Compagnons d'émerveillement sur le chemin

Entretien avec Éric *et* Sophie Edelmann

Éric Edelmann a fondé l'ashram Mangalam, au Québec, où il enseigne depuis 1992. S'il doit l'essentiel de sa formation à Arnaud Desjardins, qu'il a rencontré à 22 ans, il a aussi été profondément marqué par sa relation avec plusieurs maîtres spirituels comme Sensei Deshimaru, le XVIème Karmapa, Kalou Rinpoché et Dudjom Rinpoché. En 2008 Arnaud Desjardins l'a désigné comme le futur détenteur de cette lignée appartenant à l'Advaita Vedanta. Docteur en philosophie, il est l'auteur d'une dizaine de livres. Élève de longue date d'Arnaud Desjardins, Sophie Edelmann transmet aujourd'hui ce qu'elle a reçu de lui. Elle a rencontré à 23 ans celui qui deviendra son maître par l'entremise d'un de ses livres. Elle termine ses études d'écologie et devient chargée de mission à la Fondation de France, tout en effectuant de fréquents séjours à Font d'Isière puis à Hauteville. En 1998, elle rencontre Éric Edelmann et s'associe à son destin, quittant la vie parisienne pour la vie d'ashram au Québec, où elle élèvera leurs deux enfants.

Que signifie le titre de votre livre *Dites-leur de viser haut !* ?

Éric : Arnaud Desjardins venait chaque automne à Mangalam donner des enseignements. Au printemps 2011, alors qu'il était à Hauteville, il a transmis un dernier message à ses élèves québécois par la voix de l'un de ses proches collaborateurs qui allait s'envoler pour le Québec : « Dites-leur de viser haut ! » Ce titre nous est apparu comme une évidence pour notre livre. Sans doute devait-il sentir sa fin prochaine, alors qu'il n'y avait pas de signes avant-coureurs… Quelques mois plus tard, en effet, il allait être emporté, à l'âge de 86 ans, des suites d'une attaque cardiaque.

Arnaud avait perçu que les Québécois avaient tendance à faire profil bas, à afficher une grande modestie dans leur relation à la voie. Un excès d'humilité devient parfois contre-productif. À travers l'enseignement de Swâmi Prajnânpad et d'Arnaud Desjardins, le but que nous visons est très ambitieux. « Viser haut » est une saine aspiration pour rendre la démarche plus efficace et réaliste. Mais, comme l'a écrit Sophie dans le livre : « Viser haut n'a pas grand-chose à voir avec la performance. C'est oser être amoureux du But et oser être amoureux du chemin qui conduit au But. » Cela évite de croire que cette voie n'est pas pour soi mais pour les autres, ce qui est une tendance assez répandue, pas seulement chez les Québécois ! Il nous a semblé que cette instruction vivifiante était le titre idéal. Cela signifie : « Cet enseignement s'adresse à vous, et si vous vous y mettez sérieusement vous allez pouvoir cheminer d'une façon concrète et vous transformer de manière significative. »

Cette parole fait-elle écho au dernier chapitre de votre livre : « La force de l'intention » ?

Éric : Oui, il est important de ne pas hésiter à avoir un objectif clair et d'oser affirmer : « Je recherche le Soi ». La première fois qu'Arnaud a rencontré son maître, Swâmi Prajnânpad lui a demandé : « What do you want ? » Arnaud n'a pas répondu « j'aimerais me sentir bien dans ma peau » ou « que mon couple aille mieux », mais il a dit « *Atma Darshan* », « la vision du Soi ». Même s'il était encore pris dans des soucis et problèmes personnels et émotionnels, il voulait « la vision du Soi ». Il faut affirmer une ambition de cet ordre, qui relève de l'Absolu – chacun avec les mots qui trouveront une résonance dans son propre cœur –, sinon nous allons emprunter des chemins de traverse et nous ne nous transformerons pas en profondeur.

Sophie : « Dites-leur de viser haut ! » condense tout l'amour et la vaste perspective d'Arnaud. Certes il voyait nos difficultés, notre névrose, mais aussi, et avant tout, la dimension spirituelle en chacun. Comme le rappelait Éric, nous avons tendance à penser que « nous sommes trop névrosés, trop vieux, pas assez motivés... » : nous nous donnons toujours de fausses raisons pour ne pas oser nous engager. Il faut l'audace d'entendre l'appel de notre propre profondeur ! Ensuite, jusqu'où irons-nous dans cette vie ? Cela ne nous appartient pas. Peut-être mourrons-nous avant d'atteindre le but ultime… mais qu'importe ! L'essentiel est d'avoir une vie orientée – dans le sens d'un Orient –, de suivre l'étoile que l'on s'est fixée.

Qu'est-ce que la voie vous a apporté ? Quels sont les aspects de l'enseignement qui furent les plus difficiles ou délicats à comprendre, à mettre en pratique ?

Éric : Ce que cet enseignement m'a apporté est tellement immense que je n'ose pas imaginer ce que je serais devenu si je ne l'avais pas rencontré. Il en va de même pour ce maître qu'était Arnaud Desjardins. Ma vie aurait vraiment été un film d'horreur. Je pourrais aussi poser la question à l'envers : « Qu'est-ce que cette voie m'a retiré de superflu et d'inutile qui m'em-

pêchait de vivre ? » Ma rencontre avec Arnaud Desjardins m'a permis de « retirer » des difficultés psychologiques, des névroses, des inhibitions fortes. D'un point de vue humain ordinaire, cela a déjà été miraculeux. En même temps, j'avais depuis longtemps une aspiration spirituelle. Très tôt, j'ai été attiré par les différentes sagesses, la philosophie et aussi l'enseignement de Jésus. Je n'ai pas été élevé dans la religion catholique mais j'étais touché par la dimension mystique et aussi toute forme de transmission libératrice. Malgré tous mes obstacles psychologiques et mentaux, cette demande intérieure s'est faufilée et a fini par être le fil conducteur de ma vie.

Swâmi Prajnânpad disait : « Swamiji arrache les masques ». Et quand nous sommes attachés à nos masques, à notre système de défense, retirer ces identifications est en général vécu comme un arrachement. Il faut avoir confiance en celui ou celle qui pratique cette opération chirurgicale. Sinon le chemin est laborieux. Il faut se laisser apprivoiser et apprendre à faire confiance à l'instructeur. C'était mon cas, j'avais une très grande confiance envers Arnaud. Cela m'a permis de me livrer authentiquement et de ne pas hésiter à me mettre face à mes limitations, opinions ou rigidités. Arnaud m'a bousculé et malmené parfois, mais pour mon plus grand bien. Nous avons par moments l'impression de perdre pied, d'être incompris, mais la confiance dans la guidance de celui qui nous accompagne nous permet de tenir le coup. Et une fois que ces passages difficiles ont été traversés, on se félicite d'avoir gardé le cap ! Arnaud n'est plus là, mais l'essentiel pour moi est d'être fondamentalement un disciple. Disciple de la vérité qu'il a incarnée.

Swâmi Prajnânpad, écrivez-vous, avait un jour posé cette question à ses disciples : « Êtes-vous prêt à voir en vous le meilleur du meilleur et le pire du pire ? »…

Éric : Oui, c'est ça, le programme ! Mais pour transcender et se réconcilier avec le pire en soi, avec nos personnages et énergies négatives ou destructrices, cela suppose d'abord de les connaître, d'accepter qu'elles soient en nous. Même le meilleur du meilleur en nous n'est pas facile à reconnaître, car nous avons beaucoup de résistance par rapport à la transcendance que nous portons. Cette vastitude, cette immensité lumineuse et libre, a un côté effrayant et intimidant.

Sophie : La rencontre avec Arnaud et ses enseignements m'ont permis de fissurer des opinions fausses que je me faisais à propos du monde, des autres et de moi-même. Par exemple, j'avais des difficultés avec la vigilance – terme que j'associais à la notion peu sympathique de « surveillance ». J'étais très distraite, de façon générale, et il m'était difficile de porter mon attention de façon soutenue et fine sur mon intériorité, mes émotions, mon ressenti. Dans les premiers temps, je vivais la méditation comme une épreuve. Cette agitation mentale était la manifestation d'un sentiment d'insécurité et d'une fuite. J'ai eu besoin de me rééduquer.

Un des grands principes de cet enseignement est en effet de se libérer peu à peu de la mécanicité réactionnelle. Mais cela suppose une vigilance inhabituelle, avant toute action il faut se poser la question : « Pourquoi j'agis ? Quel est le mouvement intérieur qui me pousse à dire telle phrase, ou à poser tel acte ? » Au début du chemin, j'étais souvent incapable d'avoir ce niveau de présence à moi-même, de voir ce qui m'animait dans la profondeur, j'étais tout simplement emportée par la réaction. Il y a de grands changements possibles à cet égard, mais qui demandent un entraînement rigoureux, persistant, pour devenir de plus en plus libre, de moins en moins mécanique et prévisible !

Au premier abord, l'enseignement d'Arnaud Desjardins est simple ; en lisant un ou deux de ses livres, on peut en comprendre aisément les grands principes. On comprend, par exemple, qu'il s'agit d'« être un avec » ou « de dire oui à ce qui est », que c'est une pure perte d'énergie que de refuser le passé et le présent. Ah, d'accord ! Il « suffit » de transformer les « non » en « oui ». Mais ce n'est pas si simple en réalité ! Quand on s'exerce, on prend la mesure de la résistance, à quel point ça ne veut pas dire « oui ». Habitant dans son ashram de Mangalam, j'ai eu la chance de partager beaucoup de moments avec Arnaud et d'avoir à gérer en sa présence des situations concrètes liées à ses séjours. À la fin de sa vie, il y passait trois à cinq mois par an. Arnaud me voyait tenter, plus ou moins adroitement, de mettre en application ce que j'avais compris. Il a eu des occasions de me montrer sur le vif ce que voulait vraiment dire « être un avec ». En particulier : « Est-ce qu'honnêtement je peux dire que je suis en communion avec une personne qui me critique, qui me montre de l'hostilité ? » Quand cela arrivait, j'avais l'impression que tout ce que j'avais appris sur la voie depuis dix ans s'était envolé ; je ne savais plus le mettre en pratique. L'ego blessé hurlait en moi : « Non, non, non… c'est injuste ! » Arnaud m'a encouragée à pratiquer l'art de la communion sans faire aucune exception. C'est très exigeant, mais c'est aussi passionnant ! « Être un

Nous nous donnons toujours de fausses raisons pour ne pas oser nous engager.
Il faut l'audace d'entendre l'appel de notre propre profondeur !
Ensuite, jusqu'où irons-nous dans cette vie ? Cela ne nous appartient pas.
Peut-être mourrons-nous avant d'atteindre le but ultime… mais qu'importe !
L'essentiel est d'avoir une vie orientée – dans le sens d'un Orient –,
de suivre l'étoile que l'on s'est fixée.

avec » se pratique aussi avec des personnes que l'ego qualifie d'hostiles. Aujourd'hui, si l'attitude de quelqu'un me heurte, il y a encore le « non » qui se lève. Ce premier mouvement de refus a la vie dure… Mais j'essaie de ne plus perdre mon temps à essayer de me justifier. Je sais qu'il y a une issue, et je sais où elle est. Savoir où est l'issue, cela change tout. C'est sans doute ce que voulait dire Arnaud quand il a dit : « Vous n'êtes peut-être pas guéri, mais vous êtes sauvé ! »

Dans le chapitre « De l'impuissance au lâcher-prise », vous citez Etty Hillesum : « Les Occidentaux ne savent pas souffrir. » Au regard de la voie, que signifie « savoir souffrir » ?

Éric : Le Bouddha a dit : « Tout est souffrance », une phrase qu'Arnaud a traduite par « tout est décevant ». Il faut arriver à accepter cette réalité de la souffrance, non par masochisme mais pour la transformer spirituellement. Ajahn Chah, le maître de Jack Kornfield, un bouddhiste dans la lignée du Theravâda, voyait arriver de plus en plus d'Occidentaux dans ses retraites de méditation. Il leur disait : « Si vous n'avez pas beaucoup pleuré, vous n'avez pas encore commencé à méditer. » Ce qui voulait dire : « Si vous n'avez pas rencontré vos souffrances, ce n'est pas nécessaire de rajouter de la méditation sur des états douloureux, perturbés ou conflictuels. » Il aimait rappeler également « qu'il y a deux sortes de souffrance : la souffrance qui conduit à encore plus de souffrance et la souffrance qui conduit à la fin de la souffrance. » La voie m'a appris à aborder les situations douloureuses dans une perspective différente. Dans cet enseignement, le travail sur les émotions est essentiel. Les refus de la réalité se transforment en émotions conflictuelles et déchirantes, et si on ne prend pas ces énergies à bras-le-corps, on aboutira seulement à un changement de surface, mais pas à une réelle transformation. Il faut que les énergies et les forces à l'œuvre, ancrées en nous, soient traitées en profondeur, et cela nécessite un travail de longue haleine.

Sophie, vous écrivez : « L'être humain est prêt à bien des acrobaties intérieures et bien des compromis pour éviter de ressentir la tristesse en toute vulnérabilité. » Pour quelle raison est-il précieux de ne pas se priver de vivre notre vulnérabilité ?

Sophie : Contrairement au terme « fragilité », celui de « vulnérabilité » renvoie à une qualité essentielle de tout disciple, de tout aspirant à la sagesse. En pleine présence, sans protection, être prêt à accueillir ce que l'on porte en nous, y compris des émotions douloureuses. Une fois qu'elles sont reconnues, nous pouvons les parcourir de l'intérieur, explorer l'énergie dont elles sont porteuses. Dès lors, on observe un phénomène d'évaporation, de dissolution de la souffrance. En réalité, c'est la conscience qui s'en désengage. Mais cela n'est possible qu'en les embrassant entièrement. Si nous nous protégeons de la souffrance, nous nous enfermons dans le cercle du refus. Et en tentant de nous protéger du douloureux, nous nous coupons automatiquement des ressentis positifs, de la gratitude, de la joie, de l'émerveillement. On ne peut pas avoir une ouverture sélective, il faut apprendre à tout recevoir, tout digérer, « le concave et le convexe », selon les termes de Swâmi Prajnânpad.

Éric, vous écrivez : « Parmi les qualités qui sont nécessaires sur la voie, la réceptivité est certainement l'une des plus importantes. Elle est aussi sans doute l'une des plus délicates. » Pour quelles raisons ?

Éric : Si la réceptivité est la capacité à recevoir les aspects déplaisants de l'existence, les déconvenues extérieures, elle implique aussi d'apprendre à accueillir tout ce qui vient de l'intérieur, y compris le positif. À ce propos, dans le livre je donne l'exemple suivant. Un jour de printemps, Arnaud et moi étions debout dans le jardin de Mangalam. L'heure du repas allait sonner et nous avions un moment pour apprécier la douceur de l'atmosphère printanière, ainsi que ces instants de disponibilité. Sans que je m'y attende, Arnaud se tourna soudain vers moi et plongea son regard dans le mien. Un regard d'une bonté indicible qui m'interpella directement jusqu'au tréfonds de l'être. Je fus incapable de le supporter. J'ai réalisé à quel point ce qui est lumineux et positif peut générer de la rétractation, de la peur. Cela est surprenant car nous pourrions penser qu'accueillir le positif se fait sans problème. Eh bien, non !

Comment l'expliquez-vous ?

Éric : Je pense que l'ego a peur de la grande liberté. Il a l'habitude d'être confiné dans des espaces qu'il a posés lui-même, et la dimension sacrée le fait trembler, le mystère le fait frissonner. Cette dimension lumineuse, infinie, que j'ai entrevue un instant, fait écho à l'histoire que raconte Swâmi Ramdas. Une grenouille a passé sa vie au fond d'un puits et, un jour, par mégarde, elle se retrouve sur son rebord. Elle regarde l'horizon et se trouve pétrifiée par ce qu'elle aperçoit : un immense océan !

J'aimerais que l'on aborde la question de la relation enseignant-élève. Comment accompagnez-vous les personnes à Mangalam ? Quelles sont les qualités d'instructeur d'Arnaud Desjardins qui vous ont le plus inspiré ?

Éric : Depuis de nombreuses années, j'accompagne des personnes dans les méandres de leur inconscient, à travers notamment le lying. Mais je n'attends pas que ce processus soit terminé avant de proposer un travail spirituel. La pratique spirituelle commence dès le début. L'instructeur accueille la personne telle qu'elle est. La spiritualité nécessite de laisser tomber des voiles, qui sont souvent d'ordre psychologique, et pour éroder le mental, on abordera concrètement les difficultés professionnelles, personnelles. C'est dans notre vie ordinaire que nous trouverons le ferment pour travailler sur nos obstacles intérieurs. Nous avons la chance, à Mangalam, d'avoir créé un lieu familial qui nous permet d'accompagner dans une grande proximité les personnes qui viennent pendant deux ou trois semaines.

Sophie : L'entretien en tête-à-tête joue un grand rôle sur notre voie. Cette relation personnelle qui se crée entre un instructeur et un élève est très précieuse pour aborder réalistement nos obstacles et nos souffrances. Aucune chaîne n'est plus forte que le plus faible de ses maillons. Avec un travail particulier, on peut aider chaque personne à travailler le ou les maillons faibles de la chaîne. En même temps, ces entretiens s'inscrivent dans un séjour en ashram où tout est conçu pour favoriser la présence à soi-même, et pour relier chacun à sa dimension spirituelle. Dans le cadre d'une retraite, rien n'est anodin : le silence, le *seva*, le contact avec la nature, la beauté du paysage, tout participe à notre intention de nous relier au sacré, à un autre niveau de réalité. Ainsi le travail en apparence laborieux sur les obstacles psychologiques devient partie prenante d'un tout qui dépasse de loin le seul niveau psychique. On vient souvent à la voie avec l'intention plus ou moins avouée de guérir notre ego, et l'ami spirituel garde, quant à lui, un point de visée plus élevé, celui de guérir de l'ego lui-même. C'est ainsi que j'ai été guidée. Je venais à l'ashram telle que j'étais, j'y apportais mes demandes existentielles, mes frustrations en même temps qu'une aspiration beaucoup plus profonde, celle de devenir libre, capable d'un amour inconditionnel. Et Arnaud, en parfait pédagogue, jouait le jeu. Il m'a donné bien des conseils qu'on peut attendre d'un bon père ou d'un bon psychologue. Mais, dans le même temps, il soufflait sur les braises de mon aspiration spirituelle, de ma quête d'Absolu qui allait bien au-delà des désirs, par ailleurs légitimes, pour la jeune femme que j'étais, de réussir ma vie professionnelle, affective, et de fonder la famille dont je rêvais tant.

Le rôle d'un ami spirituel est de vous mettre en contact avec votre véritable demande, celle de la profondeur. Si, comme tout le monde, je cherchais l'amour, la paix, la joie, je savais que je ne me suffirais pas d'un amour conditionnel, intéressé, qui négocie, d'une paix à mes conditions ou de moments de joie dépendants de l'extérieur. Après toutes ces années, je me sens aujourd'hui bien plus capable d'aimer que je ne l'étais à vingt ou trente ans. Cet élargissement du cœur est un cadeau qui n'a pas de prix. Certes, le Bouddha dit : « Tout est souffrance », ce qu'Arnaud traduit par « Tout est décevant », mais il y a un aspect qui n'est pas décevant, c'est la Voie, cet apprentissage de la communion, le réveil d'une spontanéité authentique qui n'a plus rien à voir avec la réactivité d'autrefois. Quand les véritables sentiments émergent, comme, par exemple, la gratitude, nous pouvons goûter une vie du cœur plus sobre, certes, mais plus profonde et nourrissante que toutes les excitations émotionnelles de surface. J'imagine que lorsqu'on sera sur notre lit de mort, le fait de pouvoir sentir « j'ai aimé, autant qu'il m'a été humainement possible » fait toute la différence pour partir en paix, dans un sentiment de complétude.

Pouvez-vous nous parler du désir, auquel vous avez consacré un chapitre ?

Sophie : Cette question du désir est importante car on ne peut pas faire semblant d'être là où l'on n'est pas. Toutes les voies spirituelles n'accordent pas la même place aux désirs, souvent considérés négativement, car ils nous détournent de l'essentiel. Il est vrai que le désir est un exil du sentiment de complétude, du sentiment d'unité. Mais à partir de ce même constat, les voies proposent des pratiques différentes et qui nous paraissent contradictoires, il est en effet impossible de les concilier. C'est en particulier sur ce thème des désirs qu'il est capital de savoir sur quelle voie précise on est engagé, sinon il y a un risque de confusion. Swâmiji disait qu'il ne s'agit pas d'être sans désir, mais libre du désir. Un instructeur qui nous guide sur cette voie sait que dans le domaine des désirs, quand il nous encourage à les accomplir, il entre d'un certain point de vue dans un jeu de dupes. Vous comblez ce désir particulier qui vous importe tant d'accomplir et qui ne vous laisse pas en paix. Mais votre ami spirituel sait à l'avance que tout désir dans le relatif n'étanchera jamais votre soif d'Absolu. C'est de ce point de vue que tout est décevant.

Chacun d'entre nous a sans doute vécu un jour une expérience d'unité, mais qui n'a pas duré. On sent que momentanément rien ne nous manque. Et on perçoit aussi que, quand viendra le prochain désir, ce sera une perte. J'ai ressenti un de ces états à vingt-cinq ans, alors que j'accomplissais un grand rêve. Pour la première fois, j'étais sur un cheval au galop. C'était par une merveilleuse journée d'automne en Haute Provence. Je ne portais pas de casque. L'espace était dégagé, le regard pouvait porter loin, sur les montagnes du Lubéron, mon cheval élancé foulait de ses sabots un tapis de thym dont les effluves remontaient jusqu'à mes narines. Je me sentais libre, vivante, reliée à tout, à moi-même, au cheval, au sol, au vent doux dans mes cheveux. Tout en moi disait « Oui ». Ce qui est cruel, c'est qu'une telle expérience prend fin et qu'on ne puisse la répéter sur commande. Je n'ai jamais revécu à cheval un tel sentiment de perfection. Il ne s'agit pas de vouloir multiplier les expériences de cette nature parce qu'on en a une nostalgie, mais d'en tirer les leçons. Il s'agit de s'attaquer aux obstacles, ce qui revient toujours à s'occuper de nos refus.

Mais on ne peut pas, au nom de cela, badiner avec nos désirs essentiels, on ne peut pas – au nom de la spiritualité – faire la sourde oreille vis-à-vis de nos grandes demandes, celles qui nous susurrent depuis les profondeurs du psychisme : « Tant que tu ne te seras pas occupé de moi, je ne te laisserai pas en paix »...

Quelle est la place de la voie dans votre vie de couple ? Tombez-vous parfois dans le piège qui consisterait à devenir l'instructeur de l'autre ?

Éric : C'est un piège que vous avons essayé d'éviter. Nous n'essayons pas de nous enseigner l'un l'autre, mais le fait de cheminer ensemble est très précieux. Nous avons une complicité sur la voie qui est extraordinaire. On se fait mutuellement progresser, mais pas de manière intentionnelle.

Sophie : Au début de notre relation, nous nous sommes dit que nous devrions signer un pacte de non agression spirituelle ! Nous nous sommes engagés à ne pas utiliser la spiritualité comme un moyen de blesser ou de contrôler l'autre. Nous consacrons notre quotidien au même but, nous vivons et travaillons ensemble à Mangalam. Se consacrer à la transmission de ce trésor vivant qu'est cet enseignement est un privilège. Nous partageons aussi une complicité d'un autre ordre : nous nous connaissons intimement. Nous savons d'où nous sommes partis quand nous avons rencontré Arnaud… et que le chemin continue pour nous. Je dirais que nous sommes à la fois un couple et des compagnons d'émerveillement… un frère et une sœur sur le chemin.

Propos recueillis par Nathalie Calmé

Pour aller plus loin :
Sophie & Éric Edelmann, *Dites-leur de viser haut ! Promesses et défis de la voie spirituelle*, Éditions du Relié, 2020
https://mangalam.ca/