

Hommage à Arnaud Desjardins Par Yann Le Boucher

© CHINMAYA MISSION FRANCE

Voilà maintenant plus d'un an qu'Arnaud Desjardins a « quitté son corps » alors qu'il venait d'entrer dans sa 87^{ème} année. Etant donné le rôle important qu'il a joué en France en tant qu'ambassadeur de la spiritualité orientale vivante, nous avons demandé à Yann Le Boucher, l'un de ses élèves directs, d'évoquer pour vous la vie, l'œuvre et l'enseignement de celui qui se définissait lui-même d'abord comme le fervent disciple d'un maître de l'Advaita Vedânta, Swâmi Prajnanpad.

La vie d'Arnaud Desjardins est particulièrement bien remplie et c'est une gageure que de l'évoquer en quelques lignes. Ce n'est pas pour rien que l'écrivain Jacques Mousseau lui a consacré en 2002 une biographie de 354 pages* à laquelle je ne peux que renvoyer les plus curieux d'entre vous.

Plus récemment, son fils Emmanuel a réalisé une interview filmée de deux heures qui retrace d'une façon particulièrement inspirante le parcours extérieur et intérieur de cet homme remarquable*. A ceux et celles qui voudraient faire davantage connaissance avec Arnaud, je ne peux, là encore, que recommander chaudement ce DVD...

Mais pour les plus pressés, voici un bref survol : Arnaud a été touché très tôt par l'idée de la possibilité d'un Eveil de la Conscience. Il a donc consacré sa vie à la quête de cet éveil, puis à la retransmission des enseignements reçus des principaux maîtres fréquentés durant sa quête et enfin il est devenu, de par son accomplissement intérieur, une source vivante d'inspiration pour toute une génération de chercheurs spirituels dont je fais partie.

D'un point de vue pratique, cela l'a d'abord conduit à fréquenter les groupes Gurdjieff, puis les ashrams hindous (Arnaud était un grand « devotee » de la sainte et sage Bengalie Ma Ananda Mayi), puis la première génération des maîtres du bouddhisme tibétain, alors exilés en Inde (entre autres, Dudjom Rinpoché, Kalu Rinpoché, Khyensé Rinpoché, Gyalwa Karmapa, pour qui il a servi "d'ambassadeur" en Europe et en France). Il a ensuite approché les maîtres soufis de l'Afghanistan d'avant l'invasion Russe, ainsi que le milieu des maîtres Zen du Japon. Parallèlement à ces rencontres d'Orient, il a aussi noué des liens privilégiés avec quelques représentants de la spiritualité chrétienne, en particulier au sein de la tradition monastique cistercienne.

Mais au final, c'est le sage hindou Swâmi Prajnânpad (1891-1974) qui aura joué le plus grand rôle dans sa quête personnelle et c'est essentiellement à la retransmission de l'enseignement de ce maître qu'il aura consacré les 40 dernières années de sa vie...

Concernant une présentation synthétique de cet enseignement, le mieux est de se référer à l'affirmation d'Arnaud selon laquelle la voie sur laquelle son maître l'a guidé, l'adhyâtma yoga, repose sur quatre piliers dénommés en sanskrit : *vedânta vijnâna, manonâsha, citta shuddhi et vâsanâkshaya*.

Vedânta vijnâna

Pour aller au plus court, on peut dire que l'expression « *vedânta vijnâna* » témoigne de l'enracinement de l'enseignement de Swâmi Prajnânpad dans la tradition upanishadique la plus ancienne, textes où sont, en effet, consignés les principes de l'approche non dualiste qu'il développe. Cette première expression qui, mot à mot, signifie, connaissance précise (*vijnâna*) des principes (*anta*) du savoir (*veda*) prend, dans la bouche de l'ancien scientifique qu'était Swâmi Prajnanpad, le sens particulier de « connaissance des lois de la vie ». Car, ce qui fait le point de départ de la voie qu'il propose, c'est le constat suivant : en tant qu'individu fini et

limité, toute notre existence est assujettie à trois lois fondamentales qu'il importe de bien reconnaître : la différence, le changement et la loi d'action-réaction (ou d'interdépendance de tous les phénomènes).

Selon cette perspective, toutes nos insatisfactions, nos frustrations et nos souffrances ainsi que, plus généralement, tous nos conflits avec autrui comme avec nous-même, proviennent en dernière analyse du non-respect de l'une ou l'autre de ces trois lois. Nous sommes, de ce point de vue, comme des mouches qui se heurtent régulièrement aux carreaux des fenêtres parce qu'elles ne réussissent pas à intégrer la notion de "vitre" dans leur conception du monde. Nous ne réussissons pas à intégrer le fait que tout ce qui n'est pas nous est DIFFÉRENT DE NOUS, que tout ce qui existe, nous y compris, est en constant CHANGEMENT et que dans ce monde uniquement fait de différences et de changements, il n'y a NI BIEN NI MAL ABSOLU car tout "bien" dépend d'un "mal" et vice versa...

Manonâsha

La « destruction » du mental (*manonâsha*) forme le second pilier de cet enseignement. Pour comprendre ce que signifie cette étrange expression qui, elle aussi, remonte aux textes classiques, il faut avoir présent à l'esprit le sens particulier que donne Arnaud Desjardins, à la suite de son maître, au mot "mental" (mind, en anglais). Selon lui, l'esprit humain est capable de deux types de fonctionnement : le fonctionnement habituel qui consiste à interposer un voile protecteur entre le réel et nous à l'aide de nos pensées, de nos émotions et de nos réactions à son sujet ; le fonctionnement juste, qui consiste à voir les choses telles qu'elles sont, à les aimer pour ce qu'elles sont et à agir en accord avec ce qu'elles sont. Le premier fonctionnement -erroné donc- est très exactement celui qu'il s'agit de "détruire" pour permettre à l'autre type de fonctionnement, celui de la vision bienveillante, d'émerger peu à peu jusqu'à devenir le nouveau mode de fonctionnement de l'esprit.

Bien que l'expression sanskrite « *citta shuddhi* » (purification du psychisme) renvoie elle aussi aux textes classiques, l'acception qu'elle prend dans le cadre de l'approche retransmise par Arnaud Desjardins est quelque peu modernisée puisqu'elle sert spécifiquement à désigner la pratique d'exploration de l'inconscient que Swâmi Prajnanpad a mise au point puis utilisée, sa vie durant, avec ceux de ses élèves qui en avaient besoin.

Comme bien d'autres avant lui, dans ses propres efforts pour revenir à la vérité du présent, Swâmi Prajnanpad s'est vu, à un certain moment de son travail sur lui-même, entravé par ses conditionnements subconscients et inconscients (*samskara*). Après avoir lu et "médité" l'œuvre de Freud et l'avoir confrontée à certains textes indiens traditionnels (Upanishads et Yoga-Vasistha), il a mis au point une méthode originale de purification de la mémoire inconsciente grâce à laquelle il lui a été possible de se libérer peu à peu des empreintes les plus déterminantes de son passé. Ce travail psychothérapeutique connu sous le nom de "Iying" (car, à l'instar de la psychanalyse freudienne, il se pratique en position allongée) constitue donc, en propre, le troisième axe de l'*adhyâta yoga* tel qu'Arnaud Desjardins l'a expérimenté lui-même, avant de le retransmettre à son tour.

L'exploration de l'inconscient permise par le « Iying » atteint souvent des profondeurs dont la psychanalyse occidentale n'a guère idée. Par exemple, c'est par le biais de cette technique que le médecin accoucheur Frédérick Leboyer a été amené à revivre sa propre naissance, expérience déterminante qui lui a ensuite inspiré sa fameuse méthode d'accouchement sans violence...

l'érosion (*akshaya*) des désirs

Vasanakshaya

« *Vâsanâkshaya* », la quatrième ligne de travail qui caractérise l'*adhyâta yoga*, est celle de l'érosion (*akshaya*) des désirs (*Vâsanâ*). Au lieu d'adopter la position commune à la plupart

des voies spirituelles qui prônent le détachement vis-à-vis des désirs profanes et condamnent peu ou prou le plaisir, Arnaud Desjardins, à la suite de son maître, considérait que seule l'expérience consciente de la satisfaction peut conduire à la liberté. Loin d'inciter à se désengager du monde et des occasions que celui-ci donne de jouir de la vie dans ses différents aspects (richesse, pouvoir, renommée, sensualité et sexualité...) cet enseignement part donc de la reconnaissance pleine et entière de nos aspirations naturelles, puis offre des moyens pour gérer consciemment leur réalisation. Cet aspect de la voie, le plus délicat peut-être, implique bien évidemment un suivi personnalisé par un guide compétent. Moyennant quoi, il en résulte -avec le temps- une maturation particulière du pratiquant qui peut, alors, sans déchirement ou mensonge, réorienter l'essentiel de ses forces vives vers la quête de la dimension transcendante de lui-même. Ce qui justifie, in fine, le nom même de cette démarche globale qualifiée de « yoga en direction du Soi », selon la traduction du terme sanskrit *adhyātma yoga* proposée par Arnaud.

En conclusion, l'enseignement qu'Arnaud Desjardins a essentiellement œuvré à faire connaître en France s'enracine pour une part dans la tradition védantique la plus « classique » et pour une autre part dans les initiatives et développements originaux de son propre maître. Allié au grand sens pédagogique d'Arnaud, il en résulte un parfum spécifique de « sagesse contemporaine » particulièrement en prise avec notre époque. A l'instar de certaines écoles philosophiques de l'Antiquité gréco-romaine, c'est une sorte d'art de vivre qui vise à l'épanouissement du potentiel de chacun, en lui donnant les moyens de tirer le meilleur parti spirituel possible de ses conditions concrètes de vie –quelle qu'apparence que celles-ci puissent prendre...

Note n°1 : "Arnaud Desjardins, l'ami spirituel" par Jacques Mousseau, Edition Perrin.

Note n°2 : "Récit d'un itinéraire spirituel, entretiens avec Arnaud Desjardins" DVD diffusé par Alizés Diffusion.

Note n° 3 : Pour un exposé détaillé de ces quatre thèmes, cf. « Le Vedânta et l'Inconscient » Editions de la Table ronde.