

LE LYING

Cette technique particulière a été pratiquée par Arnaud et Denise Desjardins - ainsi que d'autres personnes - sous la direction de leur maître indien Sri Swami Prajnanpad (familièrement appelé « Swamiji »).

Arnaud et Denise l'ont ensuite utilisée au Bost (premier ashram d'Arnaud) pour aider celles et ceux qui étaient venus auprès d'Arnaud pour être aidés dans leur recherche spirituelle.

Le lying est donc avant tout un élément de cette recherche.

« *Tous les enseignements spirituels vivants accordent à l'inconscient une place essentielle* » nous dit Arnaud dans le 4^o chapitre de son livre **LE VEDANTA ET L'INCONSCIENT** - La Table Ronde.

(Les citations sans références sont tirées de ce chapitre)

Ce qu'en disent Swamiji et Arnaud :

Pour Swamiji, le lying c'est « ... *exprimer ce qui a été réprimé* » et permettre de «... *vous libérer de tout ce qui n'est pas vous* ».

Quant à Arnaud, il en dit ceci : «... *la vigilance à la surface, ici et maintenant, pour adhérer au courant de la vie, va de pair avec un travail particulier, en-dehors du courant de la vie, pratiqué sur l'inconscient ...*»

«...*vous allez les vivre ces émotions, et d'une manière absolument nouvelle qui ne s'est jamais produite. Vous allez les vivre consciemment ...* »

«... *un travail de réunification intérieure et de prise de conscience...* »

«... *lâchez la tête, branchez-vous directement sur le cœur...* »

«... *c'est une grande rééducation de la spontanéité...* »

«... *ce lying qui vous apparaît d'abord comme quelque chose de si pénible (il va falloir souffrir, crier, gémir !), est en fait quelque chose de grandiose, aussi beau que la méditation, aussi beau que l'amour, aussi beau que la communion avec un magnifique paysage.*

C'est une des activités les plus merveilleuses que j'ai connues dans ma vie. Seulement, je n'ai pas découvert cela tout de suite. Je l'ai su quand j'ai vraiment compris de quoi il s'agissait et que les vieilles habitudes nuisibles, néfastes, fausses, avaient lâché prise... »

Ce ne sont pas, à proprement parler, des définitions mais plutôt des indications pour nous permettre de mieux cerner ce qu'est le lying.

Mais il est bon également de préciser ce qu'il n'est pas :

- Un raccourci pour éviter les efforts de vigilance sur le chemin, mieux se protéger de la souffrance ou obtenir la paix du cœur à bon marché.
- Un moyen pour se passer de la mise en pratique quotidienne de l'enseignement, quelle que soit notre tradition spirituelle.
- Une activité pour "avoir" la libération à coup sûr, rapidement et sans efforts.

Une meilleure connaissance de soi :

Avant toute chose, il est vivement recommandé de définir clairement et de noter précisément :

- 1) Ce qui nous incite à faire cette démarche,
- 2) Les résultats que nous en attendons.

Cela permet de garder en mémoire les éléments de départ ainsi que ceux du but que nous nous sommes fixés. Nous pourrions ensuite nous y reporter chaque fois que nous aurons besoin de faire le point.

Sachez que si c'est la curiosité qui vous pousse dans cette démarche, il y a de grandes chances pour que ça ne "marche" pas !

Ce travail demande un engagement total qui ne peut être là que si le besoin et la nécessité de changer sont impérativement présents en nous-mêmes pour permettre qu'une forte détermination « *Ça ne peut plus durer comme ça !* » se lève, « *Je ne veux plus continuer à être mené par ces désirs et ces peurs dont je n'ai pas la maîtrise, dont je ne connais pas l'origine, qui sont cause de souffrances pour moi et mon entourage* ».

Il faut qu'une vraie demande se lève pour que nous ayons des chances de "réussir" dans cette tentative de purification de l'inconscient.

Le but principal du lying est une meilleure connaissance de soi-même, résultant d'une mise en pratique réellement efficace découlant d'une réconciliation avec la profondeur et d'une réunification intérieure fruit de cette purification.

Jean-Pierre est là pour vous y aider :

- Sachez qu'il ne pourra rien faire sans vous, ni malgré ou contre vous.
- Confiez-lui vos doutes, vos espoirs, vos échecs, vos déceptions et vos angoisses.
C'est à partir de ces "matériaux"- là que va se faire la purification de l'inconscient.
- Sachez également que la réconciliation avec vous-même, dans la profondeur, ne peut se faire sans un minimum de confiance en celui qui vous accompagne.
- Ce qui se passe entre Jean-Pierre et vous est, comme le dit Arnaud : « *secret, confidentiel et c'est, enfin, le moment de la vérité.* »
- Il y aura des moments de doute, de découragement, de révolte. C'est normal, chacun plus ou moins, passe par là. Ils sont à la mesure de votre vision non encore purifiée.

Le lying, contrairement à une analyse de type classique, ne vise pas à un aménagement de notre vie - moins souffrir, être plus heureux, ce qui est déjà un résultat appréciable en soi ! - mais à une transformation radicale, un changement de niveau d'être. Non pas guérir l'ego mais de l'ego.

Si le but est l'effacement de l'ego, celui-ci ne peut être atteint que par la **destruction du mental** en tant qu'entité impermanente constituée de pensées volatiles et n'ayant en vérité aucune existence réelle.

Ces pensées, dont leur origine réside dans les vécus antérieurs douloureux (parce que refusés !) ont un pouvoir d'occultation par rapport à la conscience du présent. Elles sont l'obstacle principal, pour ne pas dire le seul, à vivre dans le monde tel qu'il est et non dans notre monde coloré, déformé par les projections - positives ou négatives - issues des frustrations passées.

Ne pas confondre le mental avec la capacité de réflexion ou de discrimination également appelée *buddhi* en sanscrit. Cette faculté est précieuse pour un fonctionnement harmonieux et juste dans le quotidien.

Il ne serait donc ni judicieux ni adapté de vouloir la détruire.

Pour prendre un exemple connu, il ne s'agit pas d'améliorer notre "condition de chenille" mais de "devenir papillon". C'est-à-dire accéder à un "bonheur" de moins en moins dépendant des conditions extérieures par une efficacité plus grande de notre mise en pratique, quelle que soit par ailleurs l'enseignement dont nous nous réclamons.

N'attendez pas du lying qu'il résolve tous vos problèmes ou qu'il les fasse disparaître comme par un coup de baguette magique. Il y aura toujours des problèmes mais vous serez situé(e) différemment pour les résoudre ou pouvoir accepter de ne rien pouvoir faire pour l'instant, si c'est le cas.

Il est une aide qui nécessitera, pendant et après le travail proprement dit, **votre active participation**.

Peu à peu, nous serons en mesure de vérifier qu'en acceptant d'entrer en relation avec **notre** souffrance, d'une manière volontaire, notre relation à **la** souffrance va changer.

La souffrance n'est là que parce que nous voulons le plaisir et le plaisir seulement.

Nous allons nous apercevoir qu'en réalité nous n'avons encore jamais expérimenté la souffrance. Nous ne savons pas ce que c'est parce que nous l'avons toujours refusée.

En guise de conclusion :

Dans son livre « LA MEMOIRE DES VIES ANTERIEURES », Denise Desjardins dit que :

« ... la connaissance de nous-mêmes ne sera effective que lorsque le passé aura révélé la cause-racine, si lointaine soit-elle, de son impact persistant sur nos actions, c'est-à-dire lorsque le voile entre conscient et inconscient se sera dissipé ... »

Quelques mots à propos de Jean-Pierre qui vous accompagne dans cette démarche : c'est avant tout un être humain, comme vous ! Et en tant que tel, ni omniscient ni parfait.

Il est déjà passé par où vous allez passer et sait ce que douter, souffrir, avoir peur, veulent dire.

Il est lui aussi en chemin, prêt à partager avec vous son expérience et ses convictions, conscient qu'il est d'avoir encore beaucoup à apprendre.