Le «HARA», “*Centre vital de l’Homme*”



Chaque fois que l’on découvre un principe fondamental de la vie, il apparaît d’abord revêtu de son « habit local », fruit des conditions de vie de l’endroit où il a été découvert et où il s’est développé. A celui qui s’intéresse surtout au “côté historique” ou “scientifique”, de même qu’à celui qui est prisonnier d’une culture particulière, il sera difficile de dépouiller la chose de son enveloppe extérieure pour en extraire le noyau essentiel, soit qu’il ne le puisse pas, soit qu’il ne le veuille pas. Et pourtant, c’est bien ce qu’il convient de faire sans cesse ; laisser fructifier ce noyau, libéré de son enveloppe, de façon qu’il puisse se développer dans toute sa signification humaine et sa portée générale.
p. 10

Il existe en chaque homme une aptitude originelle à croire grâce à son rattachement essentiel à l’Être. C’est sur ce lien originel avec un fond “divin de l’Être” que repose toute la religion, même la foi chrétienne. Toutefois, si l’Homme s’éloigne de sa religion, la porte de la foi peut de nouveau s’ouvrir à lui lorsqu’il fait l’expérience de ce fond “divin de l’Être”, car le trésor caché de l’humanité existe en tant que tel en dehors et au-delà de toute interprétation précise ainsi que de toute confession particulière ! Aussi, pour le chrétien (et autres... !) dont la foi n’était qu’une pseudo-foi et qui s’est finalement heurté à sa conception rationnelle de “Dieu”, n’y a-t-il de voie vers la vraie foi qu’à travers une expérience personnelle de l’Être, qui renouvelle son contact avec le fond “divin”, ainsi que par la formation d’une disposition intérieure qui permet de prendre au sérieux cette expérience, de la conserver et de la mettre à l’épreuve de la vie quotidienne.
p. 11-12

C’est à notre époque qu’incombe la quête des voies qui mènent à une nouvelle expérience de l’Être et à la formation d’une nature en accord avec celle-ci. La percée vers l’Être, tout comme la transformation qui naît de la communion avec les profondeurs de l’Être, est, dans le monde occidental d’aujourd'hui, *prête à se réaliser chez tous ceux qui sont à l’avant-garde de la vie spirituelle et qui sont arrivés aux limites de leurs forces humaines*. La



réalisation d'une foi vivante repose, comme la foi de tous les temps, sur trois piliers : l'expérience vécue, la reconnaissance de cette dernière et l'exercice. Aussi nous appartient-il de révéler à l'humain qui est parvenu à la limite de sa sagesse, la valeur de ses expériences "essentielles", de lui ouvrir la porte qui conduit aux vérités fondamentales et aux lois de la vie, mais également et avant tout, de lui montrer la voie de l'exercice qui lui donnera une disposition correspondant à ces vérités et à ces lois et qui est la condition nécessaire de toute foi et de toute maturation. La découverte du *Hara* constitue une approche de cette tâche. Par "Hara" (et nous tenons à conserver cette dénomination) les Japonais entendent le fait de posséder un « état d'être » qui implique l'humain tout entier et lui permet de s'ouvrir aux forces et à l'unité de la vie originelle ainsi que de les manifester tant à travers la maîtrise et l'accomplissement de sa vie qu'à travers le sens qu'il lui donne. La connaissance du "Hara" ne vaut pas seulement pour les Japonais, elle a une signification humaine de portée générale. C'est l'objet du présent ouvrage que d'initier l'Hommes à reconnaître la nature et le sens du *Hara*.
p. 12

Le manque de maturité est le mal de notre époque, l'incapacité à mûrir est la maladie de notre temps. La névrose qui pousse le malade psychique à consulter un thérapeute n'est finalement qu'une expression particulière du mal général, du mal dont souffre l'humain parce qu'il est devenu étranger à l'Être ! Ainsi, tous les symptômes particuliers de ce mal constituent, tant pour le malade que pour le bien portant, des étapes et des impasses sur le chemin du retour vers L'Être. L'un comme l'autre, ils ne doivent être regardés que comme des humains progressant sur la Voie, donc jamais considérés de façon statique, mais toujours « vus en perspective », c'est-à-dire dans leur processus d'intégration à leur être essentiel. Et, de même qu'il en fut toujours ainsi en Orient entre l'élève et le maître, chez nous aujourd'hui, le bien portant cherche auprès du psychologue, et le malade psychique auprès du thérapeute — au-delà de toute psychologie — un fond métaphysique qui soit perçu dans l'expérience. Tous, ils sont animés de la nostalgie de leur être essentiel. Ils cherchent une résonance et une issue à une détresse qui n'est pas seulement due à la constitution physique ou à la vie de chacun, mais aussi à l'essence même de l'Homme. Cette détresse exige une "science" qui aille au-delà de la psychologie. Nous nous trouvons devant la nécessité de ramener dans le cadre et l'ordre dune vie plus "grande" l'Homme moderne souffrant d'un manque de maturité et, de ce fait, provoquant le malheur autour de lui ; il faut lui ouvrir la porte qui lui donnera accès à l'union avec sa source première et lui montrer comment il peut manifester son rattachement à l'Être à travers son "petit-moi" !
p. 13



...c’est précisément parce que l’humain est une unité en soi dans laquelle le corps et “l'âme” se fondent et que — pour citer Ludwig Klager — le corps est la forme extérieure de “l'âme” et “l'âme” l'esprit du corps, c’est pour cette raison, donc, que la structure intérieure se manifeste inévitablement à travers son corps et son attitude. Il n’y a pas d’ordre spirituel ni de tension psychique qui ne se reflètent dans le corps. Ainsi peut-on dire qu’au centre de gravité psychique correspond le centre de gravité du corps. C’est pourquoi il est impossible de trouver son centre intérieur sans avoir trouvé le centre de son corps. Mais où celui-ci se situe-t-il exactement ? Dans la région ombilicale ou, plus précisément, légèrement au-dessous du nombril. Nous ne nous étonnerons donc pas d’apprendre que “Hara”, le concept du centre vital de l’humain, signifie littéralement « ventre ». Voilà pour les Européens une surprenante découverte : chez l’Homme qui a trouvé son centre, le centre de gravité du corps se situe dans le « ventre ». Comment le ventre affermi peut-il devenir le symbole du centre originel retrouvé ? C'est ce que nous nous proposons d’illustrer par des exemples pris dans la vie quotidienne des Japonais.



p. 19

Celui qui a acquis la maîtrise du “Hara” peut garder son calme dans n’importe quelle circonstance, même face à la mort. Il peut s’incliner devant son vainqueur sans perdre contenance et il sait attendre. Il ne se rebelle pas contre la roue de la destinée, mais attend avec sérénité ce que va lui apporter le sort. Celui qui possède le Hara voit le monde sous un autre angle. Il l’accepte comme il est et, bien que ce monde soit toujours différent de ce qu’il “souhaiterait”, il sent toujours une harmonie mystérieuse entre lui et ce dernier. Se révolter, c’est souffrir. Toute souffrance indique que l’humain s’est écarté de la Grande Unité et témoigne donc de la réalité de cette unité. Mais cela, le commun des mortels ne le voit pas. C’est que lorsque la volonté, le sentiment et l’entendement sont “enracinés” dans le Hara qu’ils ne s’opposent pas à ce qui est, mais sont au contraire au service de la Voie sur laquelle se trouve tout ce qui existe. Découvrir cette Voie, la reconnaître et ne plus la quitter est le but final de tous les efforts accomplis en vue d'acquérir le « *Hara* ».

p. 30

Le « *Hara* » ou le sens de “l’Exercice”



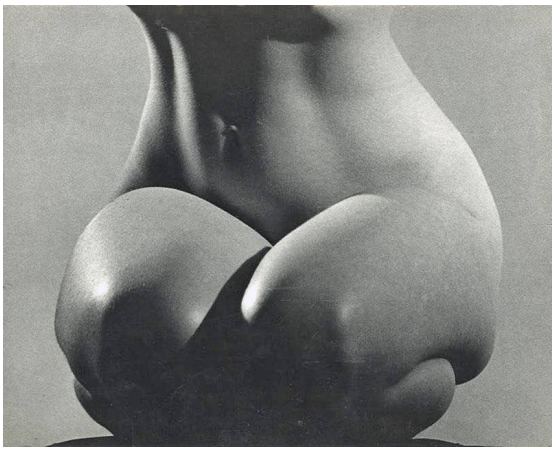
Le “Hara” a certes été donné à l’humain dès sa naissance, mais ce “don” constitue en même temps pour lui un “devoir”. De même, ce qu'est l'homme dans son essence est. un don qu'il a le devoir d'accomplir. Pour y parvenir, c’est-à-dire pour devenir un homme “complet”, il lui faut surmonter, au fur et à mesure qu’ils se présentent, les obstacles qui tendent à empêcher son évolution. Et il doit aussi sentir en lui cette force profonde, essentielle, la faire pénétrer dans tout son être et l’y faire grandir. Pour cela, il a besoin du “centre juste”. Il n’acquerra celui-ci qu’à condition, d’une part, de surmonter avec persévérance, beaucoup de patience et sans peur de la douleur, tout ce qui viendra s’opposer au “Hara” et, d’autre part, de favoriser en lui tout ce qui pourra s’épanouir grâce au “Hara”. Sans l’acquisition de ce centre, il n’est pas possible de devenir un homme complet. Ce n’est que par “l’Exercice” que l’on peut gagner le “Hara” et par là même trouver la porte qui mène à la Voie, Voie que l’on doit suivre pour devenir un “homme complet”. L’humain ne sera “complet” que dans la mesure où son Soi sera la réalisation de son être essentiel*.

---

* Par « être essentiel » d’un Homme, on entend la façon — différente d’une personne à l’autre — de participer à l’Être *supratemporel* et *supraspatial*. Le véritable Soi représente l’intégration du moi existentiel à l’être essentiel. Tant que l’humain n’est pas parvenu à cette intégration, il n’est qu’un “pseudo-soi”, conditionné, par tout ce qui est extérieur à lui. La participation à l’Être se manifeste dans la liberté ressentie par rapport à l’existence.
p.31



Chaque action peut, selon la technique qui entre en jeu, être plus ou moins parfaite. Cela vaut également pour tous les sports ainsi que pour toute action accomplie dans la vie quotidienne. C'est une des erreurs de l'esprit humain que de croire que, pour faire quelque chose de « main de maître », il faut être spécialement doué et s'entraîner toujours à une seule et même chose. En réalité, toute action sans cesse répétée contient en elle-même la possibilité d'un accomplissement parfait. C'est pourquoi on peut faire preuve de "maîtrise" en marchant, en courant, tout comme en parlant et en écrivant. Il en est de même de la pratique du sport, ce qui n'a rien à voir avec cette fausse forme d'accomplissement qui se traduit par le désir effréné de battre des records, dans quelque discipline que ce soit. Ainsi arrive-t-on à réaliser avec maîtrise les tâches les plus diverses, voire les plus insignifiantes : le travail quotidien mille fois répété, aussi bien à la maison, au bureau que dans la vie sociale. p. 33



L'ouvrage, l'œuvre, représentent davantage qu'une action parfaitement accomplie. C'est ce qui subsiste après l'action et se manifeste dans une forme qui "demeure" parce qu'elle est parfaite. Le propre du chef-d'œuvre est qu'on n'a rien à ajouter ou à supprimer. Chaque détail est nécessaire, car il a sa place dans l'ensemble.

Tout comme l'action, l'œuvre parfaite implique une grande maîtrise de la technique, ce qui, à son tour, suppose une longue pratique. Seule cette dernière mûrit le maître et lui permet de réaliser une œuvre achevée. Mais, là encore, comme dans l'action, le sens de la pratique, de l'exercice, n'est pas dans l'exercice lui-même, mais dans ce que, finalement, il permet d'accomplir.
On parle de "maître" lorsque la chose faite ou produite n'est pas le fruit du hasard, mais celui de la maîtrise. Or cela suppose autre chose que la simple maîtrise de la technique. C'est un certain état intérieur de l'Homme qui fournit la preuve d'un véritable savoir. Pour autant qu'il connaisse une technique, l'Homme qui l'utilise restera un maître très limité si son travail dépend de son humeur et de sa sensibilité. Celui qui perd son calme et est troublé par quelqu'un qui l'observe en train de travailler n'est pas un véritable maître. Il l'est seulement du point de vue de la technique. Il ne l'est pas en ce qui concerne sa propre personne. Il maîtrise la technique qu'il a apprise, mais non lui-même. Et lorsque son savoir-faire est supérieur à son "savoir-être", le savoir-faire peut faire défaut au moment décisif. Or, pour acquérir la maîtrise de soi, il n'y a qu'une seule pratique. Elle ne donne pas un savoir technique, mais engendre un certain état intérieur qui est le meilleur garant du savoir-faire. Il s'agit de la pratique comprise comme exercice intérieur. Ce n'est pas l'action visible, mais bien le gain intérieur de l'Homme qui compte. L'exercice ainsi compris n'a



pas pour objet l'action en tant que telle, ou le résultat visible, mais la transformation de l'Homme.
p. 33-34

La voix du Maître était devenue grave et émouvante. Ce qu'il enseignait à travers le tir à l'arc était autre chose qu'un sport d'agrément dont le but est la victoire sur les autres compétiteurs ; il s'agissait d'une école de la vie, c'est-à-dire d'une pratique initiatique enseignant le chemin intérieur*. Au début, il faut, bien entendu, apprendre la technique. Mais c'est seulement lorsqu'on la possède à fond que commence le vrai travail, l'incessant travail sur soi-même. Le tir à l'arc, comme tout autre art, n'est pour le Japonais qu'une occasion de s'éveiller à L'Être, c'est-à-dire à son être essentiel. Or cela présuppose que l'on entreprenne de se purifier de son "petit-moi" vain et ambitieux qui, précisément parce qu'il ne se préoccupe que de l'aspect extérieur des résultats, met en danger la perfection même de ceux-ci. Ce n'est qu'après avoir triomphé de ce "petit-moi" que l'on peut réussir dans l'accomplissement d'une tâche. La réussite n'est plus alors le fruit d'un savoir faire dirigé par une volonté ambitieuse, mais celui d'une transformation de l'humain en son être. La

réussite est alors la manifestation d'un état intérieur qui libère une force profonde, quasi "surnaturelle"...

---

* Cf. Eugen HERR1GEL : Le Zen et le tir à l'arc. (Edition3 Otto Wilhelan Barth/Obb. 12. éd. 1965.)

p. 38

Tout exercice, dans la pratique du "Hara", repose sur la prise de conscience fondamentale de la localisation des forces profondes de l'Homme ; par conséquent, il a pour objet de lui faire sentir où doit se trouver son centre de gravité au cours de l'exercice, lorsqu'il "*agit*", quelle que soit la discipline pratiquée. Pour celui qui est bien ancré dans son "Hara", ce centre de gravité est devenu une seconde nature. Mors seulement, il disposera de la force et de la précision nécessaires à l'accomplissement d'actions et de tâches que même le savoir-faire le plus poussé, la volonté la plus ferme et l'attention la plus soutenue ne pourraient lui permettre de réaliser. La réussite totale ne peut intervenir sans le "Hara". La vie peut être vécue dans sa plénitude à la seule condition que l'humain ne fasse qu'un avec son centre vital ; de même, toute manifestation de la vie, que ce soit à travers le combat, l'art ou l'amour, ne peut être une réussite sans la présence du "Hara". Le véritable sens du "Hara" n'est pas toutefois de donner à l'Homme une maîtrise sur le monde, mais bien de lui permettre de ressentir la présence de l'Être surnaturel qu'il a, en fait, pour devoir de manifester dans son existence.

p. 42-43

HARA dans la Langue Japonaise

Tout ce que le concept de "Hara" représente pour le Japonais se reflète naturellement dans sa langue.

Nous pouvons considérablement mieux pénétrer le sens de ce concept en étudiant la signification du mot "Hara", qu'il soit pris isolément ou indus dans certaines expressions.

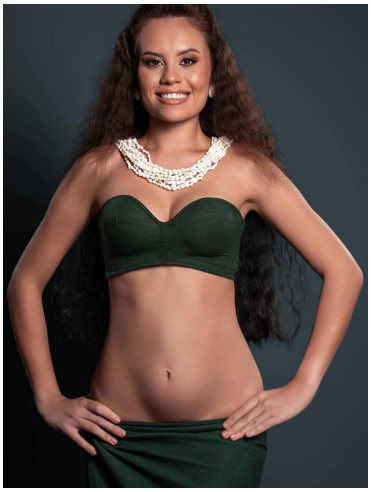
Comme nous l'avons déjà vu, *Hara*, traduit mot à mot, signifie « ventre ». Cette partie du corps peut être également nommée *fukubu* ou *onaka*. "Onaka" signifie littéralement « le centre honoré » ; c'est l'expression enfantine et populaire pour dire « ventre ». "Hara", comme *fukubu* et *onaka*, recouvre en gros toute la région allant de l'estomac au bas-ventre. Comme chez nous, on y distingue l'estomac, "*i*"en japonais, et ce qui se trouve au-dessous de l'ombilic, *kikai* en japonais. Ce mot "kikai", associé au mot *tanden*, désigne le point situé à environ 5 centimètres au-dessous du nombril. "Tanden" seul signifie le centre de gravité qui se manifeste dans le "Hara" solidement acquis.

Hara, pris isolément ou dans des expressions fixes, a une signification beaucoup plus étendue que notre mot "ventre". On trouve naturellement dans la langue japonaise toutes sortes de mots composés et d'expressions se rapportant uniquement au sens physiologique de ce mot, par exemple *Hara ga itai*, « mal au ventre », ou encore *Hara ga haru*, « le ventre se tend » (après un repas copieux).



p. 44

L’Homme qui a trouvé son centre a un jugement nuancé et serein. Il pèse ses mots et sait distinguer ce qui est important de ce qui ne l'est pas. La réalité lui apparaît telle qu'elle est et il la considère posément dans toute sa complexité. Le *hara no aru hito* accepte tranquillement la réalité ; rien ne peut l’effrayer, troubler sa disponibilité sereine. Non qu’il ait la peau épaisse, qu’il soit insensible, mais telle est la constitution intérieure qu’il s’est forgée. Celle-ci se caractérise par une grande souplesse qui lui permet de s’adapter à toute situation avec le plus grand naturel et le plus grand calme. Ainsi *hara no aru hito* désigne quelqu’un qui sait ce qu’il doit faire dans une situation donnée. Rien ne lui fait perdre contenance. Si un incendie se déclare et que tout le monde perd la tête, il fait immédiatement et calmement ce qui convient. Il tient compte de la direction du vent, sauve l’essentiel, va chercher de l’eau ; en tout, il agit sans hésitation, naturellement, comme la situation l’exige.
Le *hara no nai hito* se conduit d’une manière absolument opposée. C’est la personne au jugement hâtif. Il lui manque la mesure dont il doit faire sa seconde nature. Il réagit d’une manière subjective et dépourvue de logique, arbitraire et par à-coups. Il ne sait pas faire la différence entre l’important, l’essentiel, et ce qui ne l’est pas. Son jugement n’est pas fondé sur des faits objectifs, mais dépend de facteurs momentanés, d’éléments d’ordre subjectif : état d’âme, humeur, nervosité. Le *hara no nai hito* s’effraie et est nerveux, non parce qu’il est plus particulièrement sensible, parce qu’il a les nerfs fragiles, mais parce qu’il lui manque cet axe intérieur qui lui donnerait une assise solide et la capacité de se comporter objectivement et judicieusement face à n’importe qu’elle situation. Il a des œillères ; tantôt il se fige, dominé soit par son intellect, soit par ses émotions, et tantôt il est inconsistant. Placé subitement dans une situation grave, il perd la tête ou réagit avec un entêtement aveugle.



Le *Hara* n'est un don que dans une très faible mesure. Il est avant tout le résultat d'une auto-éducation permanente, le fruit, d'un développement personnel conscient. C'est ce que le Japonais exprime par : *hara no dekita hito*, c'est-à-dire « un être qui a fait son ventre », autrement dit un humain mûr.
p. 47-48

Saigô Takamori est célèbre pour n'avoir jamais dit du mal de quiconque. Il savait reconnaître un mérite à chacun, même au plus vil, et tirer un enseignement de toute rencontre. Il était capable non seulement de supporter toutes les adversités, mais même de les accueillir favorablement et d'en tirer profit. Le japonais n'aime pas les jugements moraux, même s'il lui arrive parfois d'en porter aussi. Son attitude typique est d'accepter la vie telle qu'elle est, en chacune de ses manifestations concrètes, au lieu de tout classer et ordonner en catégories rationnelles ou morales. Il s'agit là de l'idéal de tout un peuple qui considère toute "réaction"* de mécontentement stérile et tout jugement étroit comme de la faiblesse et de la mesquinerie. Aussi beaucoup de japonais sont-il choqués par le conseil de Confucius préconisant d'éviter la fréquentation des gens de "mauvaise vie", de même que par le proverbe : *shu ni majireba, akaku naru*, « celui qui touche à de la couleur rouge devient rouge ». Ils méprisent cette conception mesquine et lui opposent celle du "*hara no ôkii hito*" qui ne se contente pas de détruire ce qui est vil mais est toujours prêt à découvrir en toute chose son côté positif.
En revanche, le hara no chiisai hito, « l'homme au petit ventre », est nécessairement aussi un *hara no dekite inaii hito*, c'est-à-dire « un humain qui n'a pas fait son ventre ». Il manifeste son immaturité à tous points de vue. Il est mesquin dans ses relations avec autrui, s'irrite facilement, se montre susceptible pour un rien et fait ainsi fuir tout le monde. Il aime la flatterie et s'attache à ceux qui partagent son avis. Il ignore comment se comporter vis-à-vis de ce qui est "impur" en ce monde ; c'est un timoré qui, au fond, a peur de la vraie pureté. Il souffre de complexes d'infériorité, et il a par conséquent, comme toutes les personnes de ce type, tendance à la surcompensation. L'Homme uniquement préoccupé de son "petit-moi" et cherchant sans cesse la sécurité dans l'affirmation de ce dernier ne pourra jamais être un "*hara no hito*", calme et toujours disponible. Le "Hara" confère donc à la personne humaine dans sa totalité une qualité spécifique ; on peut même dire qu'il en fait « une personne entière ». Celui qui ne possède pas le "Hara" n'est pas "entier".
---

* ...qui n'entre pas ici dans le champ de "l'action" proprement dite (n.d. transcripteur)
p. 48-49

Le Japonais dit, en se frappant le front du doigt : « koko de kangaeru no wa ikemaseu », ce qui veut dire : « ce n'est pas avec cela qu'il faut penser » et il ajoute même souvent :



« "*hara*" *de kangaenasai* », « s'il vous plaît, pensez donc avec le "ventre" ! ». II entend par là qu'il ne faut pas penser avec la seule raison, intellectuellement, mais de façon plus profonde, avec la totalité de l'être. Cela suppose évidemment que l'on "ait du ventre". Ainsi dira-t-on : « *hara no nai hito wa, hara de kangaeru koto ga dekinai* », « un humain sans "ventre" ne sait pas penser avec "le ventre" ». Cela n'est nullement une tautologie, car il peut parfois arriver qu'un homme sans "ventre" pense avec "le ventre". Il s'agit en fait ici de décrire non une attitude momentanée, mais un état d'être habituel, devenu une seconde nature. Notons encore le mot *fukuan*, projet, plan, qui se traduit littéralement par « projet issu du ventre ». Seul ce qui vient du "ventre" est solide, voit loin, par opposition aux réflexions cérébrales ou aux intuitions nées du hasard.
Il apparaît donc de plus en plus clairement que le mot "Hara" désigne un état d'être dotant la personne qui le possède de capacités spéciales, aussi bien actives que passives. Il permet à l'humain de vivre des expériences qui transcendent celles qu'il lui est donné de faire par l'intermédiaire de ses cinq sens et qui n'ont rien de commun avec celles que lui procurent ses instincts et son intuition. "Hara" désigne cet organe à la fois réceptif et créateur qui, au fond, est l'Homme dans sa totalité, l'Homme qui se manifeste en tant que tel. Nous avons déjà vu comment les exercices du Hara libèrent l'humain de la prison de son "petit-moi" égocentrique et lui permettent d'agir à partir de son être tout entier.
La confiance que l'Homme a en lui-même grâce en l'enracinement dans le "Hara" représente l'auto-conscience d'un Soi qui est bien plus que le "petit-moi", d'abord, parce qu'il n'est pas nécessairement atteint par ce qui touche ou blesse ce dernier et, ensuite, parce qu'il a une envergure beaucoup plus grande !
p. 51

Comme on le voit, grâce au "Hara" et à sa concrétisation suprême, le haragei, il se produit en quelque sorte une transformation de toutes les facultés de l'humain. Celui-ci perçoit la réalité avec une plus grande sensibilité, il est capable de réagir autrement qu'auparavant,

d’assimiler cette réalité. Enfin, il émane de lui quelque chose d’autre qui agit tout différemment sur autrui. Les rapports de base avec le monde et la vie, la perception des sensations, leur assimilation et la réponse qui leur est donnée se transforment de telle façon que la personnalité tout entière en est élargie, plus profonde et plus forte.
p. 53

Il est bon de souligner une fois encore que la simple traduction de *Hara wo neru*, « entraîner le ventre », est loin d’évoquer la spiritualité, l’humanité qui, en fait, s’en dégage. D’autre part, il s’agit également d’un exercice physique qui concerne avant tout la partie inférieure de l’abdomen. De même, *hara ni sueru* ne veut pas dire seulement « laisser reposer le ventre », mais aussi « supporter, avaler, tenir le coup ». Pour le Japonais, cette expression n’implique aucune résignation. En fait, lorsqu’une contrariété l’amène à s'échauffer, à « se monter », celui qui possède le “Hara” « tasse » automatiquement la chose en lui, dans la région des hanches (ce qui n’est nullement du refoulement). Évidemment, cette faculté a des limites qui varient selon l’entraînement de chacun. Finalement, il arrive que l’on éclate : *ano hito no kotoba wa hara ni suekaneta*, c’est-à-dire « je ne pouvais plus laisser ses paroles reposer dans mon “ventre” », au sens de « je ne pouvais plus les supporter ». Alors, « le “ventre” se soulève » : *hara ga tatsu*. C’est ce que le Japonais appelle *haradachi* « la colère est montée et explose », naturellement et non parce qu’elle a été refoulée, réprimée auparavant. Pour exprimer ce genre de colère non rentrée, mais en quelque sorte « active », il y a l’expression : *hara wo tateru : «* dresser son “ventre” ». Cet état peut être suscité, par exemple, par une injustice profondément ressentie.

p.55

Le Hara est le siège aussi bien de bonnes que de mauvaises intentions, le lieu où l’on cache ses desseins secrets. On dit en japonais : kuchi wa warui keredomo hara no naka ni wa nani mo nai, « même si elle a une langue de vipère, si elle est forte en gueule, elle n’a rien (de mauvais) dans le ventre ». Inversement, on dit *hara ni ichimotsu aru hito* de quelqu’un qui « a une mauvaise intention dans le ventre », c’est-à-dire d’une personne perfide, sournoise. Le mot *ichimotsu* a un sens bien particulier ; il définit une petite chose pouvant engendrer de grandes choses. Ainsi : *kodan no ichimotsu*, la partie entre les jambes, est une expression populaire désignant les parties génitales. Le contraire de *hara ni ichimotsu aru hito* est *hara no naka wa watte misemasu* « l’homme qui présente l’intérieur de son ventre » ; c’est celui qui s’exprime honnêtement, sans rien cacher. De même, *hara no naka*



wo watte hanashiau, veut dire : « s'entretenir avec quelqu'un à ventre ouvert ». Toujours pour traduire la sincérité, il existe les expressions *hara wo waru* ou *hara wo miseru*.
Si l'on a des doutes sur quelqu'un, il faudra le sonder, "tâter son ventre" : *hara wo saguru*. Mais si cette personne n'avait aucune mauvaise pensée, elle se fâchera et dira : *itakunai hara wo sagureru*, « un ventre qui ne cache rien est tâté injustement ». Naturellement, seul l'Homme dont "le ventre est propre", *hara no kirei na hito*, a le droit de se plaindre ainsi et non pas le méchant, « l'humain au ventre noir », plein de mauvais desseins, le *hara no kuroi* (*haraguroi*) *hito*.

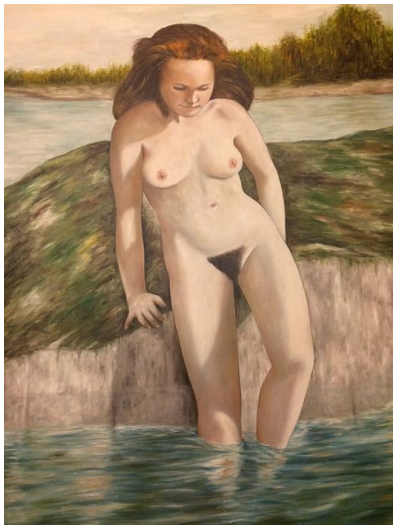
p. 57

...l'importance du mot "Hara" : *se ni hara wa kaerarenu*, un proverbe pouvant se traduire par : « on ne peut pas échanger le ventre avec le dos », dans le sens de : « on ne peut remplacer quelque chose d'essentiel par quelque chose de peu d'importance » !
p. 57-58

L'épanouissement de l'esprit, dans le plein sens du terme, ne devient possible que lorsque a disparu l'esprit du "petit-moi" qui accapare et objective toute chose. Cela suppose nécessairement la dissolution du "petit-moi" dans l'unité primaire originelle de la vie, unité dans laquelle toutes les oppositions se trouvent encore fondues et dont le "Hara" est le symbole. Chaque fois qu'un Occidental a trouvé la « Voie de la Lumière » supérieure, non seulement grâce à sa pensée rationnelle, mais surtout grâce à son évolution intérieure, il n'y est parvenu qu'en traversant les "sombres" profondeurs. Toute élévation spirituelle véritable implique préalablement une descente au "centre de la terre".

p. 61

Le refus du ventre s'explique de plusieurs façons : d'abord, par une certaine conception de la santé que l'on pense menacée par les excès de table ; ensuite, par un certain idéal de beauté dicté par la mode ou par des motifs plus profonds et enfin, pour une raison d'ordre spirituel. En effet, le gros ventre ou même un début d'embonpoint sont considérés à juste titre comme un signe d'enracinement dans la matière au détriment de l'esprit et donc comme un manque de transparence. De ce point de vue, le ventre apparaît essentiellement comme le siège des "bas-instincts" et sa rondeur trahit l'Homme qui en est la proie. Ajoutons à cela que le gros ventre est synonyme de laisser-aller, de faible intensité spirituelle, donc de lourdeur et de lenteur d'esprit, toutes choses en contradiction avec les tendances de l'Homme à l'agilité, tant physique que spirituelle, et avec son aspiration « vers le haut ».
Il est naturel que l'humain, être spirituel, veuille vaincre la pesanteur. Mais la négation de notre rattachement, sans doute "lourd", avec la terre n'est-elle pas opposée à la loi de la vie terrestre et à sa manifestation dans le centre vital ?
Face à cette conception radicale qui, au lieu de se contenter de refuser l'excès de ventre, prône l'absence de ventre, ce qui est parfaitement antinaturel, il est intéressant — et ce sera pour beaucoup une surprise — de noter que l'art européen n'a que très rarement nié le rôle du ventre dans ses représentations du "nu".



Celles-ci ont été de tout temps soumises à des fluctuations qui reflétaient chaque fois la conception de la vie de l'époque.
p. 62

L'unité du ciel et de la terre dans l'art classique antique ou encore l'alternance entre l'attachement à la terre, aux plaisirs sensuels, et l'aspiration au ciel, au spirituel, que l'on retrouve aux différentes époques de l'art européen. De plus, les œuvres d'art nous montrent que le centre de gravité du corps, surtout chez la femme, a toujours été le ventre. Et l'art ne craint pas de l'accentuer, comme si cela faisait partie de la beauté naturelle du corps. II faut donc distinguer nettement deux choses : le centre de gravité dans le ventre (ou encore le ventre considéré comme centre de gravité) et « le gros ventre ». Or, la seule chose qui importe est de comprendre et d'admettre que le ventre est le centre de gravité, quel que soit par ailleurs son ampleur. Le refus actuel du ventre est antinaturel ; il est le témoignage d'un esprit égaré qui a perdu la connaissance instinctive du vrai centre de gravité.
c) Le "Hara" naturel.
L'acceptation spontanée du ventre naturel, telle qu'on la trouve non seulement dans l'art, mais encore dans une large couche de la population, ne signifie pas nécessairement présence et encore moins connaissance du "Hara". Il ne suffit pas de percevoir inconsciemment l'existence du centre vital, il faut également avoir ressenti la signification du centre de gravité juste et cette expérience influe alors consciemment sur toute notre attitude. Pourtant, à la base de cette forme consciente du Hara, telle qu'on la rencontre au Japon et telle que l'Européen, lui aussi, pensons-nous, est en mesure de l'acquérir, il y a "Hara naturel". Et partant de ce Hara naturel que l'on trouve également chez nous, nous comprendrons mieux que l'acquisition du Hara n'est pas un phénomène antinaturel à l'Européen, quelque chose d'artificiel.Le "*Hara*" est une donnée primordiale de la vie humaine, une force naturelle qui nous aide à vivre et sans laquelle nous ne pourrions vivre, au même titre que la digestion, le battement du cœur ou la respiration.
p. 63

“L’enracinement” de la vie humaine dans le lieu des forces, des sources et des racines de la nature ne revêt une importance particulière que parce que l’Homme devenant, au cours de son développement, un être conscient et centré sur le “moi”, met en danger ce lien. Il convient d’insister sur cet “enracinement” car, au cours du développement de la conscience du “petit-moi”, l’humain a tendance à perdre le lien avec son origine. Il est, en fait, très difficile de conserver ce dernier pour lequel le “moi” représente toujours un danger et celui qui y parvient se distingue très nettement des autres, aussi bien dans son aspect physique que dans sa façon d’être et d'agir. On peut comparer le “Hara” à la force physique ; ils sont,



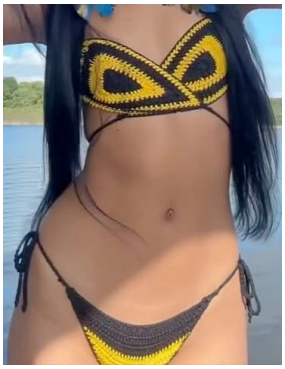
l’un comme l’autre, au-delà du bien et du mal. Et pourtant, c’est la présence du “Hara” qui conditionne l’évolution de l’humain jusqu’à son niveau le plus élevé. Le Hara représente la relation originelle de l’Homme avec les puissances de la Grande Vie. Hara est donc un don de la vie, mais en même temps un devoir. En effet, dans la mesure où l’Homme devient un “moi” autonome et remplace les forces naturelles, constituant sa base, par celles de sa “ratio” et de sa volonté, il doit à nouveau se “relier” aux premières, mais consciemment, cette fois.



Il existe toutefois des humains dont le lien avec la nature originelle est si fort qu’ils ne le perdent jamais complètement. La confiance qu’ils ont en eux-mêmes et en la vie est nourrie par ce lien, quelle que soit leur évolution spirituelle et indépendamment de ce que la destinée leur réserve. On peut dire de ces Hommes qu’ils possèdent naturellement le “Hara”, même s’ils n’en sont pas vraiment conscients. Ils ne perdent pas facilement leur équilibre et,

lorsque les vicissitudes de la vie les y contraignent, ils parviennent naturellement à le retrouver vite. La force donnée par l'enracinement dans le centre originel est un facteur déterminant de la confiance que l'Homme a en lui-même et en la vie ; c'est pour lui un fil à plomb grâce auquel il retrouve toujours, et sans en être conscient, son équilibre.
p. 64

En outre, cet enracinement représente toujours une puissance élémentaire qui se manifeste dans toutes les situations de la vie par trois caractéristiques : une force de résistance, de création et d'union. Les dangers, qu'ils menacent sa sécurité, sa compréhension de la vie ou lui imposent la solitude, l'isolement, ne peuvent jamais ébranler complètement la confiance et la foi d'un homme possédant naturellement le "Hara", car la base même de sa vie n'est jamais remise en question. La force qui le soutient et l'empêche de tomber ne provient pas de la puissance du "moi" ni de l'esprit, mais du lien avec les puissances cosmiques. Il dispose d'une source intarissable de renouvellement et de force, aussi bien dans sa vie physique que psycho-spirituelle. Cette force qui porte, guérit, régénère et équilibre se dérobe



à celui qui s'appuie uniquement sur la raison et qui s'abandonne à l'illusion de pouvoir tout tirer de lui-même. C'est pourquoi le « Hara naturel » se trouve souvent là où la conscience rationnelle n'est pas développée, par exemple chez les peuples premiers — lorsque la civilisation ne leur a pas été trop néfaste — ainsi que chez l'enfant dont la personnalité a pu se développer normalement. Leur saine conscience d'eux-mêmes, leur solide confiance en la vie ne reposent pas sur des connaissances théoriques ou pratiques, mais leur sont données à la naissance. Elles se maintiennent aussi longtemps que subsiste le lien originel. Et celui-ci se manifeste précisément par une nette accentuation du centre vital, dans le bas-ventre.
p. 64-65

Même le profane reconnaît dans le "*Hara*" l'expression non seulement d'une puissance élémentaire, mais aussi d'une maturité humaine. Il distingue les personnes qui le possèdent en ce qu'il émane de leur tronc le calme, la vigueur et la plénitude et qu'elles semblent dignes de confiance tant par la droiture et la chaleur bienfaisante qui se dégagent de leur être que par la solidité de leurs convictions. Elles ont un centre de gravité que rien ne semble pouvoir ébranler et qui leur permet de toujours garder leur équilibre ou, en tout cas, de le reprendre au plus vite. Si ces qualités s'accompagnent — surtout à partir d'un certain âge — d'un épaississement de la taille, d'un embonpoint, celui-ci n'a rien de commun avec un ventre pendant ni une panse ballonnée ! Le centre de gravité juste exprime plutôt plénitude et fermeté, largeur humaine, « forme intérieure ». L'épaisseur du tronc chez les hommes âgés ou les matrones fait partie de leur dignité extérieure, elle est un signe de sérénité, de

maturité intérieure. On retrouve cette même « assise » large chez de vieux artisans ou des ouvriers dont la longue fidélité à leur métier et la grande expérience du contact humain semblent s'être accumulées et conservées dans cette partie du corps.
Le "Hara" ne signifie donc jamais le volume du ventre en tant que tel, mais uniquement le "poids", l'importance manifeste d'un centre de gravité intérieur dont la solidité supprime l'instabilité des pulsions du "petit-moi" et des instincts. Ce centre de gravité, nous le retrouvons dans le maintien des vrais "seigneurs" et des vrais "saints-Hommes" à quelque époque qu'ils aient vécu. Il apparaît également chez les bienveillants et les humbles et, en fait, chez tous ceux qui se sont libérés de l'arrogance du "petit-moi naturel".
p. 67

Les deux niveaux auxquels se situe le "*Hara*".
La réponse à la question de la signification générale du *Hara* pour l'Homme doit — comme toujours lorsqu'il s'agit de questions concernant l'humain — être envisagée sous deux angles : d'abord celui de la conception naturelle de la vie et du monde, puis celui de la transcendance. L'Homme *souffre*, dans son "petit-moi naturel", des menaces "du monde". Mais en même temps, il *souffre*, dans son être profond, de son "petit-moi" égocentrique. Il doit vivre dans le monde temporel et spatial, mais il est destiné, de par sa nature, à y manifester son être qui, lui, est situé au-delà du temps et de l'espace et grâce auquel il participe de "l'Être divin". Or, il ne peut réaliser pleinement son être essentiel que dans le monde naturel. C'est pourquoi on ne peut comprendre l'Homme que si l'on tient compte de la tension existant entre l'être supra-spatio/temporel et l'existence soumise aux lois du temps et de l'espace. Il est, en fait, tout au long de sa vie, en train d'accentuer cette tension, soit — et cela correspond à sa véritable destinée — de la surmonter par l'union de son "petit-moi naturel" existentiel avec l'Être.



p. 69-70

Au fur et à mesure que se développe sa conscience, l'Homme s'éloigne de l'unité originelle de la vie. Afin de pouvoir dominer consciemment le monde, il forme son "petit-moi" existentiel, se rendant indépendant dans ses actions et dans sa faculté de connaissance. C'est

ainsi que naît la conception du monde et de la vie que l'on peut qualifier de « naturelle ». C'est le domaine du bon sens, mais aussi celui des connaissances scientifiques pour autant que celles-ci ne dépassent pas les limites de la « conscience naturelle ». Ce n'est qu'en transcendant le compréhensible et en acceptant l'incompréhensible et l'inévitable contenu dans certaines expériences dépassant notre horizon habituel que nous pouvons accéder à une nouvelle conception du monde. Alors seulement, nous sommes capables de réaliser pleinement notre être. C'est dans la libération des liens qui nous rendent prisonnier de « la conception naturelle » de la vie que le "*Hara*" joue un rôle très important.

Dans la mesure où l'humain se retranche derrière les catégories de cette « conception naturelle », il perd de vue le vrai sens de la vie que seul connaît celui qui s'ouvre à l'Être. Et pourtant, l'unité de l'Être "divin" dont nous participons par notre être essentiel demeure toujours en chacun de nous, même lorsqu'elle est repoussée au plus profond de notre inconscient par la conscience objectivante. Inlassablement, l'Être cherche à percer en nous, faisant œuvre régénératrice et protectrice et surtout nous incitant à acquérir une forme de vie individuelle et un état de l'être tout entier qui porte témoignage de sa présence. Cet état d'être qui rend l'humain capable de s'ouvrir à l'Être et de vivre conformément à ce dernier, c'est le "*Hara*".

p. 70

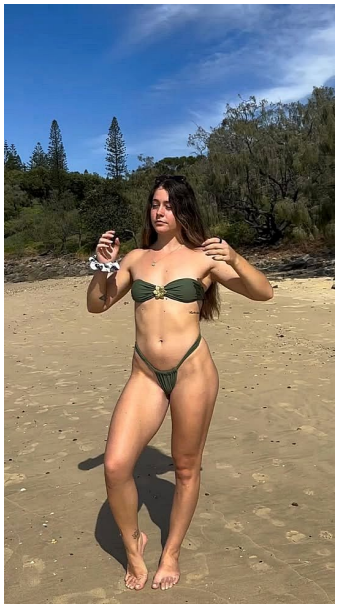
III

Le Milieu Menacé

La "*Forme*" de l'Homme dans le "*Hara*"

L'humain, à travers son corps, exprime trois choses :

1. Un certain rapport avec le ciel et la terre. L'Homme ne peut pas voler, mais, d'un autre côté, il n'est pas obligé "de ramper". Il n'est ni oiseau ni ver de terre ; il se meut verticalement sur la terre, dressé vers le ciel.
2. Un rapport particulier avec le monde environnant. L'Homme se trouve dans une relation de polarité avec le monde dont, d'une part, il se défend et auquel, d'autre part, il est intimement lié, entretenant sans cesse un échange vivant avec ce dernier.



3. Un rapport particulier avec sa propre personne. A chaque étape de l'évolution de sa "*forme*" correspond une relation définie avec la vie qui, en lui, cherche à se manifester, à

s’épanouir et à atteindre l’unité.
p. 73

En chaque homme, l’être tend sans cesse à se réaliser à travers une forme de vie qui le manifeste dans le monde. Lorsqu’il y parvient, il a vraiment trouvé son centre. Il ne s’agit pas seulement d’un phénomène purement intérieur, cela concerne aussi l’existence tout entière, c’est-à-dire également le corps de l’Homme. Sa “*forme*”, autrement dit sa présence, sa façon d’être physiquement présent n’est « juste » que lorsqu’elle est transparente à l’Être.
p. 73-74



Le “monde” menace d’absorber l’humain, ce dernier étant incapable de distanciation et de résistance. Il se disperse à droite et à gauche et donne l’impression d’une dissolution immanente. C’est comme s’il n’avait pas d’ossature, rien qui le maintienne “en forme”. En général, il manque également de tact et n’a pas le sens des distances. Dans les deux cas, le vrai centre est absent, ce centre de gravité dont la présence procure aussi bien l’indépendance et la distance justes que le lien idéal avec le Soi et avec le “*monde*”. La juste relation avec ce dernier ne se réalise que s’il y a rapport équilibré et créateur dans la tension bipolaire des forces. Le “*monde*” et le Soi doivent pouvoir avoir une existence autonome et pourtant être rattachés et liés l’un à l’autre. Ils doivent pouvoir se séparer pour mieux se retrouver, s’unir et sortir renforcés de cette union. Il y a rapport juste lorsque l’Homme se préserve sans exclure le monde et s’y abandonne sans en devenir “la proie”. Il montre qu’il a trouvé son centre lorsqu’il expire et aspire calmement le souffle éternel par lequel il se donne au monde sans se perdre, demeure en lui sans se laisser absorber, se reprend sans se couper “du *monde*” et reste en lui-même sans se figer.
p. 76 -77



La vie intérieure peut donc être plus puissante que l'enveloppe, ou, au contraire, celle-ci, devenue cuirasse, étouffe le noyau vivant. Dans un cas comme dans l'autre, c'est le centre rayonnant qui fait défaut et sans lequel l'opposition entre la vie et la forme ne saurait être fructueuse. S'il est présent, il n'y a pas opposition, mais complémentarité. La forme n'est alors ni affectée ni nonchalante, ni relâchée ni rigide ; elle est tout simplement vivante, se préservant et ne cessant en même temps de se transformer. D'instant en instant, la vie intérieure s'accomplit en formes qui lui sont conformes ou encore la forme se transforme sous la poussée de la vie intérieure. A travers son corps, l'Homme est l'expression de la vie qui crée et dissout les formes. Tous ses membres semblent à la fois harmonieusement animés et vivifiés par un centre indestructible.
p. 77

Ce qui ressort de ce tableau, c'est que le corps humain, dans son attitude, n'est rien d'autre que l'expression d'un état de la personne entière. Il en est de même du centre de gravité bien qu'il puisse être localisé dans une région déterminée du corps, il exprime un état de la personne entière qui se reflète dans son comportement tant physique que psycho-spirituel à travers le corps et à travers l'âme. Le centre de gravité est donc l'expression non seulement du corps et de "l'âme", mais d'une troisième réalité : l'humain dans sa totalité, conforme à son être et adapté au "monde".



“Le Hara” — le vrai centre — est la condition préalable, l’expression et le témoignage de la forme de vie de l’Homme qui, dans la totalité de son être, entretient un rapport juste avec le ciel et la terre, avec le monde et avec lui-même, On n’est capable de mesurer l’importance du “*Hara*” et de le pratiquer que si l’on a compris cela.
p. 78

Par son être essentiel, l’Homme participe de l’Être d’une manière individuelle et ainsi, par sa petite vie, qui va de la naissance à la mort, il participe de la Grande Vie supraspatio-temporelle. L’être essentiel est le mode par lequel l’Être, en l’Homme, cherche à se manifester dans le monde ; il constitue donc le principe formateur de la “forme” propre à chaque individu. Dans son “petit-moi” naturel, tel qu’il se présente dans le monde, l’humain manifeste son être, mais seulement dans la mesure où il est resté absolument transparent dans son corps et dans son âme. Le “petit-moi” n’est vraiment bien formé que là où cette transparence est garantie. Mais l’évolution de l’Homme veut que le “petit-moi”, le centre de la conscience en formation, en raison de sa tendance à la fixation et à tout percevoir sous l’angle des contraires, empêche l’être essentiel de se manifester. La conscience du “moi naturel” statique enfermé dans les oppositions fait souffrir l’Homme qui participe, par son être essentiel, de l’ordre vivant et de l’unité de l’Être.



Dans un premier stade, cette forme de conscience donne une vue de la vie qui cache la

Grande Vie l'étroitesse pénible de cette forme de conscience qui éveille la nostalgie du retour à l'unité originelle de la vie.p. 81

La force du "moi-naturel", son moteur principal et son principe résident dans ce que l'on peut appeler le phénomène de fixation. Le "moi" apparaît lorsque l'Homme pense « je suis moi », lorsqu'il constate son identité avec lui-même. Dès ce moment, il occupe une place, une position à partir de laquelle le "moi-naturel" voit le monde en tant qu'opposition, résistance objectivement définie, complexe d'objets autonomes ayant leur position propre. Auparavant, la vie n'était pour lui qu'une structure complexe tissée autour de lui et l'incluant, un « milieu ambiant » et non une réalité ayant une existence indépendante. Il est indispensable pour le développement de l'humain que ce dernier ait une forte conscience du "moi" et d'un monde autonome. Toutefois, il lui sera fatal de vouloir se fixer dans ce monde et de chercher à s'y installer définitivement !

Lorsque l'Homme a réussi à trouver le rapport juste entre le "moi-naturel" et le monde, il n'a, en tant que sujet conscient de lui-même et du monde, rien de rigide, mais est, au contraire, une "*forme*" vivante. Tout en restant conforme à lui-même, il est capable de se transformer, de s'adapter. À travers chaque "*forme*", il exprime la transparence et c'est toujours à travers une "*forme*" qu'il manifeste la transparence. Cette « forme transparente » et cette « transparence exprimée dans une forme » ne s'acquièrent pas sans le "*Hara*".

Dans son "moi-naturel" bien formé, l'humain est perméable à son être essentiel ; c'est de celui-ci que lui vient sa confiance en lui, le sentiment qu'il est en mesure d'affronter la vie. Il a foi en un sens supérieur et en un ordre à la base de toute chose dans la vie. Et c'est enfin grâce à l'unité de l'Être cachée au fond de son être qu'il se sent en contact avec le monde.
p. 82-83

L'Homme dont le "moi-naturel" est bien formé ne vit donc pas seulement de la force de son "petit-moi". Certes, il vit sa vie existentielle en tant qu'être spatio-temporel, mais son existence profonde sourd de la profondeur de son être, qui est au-delà du "moi-naturel" et du "monde". Le centre de la conscience qu'il a du monde est constitué par le "moi" objectivant, mais ce dernier est dépassé par la conscience de l'être essentiel qui tend à se manifester dans l'existence, au service de l'Être.

C'est de la nécessité de partir du "moi-naturel" que naît un double danger pour le développement de l'individu. Ou bien le "moi" prédomine et empêche que se forme le centre ou bien le "moi-naturel" n'est pas assez fort, ce qui ne permet pas que prenne corps la forme sans laquelle l'Être ne peut s'exprimer en ce monde.



La possibilité d'accomplissement de la vie humaine dépend du juste rapport entre l'Être et le "moi-naturel" lié au "monde". Le centre sur lequel se construit et repose ce rapport est le "*Hara*". Pour en bien comprendre la signification, il faut d'abord étudier les formes défectueuses du "moi".
p. 84

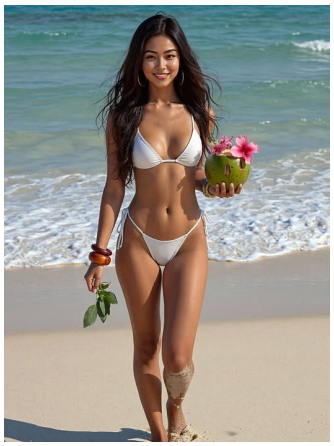
Dans la vie pratique, l'Homme prisonnier du "moi-naturel" est mû par un besoin angoissé de certitudes démontrables. Comme il lui manque la confiance originelle en la vie qui vient de l'Être, il ne lui reste qu'à se sécuriser avec ses propres forces. Sa confiance en lui repose uniquement sur ce qu'il peut, sur ce qu'il possède et sur ce qu'il sait. Son grand souci consiste à défendre et à consolider sa position. II est non seulement préoccupé de sa sécurité matérielle, mais il a aussi particulièrement besoin d'approbation. Lorsqu'il est "attaqué", il se raidit ou s'aigrit il se contracte intérieurement. Si la pression exercée par le monde dépasse sa capacité personnelle de défense, la peur s'empare de lui. Et plus il s'enferme dans l'habitacle du "petit-moi" et se durcit, plus grand est le risque d'explosion ou d'effondrement.
Dans ses rapports sociaux, l'Homme prisonnier du "moi" est égoïste et égocentrique. Il est incapable d'aimer ; il lui est très difficile de se mettre à la place des autres, parce que, au fond, ses pensées tournent toujours autour de sa propre personne. Il ne peut s'ouvrir ni se donner à autrui, car il e se sent pas porté par son être essentiel. N'étant pas enraciné dans cet être essentiel, il craint de se perdre. Comme il lui est désagréable ou impossible de s'unir à son prochain, il est privé du support de la vie communautaire, chaude et réconfortante.
L'humain enfermé dans son "petit-moi" ne perçoit pas sa propre profondeur. Fermé à l'Être présent en son être, il ne peut pas bénéficier de la puissance de l'Être, source de plénitude, d'ordre et d'unité. N'acceptant que ce qui ne trouble pas ses positions, il se prive de toutes les forces qui émanent du monde ainsi que de ses propres forces intérieures et se condamne à la stérilité. Cela signifie que l'intégration à son être essentiel lui est impossible. Il ne progresse pas, il ne mûrit pas.
p. 86 -87

Origine des formes défectueuses du "moi".
L'origine des formes défectueuses du "moi-naturel" se situe dans des blocages et des refoulements datant de la première enfance plutôt que dans la nature même de l'individu. L'enfant protégé, soigné et bien portant manifeste une confiance, une foi en la vie et un

sentiment de sécurité spontanés, “originels”. “Originels”, c’est-à-dire préexistants à toute expérience, donc non conditionné par elle.
L’enfant attend tout naturellement et inconsciemment que le monde concorde avec ses sentiments “originels”. Et lorsque les figures-clés de sa prime enfance ne l’ont pas déçu, son “moi-naturel” croît harmonieusement dans sa forme juste. Cette réussite est due au fait que l’habitacle du “moi-naturel” ne s’est pas détaché de l’Être, mais qu’il est resté en contact permanent avec lui. De là découle une attitude de toute la personne à l’égard de la vie, qui permet au jeune homme de conserver sa confiance originelle en lui, même s’il rencontre résistance et échecs. Malgré les déceptions que peut lui réserver la vie, il garde la foi dans l’ordre et le sens de la vie et, en dépit des moments de solitude, il reste en contact avec les humains, le monde et “Dieu”.
En revanche, lorsque, au cours de sa première enfance, il a été porté atteinte aux sentiments “originels” de confiance et de sécurité, l’enfant est isolé, replié sur lui-même. Cela veut dire que le lien avec l’Être est coupé, que l’enracinement dans la profondeur se fait mal. Or, cet enracinement est la condition préalable pour que se développe un “moi-naturel” bien formé, cette “forme” de l’existence humaine qui permet à l’Homme de témoigner de son être essentiel dans sa vie existentielle. Lorsque le lien “originel” avec l’Être est perdu, que l’Homme n’a d’autres ressources que son “petit-moi”, sa conscience de Soi manque de fondement et lui est, pour ainsi dire, transmise de seconde main. Il ne s’appuie alors que sur la puissance de son “moi”. Si ce dernier est fort, ce sera un humain qui cherchera à compenser sa perte de substance naturelle par la volonté, la raison et un défi plus ou moins héroïque. Mais si ses capacités sont faibles, ce sera un Homme sans aucune confiance en lui et résigné. Les deux formes défectueuses du “moi-naturel” décrites ici très schématiquement peuvent se présenter de façon beaucoup plus complexe. Elles ne portent pas forcément sur tous les aspects de la personne.
p.89-90

Les formes défectueuses du “moi-naturel” indiquent toujours une incapacité à maîtriser les misères de la vie qui sont au nombre de trois : le caractère dangereux et éphémère de l’existence, son absurdité et son injustice désespérantes, et enfin sa cruauté, source de la solitude et de la tristesse.
La confiance, la foi et le sentiment de ne pas être seul qui animent certains hommes, même au milieu de leurs malheurs, peuvent avoir deux origines différentes. Cela peut être de nature empirique et découle alors de conditions de vie garantissant la sécurité, le sens de l’existence et la solidité de leurs relations humaines. Mais cela peut également provenir de sentiments « a-priori » indépendants de toutes les conditions de vie ; il s’agit alors d’un lien avec le monde supra-naturel. Lorsque ce lien existe, l’Homme ne se perd jamais, même dans les circonstances les plus défavorables. Si ce lien fait défaut, sa confiance, son sentiment de sécurité et son sens de la vie « ont des pieds d’argiles ». Et c’est précisément l’enracinement dans un sol que les réalités de la vie ne peuvent ébranler qui est le sens profond du “Hara”.
p. 91

Alors que le ventre est le Centre-Terre, le centre vital, et la tète le Centre-Ciel, le centre spirituel, le cœur est le centre de l'humain. Les sentiments dont il est le siège expriment surtout ce que l'Homme ne veut pas lâcher, les valeurs auxquelles il s'accroche, c'est-à-dire essentiellement la douleur de la séparation et le bonheur de l'union. On peut donc dire que



le cœur est le centre de la personne, le « centre personnel ». En revanche, tout ce qui concerne le Centre-Terre fait partie de la sphère « impersonnelle », c'est-à-dire préexistante, antérieure au développement de la personnes et il en est de même de tout ce qui touche le centre spirituel.
Or, comme nous l'avons déjà dit, le centre-cœur, lui, parle un langage personnel, que ce soit celui du "Moi" égocentrique, celui du "Moi" se définissant par rapport à une autre personne ou par rapport à un système de valeurs, ou encore celui de l'individu transparent à l'être. Tout ce qui est spécifiquement humain a sa source dans l'expérience de l'inquiétude ; la paix du cœur exprime la plénitude retrouvée. L'inquiétude peut soit être conditionnée par le monde extérieur — et elle concerne alors le "Moi" — soit provenir de ce que l'être essentiel ne parvient pas à se réaliser — et elle concerne alors la personne dans sa totalité. Elle est le reflet de la bipolarité de l'existence humaine.
L'inquiétude du cœur, autrement dit de l'âme, peut avoir deux causes. Aussi existe-t-il deux modes de guérison différents. Toute vie est tendue entre deux mouvements opposés : d'une part, le mouvement qui préside au développement de la « forme » individuelle et à l'épanouissement de la vraie personnalité et, d'autre part, le mouvement qui, faisant perdre à l'individu sa « forme » particulière et son autonomie, le pousse à *SE REFONDRE DANS L'UNITÉ de l'Être divin*. L'inquiétude est, en fait, engendrée par tout ce qui vient contrarier ce double mouvement caractéristique de la vie humaine. C'est seulement en se référant à ce double mouvement que l'on peut comprendre la symbolique du corps. Tête, cœur et ventre ont une signification différente.
p. 96

Cette nouvelle perspective modifie la symbolique du corps. La tête et tout ce qui est situé au-dessus représentent l'esprit et son royaume, et sont considérés comme les composantes de l'ordre céleste. Le cœur et ses battements représentent l'âme et sa sphère, en tant que lieu d'où partent les forces qui permettent à l'humain de manifester l'Être dans l'amour et la



liberté. Le bas-ventre, par contre, symbolise la Grande Nature œuvrant en secret ; c'est « l'espace » de l'origine divine. En cet espace, tout ce qui s'était pétrifié, fond, se transforme et renaît. Toute renaissance commence par un mouvement vers le bas. Aussi l'univers égocentrique, qu'il s'agisse d'une attitude, d'une représentation, d'une image ou d'un concept, doit-il toujours se dissoudre en l'Être éternellement créateur et régénérateur auquel il s'oppose. Au lieu de s'accrocher à de faux idéaux qui lui font perdre de plus en plus son contact avec le sol, l'Homme doit apprendre à « se lâcher », à « s'ancrer » dans sa base, c'est-à-dire dans son bassin, et à laisser venir ce qui monte « d'en bas », des profondeurs. La conscience centrée sur le "moi", le cœur lié au "moi", la nature limitée par le "moi-naturel", tout doit se fondre et être abandonné durant la descente vers « le bas », avant que l'Homme puisse entreprendre le pèlerinage vers la vraie lumière.
p. 101

Tout cela revient à dire que l'Homme doit déplacer son centre de gravité du haut vers le bas. Au lieu de mettre l'accent sur la tête et la poitrine, tout en reniant et en dominant le bas-ventre et la région du bassin, il faut reconnaître et admettre ce qui est au-dessus du nombril. *Le mot schizophrénie signifie coupé au niveau du diaphragme*. C'est exactement ce qui se passe lorsque l'Homme ne vit qu'en haut et du haut du corps, avec de temps à autre un relâchement du bas. Le yang et le yin sont alors séparés ; ils ne témoignent plus de l'unité du Tout (*Tao*) qui vit en eux, et se développent indépendamment, comme deux puissances antagonistes. Seul le mouvement qui permet au "moi" crispé de se dissoudre dans le Centre-Terre Maternel peut amener une renaissance. Mais pour cela, l'Homme doit retrouver le lien

avec la terre. C'est là le sens de la pratique du "*Hara*".
p. 101-02

Le "*Hara*" a toujours deux aspects. D'une part, il confère à celui qui le possède une force particulière lui permettant de maîtriser la vie en ce monde. Et d'autre part, la présence de *cette force témoigne que l'Homme a établi le contact avec les forces surnaturelles de son être essentiel*. C'est la possibilité de vivre notre être essentiel au service de l'être qui constitue le sens profond du "*Hara*". Seul le "*Hara*" permet vraiment à l'humain de pleinement réaliser le véritable sens de la vie, c'est-à-dire de manifester l'être dans l'existence.



En effet, c'est seulement en étant ancré dans le "*Hara*" que l'on peut se libérer de la domination du "moi crispé" dont les objectifs : sécurité, possession, valeur aux yeux d'autrui et puissance, cachent les objectifs de L'Être. Chez l'humain s'identifiant encore au "petit-moi", le centre n'est pas situé au milieu du corps, dans le bassin, mais plus haut dans la région tête — poitrine — cœur.
p. 103

Seul celui qui souffre de son état actuel et a soudain le sentiment de quelque chose qui lui promet une libération intérieure, un sens plus noble de la vie et un bonheur profond est prêt à une *métanoïa** et peut alors accepter la nourriture surnaturelle qui va l'animer et lui ouvrir de nouveaux horizons. Il lui faut ensuite prendre conscience de la nature particulière de cette expérience, des circonstances qui permettent à cette dernière de survenir ainsi que des conditions qui le maintiennent constamment au contact de « l'autre dimension » qui se manifeste dans cette expérience. Il n'y a qu'une claire prise de conscience qui puisse conduire à une progression systématique sur le chemin intérieur, à une progression qui ne soit pas une poursuite de mirages, mais qui, au contraire, aboutisse à la réalisation d'une forme de vie conforme aussi bien l'Être qu'aux exigences de l'existence, et cela sur la base d'expériences vérifiables.

Lorsque l'expérience première, qu'elle soit ressentie avec étonnement, bouleversement ou bonheur, ne fait pas l'objet d'une prise de conscience, on ne dépasse pas le stade du simple sentiment ou de la pulsion momentanée. Toutefois, il ne suffit pas de reconnaître la signification d'une expérience... ---
* Dans la Grèce antique, *métanoïa* signifiait : « se donner une norme de manière d'être différente, supposée meilleure »

p. 104

La prise de conscience dont il est ici question s'applique essentiellement au rapport entre le “Moi” et l’Être et à tout ce qui donne accès ou, au contraire, barre l’accès — au chemin conduisant du “Moi” à l’Être et à l’intégration de ce “moi” dans l’Être. Dans l’exercice du “Hara”, il faut toujours voir deux aspects : d’une part, la possibilité de s’ouvrir à l’Être tel qu’il parle à travers notre être essentiel et, d’autre part, l’acquisition de l’état d’être grâce auquel l’être humain peut consolider son rattachement à l’Être et le manifester dans sa vie existentielle. Il s’agit donc de former l’organe qui nous permet de percevoir notre être essentiel et, à travers lui, la voix de l’Être, ainsi que, par ailleurs, d’acquérir l’état d’être qui nous rend aptes à manifester cet être essentiel dans notre existence.

p.106

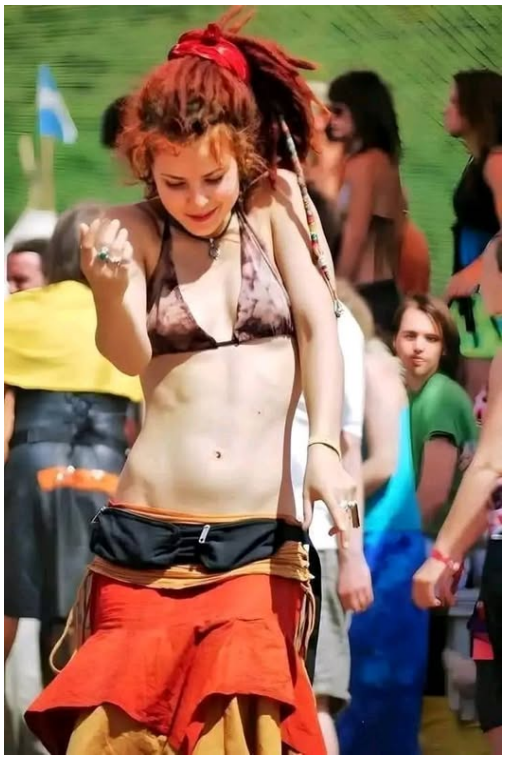


Pour celui qui échappe un moment à l’agitation de la vie quotidienne et à l’emprise des devoirs qui surchargent les forces rationnelles de la pensée et de la volonté, pour celui qui, au contact de la nature, dans une forêt, au bord de l’eau ou à la montagne, se libère des tensions qui sont en lui et exulte de joie en découvrant à travers cette nature son être essentiel enfin libéré, cette expérience merveilleuse n’est pas une sublimation de ses instincts par la conscience rationnelle, mais elle possède au contraire une valeur en soi et est de nature “*numineuse*”*. Il sent se libérer une force transcendantale dont il participe, une force de vie originelle. Lorsque l’Homme parvient à s’ouvrir aux profondeurs que lui révèlent de telles expériences, les sentiments qu’il éprouve prennent une nouvelle dimension et dépassent de loin tout ce qu’il a pu ressentir auparavant. Grâce à la plénitude de cette force régénératrice qui sourd en lui, il reconnaît que la vie même est de qualité divine et bien supérieure aux valeurs du vrai, du beau et du bien. Dans cette première prise de contact, naturelle et “sensorielle”, avec la transcendance, l’essence divine apparaît plus nettement qu’à travers les “valeurs morales” et les diverses croyances religieuses. Même dans l’érotisme et dans la sexualité, il y a quelque chose de transcendantal qui fait éclater le carcan de la conscience déterminée par le “moi-naturel” et qui permet à l’Homme de dépasser les limites de l’habitacle sclérosé de ce “petit-moi”. Chacun sait bien que ce que la

Grande Nature libère en l'Homme, délivre en même temps le cœur prisonnier de ses souffrances et éveille également l'esprit à une clarté particulière.

---
*"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. 108

La prise de conscience d'une force régénératrice issue de la vie originelle ne naît pas seulement de l'amour de la nature qui, trop souvent, constitue le dernier refuge de l'Homme tourmenté dans la prison de son "moi-naturel". Cette force est connue depuis toujours et vit dans la sagesse des mythes et des contes. Il n'est donc pas étonnant que la révolte contre une vie empêchant de plus en plus les rythmes naturels ait conduit à la redécouverte des mythes et des contes. On y retrouve, travesti de diverses façons, le motif de la descente dans les profondeurs qu'il faut accomplir pour pouvoir trouver le vrai chemin vers le haut. Considérer cette descente dans les profondeurs, dans les sombres entrailles de la terre, comme une condition indispensable pour se libérer de l'erreur et laisser percer la lumière constitue un élément permanent de la « Grande Tradition » de la voie initiatique.



[…] De nos jours, c'est avant tout la psychologie des profondeurs au service de l'Homme souffrant qui redécouvre l'importance des sens et des pulsions dans la progression de l'humain vers la réalisation complète de son être. Il convient également de mentionner les possibilités qu'offre aux thérapeutes le travail du corps, travail encore trop méconnu et relégué même aujourd'hui au rang de méthode d'appoint par maints d'entre eux. L'importance de ce travail ne peut certes pas apparaître avant que la néfaste dualité entre corps et âme ne soit abolie et ne cesse de dominer le domaine de l'éducation et de la

thérapeutique, et que le concept du corps que l'on a ne soit remplacé par la conscience du corps que l'on est. Alors seulement peuvent être reconnues les possibilités que la danse, la gymnastique ou le sport ouvrent à l'enseignement du Chemin intérieur. Un travail systématique visant à rendre l'Homme transparent à l'Être doit même avant tout porter sur le corps, par lequel l'humain se rattache à la Terre. Dans un premier temps, toute pratique a donc pour but de « refaire prendre racine » à l'Homme prisonnier de son esprit rationnel hypertrophié !!
p. 109

Le sens de l'exercice au service du chemin intérieur n'est pas l'acquisition d'une plus grande connaissance matérielle ou d'un meilleur savoir-faire, mais la réalisation d'une façon d'être d'un niveau supérieur*. Il s'agit de développer peu à peu en l'humain un état d'être qui lui permette de répondre à sa destination la plus haute qui est de manifester l'essence divine à travers son être essentiel. *La personne qui, en s'exerçant, ne perd jamais de vue ce but, tombe facilement dans l'erreur de croire que la réussite de ce qu'elle a accompli lui revient entièrement, et ce d'autant plus que toute pratique exige beaucoup de volonté et une grande ténacité*. Seul échappe à ce piège celui qui n'oublie jamais la condition fondamentale de tout exercice, c'est-à-dire *la présence de forces vitales* qui agissent sans que l'Homme en ait conscience, sans sa participation, et qui, cependant, œuvrent à la réalisation de sa personne tout entière !
Même si les catégories de sa conscience ont éloigné l'Homme de l'Être, il participe toujours à l'œuvre régénératrice de l'Être grâce à son être essentiel. Dans tout ce qui vit, l'Être agit par l'intermédiaire de l'être essentiel ; cette vie divine agit donc également en l'Homme sans la participation de ce dernier et tend continuellement à se manifester dans la réalisation et l'achèvement de ses multiples formes. Ainsi, grâce à cet élan vital qui survit dans son être



essentiel, même l'Homme prisonnier du "moi-naturel" aspire, sans le savoir, à retrouver la grâce de l'Être.

---
* voir : « *Le Japon et la culture du silence* », K. Graf. Dürckheim - Éditions Le Courrier du Livre © 1992
p. 110

Ce désir d'échapper aux contraintes de la « nature primale » pour s'élever vers la liberté de l'esprit est le fruit du travail constant de l'être essentiel qui tente de sortir de l'obscurité de sa prison pour entrer dans la lumière de la conscience de l'Homme. En fait, cet élan vital vers la lumière constitue l'impulsion instinctive principale de toute vie humaine. Ainsi, dans l'exercice, le véritable moteur de la recherche est l'objet recherché lui-même. Lorsque celui qui s'exerce parvient à établir le contact avec son être essentiel, il ne doit pas considérer cela *comme son propre mérite*, mais comme un cadeau qui lui est accordé par la Vie qui œuvre en lui sans qu'il le sache ; l'exercice ne donne pas naissance à l'expérience de l'Être, il prépare seulement à recevoir cette expérience. L'état d'être qui permet cette expérience de l'Être n'est pas le produit d'une action voulue, mais vient de l'ouverture à ce qui existe au fond de nous et qui cherche naturellement à jaillir. En définitive, s'exercer signifie seulement apprendre à créer les conditions qui sont nécessaires pour qu'apparaisse une réalité immanente, l'être essentiel, et pour que celui-ci se manifeste dans le monde, dans sa réalité individuelle.



Étant donné que le but recherché par l'Homme à travers la pratique systématique de l'exercice se forme indépendamment de sa volonté grâce à l'action de l'Être, de cette pulsion fondamentale, il peut arriver qu'une personne ne s'exerçant pas vive pourtant la même expérience. La manifestation de l'unité divine de la vie ne dépend pas toujours de la pratique régulière. A la suite d'événements bouleversants, la carapace du "moi-naturel" peut éclater, la lumière se faire soudain en l'humain et l'élever à un niveau supérieur sans qu'auparavant il se soit jamais particulièrement exercé !
p. 111

Comme tout être humain, l'Homme est, dans son être essentiel, destiné dès sa naissance à parcourir différentes étapes ; son évolution est pour ainsi dire préfigurée. Ce que l'on nomme « l'être



essentiel » doit être pris dans le sens de "chemin" préétabli plutôt que dans le sens d'une idée devant nécessairement se réaliser. L'être essentiel de l'humain correspond davantage à un chemin préétabli qu'à une idée préétablie. Se représente-t-on par être essentiel cet idéal, on court alors le risque de prendre pour but final ce qui n'est qu'une étape, de croire, par exemple, que le stade d'épanouissement de la fleur est la réalisation ultime de son destin de fleur. Le penchant du "moi-naturel" à tout fixer, à projeter l'idée de l'axe dans une forme achevée conduit sans cesse l'Homme à s'arrêter à une étape heureuse. Cela vaut en particulier pour ce que l'on appelle la "personnalité épanouie". À ce niveau, l'humain est certes capable de maîtriser la vie, de servir une œuvre ou une communauté. Mais même s'il est certain qu'il s'agit là de l'achèvement d'une certaine phase, elle n'en représente pas moins une simple station sur le chemin que l'Homme est destiné à parcourir. S'arrêter là correspondrait pour l'Homme au stade d'épanouissement de la fleur. Or, celle-ci perd ses pétales et produit aussitôt après, fidèle à la loi naturelle, le fruit, consécration finale de son mûrissement intérieur.

p. 112-13

Or, l'Homme ne juge nécessaire de procéder à ce dernier pas vers l'ultime phase de sa transformation que s'il se sent insatisfait et en souffre. S'il se trouve dans un état d'épanouissement de sa propre personne, réussissant dans le monde et jouissant pleinement de celui-d, il n'est pas encore mûr pour le chemin intérieur. Il faut qu'il se sente à l'étroit dans sa peau et qu'il ait l'impression de se scléroser dans l'état où il est parvenu, pour que quelque chose le pousse à abandonner sa position, ses points de vue, ses habitudes, bref, sa forme de vie, et qu'il soit enfin prêt à accepter l'échelon le plus élevé de la pratique. Cette dernière implique toujours, au début, un abandon de l'acquis et un retour dans le centre qui représente l'unité originelle de l'Être. Favoriser l'enracinement conscient dans ce centre d'où peut alors surgir quelque chose de nouveau, permettre sa réalisation, sa consolidation et en témoigner, tel est le sens de la « *pratique du Hara* ».

p. 113

Les conditions de base de toute pratique.
Comme toute pratique, celle du “Hara” implique, pour être couronnée de succès, certaines conditions chez l’humain :
— Un besoin. L’Homme doit ressentir un manque, une insatisfaction à l’égard de la forme de vie qui est la sienne. L’exercice ne peut être jugé nécessaire ni porter de fruits que si l’on a le sentiment d’un besoin profond. Sans ce besoin, rien de nouveau ne peut naître.
[...]
— La deuxième condition requise est d’avoir un certain état d’esprit ne pas rechercher dans l’exercice la “réussite matérielle” (ou mondaine), un pouvoir accru, mais seulement un gain intérieur, c'est-à-dire une progression sur le chemin intérieur. Par là, on entend la transformation de l’humain de façon que se réalise peu à peu l’union de son “moi-naturel” avec son être essentiel et qu’il puisse ainsi servir la Grande Vie. La pratique du “Hara” ne prend son sens que si elle conduit sur le chemin intérieur, puis aide à avancer sur ce dernier.
p. 115

Il est d'autant plus difficile à l’humain de se mettre dans cet état d’esprit que, au stade où il est prisonnier des catégories de sa forme de conscience habituelle (et il en est nécessairement à ce stade au début de la pratique), il est enclin à juger de la valeur de l’exercice à ce qu’il gagne en puissance dans l’existence. En outre, il a d’autant plus de peine à maintenir cet état d’esprit que la pratique du “Hara” lui procure effectivement une puissance accrue. Celui qui s’adonne à l’exercice risque trop facilement de mettre ses capacités nouvelles au service de son “petit-moi” assoiffé de puissance, de sécurité et de bonheur matériels. L’exploitation, par le “moi-naturel” du “Hara” et en particulier des forces surnaturelles dont l’Homme prend alors conscience et qui peuvent aboutir à des pratiques “magiques”, a un effet tout à fait funeste. Au lieu d'être canalisé par l’exercice juste, le “petit-moi” souverain est encore “gonflé”. Alors, il peut même arriver que les forces illégitimement acquises par l’Homme se retournent contre lui. Ce n’est que dans la mesure où il apprend à ne plus juger toute chose d’après les critères de son “moi” que l’exercice lui sera bénéfique. Quand le but de celui-ci est la transparence qui permet à ‘'humain de percevoir l’Être en lui-même et d’en témoigner dans le monde, au lieu de se “gonfler”, le “moi-naturel” devient le “serviteur” obéissant, fidèle et serein, de l’Être divin.
3) La troisième condition de tout exercice est de posséder une volonté ferme. Toute nouveauté est excitante, mais ne le demeure que grâce à une grande persévérance. Les exercices en eux-mêmes sont souvent faciles, mais il est difficile de s’astreindre à les pratiquer systématiquement. Celui qui ne dispose pas de la force de caractère nécessaire pour tenir bon devra éviter de s’engager sur le chemin de l’exercice. Il devra d’autant plus s’en abstenir que l’arrêt soudain de toute pratique a un effet néfaste pour l’Homme dans la mesure où il a déjà quelque peu progressé. Celui qui, par l’exercice, a, l’espace d’un instant, entrevu une lueur de la Grande Lumière et qui abandonne ensuite la pratique, retombe dans des ténèbres encore plus noires et traîne toute sa vie un profond sentiment de culpabilité.
p.p. 115-116
---
4) La quatrième condition, étroitement liée à la troisième, est la faculté d’engagement total. Seule ira de l’avant la personne qui sera capable d’engager sa vie tout entière et de la soumettre à la loi de l’exercice. Mais tant que l’exercice sera conçu comme un simple

« complément », limité à des heures, voire à des minutes précises, et qu'il ne fera pas l'objet d'une pratique de tous les instants, la vie quotidienne elle-même devenant le champ de l'exercice, il ne donnera pas de résultat. Et si, d'autre part, l'Homme n'engage qu'une partie de lui-même dans l'exercice, s'il reste d'une façon ou d'une autre à l'extérieur, ses efforts seront vains. C'est l'Homme tout entier qui doit s'engager !

5) La cinquième condition est la capacité de garder le "silence"*. Il est parfaitement normal que le débutant ait le désir de parler de ce qu'il fait dans l'exercice et des expériences merveilleuses qu'il lui est ainsi donné de vivre. Mais ce faisant, il détruit tout et empêche l'épanouissement de cet homme nouveau qu'il pourrait devenir. À travers l'exercice croît en silence, au plus profond de lui-même, *un corps intérieur nouveau qui ne supporte pas le discours*. Ce corps nouveau *ne peut se développer que dans le silence*. Il n'y a que l'entretien avec le maître qui reste dans l'espace intérieur.

En résumé, les conditions de base que nécessite la pratique sont : un besoin intérieur, la recherche unique du chemin intérieur, une volonté ferme, un engagement total, la capacité d'observer le silence et, bien sûr, avant tout cela même, la quête du "divin". Ce n'est que si l'Homme conçoit l'exercice en fonction de la transcendance "divine" que s'ouvrira à lui la porte des expériences de l'Être et du contact avec l'Être. De la profondeur et du maintien de ce contact dépend, en fait, la « Grande Progression sur la Voie ».

---

* (en particulier surtout le "silence" intérieur, réduire considérablement le "bavardage" incessant des "commentaires" du mental et de ses "états d'âmes" …) n. du transcripteur.

p. 117

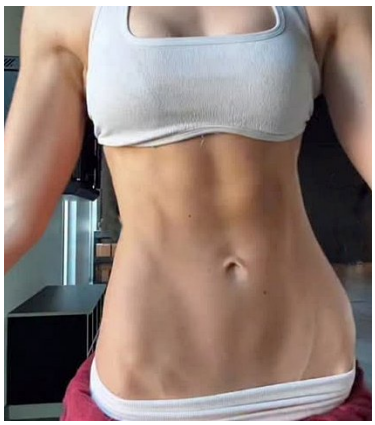
---

pratique du Yoga : « On ne peut réaliser "Dieu" en respirant. » Ce jugement est l'expression caractéristique de l'esprit occidental qui montre avec naïveté sa dépendance à l'égard de cette forme de conscience qui rompt et détruit l'unité de la vie — et donc aussi l'entité de l'Homme — en opposant catégoriquement le corps à l'âme, ce qui reviendrait à parler d'un « corps sans âme » et d'une « âme sans corps ». La constatation qu'une unité vivante peut se présenter sous deux aspects engendre alors l'idée erronée que cette unité est constituée de deux réalités différentes. La médecine psychosomatique tente bien de les réunir, mais cela ne peut réussir que si, inconsciemment, elle ne conserve pas l'idée de deux choses de nature différente. Il faudra donc distinguer et opposer deux sortes de science : d'une part, une médecine fondée sur les sciences naturelles qui, bien que reconnaissant les interactions entre le physique et le psychique, ne s'intéresse au fond qu'au corps et à son fonctionnement et, d'autre part, une « médecine de la personne » qui considère le corps et la psyché comme deux formes d'expression de l'unité personnelle. L'unité du corps et de l'âme est présente dans tout geste vrai. Le corps en mouvement peut être compris comme l'expression d'une unité de gestes à travers lesquels l'humain s'exprime et en même temps se réalise. Ses gestes trahissent la « structure » de toute sa personne et révèlent où se trouve son centre.



Autrement dit, ils montrent dans quelle mesure l'Homme est transparent à l'Être ou encore combien il est prisonnier du "petit-moi" et imperméable à l'Être. C'est dans ses gestes qu'il exprime ou non une ouverture et une transparence au "divin". Aussi peut-on parler d'un geste pur lorsqu'il traduit une transparence de toute la personne à L'Être. Dans la pratique du chemin intérieur, il s'agit d'acquérir ce geste pur et pieux, témoignage de la transparence de la personne tout entière. La réalisation de cette transparence dépend pour chacun de nous de l'attitude, de la respiration et du rapport tension — relâchement.
p. 119

...l'Homme qui est parfaitement calme et serein ne se sent jamais « centré » en haut, mais solidement ancré dans son bassin, plein de force dans les reins et dans l'ensemble du tronc. Il apprend à ne pas considérer son centre de gravité comme un point, mais comme un espace intérieur rempli de force, situé dans la région du bassin. Cette force qui s'veille en lui, le portant, le libérant et l'animant à la fois, est la source de la « forme » (Gestalt : forme, aspect, manière de la « forme » tendue, et de la « forme » de dissolution.



Il est toutefois plus difficile et plus long qu'on ne le croit d'apprendre à déplacer son centre de gravité et de le maintenir à la juste place. On obtient un résultat d'autant plus rapide que l'on n'envisage pas cet exercice comme une simple recette de gymnastique, mais que l'on prend pleinement conscience de la relation existant entre la juste situation de ce centre et la façon d'appréhender les rapports entre le "moi-naturel" et le monde. Le sentiment d'être plus solide, plus équilibré et plus calme, conduit, si l'exercice est poursuivi convenablement, à toute une évolution de la personne qui signifie beaucoup plus qu'une nouvelle façon de se tenir. Il ne s'agit pas seulement d'une nouvelle attitude physique, mais également d'une transformation profonde de la personne. Au fait de s'ancrer peu à peu dans une base plus profonde et plus large correspond un changement de la personne elle-même. Cela s'exprime alors de plus en plus par une nouvelle façon de voir et d'accepter "le monde", d'en supporter les souffrances, bref, par une nouvelle façon de vivre.
p. 125

II en va ainsi de l'humain qui a préparé en lui-même le terrain permettant la « juste montée » des forces spirituelles et la réception, par ailleurs, de tout ce qui lui est donné « d'en haut ». C'est pourquoi celui qui est ancré dans son centre ressent bientôt avec étonnement non seulement une détente physique dans le haut du corps, mais également une transformation de tout son être enfin libéré d'une longue captivité. Il devient une « forme » (Gestalt, c'est-à-dire manière d'être) conforme à son être essentiel. Au début, ce sentiment

ne dure parfois qu'un instant. Mais cet instant suffit à indiquer la direction à prendre pour que se dévoile le véritable sens du "Hara".
Dans la pratique du "Hara", il convient tout d'abord de retrouver un mouvement de haut en bas qui libère l'Homme du joug de son "petit-moi". Mais, direz-vous, pourquoi cette libération ? Parce qu'à ce mouvement vers le bas correspond un mouvement vers le haut grâce auquel le premier prend tout son sens.
Ce mouvement vers le bas signifie l'abandon du carcan que l'humain s'est forgé pour se sentir en sécurité et se défendre, donc l'abandon d'une forme de vie dominée par l'insatiable



désir de sécurité du "moi-naturel". Le mouvement qui le conduit à son centre vital le place en terrain sûr, terrain qui n'est pas le fruit de sa volonté, mais qui est préexistant en lui et qu'il trouve, à condition d'avoir confiance. Ainsi, le passage à l'attitude caractéristique du "Hara" signifie le passage d'un état de tension et de méfiance à un état de confiance sereine. C'est un terrain qui porte l'Homme, sur lequel il peut s'appuyer. Et c'est pour cette raison qu'il lui est possible de se relâcher en haut. Ce support permet aux personnes qui l'utilisent de s'ouvrir à l'union avec la « Terre Mère », source de détente et de libération de tout ce qui est caché par le "petit-moi", à la condition, toutefois, qu'elles lui fassent pleinement confiance et y trouvent leurs racines. La juste position du centre de gravité au milieu du corps révèle à l'Homme la présence d'une région de son corps où son existence a virtuellement ses racines.
p. 126

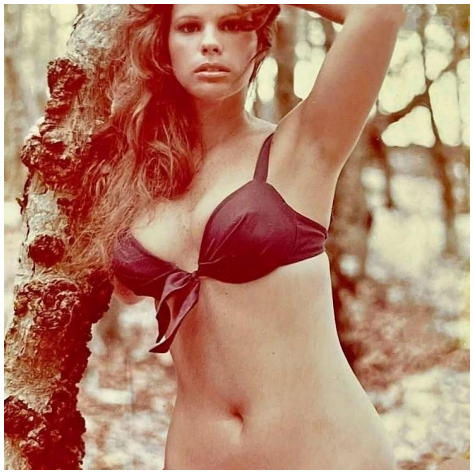
Le "Hara" délivre l'Homme de l'image de sa « persona », c'est-à-dire de toutes les attitudes intérieures fausses qu'il a adoptées en fonction de "son rôle" dans la vie. Le "Hara" permet à chacun de développer une « forme » (*Gestalt*) qui est non seulement l'expression de son être essentiel, mais qui réalise peu à peu en même temps cet être essentiel. Alors, cet Homme est débarrassé du désir contraignant de vouloir paraître plus que ce qu'il est ainsi que de l'ennui de paraître moins que ce qu'il est. Timidité, embarras et fausse soumission disparaissent. Celui qui, grâce au "Hara", a pris conscience de ses racines se caractérise par une attitude naturelle et libre qui "*trahit*" ce qu'il est, ni plus ni moins, et c'est en cela que réside sa beauté humaine spécifique. Ainsi, la personne possédant le "Hara" n'acquiert-elle

pas seulement une meilleure stabilité et une plus grande force de réalisation — acquisitions chères au “petit-moi” — mais aussi la « forme » (Gestalt) qui correspond à sa personnalité profonde et qui lui permet de rester fidèle à son être essentiel tout en étant tournée vers le monde. L’humain, en fait, court toujours le danger de s’éloigner de sa vérité intérieure dans le jeu sans cesse changeant des exigences et des différents rôles qu’il est amené à jouer. Mais le “Hara” facilite le maintien dans le monde de la forme qui est intérieurement vraie.
p. 129

La vie est en elle-même une tension permanente. Tout ce qui vit se trouve dans un « état de tension » entre un stade de développement provisoire et son “devenir”. De même, la vie de l’humain est toujours tendue entre ce qu’il est et l’entéléchie* qui lui est inhérente. Cette dernière est l’ultime phase d’un processus qui, d’étape en étape, mène l’Homme vers la maturité et l’accomplissement de sa véritable destination. Si l’humain poursuit consciemment « son Chemin intérieur », chaque pas le rapproche de cette forme supérieure de l’être humain qui permet à l’Être divin de se manifester dans l’existence à travers l’Homme. La tension qui conduit à cette forme — seule capable de faire disparaître les tensions — constitue le moteur de la vie vraiment humaine. Les Hommes se distinguent les uns des autres en ce qu’ils perçoivent plus ou moins nettement cette tension fondamentale. Ils sentent donc plus ou moins le besoin impératif de réaliser cette forme dans laquelle ils seront ouverts à la transcendance.
Le “mûrissement”, s’effectue par une transformation permanente de la forme. C’est une succession sans fin de formes qui naissent et disparaissent pour renaître et mourir à nouveau, chaque forme n’étant qu’une phase destinée à préparer la suivante. Toute pratique spirituelle doit être au service de ce “mûrissement”. Et en particulier l’exercice se rapportant au tonus “juste” doit avoir pour principe de base cette tension qui vise sans cesse à la transformation de la forme et remplit ainsi sa fonction.
L’Homme n’est sain que dans la mesure où toute sa personne garantit le libre cours du processus de transformation. Mais c’est précisément là que se situe l’importance d’un enracinement solide dans le centre vital. C’est grâce à cet enracinement que se rétablit l’ordonnance du mouvement de l’ensemble. Sur tous les plans, « ce qui est sain » se manifeste à travers la force de cette tension qui entretient sans heurt le mouvement de transformation et pousse l’humain, d’étape en étape, à se réaliser dans une forme nouvelle.
---
* (état de ce qui a été réalisé depuis l’origine, de ce qui est accompli en l’état final)
p. 143

Cette tension fondamentale liée à l’entéléchie, tension qui accompagne toute vie et en est le moteur, ne doit pas être confondue avec des tensions d’une tout autre nature, dues au fait que tout “état” a tendance à rester ce qu’il est. Ainsi l’humain est-il enclin à se fixer, à s’immobiliser dans chaque “forme” acquise, dans chaque position à laquelle il est parvenu. Il en résulte une autre sorte de tension ; *une tension de résistance, d’opposition*.

Alors que la tension fondamentale œuvre à la transformation indispensable des formes, la



tension de résistance s'oppose à la disparition, pourtant inéluctable, de la forme acquise et, par là même, elle est l'ennemi du "devenir". Chaque fois que la vie s'immobilise, où et pour quelque raison que ce soit, il s'ensuit un durcissement, une sclérose et, à l'endroit où se forme dans le corps la tension qui maintient ce durcissement, naît un barrage qui empêche la progression sur la voie intérieure. Supprimer ces tensions de résistance, ressenties comme des crispations, des contractions, constitue l'objet principal de l'exercice de la détente. Les tensions de résistance se comptent par milliers. Elles surviennent toujours lorsque l'Homme se fixe, s'accroche à quelque chose. Ainsi, il est tendu parce qu'il ne veut pas lâcher une position donnée, parce qu'il est obsédé par un certain désir, prisonnier d'une peur, qu'il ne peut se défaire de certaines agressions, à cause de ses ressentiments, de ses conventions, etc. Il s'agit de la fixation consciente ou inconsciente considérée comme *le pire des maux dans toutes les hautes formes de* "*spiritualité*", religieuse ou non.
p. 144

Derrière chaque attachement fixateur se cache une fixation du "petit-moi", consciente ou non, d'importance et de durée plus ou moins grandes. Les tensions permanentes peuvent avoir les causes les plus diverses. Elles peuvent résulter d'un traumatisme de l'être ou encore d'un effort trop grand, lié à la position dans le monde, d'un sentiment de culpabilité destructeur, d'une angoisse existentielle ou d'une incapacité insurmontable d'établir des contacts. Cet être humain est alors toujours hanté par quelque chose qui l'emprisonne, l'opprime et qui, l'arrêtant dans son évolution, constitue un obstacle à sa progression sur la Voie intérieure. Chaque fois qu'une tension se fixe en raison de la surcharge affective engendrée par quelque événement, c'est le processus de "mûrissement" tout entier qui est bloqué. L'équilibre créateur des forces est rompu par le moindre blocage, où qu'il se situe. Toute crispation, même partielle, affecte l'Homme tout entier, car elle s'oppose au mouvement de transformation. L'évolution de l'humain dans sa totalité est remise en question par le moindre blocage survenu en un coin quelconque de sa personne. Mais c'est aussi précisément la raison pour laquelle, inversement, toute tension particulière peut être traitée par un exercice de base qui transfère la personne tout entière sur un autre plan et, la remettant en mouvement, lui redonne vie. C'est là le sens même de la pratique du "Hara". Seul celui qui a fait l'expérience que des tensions très anciennes, liées à la peur par exemple, cèdent d'un seul coup dès qu'il ose s'appuyer avec confiance sur son centre vital, peut saisir tout ce que signifie le "Hara". Toute tension doit alors naturellement être

considérée *non comme une simple contraction musculaire*, mais comme l'expression d'une « *méfiance à l'égard de la vie* ».
p. 144-45

La tension de résistance à l'être essentiel engendrée par cette conception statique de la réalité et qui s'oppose au mouvement de transformation venant de l'être *constitue la tension fondamentale négative de la vie humaine*. C'est en s'ancrant dans le "Hara" que l'on parvient à la supprimer chaque fois qu'elle se manifeste.



De la dualité douloureuse entre le "petit-moi" existentiel et l'être essentiel naît la prise de conscience de la Vie ; sans cette opposition, il ne pourrait y avoir non plus de conscience de l'Être. La disparition de la tension due à cette opposition résulte de la fusion du "moi-naturel" existentiel et de l'être essentiel. Cette fusion est l'objet même de tous les exercices qui sont destinés à conduire l'humain vers la réalisation de son être et qui visent non seulement à la suppression définitive du "petit-moi" — qui vient se fondre dans l'unité de l'Être — mais aussi à la manifestation de l'Être à travers la réalité existentielle de ce "petit-moi"*, autrement dit à la percée de l'être essentiel. Il ne s'agit jamais d'intervenir volontairement pour parvenir au but voulu, mais toujours de permettre à la réalité inhérente à l'être de s'exprimer !
---
* "moi-naturel" existentiel qui à eu son heure de nécessité structurante jusqu'à l'âge physiologique d'adulte [n. du transcripteur]
p. 147

Chaque fois que le "moi-naturel" existentiel prédomine (qu'il s'agisse d'une "position" qu'il veut conserver, d'un complexe auquel il tient, d'une idée à laquelle il est attaché ou encore tout simplement à cause de sa forme de conscience fixatrice et *objectivante*), il s'ensuit une tension qui bloque le mouvement de transformation et met en danger la totalité vivante de l'humain. Plus ce "petit-moi" prend de l'importance, plus "l'organe" de perception de la totalité vivante devient faible. L'humanité actuelle en est un douloureux témoignage.

L’exercice du “Hara” représente une chance de retrouver cet “organe”, car le fait de “s’ancrer” dans le centre vital libère l’Homme de l’emprise de tout ce qui est “en haut” et restaure la vie de l’ensemble, de la totalité de l’être. La conscience de cette totalité à laquelle l’être est en réalité destiné s’éveille alors en celui qui s’exerce, et il sent de quelle façon il pèche contre celle-ci.
L’enracinement dans le centre vital suscite, affine et accroît la faculté de perception des tensions résultant des œillères, limitations et blocages nés des conditions de vie. Cette faculté spéciale signifie que la “forme” à laquelle l’Homme est réellement destiné s’est librement imprimée dans sa conscience grâce au développement de son centre vital. Elle est l’expression de la conscience pure de la totalité.
Plus l’humain parvient à sentir le centre “juste” au fur et à mesure qu’il avance dans la pratique, plus il prend conscience des limitations menaçant la totalité de sa personne, que notre époque lui impose en le réduisant au rôle de fonctionnaire d’un monde devenu inhumain et exclusivement matérialiste. L’Homme d’aujourd'hui est de plus en plus marqué par les modes de pensée, les comportements et les habitudes de vie que l’oblige à adopter le monde qu’il a créé lui-même, mais qui est maintenant devenu autonome, avec ses propres structures, ses mécanismes et ses catégories figées.
p. p. 147-48

Dans cet état de détente totale, quelque chose de qualitativement nouveau peut apparaître en l’humain. Cela se manifeste par une chaleur d’une qualité particulière ; il a le sentiment d’être soutenu par une force qui dépasse ses propres limites et grâce à laquelle il « est là » plus que jamais, fondu dans un ensemble plus vaste et pourtant en même temps particulièrement recueilli en lui-même. Pour sortir de cet état dans lequel le “moi-naturel” s’efface, bien que l’on reste pleinement conscient, il suffit de prendre une profonde inspiration et l’on redevient maître de ses membres. Or, si la personne qui s’exerce a perçu le caractère particulier de cet état dans lequel elle ne s’appartenait plus entièrement tout en restant elle-même dans un sens plus large, elle conservera en elle quelque chose de la force mystérieuse inhérente à cet état.
p. 151

Ce qui se passe pendant les brefs moments où l’on pratique l’exercice particulier de la détente ne peut porter ses fruits que si l’on se contrôle constamment, que ce soit en position assise, debout, en marchant ou encore pendant toutes les activités quotidiennes.
Grâce à cet exercice particulier se développe l’organe qui permet à l’humain de prendre conscience de ses “mauvaises” tensions. Cet exercice lui donne également la possibilité de faire disparaître ces tensions pour restaurer toujours la tension “juste” à la place. C’est grâce à lui que se forme la « conscience corporelle ». Elle se manifeste pour ainsi dire automatiquement dans chaque “mauvaises” tension perçue de même qu’à travers les corrections qui s’effectuent de plus en plus spontanément. Mais seule l’épreuve de la vie quotidienne permet de se rendre compte de la véritable signification du “Hara” dans le juste rapport tension/détente et de comprendre à quel point la tension “juste” implique la suppression des “fausses” tensions et que le sens de la véritable détente n’est pas *la dissolution*, mais la tension “juste”.
Il est caractéristique de notre époque que l’Homme ne recherche toujours que des moyens de parvenir à la détente, à la décontraction, *mais ne se préoccupe guère de la tension*

“*juste*”. Cela révèle combien les mécanismes de la vie sont devenus complexes et il est à craindre qu'il n’y ait pour l’Homme d’autre issue que de tomber dans une totale dissolution, par opposition aux systèmes et structures sclérosés. Mais cela ne le ferait pas sortir du cercle vicieux !
p. 152

L’exercice de détente bien compris ne se limite jamais à éliminer une crispation, une tension. Il s’agit plutôt de parcourir infatigablement le même cercle qui va de la prise de conscience des “mauvaises” positions à leur remplacement par la « forme juste ». L’exercice de la détente n’est “juste” que si la roue de la métamorphose ne cesse de tourner, si, après s’être libéré d'une forme défectueuse, celui qui s’exerce s’appuie avec confiance sur une base, sur des racines solides, puis fusionne avec le fond transformateur pour que soit engendrée une forme nouvelle qui, à peine née, courra le risque de se scléroser et devra donc être reconnue comme telle, lâchée, abandonnée à son tour, puis unie à nouveau à ce fond et ainsi de suite.
L’exercice de la détente compris comme moyen de progression sur la Voie consiste donc à se défaire d’une forme défectueuse de caractère personnel pour en acquérir une nouvelle, se développant à partir du fond de l’être et témoignant le mieux possible de ce dernier. “Force” n’est ici, répétons-le, pas pris au sens d’aspect extérieur que l’on peut photographier, mais recouvre une façon personnelle d’être là, d’être présent au monde, dans laquelle l’Homme se sent “juste” (ou “ajusté”) intérieurement et, parallèlement, se présente et se comporte extérieurement de manière conforme à son être essentiel.
p. 153

Rien ne permet mieux que la respiration de prendre conscience de notre appartenance à la Grande Vie. Aussi n’existe-t-il pas d’exercice au service de la Voie qui ne tienne compte de la respiration. Par l’intermédiaire de celle-ci, nous appréhendons directement la vie dans son mouvement de transformation. Si nous réussissons à percevoir la loi de transformation qui se manifeste et s’exerce dans la respiration, si nous parvenons à saisir toute sa signification et si nous apprenons à nous régler sur elle, c’est que nous sommes déjà sur la Voie.
p.154

Ce n’est pas le corps que l’on exerce ici, mais la personne, pour parvenir, grâce à la respiration, à la forme existentielle “juste”. Quel que soit son rôle dans la vie, l’humain ne trouve l’énergie nécessaire à l’action, ne produit un travail adéquat, n’établit des rapports non égocentriques, autrement dit ne parvient au contact “juste” que si sa respiration est “juste”. Une respiration troublée ou haletante indique que la personne elle-même est troublée.
p. 154-55

Il nous paraît opportun ici de faire une remarque sur les exercices de “yoga” que tant de gens pratiquent aujourd’hui sous la direction de maîtres plus ou moins qualifiés. Il est bien connu que ces exercices ont des effets très divers. Certaines personnes s’en trouvent bien, d’autres mal. Pour en comprendre les raisons, il faut savoir que le véritable sens du yoga est de trouver et de réaliser son “vrai Soi”, mais que, souvent, aussi bien les maîtres que les élèves ont perdu de vue ce sens ainsi que les moyens d’y parvenir. “Yoga” signifie

littéralement : « “*joug*” reliant au *véritable fond de la vie* ». Les exercices de “yoga” qui se limitent uniquement au travail du corps ont bien peu en commun avec ceux qui visent à rendre l'humain “complet et sain” grâce à son union avec le fond de l'Être. Les premiers ne sont, en fait, rien d'autre qu'une gymnastique faisant du “yoga” un simple exercice physique destiné à améliorer la santé, à accroître la volonté et à favoriser l'efficacité. Cela peut s'avérer utile et vivifiant, mais n'apporte rien au développement intérieur de l'Homme. Le chemin qui mène au véritable but du “Yoga” doit nécessairement être différent selon l'état d'être dans lequel se trouve au départ le débutant. Le maître hindou, le guru, a affaire dans son pays à des gens fondamentalement différents des Occidentaux.
p. 157-58

La « forme juste » de l'humain se situe à deux niveaux : celui de la capacité à vivre en ce monde, et celui de la transparence à l'Être. Combien de fois ne voit-on pas un Homme échouer dans son entreprise parce que, au moment décisif, ses facultés, ses connaissances lui font défaut. Ce “blocage” provient généralement de ce qu'il s'imagine ne pas pouvoir se permettre une défaite. Il lui manque la confiance. Seul celui qui a maintes fois observé la peur qui le saisit lorsqu'il s'agit de laisser simplement venir la respiration, dans toute son ampleur — et en particulier lorsque arrive le moment de se laisser aller dans l'expiration — sait à quel point l'humain manque, en règle générale, de la confiance fondamentale en la Vie. Ce dernier a tant de difficulté à relâcher la tension d'éveil du “moi” toujours sur ses gardes parce qu'il croit, jusqu'au plus profond de son inconscient, que cela constitue un danger pour lui. Pour comprendre combien cette peur est universellement ancrée en l'humain, il suffit de penser à cette résistance, à cette crainte soudaine que chacun de nous a éprouvée au moment où il allait s'endormir : c'est comme si quelque chose nous faisait reculer lorsque nous sommes sur le point de nous soumettre à l'action secrète de la nature, en l'occurrence au rythme de la respiration spécifique du sommeil. Il s'agit, en fait, du “moi” qui a peur de s'endormir au moment où l'Homme bascule dans le sommeil. Mais ce qui apparaît très clairement à certains moments n'est pas limité à ces moments précis. Cette résistance du “moi” s'oppose à l'action bienfaisante de la nature, qui œuvre sans cesse nous en secret au fond de nous, et aux forces salutaires qui en émanent.
p. 163

Il faut en général un temps assez long pour que le débutant comprenne que la respiration ne dépend pas, au fond, de sa volonté, mais que « quelque chose en lui respire ». Cest justement par la respiration qu'il doit apprendre à faire confiance à la Grande Force et à l'éprouver, cette force qui lui permet de rester en vie sans la moindre participation consciente de sa part. Celui qui ressent vraiment pour la première fois la différence entre « ce qui respire en lui » et le fait « qu'il respire », vit une expérience qui compte parmi les plus grandes, les plus impressionnantes et les plus heureuses qui puissent être données à l'Homme commençant à avancer sur la Voie qui révèle la Grande Vie. (Il faut souligner à ce propos que, souvent, le débutant s'imagine trop tôt avoir vécu cette expérience.) À la suite d'une telle expérience, il a une plus grande facilité à laisser venir ce qui doit venir et à s'effacer en tant que personne “agissante”. Puis un jour, il découvre que, sur le chemin qui mène au vrai Soi, il ne saurait y avoir d'action volontaire que pour éliminer ce qui ne doit pas être. En revanche, tout ce qui doit être émerge tout naturellement des profondeurs dès que la voie est libre.



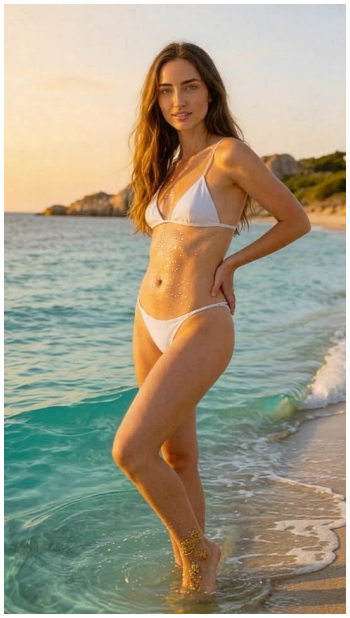


p. 164

Dans la pratique du Chemin intérieur, tous les exercices, à quelque niveau qu''ils se situent, n'ont pas pour seul but de faire disparaître une forme défectueuse, mais visent également à faire acquérir la forme "juste". Cela vaut donc aussi pour l'exercice de la respiration "juste". Dans la première étape, il s'agit de remplacer la "forme" dans laquelle la respiration est maintenue et bloquée en haut, par une autre "forme" caractérisée par une expiration profonde, ce qui permet à l'air de pénétrer librement. Le sens du lâcher-prise est de pouvoir laisser venir, recevoir. Le mal de notre époque se trouve ainsi éliminé, l'humain ne cessant, en effet, de se plaindre de manquer d'air parce qu'il ne sait pas vraiment expirer à fond. L'exercice lui enseigne à expirer pleinement afin d'accorder la place qui convient à l'inspiration.
Dans la deuxième étape de l'exercice, l'Homme apprend à se débarrasser d'une "forme" existentielle défectueuse et à trouver, en acceptant le libre va-et-vient de la respiration, une "forme" qui corresponde à la qualité d'une personne ouverte à la vie.
p. 167

Celui qui aborde la troisième étape doit le faire de l'intérieur, car il s'agit de comprendre la loi originelle de la vie, cette loi qui crée les formes en silence et les reprend une fois qu'elles sont réalisées. L'humain doit apprendre à se soumettre consciemment à cette loi. Il faut que, grâce à l'exercice, il ressente chaque jour davantage à quel point sa conscience aux tendances fixatrices s'oppose au cycle continuel du « meurs et deviens », au perpétuel mouvement qui va de la mort à la "renaissance". Il doit reconnaître que cette volonté de conservation du "petit-moi" est une preuve de son manque de transparence et que c'est précisément cela qui étouffe en lui la vie authentique. Certes, dès la seconde étape, l'Homme fait un pas capital sur la Voie conduisant à la transparence de l'habitacle qui le maintient prisonnier du "moi" égocentrique. Il passe de l'état de "moi-naturel" conditionné par les pulsions à un état qui lui permet de se donner au monde. Ce passage se fait naturellement chez toute « personnalité normale »* et constitue un moment nécessaire dans

l’éducation et la formation qui permettent d’acquérir celle-ci.



---
* “Normal” signifie soumis à un passé général. “Anormalité” signifie soumis à un passé particulier.
Le passé particulier est celui de l’histoire particulière de l’individu. Le passé général est le mode de fonctionnement habituel des êtres humains en général : pratiquant la comparaison, soumis aux jugements de valeur, jouets de leurs attirances et de leur répulsion :
— Un homme normal ou “pratiquement normal” se sent séparé et désire combler ce sens de la séparation. Il a donc des désirs “normaux”.
(p. 408 « Swàmi Prajnànpad », “Un Maître Contemporain” (Tome 1) - Daniel Roumanoff, Éditions Albin Michel © 2009)
p. 169

Tout ce qui touche véritablement à cette conscience n’inclut pas uniquement un sentiment d’obligation, mais porte également une promesse. Cette promesse devient réalité si l’Homme sait suivre la loi qu’il perçoit au fond de lui-même grâce à sa conscience intérieure. C’est à cette seule condition que les exercices pratiqués pendant la troisième étape porteront leurs fruits. Il lui faut, à la fin de l’expiration, s’en remettre avec obéissance et foi/confiance au mouvement de la Vie et être pour ainsi dire « aux aguets » afin de prendre conscience du moment où cette abandon se produit. L’Homme qui a ainsi su s’abandonner jusqu’au plus profond de son être se trouve non seulement pourvu d’un “moi-naturel” se rapprochant du Soi et, par là, d’une plus grande lucidité, mais il devient également le témoin des forces aux-quelles il s’en remet. La troisième étape prend son sens lorsque l’Homme fait l’expérience — génératrice à la fois de bonheur, de certitude et de responsabilité — de son appartenance au fond transcendant, à ce fond qui le libère chaque fois de la forme acquise pour lui faire prendre une nouvelle forme, venue de l’être essentiel. Ainsi apparaît, au cours de la troisième étape, une impulsion vitale nouvelle qui met la personne sur une voie nouvelle. C’est à ce moment-là seulement que naît un certain sentiment “mystique”...
p. 170

La méditation, « l'agir méditatif », est de caractère passif. Méditation vient de « *meditari* » : *être conduit vers le centre*. L'attitude conforme à l'exercice de la méditation consiste donc à laisser agir en soi la Grande Loi. Pour obéir consciemment à cette loi de va-et-vient qui se manifeste à travers la respiration, l'Homme doit abandonner tout ce qui est acquis pour que puisse apparaître un renouvellement, né de la disparition de l'acquis. Pour parvenir à cela, il faut, à chaque respiration, abandonner la forme périmée du "moi", la livrer au fond universel, percevoir le renouvellement qui s'y prépare et permettre à ce renouvellement conforme à l'être de se manifester dans une forme nouvelle, forme qui, à peine apparue, devra aussitôt être abandonnée à son tour. Par cet exercice de la méditation, l'humain fait donc consciemment l'expérience de ce qui se passe de toute façon en lui, à son insu, chaque fois qu'il respire.

C'est dans la position assise que l'exercice du silence se pratique le mieux. Droit et solidement ancré dans le "Hara", celui qui s'exerce apprend à connaître le mouvement cyclique de la transformation éternelle dans ses phases principales : se lâcher, se livrer, s'unir avec le fond (s'abandonner), se retrouver dans une forme renouvelée, puis se lâcher à nouveau, etc. Ce mouvement correspond à une révolution de la « *roue de la métamorphose* », mouvement qui se retrouve dans toute méditation digne de ce nom. En effet, que la personne se concentre ou non sur un contenu particulier au cours de la méditation, il s'agit toujours, dans toute pratique de la Voie intérieure, d'une seule et même chose ; acquérir peu à peu la forme qui permet à l'humain de s'ouvrir à l'action de "l'Être divin". Mais cela n'est possible que si la personne se trouve dans un état d'être qui garantit le mouvement de transformation. Aussi l'objet impératif de toute véritable pratique spirituelle est-il d'acquérir, par l'exercice du mouvement de la transformation, un état de l'être tout entier qui garantisse ce mouvement.
p. 172

L'Homme fait alors l'expérience d'une autre dimension, qualitativement différente. Et quand la "présence" de cette dernière se fait sentir dans tout le processus de la respiration, c'est comme si le temps s'arrêtait, on n'est même plus à proprement parler « dans l'espace ». Tout ce qui peuple la forme de conscience habituelle a disparu. Soudain, ce qui était ressenti comme un vide effrayant par le "petit-moi" égocentrique devient une plénitude que les mots ne sauraient exprimer et qui pénètre l'humain tout entier, lui donnant force, lumière et chaleur. Ce sentiment de plénitude qui apparaît dans le fond et se manifeste pendant toute la respiration peut être vécu à des niveaux très différents. Tous les degrés de transparence sont possibles depuis les manifestations à peine perceptibles qui, sitôt ressenties, disparaissent, jusqu'aux Grandes Expériences qui submergent l'Homme, depuis les simples éclairs jusqu'à une sensation persistante. L'essentiel, c'est que la personne s'exerce, d'une part, à percevoir les manifestations les plus discrètes sans chercher à les fixer, à les faire durer, et que, d'autre part, elle apprenne à recevoir cette expérience comme un don et à ne jamais s'attendre à ce que ce don ait lieu et surtout à ne jamais vouloir le provoquer…
p.p. 172-73

L'exercice de la respiration pratiqué comme exercice du silence n'est qu'un exercice parmi d'autres. On peut le varier de maintes façons et notamment le combiner à l'émission de

sons. L'exercice le plus connu consiste à émettre, pendant l'expiration, la syllabe *aum*. Dès que la voix se fait entendre, des changements dans la qualité du son indiquent différentes étapes de la transformation. Quand ce dernier vient du centre juste, il acquiert une qualité transcendante et l'on ne sait pas « d'où il vient ». Tout exercice destiné à la transformation de la personne touche l'Homme tout entier. C'est pourquoi la respiration, la position et l'état de « tension » sont indissociables. Il est impossible de progresser sur la Voie en exerçant seulement l'une de ces composantes. Elles doivent être exercées simultanément. Aussi n'existe-t-il pas d'exercice bénéfique à la respiration qui ne concerne et ne corrige en même temps la « tension » et la respiration, de même qu'il n'y a pas d'exercice de détente véritable indépendamment du centre de gravité "juste" ou de la respiration. Ainsi, l'exercice de la respiration ne saurait avoir la valeur d'un exercice de transformation de la personne que si le centre de gravité est situé de façon "juste" et si toutes les tensions ont été éliminées.
p. 176

Pour pouvoir atteindre son but, la pratique du "Hara" ne doit pas être limitée à certaines heures destinées aux exercices. Ces derniers peuvent seulement contribuer à doter l'humain de l'état d'être "juste", à former et à développer le « corps correspondant à la Voie », qui devient peu à peu un organe interne permettant à l'Homme de remarquer rapidement, dans la vie quotidienne, la présence d'une mauvaise attitude et de la corriger pour ainsi dire automatiquement. Mais l'exercice ne porte pleinement ses fruits que s'il fait partie de la vie quotidienne tout entière de sorte que celle-ci devient le champ même de l'exercice*.

Celui qui s'exerce régulièrement, fidèlement, ne tarde pas à découvrir quelle est la signification du "*Hara*" dans toutes les situations de la vie. Il en reconnaît bientôt les effets salutaires que ce soit dans le travail physique et spirituel, dans la force créatrice ou dans l'amour, dans l'ensemble de son comportement vis-à-vis de ses semblables et de son travail,



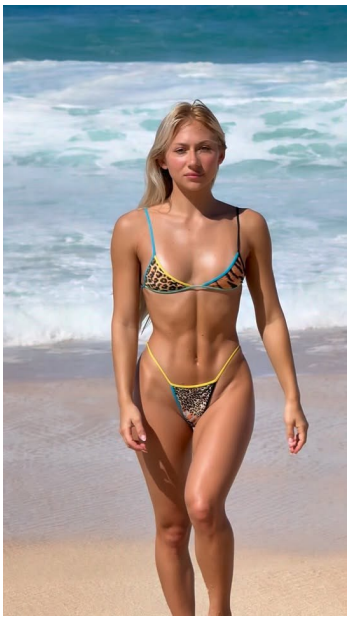
ou encore dans l'organisation de sa vie et dans sa façon d'accepter son sort. Et il n'y a rien d'étonnant que ces effets soient salutaires, car dès que l'Homme a trouvé le centre "juste" — quelles que soient les circonstances — il est libéré du carcan des contraintes et des blocages inhérents au "petit-moi" existentiel, et il bénéficie de la grâce de l'union avec les forces profondes qui lui permettent de saisir le véritable sens de tout ce qu'il rencontre dans sa vie, de percevoir chaque chose avec l'esprit qui lui est conforme, donc de voir la nature en tant qu'enfant de la nature, les choses avec un esprit objectivant, les humains avec

humanité et le “divin” dont la lumière perce à travers tout avec l’esprit de son être essentiel. Celui qui est ancré dans le “*Hara*” est ouvert « en toute sobriété » à la qualité du *numineux*, c'est-à-dire à la façon dont le *supranaturel* nous parle en ce monde.
---
* K. Graf. Dürckheim : Pratique de la Voie intérieur ; ou le quotidien comme exercice.
p.p. 177-78

Celui qui maîtrise la pratique du “*Hara*” est également plus résistant, moins fatigable. Parce qu’il réussit toujours à retrouver le lien avec le centre, il lui est à tout moment possible de s’ouvrir à la source sûre des forces qui le renouvellent. L’Homme qui possède le “*Hara*” ne s’épuise pas. Plus il apprend à s’ancrer dans le “*Hara*”, plus il est à même de venir à bout des troubles somatiques et psychiques provoqués par le “moi-naturel” existentiel et plus il parvient à laisser passer les forces régénératrices venant du “fond”.
Il n’y a pas de malade dont la guérison ne soit compliquée par des crispations, des tensions intérieures, ni de rétablissement qui ne soit hâté par la disparition de ces tensions. C’est précisément dans la mesure où ces tensions sont liées à un “moi-naturel” anxieux, toujours sur ses gardes, ou encore à un “petit-moi” opiniâtre qu’elles sont susceptibles de s’effacer lorsque l’Homme a appris à rassembler ses forces dans le bassin, c’est-à-dire dans l’espace où se fait l’enracinement dans le “*Hara*”.
“Hara” est synonyme d’accroissement de la force physique, de plus grande capacité de récupération. On est chaque fois étonné de voir à quel point un homme ayant le “*Hara*” est capable de recouvrer sa force physique, de l’améliorer et de la ménager.
p. 180

C’est comme si du “*Hara*” émanait une aura de force qui ferait ricocher les dangers, disparaître les empêchements et dévier les attaques. Celui qui ne défend pas une position quelconque du “petit-moi” n’offre pas de cible à l’agresseur. Alors, « le chien méchant ne mord pas » et l’ennemi frappe dans le vide. C’est en cela que réside le secret du maître lorsqu’il se bat au sabre. Les personnes solidement ancrées dans le “*Hara*” sont également « immunisées » contre les “maladies contagieuses”.
L’Homme ayant le “*Hara*” sait également attendre. Quelle que soit la situation dans laquelle il se trouve, il fait preuve de patience et a toujours le temps. Il est capable d’observer avec calme et ne se sent pas obligé d’intervenir dès que quelque chose lui déplaît. Plus il est avancé dans la pratique du “*Hara*” et a appris à connaître cette force qui lui confère calme et patience, plus vite il prend conscience des moments où il quitte le centre “juste” et retombe sous l’emprise du “moi-naturel” égocentrique. Et il retrouve le centre, tout naturellement, sans le vouloir.

L’humain qui possède le “*Hara*” est calme. Aussi le “*Hara*” a-t-il une vertu curative à l’égard de la nervosité, sous quelque forme qu’elle se présente. L’agitation, de petits mouvements involontaires disparaissent. On pourrait dire que la paix s’est faite dans le



corps, une paix intérieure qui n’est pas synonyme d’absence de vie mais qui exprime une force concentrée dans le centre vital, source de sécurité, et une harmonie à la fois vivante, “vibrante” et paisible du tout qu'est l’humain.
Ceux qui ne possèdent pas le “*Hara*” perdent facilement la forme. Ils se mettent vite en colère, sont de santé fragile, et perdent vite leur tenue devant l’adversité. Au contraire, sur celui qui possède le “*Hara*”, les motifs d’irritation n’ont pas de prise, ou bien ils donnent lieu à une réaction énergique, témoignant de la force conférée par le “*Hara*”.
Santé et guérison sont dans une large mesure liées au fait que l’Homme est dans la “forme” qui lui est conforme. Tout autant que les crispations et les tensions, le manque de « forme intérieure » empêche la guérison.
p. 182

Comme la conscience de soi de l’humain qui possède le “*Hara*” est moins dépendante du jugement du monde, cet Homme se montre, dans sa façon de se présenter, moins préoccupé de l’impression qu’il fait sur autrui. Et, en même temps, la force qui jaillit des profondeurs de son être grâce au “*Hara*” lui permet de manifester une force plus grande que celle dont il dispose « en réalité ».
Le “*Hara*” rétablit l'unité de l’humain avec lui-même. Sur le plan corporel, cela signifie que celui-ci ne vit pas constamment en contradiction avec les pulsions élémentaires qui veulent s’exprimer, qu’il n’est pas sans cesse placé devant l’alternative de se livrer à elles ou de les refouler. Le “*Hara*” nous ouvre pour ainsi dire un « espace » entièrement nouveau dans lequel toutes les, tensions accumulées en l’humain vont se fondre sans être obligées de se décharger à l’extérieur. Ce qui, sans le “*Hara*”, ne peut se libérer qu’en éclatant, mais doit souvent, pour une raison ou pour une autre, être réprimé ou encore inconsciemment refoulé peut être “déchargé” dans un mystérieux « espace intérieur » et y est transformé en une force qui vient potentialiser l’ensemble des forces de la personne. Le “*Hara*” confère ainsi à l’Homme un pouvoir légitime sur sa sexualité. Seule la sexualité telle que le “moi-naturel”

la conçoit, c'est-à-dire limitée à une certaine forme de satisfaction, engendre cette tension insupportable qui doit être réprimée ou vécue. Pour celui qui possède le "*Hara*", il existe une troisième possibilité ; se libérer de cette tension en ouvrant une « porte intérieure ». C'est en franchissant cette porte que l'homme devient capable de se débarrasser de sa conception de la satisfaction sexuelle. Alors, la tension stérile disparaît et la force accumulée prend une signification créatrice.
En résumé, l'enracinement dans le centre vital, dans le "*Hara*", donne à l'humain la jouissance d'une force qui lui permet de maîtriser sa destinée autrement qu'il ne le peut avec les seules forces du "moi-naturel". C'est une force qui le porte en secret, une force ordonnatrice et formatrice ; mais également libératrice et unificatrice.
p. 184

L'être spirituel qu'est l'Homme n'aspire pas uniquement à une vie assurée. Il ne veut pas seulement vivre pour survivre, mais désire vivre une vie qui ait un sens. Il cherche en lui et autour de lui de l'harmonie et de "la *perfection*". Il est à la recherche de « 1'achèvement », d'une forme exprimant entièrement le sens intérieur qui est en elle. Dans la mesure où il a neutralisé le "petit-moi" égocentrique, il est tout entier — tant dans ses pensées que dans ses actions — au service d'une chose, d'un travail, d'une communauté. Il se sent obligé de suivre la loi de cette chose et choisit en outre pour compagnon celui ou celle qui le complète et donne à sa vie un sens plus profond. Il cherche à percevoir ses semblables et le monde dans leur signification et leur valeur propres.
p. 185

En définitive, l'humain dispose pleinement de ses facultés s'il les laisse entrer en jeu naturellement, sans qu'intervienne la « volonté (du mental) ». Mais s'il croit pouvoir y recourir par le canal de cette volonté, elles se refusent à lui. Toute nervosité exprime la peur qui domine l'Homme de ne pas pouvoir venir à bout de sa tâche. Cette peur provoque une crispation de la personne, qui lui ôte ses capacités. Pour les retrouver, il lui faut se libérer de la volonté de « tout faire » du "petit-moi". Ses aptitudes alors épurées de tout facteur personnel, puisque débarrassées des entraves de l'esprit fixateur du "moi-naturel", l'Homme les confie à une force profonde qui va lui faire accomplir sa tâche sans qu'il ait pour ainsi dire besoin de participer. Mais l'entrée en jeu de cette force nécessite l'enracinement confiant de l'Homme dans le "*Hara*", c'est-à-dire dans le centre libéré de l'emprise du "moi-naturel".
p. 186

C'est dans la mesure où le "*Hara*" libère l'humain du souci vaniteux ou de l'inquiétude de conserver son "moi-naturel" qu'il pourra disposer pleinement de ses forces réelles. L'action des forces, qui viennent du centre, correspond à une action de la personne tout entière et fait ses preuves dans toutes les situations et dans tous les domaines. Qu'il s'agisse d'une performance sportive, d'une tâche intellectuelle, d'un travail ou encore d'une création artistique, la chose est accomplie sans heurt, d'une façon sûre et précise. Ce calme qui envahit la personne dès qu'elle fait confiance à son centre permet à l'Homme de jouir de tous ses moyens afin de répondre à une situation donnée. Le "*Hara*" le rend stable, clairvoyant, précis et efficace dans toute action. Celui qui a le "*Hara*" peut difficilement être renversé et soulevé. Grâce au "*Hara*", il est capable d'accepter chaque situation telle qu'elle

est, sans nécessairement devoir l'approuver, mais sans la rejeter non plus. Le "*Hara*" lui permet de prendre avec calme ce dont le "moi-naturel" se serait automatiquement défendu, et même de le supporter, lorsque cela est nécessaire. Celui qui a le "*Hara*" peut endurer des souffrances physiques, psychologiques, qui seraient sinon intolérables ; les offenses n'ont pas de prises sur lui, les réactions impulsives sont facilement évitées, mais, lorsqu'il le faut, il sait réagir, sans écouter son "petit-moi" peureux. La fausse sensibilité, même à l'égard des autres, disparaît. L'Homme acquiert une force intérieure grâce à laquelle il peut affronter sans peur même les dangers.
p. 191

L'expérience de cette force mystérieuse n'est pas seulement un moyen de mieux vivre en ce monde, elle procure une chose beaucoup plus importante ; l'expérience d'une "dimension" située bien au-delà de l'horizon naturel. Mais il faut en prendre conscience.
Au fur et à mesure que l'humain s'enracine dans le "*Hara*", il sent naître en lui une force qui n'est pas celle que l'on a, mais celle sur laquelle tout notre être repose, celle que l'on est manifestement au fond de son être. L'Homme prend, grâce à elle, conscience de sa participation à l'Être dont il fait partie intégrante dans un sens profond et envers lequel il est engagé davantage qu'envers le monde. Non seulement le "*Hara*" libère cette force venant de l'Être, qui fait disparaître la peur et donne la confiance, mais il ouvre aussi l'humain à une autre lumière et à la perception d'un sens plus profond. Sans "*Hara*", l'Homme est prisonnier du "petit-moi" égocentrique.
p. 192

Celui qui acquiert le "*Hara*" voit, de ce fait, s'établir un nouveau rapport entre lui et le monde, rapport caractérisé à la fois par une indépendance vis-à-vis du monde et par un libre attachement à ce dernier. Il peut s'unir au monde spontanément et sans peur parce qu'il a pris conscience qu'il était porté par un fond plus large. Il est alors en mesure de saisir le monde et de se laisser saisir par celui-ci, car il s'y sent déjà rattaché dans le fond de son être. Et s'il le faut, il est également capable de se détacher de tout ce qui constitue le monde parce que son nouveau Soi n'est plus accroché à ce dernier, contrairement au "petit-moi" égocentrique. L'humain qui n'a pas le "*Hara*" est dépendant du monde, car il lui manque le véritable contact, alors que l'humain ancré dans le "*Hara*", n'étant pas dépendant du monde, reste toujours en contact avec ce dernier.
p. 194

Même lorsque le "moi-naturel" se trouve à l'étroit, l'Homme ancré dans le "*Hara*" a devant lui un espace vital aux dimensions illimitées, dans lequel tout a un sens et une place, alors que le "petit-moi" ne peut plus comprendre, rien n'entrant plus dans les structures de son esprit. « L'autre » force, celle dont dispose l'Homme enraciné dans le "*Hara*", est au-delà de l'opposition force-impuissance que vit l'humain dépendant des capacité du "moi-naturel". Ainsi, le « contact » et la chaleur qui pénètrent la personne ayant le "*Hara*" sont totalement indépendants des conditions dans lesquelles il vit, qu'il soit entouré, protégé ou dans l'isolement.

L’expérience que le “Hara” permet de faire, lorsqu’il est bien consolidé, est donc la perception de



« qualités » ayant une signification transcendantale. Elles sont le signe de l’appartenance de l’homme à une réalité de la vie qui dépasse tout ce qu’il possède, sait et peut faire, autrement dit tout ce qui n’a de sens que par rapport au “moi-naturel” existentiel. Grâce au “*Hara*”, il prend conscience de sa participation à l’Être dont il fait partie intégrante, mais dont il était coupé dans l’état d'être qui était le sien auparavant, c’est-à-dire lorsqu’il était sous l’emprise du “moi-naturel”. Mais l’éveil de la nature originelle et le contact avec l’Être qui s’établit alors indiquent seulement à l’Homme le chemin de la réalisation de son véritable Soi. Cette dernière ne devient possible que lorsque le “moi-naturel” existentiel ne détermine plus de façon prédominante la conscience de l’Homme, mais s’intègre dans une forme de conscience plus profonde, centrée dans l’Être. Cette forme de conscience, plus large, ne peut naître que par la fusion du “moi-naturel” dans le *Centre-Terre*, le *Centre Maternel*. Seule l’intégration dans l’être essentiel perçu alors permet au véritable Soi de se développer, en totale conformité avec son essence.
p. 196

L’Homme découvre grâce au “*Hara*” ce qu’il est en tant qu’être vivant, mais il ne sait pas encore — ou il en a tout au plus une vague idée — ce qu’il doit être et qui il est en tant que personne. Il prend conscience du principe de l’unité originelle, mais pas encore de la loi qui correspond à son individualité. Le “*Hara*” lui donne accès au bonheur et aux bienfaits d’un amour pour ainsi dire cosmique, qui est impersonnel, différent de l’amour ressenti par une personne à l’égard d’une autre personne.
Cette expérience d’une forme d’amour à la fois génératrice de force, pleine de sens et non égocentrique, que le “*Hara*” permet de vivre et dont nous venons de parler, le débutant ne la vivra que sous la forme d’une grâce passagère. Sa réalité, le pouvoir régénérateur de la vie et l’action transformatrice du “*Hara*” sur l’humain, il ne les connaîtra que s’il s’exerce régulièrement, fidèlement, à la pratique de la Voie.
Celui qui entend parler du “*Hara*” pour la première fois ne peut manquer de se montrer sceptique à l’égard des innombrables effets positifs que ce dernier est censé avoir. Il ne pourra s’ouvrir à la vérité dont nous venons de parler et s’engager lui-même sur la voie de la pratique que s’il comprend que l’enracinement dans le centre — ou dans le “*Hara*” —

signifie que la personne tout entière s'est libérée (et c'est une libération qui n'est pas seulement intérieure) de tout ce qui la sépare de la transcendance et des forces supra-naturelles, notamment de son "adversaire" principal, le "*moi-naturel*" à l'esprit autonome.
p. 197

Tant que l'Homme ne sait opposer aux dangers, au manque d'ordre et d'A/amour qui caractérisent l'existence, que les forces de sa bonne volonté et de son intelligence, tant que sa vie affective est essentiellement conditionnée par le "monde", il devient, tôt ou tard, la proie de la souffrance, destinée de celui qui, pour n'avoir considéré que ses rapports avec le monde spatio-temporel, a perdu le contact avec son être essentiel et avec la Voie. La Voie à laquelle il est destiné passe par une nouvelle fusion avec son être essentiel grâce auquel il participe de l'Être *supraspatio-temporel*. C'est la voie d'un « mûrissement » qui, toutefois, ne porte de fruits que dans la mesure où le "*moi-naturel*" existentiel et l'être essentiel parviennent à s'intégrer. La progression sur la Voie est remise en cause par tout ce qui s'oppose au mouvement de la transformation. Outre de nombreux points de fixation, il y a en l'humain une résistance fondamentale à la transformation. Il s'agit de la forme de conscience centrée sur le "petit-moi" à l'esprit fixateur dualiste.
p. 199

...des attitudes et un maintien défectueux ! Dans les deux cas, il y a un point commun, l'absence du centre "juste". Cette absence signifie que l'Homme a perdu la conscience de la totalité de sa personne. Les différentes composantes qui s'unissent pour faire un tout, le ciel et la terre, le masculin et le féminin, le yang et le yin deviennent autonomes. L'équilibre est alors perdu. L'humain est centré trop haut ou encore il se trouve dans un état de dissolution dans lequel il n'existe tout simplement plus de centre et qui conduit à l'écroulement de la personne. C'est à condition d'être enraciné dans le centre "juste" que l'Homme reste apte à suivre le mouvement de transformation qui est conforme à son être. "Hara" signifie donc centre de gravité "juste".
L'état d'être de la personne tout entière apparaît dans l'attitude, dans le rapport tension/détente et dans la respiration. "Attitude", « tension juste » et "respiration" ne désignent jamais un aspect purement physique, mais représentent des principes de la vie humaine, qui se reflètent dans le comportement physique, psychique et spirituel. Aussi peut-on, en les travaillant, modifier l'Homme tout entier. Le corps est en effet compris comme la façon « d'être là » en ce monde ; tout travail du corps signifie donc un travail sur la personne elle-même — mais à condition que l'Homme songe à sa personne et non seulement à son corps !
p. 202

Certes, l'Occidental doit lui aussi reconnaître, au cours de sa progression sur la voie de la transformation, que le monde historique n'est qu'une semi-réalité, comparé à l'Être supraspatio-temporel. Mais il n'en est ainsi que s'il cherche en ce monde, et en ce monde seulement, toute la réalité. Ce monde perd son caractère illusoire lorsque l'Homme comprend que la destinée accomplie dans le cadre historique est l'Être lui-même, déformé ou caché par le prisme du "moi-naturel" purement humain, lorsqu'il saisit que précisément cette destinée peut devenir l'instrument de la manifestation humaine de l'Être supra-naturel à condition qu'il se libère de l'emprise de la conscience objectivante, centrée uniquement sur le "moi-naturel". Le monde historique est transparent à l'Être et constitue le lieu de la manifestation de ce dernier pour celui qui retrouve dans

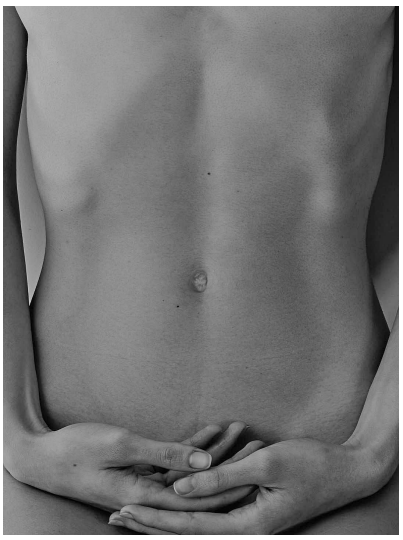


sa conscience intérieure la transcendance sous la forme individuelle qui lui est prédestinée. Alors, l'humain perçoit, même dans les images et les structures dans lesquelles l'Être se reflète à travers le prisme du "moi-naturel", la Réalité unique qu'il a le devoir de reconnaître en lui-même comme en toute chose et de manifester dans sa vie. Alors le "temps" ne s'oppose plus à "l'éternité", mais est le moyen de la faire briller. « Chaque chose dans l'espace et le temps représente finalement l'au-delà. » Le "Hara" comme moyen de faire l'expérience de l'unité originelle n'est que le début du chemin de la transformation que l'humain doit sans cesse redécouvrir et qui constitue finalement le but à atteindre. L'expérience complète du "Hara", quand elle est véritable, donne à l'Homme l'impulsion qui lui permet d'acquérir une nouvelle forme grâce à la fusion de tout ce qui est devenu dur et opposé à l'être et à l'union qui s'ensuit avec l'être.
p. 206-07

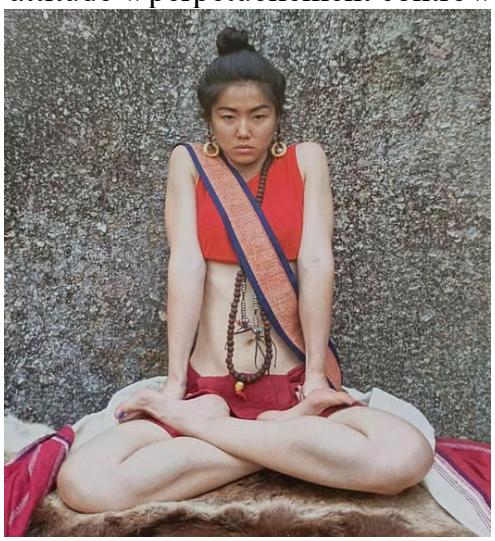
Paroles du Maître Okada Torajiro (1872-1920)
Il existe trois types d'Hommes : le premier pense que la science peut dominer la Nature ; le second possède un courage illusoire, l'empire sur soi-même et sait combattre durement ; le troisième possède la connaissance de la vraie réalité des choses.
Avant que je ne sois, tu es, il est, est… ! Savoir cela, c'est ça le *Seiza*.*
Pour produire un homme de qualité, le *Seiza* se sert de la plus sûre des attitudes corporelles. Les vices de l'humain proviennent de la perte de l'équilibre. Afin de pouvoir garder celui-ci intact, on doit garder un corps sain et un cœur droit. Or, ceci ne peut être atteint que sur la Voie. Et, atteindre la voie, — c'est « pratiquer l'assise juste ». Lorsque vous ferez ainsi pendant deux, trois ans — vous serez à même de le comprendre. Du matin au soir, vous devez rester "vigilants", et vous le serez si vous gardez la position du "Hara" à tout prix, quelles que puissent être les circonstances extérieures.

---

* "assise tranquille" [auto-harmonisation totalement expérientielle]
p. 209



-------Ne rassemble ta force qu'en un seul endroit : le bas-ventre
L'exercice n'a aucun sens si vous n'êtes pas capables de le soutenir pendant 30 minutes. Le tronc doit rester droit. Les mains l'une sur l'autre, doivent être appuyées légèrement contre le ventre. Il ne faut pas essayer de se libérer de toutes les pensées. Il s'agit simplement d'être en état d'éveil et de garder sa force dans le bas-ventre.
Le fait de faire sortir la force (tension) de la cavité stomacale, ne signifie nullement que celle-ci doive rester molle, lorsque le "Hara" la remplit de sa force. Il est naturel qu'elle ait une certaine fermeté, mais elle ne doit être ni dure ni gonflée.
Si on ne se préoccupe que de ramener le menton vers le cou, sans s'occuper du plexus, et de la base, la poitrine commence à sortir et ceci signifie que l'on va vers une tendance égocentrique d'une part, une attitude « perpétuellement contre » d'autre part.



Ne pas garder la bouche ouverte, et sentir le col avec la nuque. Il doit y avoir de la "force" dans les yeux. On doit pouvoir les garder grands ouverts même par grand soleil.
Lorsque la verticale du corps est solidement fixée, la verticale de l'esprit l'est également. C'est là que prennent leur essor le calme exempt de passion et la force intrépide.
p. 211

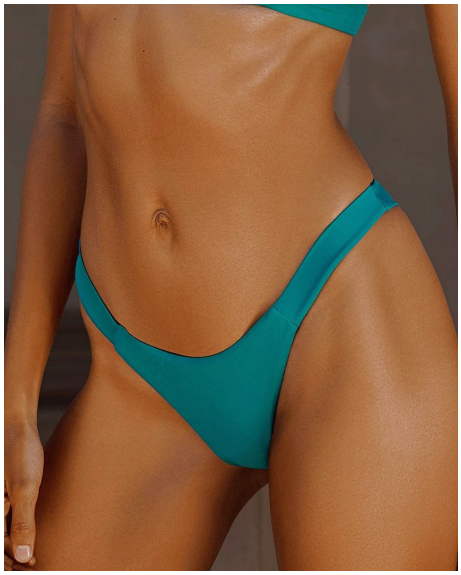
Un homme qui possède un corps puissant et une âme pacifique, a certainement une tête

froide et des pieds chauds. (Il prend sa force dans le “Hara”.)
Un cyprès continue à croître et à augmenter le nombre de ses anneaux ligneux, même lorsqu’il est très vieux. Oui, nous devons croître jusqu’au moment de notre mort.
Pourquoi as-tu mal aux pieds ? Parce que ton bas-ventre est sans force.
Seiza signifie l’abandon de son moi inférieur.
Lorsqu'on “pratique” “assise” (dans le sens du “Hara”), c’est comme si l’on se voyait préparer un bon repas et un bon lit. Mais le bon cuisinier et le bon matelas — sont dans nous-mêmes. Lorsqu’on pratique “assise”, c’est comme si, en été, on sentait le souffle d’un vent frais et agréable ou, en hiver, comme si l’on était assis auprès d’un bon feu. Mais encore une fois, le vent frais et la cheminée — sont en nous-mêmes !
p. 212

Lorsque l’on a maîtrisé *Seiza*, on peut se tenir avec calme devant n’importe qui.
La « Voie » est en nous-mêmes. Si l’on continue tranquillement l’exercice de “l’assise”, la Voie se révélera d’elle-même.
Il faut accueillir tous les inconvénients comme s’ils étaient mes maîtres honorés et non des ennemis. Voici pourquoi je n’ai aucune compassion pour quelqu’un qui se lamente, aussi malheureux puisse-t-il être.
L’amour est la base de toute éducation. Il ne s’agit pas là de cet amour qui a pour opposé la haine, mais de l’amour qui est semblable au rayonnement du soleil. Exercez-vous au *Seiza* et vous vous en rendrez compte.
Avant que les yeux et la voix n’arrivent à se modifier, on ne peut dire que l’on a correctement pratiqué “l’assise”.
La voix doit venir du ventre.
Lorsque la force, provenant du “Hara”, disparaît, alors apparaissent les vices, tels que jalousie, envie, colère, avidité et méfiance.
L’orgueil, la paresse, la mauvaise humeur et la méfiance — tout cela provient d’un manque de force dans le ventre.
p. 213

L’obtention du transfert du centre de gravité dans le “Hara” et toutes les connaissances qui y sont liées, forment justement le noyau central des considérations de Sato Tsuji. D’après lui, le centre de l’humain, pris en tant qu’unité physique et corporelle, est le *Tanden*. Le mot « *Tanden* » désigne le point central qui, vu de l’extérieur, se situe à environ 4 cm en-dessous du nombril. Considéré du point de vue physique, il représente le point qui assure la cohésion du corps en tant que matière de l’Homme. Considéré dans sa signification humaine, ce point doit être compris comme « la source originelle » de la Force “vitale” et non comme endroit, qu’on puisse constater anatomiquement parlant. Il s’agit du siège de la Vie qui, étant insaisissable vu d’une façon objective, doit devenir conscient chez le sujet intérieurement.







p. 214

Lorsque l'assise du corps est droite, avec le *koshi* (s) alourdi, la circulation du sang devient plus active dans la partie inférieure du corps qui simultanément se réchauffe. La tête froide et les pieds chauds étaient, depuis toujours, considérés comme un indice de bonne santé, tandis que la tête chaude et les pieds, les reins et le siège froids — restaient, on le sait, des signes d'une santé déficiente. Le fameux Maître de l'école Zen, Hakuin Zenshi, dit dans le Yasenkawa « Le meilleur moyen de nous soigner, consiste à entretenir la fraîcheur dans les parties supérieures du corps, et de tenir au chaud les parties inférieures. »
---
* Les japonais comprennent sous le vocable *koshi* toute la partie inférieure du tronc, à partir du nombril. (N. du Tr.)
p. 215

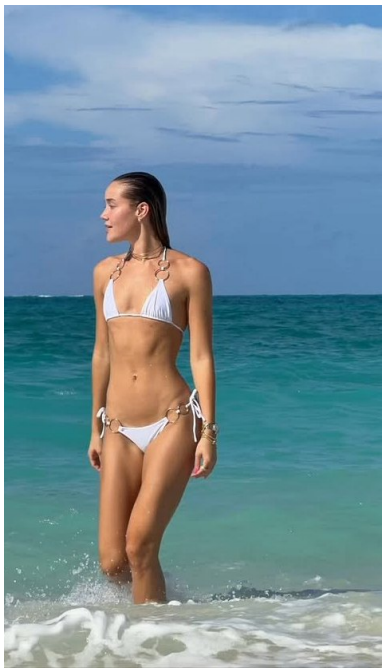
La partie la plus mobile du tronc est représentée par les épaules ; c'est à partir de là qu'il est le plus facile de déformer tout l'ensemble ; c'est pourquoi dans l'exercice de l'attitude juste, les épaules doivent par conséquent, être considérées comme l'un des endroits les plus importants du corps. Pour que la position générale du corps soit juste, il faut laisser tomber les épaules. Comme la tête représente le ciel et le tronc la terre, on ne réalise la vraie forme du corps vivant que là où on se lâche dans les épaules et se repose dans le centre. C'est comme cela qu'on réalise le « Vrai » vide des cieux et la plénitude de la Terre. Chez la plupart des hommes faibles, on remarque des épaules remontées ; on les voit surtout chez les *phtisiques*. Lorsque l'on a peur, on remonte involontairement les épaules ; aussi, celui qui, pris à l'improviste par quelque chose, ne remonte pas les épaules, mais rassemble ses forces dans le ventre, doit nécessairement s'être « exercé » d'une façon ou d'une autre.
p. 219

Comme le *tanden* n'est pas autre chose que la possibilité accordée à un être de vivre l'expérience de la grande unité, le philosophe doit, lui aussi, acquérir de haute lutte et doit gagner dans la pratique corporelle, la conscience de ce qu'est le *tanden*. La "pensée

philosophique", exercée par un être humain dégénéré jusqu'à n'être qu'un cerveau vivant dans la posture d'une méduse écrasée, ne peut en fin de compte que rester dans le domaine de l'illusion et de vagues phantasmes, aussi profonde que cette pensée eût pu apparaître au premier abord.
p. 220

La synthèse qui unirait ce qui est subjectif et ce qui est objectif ne doit pas être "fabriquée" car elle est à la base de toute réalité. Elle ne peut être mise en lumière que lorsque nous devenons vraiment conscients de nous-même. Cette conscience doit être totale, en ce sens qu'elle doit prendre l'humain dans sa totalité. Or, cette totalité n'est localisée ni dans notre tête ni dans notre cœur, mais au-delà des deux, au centre de la personne entière.
Ce qui importe, c'est la force primordiale et universelle de la vie, qui coule, à grands flots tourbillonnants, dans le bas-ventre de l'Homme, semblable à un torrent d'eau qui coulerait rapidement, partant de l'éternité et allant vers l'éternité.
p. 222

« Lorsqu'on élimine tous les désirs et que les cinq sens oublient leur fonction, alors la véritable force originelle apparaît pleinement. C'est ce qu'exprime Taihakudôjin lorsqu'il dit : « Ce que j'accomplis avec ma nature, avec mon esprit originel, ne fait qu'un avec l'esprit originel du Ciel et de la Terre. » Et si, comme le précise Mencius (Meng-tseu), on concentre la Grande Force Spirituelle légèrement au-dessous du nombril, qu'on l'y maintienne et la renforce pendant des mois et des années, et qu'un jour on retourne son *Tanden*, on s'aperçoit que l'intérieur et l'extérieur, le milieu, les huit directions du vent et les quatre contrées ne sont qu'une seule et même chose, la Grande Unité du *Tanden*, la Grande Vérité Éternelle qui existait avant le Ciel et la Terre et se trouve au-delà de la vie et de la mort. Alors l'exercice du *Tan* devient parfait. On ne devient pas une sorte de saint qui chevauche vents et brouillards, vole au-dessus des terres et marche sur les eaux, on ne devient pas un "acrobate" mais un "saint" qui transforme en lait le grand océan et en or la terre.'





p. 235-36

« HARA », “Centre vital de l’Homme”

K. Graf. Dürckheim - Éditions Le Courrier du Livre © 1974 (verlag Scherz-1967)