

AVRIL
2002

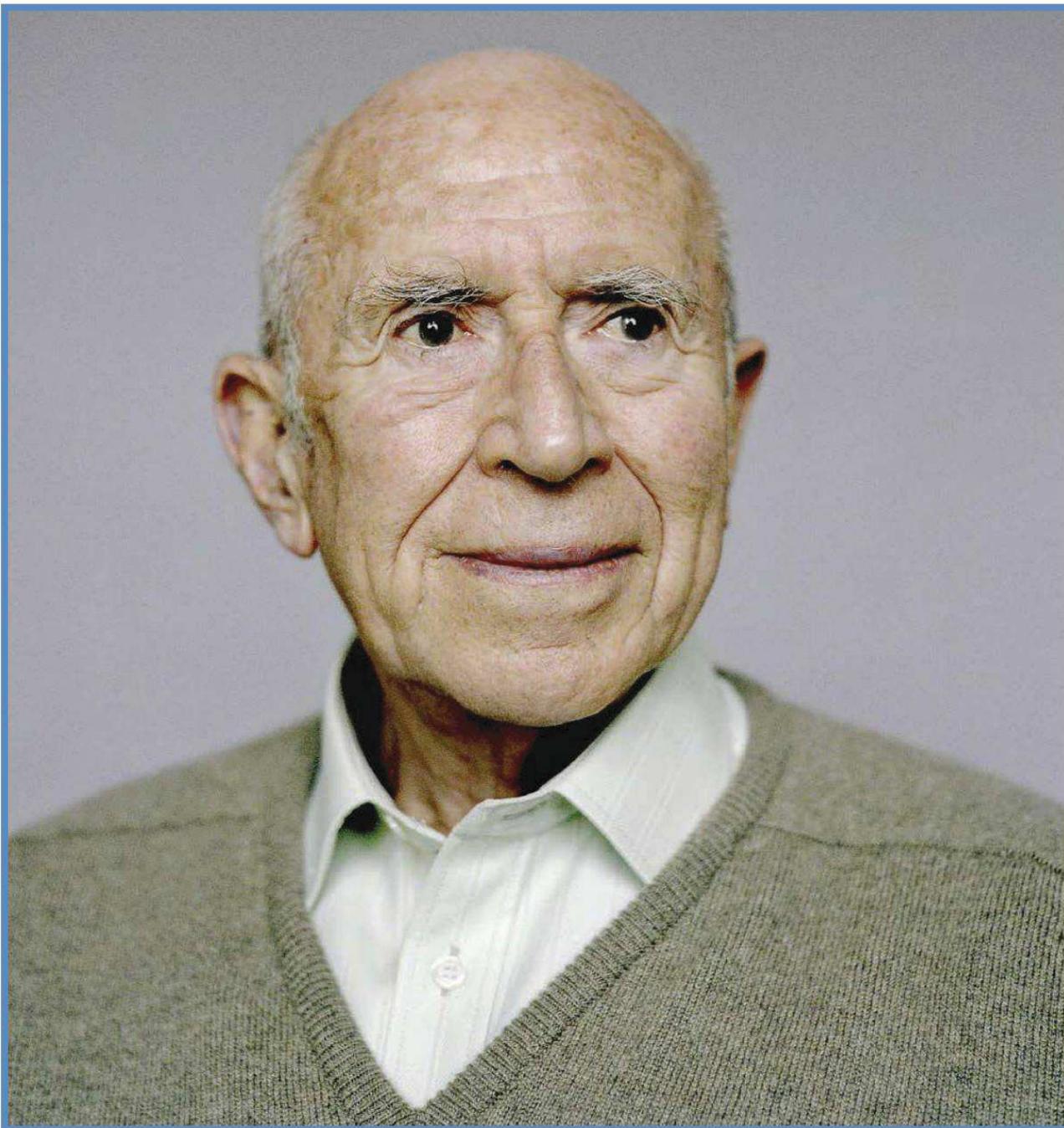
Arnaud

DESJARDINS

“La recherche spirituelle
vaut d’être vécue”

Propos recueillis par **Pascale Senk**

Depuis plus de quarante ans, à travers ses films, ses livres et les lieux de recherche qu’il a ouverts, l’ancien reporter transmet le message des grandes traditions orientales, du soufisme au bouddhisme tibétain. Alors que paraît sa biographie, il dresse avec nous le bilan d’une existence vouée à la sagesse.



Arnaud DESJARDINS

Réalisateur de télévision, il entreprend son premier voyage en Inde en 1959. En 1965, il rencontre celui qui sera son maître, Swami Prajnanpad. En 1968, l'ORTF diffuse ses films (*Ashrams, Le Message des Tibétains*). Il se partage alors entre sa carrière professionnelle, sa vie familiale et sa quête spirituelle. Jusqu'à son décès en 2011, à 86 ans, il accueillera à Hauteville, en Ardèche, des personnes en recherche spirituelle et des philosophes ou des représentants de diverses religions. Il est l'auteur notamment des *Chemins de la sagesse* (Pocket).

Psychologies : Après toutes ces années de pratique spirituelle et la création de trois ashrams, diriez-vous que vous êtes un gourou ?

A.D. : Si j'étais dans un dîner mondain, je n'emploierais certainement pas ce terme, qui est devenu maudit à cause du phénomène des sectes ! Je dirais que je suis écrivain. Si, en revanche, mon interlocuteur semble s'intéresser à la spiritualité, alors oui, je lui dirais que j'ai consacré mon existence à cela : faire diminuer une certaine forme de souffrance. Le *guru*, en hindi, c'est à la fois « celui qui ►

► a de l'expérience » et « celui qui disperse les ténèbres ». Pour moi, c'est l'un des mots les plus précieux qui soient. Il existe dans toutes les civilisations sous des noms différents : c'est le *cheik* en arabe, le *pir* en persan, le maître spirituel à qui l'on s'adresse dans toutes les traditions pour recevoir une éducation émotionnelle et spirituelle. Ce travail intérieur, je l'ai d'abord expérimenté sur moi, grâce à l'aide d'un maître indien, Swami Prajnanpad. Depuis 1974, j'enseigne comme lui comment « se transformer de fond en comble ».

Et selon vous, les sagesses orientales donnent des clés pour cette transformation ?

A.D. : Oui, mais pas seulement elles. C'est pour cela que j'ai cherché, partout, dans les groupes Gurdjieff comme dans les Evangiles, dans le bouddhisme tibétain comme chez Maître Eckhart. Et ce qui m'a passionné, c'était de découvrir peu à peu que ces enseignements si différents se rejoignent sur plusieurs points essentiels, qui sont vraiment des clés pour se transformer. Trois sont fondamentales. C'est d'abord « connais-toi toi-même ». Ensuite, « vis dans l'ici et maintenant ». Enfin, « accepte ce qui est », que mon maître Swami Prajnanpad traduisait par : « Il faut dire oui à l'indiscutable réalité de l'instant. »

Vous insistez particulièrement sur cette acceptation inconditionnelle du réel...

A.D. : C'est cela, la pratique spirituelle, l'ascèse. Cela veut dire s'exercer. Accepter ce qui se passe à l'intérieur de notre être, devenir beaucoup plus présent, attentif, le plus souvent possible et notamment dès que nous nous sentons affectés soit par une émotion négative, soit par une émotion euphorique, qui peut tout autant nous aveugler. Accepter aussi ce qui est. Je me réveille un matin et mon enfant est malade ? Je m'exerce à ne pas perdre mon énergie dans des conflits intérieurs, comme : « Mais pourquoi l'ai-je sorti sans manteau hier ? Pourvu qu'il n'ait rien ! » Non : pas de discussion, pas de décalage avec la réalité. J'appelle immédiatement le médecin. Apparemment, le comportement est le même que pour n'importe qui, mais l'attitude intérieure est totalement différente.

Dit comme cela, ça a l'air simple...

A.D. : La simplicité, c'est l'aboutissement. Un swami hindou, à qui j'avais demandé, lors de l'un de mes premiers voyages en Inde, « qu'est-ce que c'est la spiritualité ? », m'avait répondu dans un éclat de rire : « Quand il pleut, j'ouvre mon parapluie. Quand il cesse de pleuvoir, je le referme. » Voilà : l'acceptation de ce qui est, l'action juste ensuite. Mais pour parvenir à une telle attitude intérieure, le chemin est très long, très difficile.



La pratique spirituelle, l'ascèse, cela veut dire s'exercer. Accepter ce qui se passe à l'intérieur de notre être, devenir beaucoup plus présent, attentif”

Pourquoi ?

A.D. : Parce que nous vivons la plupart du temps dans l'illusion. Les enseignements traditionnels tiennent des propos extrêmement durs sur notre condition humaine ordinaire. Ils parlent « d'aveuglement », de « sommeil » de « non-vérité ». Il nous faut sans cesse faire des efforts pour revenir au réel, parce que nous sommes soumis à une certaine forme d'esclavage, celui de notre mental tortueux. Cela, la plupart des chercheurs spirituels ne l'entendent pas vraiment. Or, je le répète : il faut se remettre complètement en cause pour avancer, c'est l'affaire d'une existence entière. Cet engagement sur la voie n'est pas seulement une activité bénéfique que l'on ajouterait à notre existence comme des cours de piano. C'est toute

notre existence qui doit se confondre avec la voie spirituelle. Chaque épreuve, chaque moment de ma vie devient alors un point d'appui sur lequel j'exerce ma vigilance et ma compréhension.

Et qu'est-ce qui peut motiver dans cette ascèse si difficile ?

A.D. : L'envie de se développer dans la ligne de l'être, et non dans celle de l'avoir. Et la rencontre directe avec des personnes qui ont déjà accompli ce travail. Vous savez, Swami Prajnanpad, mon *guru*, n'était à peu près rien, socialement parlant. Mais nous, ses quelques disciples français qui avions des moyens financiers, eh bien je peux vous dire que nous étions des mendiants à côté de lui, des infirmes du cœur... Un jour, je l'ai vraiment compris. Je sortais de l'ORTF, où je travaillais, et il pleuvait des trombes. Je ratai le bus. Mon mental se mit à tourner en vrille. Intérieurement, je ne cessais de me plaindre : « Pourquoi dois-je vivre ça, à attendre sur le trottoir, après une journée de travail, etc. ». À ce moment-là, un producteur très célèbre à l'époque est passé devant moi, confortablement installé dans sa limousine. Je râlais de plus belle : « Oui, évidemment, moi je suis sur le trottoir, trempé, pendant que d'autres... » Et soudain, du plus profond de moi, une question est montée : « Arnaud, de quoi as-tu le plus envie dans ta vie ? Veux-tu ce que possède ce producteur ou bien ce que vit Swami Prajnanpad ? » Eh bien, la réponse, évidente, ne s'est pas fait attendre. Et je me suis immédiatement apaisé.

De ce qu'avait votre maître, que désiriez-vous ?

A.D. : La liberté, la plénitude, la présence. Il était comblé et ne demandait rien. C'était lui le plus riche d'entre nous. Et ce qui dominait chez lui, comme chez tous les maîtres authentiques que j'ai approchés, c'est l'amour. Non pas « l'amour émotion » dans son sens galvaudé d'aujourd'hui, mais un amour profond, une bienveillance, un sentiment qui a à voir avec la bonté, l'intelligence du cœur. Ma fille, qui avait 4 ans à l'époque, a demandé à celui que nous appelions Swâmiji s'il possédait des pouvoirs miraculeux comme certains yogis. Il lui a répondu : « *Infinite love, infinite patience* » (« Amour infini, patience infinie »).

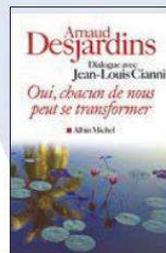
Aujourd'hui, je réalise à quel point c'était vrai. Donc, c'est cela qui motive : trouver quelqu'un qui vous donne envie de ce qu'il est et non de ce qu'il a.

Vous avez expérimenté cette transformation promise par les enseignements spirituels. De quoi est-elle faite ?

A.D. : Je dirai d'abord qu'il y a une diminution de l'égo-centrisme et que, donc, notre perception du monde, des autres, devient plus vaste. Il y a aussi la disparition progressive de ces émotions qui sont toujours liées à « moi, mes souffrances ; moi, mon bonheur ; moi, ma réussite » ; la neutralisation de toutes sortes de pensées inutiles qui sont des projections, des peurs, des illusions ; et ainsi de plus en plus d'ouverture spontanée et aisée aux autres, de plus en plus de présence au moment présent.

Et cela, même dans les pires circonstances ?

A.D. : Oui. En juillet 2000, j'ai eu un gros problème, un œdème pulmonaire aigu. Peu à peu, je sentais l'eau monter dans mes poumons comme si j'allais mourir noyé. Les secours n'arrivaient pas. Jusque-là, je ne savais pas si je serais capable de « dire oui à la mort ». Et bien, après toutes ces années d'exercice de l'acceptation, je n'ai pas résisté. J'étais calme, entièrement prêt à cette nouvelle expérience. Ce que nous enseignent les spiritualités, « vivre dans le climat du oui », opérait encore. En cela, je veux témoigner : même si j'ai réalisé tous mes rêves d'enfant, comme celui de réussir, d'avoir du succès, de connaître des gens célèbres, de voyager, l'aventure qui de loin reste la plus importante, celle qui surpasse toutes les autres, c'est cette transformation intérieure.



À LIRE

Dernier ouvrage d'Arnaud Desjardins

Oui, chacun de nous peut se transformer (Marabout)