Discernement et détachement : ou comment accéder à la sérénité intérieure

Partage international n° 173 – Février 2003

par McNair Ezzard

« Celui dont l'esprit n'est pas troublé par les chagrins, qui n'aspire pas au plaisir et demeure au-delà de la passion, de la peur et de la colère, est le sage à l'esprit inébranlable. Celui qui reste libre de toute attache, qui ne se réjouit ni ne s'afflige de sa bonne ou de sa mauvaise fortune, possède la sagesse. » [Le Seigneur Krishna, Bhagavad Gita*]*

Au cours de nombreuses vies, la personnalité individuelle, en tant que réflexion de l'âme, est ballottée sur l'océan tumultueux de l'expérience humaine. A travers une longue association et une identification erronée avec le monde transitoire, l'individu souffre d'une multitude de maux. La manifestation cyclique de la douleur et de la souffrance, cette « *tendance au malheur* », quelque peu allégée par de brèves périodes de bonheur, est acceptée comme faisant partie de l'ordre naturel des choses. *[Etat de disciple dans le nouvel âge, tome I*, p. 400 *(EDNA)].* Tant que l'on se contente d'essayer de satisfaire ses désirs personnels et que l'on n'a pas reconnu la présence de l'âme en chacun, il ne peut en être autrement.

Finalement, la souffrance et la douleur jouent un rôle éducatif et l'individu se pose enfin des questions de la plus haute importance : *« Qui suis-je ? Quelle est la raison de ma souffrance ? Comment y mettre fin ? »* Ainsi commence l'éternelle quête. Le fils prodigue a pris la décision, encore inconsciente, de retourner dans la maison du père.

Cela ne se fait pas du jour au lendemain, mais, au moment voulu, grâce à une nouvelle approche de la vie : recherche, étude spirituelle, méditation et service, l'individu émerge de la masse et devient un aspirant spirituel. L'âme, à son tour, commence à prêter attention à sa réflexion. Le long processus d'incarnation approche de son terme. Comme l'exprime Benjamin Creme, écrivain britannique : *« Il arrive un moment où toutes les connaissances acquises, tous les plaisirs appréciés autrefois, commencent à perdre leur saveur. La vie commence à sembler ennuyeuse, inutile, dépourvue de sens. L'individu élargit alors son champ de réflexion. Il commence à s'intéresser, peut-être, à différents enseignements spirituels, à tout ce qui peut le faire sortir de l'impasse de ce qui jusqu'alors avait occupé sa vie et sa conscience. »* [B. Creme, *Que la lumière soit, PI,* juillet/août 1999, p. 13]

Alice Bailey écrit : *« Nous traversons une longue période, un cycle de nombreuses vies, où nous nous identifions avec la forme et sommes tellement unis au non-soi que nous ne voyons aucune différence entre le Soi et le non-soi, totalement occupés par ce qui est transitoire et impermanent. C'est l'identification avec le non-soi qui conduit à toute la souffrance, l'insatisfaction et le chagrin qui règnent dans le monde. » [La Conscience de l'Atome, (LCA)]*

Avec optimisme, l'aspirant espère qu'en temps voulu les effets de l'identification avec le non-soi perdront de leur importance. Un monde positif s'ouvre enfin. L'intérêt personnel commence même à céder la place à un désir venant du fond du cœur de servir de manière efficace. Mais les réactions bien ancrées de la personnalité ont la vie dure. La douleur et la souffrance, la peur, la méfiance et la jalousie continuent à jouer un rôle important. Le Maître Djwhal Khul affirme que l'individu a une inclination *« pour le chagrin et la souffrance qui doit finalement disparaître ». [EDNA,* p. 400]

L'aspirant prend conscience de tout cela. Il se demande cependant comment le chercheur sérieux peut parvenir à un état où *« ces réactions sont simplement reconnues, vécues, tolérées, mais non autorisées à produire la moindre limitation. » [EDNA,* p. 57]Elles ont si longtemps déjoué le but de l'âme, et se tiennent toujours prêtes à entraver tout effort de croissance spirituelle. Un adage, dans le *Rubáiyát* d'Omar Khayyám,caractérise cette lutte *« Il existait une porte dont je ne trouvais pas la clé : il y avait un voile au-delà duquel je ne pouvais rien voir. »*

Les grands instructeurs spirituels ont détenu cette clé et l'ont mise à la disposition de l'humanité. Cette clé est le discernement spirituel et le détachement, qui sont la base de l'effort spirituel qui conduit l'aspirant à la porte du sentier de l'initiation et au-delà.

La connaissance que peut apporter l'usage du discernement et du détachement offre à l'aspirant la possibilité de changer radicalement et définitivement sa manière d'agir. L'instructeur spirituel indien, Sri Sathya Saï Baba, raconte une histoire qui évoque la situation de l'aspirant. *« Lorsque vous vous dirigez vers l'auberge au crépuscule en chantant des bhajans, le serviteur au premier rang pousse un cri de terreur : Un serpent ! La peur s'empare de tous. Elle les fait reculer. Mais était-ce un serpent ? Un autre serviteur l'examine avec une torche et découvre qu'il s'agissait simplement d'une corde. L'ignorance a engendré la peur, la connaissance l'a fait disparaître. »* [*Sathia Saï Baba Speaks, Vol. 14*, p. 10 *(SSS)]*

Le discernement

Alice Bailey considère le discernement comme la principale qualité que l'aspirant doit développer, *« la première grande méthode pour se libérer des trois mondes. » [La lumière de l'âme,* pp. 166, 170 *(LLA)]* C'est la capacité de faire la différence entre ce qui est transitoire et ce qui est permanent, entre le réel et l'irréel, entre la vie au sein de la forme et la forme qu'elle utilise, entre le connaissant et ce qui est connu, entre le Soi et le non-soi. *[LCA,* p. 108]

Ce qui est vu et expérimenté dans le monde de tous les jours, le monde de la forme et des effets, n'est pas réel. Cela ne dure pas. Le problème de l'aspirant, et celui de toute l'humanité, est que le monde de l'expérience humaine est considéré comme permanent. Pendant d'innombrables incarnations, l'identité de l'individu a reposé sur quelque chose d'irréel. Mais en tant qu'aspirant, il devrait se dire : *« Suis-je ce corps physique ? Suis-je ces émotions ? Suis-je l'ensemble de toutes ses connaissances emmagasinées dans mon cerveau ? »* Le corps finit par mourir. Les émotions sont dans un état de flux continuel. Les vieilles connaissances sont remplacées par de nouvelles. *« Où est la permanence ? »* L'aspirant honnête connaît la réponse. Rien n'est permanent.

Le discernement s'applique tout au long du sentier spirituel. Le besoin s'en fait toujours sentir. La compréhension que l'aspirant a du discernement s'approfondit et son utilisation s'élargit au fur et à mesure qu'il progresse sur le sentier.

Ceux qui débutent sur ce sentier se débattent au milieu d'un ensemble de questions et de valeurs bien différentes de celles auxquelles se trouve confronté l'initié, qui jouit d'un plus grand contact avec l'âme. Alors que des questions fondamentales d'action égoïste ou non égoïste réclament l'attention du débutant, l'initié, quant à lui, peut avoir à discerner entre ses obligations et responsabilités personnelles et celles du groupe dont il fait partie *(EDNA,* p. 298). Le Maître Djwhal Khul déclare : *« Il n'y a pas de question à laquelle l'homme se trouve confronté, dans sa progression, qui n'exige des distinctions d'une subtilité croissante. La simple distinction entre le bien et le mal qui occupe l'âme de l'enfant est remplacée par les distinctions plus subtiles de ce qui est juste, ou plus juste, élevé ou plus élevé, et les valeurs morales et spirituelles doivent être examinées avec une perception spirituelle très méticuleuse. » [Un Traité sur la magie blanche,* p. 68]

La détermination et un travail acharné suscitent l'effort nécessaire. *« Le discernement n'est pas un don, mais le résultat du labeur et de l'expérience. »* Le mental de l'aspirant est amené à se diriger dans une direction totalement nouvelle. Jusqu'alors le corps mental avait été utilisé, en conjonction avec les corps physique et émotionnel, pour satisfaire les désirs de la personnalité. Maintenant l'aspirant se sent appelé à utiliser le corps mental pour discerner les choses qui valent la peine d'être possédées, ou d'être accomplies, de celles qui ne le sont pas. Aucune émotion n'est trop forte, aucune relation n'a trop de valeur, aucune croyance n'est trop importante pour pouvoir échapper au regard attentif et au discernement de l'aspirant. Une attitude mentale totalement nouvelle se développe et elle *« doit être soigneusement cultivée » (LLA,* p. 171). C'est un travail difficile. La victoire est incertaine, souvent suivie d'échecs, notamment dans les premiers stades. Le Maître D K dit : *« Vous devez apprendre le discernement et la compréhension, ainsi que le choix juste – à travers l'expérience, à travers l'échec et le succès. » [DNAI,* p. 145]

Le discernement est en fait une question d'observation correcte. C'est par l'observation correcte que la nature transitoire de la vie est révélée. L'aspirant en vient à réaliser que le monde de la forme, de même que la manière d'entrer en contact avec ce monde (au moyen de la personnalité triple), est une vague réflexion d'une réalité beaucoup plus vaste. Saï Baba a dit : *« Analysez chaque objet et découvrez son peu de valeur et d'importance. » [SSS, vol. 14*, p. 190] La pratique du discernement est le moyen permettant cette analyse.

Le détachement

Pratiquer le détachement ne veut pas dire rester indifférent, refuser toute participation et tout engagement. B. Creme a décrit le détachement comme : *« L'engagement sans l'attachement ». [La*

Mission de Maitreya, tome II, p. 340 (*MM2)]* En raison de l'influence grandissante de l'âme, l'aspirant est relié à la vie et à la vérité qui fait que cette vie vaut la peine d'être vécue. Cette vérité exige une existence engagée, où l'aspirant est appelé à un plus grand effort au bénéfice de l'humanité souffrante.

Le détachement ne se mesure pas à la capacité de se tenir à l'écart ou à une certaine distance de sa famille ou de ses amis. On pourrait croire qu'il en est ainsi, car le stimulus émotionnel et mental auquel la plupart des gens répondent a perdu sa capacité d'ébranler l'aspirant. Comme l'affirme Saï Baba : *« Le détachement implique, avant tout, la conscience de l'imperfection fondamentale de toutes les choses matérielles. » [SSS, Vol. 19,* p. 186] L'aspirant voit les imperfections. Et, bien que les obligations et les responsabilités qu'impliquent les relations personnelles continuent à être remplies, le stimulus vient maintenant du travail de groupe et de l'effort de servir.

Le détachement n'est pas une réaction contre quelque chose, une tentative de fuir le processus de la vie. Ce n'est pas *« le détachement de l'autoprotection ou de l'auto-immunisation » (EDNA*, p. 130). Celui-ci ne fait qu'empêcher toute progression. En tant que moyen d'évasion, le détachement devient une prison. Krishnamurti a dit : *« Pour éviter de souffrir nous cultivons le détachement. Etant conscients que l'attachement mène tôt ou tard au chagrin, nous voulons devenir détachés de manière à ne pas souffrir intérieurement. »* [*The Book of Life,* March 13 *(TBL)].* L'expérience montre à l'aspirant qu'il n'existe aucune échappatoire. Krishna, s'adressant à Arjuna, l'exprime parfaite-ment : *« Si tu refuses cette bataille de la vie car, par égoïsme, tu as peur de la bataille, ta résolution est vaine : la nature t'obligera à agir. » [Bhagavad Gita*, p. 120]

Le détachement peut être compris comme : *« la prise de conscience du fait que nous ne sommes ni notre corps, ni nos sentiments, ni notre mental : le renoncement progressif à ce genre d'identification. » [La Mission de Maitreya, tome III,* de B. Creme, p. 23]

L'aspirant est tellement conditionné à s'identifier avec la personnalité que le détachement devient la libération de ce conditionnement. Krishnamurti a dit : *« Le conditionnement est l'attachement : l'attachement au travail, à la tradition, à la propriété, aux gens, aux idées, etc. Sans attachement, le conditionnement existerait-il ? Bien sûr que non. » [TBL,* March 11]. Maitreya déclare quant à lui : *« Soyez détachés, alors vous ne serez pas conditionnés. » [MM2,* p. 277]

Dans ses commentaires sur les enseignements de Maitreya concernant le détachement, Benjamin Creme a déclaré que le détachement va de pair avec l'honnêteté du mental et la sincérité de l'esprit. L'honnêteté du mental et la sincérité de l'esprit permettent à l'individu de faire l'expérience de la réalité, libéré du conditionnement qui maintient la plupart des gens en esclavage. Un mental qui n'est pas conditionné par des croyances, des dogmes et des idéologies est un mental honnête. Un esprit sincère est libéré des mirages du plan émotionnel. Lorsque l'aspirant se libère du conditionnement mental et du mirage émotionnel, le détachement devient possible. Et le processus de détachement libère du conditionnement mental et du mirage émotionnel. *[MM2,* pp. 286-*287*]

Cependant, le détachement ne devrait pas être considéré comme une pratique. Pratiquer quelque chose implique qu'il existe un but final à atteindre. Avoir un but suggère qu'il existe une idée préconçue quant à ce but. Mais si le but est le détachement à l'égard de la personnalité triple et de ses réactions, ou la libération du conditionnement, combien de gens savent à quoi cet état ressemble ? *« La méthode (la pratique) ne fait que conditionner le mental en fonction du résultat désiré. Vous devez vous écarter de tous les processus mécaniques du mental. Le mental doit s'écarter de tout processus mécanique de pensée. [TBL*, octobre 18]. La pratique, dans ce sens, *« ne mènera pas à la perfection ».*

Le détachement n'est pas un processus de forcing, par lequel l'aspirant essaierait de restreindre ou de réprimer l'attachement. Parvenir au détachement est similaire au processus que B. Creme a décrit en parlant de la manière de traiter le problème de la peur. *« Cela se produit lorsque nous observons la peur sans essayer d'y faire quoi que ce soit, sans la condamner, en regardant ce qui se passe, ce qui est, sans juger, sans faire de comparaisons, en regardant simplement ce qui est, au moment où cela est, simplement en regardant, en faisant l'expérience ; je pense que nous pourrions entrer en communion avec le Soi, qui est Etre total, et connaître, dès lors, l'absence, la maîtrise de la peur. » [MM2,* pp 314, 317] Krishnamurti a décrit une approche similaire en abordant la question du chagrin. *« Pour comprendre le chagrin, vous devez lui consacrer toute votre attention, et dans cette attention il n'y a pas de place pour des excuses, pour du sentiment, pour une justification… il n'y a pas d'effort pour résoudre ou comprendre le chagrin. On se contente de regarder, d'observer. Au moment où l'esprit entre totalement en contact avec le chagrin, les contingences de*

temps et de pensée qui sont à l'origine du chagrin se dissolvent d'elles-mêmes. Par conséquent le chagrin cesse ». [On Living and Dying, pp 4-5]

A la lumière de cette approche, le détachement est atteint lorsque l'aspirant vient *« en contact »* avec l'attachement et en prend conscience, simplement et sans effort particulier. La prise de conscience de l'attachement génère sa propre énergie qui peut amener un détachement instantané. Tout effort pour pratiquer le détachement ou le comprendre intellectuellement est simplement un essai vain, visant à comprendre quelque chose qui ne peut être saisi que par l'expérience. C'est l'expérience elle-même qui apporte la compréhension et rend « réelle » l'idée de détachement. *« Dans la prise de conscience, il n'y a pas de devenir, il n'existe aucune fin à obtenir. Il y a une observation silencieuse sans choix ni condamnation, d'où naît la compréhension… » [TBL,* p. 20]

Un rivage lointain

Au cours de son voyage spirituel, l'aspirant cherche à obtenir l'assentiment de la personnalité triple. Cette aspiration rend la personnalité encore plus rebelle, comme si elle voulait prouver que les inclinations les plus élevées sont mauvaises. La personnalité ne renonce pas facilement à ses habitudes, acquises au cours d'innombrables incarnations.

En dépit de tout cela, le voyage spirituel de l'aspirant se poursuit. Il voit clairement tout ce qu'il laisse derrière lui, mais il n'a pas une vision nette de ce que sera l'avenir. Chaque jour, chaque instant, est la seule réalité disponible. Graduellement, cependant, naît la conscience de sa véritable nature, l'âme, et plus tard le Soi. Les questions : *« Qui suis-je ? Pourquoi est-ce que je souffre ? Comment y mettre un terme ? »* laissent laplace à la question : *« Comment puis-je être libre afin de servir de manière plus efficace ? »* Grâce à l'usage du discernement et du détachement la réponse est finalement trouvée.

Il n'existe pas de véritable échappatoire au monde objectif et aux difficultés inhérentes à la vie. Ses leçons doivent être apprises et l'âme doit se manifester pleinement au sein même de cette vie. Jusqu'à ce que le rivage lointain soit atteint, que l'aspirant soit parvenu à la réalisation du Soi et libéré des trois mondes, il doit persévérer. Le discernement et le détachement le rendent capable de persister et d'obtenir cet état de sérénité intérieure qui rend les progrès plus faciles.

La sérénité intérieure permet de participer à l'expérience humaine sans se laisser inutilement distraire du but à atteindre. L'aspirant apprend que lorsque cet état de sérénité peut être préservé, il est enfin possible de devenir un véhicule capable de mener à bien le dessein de l'âme et de jouer ainsi un rôle plus utile dans la mise en œuvre du plan divin. Le Maître DK a écrit : *« La sérénité signifie ce calme profond, dénué de perturbation émotionnelle, qui distingue le disciple qui est focalisé dans un mental qui se tient fermement dans la lumière. La surface de sa vie peut être (vue sous l'angle mondain) dans un état de flux violent. Tout ce qu'il chérit et qui lui tient à cœur dans les trois mondes peut être en train de s'écrouler autour de lui. Mais en dépit de tout, il se tient ferme, en équilibre dans la conscience de l'âme, et les profondeurs de sa vie demeurent non perturbées. » [EDNA,* p. 750]

Saï Baba déclare : *« Le discernement et le détachement sont le premier et le second pas que l'homme doit faire pour atteindre l'éternelle vérité athmique (spirituelle). » [SSS Vol.19,* p. 186] Et même si deux pas ne suffisent pas pour accomplir un voyage quel qu'il soit, sans faire ces deux premiers pas l'aspirant a peu d'espoir d'atteindre sa destinée divine.

Auteur : McNair Ezzard, correspondant de Share International basé à Denver, (États-Unis).
Thématiques : spiritualité
Rubrique : Esotérisme