sup>154</sup> nomme un « non de choix ». Pour éliminer toutes confusions possibles, expliquons ce premier type de « non » à l'aide d'un exemple de notre cru (et croquant).

Si, après avoir mangé des pommes de terre à satiété, on me demande : « Voulez-vous encore d'autres patates? », et qu'à cette question je répons : « Non merci, je n'en veux plus », il s'agit ici d'un « non de choix », il ne s'agit pas d'un « non » du mécanisme du refus que nous voulons précisément décrire. Comment fonctionne alors ce mécanisme du refus? Mais avant de l'expliquer, présentons notre stratégie pour y arriver.

<sup>153</sup> Idem, *Le vedanta et l'inconscient*, op. cit., p. 227.

<sup>154</sup> Daniel Morin est un élève d'Arnaud Desjardins depuis le tout début, c'est-à-dire depuis « le Bost », premier Ashram d'Arnaud Desjardins.

Dans un discours moral ou éthique, par rapport aux actions et leur régulation, rappelons que « La régulation particulière et générale d'une action est élaborée à partir d'une règle ou d'un ensemble de règles, d'une ou de plusieurs valeurs qui réfèrent à un réservoir de sens. »<sup>155</sup> À l'aide du comportement d'un homme fictif, d'un exemple de notre cru, nous allons voir comment le mental (*manomayakosha*) peut réguler l'action et l'attitude (le comportement humain) à partir d'une situation qui est complètement renversée par rapport à «ce qui est». Alors ici, c'est à dessein que l'on emploie les mots légitimation et régulation utilisés dans le champ de la recherche en éthicologie. Rappelons aussi que la régulation de l'action, dans un discours normatif, consiste à encadrer l'action dans le but de lui permettre de témoigner de la valeur privilégiée. La légitimation, quant à elle – nous l'avons déjà dit – contribue, dans la dynamique éthique, à donner du sens aux valeurs (ou à une valeur), aux normes et aux règles à suivre. En nous référant à ces définitions (régulation et légitimation), expliquons ce que nous appelons « le mécanisme de la régulation de l'action renversée ».

---

<sup>155</sup> Pierre FORTIN, *La morale, l'éthique, l'éthicologie : une triple façon d'aborder les questions d'ordre moral*, Ste-Foy, Presse de l'université du Québec, 1995, p.107.

### 5.1.2.3 La régulation de l'action renversée

Lorsqu'un « non » cache un idéal projeté – idéal provenant du refus d'un fait – et que cet idéal devient un puissant mécanisme de légitimation et de régulation impliqué inconsciemment dans les actions ou dans l'attitude d'une personne, nous sommes véritablement en présence d'un « non » du mécanisme retors (d'une habileté tortueuse) du mental. Mais qu'est-ce qu'un idéal projeté? Selon l'auteur, ce mécanisme est rencontré presque partout et presque toujours; c'est le fonctionnement du mental décrit au chapitre 3. Décrivons ce mécanisme à l'aide d'un exemple simple rencontré très souvent au quotidien (Plus loin, afin d'expliquer ce que l'auteur entend par le « phénomène émotion » et le refus d'une partie de soi-même, nous allons ajouter des éléments à cet exemple.)<sup>156</sup>

Prenons un Québécois quelconque (quidam). Il quitte sa maison le matin pour se rendre à son lieu de travail; et cela lorsque le soleil est radieux

---

<sup>156</sup> Notre exemple illustre le mécontentement humain vis-à-vis de la température, c'est un fait somme toute banal, mais pour notre explication, ce choix est très approprié. Expliquons nos raisons pour ce choix. Puisque le mécanisme du refus du mental est rencontré presque partout presque toujours, nous choisissons délibérément un exemple qui illustre cette caractéristique. Nous aurions pu prendre un autre exemple qui aurait illustré le même mécanisme de refus dans une situation qui nous arrive moins souvent ou très rarement durant notre vie. Nous pensons aux réactions de refus que nous avons dans des situations exceptionnelles comme lorsque notre médecin de famille nous apprend que nous sommes atteint d'une maladie incurable comme le cancer ou que l'un de nos proches va bientôt mourir. Puisque le fonctionnement du mental est à l'œuvre presque tout le temps presque toujours, nous prenons délibérément un exemple impliquant le refus de la température. Nous prenons l'exemple du Québec parce que le climat y varie beaucoup.

et la température chaude et sèche (non chargée d'humidité). À la fin de l'après-midi, lorsque notre quidam quitte son lieu de travail pour revenir chez lui, il constate qu'il ne fait plus un soleil magnifique comme celui qu'il y avait à son réveil, mais plutôt un froid de canard. De plus, il fait sombre et il pleut. Le voilà qu'il s'entend lui-même prononcer la phrase : « Non, mais zut, pas ce froid de canard et pas cette pluie! ». Analysons ce « non », ce refus parfois si fréquent.

Dans la séquence des événements qui se succèdent pour l'individu de notre exemple, nous appellerons « premier refus du fait », le fait de refuser la température. Ce premier « refus du fait » est lié à un idéal. Quel est cet idéal projeté? Celui-ci représente très probablement la température du matin. Pour cet homme, qui est à la sortie de son lieu de travail, cette température chaude et douce est une création de son mental. Là, à l'instant où il quitte son lieu de travail, cette température chaude et idéale (parfaite) n'existe pas. La réalité, « ce qui est », est qu'il fait froid, sombre, et qu'il pleut. Pourquoi ce mécanisme du refus cause-t-il un problème? Parce que la température idéale projetée devient une base de comparaison. Et c'est précisément ici, sur ce point, que le mécanisme du refus est qualifié de retors – d'une habileté tortueuse – par Arnaud Desjardins. Mais pourquoi retors? Premièrement, par rapport à la situation, cette création ou cette projection est, au sens ordinaire, un « irréel ». Et le phénomène du refus est qualifié de retors, précisément

parce que cet « irréel » a désormais une valeur de légitimation et de régulation, et que cette régulation et cette légitimation de l'action se fait au détriment du « réel », c'est-à-dire au détriment de « ce qui est ». Pour la prescription de l'action, ou de l'attitude (comportement à adopter), que se passe-t-il pour notre quidam? La légitimation et la régulation de son action (la norme) sont désormais assurées par une illusion non pas par « ce qui est ». En s'adressant à ses élèves dans *À la recherche du Soi* Arnaud Desjardins est catégorique : « ...d'instant en instant, vous, vous créez cette irréalité dont vous voulez être libre! " Sat " est là et " asat ", c'est vous tous qui le secrétez, qui le fabriquez, avec votre refus de tout ce qui ne vous convient pas. »<sup>157</sup>

Pour le chercheur en éthique qui se préoccupe de valeur, de légitimation, de régulation, ce mécanisme de projection du mental est pour le moins très intéressant, nous allons y revenir. Cette observation se résume par cette phrase d'Arnaud Desjardins: « Ce qui est irréel, c'est ce que le mental fabrique à longueur de journée : un monde qui lui convient, auquel il compare ou réfère le monde véritable.»<sup>158</sup> Selon nous, à partir de l' « irréel », qui est désormais pris à la fois comme la source de légitimation de l'action et la règle qui prescrit l'action, il est normal que notre quidam soit toujours situé en porte-à-faux par rapport au « réel » (la réalité, la pluie) et par conséquent

---

<sup>157</sup> Arnaud DESJARDINS, *Au-delà du moi*, op., cit p.159.

<sup>158</sup> *Ibid.*, p.158.

emporté par les émotions (nous allons revenir sur le phénomène émotion)<sup>159</sup>

Puisque le but de la quête (mettre en pratique des enseignements) est d'être unifié avec la réalité (« ce qui est ») dans le fonctionnement *anandamayakosha*, ce n'est pas, pour un chercheur de vérité, la situation la plus enviable que de se retrouver dans une position où son agir (l'action et l'attitude) est modulé par autre chose que « ce qui est », c'est-à-dire par l'illusion ou la projection du mental. Est-il nécessaire de rappeler que le mécanisme non étriqué, pour l'élève d'Arnaud Desjardins, est celui présenté dans ce mémoire au chapitre 3 (*anandamayakosha*) et qu'il est celui où le contact avec le « réel » (« ce qui est ») est de 100 %, rien de moins.<sup>160</sup>

---

<sup>159</sup> Nous avons expliqué, au chapitre 3, la différence entre émotion et sentiment (section 3.2.4), il ne faut pas confondre.

<sup>160</sup> Notons au passage que ce refus de la température n'est pas un problème éthique grave. Au Québec, par exemple, avec les écarts de température, l'habitant le fait souvent. Pour l'homme de l'exemple cela n'a pas de graves incidences négatives sur lui et son environnement. Mais, pour le philosophe (celui qui cherche la vérité et désire la sagesse, dans la tradition philosophique occidentale), ou pour quelqu'un qui est engagé dans une quête spirituelle comme celle que propose Arnaud Desjardins; quête où la vérité (les éléments des situations, « ce qui est ») est une valeur très importante, la non-compréhension du mécanisme du refus, et surtout le fait d'y être soumis inconsciemment, a des incidences négatives pour celui qui poursuit cette quête. C'est justement parce que ce fonctionnement lui cache la vérité du moment (ce qui est), son but, que l'élève peut considérer ce fonctionnement du mental comme quelque chose ayant une incidence négative pour l'avancement de sa quête (problématique d'ordre éthique – à tout le moins – pour lui...).

En plus de la création d'un « irréel » qui prend la place et joue le rôle d'un « réel » (« ce qui est »), c'est-à-dire qui détermine désormais, en partie, ce qui est polarisé positivement et négativement – et par ricochet participe des humeurs et des actions rencontrés chez l'être humain dans ce fonctionnement du mental –, ce mécanisme du mental peut être en lien avec le phénomène très subtil du refus d'une partie de soi-même qui implique aussi le phénomène émotion. Entrons donc maintenant plus en profondeur dans la présentation de ce que peut impliquer le phénomène du refus.

### **5.1.3 Le mécanisme du refus d'une partie de soi-même**

#### **5.1.3.1 Comment naissent le phénomène émotion et la cascade des émotions?**

Selon notre lecture, dans le discours d'*À la recherche du Soi*, les émotions sont présentées comme issues d'un refus. Pour l'illustrer, reprenons l'exemple de l'homme qui refuse intérieurement (subtilement) que la pluie tombe au moment où il quitte son lieu de travail. Cette fois-ci, ajoutons d'autres détails à cet exemple pour illustrer que les pensées, les émotions et les idées que l'on entretient sur soi-même (l'idée que nous avons de nous : « notre identité ») peuvent être aussi impliquées dans le mécanisme du refus.

Supposons que notre homme est amoureux d'une femme et qu'il projetait, le soir venu, de l'inviter sur la terrasse du restaurant offrant les plus beaux couchers de soleil de la ville. Au moment où il quitte son lieu de travail, à l'instant où il refuse la température (froid et pluie) – au même moment où il compare et dévalue le « réel » « au profit » de l'idéal qu'il projette (manger dehors sur une terrasse avec Marie) – disons qu'une émotion monte à l'intérieur de lui. Appelons cette émotion, émotion de tristesse no 1. Elle est un deuxième moment, elle provient du refus du fait (le premier moment). S'il faisait un soleil radieux à la sortie de son lieu de travail, il n'aurait pas cette émotion de tristesse no 1 (le moment 2). Selon notre lecture d'*À la recherche du Soi*, l'émotion fait suite aux pensées. Les premières formes sont de pensées : elles précèdent l'émotion(s). Expliquons comment une « chaîne d'émotions » peut naître et se perpétuer à la suite du refus d'un seul fait.

La tristesse du quidam (moment 2), de notre exemple, colore désormais – dans ce moment précis – ses pensées. Le voilà qu'il s'écoute dire : « Il pleut toujours, il ne fait jamais beau, je n'ai jamais de succès auprès des femmes, c'est toujours la même chose, cela n'arrive qu'à moi, je ne suis pas assez comme ceci, je suis trop comme cela, etc. ». Ces pensées vont à leur tour faire lever de nouvelles pensées et de nouvelles émotions. Si ces nouvelles pensées sont reliées au précédent échec amoureux qui avait un lien avec le fait que notre quidam est physiquement « comme ceci ou comme

cela » (très grand ou trop court, efflanqué ou corpulent, etc.), voilà une nouvelle émotion (no 2) et le moment 3 qui risque de se lever. L'émotion suscitera des pensées et leur éventuelle tension physique. Disons que cette dernière émotion est « ne pas se sentir aimé », celle-ci est alors déposée sur le fond de tristesse déjà présent, et là, nous sommes déjà au moment no 3 de la cascade d'événements : 1) refus du fait du froid et de la pluie, 2) émotion de tristesse, 3) émotion de ne pas se sentir aimé. Et de nouveau, si ne pas se sentir aimé réveille à son tour les pensées et les émotions reliées à la dernière tentative infructueuse de conquête amoureuse, d'autres émotions (no 4, 5, 6, etc.) peuvent se lever : l'anxiété, l'angoisse, la colère, ne pas se sentir approuvé et/ou reconnu, etc. Voilà comment le phénomène émotion qui, de concert avec des pensées et des sensations physiques y étant associées, peut donner lieu à une cascade d'émotions. C'est donc sous la forme d'un magma informe d'émotions et de pensées que notre homme est susceptible de vivre une charge émotive. Comment s'étonner que le quidam se sente parfois confus, lors d'un tel événement?

Pourquoi l'individu de notre exemple n'accepte-t-il pas sa tristesse, l'émotion no 1 au moment no 2? Après tout, une tristesse n'est pas si difficile à accepter : la preuve étant que dans la même situation, quelqu'un d'autre vivrait la situation positivement sans aucune tristesse. Et le quidam de l'exemple pourrait-il au moins bloquer la chaîne d'émotions au moment no 2,

ne pas en rajouter et cela sans refouler ses émotions? Pourquoi, parfois, selon l'auteur d'*À la recherche du Soi*, cela n'est pas possible? Et comment cela pourrait-il le devenir?

### 5.1.3.2 Conflit intérieur et déni d'une partie de soi-même

Pourquoi y a-t-il le refus d'un fait qui entraîne un conflit pour un individu et pas pour un autre? Dans un chapitre d'*À la recherche du Soi* intitulé le *yoga de la connaissance*, Arnaud Desjardins écrit : « Premier point, l'émotion vient du refus d'un fait. Prenez n'importe quel fait (...) j'ai pris ma voiture, mon pneu a crevé, (...) je refuse le fait et l'émotion apparaît. »<sup>161</sup> C'est ce que nous avons tenté d'expliquer dans la section précédente avec l'homme amoureux devant la pluie : il refuse le fait, et l'émotion survient. Arnaud Desjardins ajoute un autre point concernant, cette fois, le refus du fait et le refus des émotions. Il est encore en lien avec le phénomène du refus, mais cette fois il s'agit du refus d'un fait particulier : il s'agit du refus d'une partie de soi-même. Ce dernier refus (refus parfois inconscient d'une partie de soi-même) implique les émotions, « nos émotions ». Pour poursuivre dans ce chapitre sur une des attitudes à développer pour parvenir à la « destruction du mental », demandons-nous : « Pourquoi, d'après Arnaud Desjardins, les émotions sont-elles sources de souffrances, d'où viennent-

---

<sup>161</sup> *Ibid.*, p. 169 et 170.

elles et pourquoi sont-elles là? » Cela doit être bien compris pour cerner le « être un avec » « ce qui est », une attitude qui, finalement, « va être donnée », donc que l'élève va recevoir.

Les émotions sont là parce qu'elles impliquent le fait et nous-mêmes, pas le fait en tant que fait, ce détail est très important. N'oublions pas que pour quelqu'un, un fait devient très ennuyant : c'est le grand dérangement intérieur. Pour un autre, pas du tout; mais pourquoi donc?

Maintenant un second point. *Le fait vous renvoie toujours à vous-même. Voilà encore un des secrets de l'émotion. Le fait vous renvoie à votre problème avec vous-même. (...). L'émotion vous renvoie toujours à vous-même – toujours. (...) Ce n'est pas le fait en lui-même qui déclenche l'émotion – c'est toujours le fait par rapport à vous. (...) Le fait vous met le nez sur ce que vous refusez en vous, vous montre ce que vous êtes, ici maintenant, dans le relatif, en tant qu'ego, en tant que part du monde phénoménal, en tant que corps physique et corps subtil, – pas en tant qu'Âtma bien sûr, mais en tant que personnage auquel vous vous identifiez.*<sup>162</sup>

Mais comment se fait-il que l'on s'identifie à un personnage? D'où vient-il? D'où viennent-ils ces personnages? Et qu'est-ce à dire, des personnages? Selon l'auteur, ce point est crucial par rapport au refus. Selon lui, il y a « une dualité » qui se cache sous le déguisement du « je » unifié (non duel) que l'on utilise quand on parle de soi-même avec la plus grande

---

<sup>162</sup> *Ibid.*, p. 174.

honnêteté possible. Ce conditionnement à 2 volets que nous allons décrire à l'instant permet l'obtention d'une image de soi-même unifiée, « un tout organique », une image unifiée que l'on voudra protéger et sauvegarder. Mais selon l'auteur, dans cette image unique à laquelle nous croyons sincèrement qu'il y ait unité, en somme, il nous dit qu'il y a au moins deux " là-dedans ".

Expliquons pourquoi, selon Desjardins, lorsque nous nous exprimons spontanément en toute honnêteté par les phrases du type : « Je ne sais pas ce qui m'a pris », nous paraissions solidement fixés et enracinés dans un « un » (non duel), un tout organique (ce que représentent le « je » et le « m' » de la phrase), mais qu'en fait, après analyse, il n'en est rien.

#### 5.1.3.3 Conflit intérieur : pourquoi le refus d'un fait nous ramène-t-il toujours à nous-mêmes, plus précisément au problème avec nous-mêmes, selon Arnaud Desjardins

Pourquoi, dans certaines situations, n'est-ce pas uniquement le fait en lui-même (sans aucun rapport avec nous) qui déclenche l'émotion, mais plus subtilement et précisément « le fait par rapport à nous »? Voyons comment cela a un rapport avec l'image que nous avons de nous-mêmes. En somme, pourquoi Arnaud Desjardins dit-il à ses élèves que le fait leur met le nez sur

ce qu'ils refusent en eux-mêmes? En utilisant l'exemple de notre quidam québécois, amoureux, décrivons le conflit<sup>163</sup> et son aboutissement (devenir).

Si ce quidam, après le refus du fait no 1 (la température), lorsqu'il est précisément envahi par la tristesse ou la colère (émotion 1, moment 2) – et les pensées plus ou moins compulsives et les sensations physiques qui accompagnent ces pensées – se dit, d'une manière déterminée : « Il n'est pas question que je me laisse envahir par une tristesse!». À ce même moment, visiblement devenu un peu plus calme, notre homme laisse échapper la phrase coutumière : «Je ne sais pas ce qui m'a pris d'être envahi par une telle tristesse». Mais que s'est-il passé, au juste, pour ce quidam devant la pluie? Que se cache-t-il derrière cette phrase si fréquente, impliquant une certaine image de lui?

À propos de ce type de phrases bien précises – quand nous les prononçons en toute spontanéité et en toute honnêteté – phrases qui contiennent à la fois un « je » et un « m' », Arnaud Desjardins vulgarise l'enseignement en affirmant :

---

<sup>163</sup> Pour qu'il y ait conflit, au moins deux forces contradictoires sont requises. Et des forces intérieures contradictoires aboutissent forcément, à un moment donné, en un conflit et aussi en un dénouement du conflit.

Toutes les phrases où vous employez « je » et « me » sont l'expression d'une division qui vous abuse parce que vous pouvez confondre ce « je » du langage courant avec le Témoin, avec le véritable « je », et « me » ou « moi » avec l'ego. Et en fait ce n'est pas cela. Dans ce cas-là « je » signifie une partie de l'ego que vous avez privilégiée et « me », « moi » ou « m » signifie l'autre moitié de l'ego que vous condamnez. Cela n'a rien à voir avec la connaissance sans dualité.<sup>164</sup>

Essayons d'éclairer ce passage avec quelques précisions. Dans la phrase : « Je ne sais pas ce qui m'a pris (...) », selon Arnaud Desjardins, le « je » est en partie idéalisé à partir de modèles positifs que nous avons rencontrés dans notre enfance. En d'autres termes, ce « je » est une construction formée à partir des modèles que nous avons interprétés, en partie à partir de notre entourage, comme étant positifs. Ces modèles formèrent, au moins en partie, ce que « je » (l'enfant) devait être. Ce « je » de la phrase « Je ne sais pas ce qui m'a pris (...) » qu'on laisse échapper, c'est le résultat d'un conditionnement issu de comparaisons de modèles que l'enfant, sous l'influence de son entourage, juge positifs et auxquels il s'identifie. Mais ce « je », c'est aussi ce que cache le « me » de la deuxième partie de la phrase prononcée par notre quidam. C'est subtil. En somme, c'est le même principe qui était à l'œuvre pour l'enfant, c'est-à-dire que c'est exactement la même construction qui se poursuivait, mais cette fois le contenu ou les matériaux qui participaient à cette construction étaient

---

<sup>164</sup> *Idem, Au-delà du moi, op. cit., p. 147.*

intégrés à partir de ce que l'enfant (le « je ») ne devait pas être : il s'agissait donc du rejet des modèles contraires à ceux jugés positifs par l'entourage influent. À notre avis Arnaud Desjardins le résume bien dans cet extrait :

Mais quand vous dites : « je me » – ce qui est un vocabulaire courant – vous vous emprisonnez. « Je », c'est toujours ce que vous estimez bon ou bien en vous, tout ce que vous avez appris à trouver bien, et « me », c'est tout ce que vous avez appris à condamner.<sup>165</sup>

Et quelle est la résultante? Sous le déguisement d'une unification il y a une division. Cette division (ou conflit) ressurgit au contact d'un fait quelconque : anodin pour une personne, terrible pour une autre. La division est dissimulée.

Pour Arnaud Desjardins, l'image de soi-même conditionnée (le résultat des deux volets du conditionnement) contribue à la fabrication d'une sorte de héros extraordinaire qui existe en chacun de nous. Et, lorsque nous disons « je », cela représente l'illusion de l'unité; c'est susceptible d'être une partie en nous (c'est-à-dire ce héros) qui veut crier plus fort que ce que nous sommes vraiment. Ce que nous sommes vraiment, c'est aussi notre côté sombre, ce que l'on refuse d'être (mais que nous sommes aussi en tant qu'ego). Revenons à notre exemple à nous, c'est-à-dire à notre quidam triste ou en colère – et mouillé –. C'est aux yeux d'une espèce de héros, en lui, un

---

<sup>165</sup> *Ibid.*, p.147.

personnage qui agit comme un système de légitimation et de régulation, édictant que certaines lois, normes, règles: comme celle d' « être triste » ou « être en colère » sont complètement inacceptable. L'extrait suivant décrit d'où vient ce héros:

Idéalement, il y a, en tout être humain, le désir d'être une espèce de héros extraordinaire – avec prédominance (...) Une part de vous voudrait être sublime, parfaite, supérieure – à cause des comparaisons qu'on a faites autrefois entre nous et le 1<sup>er</sup> en gymnastique ou le 1<sup>er</sup> en math, notre cousin qui ne pleurait jamais, notre petit frère qui était beaucoup plus sage, notre père qui savait tout (...) Et l'ego ne peut accepter de ne pas avoir cette extraordinaire perfection qui ferait de lui le premier en tout. C'est le rêve d'une perfection illusoire.<sup>166</sup>

Notre fonctionnement, qui implique cette image conditionnée (le héros) de nous-mêmes (cette unité illusoire), nous allons vouloir la sauvegarder coûte que coûte. Souvent nous tenons à l'image unifiée mais fausse que nous avons de nous-mêmes. Mais selon l'auteur, il semble qu'elle n'est pas unifiée tout le temps. Au contact de certains éléments déclencheurs, le conflit va éclater à l'intérieur de nous. La division va jouer son jeu, avoir son effet. Regardons dans l'extrait suivant d'où viennent les forces antagonistes, d'où vient le conflit.

---

<sup>166</sup> *Ibid.*, p.167.

Vous avez refusé que ce qui est, soit, et cela a fait naître une émotion. *Et maintenant qu'est-ce qui se passe? Vous refusez l'émotion!* (...) Et puis voyez, l'émotion est née, et là encore, je crée une seconde dualité, moi, qui ne suis pas d'accord pour souffrir – et ma souffrance. L'émotion est là, je crée de nouveau une irréalité : moi, calme; serein – et naturellement je refuse l'émotion. Même si ce n'est pas explicite, c'est ainsi que cela se passe. Nous démontons le mécanisme comme si l'on ouvrait une montre pour regarder les ressorts qui sont à l'intérieur.<sup>167</sup>

Lorsque l'homme de notre exemple est en colère ou triste, il projette un homme calme et serein. Mais son corps le trahit. Ce que notre analyse montre, c'est que dans le discours *d'À la recherche du Soi*, l'homme protège inconsciemment la partie de son identité conditionnée positivement, au détriment de « ce qui est », c'est-à-dire – assez subtilement – au détriment de la partie de soi-même qui est là mais qui est refusée (la vérité). En s'appuyant sur le conditionnement qui dicte qu'il ne faut pas qu'il soit « comme ceci ou comme cela » (dans notre exemple un homme malheureux d'être triste), il refuse son état, son émotion. Mais cette émotion est là, elle représente aussi une force présente (réelle). En conséquence il y a conflit : les émotions, qui « [...] ont toujours un support physique »,<sup>168</sup> le trahissent. S'il est attentif ou vigilant, il pourra constater que « [D]ès que l'on est dans l'émotion, il y a perturbation des fonctionnements divers : circulation du sang, glandes

---

<sup>167</sup> *Ibid.*, p.177.

<sup>168</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit.*, p.73.

endocrines, rythmes de la respiration [...]»<sup>169</sup>. Les émotions (une énergie, une tension,) résultent du braquage entre le héros illusoire et « le côté de soi » refusé (mais qui est là, « qui est »); les deux forces antagonistes en jeu sont parfois très fortes. Comment se fera le retour à l'équilibre? Ou il y aura crise (le corps sera en crise et la santé va se détériorer), ou il y aura retour à l'équilibre. Selon nous, la phrase type «Je ne sais pas ce qui m'a pris (...)» est le résultat d'un phénomène d'homéostasie, c'est-à-dire une stratégie adaptative mise en place pour qu'après un déséquilibre (conflit impliquant des émotions) il y ait retour à l'équilibre. On pourrait dire, pour employer le vocabulaire de la psychologie moderne, qu'il s'agit d'un mécanisme de défense : le retour à l'équilibre évite de faire face à l'anxiété qu'il faudrait surmonter pour qu'une autre stratégie qui consisterait, elle, en la remise en cause de l'émotion elle-même – et de ce qu'elle sous-tend – soit développée. Cependant, l'enseignement transmis par Arnaud Desjardins demande, selon notre lecture, de tout accepter, absolument tout, pas seulement une partie, tout. Ici, selon nous, nous touchons un point très important et encore une fois très subtil de l'enseignement transmis par Arnaud Desjardins. Ce que cet enseignement demande, c'est précisément de comprendre le phénomène émotion lui-même, c'est-à-dire de ne pas toujours répéter le même schéma de pensées associées aux émotions (schéma que nous pourrions qualifier « d'adaptatif »). Les émotions sont cruciales et sacrées en ce sens qu'elles

---

<sup>169</sup> *Ibid.*, p.74.

permettent de remonter aux causes et surtout permettent de démasquer le héros illusoire que nous croyons être dans certaines circonstances. Ce qui est à remettre en cause n'est pas là pour rien, mais c'est justement cela que l'élève d'Arnaud Desjardins veut trouver, pour le transformer surtout.

Dans son chapitre intitulé *Le prix de la liberté*, l'auteur dit à ses élèves qu' « [...] ils doivent s'engager résolument dans la nouveauté, et non continuer à tourner en rond dans les mêmes habitudes émotionnelles et mentales, et sur le même terrain connu. »<sup>170</sup>

Disons, au passage, que quelqu'un peut dire « oui » à ses émotions sans les remettre en cause, c'est-à-dire sans trouver le « pourquoi de ses émotions » reliées à son identité. Il se retrouve dans ses mécanismes adaptatifs. Une personne pourrait accepter en toute honnêteté ses émotions, – ce qui est déjà très difficile – c'est-à-dire ne pas s'identifier à elles et accepter, par exemple, d'être en colère, d'être triste, d'être angoissée, d'avoir peur, de se sentir abandonnée, de ne pas se sentir aimée, approuvée et reconnue, etc.; cela est déjà presque une prouesse en soi. Mais l'enseignement transmis est catégorique, il faut aller jusqu'à dépasser nos propres refus de soi, s'accepter comme on est, découvrir le mécanisme adaptatif qui comprend une fausse image de soi à protéger. L'élève doit

---

<sup>170</sup> *Idem, Au-delà du moi, op. cit., p. 312.*

accepter tout, absolument tout. Arnaud Desjardins est catégorique en ce qui concerne, d'une part, le prix à payer pour être complètement libre, et, d'autre part, le fait qu'il s'agisse de notre quête unique et personnelle, personne n'ayant les mêmes « refus de soi ». À cet égard il n'est pas faux de dire que l'enseignement transmis par l'auteur est un « non-enseignement ». L'expérience à vivre comporte des crises qui prennent des visages uniques pour chacun. Et l'auteur utilise le mot crise :

Vous ne pouvez pas à la fois rester chenille et devenir papillon. [...] Cette étape de chrysalide peut se présenter en une fois; elle peut aussi se présenter à plusieurs reprises, en crises successives. [...] Chaque Chemin est un Chemin particulier; le Chemin de chacun est un Chemin unique; le Yoga de Marie-Françoise ne s'appelle ni Bhakti Yoga ni Raja-Yoga, il s'appelle le « Marie-Françoise Yoga ». <sup>171</sup>

Dans des conditions d'adaptation où les émotions seraient acceptées, nous comprenons qu'une personne peut répéter sans cesse le même schéma (refus d'un fait – émotions et acceptation de ses émotions – retour à l'équilibre, etc.) sans jamais transformer quoi que ce soit en profondeur. Il n'y aura pas ici de crise majeure. Et Arnaud Desjardins est catégorique. En faisant référence à différentes ascèses (quête spirituelle) de différentes traditions, il dit : « Les modalités de l'expérience changent, mais l'expérience

---

<sup>171</sup> *Ibid.*, p. 311.

de mort et de résurrection, elle, est toujours là. Vous ne pouvez pas à la fois rester chenille et devenir papillon. »<sup>172</sup>

Selon notre compréhension et notre interprétation, ce yoga n'est pas uniquement fait de pétales de roses. C'est un réel dépassement de soi-même : il implique une remise en cause de soi-même – y compris le héros – pour le dépassement de soi-même (d'où, entre autre, le choix du titre du mémoire).

Revenons à notre exemple pour illustrer une autre subtilité. Pour notre quidam, ce n'est donc pas uniquement le fait « en tant que tel » qui le fait souffrir, c'est un conflit qui implique ses émotions qui implique à leur tour une image de lui-même. Une première réflexion pourrait laisser croire que la température et le froid (le fait) sont responsables de sa tristesse, ou de sa colère, bref de sa souffrance. On pourrait croire que la température, qui l'empêche encore une fois d'aller souper sur la terrasse avec Marie, cause la souffrance. Pas du tout, il n'en est rien. Selon Arnaud Desjardins, notre quidam amoureux n'est surtout pas d'accord pour être malheureux d'être triste ou encore « n'est pas d'accord d'être malheureux d'être en colère », ça, pour lui, il n'en est pas question. Nous relevons que pour notre amoureux, « être triste » ou « être en colère » veut dire « être malheureux d'être triste »

---

<sup>172</sup> *Ibid.*, p. 310.

ou « être malheureux d'être en colère », ce qui comporte une nuance. C'est ce qu'Arnaud Desjardins veut dire, selon nous, par la phrase suivante: « L'émotion est là, je crée de nouveau une irréalité : moi, calme; serein – et naturellement je refuse l'émotion. »<sup>173</sup> Notre individu ne peut pas accepter d'être malheureux d'être triste et c'est là, pour retrouver un calme, qu'il laisse échapper la phrase : « Je ne sais pas ce qui m'a pris d'être triste. » Et précisément après avoir prononcé cette phrase, il revient à son équilibre. Comme nous l'avons dit, c'est le phénomène d'homéostasie (stabilisation). Notre quidam se retrouve, à ce moment-là, simplement dans son schéma adaptatif de répétition.

“« Être un avec » « ce qui est »” est un état qui va impliquer d'aller à la recherche « des sources de nos conflits », c'est-à-dire sur le terrain de notre identité que nous ne voulons pas et même que ne pouvons pas remettre en cause nous même; comment découvrir en nous ce qu'une partie de nous nie catégoriquement l'existence?<sup>174</sup> Ceci n'est pas sans soulever la difficulté que représente l'entreprise proposée (quête spirituelle). Avant d'aborder les conditions nécessaires pour arriver au but – le “« être un avec » « ce qui est »” – dans des conditions extrêmes (émotions apportant de la souffrance),

---

<sup>173</sup> *Ibid.*, p. 177.

<sup>174</sup> Nous verrons que *chitta shudhi* (purification de la mémoire inconsciente) un exercice facultatif, peut justement servir à débusquer certaines situations refusées que l'élève ne voient pas lui-même.

regardons un dernier détail important, selon nous, que souligne Arnaud Desjardins, par rapport au phénomène du conditionnement à deux volets que nous avons expliqué précédemment, particulièrement le conditionnement qui se rapporte au phénomène émotion lui-même (phénomène vécu comme fait dans notre enfance). Ici, comprenons bien que selon ce que nous avons dit à propos du conditionnement et de la formation du super héros en nous, le phénomène émotion lui-même était interprété soit négativement ou positivement par l'entourage de l'enfant. Desjardins parle précisément de comment nous nous sommes situés nous-mêmes par rapport à nos émotions et celles des autres, étant enfant, influencé par l'entourage. Il informe ses élèves sur la possibilité qu'une personne « peut avoir été bien servie » (dans son enfance) en images négatives (par les modèles influents de son entourage) au moment précis où elle vivait des émotions et était témoin des émotions des autres. Selon nous, un convaincant extrait du texte d'Arnaud Desjardins est le suivant : « On vous a reproché vos émotions. L'expression de vos émotions gênait les uns et les autres, les mettait mal à l'aise. On vous a fait honte de pleurer. »<sup>175</sup> Cela aussi a contribué à former le « je » « me ».

Pour les élèves d'Arnaud Desjardins, les chercheurs de « ce qui est » (la vérité), il n'y a aucun gain en sagesse ou en « quête spirituelle » dans le fait de ne pas nous connaître entièrement et en niant une partie de ce que

---

<sup>175</sup> *Idem, Au-delà du moi, op. cit., p. 145.*

nous sommes vraiment, c'est-à-dire en vivant dans le mensonge (non-vérité) par rapport à soi-même. Et la répétition d'un tel mécanisme de défense et du déni de « ce qui est » ne peut pas changer ou transformer quelqu'un (le faire avancer sur sa quête). Bien que ce yoga préconise toujours une attitude de bienveillance envers soi-même, donc accepter aussi qu'en tant qu'élève engagé, « on répète » pendant longtemps, l'élève d'Arnaud Desjardins, en somme, doit dépister les erreurs; et cela veut dire que trouver ce que nous sommes entièrement, non pas seulement partiellement, fait également partie de « ce qui est ». Trouver « ce qui est » est le but, même s'il nous est caché. « Ce qui est » est la valeur principale de ce discours, il implique aussi de connaître les côtés de nous que nous refusons, même inconsciemment. La pratique d'« être un avec » est difficile lorsque les émotions qui nous font souffrir révèlent le côté caché de notre « je ». (Ce n'est pas pour rien qu'il est caché!) La signification "« être un avec » « ce qui est »" s'est donc révélée pour nous un peu plus subtile qu'elle ne l'avait parue au départ. Puisque l'on a appris à refuser (avec deux volets : il est bien que je devienne comme cela, il est moins bien que je devienne comme cela), le dépassement de soi-même pourrait presque avoir un équivalent : se rééduquer soi-même (apprendre de nouveau), surtout par rapport aux émotions. Alors, quelles sont les conditions de réussite pour arriver à "« être un avec » « ce qui est »", c'est-à-dire y compris « être un avec » le conflit douloureux impliquant les émotions, donc aussi les réactions du corps et l'image (les pensées) de soi-même que l'on

refuse, « l'ensemble au complet »? Comme nous l'avons déjà souligné, l'élève d'Arnaud Desjardins ne peut pas « faire l'économie » de la recherche des aspects moins désirables de sa situation, de ce qu'il est.

#### **5.1.4 Les difficiles conditions pour arriver à “« être un avec » « ce qui est »” lorsqu’il s’agit d’émotions et de conflits difficiles**

Si on est élève d'Arnaud Desjardins, comment concrètement peut-on faire pour détruire le mental? L'auteur nous affirme que l'on n'arrive à rien en se brutalisant, c'est un premier point. Deuxième point, rappelons-nous la définition du mental; il va s'agir davantage de transformer un fonctionnement retors que de démolir quelque chose. Ce n'est jamais la division qui est recherchée, mais toujours l'unification avec soi-même. Il serait juste de dire, selon notre lecture, que l'élève d'Arnaud Desjardins doit « passer » par un ego structuré et fonctionnel avant de prétendre dépasser l'ego, le dépassement total de soi-même. C'est graduellement, avec de la ténacité, à l'aide de la pratique que l'on va y parvenir, nous dit l'auteur. Mais avec quel moyen, plus précisément?

« En comprenant comment « être un avec », ici, maintenant, dans le relatif. Et chaque fois que le mental a cessé d'adhérer, soit très clairement soit inconsciemment, revenir à ce qui est. »<sup>176</sup>

---

<sup>176</sup> *Ibid.*, p. 169.

Cela semble assez simple, mais regardons comment cela va se traduire lorsque le quidam de notre exemple est envahi par la tristesse ou la colère, ou n'importe quelle émotion qui le heurte – avec ou sans fortes sensations physiques – et qui est complètement insupportable pour lui. Selon la praxis promue dans ce discours, l'homme de notre exemple doit vivre pleinement cette émotion dans la « non-dualité ». Cela représente une volte-face complète par rapport à l'inertie des habitudes apprises. Lorsque le conflit est insupportable, nous avons dit qu'une échappatoire possible était celle de nier une partie de soi-même en laissant échapper la phrase : « Je ne sais pas ce qui m'a pris » (mécanisme d'homéostasie). S'identifier à l'émotion négative pourrait nous faire demeurer dans des degrés de négativité (souffrance).

Pour Arnaud Desjardins, il est possible d'être le témoin de tout ce spectacle intérieur, de ne pas s'identifier aux émotions, sans néanmoins refouler et répéter, sans faire appel à nos phrases si importantes : « Je ne sais pas ce qui m'a pris. » Il faut dire que pour lui, « Quelqu'un peut avoir passé sa vie dans les désespoirs, les angoisses, les anxiétés, les colères, et les jalousies sans avoir la connaissance réelle de ses émotions. »<sup>177</sup> C'est un point capital: l'élève engagé dans sa quête doit donc avoir premièrement la connaissance de ses propres émotions pour être en mesure de les vivre (les ressentir) dans la non-dualité (sans refouler) dans un « deuxième temps » –

---

<sup>177</sup> *Ibid.*, p. 144.

sans se faire de tort à lui-même et aux autres. C'est ici, sur ce point précis – toujours d'après notre lecture – que la notion de vigilance et de Conscience-témoin expliquée antérieurement prennent tout leur sens pour la mise en pratique. Mais pour nous c'est sans équivoque, il y a un « passage obligé » qui concerne les émotions, ses émotions (donc aussi une partie de soi-même refusée). Cela semble impossible. L'auteur établit une différence ferme dans son vocabulaire entre refouler et contrôler : ces deux extraits en témoignent.

Si vous pouvez, quand vous êtes ému, être vraiment ému – c'est-à-dire accepter vraiment la réalité de l'émotion, sans créer un second (je ne devrais pas être ému), vous pouvez être ému sans dualité et, dans la plupart des cas, vous pouvez en même temps contrôler.<sup>178</sup>

Je vous promets, et c'est à vous de le vérifier et de le vivre, que, si vous le voulez vraiment, vous pourrez être ému tout en contrôlant. Cela n'a rien à voir avec la répression.<sup>179</sup>

Contrôler, selon ce que nous avons compris de ce discours, c'est vivre la souffrance et être pleinement d'accord pour l'expérimenter. Pour Arnaud Desjardins, il est possible de ne pas s'identifier à cette souffrance. Là, à ce moment, le pratiquant se retrouve « un avec » « ce qui est » (y compris avec le refus du fait, impliquant une partie de soi-même refusée) et non pas « emporté par » « ce qui est ». Pour l'auteur, en faisant référence au

---

<sup>178</sup> *Ibid.*, p. 148.

<sup>179</sup> *Ibid.*, p. 149.

conditionnement expliqué précédemment, « être triste » est très différent d'« être malheureux d'être triste ».

Voici trois extraits qui témoignent de cette difficile possibilité nouvelle, qui peut aussi, selon l'auteur, comporter une « entourloupette ».

Extrait no 1 : Je dois vivre l'émotion pleinement

Je ne peux avoir la connaissance de la tristesse que si je suis pleinement, parfaitement triste. Et, plus difficile : je ne peux avoir la connaissance de la colère que si je suis pleinement, parfaitement en colère.<sup>180</sup>

Extrait no 2 : Je ne fais pas l'expérience habituelle de nier, je ne m'identifie pas.

Mais vous pouvez faire l'expérience absolument nouvelle de l'émotion simple, de l'émotion totalement acceptée, « *let the emotion have its play and vanish* » - laissez l'émotion avoir son libre cours et disparaître. Oui, je souffre. Cela ne veut pas dire que vous allez hurler (...). Oui, je souffre, cela me fait mal – et vous ne discutez pas; et ça me fait mal parce que tout mon passé est réveillé, toutes mes craintes pour le futur sont réveillées, parce que tout ce que je me reproche à moi-même est remué. Ça me fait mal. Ne discutez pas!<sup>181</sup>

Extrait no 3 : Mise en garde avec l' « entourloupette »

Soyez à 100% « un avec » la souffrance parce que c'est la vérité, la réalité : ici, maintenant, je suis malheureux. Bien.

<sup>180</sup> *Idem, Au-delà du moi, op. cit., p. 145.*

<sup>181</sup> *Ibid., p. 179.*

« *You are fear, you are sadness* » = « vous êtes la crainte vous êtes la tristesse », dit Swâmiji. Oui. Consciemment. Vous n'êtes plus « emporté par », vous êtes « un avec ». L'émotion est là, la souffrance est là, une sans un second.

[...]

Faites l'expérience, mais ne le faites pas pour faire disparaître l'émotion parce que c'est encore une « entourloupette »! *You cannot play* » = « vous ne pouvez pas faire joujou avec la vérité ».<sup>182</sup>

Pour Arnaud Desjardins, on peut vivre et être témoins de nos émotions sans les nier, sans les refouler; et cela précisément pour en être libres. Mais comment une telle attitude, un tel renversement de situation, un tel revirement vis-à-vis une telle habitude (refus) serait-il possible?

La réponse réside en partie dans la détermination de chacun, dans son engagement, dans son courage. L'auteur dit à ses élèves : « Tout dépend de votre certitude à cet égard et de votre attitude intérieure. »<sup>183</sup> Mais une chose est capitale, selon lui. Si nous voulons cesser de nier une partie de ce que nous sommes, il ne faut pas réprimer, nier les émotions, continuer (toujours) dans la dynamique qui nous maintient dans de ce que, nous, nous pouvons appeler « notre équilibre », et qui en fait est (en partie du moins) l'équilibre du nous-mental. Ce yoga, c'est justement pour changer le fonctionnement retors du nous-mental impliquant le refus d'une partie de soi-même créant le conflit. Arnaud Desjardins est précis sur ce qui doit être

---

<sup>182</sup> *Ibid.*, p. 179-180.

<sup>183</sup> *Ibid.*, p. 146.

éliminé dans cette pratique par rapport aux émotions : « Ce qui doit être éliminé, c'est le mensonge de la répression, la tentative de suppression car c'est une tentative vaine. »<sup>184</sup> Il ajoute : « Dans le conflit, il n'y a aucune connaissance possible de l'émotion. »<sup>185</sup> Et le cœur de cet enseignement, selon notre lecture, c'est toujours trouver « ce qui est » pour « être un avec ».

Pour avancer dans la quête proposée, il faut comprendre le phénomène de l'émotion, premier point, mais après que faut-il faire? L'extrait suivant fait un lien entre le phénomène que l'élève engagé doit «affronter» (attacher beaucoup d'importance dans le but de se transformer, se dépasser lui-même – d'où le dépassement de soi-même comme titre de l'essai) et le progrès sur la voie enseignée. Regardons cet extrait concernant l'émotion :

« La tragédie de l'émotion, c'est le refus; c'est le *denial* – la négation – ; c'est la tentative de répression. Et cette tentative est à peu près permanente; c'est pour cela qu'il y a si peu de progrès sur le Chemin. »<sup>186</sup>

Si nous reprenons notre exemple à nous, comment notre quidam amoureux Québécois pourra-t-il « être un avec » la situation (« ce qui est ») à la sortie de son lieu de travail, lorsqu'il est complètement envahi par l'émotion, la confusion; lorsque l'image à laquelle il tient si fortement est mise

---

<sup>184</sup> *Ibid.*

<sup>185</sup> *Ibid.*

<sup>186</sup> *Ibid.*

en cause et complètement détruite si ses propres mécanismes de négation habituels n'interviennent pas?

Pour l'homme de notre exemple, arriver à vivre ses émotions de façon non duelle, en contrôlant, non pas en niant et en refoulant, précisément lorsqu'il sera envahi par sa tristesse insoutenable, requiert de la persévérance et un degré d'engagement élevé. Puisque vivre le conflit dans la dualité est atroce (c'est la souffrance liée aux émotions négatives), la pratique de l'élève (mettre en pratique un enseignement), dans des situations qui ne font pas intervenir des conflits impliquant des forces antagonistes trop fortes (plus faciles), va préparer l'élève pour des situations plus difficiles. Cela ressemble à un entraînement dans un sport quelconque. Rappelons aussi que le chemin (les petites actions du chemin) a autant de valeur que le but, nous l'avons déjà mentionné dans le chapitre où nous avons expliqué le système route-maison et défini ses liens (chapitre 1, la notion de la quête). Si nous reprenons l'exemple de notre quidam amoureux, il devra être très entraîné pour qu'un jour, l'habileté nécessaire puisse être mise à profit et qu'il puisse ressentir qu'il est différent de celui qu'il croit être, sur certains points. Mais la dernière action, dans son cas, selon ce que nous en avons compris, celle qui lui fera faire un « grand » pas – c'est-à-dire verser irréversiblement dans le fonctionnement *anandamayakosha* où la référence à l'ego n'est plus là –, aura été préparée, cela sera un pas de plus, donc un aboutissement.

Par rapport à la pratique d'être dans la non-dualité et l'émotion qui fait souffrir, Arnaud Desjardins, en prenant l'exemple de la tristesse, enseigne quelque chose de très subtil : « Il faut à chaque fois être prêt à être triste pour l'éternité, sinon vous trichez, – *tout en sachant que toute émotion, parce qu'elle a un commencement, aura inévitablement une fin.* »<sup>187</sup>

À l'instar d'une fusée de plusieurs tonnes qui s'arrache de la force gravitationnelle qui la retient au sol, notre amoureux, lors de ce « oui » tant souhaité, dans le métro ou ailleurs, dans l'humilité surtout, aura probablement mobilisé beaucoup d'énergie pour contrer ses propres énergies antagonistes. Mais parvenir à vivre pleinement sa tristesse, sa confusion, son sentiment d'échec et peut-être même sa colère, etc, tout cela dans la non-dualité parfaite, disons « pleinement unifié dans son malheur », c'est-à-dire dans un espace où un témoin neutre et bienveillant regarde la scène, (non pas en refoulant ou en utilisant d'autres mécanismes), voilà ce qui serait selon notre lecture un bel exemple de mise en pratique d'« être un avec » « ce qui est ».

Dans la première partie de l'extrait qui va suivre, l'auteur d'*À la recherche du Soi* enseigne, avec l'exemple de la tristesse comme émotion, jusqu'où l'élève doit être prêt à aller dans cet « effort » de découvrir lui-même

---

<sup>187</sup> *Ibid.*, p. 159.

sa propre réalité. Dans la deuxième partie de l'extrait, il est catégorique sur le fait qu'une émotion est bien de l'ordre du relatif, obéissant à la loi de l'incessant changement: « Il faut à chaque fois être prêt à être triste pour l'éternité, sinon vous trichez, – *tout en sachant que toute émotion, parce qu'elle a un commencement, aura inévitablement une fin.* »<sup>188</sup>

Deux autres lignes d'effort de la praxis concourent à développer l'attitude de “« être un avec » « ce qui est »” afin de parvenir un jour à la destruction du mental, il s'agit de *chitta shuddhi* et de *vasanakshaya*, respectivement « purification de la mémoire » et « l'érosion des désirs ».

---

<sup>188</sup> *Ibid.*

## 5.2. *Chitta shuddhi* : La purification de l'inconscient

### 5.2.1 Qu'est-ce que *Chitta shuddhi* ?

La deuxième ligne d'effort de l'enseignement transmis par Arnaud Desjardins se nomme *chitta shuddhi*. Cette ligne d'effort de l'*hadyatmayoga* peut se traduire, en français, selon Arnaud Desjardins, par les expressions « purification de la mémoire » ou « purification de l'inconscient ». S'il y a un besoin de purifier l'inconscient, le nettoyage présuppose que du contenu de cet inconscient encrasse « les mécanismes » qui permettent l'avancée de la quête. En quoi consiste ce nettoyage?

*Chitta shuddhi* c'est explorer sa propre subjectivité en toute objectivité. N'avons-nous pas dit cela aussi en ce qui concerne nos refus? Donc, *chitta shuddhi*, c'est aussi « être un avec » « ce qui est »,<sup>189</sup> mais particulièrement ses propres *samskara* et *vasana* qui sont remisés dans *chitta*. Pour les fins de cette section de chapitre, que veulent dire les termes sanskrits *samskara*, *vasana* et *chitta*?

---

<sup>189</sup> Nous avons expliqué qu'est-ce qu' « être un avec » dans la section précédente, sur *manonasha* (destruction du mental).

### Quelle est la signification de *samskara*?

Selon notre lecture du texte, les *samskara* sont nos souvenirs inconscients issus de situations précises du passé. Ces situations n'ont pas été acceptées comme neutres, au moment où elles se sont produites. Ces situations ont laissé une marque, un *samskara*. Si les empreintes ou marques qu'a laissé ce passé sont différentes pour chacun de nous, les *samskara* sont donc différents pour chaque individu et « Chacun a sa configuration propre, constituée de ses *samskara*, qui le fait fonctionner d'une façon différente de celle de son voisin. »<sup>190</sup> Arnaud Desjardins traduit précisément *samskara* par l'expression « le poids du passé ».

### Quelle est la signification de *vasana*?

Le mot *vasana* «...vient de la racine VAS qui veut dire demeurer, subsister. »<sup>191</sup> Arnaud Desjardins nous écrit qu' « Un *vasana*, c'est ce qui reste dans le psychisme, à l'état inconscient, lorsqu'une action a été accomplie ou une expérience vécue. »<sup>192</sup> C'est donc une tendance latente. Dans une situation particulière, « C'est une propension à agir. »<sup>193</sup> Arnaud

---

<sup>190</sup> Arnaud DESJARDINS, *Le vedanta et l'inconscient*, Paris, La Table Ronde, 1979, p. 171.

<sup>191</sup> *Idem*, *Adhyatma yoga*, Paris, La Table Ronde, 1977, p. 63.

<sup>192</sup> *Idem*, *Le vedanta et l'inconscient*, Paris, La Table Ronde, 1979, p. 242.

<sup>193</sup> *Ibid.*, p. 242.

Desjardins affirme : « En effet, les *vasana* sont des dispositions mentales et émotionnelles qui agissent comme des germes et ont tendance à se manifester en actions. »<sup>194</sup> Ils ne sont pas tous inconscients, mais « La plupart de ces *samskara* et de ces *vasana* sont inconscients. »<sup>195</sup>

### **Quelle est la signification de *chitta*?**

*Chitta* est simplement le réceptacle dans lequel sont emmagasinés les *samskara* et les *vasana*. À l'instar d'un entrepôt qui a pour fonction d'entreposer et archiver des films (une cinémathèque), *chitta* est l'équivalent. L'auteur fait lui-même référence à l'exemple de la cinémathèque pour expliquer le rôle de *chitta*.

Purifier l'inconscient (*chitta shuddhi*) veut dire : « Je suis un avec ce que je suis aujourd'hui, au lieu d'être en dualité avec moi-même. »<sup>196</sup> Mais puisque l'inconscient existe, le contenu de notre inconscient nous influence, et cela, à notre insu. C'est souvent sans notre consentement que nos pensées et nos souvenirs viennent à leur guise imposer leurs directives. Nous en sommes, dans certaines occasions, ni plus ni moins, les esclaves.

---

<sup>194</sup> *Ibid.*, p. 63.

<sup>195</sup> *Ibid.*, p. 80.

<sup>196</sup> *Ibid.*, p. 193.

Pour l'élève de Desjardins (celui qui cherche « ce qui est », dans les situations telles qu'elles se présentent), le contenu de l'inconscient (ce qui est intérieur) a le même statut, comme objet, que les éléments extérieurs perçus par les cinq sens (l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût, la vue). Le contenu de l'inconscient est accessible dans certains cas. Lorsque je réagis vivement à une situation par des pensées et des émotions, sous la lumière de la vigilance, du contenu de l'inconscient peut être vu par l'élève. Mais une question se pose : Est-il possible que du contenu ne puisse pas être accessible à l'élève vigilant? Le discours d'*À la recherche du Soi*, selon nous, répond par l'affirmative. Une technique, facultative, le *lying*, existe, et donc peut être utilisée au besoin.

### 5.2.2. L'approche de *chitta shuddhi* et le « *lying* »

Le *lying* c'est l'atteinte de la détente totale des tensions physiques, émotionnelles et mentales, pour qu'une personne puisse retracer et revivre consciemment et avec neutralité, cette fois, les émotions de son passé.

Ce qui importe, c'est ce qu'il y a en vous. On nous dit toujours « ici et maintenant », mais j'oserai être paradoxal et je dirai qu'en un sens la devise du *lying* c'est : « pas ici et maintenant mais ailleurs et autrefois »!<sup>197</sup>

---

<sup>197</sup> *Ibid.*, p. 220.

Une émotion, selon Arnaud Desjardins, est le résultat d'un événement vécu dans l'emportement ou dans l'identification au refus (refus potentiellement en lien avec l'image de soi). Une chose est sûre, l'événement en question n'est pas vécu en accord avec « ce qui est », dans l'acceptation de la réalité (« ce qui est »). Ce point est important pour Arnaud Desjardins. C'est précisément pour cela qu'il y a la création de l'émotion, affirme-t-il. Et il ajoute : « (...) personne ne peut dire qu'il a une expérience consciente de ses émotions puisqu'il n'y a émotion que si on est emporté et s'il n'y a plus personne pour en être vraiment conscient »<sup>198</sup>. Par rapport à une situation du passé qui n'a pas été vécue dans la non-dualité, mais bien plutôt dans le refus à « ce qui est », il y a une émotion laissée dans l'inconscient. L'énergie émotionnelle est libre et disponible pour ressurgir au contact d'un élément déclencheur : le refus d'un fait lié à notre identité conditionnée par exemple. Le fait, pour un autre que nous, aurait pu être banal et ne pas du tout constituer un élément déclencheur. Le point que nous voulons faire ressortir est que s'il y a expérience consciente d'acceptation – neutre –, non duelle, d'une situation, l'émotion ne peut tout simplement pas être créée : un sage installé dans le fonctionnement permanent d'*anandamayakosha*, selon le discours d'*À la recherche du Soi*, n'a pas d'émotion, et, par conséquent, n'en refoule pas.

---

<sup>198</sup> *Ibid.*, p. 205.

Mais pour nous, nous devons constater que dans les « instants présents » qui se sont succédés et qui ont constitué une partie de notre passé, nous n'avons pas toujours pu, pour toutes les situations pénibles et/ou « super joyeuses », les accepter comme neutres.

Par rapport à cette acceptation neutre des événements – pas toujours possible –, nous voulons souligner quatre aspects que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi*. Premièrement, il est plus facile, moins souffrant, de vivre les émotions heureuses (polarisées positivement) que les émotions malheureuses (polarisées négativement), mais il s'agit en fait du même mécanisme qui fait interférer notre identité (l'image de soi conditionnée) et les éléments déclencheurs qui y sont associés. Deuxièmement, le petit de l'homme (l'enfant) est très vulnérable. Quelque chose de banal peut être vécu facilement, dans l'acceptation, pour un adulte, alors que pour un enfant cela sera vécu dans la terreur. Troisièmement, le contenu de l'inconscient est particulier et unique pour chacun, le travail sur l'inconscient ne saurait être général, il est particulier. Quatrièmement, il peut être difficile d'avoir accès au contenu de son inconscient : c'est précisément pour cela que la technique du *lying* existe dans l'enseignement de ce yoga (elle est cependant facultative).

### 5.2.3 Habileté de l'élève durant un « *lying* » et nature de la dynamique du « remisage dans l'inconscient »

Bien que la conception de l'inconscient, dans *À la recherche du Soi*, soit, entre autres, celle d'un entrepôt à émotions, la nature du fonctionnement de cet entrepôt (mécanisme de l'inconscient pour entreposer), nous est révélée par la description de l'habileté du *sadaka* (l'élève) qui « fait » ou mieux dit, qui vit un « *lying* ». L'efficacité des « *lying* », ou plutôt le fait d'ouvrir « les portes fermées » de l'inconscient, c'est beaucoup plus une affaire d'habileté, de finesse, qu'une affaire de force, de performance (exploit, prouesse). Essayons d'expliquer ce que peut être « faire preuve d'habileté » dans un tel exercice (le *lying*). Arnaud Desjardins prend l'exemple du ressort pour expliquer l'attitude et la nature du mécanisme d'entreposage des émotions dans l'inconscient. Il fait une analogie : si l'on veut qu'un ressort se décompresse lorsqu'il est retenu par un mécanisme quelconque, il faut désengager le mécanisme, il ne s'agit pas de fournir la même quantité d'énergie qu'il a fallu déployer pour compresser le ressort à son niveau de tension. Cette énergie, celle qui a été déployée pour compresser le ressort, peut s'être étalée pendant une longue période de temps. C'est précisément par sa nature « de ressort compressé » que ce dernier se détendra de lui-même, à condition que l'on actionne le mécanisme de la bonne manière. La finesse et la subtilité se retrouvent précisément dans « l'action » de décamponner ou de désengager le mécanisme et non pas dans le fait de

fournir la même quantité d'énergie. Celle-ci a parfois été emmagasinée au compte-goutte pendant l'enfance, l'adolescence et combien d'autres années de la vie adulte.

L'attitude souhaitable réside donc dans la manière de mouvoir ce mécanisme. L'attitude est la détente. Pour l'être humain, puisque le contenu de l'inconscient est projeté, les émotions montent précisément s'il n'y plus aucun mécanisme pour retenir ce qui est compressé. C'est l'équivalent du ressort qui se décompresse. Les émotions finissent par monter. Selon Arnaud Desjardins, elles sont comme l'oiseau à qui on ouvre la porte de sa cage et qui reste un certain moment sur le portillon avant de s'envoler. Lorsqu'elles montent, lorsque les émotions sont projetées; à l'élève de les vivre dans la détente et surtout dans l'acceptation totale, dans la non-dualité ou encore dans le « être un avec » « ce qui est ».

Arnaud Desjardins compare une partie de la technique des « liyng », technique inventée par Swâmiji Prajnânpad, – le maître d'Arnaud Desjardins<sup>199</sup> – à l'ab-réaction de Freud.

---

<sup>199</sup> Sur l'apparition des conditions de cette technique, voir les détails au chapitre 1 (Partie 4 : sur le contexte d'émergence du discours de Swâmi Prajnânpad – les topiques environnants –).

« Le *lying* concerne en effet les émotions anciennes. À cet égard, un rapprochement pourrait être fait entre les *lying* et l'ab-réaction de Freud. Ab-réaction, c'est la traduction française d'un mot forgé par Freud en allemand qui signifie réaction a posteriori, ab-réaction. » [...] Mais cette ab-réaction est seulement un aspect du *lying* [...].<sup>200</sup>

Soulignons surtout que c'est dans la manière dont la personne revit les émotions du passé, dans l'instant présent, durant le *lying*, que se trouve l'aspect purificateur. Si l'élève vit exactement la souffrance de la même façon qu'il l'a vécue dans le passé, c'est-à-dire dans l'identification au refus, il n'y a pas de purification de l'inconscient du tout : il n'y a que rappel à la surface d'événements douloureux et Arnaud Desjardins souligne à cet égard que vivre des « *lying* » sans les accepter totalement à cent pour cent, c'est s'écorcher vif.

#### 5.2.4 Le « lieu » des « *lying* » de *chitta shuddhi*

En « *lying* », il n'y a pas d'action extérieure envers autrui de posée, vous pouvez alors tuer, violer, voler, en somme transgresser tous les interdits imaginables, cela ne fera pas de mal à une mouche.

Aucune action n'est impliquée. Le « *lying* » ne vous engage à rien dans la vie concrète. C'est uniquement un travail de réunification intérieure et de prise de conscience. [...] Le

---

<sup>200</sup> Arnaud DESJARDINS, *Le vedanta et l'inconscient*, op. cit., p. 229.

monde n'existe plus. Il n'y a plus que votre monde et rien d'autre.<sup>201</sup>

Dans ce sens, *chitta shuddhi* ne concerne aucune morale et aucune éthique. Cela se fait à l'extérieur du cadre de la vie que l'on vit avec les autres; ce qui n'est pas le cas pour les deux autres éléments de la praxis présentés dans ce chapitre. Tout est permis lors d'un *lying*. C'est justement notre subjectivité qui est en cause. Cette subjectivité ne regarde que soi-même :

Lorsque l'on s'engage dans cette découverte des *samskara* enfouis, tout est justifié, tout est autorisé, tout est légitime. [...] Il n'y a plus qu'une seule chose qui compte : qu'est-ce qui est là dans la profondeur de moi-même.<sup>202</sup>

Comme pour les autres actions qui font l'objet de régulation dans ce discours, les actions reliées au *lying* (qui rappelons-le ne se posent pas à l'extérieur envers autrui) se posent, pour l'élève, dans la détente, avec une attitude de bienveillance et d'amour (être totalement d'accord avec « ce qui est ») envers soi-même. Une aide (instructeur) est aussi requise.

En *lying*, le disciple doit être convaincu qu'au fond de lui, la Conscience-témoin, celle qui comme le miroir peut voir les situations douloureuses de son passé d'une manière neutre et non pas les vivre de

---

<sup>201</sup> *Ibid.*, p. 199.

<sup>202</sup> *Ibid.*, p. 198.

nouveau d'une façon atroce, est là, bien existante. Il doit être convaincu qu'il n'a rien à craindre et qu'il vivra les événements de manière à ce que le tout soit, au bout du processus, purificateur. Le « *lying* » est un acte très sérieux : « Le lying est un acte sacré parce qu'il conduit au total sacrifice de l'ego, sacrifice à la vérité. »<sup>203</sup> Par la voie des émotions qu'il faut revivre, ressentir, on accepte d'aller revivre nos blessures du passé de façon neutre, au nom de la vérité, au nom surtout de sa vérité, peu importe le visage de l'émotion que nous retrouverons à l'intérieur de nous. Il faut voir, comprendre (au sens d'inclure), donc accepter de façon neutre, les blessures du passé. Voilà l'objectif de cet axe de la praxis qui consiste à dire oui et à « être un avec » « ce qui est », même ce qui a été horrible dans notre passé. Passons maintenant à la question des désirs dans l'*adhyatmayoga*, ce que l'on en dit dans *À la recherche du Soi*.

### **5.3 Vasanakshaya : L'érosion des désirs**

L'intitulé « L'érosion des désirs » présuppose l'idée que les désirs sont coriaces et tenaces, l'érosion n'est pas un phénomène vélocé : l'érosion d'une falaise ou d'une berge, par exemple, implique un travail progressif et non une complète destruction : lorsqu'il s'agit de l'érosion d'une berge ou d'un sol agricole, il y a quand même une partie qui est détruite lentement par

---

<sup>203</sup> *Ibid.*, p. 204.

le vent et/ou l'eau, mais il y a également l'aspect que quelque chose est préservé pour un temps. Mais éventuellement, tout sera érodé. Selon notre analyse d'*À la recherche du Soi*, c'est la même idée pour l'érosion des désirs. Mais que renferme la notion de désir dans *À la recherche du Soi*? Et comment s'effectue cette érosion des désirs? Donnons premièrement les cinq caractéristiques du phénomène du désir – présentées par Arnaud Desjardins – qui nous donnent les outils pour décrire, dans un second temps, le « comment arrive-t-on à éroder ses propres désirs? »

### **5.3.1 Qu'est-ce qu'un désir? : Description à l'aide de cinq caractéristiques**

#### **5.3.1.1 Première caractéristique : « Les désirs c'est la peur. »**

Pour Arnaud Desjardins, désir et peur sont une même chose. J'aime ou je désire ce qui m'empêche d'avoir peur, et j'ai peur et je n'aime pas ce qui est susceptible de me nuire dans la recherche de la satisfaction de mes désirs. Arnaud Desjardins, dans l'extrait suivant, donne un exemple à partir d'une grande valeur, la santé, et d'une grande peur, la maladie :

Si j'ai le désir de la santé, j'ai la peur de la maladie; et si, inversement, j'ai peur de la maladie, j'ai le désir de la santé ou celui de la guérison.<sup>204</sup>

---

<sup>204</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit., p. 184.*

En d'autres mots, j'aime ou je désire ce qui me permet de satisfaire mes désirs, et j'ai peur de tout ce qui pourrait compromettre la satisfaction de ces désirs.

#### 5.3.1.2 Deuxième caractéristique : moins on a de désirs, plus on se rapproche du but

Par rapport à l'ultime but, le bonheur non dépendant (*ananda*), Arnaud Desjardins affirme que nous avons presque exclusivement l'expérience de la joie et de la frustration : c'est selon lui notre expérience habituelle. Qu'est-ce que cela veut dire? En somme, nous sommes heureux quand nous satisfaisons un désir et malheureux si l'on ne parvient pas à le satisfaire. Mais pour ce qui est de l'idée véhiculée à propos du bonheur chez le « sage », il est assez répandu qu'être heureux (bonheur non dépendant) est un état où l'homme est justement débarrassé et dégagé de désirs et « d'attentes de réalisation » ou d'obtention « de ceci ou de cela ». Dans le fonctionnement du mental, être heureux, c'est exactement lorsque les situations sont des moments où des désirs se réalisent (mon monde correspond momentanément au monde). Lorsque ces désirs et attentes sont satisfaits, là, dans une situation précise, c'est le bonheur. L'observation montre que dès qu'ils sont satisfaits et passés, les désirs reviennent. Nous savons que la recherche de ce qui nous apporte le bonheur varie pour chaque personne.

L'un est plus attiré par ceci (les voitures et les vêtements), l'autre par cela (voiliers, voyages et ordinateurs).

Est-ce qu'il nous faut réaliser tous nos désirs pour être heureux? Et si, pour être heureux de façon permanente (bonheur non dépendant), justement, ça ne fonctionnait pas de cette manière? Arnaud Desjardins, dans son ouvrage, invite ses élèves à réfléchir sur le fait que l'état de bonheur parfait vient précisément au moment où, pour un court instant – pour l'homme dans le fonctionnement du mental – le désir ou les désirs sont satisfaits. À partir de ce constat la question suivante est soulevée : « Ne serait-il pas possible d'être dans ce même état plus souvent? » Et elle en commande une autre : « Est-ce que le fait que le bonheur parfait soit justement là quand le désir est satisfait ne confirme pas la thèse que le bonheur non dépendant est justement cette situation précise où il n'y a plus de désirs à satisfaire (plus d'attentes)? ». Il semble que oui, logiquement du moins. Mais le problème, selon Arnaud Desjardins, c'est que « Tant qu'on est mû, animé par ses *vasana* (propension à agir), on ne peut pas croire que l'état le plus heureux soit l'état sans désirs. »<sup>205</sup> Nous pouvons dire qu'en ce qui concerne l'enseignement transmis par Arnaud Desjardins, moins on a de désirs, plus on se rapproche du but de la quête.

---

<sup>205</sup> *Idem, Le vedanta et l'inconscient, op. cit., p. 245.*

### 5.3.1.3 Troisième caractéristique : les désirs sont contradictoires

Les désirs sont contradictoires les uns par rapport aux autres. Cette caractéristique relève de l'existence et de la fonction de l'inconscient, elle est vulgarisée par la notion des deux inconscients que l'on trouve dans *À la recherche du Soi*. Pour Arnaud Desjardins, il y a, d'une part, l'existence d'un grand inconscient qui désire l'absolu. Et, d'autre part, il y a l'existence d'un autre inconscient – celui-ci plutôt ordinaire – qui désire des choses courantes : réussir sur le plan professionnel, sur le plan des connaissances, sur le plan familial, sur le plan amoureux, en résumé sur le plan de l'avoir (également vêtements, nourriture, confort, argent, etc.). Voici ce que dit Arnaud Desjardins au sujet de l'inconscient qui désire l'absolu et de celui qui désire les choses fréquentes relevant du domaine de l'avoir :

On peut dire qu'il existe deux inconscients, ou deux parties non reconnues et qui agissent dans la clandestinité. L'un c'est l'inconscient ordinaire qui a des désirs particuliers, limités, très relatifs, désirs qui vont chercher à s'exprimer à travers les actes manqués. Tout le monde connaît l'exemple célèbre donné par Freud lui-même, [...] : « Je bois à la mort de notre directeur » [...] Mais il y a un autre inconscient qui a un seul but et un but qui n'est pas relatif ou limité [...] mais un but absolu, la Libération : se libérer de toutes les limitations, de tous les conditionnements, pour accéder à cette complète mort à soi-même qui est la plénitude de la vie, [...]. Ce désir entre en conflit avec les désirs limités [...]<sup>206</sup>

---

<sup>206</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit., p. 231 et 232.*

Si on regarde les forces présentes à l'intérieur d'un individu, forces liées aux phénomènes du désir du grand Inconscient (désir de l'absolu) et les forces liées aux désirs limités (désir des voitures, ordinateurs, etc.), un être humain sera davantage unifié quand les désirs provenant de ces deux sources seront alignés et « tireront » dans la même direction. Selon Arnaud Desjardins, les désirs particuliers et/ou limités sont en lien d'opposition par rapport au désir de l'illimité, désir de l'absolu. Les deux « types » de désir, celui de l'absolu et celui de posséder (avoir), comme des vecteurs – symboles de force en physique et en mathématiques – « tirent » dans des directions opposées. Selon Arnaud Desjardins, on pose des actions pour satisfaire notre désir de l'illimité, mais on pose aussi des actions pour combler nos désirs particuliers qui, eux, ne « tirent » pas dans la même direction. En somme, nous savons que le bonheur que nous cherchons, celui mû par le désir de l'illimité, ne se trouve pas nécessairement dans le domaine de l'avoir : « avoir ceci, avoir cela ». C'est en ce sens que l'on pose des actions contradictoires qui ont pour origine des désirs contradictoires : autrement dit, à l'occasion, on se sabote soi-même de beaux projets! Il n'est pas surprenant du tout que l'érosion des désirs (*vasanakshaya*) tienne compte du fait que les désirs sont contradictoires et que ce pilier de l'*adhyatmayoga* mette l'accent sur l'idée qu'il faut se réunifier soi-même. Yoga ne veut-il pas dire « mettre sous le même joug » et/ou remembrement?

#### 5.3.1.4 Quatrième caractéristique : les désirs ne montent pas tous à la Conscience

Les désirs prennent toutes sortes de « visages » pour chacun de nous. Ces désirs sont bien actifs, mais ils le sont à notre insu. Nous ne connaissons pas tous ces désirs qui nous habitent et les impacts, surtout, qu'ils ont sur nos actions et nos attitudes. Ils sont en lien avec l'inconscient et donc ne montent pas tous à la Conscience.

#### 5.3.1.5 Cinquième caractéristique : les désirs particuliers sont des ramifications du désir de l'illimité, celui du grand inconscient qui désire l'absolu

Les désirs au pluriel (plutôt ordinaires comparativement au désir de l'absolu) sont en fait des marques d'un désir au singulier, précisément celui de l'absolu. L'auteur utilise l'image de l'arbre pour l'illustrer. Les très petites branches qui portent les feuilles d'un arbre représentent bien ce que peuvent être les désirs au pluriel (de l'inconscient ordinaire) par rapport au désir du grand inconscient qui est, lui, dans cette analogie, le tronc de l'arbre. Les désirs particuliers sont donc des ramifications du désir de l'illimité.

### **5.3.2. La méthode pour éroder les désirs**

*Vasanakshaya*, l'érosion des désirs, « (...) va comprendre deux aspects, reconnaître et intégrer toutes les demandes qui sont en vous et

tenter consciemment de satisfaire celles qui peuvent l'être. »<sup>207</sup> Expliquons ces deux aspects à l'intérieur de trois volets : 1) Identifier les demandes qui sont en nous, 2) Accepter ses propres désirs, même ceux que notre conditionnement (« je » et « me ») nous invite à ne pas reconnaître comme étant les nôtres, et 3) Satisfaire les besoins qui peuvent l'être.

#### 5.3.2.1 Volet no 1 : Identifier les demandes qui sont en nous

Pour cette étape d'identification des désirs, Arnaud Desjardins nous propose le jeu de la baguette magique. On s'octroie le droit d'utiliser une vraie baguette magique, celle qui peut faire apparaître tous les objets de nos désirs. On consigne ces « objets », ces désirs, y compris les surprises, ceux que l'on ne croyait pas avoir. C'est le but de l'exercice, identifier ceux que l'on ne croyait pas avoir. Arnaud Desjardins illustre, à l'aide d'un fait vécu impliquant Swâmi Pranjnâpad, que l'on peut être surpris parfois des désirs que l'on peut trouver à l'intérieur de soi-même. Le souligné est de nous.

Il y a bien longtemps, au début où Swâmiji avait un ashram, une femme était venue avec son enfant et elle passait son temps à dire : « Ne monte pas tu vas te tuer, ne cours pas, tu vas te tuer, ne t'approche pas de la rivière, tu vas te noyer. » Swâmiji a pu lui faire voir qu'inconsciemment, une part d'elle souhaitait la mort de cette enfant, parce que cela pesait trop lourd de s'en occuper du matin au soir. Elle

---

<sup>207</sup> *Idem, Le vedanta et l'inconscient, op. cit., p. 246.*

l'avait eu trop jeune, elle ne l'avait pas vraiment accepté et elle aurait voulu se retrouver libre, jeune fille. Pour compenser cette demande inconsciente et refusée, elle disait tout le temps, « Attention, tu vas te tuer.»<sup>208</sup>

Pour cette femme qui, pour la première fois, voit ce désir qui l'habite, le jeu de la baguette magique est difficile et moins amusant que l'on aurait pu le croire au début du jeu. Ce yoga n'est manifestement pas uniquement la découverte du meilleur en nous, le désenchantement semble aussi faire partie de l'aventure. Il n'est pas étonnant qu'une mère qui sentirait en elle monter ce désir puisse laisser échapper une phrase de type : « Mais quelle pensée! « Je » ne sais vraiment pas ce qui « m »'a pris d'avoir une telle idée. » Fidèle à cette ligne d'effort de l'enseignement de Swâmi Prajnâpad, quelle attitude cette femme devrait-elle adopter?

#### 5.3.2.2 Volet 2 : Accepter ses propres désirs

Arnaud Desjardins enseigne que lorsqu'une part de nous-même n'est pas vue comme une part de nous-même, mais justement comme nous-même en entier (ce que nous sommes), dans ces moments, nous « prenons peur », et là, il n'y a pas « intégration de ses demandes », il n'y a pas de chance d'intégration des désirs et d'unification de soi-même. Il dit : « Quand une part

---

<sup>208</sup> *Ibid.*, p. 268.

est vue comme une part, une part demeure une part et le reste demeure libre. »<sup>209</sup>

« Être vrai envers soi-même », voilà ce qui résume, en bonne partie du moins, cette ligne d'effort. Encore une fois, nous retrouvons le dénominateur commun aux deux premiers axes de la praxis : l'implacable acceptation de « ce qui est ». Pour les désirs que l'on nie, que l'on refuse, il y a des conséquences. Si l'être n'est pas total, il ne peut pas progresser. Il faut coûte que coûte accepter qui l'on est : les bons et beaux côtés et les côtés que l'on ne veut pas, d'un premier regard, accepter comme faisant partie de nous.

En tant que gourou, Swâmiji m'a guidé pas à pas sur le chemin de vasanakshaya, m'éclairant, démasquant les mensonges du mental, jusqu'à ce que j'aie enfin retrouvé la vérité de moi-même. Alors vous devenez un être total et cet être total peut progresser. Mais si vous n'êtes pas un être total engagé sur le chemin, les parts de vous que vous vous refusez à assumer et à intégrer parce qu'elles ne sont pas flatteuses pour votre illusion, agiront comme des ancrs encore plantées dans le sable, ou comme des amarres encore fixées aux anneaux du port.<sup>210</sup>

En ce qui concerne l'exemple de la femme de l'extrait du texte, celle dont une partie voulait tuer son propre enfant, il y a d'autres parties d'elle qui s'y opposent. À tous égards, ces autres parties voulaient la santé pour son

---

<sup>209</sup> *Ibid.*

<sup>210</sup> *Ibid.*, p. 257.

enfant. Être totalement vrai avec soi-même, pour cette femme, c'est reconnaître et accepter cette partie d'elle-même qui veut tuer l'enfant.

En ce qui concerne cette ligne d'effort, il n'y a pas lieu de passer aux conclusions trop hâtives et croire que « être vrai » envers soi-même permet toutes les actions par rapport à tous les désirs qui peuvent nous habiter. Cela serait complètement contraire au message du texte, selon nous.

Être vrai, c'est le contraire de se mentir à soi-même. Mais cet élément de praxis, comme aucun autre d'ailleurs, ne peut se faire dans le mensonge. La vérité (ce qui est), dans ce discours, nous l'avons vu au chapitre sur l'instance axiologique, est une valeur importante.

Le chemin vers la vérité est fait de vérités; seules les vérités peuvent conduire à la vérité, jamais les mensonges, et le chercheur spirituel doit avoir le courage de se voir exactement tel qu'il est dans ses peurs et dans ses désirs, même si c'est reconnaître que pour l'instant, il n'est rien de ce qu'il peut considérer comme un sage.<sup>211</sup>

Une fois identifié et accepté, le désir est en partie intégré. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a plus aucune force qui soit présente, mais la tension qui « tirait » dans une direction est désormais beaucoup amoindrie; la personne est plus unifiée. (Il ne faudrait surtout pas penser que toute morale ou toute

---

<sup>211</sup> *Ibid.*, p. 247.

éthique est à proscrire dans l'enseignement transmis, voir volet 3.) Le point que nous voulons souligner ici est que la part d'énergie consommée par ces désirs inconscients, énergie dépensée sous forme de pensées, d'émotions et de tensions physiques reliées aux propensions d'agir de ces désirs, se trouve réduite. Il y a donc économie d'énergie lorsque l'on prend conscience et que l'on accepte de porter certains désirs.

#### 5.3.2.3 Volet 3 : Satisfaire les besoins qui peuvent l'être, dans quel contexte?

La notion d'érosion des désirs, *vasanakshaya*, telle qu'on la retrouve dans l'enseignement d'Arnaud Desjardins, comporte aussi, en partie, la réalisation des désirs. Pour l'auteur, « Il n'y a pas de culpabilité à satisfaire de façon légitime les désirs normaux inhérents à la nature humaine. »<sup>212</sup> Mais « Il ne s'agit pas de vous lancer à l'aveuglette dans n'importe quelle action dont vous n'avez pas mesuré les conséquences. »<sup>213</sup> Mesurer les conséquences de ses actions, c'est une autre façon de dire que les actions sont posées à l'intérieur d'une certaine éthique, c'est-à-dire à l'intérieur d'une manière de vivre qui prend en compte l'existence des autres humains, avec leurs différences. Desjardins est précis : « *Vasanakshaya* consiste beaucoup

---

<sup>212</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit.*, p. 187.

<sup>213</sup> *Idem, Le vedanta et l'inconscient, op. cit.*, p. 260.

plus à faire disparaître les désirs qu'à les accomplir complètement. »<sup>214</sup> En satisfaisant des désirs, peu à peu, et en les intégrant, l'individu supprime des conflits qu'il y a entre les désirs (voir la caractéristique no 3) et le voilà donc de plus en plus unifié et de moins en moins divisé contre lui-même.

Les désirs ont donc, dans ce discours, des caractéristiques très précises : 1) les désirs sont l'autre visage de la peur; 2) moins on en a, plus on se rapproche du but de la quête; 3) ils sont contradictoires; 4) beaucoup sont inconscients et ne sont pas accessibles, et 5) les désirs particuliers sont des ramifications d'un désir central, celui de l'absolu.

C'est en s'unifiant, et en acceptant l'inacceptable par rapport à soi-même (les désirs « surprises » que l'on ne voudrait pas avoir), que les désirs contradictoires perdent de leur pouvoir sur l'ensemble de nos actions. Si nous comparons nos actions prises individuellement comme des vecteurs se dirigeant dans plusieurs sens, plus on est unifiés, plus la direction pointée par l'ensemble des vecteurs correspond à l'endroit où se situe le but. Si les vecteurs représentent chacun une force, plus on est unifié, plus on est solide.

---

<sup>214</sup> *Ibid.*, p. 279.

#### **5.4 Retour sur l'analyse des instances régulatrice et pratique, et présentation de la complémentarité entre les quatre instances inhérentes à la dynamique éthique présente dans *À la recherche du Soi***

En utilisant la grille éthicologique, nous avons décrit les principaux éléments du contenu des quatre instances de la dynamique éthique que nous avons dégagée dans *À la recherche du Soi*. À la fin du chapitre précédent, nous avons montré comment des éléments de l'instance axiologique étaient intimement reliés à ceux de l'instance légitimatrice, et vice-versa.

Nous allons maintenant poursuivre ce travail en montrant cette fois des exemples illustrant comment le contenu des principaux éléments de l'instance régulatrice et ceux de l'instance pratique sont implicitement présents dans le contenu des deux autres instances et vice-versa.

#### **Complémentarité entre les éléments de l'instance légitimatrice, ceux de l'instance axiologique et ceux de l'instance pratique.**

Nous avons vu au chapitre 3 que, dans le fonctionnement du mental, l'être humain « s'identifie » aux émotions et aux pensées reliées à ces émotions. « S'identifier » c'est « être emporté par », c'est l'inverse « d'être un avec » « ce qui est » ou « être en communion avec « ce qui est » », ce qui constitue l'attitude-but à développer. Desjardins affirme :

Ce à quoi vous dites « oui » perd son pouvoir sur vous. C'est en disant « oui » que vous cessez de vous identifier; c'est en disant « oui » que vous retrouvez votre liberté.<sup>215</sup>

Il n'y a aucun doute que la pratique de « dire oui », accepter, (instance pratique) découle de la connaissance que l'on a des fonctionnements *manomayakosha* et *anandamayakosha* (instance légitmatrice). L'extrait montre subtilement que refuser, le contraire de dire oui (élément majeur de la pratique), a du pouvoir sur nous et que ce qui a du pouvoir sur nous peut être dissipé avec l'acceptation de « ce qui est » (élément de l'instance pratique). En disant « oui », à la lecture de cet extrait, le lecteur ressent qu'il est possible de « passer au-delà » d'une certaine loi du relatif qui le tient captif. Et pourquoi captif? Parce que « C'est en disant "oui" que vous retrouvez votre liberté », c'est donc supposer que l'on n'est pas libre en refusant, ce qui est le propre du fonctionnement du mental. Nous avons ici un exemple qui illustre que des éléments de l'instance légitmatrice (*kosha*) sont étroitement reliés à certains de l'instance pratique, ici « dire oui ». L'inverse est vrai. C'est aussi un exemple qui illustre que des éléments de l'instance pratique (dire oui) sont également sous-entendus, donc implicitement présents dans des éléments de l'instance légitmatrice (le fonctionnement du mental refuse et celui d'*anandamayakosha* est comme un miroir et est le fonctionnement où le «  
« oui » à « ce qui est »" est ce qui va de soit).

---

<sup>215</sup> *Idem, Tu es Cela*, Paris, La Table Ronde, 1980, p.138.

Examinons maintenant un autre passage illustrant la complémentarité entre les contenus de l'instance axiologique et ceux de l'instance légitimatrice, cet exemple de complémentarité concerne une valeur importante, la vigilance, et un élément d'un des fonctionnements importants (*vijnanmayakosha*). Dans le passage suivant, Desjardins affirme que la vigilance nous conduit à la *buddhi*.

Si la vigilance est active, le mental fait place à la *buddhi*, c'est-à-dire la vraie intelligence qui voit quel acte doit être accompli, quelle décision doit être prise.<sup>216</sup>

Dans ce passage, on constate que le fait d'être vigilant réfère à des éléments contenus dans l'instance légitimatrice, à savoir ceux portant sur le fonctionnement humain décrit par les *kosha*. Si l'auditeur n'est pas certain du sens que transporte le discours à propos des notions de *buddhi* et celle de vigilance, il y aura d'une part un problème de cohérence. Mais le plus important à observer est que si, au contraire, celui qui écoute le discours connaît le sens que revêt un des deux termes, disons la vigilance (la vigilance lui permet de bien percevoir les refus qui se lèvent en lui et ainsi de mieux connaître les éléments qui composent les situations qu'il doit affronter pour surmonter les difficultés qu'il rencontre), cette dernière notion de

---

<sup>216</sup> *Ibid.*, p. 111 et 112.

l'instance pratique, la vigilance, contribue à donner du sens à la définition de *buddhi* de l'instance légitimatrice (*kosha*). Ce « procédé » (pour nous qui l'étudions) que l'on retrouve dans le discours établit la complémentarité entre les instances d'une dynamique éthique, une caractéristique des discours éthiques. Ici, c'est un autre exemple entre l'instance légitimatrice et l'instance pratique.

### **Éléments de l'instance légitimatrice implicitement présents dans l'instance pratique et vice-versa**

Nous avons relevé, dans l'extrait suivant, un exemple où un élément de l'instance pratique, « dire oui », est associé directement à l'instance axiologique « ce qui est », c'est-à-dire à la fois les formes ou le sans forme.

Souvenez-vous du « oui ». La meilleure façon de discriminer entre le Réel et l'irréel, l'Éternel et le non-éternel, l'absolument non-dépendant et le conditionné, c'est le « oui ».<sup>217</sup>

Dans cet extrait, les éléments de l'instance légitimatrice que sont respectivement l'absolu et le relatif sont désignés, entre autres, par les expressions « absolument non-dépendant » (l'absolu) et « le conditionné » (relatif). Dans la pratique du « oui » (instance pratique), il y a manifestement une référence à l'instance légitimatrice de la dynamique éthique présente

---

<sup>217</sup> *Ibid.*, p. 138.

dans *À la recherche du Soi*. L'extrait montre comment le sens que porte un élément de la pratique (« dire oui » – accepter « ce qui est » – ) est enrichi par des éléments de l'instance légitimatrice (absolu et relatif).

### **Complémentarité entre des éléments de l'instance régulatrice, ceux de l'instance pratique et ceux de l'instance axiologique**

Nous venons d'articuler le chapitre 5 portant sur l'instance pratique en fonction de trois des quatre lignes d'effort (instance régulatrice) que l'on retrouve décrites dans *À la recherche du Soi*. On ne saurait trouver meilleure façon d'illustrer qu'il y a complémentarité entre deux instances particulières de la dynamique éthique présente dans le texte que nous avons étudié, à savoir les instances régulatrice et pratique. En effet, si une action promue par le discours ne pouvait d'aucune façon être en concordance avec ces lignes d'effort, il y aurait une incohérence dans ce discours. Si c'était le cas, cela démontrerait que le discours ne forme pas un ensemble complètement organique, quant à la dynamique éthique qui l'anime.

Selon nous, la question suivante, posée par Arnaud Desjardins à ses élèves, montre que trois instances de la dynamique éthique que nous avons dégagée dans ce discours sont complémentaires :

« Est-ce par rapport à cette réponse absolue que le reste prend un sens, “Vedanta Vijnana”, “manonasha”, “chitta shudhi”, “vasanakshaya” (..) »<sup>218</sup>

Ce qui est implicitement présent dans cette phrase, en plus de souligner le fait que l'entreprise proposée est une quête, c'est que, premièrement, toutes les actions (instance pratique) du discours sont à la fois englobées et balisées par les lignes d'effort « *Vasanakshaya* », « *manonasha* », « *chitta shudhi* » (instance régulatrice). Deuxièmement, par cette question Arnaud Desjardins « laisse entendre » que lorsque l'on pose des actions dans le relatif, on ne peut pas perdre complètement de vue la perspective de l'absolu. (Ici nous avons tacitement d'exposé le paradoxe entre le relatif et l'absolu présenté dans l'instance légitimatrice.) Encore une fois, le « procédé » (pour nous qui l'étudions) fait en sorte que du sens d'une instance enrichit le sens d'une autre et vice-versa. Une complémentarité, entre les instances, existe de cette façon. L'ensemble, les quatre instances, forment une dynamique, ici une dynamique éthique.

Passons maintenant à une dernière section de ce chapitre sur l'action (l'instance pratique). Deux caractéristiques observées lors de l'analyse du discours concernent directement l'action et la recherche fondamentale en éthique. Le texte d'*À la recherche du Soi*, en plus d'être animé par une

---

<sup>218</sup> *Ibid.*, p.40 et 41.

dynamique éthique, contient une réflexion sur la régulation et la légitimation de l'action chez l'être humain. Et de plus, il contient aussi une réflexion sur la question : « Qu'est-ce que l'action ? » Nous estimons alors qu'il est pertinent d'inclure ces observations dans le mémoire et que cette section de l'analyse, qui concerne spécifiquement les actions, est la place appropriée pour le faire. Quelles sont ces deux observations ?

#### **5.5 Observation de la présence d'une description permettant une réflexion sur la régulation et la légitimation de l'action chez l'être humain**

**Assertion no 1: « Ce texte *À la recherche du Soi* contient une réflexion sur la régulation et la légitimation de l'action. »**

Constat no 1 : Considérant que :

Ce discours explique en profondeur, cela à partir de l'explication du phénomène du refus d'un fait (y compris le refus d'une partie conditionnée de soi-même), comment le fonctionnement humain du mental (*manomayakosha*) permet à un idéal projeté (une illusion ou un « irréel ») de devenir l'élément de légitimation et de régulation à partir duquel l'être humain pose ses actions.

et

Constat no 2 : Considérant que :

Le texte est explicite sur le fait que dans le fonctionnement *anandamayakosha*, la légitimation et la régulation de l'action se font par rapport au « réel », c'est-à-dire en fonction de « ce qui est », non pas en fonction de « ce qui devrait être ».

Ce discours explique, à l'aide de la description d'une praxis détaillée (présentée au chapitre 5 au complet), comment changer ce fonctionnement de régulation et de légitimation (fonctionnement du mental – *manomayakosha* –). En effet, par des actions non plus posées en fonction d'un mécanisme de régulation de l'action renversée (action posée par rapport à une illusion) mais bien posées en fonction d'une régulation et une légitimation basée sur le « réel » (actions posées par rapport à « ce qui est » et non pas par rapport « à ce qui devrait être »), ce discours contient une réflexion profonde sur la légitimation et la régulation de l'action chez l'être humain.

Concernant l'assertion portant sur le fait que ce discours contient des réflexions sur le phénomène de l'action, nous estimons que le discours répond aussi à la question : « Qu'est-ce qu'une action ? » Détaillons dans les lignes qui suivent.

**Assertion 2 : « Ce texte contient une réflexion sur la question “ Qu’est-ce que l’action?” »**

Dans *À la recherche du Soi*, en plus de découvrir une réponse à la question « Qu’est-ce que l’action comme phénomène?», nous retrouvons une explication sur l’origine de ce phénomène:

Comment est-ce que l’action a commencé? L’action commence tout de suite, dès la naissance. Crier est une action. [...] Qu’est-ce donc que l’action? [...] L’action est toujours une tentative d’agir sur ce que nous considérons comme “ un autre que nous”. Très vite l’enfant commence à le comprendre. Le bébé commence à se rendre compte que s’il crie, sa mère vient [...] Il y a ce que vous aimez, il y a ce que vous n’aimez pas. [...] Pour essayer de rétablir la situation, de retrouver la paix du cœur, la paix du corps et la paix de l’esprit, la détente physique, la détente émotionnelle, la détente mentale, le petit enfant agit plus ou moins clairement, en comprenant plus ou moins clairement, et ce mécanisme ne cessera plus de se poursuivre. C’est le même mécanisme qui continue et qui devient de plus en plus complexe ou de plus en plus compliqué.<sup>219</sup>

Dans le prochain extrait, Desjardins fait référence au passage possible qu’il y a entre deux univers de sens : d’un premier univers de sens où les actions sont prises en fonction de « l’histoire personnelle » de la personne l’être humain passe vers un univers de sens où les actions émergent cette fois d’un univers de sens devenu impersonnel.

---

<sup>219</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit., p. 234 et 235.*

Peu à peu, l'action va changer, devenir de moins en moins l'expression de motivations subjectives, devenir de plus en plus impersonnelle. Et c'est dans cette impersonnalité de l'action – l'action juste – que se trouve notre garantie de bonheur. J'emploie très à dessein ce mot « bonheur », qui peut être un bonheur profane, c'est-à-dire un bonheur instable, menacé jamais satisfaisant, ou qui peut être cet *ananda*, cette Félicité ou cette Béatitude, que promettent tous les Enseignements spirituels.<sup>220</sup>

Nous venons de montrer que, dans *À la recherche du Soi*, en plus de retracer une dynamique éthique particulière, ce texte contient également quelques éléments de réflexions propres au domaine de la recherche fondamentale en éthique.

---

<sup>220</sup> *Ibid.*, p. 237 et 238.

## 5.6 Conclusion du chapitre

Toute la praxis présentée dans ce chapitre est régulée selon trois lignes d'effort, trois des quatre piliers de l'enseignement *adhyatmayoga*. Nous avons pu observer que, dans ce discours, l'attitude de vigilance conduit à « être un avec » les situations que l'on rencontre. « Être un avec », c'est une attitude toujours présente dans le sillon des trois lignes d'effort décrites dans ce chapitre.

“« Être un avec » « ce qui est »”, en ce qui concerne les émotions et les désirs, conscients et/ou inconscients, vise à la fois à détruire le mental (*manonasha*), purifier la mémoire inconsciente (*chitta shuddhi*) et éroder les désirs (*vasanakshaya*). C'est la vigilance qui permet, graduellement, d'améliorer notre compétence « d'« être un avec » « ce qui est »”. Lorsque l'on y réfléchit bien, « être un avec » « ce qui est »” est forcément « donné et reçu » par le pratiquant, cela ne s'obtient pas par la « force », c'est donné et reçu subtilement....

Accepter tout, y compris s'accepter à 100 %, pas partiellement, est un dénominateur commun des trois piliers présentés dans ce chapitre. L'élève doit tout accepter « ce qui est », tout sans exception, cela veut dire aussi les côtés sombres de lui-même qu'il refuse : conflits provenant de ses

conditionnements (liés aux émotions, aux désirs, aux pensées et sensations physiques associées). Tout conflit provenant de toutes sources doit être vu et accepté.

C'est dans un mouvement circulaire positif et unificateur que se produit l'effet de ce yoga (remembrement) : plus l'élève est unifié, plus il est capable d'« être un avec » « ce qui est », et en conséquence, plus il est capable d'« être un avec » « ce qui est », plus il devient unifié lui-même, moins il y a de conflits à l'intérieur de lui. Il parviendra avec persévérance à ce que nous avons nommé : « le dépassement de soi-même » (titre du mémoire).

Les éléments *manonasha*, *chitta shuddhi* et *vasanakshaya*, de l'*adhyatmayoga*, tels qu'ils sont enseignés par Arnaud Desjardins, concourent à augmenter la capacité de l'élève à « être un avec » « ce qui est ». Plus l'éventail des situations avec lesquelles il est capable d'« être un avec » s'agrandit, plus il se rapproche, tel que nous le dit Desjardins, du fonctionnement du bonheur non dépendant, celui d'*ananda*, celui de l'« amour ». En somme, le pratiquant est surtout devenu un « je » plus unifié, plus intégré, disponible pour vivre et faire l'expérience de la vie humaine : c'est-à-dire expérimenter avec lucidité l'expérience humaine, c'est-à-dire « ce que c'est que de vivre l'expérience d'être un être humain », pour lui personnellement, et cela, avec les autres êtres humains autour de lui.

## CONCLUSION

### (RETOUR SUR LA DÉMARCHE)

Conformément au projet de départ, cette recherche a été conduite en référence à la méthode éthicologique. Toutefois, le but de cette recherche n'était pas de réaliser intégralement les cinq étapes de cette méthode, mais bien de principalement appliquer la grille de lecture qui lui est propre afin de dégager la dynamique éthique qui anime un discours. Néanmoins, les étapes 1 et 2 de la démarche éthicologique, qui sont respectivement la présentation de la rencontre avec l'objet et la construction de l'objet, ont été présentées dans le détail dès le début du mémoire. Avant d'appliquer ce qu'il est convenu d'appeler la grille de lecture propre à la méthode éthicologique, ces deux premières étapes de la démarche constituent un préalable important où il importe de présenter 1) les objectifs poursuivis par celui qui adopte cette méthode, 2) le locuteur du discours qui fait l'objet de l'analyse et 3) le contexte entourant l'émergence du discours. Ce préalable facilite la compréhension de la présentation des quatre instances qui constituent la dynamique éthique qui anime ce discours. Cette étape préalable à l'application de la grille a fait particulièrement l'objet du chapitre 2. Afin de dégager les principaux éléments de la dynamique éthique qui anime le discours présent dans l'ouvrage *À la recherche du Soi* d'Arnaud Desjardins,

le reste des chapitres, c'est-à-dire les chapitres 3, 4 et 5, concernait précisément l'application de la grille elle-même.

En plus de présenter le contenu de chacune des quatre instances qui forment la dynamique éthique du discours à l'étude, nous nous sommes employé à faire ressortir la « complémentarité entre les instances », c'est-à-dire présenter les éléments d'une instance qui sont étroitement reliés à ceux contenus dans une autre. Pour faire ressortir et présenter cet aspect, nous avons, entre autres, articulé le contenu de l'instance pratique en fonction de l'instance régulatrice. De plus, à la fin de chacun des chapitres, dans des sections appelées « retour sur l'analyse », nous avons commenté des extraits clefs permettant de mettre en lumière la complémentarité entre les instances.

À la suite de notre analyse, nous pouvons affirmer que l'enjeu éthique principal qui se dégage de l'ouvrage de Desjardins porte sur la transformation radicale de l'intériorité de l'être humain. Pour l'auteur, cette dernière est bel et bien possible. Cependant, bien que la transformation radicale de l'intériorité dont on parle dans le discours soit possible pour lui, elle ne s'atteint pas facilement. Il ne s'agit pas uniquement de lire ou d'entendre les directives, même celles d'un sage illustre, pour la réaliser, loin de là! Le discours porte sur l'action, le travail sur soi qu'il faut accomplir pour atteindre cette transformation. C'est seulement après qu'une rigoureuse et minutieuse

ascèse a été conduite habilement, finement et personnellement surtout, de la part de chacun des élèves, que la transmutation radicale leur est possible.

Lorsque l'auteur Arnaud Desjardins enseigne à ses élèves : « Nous avons oublié à quel point un être humain est transformable, à quel point notre fonction du sentiment peut être perfectionnée pour devenir un instrument de connaissance [...] », <sup>221</sup> nous croyons que l'enjeu principal de ce discours, la transformation, est soulevé et souligné par l'auteur d'*À la recherche du Soi*.

La transformation dont l'auteur fait mention, c'est celle qui est l'enjeu de la dynamique éthique qui anime son discours, c'est : « [...] un Éveil intérieur, une transformation de l'être au plus grand sens du mot transformation, c'est-à-dire "passage au-delà de toute forme". » <sup>222</sup> La transformation, l'auteur le rappelle dans cet extrait, c'est un passage qui concerne la Conscience :

Le chemin vous conduit à un accomplissement plus radical, fondamental, absolu, et dont tout le reste dépend, à une transformation essentielle de votre conscience à partir de laquelle plus rien n'est exactement le même. [...] Le fond individuel, le sens de la séparation, la référence de l'ego ont disparu. <sup>223</sup>

---

<sup>221</sup> *Idem, Adhyatma yoga, op. cit.*, p. 212.

<sup>222</sup> *Idem, Tu es Cela*, Paris, La Table Ronde, 1980, p. 124.

<sup>223</sup> *Ibid.*, p. 278.

Pour nous, une chose est certaine : ce discours permet, pour celui qui s'y intéresse en profondeur, une réflexion rigoureuse sur les difficultés inhérentes à l'exercice du métier d'homme et de femme. Le discours permet également une réflexion sérieuse à la fois sur les nombreux pièges qui peuvent se dresser pour celui qui entreprend une recherche « de bien-être » ultime, mais aussi sur ce qui est en jeu dans la transformation dont on vient de parler plus haut.

Selon nous ce discours contient aussi d'autres caractéristiques. Parce qu'il est possible que les actions d'une personne émergent d'un horizon de questionnement très large où les actions sont prises par rapport à un univers de sens qui requiert des réponses qui touchent les questions fondamentales sur 1) « Qu'est-ce que la matière ? » – sa nature et les lois auxquelles elle est soumise; 2) « Qu'est-ce que « l'être »? », non pas l'« étant » qu'est la personne, c'est-à-dire celle qui pose des actions, mais également ce qui à la fois l'anime comme « étant », et anime aussi toute « la vie » autour d'elle; et 3) « Qu'est-ce que l'être humain peut connaître ou espérer expérimenter physiquement, intellectuellement et émotionnellement? », ce discours peut apporter une réflexion sérieuse et résoudre, le cas échéant, une problématique éthique liée à ce type de questionnement. En effet, puisqu'il est possible qu'un individu soit un tantinet inconfortable précisément parce que plusieurs de ces questions demeurent sans réponses, nébuleuses et/ou

en non-concordance les unes par rapport aux autres, ce discours peut éclairer un élève se débattant avec ce genre de questionnement. C'est parce que le discours articule harmonieusement et sans incohérence une physique, une métaphysique, une théorie de la connaissance et une pratique, qu'il peut également éclairer ce type de problématique éthique particulière, à savoir la transformation de soi.

Nous avons montré à la fin des chapitres 3 et 5, que ce discours contient (et par conséquent permet) une réflexion sur les valeurs, sur la régulation et la légitimation de l'action, de même qu'une réflexion sur l'action considérée comme phénomène.

Déconstruire le discours d'Arnaud Desjardins que l'on retrouve dans *À la recherche du Soi* et le reconstruire avec l'aide des balises précises que comprend la méthode éthicologique a constitué pour nous un exercice enrichissant. Il ne nous prémunit pas contre toute subjectivité, bien sûr. Pour qu'il puisse se faire « une idée de » – lui-même – sur ce qui a été dit (si cela l'intéresse), nous invitons le lecteur à consulter les volumes de l'ouvrage *À la recherche du Soi*.

## BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE

### Volumes d'Arnaud Desjardins

- Desjardins, Arnaud. *Yoga et spiritualité*, Paris, La Table Ronde, 1969, 170 pages.
- . . *À la recherche du soi, 1- Adhyatma yoga*, Paris, La Table Ronde, 1977, 326 pages.
- . . *À la recherche du soi, 2- Au-delà du moi*, Paris, La Table Ronde, 1979, 318 pages.
- . . *À la recherche du soi, 3- Le vedanta et l'inconscient*, Paris, La Table Ronde, 1979, 334 pages
- . . *À la recherche du soi, 4- « Tu es cela »*, Paris, La Table Ronde, 1980, 316 pages.
- . . *Un grain de sagesse*, Paris, La Table Ronde, 1981, 259 pages.
- . . *Pour une mort sans peur*, Paris, La Table Ronde, 1983, 245 pages.
- . . *Pour une vie réussie*, Paris, La Table Ronde, 1985, 254 pages.
- . . *La voie du cœur*, Paris, La Table Ronde, 1987, 310 pages.
- . . *L'audace de vivre*, Paris, La Table Ronde, 1989, 227 pages.
- . . *La voie et ses pièges*, Paris, La Table Ronde, 1992, 237 pages.
- . . *L'ami spirituel*, Paris, La Table Ronde, 1996, 392 pages.
- . . *Les chemins de la sagesse*, Tome 1,2,3, Paris, La Table Ronde, édition intégrale, 1999, 525 pages.
- . . *Arnaud Desjardins au Québec*, Montréal Stanké, 2002, 270 pages.

———. *Bienvenue sur la voie*, Paris, La Table Ronde, 2005, 206 pages.

———. *Lettres à une jeune disciple*, Paris, La Table Ronde, 2006, 195 pages.

### **Volumes d'Arnaud Desjardins écrits en collaboration**

Desjardins, Arnaud et Véronique Loiseleur. *En relisant les évangiles*, Paris, La Table Ronde, 1990, 307 pages.

Desjardins, Arnaud et Véronique Loiseleur. *Les formules de Swâmi Prajnânpad*, commentées par Arnaud Desjardins, Paris, La Table Ronde, 2003, 207 pages.

### **Autres volumes consultés**

Altglas, Véronique. *Le nouvel hindouisme occidental*, CNRS éditions, Paris, 2005, 227 pages.

Boisvert, Mathieu. *Un monde de religions, Les traditions de l'Inde*, tome 1, Presses de l'Université du Québec, 2002, 187 p. (section p. 50 à 92).

Chenet, François. *Psychogénèses et cosmogonie selon le yoga-Vassistha : Le monde est dans l'âme*, Fascicule 67, volume 1, Publications de l'Institut de Civilisation Indienne, Collège de France, Paris, 1998, p. 748 pages.

Comte-Sponville, André. *De l'autre côté du désespoir : introduction à la pensée de Swâmi Prajnânpad*, Accarias-L'originel, Paris, 4 éditions, 1997, 119 pages.

———. *Le bonheur désespérément*, Éditions pleins feux, Libro, Paris, 2000, 87 pages.

Droit, Roger-Pol. *L'oubli de l'Inde, une amnésie philosophique*, Paris, Seuil, 2004, 254 pages.

- Esnoul, Anne-Marie. *L'hindouisme, textes et traditions sacrés*, Éditions Fayard-Denoël, Paris, 1972, 693 pages.
- Farcet, Gilles. *Arnaud Desjardins ou l'aventure de la sagesse*, Albin Michel, Paris, 339 pages.
- Fortin, Pierre. *La morale, l'éthique, l'éthicologie : une triple façon d'aborder les questions d'ordre moral*, Ste-Foy, Presses de l'Université du Québec, 1995, 124 pages.
- Gathier, Émile. *La pensée hindoue*, Édition du seuil, Paris, 1995, 192 pages.
- Hadot, Pierre. *Exercices spirituels et philosophie antique*, Albin Michel, Paris, 2002, 416 pages.
- . *Qu'est-ce que la philosophie antique?*, Paris, Gallimard, Folio Essai, 455 pages.
- Mandala, Patrick *Le yoga-Vâsishta, l'expérience de la non-dualité*, Éditions Accarias l'Originel, Paris, 2001, 287 pages.
- Marcaurelle, Roger. *Un monde de religion, tome 1, les traditions de l'Inde*, Presse de l'Université du Québec, Sainte-Foy, 2002, 187 pages. (section p.6 à 49).
- Mousseau, Jacques. *Arnaud Desjardins, L'ami spirituel*, Perrin, Paris, 2002, 368 pages.
- Roumanoff, Daniel. *Svâmi Prajnânpad, Un maître contemporain, vol. 1 : Les lois de la Vie*, La Table Ronde, 2002, 397 pages.
- . *Svâmi Prajnânpad, Un maître contemporain, vol. 2, Le Quotidien illuminé*, La Table Ronde, 2002, 383 pages.
- . « *Svâmi Pranjnânpad un maître de vedanta contemporain* », Thèse de doctorat, Paris, Université Paris IV, (Sorbonne), 1986, tome 1 et 2, 579 pages.
- Srinivasan, R. *Entretiens avec Svami Prajnanpad*, Accarias l'Originel, Paris, 2005, 155 pages.

