

Le Centre de l'Être

Pourquoi ai-je tout quitté pour rejoindre Graf Dürckheim rencontré deux ans plus tôt ? Je sais que si j'ai abandonné le confort et la sécurité d'une vie bourgeoise, c'est que je cherchais un sens. Je n'aurais pas pu définir ce qu'il y a derrière ce mot. Tout ce que je pouvais définir, c'est la sensation d'un manque qui ne pouvait être comblé ni par la tradition familiale ni par les conditionnements culturels dans lesquels je me sentais prisonnier.

p. 7-8

Introduction

— Une éducation catholique moraliste qui a transformé en péchés tout ce qui dans l'existence représente la chance d'une expérience de plénitude, de bien-être. J'avais sept ans lorsque le confesseur me donne le choix entre la masturbation et la confession : « Vous êtes perdu, vous irez en enfer. Si vous continuez à être *sâle*, je ne peux plus vous confesser ! » « Castermane ! dans le coin, à genoux, les bras croisés derrière le dos ! » Le péché, cette fois, était de trouver jolie la petite fille dont le dessin agrémentait un texte du livre de flamand et d'avoir exprimé à voix basse mon admiration à mon voisin. Cependant *le frère Louis* n'arrêtait pas de nous parler du Bon Dieu et de son infinie justice ! En contrepartie j'ai vécu, le jour de ma première communion, une expérience *numineuse**. Le Veni Creator était interprété par une magnifique chorale. Là où j'étais assis, ce n'était plus l'église Saint Antoine mais le "Paradis". C'est chez Graf Dürckheim que j'ai compris ce moment différent, expérience pendant laquelle l'Être vous touche. Moment de plénitude, d'ordre et d'unité. État d'être qui révèle le sens. C'est le moment que choisit le vicaire pour me tirer doucement l'oreille et me dire « il faut suivre les autres... » ! En effet les autres étaient debout et allaient cérémonieusement vers le banc de communion. Voilà comment un *pontifex*, le brave homme, vous sépare de ce qu'il appelle "Dieu" !

*"numineux" dérivé du latin "numen" ou l'expression du sacré dans la conjonction paradoxale des opposés d'une expérience personnelle du « tout autre », hors de la saisie du mental, dans l'archétype et dynamiques puissantes de l'inconscient.

p. 9

Ensuite c'est la pratique quotidienne de l'aïkido afin de devenir fort vis-à-vis des autres ! En même temps, j'ai la chance d'avoir un bon professeur, je sens que l'aïkido n'a rien à faire avec la self-défense. A chaque séance, je sens et j'ai l'intuition que je m'ouvre à une autre conscience. Un lieu dans lequel le temps, l'espace, la vitesse, la force, la performance ne peuvent plus entrer dans les catégories rationnelles habituelles.

— Avoir des diplômes : parce qu'en 1955 c'est dans l'ordre des choses et aussi sans doute pour gagner beaucoup d'argent, cette fausse monnaie avec laquelle on croit gagner la confiance en soi. A cette fin, deux licences et une agrégation peuvent prétendre. En même temps, il y a la vocation née très tôt : entrer dans la grande

famille du médecin de famille de mon enfance. Je garde le meilleur souvenir des six années de faculté. Approche concrète des arcanes de la Vie. Anatomie, laboratoire de dissection, physiologie, biochimie, cytologie et autres plongées sur la question : le sens ?

— Me libérer du moralisme et de l'emprise cléricale ! D'où le choix de l'Université libre de Bruxelles dont le fondement est le Libre Examen. C'est la période de mon existence où, pour la première fois, je fais la distinction entre religion et confession. Je refuse la confession qui affirme une conviction collective à laquelle on adhère par un acte de foi. Mais en même temps, d'autant plus pendant les études universitaires, je perçois de manière intuitive une transcendance, un réel "supranaturel". C'est sans doute cette curieuse alchimie entre études scientifiques et pratique d'un art traditionnel oriental qui éveille cette intuition.

p. 10

J'ai rencontré le zen en rencontrant des hommes du zen. Et ces hommes formés par le zen me paraissent d'une authenticité extraordinaire. Toujours là où vous rencontrez le zen, il y a quelque chose de très fort. L'homme du zen est plein d'humour et plein de vie. C'est comme un souffle frais qui vous touche dans la rencontre avec ces hommes. Pas de façade, pas de personnage, au contraire, l'atmosphère du zen est dangereuse pour celui qui se cache derrière une façade.

K.Graf Dürckheim.

p. 16

Ce qui m'a particulièrement intéressé, c'est que le zen est une religiosité qui n'est pas basée sur une foi, dans le sens que nous donnons à ce mot en Occident, ni sur des croyances, mais *sur une expérience* !

Lorsque les maîtres zen évoquent cette expérience "supranaturelle" ils parlent de la nature du Bouddha. En nous tous chrétiens, croyants et incroyants, il y a cette nature qui est au-delà de l'espace et du temps. Ce qui m'a également beaucoup intéressé, c'est que le zen propose des exercices. Chaque exercice représentant l'effort d'éliminer ce qui empêche et l'effort de mettre en place ce qui permet et favorise la manifestation de ce que les bouddhistes appellent notre vraie nature et que j'appelle notre Être essentiel.

« Enfin, ce qui m'a étonné, c'est que les activités de la vie quotidienne peuvent devenir exercice sur le chemin. En ce sens, l'atmosphère du zen n'est pas douce. L'homme du zen lutte dans cette vie. Il n'est pas un contemplatif passif. »

K.Graf Dürckheim.

p. 16

« ...un jour posé la main sur le bois de ma table à écrire et je suis resté ainsi, longtemps, sans bouger. En restant en contact avec ce bois, une demi-heure, parfois une heure, je me suis rendu compte que la profondeur d'une qualité conduit à la qualité de la profondeur. »

p. 17

“Est jeune” celui qui vit dans une parfaite adéquation à l'instant. La qualité de l'instant, par laquelle saint Augustin définit l'éternité, semblait être le lieu d'existence de Graf Dürckheim. Témoin de la présence à l'instant, il en faisait, comme tous les maîtres de toutes les époques et de toutes les traditions, un exercice sur le chemin. « Si nous pouvions vivre dans la réalité de l'instant, nous ne connaîtrions plus l'angoisse ! Parce que ce que nous ressentons et que nous appelons angoisse est toujours en relation avec un passé qui n'est plus et un futur qui n'est pas encore. » Mais ce jeune homme ne s'empêchait pas de vieillir. Il faisait partie de ceux, peu nombreux, pour qui vieillir est synonyme de mûrir. Maturation qui n'est pas entravée par l'insurrection organique et fonctionnelle qui accompagne le grand âge.

p. 26

« ...l'homme est son corps ! On me demande encore parfois si l'expérience mystique est une expérience spirituelle ou corporelle. Cette distinction n'a pas de sens. Dans une telle expérience, je suis touché d'une certaine façon. Dans une expérience mystique c'est la personne entière qui est touchée. »

p. 30

« ...Je ne me sens pas conditionné par une religion, mais pourtant par “une sorte de religiosité”, ce qui est autre chose ! »

Une religiosité sans appartenance ni adhésion à une confession particulière définit assez bien la proposition que nous fait Graf Dürckheim lorsqu'il nous invite à nous mettre en chemin. Il a toujours dit : « Mon travail n'est pas chrétien... mais il n'est pas non chrétien ; mon travail n'est pas bouddhiste... mais il n'est pas non bouddhiste ! » En même temps il respectait totalement votre appartenance à telle ou telle confession. Et il invitait tout aussi bien le catholique et le protestant que l'athée à prendre au sérieux les expériences dans lesquelles se révèle l'Être. « L'expérience de l'Être est accessible à l'Homme non pas parce qu'il est chrétien ou bouddhiste mais parce qu'il est un Homme !! »

p. 31

Ainsi, le christianisme rétrécit la vision de la transcendance en demandant la foi en Jésus-Christ qui représente l'achèvement du cheminement religieux.

Le bouddhisme, l'hindouisme, le shintoïsme sont d'autres exemples d'une conception étroite de la transcendance. Le danger de ces conceptions étroites est de faire de la transcendance une propriété privée. Graf Dürckheim nous rend attentifs à ce danger en répétant : « La transcendance est le berceau de toutes les religions mais la transcendance n'appartient à aucune religion. »

p. 32

Le chemin de maturation tel que Graf Dürckheim nous l'a proposé s'adresse à l'Homme, à la personne individuelle, attentif à une vérité qui le transcende.

LE MAÎTRE ?

Qu'est-ce qu'un maître ? Je n'en sais rien. Tout ce que je sais c'est qu'après quelques mois de travail avec Graf Dürckheim je ne voyais pas comment je pourrais l'appeler autrement. Sans doute est-ce le disciple qui rend possible qu'il y ait un maître ? Que fait le maître ? Il n'arrête pas de désillusionner son disciple ! Voilà peut-être une bonne définition du disciple : celui qui sans cesse se laisse désillusionner ! Le chemin est la "via negativa", le lâcher-prise des illusions. Et voilà peut-être une bonne définition du maître : celui qui sans cesse désillusionne ! L'illusion s'origine dans la vision du "moi". La conscience du "moi" est le prisme déformant. Le nécessaire lâcher-prise des illusions du "moi" ne s'opère ni facilement ni rapidement.

p. 34

...il semble que la première et parfois même les deux premières années de travail avec le maître se résument à une seule tentative : se prouver qu'il (le maître) pense bien comme moi ! Processus parfaitement inconscient et qu'on ne peut pas éviter. Période pendant laquelle plutôt que de lâcher-prise on tente, de toutes les forces de son inconscient, de structurer ses certitudes, ses convictions personnelles.

Pendant cette première étape du chemin qui conduit au chemin, on n'hésiterait pas à dire : « Il est bien cet homme [le maître] , il pense exactement comme moi ! » C'est tellement fort que si on est bouddhiste, on fait du maître... un bouddhiste ; si on est orthodoxe, on fait du maître... un orthodoxe ! Au cours de cette première étape sur le chemin, trois possibilités se présentent :

— la première est de quitter le maître un peu trop tôt et de voler de ses propres ailes en continuant d'affirmer : « Il est vraiment magnifique [le maître] , il pense comme moi. » On peut alors, avec bonne in-conscience, faire école et citer le maître pour donner poids à ses propres croyances et convictions ;

— la seconde possibilité est de poursuivre le travail un peu plus longtemps et de se rendre compte que le ciment commence à tomber, que les certitudes s'effritent : mise en question difficile qui, souvent, conduit à la fuite. L'adoration fait place au mépris. « Cet homme [le maître] n'est pas un maître ! Il ne pense pas comme moi ! » ;

— la troisième possibilité est de rester disciple, longtemps, et d'accepter la discipline qui conduit à la phase de dé-personnalisation et souvent aussi de régression. Le plâtre tombe, la sécurité du rôle laisse place à une fragilité momentanée. Phase inconfortable pendant laquelle les pseudo-certitudes laissent place à une complète remise en question.

p. 35

Dans le zen on dit qu'au début du chemin une montagne est une montagne ; ensuite, après quelques années de travail, la montagne n'est plus une montagne. Autrement dit ce que jusque-là j'ai vu, et compris, comme étant le monde, la vie, le sens, le Bouddha, le Christ, le rien, n'est plus le monde, la vie, le sens, le Bouddha, le Christ, le rien. C'est cette mort du "moi", de sa conscience au caractère statique, qui souvent ouvre à la chance d'une expérience de l'Être qui sera déterminante pour la suite de la

maturation. Et c'est plus tard, comme on le dit dans le zen, que la montagne est à nouveau une montagne... mais plus la même que la première ! Ce qui signifie que l'homme transformé, l'homme un peu plus mûr, voit autrement et autre chose parce que lui-même est différent.

p. 36

« Jusqu'à aujourd'hui vous avez pratiqué l'aïkido dans l'espoir que vos efforts vous épargneraient ce qui peut-être vous fait très peur, le cancer ! C'est ce que j'appelle mettre l'Être au service du moi. Alors que l'exercice sur le chemin consiste à mettre le moi au service de l'Être. Moi aussi, j'aimerais faire le grand passage dans une dernière méditation, entouré de quelques disciples. Mais je sais, lorsque me vient ce curieux espoir, combien mon petit moi est encore dominant. Je me demande même pourquoi on appelle ce côté de nous-mêmes le "petit moi" ? »

L'exercice de la désillusion commençait !

L'illusion s'enracine aussi, pour celui qui est né dans la tradition occidentale, dans l'idée de perfection qui conditionne notre éducation chrétienne. Dieu n'est-il pas infiniment Parfait, infiniment Bon et infiniment Juste ? Le chemin devrait donc conduire à un homme parfait, à un homme bon et à un homme juste ! Quant au maître sur le chemin, il doit nécessairement témoigner de sa perfection, de sa bonté et de sa justice ! Si le maître est malade du cancer, il provoque chez le disciple l'effroi...

[...]

Cette première désillusion me permettait de faire un fructueux travail sur la confrontation avec l'inacceptable. Quelques années plus tard Graf Dürckheim me disait : « Si à votre âge vous ne pensez pas une fois chaque jour à ce qu'on appelle la mort, il y aurait là l'expression d'un manque de maturité. »

Un proverbe zen définit notre travail de la façon suivante : « Tomber sept fois et se relever huit, tel est le chemin. » Graf Dürckheim, jusqu'à la fin de son existence, a témoigné de cette loi de la maturation humaine.

p. 37-38

La dernière fois que j'ai entendu Graf Dürckheim, c'était deux semaines avant qu'il nous quitte dans "un léger dernier soupir". Prenant ma main dans la sienne, et la secouant doucement comme pour donner plus de poids à chaque mot, il me dit : « Jacques, je vais vous dire quel est le dernier danger pour le "petit moi" : c'est celui de vouloir mourir héroïquement... »

p. 39

« Être en accord avec l'Être ne signifie pas être dans un état de perfection. Vouloir atteindre la perfection est une erreur que ne doit pas commettre celui qui est en chemin. Notre vérité est souvent assez misérable, en rapport avec notre idéal. Être relié à la transcendance ne signifie pas que nous réalisons de manière parfaite "ce que doit être un homme", mais avoir la force de nous voir dans notre vérité du moment. La transcendance ne se manifeste pas quand nous dépassons le niveau

humain mais précisément là où nous reconnaissons ce niveau humain, lorsque nous reconnaissons notre faiblesse. »

Karlfried Graf Dürckheim

p. 45

Mon intérêt pour le zen

En ce qui concerne le point de vue religieux de mon travail, je n'ai jamais discuté de problèmes théologiques mais je me suis occupé de l'expérience religieuse. Je me suis occupé de ce que j'appelle la religiosité vivante. Et aussi du cheminement, de la discipline, de l'ascèse qui favorisent et permettent une telle expérience.

Tout d'abord je voudrais bien éliminer un malentendu, qui, si jamais il existe encore, fausse la compréhension de mon enseignement. Jamais je ne me suis considéré comme étant un maître zen ou comme enseignant une pratique zen. Il est vrai que j'ai passé une dizaine d'années au Japon. Ce qui m'a intéressé en Extrême-Orient ce n'est pas le bouddhisme mais ce qu'on pourrait appeler la religion universelle de l'homme qui, en tant qu'être humain, a sa racine dans la transcendance.

Où qu'on aille, quelle que soit la tradition religieuse qu'on aborde, nous pouvons reconnaître les expériences et les chemins communs. Ces expériences communes révèlent ce qu'il y a d'universel dans un contenu particulier. Ce qui m'a intéressé dans le zen n'est pas le contenu bouddhiste mais le principe universel que ce contenu particulier révèle.

p. 47

...chacun de nous est aussi un être inconditionné qui est au-delà du temps et de l'espace. Je l'appelle "l'Être essentiel" par rapport à l'autre que j'appelle le "moi existentiel".

L'Être essentiel est au-delà de toutes les conditions. C'est ce noyau qui, en chacun de nous, représente la façon dont l'Être universel voudrait se manifester de façon individuelle dans l'existence. Il se voit en opposition avec le "moi existentiel" conditionné. Cette tension entre ces deux pôles est le problème central de l'homme.

Au centre de mon travail il y a cette question de savoir comment devenir conscient de cette situation. Ensuite de prendre au sérieux certaines expériences qui révèlent cette autre réalité en soi-même. Enfin, comment faire pour devenir perméable à la réalité personnelle qui correspond à l'Être essentiel ? Et pour cela se demander qu'y a-t-il entre le personnage conditionné et l'Être inconditionné ? C'est là qu'on découvre ce que la psychologie des profondeurs appelle l'ombre, ensemble de toutes les impulsions venant de cet Être essentiel qui jusqu'à présent n'a pas pu vivre. Parce que tous, en tant que personnes bien éduquées, avons dû refouler ce que nous aurions aimé vivre à partir de notre Être profond. Tous, parce que bien éduqués, avons été empêchés de réagir dans le monde comme il aurait été juste à partir de notre Être essentiel.

Il y a toutes ces réactions aux offenses de l'existence que l'on refoule ; on avale la gifle qu'on aurait dû rendre, mais on ne la digère pas. C'est l'ensemble des impulsions

essentielles et des réactions existentielles qui forment ce qu'on appelle l'ombre. Cette ombre se personnifie plus ou moins en nous-mêmes.

p. 52

...chaque femme qui vient me voir « Avez-vous déjà rencontré la sorcière en vous-même ? »

« Moi, une sorcière... ? » Mais plus cette femme a l'air étonnée et plus elle a en elle une sorcière ! Et à chaque homme je demande s'il a déjà reconnu le loup qui l'habite ? Vous rencontrez un homme et vous avez envie de le mordre, mais en lui serrant la main vous direz « Je suis content de vous voir ! » Nous vivons tous dans des mensonges extraordinaires parce que éduqués dans une éthique de comportement. Ce qui est bien nécessaire.

[...]

C'est ce qui m'intéresse dans mon travail, c'est la vérité vécue, c'est l'être authentique. Ce qui ne veut pas dire qu'on doive aller jusqu'au crime si on ressent en soi une agression. Mais on doit accepter l'ombre. Accepter l'ombre ne veut pas dire qu'on doive la vivre. Être authentique c'est accepter de voir qu'on est ce qu'on est et pas ce qu'on s'imagine être en regardant son personnage dans un miroir.

p. 53

Le mot *méditation* ne vient pas de *meditare* mais de *meditari*. C'est-à-dire qu'il y a quelque chose qui nous fait marcher vers le centre. Ce n'est pas nous qui pouvons le faire.

Le Moyen Âge a distingué la concentration, la méditation et la contemplation. Si vous demandez à une personne qui pratique la méditation ce qu'elle fait, elle va sans doute vous répondre : « Je me concentre sérieusement sur un contenu. » Bien sûr, ce sera toujours le commencement, mais ce n'est pas encore la méditation. Celle-ci ne commence que là où la concentration a fait son travail et où s'ouvre une autre conscience que celle qui permet la concentration.

p. 54

Qu'il soit occidental ou oriental, l'homme se trouve un jour, en tant qu'adulte, dans une structure de conscience dotée des cinq sens et d'un pouvoir rationnel qui le distingue de l'animal. Grâce à son pouvoir rationnel, l'homme est capable de fixer des objets, de les nommer, de les classer dans un ordre conceptuel. Et il arrive qu'il croie que c'est ça la réalité. Comme le dit Descartes, la réalité est ce qu'on peut situer dans un ordre de concepts bien établis.

Mais alors, que reste-t-il de notre expérience primaire si la réalité telle que nous l'acceptons est l'ordre conceptuel que nous devons à notre faculté rationnelle et qui présuppose comme étant irrationnel tout ce qui est sentiment ? A partir de cette position, il y aurait une réalité objective en regard de laquelle tout le reste ne serait que subjectif ! Bien sûr, il existe une réalité objective indépendante des sentiments et des émotions. C'est la réalité des sciences, qui est remarquable. Mais, entre

parenthèses, nous devons déjà voir que la racine de toute recherche est irrationnelle et pas rationnelle.

p. 55-56

Revenons encore une fois à cette relation primaire entre l'Être essentiel et le "moi existentiel". Le problème qui se pose à l'homme actuel est de devenir perméable afin de se laisser toucher par ce noyau essentiel. Le problème qui se pose à l'homme actuel est d'être capable d'expérimenter son Être essentiel et d'être capable de le manifester dans sa vie quotidienne. Il s'agit d'un travail de transformation, d'une métamorphose, d'un changement de l'attitude de l'homme, en tant qu'instrument de la manifestation de ce qui est plus qu'humain. Là se pose immédiatement le problème théologique : qu'est-ce qu'une expérience naturelle a à faire avec le surnaturel ?

Si on prend au sérieux l'expérience qualifiée de mystique qui au Moyen Âge était réservée à quelques personnes et qui aujourd'hui s'empare de plus en plus de gens, il devient difficile de faire cette distinction entre le naturel et le surnaturel. Avant de se poser cette question, il serait sans doute intéressant de décrire ce genre d'expériences. Ensuite il sera encore temps de se demander quel est le nom qu'on veut leur donner. En tout cas, dès qu'il s'agit d'expériences manifestant l'Être essentiel, ce sont des expériences d'une qualité totalement différente de celles dont l'homme a l'habitude.

p. 57

Est reconnu l'homme qui a ses cinq sens, qui a sa conscience naturelle, qui développe avec le rationnel une certaine perception des valeurs du bien, du bon, du beau et du vrai. Et ce qui dépasse l'horizon naturel et rationnel appartient à la religion, à la foi, et est du domaine de l'administration de l'Église parce que ça dépasse l'homme !

L'Orient dit au contraire que l'homme naturel est celui qui est ouvert à cette autre conscience et que nous tous sommes des hommes déformés. L'autre jour, je demande encore à un maître zen qui vient me voir : « Qu'est-ce que l'état de *satori* ? » Et voilà qu'il me répond « Le *satori*, mais c'est l'état naturel de l'homme ! » L'état de *satori*, c'est donc l'homme tel qu'il est conçu, et l'enfermement dans la seule conscience objectivante est une déviation de cet état naturel. Chaque méditation permet d'en sortir homme plus naturel, plus authentique, plus vrai. La méditation a donc pour sens de retrouver cet homme primaire que nous sommes.

J'ai vraiment l'impression que nous tous devons apprendre quelque chose de l'Orient quant à cette réalité de l'Être essentiel que nous pouvons toucher et goûter expérimentalement. Non pas pour nier le moi existentiel, comme le font certains réseaux de la tradition orientale. Non pas pour nous évaporer dans un autre réel. Mais afin de trouver une façon d'être qui nous rende capables de rendre compte dans l'existence même de cette réalité de notre Être profond.

p. 58

La spiritualité n'existe pas pour l'homme ! C'est l'homme qui est ou n'est pas spirituel !

Le corps ! Avez-vous jamais vu un corps courir autour de vous ? Il y a l'homme que nous voyons, pas un corps. Nous devons nous distancier d'une réalité qui est le reflet d'une analyse et revenir à la réalité vécue. Il nous faut distinguer clairement le corps qu'on "a" et le corps qu'on "est". Le corps qu'on "est", c'est l'ensemble des gestes par lesquels nous nous exprimons et nous réalisons. Le corps, c'est la personne, en tant qu'être qui vit. La personne vivante est au-delà des opposés corps et âme. Si vous vous effrayez, qui s'effraie ? le corps ? L'âme ? Vos pensées s'arrêtent, le corps se crispe, mais c'est la personne qui s'effraie et s'exprime sur deux plans : le plan de ce qu'elle sent et sa façon d'être là. Nous pouvons désormais remplacer le mot corps par les mots "façon d'être là", dans la visibilité, dans le temps et dans l'espace. C'est toujours l'homme, dans sa façon d'être là. De la même façon, la respiration c'est l'homme dans sa façon d'être là. C'est bien malheureux si, en Occident, lorsqu'on prononce le mot respiration, on pense à l'air. La respiration n'est pas un instrument qui permet de prendre l'air ! Il s'agit bien plus de ce mouvement dans lequel l'homme s'ouvre et se referme ; se donne et se retrouve. Il y a quantité de livres qui nous parlent de l'inspiration et de l'expiration mais je ne trouve pas de livre qui parle de celui qui respire. C'est l'homme qui prend conscience de lui-même à travers sa façon d'être là, sa façon de respirer.

p. 59-60

L'exercice de la méditation se vit sous l'exigence de cette conscience orientée vers la transparence.

p. 61

...devant, les expériences intérieures, les expériences personnelles. Je parle d'une expérience religieuse au-delà des religions.

L'interprétation de l'expérience mystique semble différente dans les diverses traditions religieuses. Mais nous devrions comprendre que ces différences qui caractérisent les races, les traditions et les cultures sont en fait des façons d'interpréter la même expérience.

Pour l'homme qui est enfermé dans l'espace-temps, l'Être qui est au-delà de l'espace et du temps passe à travers un prisme qui reflète d'une façon différente ce qui nous unit tous. Pour les uns, la lumière est perçue dans le rouge, pour d'autres, dans le vert. Et chacun identifie la vérité à sa couleur particulière. Un peu comme si, dans une cathédrale, on identifiait la Source Lumineuse à ce qui est déformé par les vitraux. Mais sur le plan le plus élémentaire ou sur le plan le plus élevé, on retrouve le plan de l'expérience profonde. Là, on se comprend sans paroles.

p. 64

Nous devons avoir une attitude bienveillante et nous demander sur quelle expérience repose cette conception. Parce que les religions séparent les hommes, mais

l'expérience religieuse les unit. Et le travail œcuménique ne donnera rien tant qu'on essaiera de rapprocher les paroles dans lesquelles on a durci les interprétations de l'expérience. C'est seulement lorsqu'on se rendra compte du fonds commun des expériences que l'œcuménisme fera un pas. Le reste est effort perdu.

p. 65

Enfermé dans son "moi", l'homme trouve un sens à son existence dans la reconnaissance et l'estime des autres. Par contre, s'il est relié à son Être essentiel, il se sent en ordre même au milieu du mépris des autres. Enfermé dans son "moi" existentiel, l'homme a besoin de l'autre, de la communauté, pour se sentir à l'abri. Au contraire, c'est là où il est seul que l'homme transparent à son Être essentiel se sent relié au Tout.

p. 68

LES GRANDES EXPÉRIENCES - Le chemin initiatique

Pour ce qui est des grandes expériences je pars, une fois encore, des trois grandes détresses de la vie humaine, la peur de la mort, le désespoir vis-à-vis de l'absurde et la tristesse dans l'isolement. L'homme confronté à ces situations limites se sent détruit, au bord de l'annihilation. Et c'est là, où l'homme en tant que moi existentiel ne peut plus accepter ce qu'il vit, qu'il a encore la chance de faire l'expérience libératrice de toute angoisse, l'expérience libératrice du désespoir et l'expérience libératrice de la tristesse C'est là que l'homme, qui est bien plus que son "moi" existentiel, fait l'expérience de l'Être transcendant et immanent.

Comment arrive-t-il à cette expérience ? Paradoxalement, c'est en acceptant ce qu'en tant que "moi" existentiel il ne peut pas accepter. C'est en acceptant la mort, en acceptant l'absurde et en acceptant l'isolement qu'il peut faire l'expérience de ce qui est au-delà de, son horizon existentiel. Il fait au moment même l'expérience d'une force dans la faiblesse, d'un sens dans le non sens et un amour dans l'isolement.

Je n'invente rien, j'écoute avec étonnement des hommes et des femmes qui me parlent de leur expérience, laquelle ne peut être comprise que comme la manifestation d'une réalité transcendante. Cette réalité transcendante n'est plus ici le contenu d'une croyance mais le contenu d'une expérience.

p. 69

LES OBSTACLES SUR LE CHEMIN

Quelles sont ces conditions ?

Tout d'abord, nous devons reconnaître que notre conscience ordinaire n'est pas favorable à l'apparition de cette qualité (l'expérience de l'Être essentiel). Parce que notre conscience ordinaire efface l'homme sujet au profit d'une soi-disant objectivité. Pour cette raison, l'œil intérieur ne s'ouvre plus et ne reste que l'œil qui constate objectivement. Cet esprit objectivant fait partie de l'homme. Sans lui, il n'y aurait pas eu le développement des sciences, il n'y aurait pas de techniques. Mais dans la mesure où il prend le devant, on ne voit plus ce qu'il y a derrière.

Nous devons savoir que bien souvent dans la journée nous avons la chance, et peut-être le devoir, de prendre un certain recul par rapport à la conscience objectivante. Ce recul d'un instant déchire le voile que la conscience objectivante pose sur la réalité. Et pour un instant voilà que nous sommes reliés à la profondeur de nous-mêmes.

Un autre obstacle est "l'ombre".

Pourquoi ne puis-je pas, comme c'est le cas pour une fleur, exprimer mon Être essentiel dans mon apparence existentielle ? Parce que, entre le "moi" conditionné et l'Être inconditionné, il a "l'ombre". Pour C. G. Jung, c'est l'ensemble de la vie non vécue.

Dans la langue allemande, on a cette expression : « *Spring dock über dein Schatten !* » « Saute donc par-delà ton ombre. » C'est la réponse que vous donnez à un ami qui vous dit : « Si Un tel vient dîner ne compte pas sur ma présence ! » Lorsqu'on est pris par "l'ombre" on est plein d'émotions incontrôlées. Ce sont aussi ces moments de l'existence où dans sa vie consciente on ne vit pas sa mauvaise humeur, on ne vit pas son agressivité, mais l'inconscient reste furieux et l'amertume reste bien présente dans "l'ombre". J'ai de plus en plus l'impression que la dépression est en réalité une expression refoulée, non vécue, qui reste dans l'ombre. J'ai rencontré dernièrement une jeune fille qui souffrait d'anorexie. Il suffit d'un entretien pour qu'elle devienne consciente que son suicide lent était en réalité la perversion de son désir de tuer sa mère. Mais ce désir était bien entendu refoulé dans "l'ombre".

Ainsi se développent dans "l'ombre" les agressions non vécues, les désirs interdits, les invitations refusées. Et se construit un comportement conscient qui se différencie de notre réalité sur le plan de l'inconscient.

"L'ombre" représente l'obstacle par excellence qui empêche notre Être essentiel de se réaliser.

Bien sûr, si chacun laissait sortir l'ombre, on ne pourrait pas vivre en communauté. Mais il s'agit, tout en vivant en communauté, de progresser dans sa réalisation intérieure et de ne pas s'identifier à une structure de comportement.

p. p. 71-72

Tous, nous avons dû mettre en place une forme d'adaptation à partir des exigences de nos parents "bienveillants"*. Il est juste qu'à partir d'un certain âge on ne puisse plus faire dans son lit, qu'on doive apprendre à manger et ne pas dévorer. Mais si maman ou papa l'exigent quinze jours plus tôt, ce peut être une catastrophe pour le développement futur !

Non seulement pour ce qui est de la vie existentielle, mais aussi vis-à-vis du rapport à l'Être de leur enfant, les parents peuvent faire deux fautes. La première est d'avoir une attitude décourageante : « Tu ne sauras jamais faire ça ! Arrête de parler, laisse parler les grands ! Attention, tu vas tomber ! » Cette attitude constamment décourageante crée la peur et coupe le fil d'or qui le relie à son Être essentiel. La seconde est une attitude trop douce. Elle développe un enfant douillet qui ne sait pas accepter et affronter la réalité de l'existence. Et elle coupe également le fil d'or qui relie l'enfant à son Être essentiel.

Le bébé, le petit enfant, est poussé à s'épanouir depuis sa profondeur essentielle et il attend de son entourage une réponse affirmative à cette poussée. Et seulement si ses parents et ceux qui l'entourent peuvent répondre à cette exigence il reste en contact avec l'essentiel en lui-même. L'enfant a besoin d'être compris dans sa force naturelle, dans sa loi intérieure, et il a besoin d'être reconnu et accepté en tant que ce qu'il est dans son être propre. S'il est méconnu ou refusé, il perd le contact avec la profondeur de lui-même et c'est un malheur qui va laisser des traces pendant toute la durée de son existence.

Une fois adulte, cet homme qui ne sent plus le contact avec son Être essentiel va chercher à l'extérieur ce qu'il ne sent plus de l'intérieur. Comme il ne ressent plus la plénitude qui s'enracine dans son Être essentiel, il va chercher la force et la sécurité à l'extérieur, dans la richesse, dans le succès, dans le pouvoir**.

* (les "stratégies de survie" : voir « Une boussole dans le brouillard », pages 171 à 178 - Gilles Farcet, Éditions du Relié © 2019)

<https://versautrechose.fr/blog3/wp-content/uploads/2022/05/citations.pdf>

** ou autres "adjuvants" addictifs plus ou moins toxiques... [n. du transcripteur]

p. 72-73

Enfin, ce qui est un obstacle à l'expérience de l'Être essentiel, c'est l'idée que la spiritualité consiste à s'identifier avec un état supérieur ! Ça ne va pas. Trop de gens... qui s'intéressent à la pratique de la méditation s'imaginent que celle-ci consiste à s'identifier à des états d'âme élevés. Dernièrement, j'avais ici une femme qui n'avait à la bouche que des proverbes, des aphorismes des Pères du désert, avec des yeux lumineux orientés vers le ciel. Comme je la sens crispée de haut en bas, je l'invite à se coucher sur le dos pour un exercice de détente. Je pose la main sur son bas-ventre et après dix minutes elle est prise de tremblements et tout l'échafaudage s'écroule. Elle commence à pleurer et reconnaît la façade derrière laquelle elle vit. Et voilà qu'elle doit reconnaître une sexualité tellement refoulée qu'elle a cru qu'elle n'en avait pas ! Afin de rencontrer l'Être dans une expérience il faut donc se permettre d'aller vers le noir, vers l'ombre, vers les ténèbres. On retrouve cette exigence dans les mythes de toutes les traditions, dans les contes de fées. Sur le chemin, nous devons accepter les instincts primaires, le bassin, qui représente la transcendance de la terre. Nous devons accepter la matière (ce mot vient de mère). Nous devons accepter "la grande Mère".

p.73-74

La situation actuelle de l'homme occidental est une forme d'existence qui s'éloigne de plus en plus de son Être essentiel. L'esprit occidental a créé une civilisation qui invente tout ce qui est possible pour gagner en liberté. Mais, ce faisant, l'homme devient prisonnier d'une immense organisation qui commence à bouger selon ses propres lois. Et l'homme, pour ne pas être écrasé par cet immense robot qu'est le monde des objets et des techniques, doit s'adapter. En s'adaptant, l'homme devient de plus en plus une chose, un objet. Il a une fonction et devient un fonctionnaire à haut

rendement. Mais lui, être humain, est ignoré et s'ignore. Notre civilisation efface l'humain dans l'homme. L'individu est effacé. Il est reconnu dans ce qu'il sait, dans ce qu'il a et dans ce qu'il peut mais il est méconnu dans ce qu'il est. L'homme-objet a effacé l'homme-sujet. Il est réduit au fonctionnaire du monde objectif qui doit fabriquer des objets, les vendre et les acheter. Où est l'homme-sujet ? Il suffoque. Et précisément parce qu'il suffoque, il s'éveille. Il se rebelle. Mai 68 est un cri qui s'enracine dans cette souffrance de l'homme-sujet qui veut être reconnu.

p. 75

Au-delà des religions existe le chemin intérieur individuel. Le mystère ne s'ouvre qu'à celui qui a le courage d'un réalisme empirique.

En disant cela, je sais que je risque d'être mal vu par beaucoup de gens ! Pour les représentants de l'Église chrétienne, l'idée d'un initié au sens oriental, c'est-à-dire l'homme éveillé à son Être essentiel, n'existe pas ou n'apparaît pas comme importante. L'expérience de l'Être, ce que l'Orient appelle *satori*, n'a pour celui qui professe la foi chrétienne que peu d'importance. Quand elle n'est pas envisagée avec méfiance. Une grande partie du monde scientifique, psychologique et politique refuse ces expériences dans la crainte de l'attaque de leur système par une force qui est au-delà de tous les systèmes parce que transcendante. Mais ils ne pourront pas s'opposer à cette révolte de l'essentiel qui représente tout à la fois une réponse à une situation personnelle, une réponse actuelle en rapport avec notre temps et une réponse universelle parce qu'elle correspond à un nouveau degré de la maturation humaine.

p. 76

Plus le "moi" se retire et plus s'éveille du plus profond de soi ce que le moi ne peut pas faire. Dans le silence du "moi", s'éveille la voix de la profondeur. L'exercice de la méditation est une éducation à entendre, à être à l'écoute.

Entendre... parfois jusqu'à l'état de contemplation, qui représente la troisième phase possible. Phase qui vous conduit là où pour le "moi" il n'y a plus rien mais où pour l'œil essentiel il y a le Tout.

L'homme occidental doit aussi comprendre que l'exercice de l'assise en silence n'est pas seulement l'éveil d'une autre conscience mais aussi le développement de notre corps, du corps qu'on est.

p. 77

Sur le plan intérieur, une attitude très importante est de regarder très tranquillement ce qui se passe. Ce regard présuppose une attitude de recul. Il ne s'agit pas d'analyser, mais d'exercer ce regard de l'homme qui est engagé sans être accroché ; de l'homme qui regarde sans être saisi par ce qu'il voit. Arriver à ce grand calme qui embrasse la situation. Il ne faut pas confondre ce regard qui embrasse calmement une situation avec le regard distant de certaines personnes. Ce regard particulier est celui qui déchire le lien du "moi" qui a peur, du "moi" qui a une prétention, du "moi" qui veut sauver quelque chose.

Ce regard détaché est à entraîner pendant l'exercice de la méditation. Parce que dans ce regard s'exprime la profondeur de l'intériorité de celui qui médite.

p. 78

Il est intéressant de sentir le corps intérieur comme on sent sa main à l'intérieur d'un gant. Se sentir intérieurement ouvert, large. Envisager l'image concrète du corps qu'on est.

Il y a une vision intérieure qui est complètement différente de l'introspection. C'est ce regard qui vous permet de sentir ce qui se passe à l'intérieur des sensations, des émotions et aussi des pensées.

Tous les sens peuvent être ramenés à une qualité. Par exemple, le clair et le foncé peuvent être perçus par la vue, l'ouïe, le goût. Sur le plan de l'intériorité, les différents sens peuvent ainsi reconnaître une qualité particulière. Le silence peut être senti, entendu, vu, goûté.

Dans la pratique de la méditation, ce qui me semble important est de développer l'organe de la différenciation des qualités.

p. 79

On doit donc reconnaître que si l'homme est capable de percer les différentes couches de ses conditionnements personnels et collectifs, il arrive à toucher quelque chose qui est identique pour tous les hommes. Si l'homme ne tombe pas dans le piège de vouloir immédiatement interpréter son expérience en termes de sa tradition ou de sa culture et qu'il se contente d'une expression spontanée, celle-ci sera toujours et partout la même. Au fond ce n'est pas étonnant, l'Homme est l'homme ; la réalité est la réalité ; le divin est le divin ! Alors au fond on devrait toujours et partout trouver la même chose.

Les différences sont celles de l'interprétation de l'expérience. Interprétation qui investit la culture, la tradition, la maturité personnelle. Mais ce qui importe est de se rendre compte qu'il y a quelque chose en commun. Ce fonds commun se révèle dans l'expérience mystique.

p. 82

Chacun de nous a sa réalité en tant que sujet. Pour reconnaître cette réalité de l'homme-sujet, il faut retirer les lunettes de l'homme de science et les lunettes du théologien. Parce que ces deux autorités représentent une source d'erreur pour ce que je vis, ce que je sens, ce que je ressens. Le sujet n'est pas une réalité qui peut être mise en question par l'aspect objectivant des sciences. Le sujet n'est pas une réalité qui peut être mise en question par l'aspect dogmatique de telle ou telle religion. Nous devons accepter l'homme en tant que sujet. Cet homme-sujet, c'est-à-dire la personne humaine, embrasse aussi la réalité des sciences, mais jamais l'esprit scientifique ne pourra embrasser l'homme en tant que sujet.

Toujours là où on parle d'une expérience mystique, il s'agit d'une expérience qui dépasse les expériences ordinaires. Toujours là où l'homme est touché par la

transcendance, il éprouve quelque chose de paradoxal par rapport au “moi”, par rapport à sa vie ordinaire. Paradoxal ne veut pas dire que ce qui est éprouvé est un superlatif de ce qu'on a déjà expérimenté. Ce n'est pas une expérience d'une plus grande intensité ou d'une plus grande profondeur ; c'est “autre chose”*.

* voir dans cette perspective notre site web... : <http://www.versautrechose.fr/>

p. 83

L'intérêt pour la méditation

...les détresses que l'homme rencontre dans sa vie ? Il y en a trois. C'est la mort, la peur de la mort. Chacun de nous peut, s'il est honnête, avouer la peur de la mort qui le prend à partir de “l'ego” naturel. L'ego, c'est sa nature instinctive, veut vivre et survivre. La maladie, la souffrance, tout ce qui met notre vie en question représente l'ennemi !

La seconde grande détresse de l'homme est la rencontre avec l'absurde. C'est ce qui met en question les valeurs qui donnent sens à notre vie ; ce qui enlève le sens à l'existence. L'absurde pousse l'homme au désespoir. Toute notre existence, nous cherchons le sens de notre vie dans des valeurs telles que la culture, une certaine forme de civilisation, une éthique, un ordre, une légalité. Lorsque ces valeurs sont mises en question, l'homme est confronté à l'absurde et connaît la détresse. La troisième détresse est l'isolement. L'homme est ainsi fait qu'il cherche le dialogue. Il est, comme le disait Aristote, un animal social. Toute sa vie, il cherche l'autre, la communauté dans laquelle il sera reconnu et pourra se mettre à l'abri. Sans ce contact, il connaît la grande tristesse.

Le thérapeute reconnaît dans ces trois détresses la source des névroses avec lesquelles il a à faire. C'est l'homme qui est toujours plus ou moins angoissé parce qu'il a toujours peur de quelque chose. Ou celui qui n'a pas trouvé un sens à sa vie, qui n'a jamais pu s'affirmer en tant que personnalité. Enfin, c'est l'homme qui a manqué de contacts dans son enfance, il souffre toute sa vie d'un manque de contacts, c'est l'homme plutôt triste. En quoi ces détresses ont-elles à voir avec l'expérience de la transcendance ? Parce que l'homme qui est plongé dans l'une ou l'autre de ces détresses peut, d'un seul coup, se sentir libéré ! Comment cela est-il possible ? Lorsque l'homme fait ce qu'il ne peut pas faire sur le plan du “moi naturel”, accepter l'inacceptable. Il y a quantité d'exemples chez des hommes, des femmes, qui sont au seuil de la mort. L'acceptation de l'inacceptable est un des stades par lesquels passent ceux qui s'approchent de la mort. C'est ce moment où toute angoisse disparaît et un grand calme fait place à l'agitation, à la nervosité. C'est ce moment où la personne est enveloppée par une grande sérénité ; tout est en ordre, il n'y a plus de soucis. Un état d'être qui situe l'homme au-delà de ce qu'on appelle la vie et de ce qu'on appelle la mort.

Cette expérience peut prendre celui qui doit supporter un accident inattendu, brutal. Pour un moment il prend cet autre état d'être, paradoxal en regard de la réaction du “moi naturel”. Trop souvent une telle expérience ne reste qu'un souvenir étrange. On

ne lui donne pas l'intérêt qu'elle mérite. Très souvent on doute de ce qu'on a expérimenté, senti, ressenti en se disant que ce n'est sans doute que subjectif.

p.p. 83-4-5

Dans la confrontation avec l'absurde, l'homme qui vit l'expérience qui transcende le sens et le non-sens est immergé dans un état de lumière. C'est un moment d'ouverture à l'ordre universel dans ce qui représente le non-sens sur le plan de "l'ego". De cet état de lumière émane une grande sérénité. Se révèle une sagesse qui dépasse tout savoir humain.

Dans cette situation où on se sent abandonné, peut-être même trahi, il n'y a plus rien, c'est l'isolement total. Ici encore, si l'homme a cette grâce d'accepter sa situation inacceptable, il peut être plongé dans un état d'amour, une sensation d'union avec tout. Il se sent dans un état d'amour, comme il se sentait dans un état de lumière, dans un état de force. De ce contact avec tout émane une profonde joie de vivre.

On ne peut pas envisager une telle expérience sur le plan de la causalité. Ce qu'on peut dire, c'est qu'au moment même où l'homme abandonne les prérogatives instinctives et rationnelles de son "moi", il s'ouvre à une puissance transcendante. De cette puissance transcendante s'origine une force transcendante, un ordre transcendant et un amour transcendant.

p. 86

Les trois qualités qui se révèlent dans une expérience transcendante composent ce que j'appelle la trinité de l'Être : Plénitude, Ordre et Unité.

On rencontre cette tri-unité dans tout ce qui vit. Chaque être vivant, que ce soit une plante ou un animal, veut vivre et survivre. Chaque être vivant cherche la forme existentielle qui traduit sa loi innée, son chemin inné. Aucun être vivant ne peut vivre isolé. La rose a besoin de la terre dans laquelle elle plonge ses racines et de l'air qu'elle respire.

La Plénitude c'est la puissance qui nourrit la vie.

L'Ordre est ce qui donne sa forme à tout ce qui vit.

L'Unité fait que ce qui est vivant vit sa vie dans le Tout.

Chaque être vivant réalise de cette façon la Vie qui le fait vivre dans le langage de son individualité.

p. 87

Les exemples qui précèdent montrent que l'homme ne peut pas faire l'expérience. "L'expérience le prend, le surprend". Mais le devoir de l'homme vis-à-vis de la chance d'une telle expérience est de travailler sur sa condition humaine, sur son "ego". Le jardinier ne fait pas pousser les plantes mais son devoir de jardinier est de préparer le terrain pour favoriser l'éclosion et le développement des plantes. Le chemin est ce travail du jardinier. C'est un travail de "l'ego" sur lui-même afin de le rendre plus perméable à la réalité essentielle que l'homme est dans sa profondeur.

Une objection courante est que la transcendance est extérieure à l'homme. Cette

objection est juste pour celui qui identifie l'homme à son seul "ego". Dans ce cas, la transcendance est à une distance infinie de l'homme... "au Ciel" ! Mais ce qui est transcendant pour "l'ego" peut être une réalité immanente pour l'homme envisagé dans sa totalité. Dans cette vision, la transcendance représente le noyau de la personne.

Tout cela est compliqué par la distinction que le théologien établit entre le naturel et le surnaturel. Du point de vue de "l'ego", le surnaturel est dehors. Mais du point de vue de la personne qui n'est pas limitée au seul "ego", le surnaturel est la vraie nature de l'homme. Il serait profitable que la théologie de "l'ego" devienne la théologie de la personne !

p. 88

Critères d'une authentique expérience de l'Être

Le premier critère qui authentifie une expérience de la transcendance est son goût. La transcendance a pour l'homme un goût particulier. C'est le goût du sacré, le goût du numineux. Ce goût correspond à un ordre de qualités complètement différent des qualités habituelles. Font partie de ce goût le *fascinosum* et le *tremendum*.

Grâce aux travaux de Jung, nous savons que lorsque nous sommes fascinés par une autre personne, nous rencontrons en elle quelque chose qu'on a en soi-même sans l'avoir encore reconnu et développé. Dès que nous parlons du *fascinosum*, nous avons été touchés par une qualité qui fait partie de nous-mêmes mais n'a pas encore été consciemment reconnue. C'est une qualité qui nous attire. On a l'impression que c'est à travers cette qualité qu'on va vraiment devenir soi-même. Si on rencontre cette qualité de soi-même dans sa projection sur une autre personne, on est poussé à vivre avec cette personne. Il n'y a qu'à son contact que je me sens homme entier. C'est ce qui le plus souvent pousse un homme vers telle femme, ou une femme vers tel homme. C'est aussi ce qui pousse cet homme ou femme vers tel autre qu'il va appeler maître. C'est un aspect de l'amour de l'homme pour la femme, du disciple pour le maître.

Le *tremendum* est ce qui a le caractère du dangereux.

La transcendance est toujours dangereuse pour le "moi existentiel". Dès que la transcendance nous touche, elle nous fait trembler sur le plan de "l'ego". Parce que là où l'Homme rencontre la transcendance, il ressent l'exigence d'effacer le "moi existentiel". Ou, en tout cas, de lui faire perdre sa position centrale. Nous retrouvons cette peur lorsque se projette sur une autre personne cette qualité intérieure qui nous demande de nous transformer sur le plan de "l'ego". Cette femme qui m'attire en même temps me fait peur. Le maître qui me fascine et m'attire en même temps me fait peur. Parce que je pressens qu'à son contact je ne pourrai pas rester celui que je suis. Il m'appelle à la transformation et ça me fait trembler !

p. 92 -3

Second critère, c'est le rayonnement. La personne qui vit une expérience dans laquelle se révèle l'Être transcendant rayonne ! Nous connaissons tous ces matins où

on se réveille sans le moindre rayonnement. Nous connaissons tous ces heures pendant lesquelles on rayonne, parce qu'on est amoureux, ou on connaît un succès, une réussite. Mais il y a aussi le rayonnement de la personne envahie par la transcendance. L'auréole des saints n'est pas une invention des peintres ou des poètes. Le rayonnement peut être assez fort pour qu'on puisse le voir. Mais à un degré moindre, s'il ne peut être vu de l'extérieur, il est ressenti de l'intérieur par la personne qui vit l'expérience.

Le troisième critère est certainement le plus important. Il n'y a pas d'expérience légitime sans naissance d'une nouvelle conscience. Cette conscience appelle l'homme à se transformer. C'est l'éveil de la conscience absolue qui appelle l'Homme à s'accomplir. Maintenant que dans une expérience, tu as pu reconnaître ta vraie nature, deviens ce que tu as éprouvé, senti, ressenti. Cette conscience intérieure rappelle l'homme à son ordre originel. Sans la naissance de cette conscience, il n'y a pas encore d'expérience authentique.

Chaque expérience de l'Être transcendant a donc un côté "libérateur" et un côté "obligeant". Dans les expériences qui transcendent les grandes détresses, l'homme est libéré, le temps que dure cette expérience, de la peur, de l'angoisse. Mais, comme il est dit en Orient, l'expérience de l'éveil ne fait pas encore un éveillé ! Aussi faut-il que l'homme qui a fait l'expérience se mette en chemin pour devenir et être, petit à petit, celui qu'il a reconnu le temps de l'expérience.

Voilà une différence essentielle avec les expériences auxquelles conduisent les drogues. Grâce aux psychotropes peut être vécue une expérience de l'Être très authentique. Mais il n'y a pas, sinon très rarement, cet éveil de la conscience absolue qui dit : « Deviens celui-là, deviens celle-là ! » Le "pauvre drogué" est soumis à l'impératif de la conscience ordinaire qui lui dit : « Reprends-en un peu ! »

p. 93-4

L'homme qui gagne une certaine transparence pour la transcendance rend plus transparent ce qui l'entoure. L'homme éveillé à sa profondeur est touché par la profondeur des choses qui l'entourent. « Tout ce qui est visible est un invisible élevé dans un état de mystère », dit Novalis. Tout ce qui pour l'homme ordinaire est surface devient pour l'homme en chemin profondeur. Pour lui le mystère n'est pas derrière l'apparence. C'est ce qu'il voit qui révèle l'invisible. C'est ce qu'il entend qui révèle l'inaudible. C'est ce qu'il sent qui révèle le suprasensible. Pour l'Homme éveillé à la transcendance immanente, le surnaturel est au cœur du naturel. Aussi l'autre, la personne qui est en vis-à-vis, est vu dans sa profondeur, dans son être profond, dans son Être essentiel.

Le but du chemin initiatique est l'éveil de cet œil qui voit à travers la surface la profondeur. Pour cela, il faut oser se perdre dans ce qu'on regarde. Se perdre ne veut pas dire s'effacer, au contraire.

p. 94

Le champ qui permet l'union la plus profonde, c'est la rencontre entre deux

personnes, c'est l'amour.

L'amour, sur tous les plans où il est permis d'utiliser ce mot, représente toujours une ambiance due au fait que, en tant qu'être séparé d'un autre, on se sent un au fond et on ressent l'impulsion de devenir Un en vérité.

Cette tension qui naît d'une union potentielle ou qui résulte d'une union réalisée est à la base de l'amour sur tous les plans, du plus banal au plus profond.

p. 95

Le chemin, la Voie, a pour sens l'*Homo maximus*, l'*Homme Universel* qui est l'homme transparent à l'Être. Pour ce faire, l'Être doit percer toutes ces peaux. Le chemin est celui de la transparence.

Ce point de vue, jusqu'à aujourd'hui oriental, devient une tendance occidentale.

Ce qui est occidental, c'est l'évolution perpétuelle dont parle Teilhard de Chardin. Ce qui est occidental, c'est la loi de complexification de la conscience qui anime tous les êtres. Mais le Christ est au-delà de la contradiction Orient-Occident ! Le Christ vivant est tout à la fois celui qui retourne au Père et celui qui est né comme fils ; non seulement "Fils de Dieu" mais aussi "Fils de l'Homme". Aussi la foi qui est basée sur le Christ n'est pas une chose occidentale. Tout être humain, qu'il soit d'Orient ou d'Occident, est orienté vers le Christ. Et cela déjà mille ans avant que Jésus arrive sur terre.

Si nous pouvons comprendre cela, nous pouvons admettre que le christianisme peut comprendre le bouddhisme et que le christianisme a besoin de la sagesse orientale. Orient et Occident se distinguent comme l'expiration et l'inspiration. Je parle ici de celui qui respire, et il vit du mouvement des deux.

p.98

Imaginez pour un instant qu'étant dans une forêt vous n'avez plus de noms pour ce que vos yeux rencontrent, pour ce que vos oreilles entendent, pour ce que sent votre peau. Qu'est-ce que vous rencontrez ? Qu'est-ce que c'est ça ? Ce n'est pas un ça, puisque vous n'avez pas de concept à votre disposition, mais vous rencontrez une vie extraordinaire qui vous fait frissonner. Et dans ce frisson c'est vous-même que vous rencontrez d'une façon extraordinaire. Étant ainsi en vous-même dans un sens très profond et en deçà ou au-delà de tout concept, c'est le divin que vous rencontrez. C'est dans cette solitude, dans ce silence par rapport aux concepts que le divin, qui toujours nous cherche, nous trouve ! Chaque méditation est l'effort d'entrer dans cette solitude, dans ce silence.

Dans la notion de solitude, il faut voir deux choses :

— ce côté de l'être humain qui cherche le dialogue. C'est, d'une façon très naturelle, la recherche de l'autre en face duquel je me sens en sécurité. Face à l'autre je me sens bien, et pour un moment un peu plus moi-même ;

— cet autre côté où il n'y a pas l'autre en tant que vis-à-vis, mais une présence intérieure.

p. 100

Ce qui s'oppose à un rapport vrai avec l'Être, c'est le mensonge par lequel je me montre différent de ce que je suis. Dans l'exemple de la peur, c'est en la reconnaissant, présente dans ma vie intérieure, que peuvent s'ouvrir les vannes qui laissent couler en soi ce qui dissipe toute peur. La transcendance dépasse toute peur, mais ne peut être dépassé que ce qui a été reconnu.

Vivre sous le signe de la transcendance immanente, dans l'exercice comme dans le quotidien, c'est donc avoir la force d'être authentique, la force de s'avouer ses propres faiblesses. Et, sur la base de cette reconnaissance, se dépasser. Exiger de soi-même des efforts dont on serait incapable si on n'avait pas l'intuition de la réalité de l'Être. Parce que seul celui qui dépasse ses capacités naturelles peut devenir celui qu'il est destiné à devenir selon son Être essentiel.

Vivre sous le signe de la transcendance immanente, c'est aussi apprendre à cultiver la façon d'être là qui en est le témoignage. C'est l'attention portée aux actions les plus concrètes.

p. 102

Nous montrons une façade qui, assurément, est un mensonge. Cette façade est le fruit de certains conditionnements de notre enfance, par exemple. Mais en même temps un certain comportement peut reposer sur une attitude profonde. Je voudrais dire qu'il y a une façade légitime et une façade illégitime. Celle qui est légitime est celle qui anticipe sur le développement intérieur. Lorsque j'étais en Angleterre, j'ai compris que le *keep smiling* (garder le sourire/continuer à sourire), le flegme britannique, est une façade qui cache la réalité intérieure de l'homme. Mais, en même temps, ce maintien et ce sourire sont l'expression de l'image essentielle qui est au-delà de toutes conditions existentielles. Être authentique n'empêche pas d'adopter dans l'existence des attitudes qui ne reflètent pas ce que l'on ressent réellement. Dissimuler la peur qu'on éprouve n'empêche pas d'être authentique, c'est-à-dire de ressentir cette peur et de s'avouer cette peur. Il ne s'agit donc pas de toujours montrer ce que nous ressentons mais d'être conscient de ce que nous ressentons au fond de nous-mêmes. La façon d'être là pendant l'assise en silence, parfaitement immobile malgré une petite gêne physique ou un état d'âme agité, est encore un exemple de cette attitude exprimant l'image essentielle se situant au-delà de toutes conditions existentielles.

p. 104-05

Il faut bien parler d'un *Être essentiel* en nous-mêmes, ce n'est pas l'essence. C'est un toi, c'est quelque chose qui nous appelle, qui nous touche et vis-à-vis duquel on sent une responsabilité. C'est dans la mesure où nous pourrions nous ouvrir à l'*Être essentiel* présent en nous-mêmes que nous pourrions goûter dans tout ce qui nous entoure cette autre dimension qui dépasse ce que nous entendons par *réalité existentielle*.

Le mot *essentiel* représente pour moi autre chose que l'essence de toutes choses. L'essence c'est un terme philosophique. Le mot *essentiel*, pour moi, indique une

expérience.

La philosophie occidentale a depuis toujours fait de son mieux pour transformer les expériences de l'homme en concepts. Jusqu'à *Descartes** pour lequel à la fin le mot réel, ou réalité, peut être donné à ce qui entre dans un ordre de concepts bien définis. Ce qui n'entre pas dans cet ordre n'a pas de réalité. Nous devons aujourd'hui reconnaître qu'il y a des expériences pour lesquelles on n'a pas de concept. Et les concepts les plus clairs sont les plus éloignés des expériences les plus profondes. Ainsi, le mot être, qui est pour ainsi dire le sommet de la pyramide des concepts, est le concept le plus abstrait du monde. Mais si la pyramide a sa pointe dirigée vers le bas, le mot être indique la chose la plus concrète en tant qu'expérience. Et voilà la différence entre la philosophie occidentale et la sagesse orientale. La sagesse orientale se sert des mots pour indiquer des expériences qu'on ne peut pas définir. Tandis que tout l'effort des philosophes occidentaux était de bien établir un ordre de concepts qui explique et fixe des expériences. Mais, ce faisant on enlève à celles-ci leur force créatrice qui conduit à la transformation de l'homme.

Si aujourd'hui, dans l'ordre politique, la jeunesse de notre temps s'oppose à tout ce qui est establishment, nous devons comprendre que c'est une réaction à la situation spirituelle dans laquelle nous nous trouvons. Toute philosophie, dans la mesure où elle est fixée dans un système de concepts, empêche la transformation de l'homme en tant qu'être vivant. Ce n'est que dans la rencontre personnelle avec des expériences profondes que ce que j'appelle l'*essentiel* a, et maintient, sa réalité.

--

* <https://www.babelio.com/livres/Damasio-Lerreur-de-Descartes--La-raison-des-emotions/38598/critiques/2772680>

« Il ne s'agit pas de nier que les émotions puissent perturber les processus du raisonnement dans certaines circonstances. Depuis des temps immémoriaux, on sait bien qu'elles le peuvent, et de récentes recherches ont bien montré comment les émotions pouvaient influencer de façon désastreuse le raisonnement. Il est donc d'autant plus surprenant — et c'est là une découverte — que l'incapacité d'exprimer et ressentir des émotions soit susceptible d'avoir des conséquences tout aussi graves, dans la mesure où elle peut handicaper la mise en œuvre de cette raison qui nous caractérise tout particulièrement en tant qu'êtres humains et nous permet de prendre des décisions en accord avec nos projets personnels, les conventions sociales et les principes moraux.

Il ne s'agit pas non plus de dire que, lorsque les émotions interviennent de façon positive, elles décident pour nous ; ni de dire que nous ne sommes pas des êtres rationnels. Je suggère seulement que, par certains côtés, la capacité d'exprimer et ressentir des émotions est indispensable à la mise en œuvre des comportements rationnels. Et lorsqu'elle intervient, elle a pour rôle de nous indiquer la bonne direction, de nous placer au bon endroit dans l'espace où se joue la prise de décision, en un endroit où nous pouvons mettre en œuvre correctement les principes de la logique. » [António Rosa Damásio - p. 9] <https://www.babelio.com/livres/Damasio-Lerreur-de-Descartes--La-raison-des-emotions/38598/critiques/2772680>

—
p. 108-09

Lorsque j'évoque la chance d'une expérience du grand *Un*, d'une expérience de l'Être, il ne faut pas attendre une grande expérience. Un homme comme Hakuin, ce grand maître du zen (1685/1686 -1769), dit qu'il a eu trois grandes expériences dans sa vie. Mais ce que j'appelle le toucher de l'Être peut nous accompagner bien plus souvent que nous le savons.

Qu'est-ce qui légitime une expérience de l'Être ? C'est que ces expériences représentent chaque fois une invitation à prendre un nouveau chemin.

Vous pouvez vivre une expérience de l'Être à travers la drogue. Mais cette expérience, trans-personnelle, comme on l'appelle aujourd'hui, si elle peut parfois vous donner une vision extraordinaire, ne contient pas encore la naissance d'une nouvelle conscience. Au contraire, ceux qui ont vécu une expérience grâce à une drogue ne veulent rien d'autre que répéter l'expérience.

Pour celui qui a vécu une expérience de l'Être, ce qui compte, c'est l'éveil d'une nouvelle conscience, c'est-à-dire la découverte d'un véritable devoir vis-à-vis de la vie : se transformer !

p.111

LES QUALITÉS SENSORIELLES

La question sera toujours de savoir ce qui peut nous aider à travailler de façon fructueuse à notre développement sur le chemin.

Je répète souvent que les qualités sensorielles, voir, entendre, goûter, sentir, palper, sont plus proches du divin que les pensées.

p. 112

...vous êtes à l'écoute d'un petit ruisseau ! Si vous demeurez, vous entendrez ce qui est derrière ce bruit ci qui appartient à un autre plan. Et c'est comme ça pour tous les sens. J'ai même parfois l'impression que toutes les qualités qui peuvent être éprouvées par les sens peuvent être ramenées à une qualité. Et que pour sentir cette supraqualité, pour ainsi dire, l'homme doit se mettre à l'écoute, ce qui représente bien autre chose qu'essayer d'entendre. Se mettre à l'écoute ! C'est une très belle expression pour définir cette faculté de l'homme qui lui permet d'être en contact avec l'Être.

Ce que nous devons apprendre pendant la journée c'est à demeurer. Il faut s'arrêter pour pouvoir demeurer, mais demeurer dépasse l'arrêt. C'est en demeurant que nous accordons l'instrument sur lequel résonne le son de l'Être toujours présent au fond de nous-mêmes. L'homme qui demeure entre dans une sorte de tranquillité essentielle qui forme l'écran sur lequel se projette l'Être présent dans sa profondeur. Demeurer, c'est apprendre à se mettre à l'écoute de la profondeur. Lorsque vous demeurez, c'est comme si un rideau se levait ou comme si un mur tombait. Un obstacle est franchi et, lentement ou subitement, on se sent une personne différente.

Si, pratiquant l'assise en silence, vous êtes assis longtemps, longtemps, et que rien

n'arrive, c'est que vous ne faites pas l'assise et que vous vous contentez d'une sorte de relaxation. L'assise, le zazen, est un état d'éveil, afin de ne pas manquer ce qui nous touche d'instant en instant.

Apprendre à se mettre à l'écoute de soi-même. Qu'est-ce que je sens pendant l'exercice de l'assise en silence ? Qui est-ce que je sens pendant cette demi-heure ? Habituellement, on répond : « Je me sens bien » ou : « Je sens une douleur. » Non ! Ça n'est pas intéressant du tout.

p. 113

DEUX FORCES

Sur le chemin il est important de distinguer deux forces : une qu'on développe et qu'on fait et l'autre qu'on ne peut pas faire. Ainsi, on ne peut pas faire battre son cœur, il y a là une force que nous devons admettre.

Cette force qu'on ne peut pas faire et qui ne peut qu'être admise est une part de ce qu'on appelle la force universelle. Personne n'est capable de faire sa respiration ! La respiration est partie de la force universelle. Et c'est un pas important sur le chemin que de reconnaître et d'admettre cette part de nous-mêmes qui nous dépasse.

Le chemin commence là où il y a contact plus ou moins constant avec cette autre dimension.

Le caractère de la réalité dont il est ici question dépend de notre vision et pas d'un fait extérieur.

Par exemple, vous pouvez avoir une expérience sexuelle très intense et au moment même vous jouissez de cette immense force. C'est une expérience magnifique dans laquelle vous pouvez parfois perdre conscience. Eh bien, la même expérience a un caractère différent, bien que les qualités comme telles soient exactement les mêmes, si vous comprenez qu'à ce moment où vous êtes emporté au-delà de tout, vous êtes touché par la transcendance. C'est vous, par votre façon de voir, qui faites la différence !

p. 119

Pour un certain monde religieux, il s'agit encore d'imaginer ce que pourrait être la transcendance et ensuite de s'identifier à ce qu'on imagine ! Ici le grand malentendu est de croire que l'homme naturel puisse s'imaginer ce qu'est l'essence, ce qu'est la transcendance. Ce sont des acrobaties spirituelles dangereuses parce que l'homme risque de tomber de haut lorsque ses imaginations sont mises en question.

La transcendance apparaît à celui qui s'éveille à la conscience qui transcende. Si vous regardez à partir de cette autre conscience, une pierre que vous rencontrez sur le chemin va luire par en-dedans. Mais imaginer le divin et se faire une image du divin à partir de la conscience naturelle ne sert à rien.

p. 120

L'ombre

A mon retour du Japon, j'étais sans doute le premier à parler du travail sur les

contenus de l'inconscient pour celui qui fait une recherche sur le plan spirituel.

L'ombre représente l'ensemble des forces, des puissances qui bloquent le chemin. Dans l'ombre se trouve tout ce qui est entre soi et le vrai soi-même. Tout idéalisme qui essaie de surmonter ces obstacles sans passer au travers aboutit à quelque chose de faux. L'homme qui nie l'ombre s'identifie à une image qu'il voudrait réaliser ou qu'il prétend être. Mais en vérité il s'agit là d'un désir sans doute très pieux mais très éloigné d'une réalisation.

C'est par exemple la relation entre l'esprit et les instincts. Un homme qui se dit spirituel et qui n'a pas de contact avec la matière est quelqu'un dont on peut douter.

Par exemple, la matière concerne les rencontres tout à fait naturelles auxquelles nous sommes quotidiennement confrontés. Vous rencontrez une jeune femme, elle est jolie et vous avez envie de coucher avec elle ; pourtant, vous êtes marié ! Ce n'est pas le diable qui apparaît là, c'est un désir parfaitement naturel. L'homme doit voir qu'en lui il y a ça, que le sexe est un instinct naturel et qu'il est là, bien vivant. Ce qui naturellement pose un problème aussi pour l'homme en chemin.

p. 123

Sur le chemin, il ne s'agit pas de nier le sexe. Existe bien sûr le fait qu'à partir d'un certain âge le sexe ne joue plus le rôle qu'il joue dans la jeunesse. Vous rencontrez des hommes, des femmes, pour lesquels le sexe n'a pas la même importance que pour d'autres. Mais nier le sexe, qui fait partie du tout, lui donne bien souvent une importance qu'il n'a pas si on lui donne la place qui convient.

Lorsqu'on commence à reconnaître l'ombre il y a ce danger de voir trop vite ce qui serait mal alors que ça fait partie du tout que nous sommes. Voir l'ombre, c'est voir l'ensemble des impulsions et des réactions naturelles auxquelles on a renoncé au profit d'une image que l'on voudrait réaliser et dans laquelle on aimerait briller aux yeux des autres. C'est ainsi que jour après jour se forme l'ombre, c'est-à-dire le loup qui se cache en chaque homme derrière l'apparence du gentil mouton blanc et la sorcière ou la sœur noire en chaque femme.

p. 124

Quel est l'intérêt d'une telle confrontation avec l'ombre ? Il s'agit de retrouver, dans l'ensemble des énergies refoulées, ces potentialités qui ne deviennent noires que parce qu'elles sont refusées. En elles-mêmes ces forces sont claires, lumineuses.

Afin d'intégrer l'ombre, il faut reconnaître l'ombre. On est plein d'agressivité ! Mais, parce qu'on a mieux à faire que se disputer, parce qu'on est bien élevé, on reste dans "l'harmonie" ! « Que vont dire les gens si nous nous disputons ? Et puis j'aime mon mari et je dois bien me soumettre à ses désirs et à ses décisions ! »

C'est "l'harmonie" ! Mais une "harmonie" qui refoule les instincts primaires, les instincts naturels. Alors on prie Dieu afin de rester dans "l'harmonie" !

p. 124

Une décision ne rend jamais malade, parce que c'est une "action libre". Par contre un

refoulement laisse toujours une trace.

Alors, en ce qui concerne cet important travail sur l'ombre, je dirai toujours qu'il est important de se rendre compte de sa vérité.

p. 126

Ce qui importe est de devenir chaque jour plus conscient des petites réactions face aux ennuis du jour.

Si l'homme qui se dit en chemin ferme les yeux pour éviter l'ombre, alors un jour la vie lui présente l'addition. Voir l'ombre est d'autant plus important si cet homme est du type spirituel. Parce qu'il y a toujours les trois aspects du corps, de l'âme et de l'esprit. Chacun, à la naissance, est typé. Ce qui veut dire qu'une fois pour toutes vous avez votre style. En même temps cela veut dire que vous guette le danger de négliger ce qui ne fait pas partie de ce don. Vous devez donc vous donner la peine d'intégrer cette partie de vous-même qui reste dans l'ombre. Sans quoi vous serez celui qui toujours jette les yeux vers le ciel, qui peut-être même joue le saint ! Ce qui est insupportable pour les autres parce que, en vérité, ils ont devant eux un homme frustré.

p. 127

L'ombre

...pour trouver la mère intérieure, il faut avoir eu la mère extérieure. Parce que l'homme qui arrive sur terre commence sa vie dans le ventre maternel. Comme nourrisson il baigne encore plus ou moins dans l'utérus. Un beau jour, il s'éveille aux choses, il voit un "ça", il voit un "toi". Dans cette distinction "moi/ça", il n'est cependant pas encore individu et vit toujours dans la sécurité maternelle.

La grande question est de savoir comment ce "toi" qui est la mère se présente vis-à-vis de l'enfant. Il y a plusieurs possibilités. Les plus négatives, c'est lorsque la mère est dévorante ou froide. Dans les deux cas, ça ne correspond pas à la nature de l'homme qui cherche l'abri sans être enfermé et qui, en même temps, cherche l'indépendance sans être isolé. Dans les deux cas, on risque de rester dépendant de la mère qu'on va peut-être toute sa vie chercher dehors. Cette recherche inconsciente de la mère extérieure empêche de développer le maternel en soi-même.

p. 134

Le mensonge intérieur consiste à ne pas vouloir voir celui qu'on est. Le mensonge n'est pas de ne pas vivre l'ombre.

La reconnaissance de l'ombre est importante parce qu'elle met en mouvement un travail intérieur qui se passe en arrière-plan. La reconnaissance de l'ombre permet l'intégration des opposés.

p. 135

Étant en contact avec l'Être, il n'est rien qui puisse nous toucher. Ni la mort, ni l'absurde, ni l'isolement, ni l'offense ne touchent celui qui est en contact avec l'Être.

Je parle ici de la souffrance humaine, pas de la douleur éprouvée lorsque vous êtes mordu par un chien. Aussi bien, sur le chemin initiatique, chaque souffrance est une occasion de se rendre compte de la distance qui nous sépare encore de l'Être. Mais la souffrance est là ! Et c'est justement au tréfonds de la souffrance, en tant que souffrance, qu'il y a un diamant noir avec un éclat extraordinaire. Ce n'est pas du masochisme. Ce n'est pas la joie de souffrir mais la joie de trouver là quelque chose qui transcende notre capacité de supporter l'insupportable. Et à ce moment une peau intérieure peut éclater et vous mettre en contact avec cette couche profonde de votre Être. Les souffrances, pour celui qui est en chemin, ne sont pas là seulement pour être éliminées, effacées, mais elles peuvent nous faire faire un pas en avant sur le chemin de notre maturation. C'est la façon noble de se comporter vis-à-vis de la souffrance lorsqu'on est en chemin.

Je ne dis pas : « Il faut souffrir », mais je dis : « Si la souffrance est là, alors se présente à vous la chance de faire un pas en avant sur le chemin. »

p. 136

La méditation telle que je la pratique moi-même et telle que je la propose est différente de celle qui vous invite à vous concentrer sur une image ou sur une parole des Évangiles. Je ne critique aucune de ces formes de concentration sur un contenu. Mais nous devons comprendre que quelle que soit l'image, quelle que soit la parole sur laquelle on se concentre, s'il n'y a pas ce mouvement de la transformation, ce « lâcher prise et admettre », la fin de cette méditation laisse l'homme tel qu'il était en la commençant. Vous pouvez pendant des années vous asseoir devant une image sainte du christianisme ou du bouddhisme et rien n'arrive sur le plan de votre transformation en tant que personne. Et vous pouvez, sans aucune image, sans aucune pensée, entrer vous-même dans cette grande formule de la transformation, et un beau jour le ciel s'ouvre devant vos yeux. Cela parce que vous ne restez pas celui qui est pris par l'ensemble des ordres sur lesquels se fixe le moi. Vous devenez quelqu'un qui entre dans une réalité qui n'est pas sous l'emprise du moi. En lâchant prise, vous devenez un autre. Étant devenu un autre, vous voyez autrement et vous voyez autre chose. La profondeur de ce que nous voyons dépend du degré de notre propre profondeur. Je reste ouvert à toutes les formes de concentration qui permettent à celui qui fait l'exercice de l'assise en silence d'entrer dans une concentration plus pénétrante. Si mon interlocuteur est catholique, je l'invite à choisir plutôt la prière du cœur qu'une autre formule. Si la personne qui est devant moi dit ne plus avoir de contact avec la tradition chrétienne, je lui propose plutôt de compter les respirations ou de répéter les mots se lâcher... se donner... s'abandonner à chaque expiration. Cet apparent éclectisme est compréhensible à partir du moment où vous comprenez que ce qui compte dans l'exercice c'est la phase qui suit la concentration, c'est-à-dire la phase de méditation. Dans cette seconde phase de la pratique, il n'y a plus de relation à l'objet. La conscience "objectivante" qui seule peut donner naissance aux concepts se retire. C'est cette phase méditative qui m'intéresse, et peu m'importe le contenu de la phase qui favorise la chance et prépare les conditions d'une ouverture à cet état

d'être différent.

p. 139-40

L'OUVERTURE DU CŒUR

Il arrive qu'une personne qui commence l'exercice de la méditation tel que je le propose ressent une gêne à se concentrer sur la respiration dans le bas-ventre et trouve plus spirituel de se concentrer sur la prière du cœur, par exemple. Je crois qu'il y a deux choses à dire. Encore à notre époque, pour une certaine tradition spirituelle, tout ce qui est situé sous le nombril représente un danger. Le danger du sexe ! On vous dira « Ne vous concentrez pas trop sur ce qui est en bas, le Hara, parce que quelque chose va s'éveiller et alors vous êtes perdu. » Il est vrai que des personnes qui sont sérieusement fermées au niveau du bassin réalisent, lorsqu'elles commencent la pratique de la méditation, que ce qui était endormi ou refoulé commence à s'éveiller ! Mon avis est qu'il faut différencier le fait d'intégrer ces forces ou de les vivre. S'éveiller à cette force de la sexualité ne veut pas dire qu'il faille* la vivre. Mais la refouler est se priver soi-même d'une force de base. Il ne s'agit pas de vivre ce qu'on est mais d'être ce qu'on est. Ensuite reconnaître ce que votre maturité, votre position dans le monde, votre âge exigent. Chacun de nous a le droit de refuser un instinct, mais nous n'avons pas le droit de le refouler. Chacun reste le maître de sa décision mais refouler est toujours “une faute” !

* (toujours et/ou absolument... [n.d. transcripteur])

p. 140-41

La deuxième chose à dire est que le cœur est, et reste le centre de l'Homme. Ce n'est pas le “Hara”, ce n'est pas la tête. C'est le cœur ! Mais pour ouvrir le cœur on doit en tout cas éviter une chose, c'est de se concentrer sur le cœur. C'est en mettant le centre de gravité dans le “Hara” que le cœur peut s'ouvrir comme une fleur.

Il faut tout d'abord lâcher prise du centre de gravité situé trop haut. Il faut rendre le “moi” à la Terre, à la “Grande Mère Terre”. Se débarrasser du “moi” qui cherche une position définitive, qui la défend, qui veut la maintenir. C'est seulement si l'homme est ouvert dans le “Hara”, son centre terre, que pourra s'éveiller l'esprit. On ne trouve pas “le ciel” si on élimine la terre. D'ailleurs si quelqu'un a mal à la tête il faut lui donner la chance de s'ouvrir dans le bassin. Seulement lorsqu'il s'ouvre dans le bassin la tête s'ouvre et est libérée de cette tension douloureuse. C'est seulement lorsque l'Homme devient “enfant de la terre et du ciel” que s'éveille l'être nouveau, que s'éveille le cœur de l'homme authentique. Si vous cherchez trop vite le cœur vous n'aurez pas cette transformation en Homme nouveau.

p. 141

Afin d'avoir la chance de peut-être, une fois, être touché par la transcendance, il faut pouvoir éliminer cinq questions : pourquoi ? Comment ? Où ? Quand ? à quoi bon ? C'est assez effrayant pour le moi qui n'est rassuré que lorsqu'il trouve les réponses à

ces questions ! C'est en quelque sorte éliminer l'être humain qui vit dans le temps et dans l'espace. Nous sommes face à la tradition orientale qui dit : « Oui, il faut éliminer l'être humain. Je veux disparaître dans ce qui est au-delà de tout ce qui est quelque chose, au-delà de tout ce qui trouve réponse à ces cinq questions. » Pour l'Oriental, la réalité commence là où la réalité spatio-temporelle disparaît. Alors que pour nous Occidentaux, la réalité spatio-temporelle est le champ de la manifestation de cette autre réalité. En Orient, c'est la désintégration. En Occident, c'est l'intégration. Mais pour l'homme, qu'il soit d'Orient ou d'Occident, il s'agit de la désintégration qui conduit à l'intégration. Il faut donc pouvoir toucher ce qui est au-delà du temps et de l'espace pour ensuite intégrer ce qui nous a touché dans les conditions spatio-temporelles. Il s'agit de “redevenir comme un enfant” pour avoir la chance de devenir “l'homme nouveau”. Il faut pouvoir effacer ce qu'on est, en tant qu'être conditionné et enfermé dans la conscience objectivante, pour avoir la chance de devenir celui qu'on n'est pas encore.

p. 144-45

GRAND UN ET DIEU PERSONNEL!

Il y a toujours une énorme différence entre la théorie de la religion et l'expérience religieuse. Dans le zen, compte la réalité de l'art, de la peinture, du combat. C'est là que s'éprouve l'au-delà et qu'on peut faire la preuve de l'au-delà. Lorsque vous voyez une paysanne japonaise prier, il n'y a pas de différence avec ce que fait une paysanne bretonne lorsqu'elle prie. Une est bouddhiste et l'autre est chrétienne.

Mais que veut dire cette différence pour ces deux femmes ? L'une prie et l'autre prie ! Peu leur importent théologie et exégèse !

En 1940, j'avais écrit un petit livre sur Maître Eckhart en essayant de voir l'analogie entre la mystique chrétienne et le zen. Un maître zen avait lu mon livre et je lui demandai : « Quelle est pour vous la différence entre Maître Eckhart et le zen ? » Et ce maître, qui d'habitude était assis comme une statue de bronze, sortit sa main de sa manche à la vitesse d'une flèche et, laissant un espace de moins d'un millimètre entre son pouce et son index, il me dit : « Voilà la différence, c'est une feuille de papier à cigarettes, il vaut mieux ne pas y toucher ! »

Que voulait-il dire ? Nous bouddhistes, nous avons le grand Un ; vous chrétiens, vous avez le Dieu personnel. Mais que savez-vous de notre expérience ? Qui vous dit que nous n'éprouvons pas un vis-à-vis personnel ? Mais nous évitons d'en parler et de le fixer pour ne pas falsifier par des concepts ce que nous éprouvons en cet instant. Quant à vous, si vous avez vraiment l'expérience de la présence de ce que vous envisagez comme un Dieu personnel, croyez-vous qu'il y ait encore cette distance et cette différence entre sujet et objet ?

Il y a une décision à prendre ou pour l'un ou pour l'autre. Cette décision a été prise par les différentes traditions. Mais nous devons reconnaître que c'est une décision à prendre à partir du “moi objectivant”.

p. p. 145-46

----*Le chemin de l'exercice*

et le chemin dans la vie quotidienne

Ce qui m'a toujours paru important pour celui qui est en chemin est la pratique de la "Voie" dans le quotidien. Vous m'avez déjà entendu prendre l'exemple de celui qui va mettre une lettre à la boîte aux lettres. Chacun peut profiter des cent mètres qui séparent le domicile de la boîte aux lettres pour se mettre dans le "Hara".

C'est ainsi que chaque action de la vie de tous les jours est une opportunité en ce qui concerne notre façon d'être là. C'est la façon d'être là en tant que personne qui importe sur le chemin, c'est-à-dire que ce qui importe est le geste par lequel la personne réalise chaque action de sa vie quotidienne.

p. 149

Ainsi pour l'homme qui gagne en maturité dans la mesure où se réalise l'intégration entre le plan du moi et l'Être essentiel. Ce qui présuppose de nouveau le lâcher-prise du moi qui toujours de nouveau cherche à réussir ou à se protéger de l'échec.

Mais attention : en ce qui concerne la relation entre le chemin et le quotidien, il faut éviter le danger de vouloir être parfait. Parfois on a trop tendance à vouloir tout bien faire, bien monter un escalier, bien être assis à table, et cela devient agaçant pour les autres et probablement aussi un peu dangereux pour soi-même. En étant sur le qui-vive pour chaque geste et chaque action, nous réduisons les forces de notre croissance. Parce que la vie de l'homme n'est pas une ligne droite sans frottements. L'Homme doit bien se cogner à gauche et se cogner à droite afin de trouver sa mesure. Et aussi longtemps que vous ne vous cognez nulle part grâce à un comportement soi-disant parfait, vous n'avez pas encore engagé et risqué totalement votre "moi naturel". C'est ainsi que sur le chemin il n'est pas mauvais de risquer le danger, comme on le voit dans la pratique des arts martiaux.

p. 150

Je m'étais vraiment laissé touché par le noir, par l'ombre telle qu'elle est présente dans le monde, avec l'impression d'avoir mûri intérieurement. En y réfléchissant, je n'ai peut-être pas donné assez d'importance à ça dans ma vie. Parce que le chemin c'est aussi côtoyer le noir et ne pas seulement rester à l'abri sur un îlot où tout est beau.

Le développement intérieur se fait sur deux voies. La première est de permettre et de favoriser le contact avec l'universel, avec les forces cosmiques qui se révèlent dans ce que j'appelle une expérience de l'Être. L'exercice sur le Chemin, la technique, déchire la peau qui sépare de ces forces.

Tout autre chose est le développement de la personne. Parce que l'ouverture aux forces cosmiques ne donne pas encore une personne intégrale, un nouvel homme. Ainsi, vous rencontrez des hommes qui ont une grande facilité à être face à un groupe en tant que représentants des grandes forces universelles. Devant ce groupe, on les voit vêtus d'un habit de lumière. Mais lorsqu'ils sont devant une personne individuelle, cela leur est très difficile, parce que, en tant qu'être humain, ils se sentent nus !

Orient-Occident

Lorsqu'on se propose de pratiquer la méditation sans objet, il est très important de comprendre la relation entre Orient et Occident. Ce qui peut ensuite nous permettre de comprendre les différences entre bouddhisme et christianisme.

L'Orient s'intéresse à ce qui est opposé à toute distinction, c'est-à-dire à ce qui est un. Et de l'autre côté, l'Occident s'intéresse à la dualité, à la relation "moi-toi".

En réalité, il s'agit d'une apparente contradiction en nous-mêmes. Ces deux positions sont les deux aspects d'une même chose. C'est ce que le taoïsme symbolise dans le Yin et le Yang.

Bien sûr, si j'expire je ne peux pas, en même temps, inspirer ! Et si j'inspire je ne peux pas, en même temps, expirer ! Mais, Homme vivant, je vis de ces deux mouvements sans pouvoir exclure ni l'un ni l'autre.

La rencontre avec l'Orient pour un Occidental ne deviendra fructueuse que dans la mesure où il comprend que ce qu'il rencontre, c'est son ombre. C'est-à-dire un pôle de lui-même dont il n'est pas encore conscient. Il ne faut pas exclure un côté pour être fidèle à l'autre. La vie est un dialogue entre ces deux pôles que je suis.

Orient-Occident

Nous vivons une époque où nous devons dépasser ces querelles qui conduisent à devoir se décider pour ceci ou pour cela. Il faut faire la différence entre l'expérience mystique et la théologie. Chacune a son bon droit et nous pouvons mettre l'accent sur l'une ou sur l'autre. Mais nous ne pouvons exclure ni l'une ni l'autre.

Nous sentons aujourd'hui qu'une théologie durcie dans des images vole à ceux qui cherchent le sens profond de la vie la possibilité d'une expérience. Je respecte les "logies" qui seront toujours nécessaires. Je ne conteste pas les grands symboles comme la Sainte Trinité. Mais la racine vivante de ces symboles sera toujours l'expérience du cœur de l'homme. La réalité dont il est question dans les religions est une réalité de la rencontre. Et à la question « Qui est "Dieu" ? », si elle est posée hors de l'Homme, est une fausse question. On met le Tout sur un plan qui est réduit par la conscience rationnelle de l'homme. Rappelons-nous qu'au début du développement des sciences l'homme observait la nature pour y trouver "Dieu". Jusqu'à Einstein l'objet des sciences est une réalité qui s'est séparée de "Dieu" et de l'Homme. Ce que sent l'Homme représente un danger pour la recherche objective. Mais aujourd'hui, même dans les sciences, on se rend compte qu'on ne peut pas éliminer l'homme-sujet de la recherche objective. La jeune génération commence à prendre au sérieux l'expérience personnelle. C'est ainsi que l'on réconcilie l'Orient et l'Occident en soi-même. *"Non pas en faisant une grande soupe mais en voyant très bien les deux côtés et en observant que les uns ont mis l'accent plutôt d'un côté et que les autres ont mis l'accent plutôt de l'autre côté."*

Notre danger est de rester cloué sur une place en niant l'existence de l'autre. Ainsi, on dit dans le bouddhisme : « Si tu arrives quelque part où Bouddha n'est pas... va-t'en ! Mais si jamais tu arrives quelque part où tu trouves Bouddha... alors va-t'en en courant ! ». Autrement dit, si tu t'arrêtes là où tu as trouvé “Dieu”, tu le cloues sur place et tu en fais une image.

La sagesse orientale est la sagesse de l'homme, que celui-ci soit d'Orient ou d'Occident. Le développement historique de l'Occident a donné la priorité au rationnel, mais le savoir occidental est le savoir de l'homme, que celui-ci soit d'Occident ou d'Orient. Nous voyons aujourd'hui qu'un savoir sans sagesse aboutit à la pétrification des concepts. L'Occident retrouve, dans le détour qu'il fait par l'Orient, certaines richesses qui se sont perdues dans le cours du développement du temps.

Je crois que le travail qui ouvre notre œil pour l'expérience intérieure profonde peut nous aider. Et je crois que l'exercice qui toujours nous remet sur le chemin du développement et de la transformation peut nous aider sur beaucoup de plans de notre existence, aussi sur le plan religieux.

p. 162

Toute notre vie la souffrance reste présente. Comment dois-je l'envisager ? Non seulement comme le signe qui rend compte que je ne suis pas encore relié mais comme un devoir et comme une chance. C'est cela que j'ai appris dans ma pratique du zen : qu'en acceptant l'inacceptable, en acceptant la souffrance en tant que souffrance, arrive quelque chose qui est du domaine de l'expérience intérieure. Ce n'est pas du masochisme même si parfois cette attitude en donne l'impression. C'est en allant jusqu'au bout de la souffrance que l'homme peut trouver au cœur de lui-même un “diamant noir” ! Il y a une façon d'accepter la souffrance qui en elle-même comporte la chance d'une expérience transcendante. L'obstacle sur le chemin devient ainsi la chance de passer sur un autre plan.

C'est ainsi que le quotidien lui-même devient le champ de l'exercice de la transformation. L'erreur est de s'imaginer qu'il faille de temps en temps faire un exercice dans la journée. Nous devons essayer de prendre chaque situation du quotidien comme invitation à témoigner de notre Être essentiel.

p. 163

LA MÉDITATION, C'EST «LE MEDITARI»

La méditation, c'est le “*meditari*”. Que veut dire le “*meditari*” ? Si, en pratiquant la méditation vous commencez à vous ouvrir, une force commence à travailler en vous et à vous transformer. La transcendance est emprisonnée en nous dans la mesure où nous sommes encore à la merci du “petit moi”. C'est ainsi, c'est la condition naturelle de l'Homme. Dans le “*meditari*” nous sentons que les portes de la prison s'ouvrent. Et cette force transcendante commence à nous transformer de l'intérieur. Mais ce qui est vrai au moment de l'exercice est vrai pour notre vie entière. L'existence qui est assujettie à l'esprit conceptuel de l'Homme est tout d'abord une prison pour la

transcendance. Ensuite, non seulement l'exercice mais aussi le quotidien deviennent le champ de la libération de la « Grande Vie ».

Cette idée de la transcendance immanente n'est pas une idée que, à côté d'autres, on peut discuter. Cette idée de la transcendance immanente est reliée à des expériences. L'exercice sur le chemin a pour sens l'ouverture de l'homme à ces expériences. Je ne peux m'empêcher de répéter que "le son de l'Être" est toujours là. Et il dépend de l'Homme de s'accorder lui-même en tant qu'instrument afin que résonne, en lui, "le son de l'Être".

P . 164-65

LE CHEMIN OU LA GRÂCE?

Pour le chrétien, au centre de tout ce qui lui arrive, il y a la dimension de la grâce. Toujours encore le monde chrétien met en question l'idée d'un chemin où l'homme œuvre lui-même. Mais c'est un malentendu de croire que pour l'Orient la grâce n'existe pas. Au contraire, chaque maître oriental vous dira que ce qui est important sur le chemin, vous ne pouvez pas le faire à partir de vos propres forces. Mais que vous pouvez engager vos forces afin de vous ouvrir à la chance d'une expérience. Ces expériences dans lesquelles on est touché par l'Être nous arrivent aussi à nous Occidentaux, que nous soyons chrétiens ou non. Ce que nous devons apprendre, c'est à les prendre au sérieux.

Nous devons savoir que le chemin commence avec une expérience dans laquelle l'Homme a senti quelque chose qui non seulement libère mais en même temps représente un appel. Le chemin commence là où nous sommes attentifs à ce que notre profondeur demande et exige. Ensuite le chemin est fidélité à l'exercice.

p. 165

Quel que soit l'exercice sur le chemin, il concerne la transparence pour la transcendance. La transcendance qui, je le répète, n'est pas un concept, n'est pas une croyance mais l'expérience d'une qualité qui est l'expression d'une réalité présente en soi-même.

L'exercice, quel qu'il soit, a pour but le geste pur. Qu'est-ce que le geste pur ? C'est le geste purifié de l'ambition, de l'angoisse, du vouloir faire qui s'originent dans le "moi". Dans ce geste pur se manifeste alors l'intention de l'Être. Ici encore, il faut éviter d'envisager "la perfection". Personne ne peut se maintenir dans le geste pur. C'est une direction que prend celui qui s'exerce.

p. 166

Le geste pur est une notion fructueuse dans le sens où elle éveille la conscience de ce qui n'est pas juste.

Le geste pur qui concerne l'intériorité de la personne n'est pas le geste efficace qui concerne le résultat extérieur.

p. 166

Ce que nous montre le peintre ou le sculpteur n'est pas ce qu'on voit autour de nous. Ce que nous voyons voile la profondeur qui est à l'origine de la forme. L'artiste dévoile la profondeur. C'est parce qu'il prend du recul par rapport au visible qu'il est proche de l'invisible.

p. 167

Nous éveillons les qualités qui nous touchent

Toute la vie vécue, la vie de l'homme en tant que sujet, est le résultat d'une rencontre. Vous marchez le soir dans la forêt, et vous êtes tout à coup effrayé par un monstre !

En réalité, c'est une racine et lorsque vous en êtes conscient vous vous dites : « C'est trop bête, ce n'est qu'une racine ! » Cependant, c'est vous qui avez vu le monstre. Alors, est-ce vous le monstre qui se voit dans cette racine ? Parce que vous êtes dans le jeu. Vous êtes vous-même à la base de cette impression.

[...]

Nous devons accepter que tout ce qui nous entoure nous répond en fonction de ce que nous sommes. Nous sommes donc responsables, plus ou moins*, de ce qui nous touche en tant que qualités.

Vous êtes dans “*une pièce vide*”. Si elle se transforme en “*étable*” ou en “*temple*”, c'est votre façon d'être là qui en est la cause. Notre responsabilité vis-à-vis de ce qui nous entoure est donc très grande. Nous créons sans cesse la réalité qui nous recrée !

--

* (...et à divers degrés bien sûr ! n. du transcripteur)

p. 169

On ne pourrait pas parler de la transcendance si elle ne se manifestait pas dans tout ce qui est vivant. La Vie n'est pas la somme de tout ce qui est vivant ; la Vie, c'est l'essence de tout ce qui est vivant. La Vie se manifeste dans tout ce qui est vivant. Et dans tout ce qui vit, la Vie se manifeste dans trois aspects : la plénitude, l'ordre et l'unité.

La plénitude se révèle dans la force de vivre. L'ordre se révèle dans l'élan qui pousse tout ce qui vit vers sa forme. Et l'unité se révèle dans la nostalgie de l'union qui, pour l'Homme, est la nostalgie de l'A/amour.

Chez l'homme cette trinité d'aspects représente l'ensemble des désirs les plus profonds. C'est le désir de vivre et de survivre. C'est vivre d'une façon qui a un sens. Et vivre, non pas dans l'isolement mais dans la communauté humaine.

Les trois grandes détresses de l'Homme découlent de cette trinité. C'est la peur de l'annihilation, de la destruction de la vie. C'est le désespoir vis-à-vis de l'absurde, le non-sens. Et la tristesse dans l'isolement.

La transcendance est une réalité qui transcende la vie naturelle. Et la transcendance se manifeste exactement là où l'Homme dépasse les limites de son “moi naturel”. En acceptant la destruction, l'absurde ou l'isolement, l'Homme a la chance d'être touché par quelque chose qui est au-delà de la vie et de la mort, au-delà du sens et du non-

sens, au-delà de l'isolement ou de l'abri qu'il trouve dans une communauté.

p. 170-71

...nous devons essayer de trouver critères qui légitiment de pouvoir parler de ces expériences. Ces critères sont principalement le goût et la transformation. La transformation, c'est le fait que l'Homme est capable de supporter la vie d'une façon différente et de donner à toute action un sens transformateur. La transformation, c'est aussi le fait que l'homme voit dans ce qui l'entoure quelque chose de plus profond que la surface qui s'impose tout d'abord à son regard.

Les grandes expériences comme le *satori* ou le *samadhi* sont rarissimes ! Mais à côté de ces grandes expériences, il y a les petites expériences pendant lesquelles nous sommes touchés pour un instant. Nous devons apprendre à prendre au sérieux le moindre signe de ce contact avec cette réalité que nous sommes au fond et de laquelle nous sommes séparés par notre conscience objectivante.

Il y a là le sort de l'Homme. Ce qui le distingue de l'animal, c'est la conscience rationnelle sans laquelle il ne pourrait pas vivre en tant qu'être humain, sans laquelle il n'y aurait pas de culture, pas de civilisation. En même temps, cette conscience pose un voile sur la réalité qu'il est. L'Homme est coupé de ce qu'il est par ce qu'il a dans sa conscience.

L'exercice sur le chemin a pour premier but de changer la conscience.

p. 171

C'est un des grands malentendus de croire...

p. 171

... que l'exercice spirituel, la méditation, est une concentration sur un contenu transcendant, un effort pour s'identifier avec une image transcendante. Cette identification peut être un très beau moment mais c'est une illusion totale de croire que la présence d'un contenu transcendant dans la conscience transforme l'Homme.

Il faut savoir que le sens du chemin est la transformation de l'Homme et pas de le remplir avec des contenus sacrés. Trop de gens encore aujourd'hui s'identifient à des contenus sacrés et s'imaginent que c'est ça le chemin spirituel.

L'exercice spirituel a pour sens de devenir "un autre". C'est en devenant "un autre" qu'on verra autrement et qu'on verra "autre chose" !

p. 172

Il s'agit toujours tout d'abord de maîtriser une technique. Pourquoi ? Parce que tant que vous ne maîtrisez pas la technique, le "moi objectivant" qui doit faire attention, qui ne doit pas faire de faute est encore engagé. Alors que l'état de transparence dont il est question sur le chemin est "un état grâce" auquel nous ne devons plus faire ce que nous cherchons. Au contraire, dans cet état de transparence nous ne pouvons qu'admettre ce que nous ne pouvons pas faire !!

C'est pourquoi la répétition joue un rôle si grand. Mon maître de tir à l'arc, *Umeji Roshi*, a écrit un petit article qui a pour titre : « Le Tao, c'est la technique, la

technique, c'est le Tao ». Il explique que l'Homme qui sait faire de telle façon qu'il n'a plus besoin de faire laisse place à une autre force qui, si elle est authentique et pas dérangée par autre chose, représente déjà "une manifestation de la Grande Vie".

p. 172

Le maître d'exercice est sévère, d'autant plus s'il vous sent engagé à partir de votre volonté. Je m'entendais dire : « Enlevez donc la cible de votre œil ! » Mais avec quoi dois-je regarder, avec quoi dois-je viser ? « Il ne s'agit pas de viser ! » « Votre menton ! Vous êtes là comme un animal qui fonce sur sa proie ! » « Votre visage ! Pourquoi êtes-vous si crispé ? » Au début je ne comprenais pas cette formation et j'avais parfois du mal à accepter ces remarques qui bousculent "l'ego". Mais année après année, j'aboutissais à cette attitude où tout va de soi-même. Cet enseignement fait qu'après un certain temps vous êtes capable de mettre à la disposition d'une force plus profonde la technique que vous maîtrisez parfaitement parce qu'elle est nettoyée d'un "moi objectivant" qui jusque-là était encore trop engagé. L'exercice, c'est se mettre au service de quelque chose de plus profond "qui fait alors le travail pour vous". *La technique chaque jour renouvelée nettoie le "moi objectivant" qui se sent obligé de toujours faire.*

p. 173

En cet instant m'apparaissait l'amour du maître qui, dans sa façon d'être sévère et dur, est vraiment un avec son disciple sur le plan de l'être intérieur. Il n'avait aucun intérêt pour ma biographie mais était attentif à l'Être essentiel dont il cherchait la libération à travers un exercice.

Le "moi naturel" a l'ambition d'être vu, d'être reconnu, d'être au centre, d'être compris ; c'est le "petit pécheur". Le "moi existentiel" est enfermé dans sa conscience objectivante, qui doit comprendre, qui doit toujours encore faire ; c'est le "grand pécheur". Le chemin c'est réaliser à travers un exercice un moyen de s'apercevoir de la différence entre soi-même encore identifié au "moi naturel/existential" accroché à l'existence et celui qui est capable de mettre le "moi" bien entraîné à la disposition de quelque chose de plus profond. La performance n'a de sens que si elle est l'expression d'un moi nettoyé de toute ambition.

p. 174

ET DANS LA VIE QUOTIDIENNE ?

Pour la plupart des gens, le quotidien, ce sont les petites choses qui se répètent, les ennuis, le besoin de gagner de l'argent, de répondre aux exigences de la communauté, etc. Toutes choses qui nous empêchent de rester concentrés sur nous-mêmes. Nous sommes entourés de gens tendus, stressés. Nous pouvons nous demander comment, dans ces conditions, il est possible de garder un contact avec la méditation. Et pourtant on doit comprendre que l'état méditatif se distingue de celui qui ne l'est pas par le simple fait que l'homme reste ou non en contact avec l'autre réalité. En contact, c'est-à-dire dans la présence de cette ambiance du sacré et en même temps au service

du sacré. Il n'est rien qu'on ne pourrait pas faire au service du sacré.

p. 175

L'expérience de l'Être !

Une des exigences du chemin est de développer l'organe à travers lequel se révèlent ces qualités. Nous devons développer les cinq sens d'une façon telle qu'à travers les qualités qu'ils nous permettent de sentir nous ressentions cette qualité de l'Être qui nous touche.

L'expérience en elle-même n'est encore rien si elle ne conduit pas celui qui la vit à l'éveil d'une nouvelle conscience qui l'invite à se comporter d'une nouvelle façon dans son existence quotidienne. L'expérience sur le chemin initiatique conduit à une nouvelle responsabilité, alors que l'expérience de la drogue conduit au laisser-aller et à l'abandon.

Dans les façons, même les plus subtiles, d'être touché par cette autre réalité il y a toujours deux côtés. Celui qui libère et, en même temps, celui qui impose un certain comportement. Ce qui s'impose est une exigence intérieure, ça ne vient pas d'une autorité extérieure mais de cette conscience absolue qui est l'expression de la Grande Vie.

p.181

Ce sont des exercices qui peuvent être envisagés pour chaque sens et qui nous mettent en contact avec le monde des qualités sensorielles d'une façon telle qu'une profondeur secrète s'ouvre à nous... à la condition que nous cherchions cette profondeur.

Ce qui me semble intéressant, c'est que l'homme peut un jour se rendre compte qu'il est cherché par ce qu'il cherche. La recherche consciente que fait l'être humain en tant qu'être existentiel est en réalité une façon par laquelle s'exprime l'Être qui cherche l'homme à travers les qualités par lesquelles il le touche. Nous disons toujours que l'homme cherche "Dieu" ; en réalité, c'est "Dieu" qui cherche l'homme et l'homme a pour devoir de se laisser trouver. Est-ce l'homme qui doit devenir conscient de la "Grande Vie" ? Ou est-ce la "Grande Vie" qui essaie de devenir consciente d'elle-même dans la conscience de l'homme ?

p. 182-83

Le goût de la transcendance nous parvient par la terre, par les sens, mais peut aussi nous parvenir par l'esprit, par le ciel. J'ai toujours l'impression que l'organe avec lequel nous sommes capables de sentir quelque chose de l'au-delà, c'est le corps entier, et surtout le dos. Par contre, ce qui rend ce contact impossible, c'est la conscience conceptuelle que nous situons dans le front. La transcendance est là, nous lui appartenons, mais sur la base de la conscience conceptuelle nous nous en séparons. Si bien que le monde devient un *made man world*, un monde fait par l'homme. C'est cette réalité conceptuelle que l'Orient appelle *Maya*. Autrement dit la réalité conceptuelle est une immense imagination dans laquelle nous nous promenons

jour après jour ! Et c'est lorsque nous sommes touchés par l'au-delà que la véritable réalité nous apparaît. Il est intéressant de voir aujourd'hui que, arrivant au bout des recherches qu'on peut faire sur le plan scientifique, on arrive à un point qui dépasse ce qu'on peut comprendre rationnellement.

p. 184

C'est intéressant de voir que la subtilité des moyens aujourd'hui engagés dans les sciences de pointe conduit l'homme de science à une expérience numineuse ! Et de l'autre côté les expériences du numineux deviennent assez fréquentes aujourd'hui pour qu'on puisse les comparer. Aussi bien pouvons-nous envisager sérieusement de poser les bases d'une science qui dépasse l'horizon conceptuel actuel et s'occupe du domaine des expériences intérieures.

De même que je parle souvent des cinq sens et d'un super-sens, il nous faut aujourd'hui parler d'un super-intellect. Parce que l'intellect est continuellement dépassé par ce qu'il découvre objectivement. Et les objets qu'il découvre demandent un intellect plus affiné que celui qui a été utilisé jusque-là. Un ami physicien me disait « Lorsque je suis en panne devant une équation, c'est en allant dans la nature et en méditant que je trouve la solution ! »

p. 185

Je crois que le “je suis” c'est ce à quoi aboutit chaque méditation vraiment profonde. Parce que la réalité divine n'est pas un “ça”. Voilà “le péché originel”, c'est que l'homme fait de sa participation à la réalité du grand “Je suis” un “moi... je suis moi !!” En disant “moi... je suis moi et je veux le rester” !!» l'homme coupe “le cordon ombilical avec la Vie” !.

p. 186

LE DOGME

Le chrétien ne touchera le mystère du Christ que dans la mesure où il peut faire le vide de toutes les pensées et de toutes les images qu'il se fait du Christ.

Dans les croyances vis-à-vis des interprétations durcies qu'on appelle le dogme, on est toujours en danger de perdre l'essence ! Certainement que dans la révélation évangélique est incorporé le mystère. Mais si on lit ces textes avec le regard extérieur, on ne verra que la peau desséchée de ce qui, un jour, a été vivant. C'est l'exercice, lequel développe l'œil intérieur, qui nous donne la chance de toucher la profondeur du mystère.

L'histoire des religions ne peut être envisagée qu'en regard de l'essence. L'essence est au-delà des religions. La transcendance est le berceau de toutes les religions, mais la transcendance n'appartient pas à telle ou telle religion. Dans la mesure où manque l'expérience religieuse, ce qu'on appelle la foi se transforme en croyances basées sur des arguments. Pour permettre à la foi de renaître il faut nécessairement se défaire de ces arguments durcis, et revenir à l'expérience de la transcendance, à l'expérience originelle. Je rencontre des prêtres et des pasteurs qui reconnaissent que

le noyau de leur foi n'est pas dans les contenus traditionnels. Si nous lisons les Évangiles à partir de la conscience objectivante, c'est une très belle histoire, celle d'un homme qui a dépassé les autres par son envergure éthique. Cette lecture devient la théologie objective. Le malheur est que la théo-expérience subjective est considérée par l'Église comme étant de l'ésotérisme !

p. 188-89

Le chemin, l'amour, l'érotisme et la sexualité

Dans une rencontre entre deux personnes, c'est bien différent. La vie est loin d'être ennuyeuse, elle est au contraire pleine de promesses. Et le point d'orgue est alors la rencontre sexuelle.

Nous devons faire la distinction entre puissance et sentiment. Ainsi l'amour, la sexualité, la haine, la colère, un sentiment de justice peuvent vous envahir d'une telle façon que ce n'est plus un sentiment. Dans les traditions anciennes nos ancêtres ont su que la sexualité était une puissance transcendante.

p. 191

...nous avons réduit ce qui représentait une puissance transcendante à un instinct.

Grâce aux travaux de C. G. Jung, on recommence à envisager la réalité de ces puissances. Dans la rencontre avec une autre personne nous devons nous demander dans quelle mesure nous ne sommes pas envahis par une puissance, qu'elle soit bonne ou mauvaise, qu'elle soit dirigée dans le sens du bien ou du mal. Le "moi" peut être envahi par une puissance transcendante et l'homme ne sait plus ce qu'il fait ! Il devient cette puissance et n'a plus de "liberté", de « libre arbitre ».

p. 192

Pendant la guerre, dans les tranchées, j'ai vu des soldats faire des actions qui dépassent les forces humaines. Ils étaient pris par ces puissances inconscientes. Ces puissances sont, dans leurs manifestations, positives ou négatives. Négatif me semble être ce qui détruit la vie, positif est ce qui fait éclater la vie. Tout ce qui déchire et détruit les formes vivantes est négatif. "*Mais tout ce qui détruit les formes qui étouffent la Vie est positif*" !! C'est ainsi qu'une révolution comme celle que nous avons connue en mai 68 peut être positive, parce qu'elle renverse ce qui étouffe l'Être, ce qui étouffe la vie intérieure de l'être humain emprisonné dans des organisations sans âme. Sur le chemin c'est la puissance des forces de l'Être qui élargit votre horizon, qui vous élargit et vous met dans votre grandeur. Le devoir de l'homme est de reconnaître ces puissances, que leur caractère vous apparaisse comme positif ou négatif, et de les intégrer.

p. 192

Un danger est de s'imaginer que si on fait la méditation chaque jour on n'aura plus de

grippe ou de bronchite. Celui qui pratique la méditation témoigne de la maturité à laquelle l'exercice a pu le conduire en acceptant sa bronchite. Il faut bien l'accepter puisqu'elle est là ! Chaque fois que j'ai une bronchite je peux m'apercevoir que je n'étais pas en ordre. Mais c'est ça le chemin, c'est reconnaître un peu plus vite que nous ne sommes pas en ordre.

Maintenant je dois ajouter que si quelqu'un pratique la méditation régulièrement, il a la chance de se débarrasser plus rapidement de son rhume. Parce qu'on ne peut pas vous reprocher de recevoir un rhume mais on peut vous reprocher de ne rien faire pour vous en débarrasser !

Ici encore deux attitudes sont fausses. L'une, c'est l'idée du surhomme, toujours en ordre, toujours en bonne santé. L'autre, c'est le droit au désordre, à l'abandon, qui est le piège dans lequel tombent bon nombre de jeunes aujourd'hui. Et là *je me sens capable de tout comprendre mais pas de tout pardonner*.

p. 193

Dans l'inconscient de l'homme comme dans l'inconscient de la femme il y a l'archétype de la mère, de la « grande-Mère ». C'est le grand féminin qui est très attractif et pour l'homme, et pour la femme.

p. 194

L'amour véritable est bien difficile à définir. On ne peut pas définir l'amour en disant : c'est sexuel, c'est l'érotisme, c'est la compréhension, c'est la fidélité, c'est... ! L'amour c'est encore bien autre chose. C'est ce que j'appelle volontiers le « Grand Troisième »*.

(* ...la « troisième conscience », cette intelligence d'un autre ordre qui, tel le plomb changé en or, émerge du feu de la relation de couple incarnée et travaillée dans une certaine dimension de service. « Nous sommes disciples du cœur l'un de l'autre ».

Richard et Kathy Moss)

p. 195

Le « maître » est touché par la souffrance de l'autre, mais pas par la souffrance du « petit ego ». Il est touché par la souffrance de l'Être essentiel. Et l'Être essentiel souffre du fait que « l'ego » l'étouffe avec ses souffrances existentielles !

C'est pourquoi notre travail sur le chemin peut parfois sembler cruel. Ce qui justifie et légitime cette rigueur est la prise de conscience des forces universelles qui s'enracinent dans l'Être essentiel et permettent une nouvelle personnalisation.

Dans l'amour pour l'autre, il ne faut pas confondre l'engagement en tant que personne et l'engagement en tant que personne privée. Ainsi, votre engagement en tant que personne ne doit pas vous obliger à vous suicider avec celui qui se suicide afin de lui prouver que vous avez compris sa souffrance et que vous l'aimez !

Nous devons être disponibles pour tout le monde dans un sens personnel, mais pas dans un sens privé. Votre engagement dans un sens privé peut être limité à une ou deux personnes dans le monde. Sur un plan essentiel, aimer c'est être là d'une telle

façon qu'émane de vous une force créatrice pour tout ce qui vous entoure.

p. 196-97

Mais pour celui qui est en chemin, ce qui importe et représente la richesse à venir c'est le Soi. Parce qu'on ne peut se donner à l'autre que dans la mesure où on est soi-même quelqu'un. Jusqu'à pouvoir dire à son compagnon ou à sa compagne « je suis moi parce que toi tu es toi. » C'est ainsi que les deux développent l'union et que l'union développe les deux. Ce qui provoque parfois des surprises, parce que aucun des deux ne sait encore vraiment qui il est et qui il va devenir. Mais c'est ça la vie, Dieu merci !

Dans le couple, c'est de méditer la fin de la relation, quelle qu'en soit la raison, qui permet de maintenir une liberté fructueuse. La vie a un sens à travers la mort. Considérée par le "moi" existentiel comme l'ennemi par excellence, la mort est au fond l'amie qui vous prend par la main pour vous conduire sur le seuil d'une vie plus grande.

Il en est ainsi pour les grandes expériences de l'Être dont je parle. Sans ce passage par le néant, il n'y a pas de découverte d'une autre réalité. Ainsi, toute notre vie devient une préparation à la mort. Cela en apprenant à lâcher prise.

p. 198

...le jeu érotique exige une certaine discipline !

p. 200

Il faut voir que dans l'amour véritable, il y a une qualité transcendante qui se mêle à l'intensité de l'orgasme. La relation entre la vie sexuelle et le chemin intérieur est fonction du degré de maturité de chaque personne. Il serait ridicule de croire que pour les jeunes la relation érotique et sexuelle soit contraire au chemin. Au contraire, ça fait partie de leur âge, de leur développement, de leur maturation.

p. 201

La sexualité est une puissance qui s'empare de nous. L'art, c'est-à-dire la façon dont nous répondons à cette puissance, est le résultat de la relation entre cette force qui ne vient pas de nous et la façon de la canaliser. Nous pouvons la laisser éclater sur le plan animal mais nous pouvons aussi en faire un chef-d'œuvre. L'amour est le filtre transformateur de cette puissance supra-personnelle.

L'amour, c'est la chaleur dont a besoin chaque fleur pour vivre et se développer. Sans cette chaleur, sans cet amour, il n'y a pas de croissance possible. L'amour est cette atmosphère, cette ambiance, dans laquelle peut vraiment se développer l'être humain. La matière première de cette ambiance particulière est la qualité du numineux*. Je vois dans l'Éros le Saint-Esprit de la nature.

(*"numineux" dérivé du latin "numen" ou l'expression du sacré dans la conjonction paradoxale des opposés d'une expérience personnelle du « tout autre », hors de la saisie du mental, dans l'archétype et dynamiques puissantes de l'inconscient.)

p. 202

...c'est cette douceur qui éveille l'être profond. Alors qu'une expérience sexuelle très intense peut rester très superficielle.

Refuser l'érotisme et la sexualité est un refus de la Grande Vie dans son aspect de plénitude et dans son élan vers l'unité. Il est curieux que le désir sexuel qui a sa source dans la Vie elle-même doive être pour ainsi dire refoulé au profit de valeurs humaines dites spirituelles !!

La question, pour l'homme qui est en chemin, est de savoir comment répondre à cet appel. Est-ce en restant sur le plan de l'animal ou en s'élevant sur le plan de la personne ? Mais voilà qu'il paraît, encore de nos jours, que dans la mesure où vous restez sur le plan de l'animal c'est plus ou moins légitime ! Mais si vous ajoutez ce que l'animal ne peut pas faire c'est plus ou moins interdit et il vous faut le confesser ! C'est une curieuse façon de voir l'homme dans son rapport à l'Être. C'est la forme, par et dans laquelle cet appel trouve une réponse, qui distingue l'homme de l'animal. La jouissance est au fond la façon pour l'Être, présent dans notre Être essentiel, de devenir conscient de lui-même dans la conscience de l'homme. Dans la jouissance égocentrique l'homme devient conscient de l'Être dans son aspect de plénitude. Mais en même temps, il y a quelque chose à vivre ensemble. Et dans ce dialogue, c'est ce qui dépasse ce que l'animal peut faire qui différencie l'être humain. Et pas le contraire.

p. 203

Le danger chez des êtres passionnés est d'aller trop vite. Ce n'est pas dramatique mais c'est dommage parce qu'en vivant la sexualité de cette manière on élimine le sacré et la chance d'une expérience du numineux. C'est en ce point que l'homme est différent de l'animal. Heureusement, plus nombreux sont aujourd'hui les hommes et les femmes qui se sentent responsables vis-à-vis de cette puissance qui ne peut pas être assimilée seulement à la dimension de l'instinct. Et c'est l'homme, grâce à son esprit qui le distingue de l'animal, qui peut faire face à cette puissance. Si cette puissance se marie avec l'homme, il y a la chance d'une expérience numineuse.

La sexualité est une source de malentendus extraordinaires chez beaucoup de couples.

p. 205

Tout ce que vous mettez sous un couvercle devient sombre. Si vous enlevez le couvercle, tout devient clair. Et le sexe, l'érotisme, devient alors une source de joie et peut même aboutir à une expérience numineuse. Parce que dans tout ce qui est érotisme il y a quelque chose de transcendant. Mais aujourd'hui nous voyons une véritable désacralisation de l'érotisme et du sexe. J'entends des gens dire que ce qui empêche la jouissance sexuelle, ce sont les sentiments d'amour ! Dans ce cas naturellement tout devient faux. Bien entendu, la jouissance sexuelle sans amour existe, mais si vous dites qu'il faut se débarrasser de ce "sentiment bourgeois qu'on

appelle l'amour" pour jouir du sexe comme un animal, il y a fausse route.

A l'inverse, nous devons savoir que dans l'amour il n'est rien qui ne soit pas permis. Il y a parfois des perversions malades, ce n'est pas ce dont je parle ici. Mais il y a pour beaucoup de personnes des attitudes, des gestes, qui semblent pervers et qui ne le sont en rien.

p. 204-05

Je crois que si on s'ouvre à l'érotisme d'une façon tout à fait naturelle et si on reste dans l'amour pour l'autre, il restera toujours que dans l'union qu'on qualifie de physique on se retrouvera en tant que personne. Et dans ce qu'on appelle "faire l'amour", une expression que je n'aime pas parce qu'il ne s'agit pas d'un "faire" mais d'une "rencontre" entre deux personnes, il y a la chance d'une personnalisation perpétuelle. Pour moi, l'érotisme et la sexualité représentent le chemin de l'union entre deux personnes. Parce que l'amour indique toujours une situation de deux qui se sentent "Un" au fond.

p. 205-06

Si l'union est vraie, elle vous avale complètement. Et c'est précisément en prenant le risque d'entrer complètement dans l'union, de vous perdre entièrement, que vous en revenez homme nouveau. C'est ce profond renouvellement qui donne sa justification à l'amour qu'on appelle physique : union pour l'homme comme pour l'animal mais personnalisation pour l'homme et pas pour l'animal. Si, dans la vie du couple, vous envisagez votre partenaire sans union physique alors, jusqu'à un certain point de votre développement intérieur, il y a quelque chose de faux dans le ménage.

Je crois vraiment que la sexualité et l'érotisme représentent une grande chance pour l'homme d'apprendre à se donner entièrement, d'être capable de se perdre entièrement sur le plan de "l'ego".

p. 206

pour la femme, chaque fois qu'elle fait l'amour, il y a la présence de la mort parce qu'il y a l'opportunité d'une nouvelle vie, la possibilité de concevoir un enfant. Et ce n'est pas la pilule et autres contraceptifs qui changent quelque chose à la psychologie de la femme. Pour l'homme, c'est bien différent, il ne connaît rien de cette mort. Par contre, pour chaque femme, plus ou moins consciemment, cette mort est présente dans l'acte d'amour lui-même. Aussi bien nous devons comprendre que la femme ne peut se donner que grâce à un état d'être qui supporte cette mort et cette naissance. Je vois chaque jour combien chaque femme est marquée à vie par le premier homme auquel elle s'est donnée. Si c'est un vaurien qui s'est emparé d'elle, c'est vraiment terrible, d'autant plus que cette marque, si elle n'est pas consciente, est présente dans l'inconscient.

Parlant de l'inconscient, je trouve que la psychologie d'aujourd'hui creuse toujours beaucoup trop dans ce qui est noir, dans ce qui ne doit pas être, au lieu de souligner ce qui pourrait être. Le travail sur les contenus de l'inconscient doit nous ouvrir à ce

que nous pouvons réaliser.

L'amour ! Dans l'amour il y a vous, l'autre et l'union des deux. C'est cette union des deux qui transcende les deux. Ayant fait l'amour, il arrive que les deux se regardent. Et ce regard est comme le cadeau de ce qu'on a vécu. Dans ce regard des deux qui ont été ensemble, l'œil gagne une profondeur extraordinaire. Dans ce regard, il y a un moment d'union profonde... c'est un moment d'éveil de la profondeur.

p. 209-10

« Le Centre de l'Être » “Propos recueillis par Jacques Castermane”
Jacques Castermane - Éditions Albin Michel © 1992