

« *Entre ciel et Terre* »

### ÉCHAPPATOIRE SPIRITUELLE

Dès les années 70, je commençai à percevoir une tendance troublante parmi bon nombre de membres de communautés spirituelles — bien que de nombreux pratiquants spirituels fussent en train d'accomplir un bon travail sur eux-mêmes, je notais une tendance largement répandue d'utiliser la pratique spirituelle pour contourner, ou éviter de traiter, certaines affaires, personnelles ou émotionnelles, non réglées. Ce désir de trouver une délivrance des structures terrestres qui il semblent nous prendre au piège — les structures du karma, le conditionnement, le corps, la forme, la matière, la personnalité — a été, pendant des milliers d'années, une motivation essentielle de la quête spirituelle. Il y a donc souvent une tendance à se servir de la pratique spirituelle pour tenter de s'élever au-dessus des questions émotionnelles et personnelles — toutes ces choses entremêlées et non résolues qui nous accablent. J'appelle échappatoire spirituelle cette tendance à éviter ou à transcender prématurément les besoins et les sentiments humains fondamentaux ainsi que le travail de développement.

p. 38/39

-----

Pendant qu'elles se débattent encore pour se trouver elles-mêmes, de nombreuses personnes sont initiées aux enseignements et aux pratiques spirituels qui leur recommandent de s'abandonner. Le résultat est qu'elles finissent par utiliser les pratiques spirituelles pour créer une nouvelle identité, "spirituelle", qui est en fait une vieille identité de dysfonctionnement — fondée sur l'escamotage des problèmes psychologiques non résolus — enveloppée dans un nouvel emballage.

p. 39

-----

Bien trop souvent pourtant, dans notre société technologique et urbaine au rythme effréné, nous n'apprenons jamais à être posés dans notre propre expérience. Avec l'effondrement des familles et des communautés étroitement unies, les enfants sont de plus en plus modelés et influencés par les névroses de leur famille nucléaire et de leur culture en général. Le résultat est que beaucoup de monde passe la plus grande partie de sa vie à reproduire inconsciemment des schémas faussés mis en place dans l'enfance. Reconnaître ces schémas inconscients, travailler dessus et s'en dégager est le travail préliminaire pour développer une individualité authentique qui ne soit plus obligatoirement régie par des tendances conditionnées du passé ...

p. 43

-----

La pratique bouddhiste, par exemple, travaille à nous libérer des cinq tendances universelles, causes de souffrance, appelées "kleshas-racines" ou poisons : la saisie, l'agressivité, l'ignorance, la jalousie et l'orgueil. Aussi longtemps que nous restons coincés dans une compréhension limitée de qui nous sommes, ces *kleshas* continueront à s'élever, indépendamment de la quantité de psychothérapie que nous avons suivie.

Une analogie tibétaine traditionnelle décrit trois niveaux de pratique spirituelle, en fonction de leur manière de travailler sur les “kleshas-racines” qui sont comparées à une plante vénéneuse. Le premier niveau de travail sur ces tendances toxiques consiste à les remplacer par des tendances vertueuses. C'est comme si l'on déracinait la plante. Les limites de cette approche sont dues au fait qu'avec le déracinement vous pouvez aussi perdre le lien avec la terre dans laquelle la plante est ancrée. Tenter d'éviter les émotions et les sentiments négatifs par une transcendance céleste — en s'élevant au-dessus, en essayant de se purifier grâce au reniement de ses impulsions inférieures — peut conduire à l'échappatoire spirituelle et au clivage intérieur.

Un deuxième niveau de pratique consiste à développer un antidote aux poisons, au lieu de déraciner la plante. Dans le bouddhisme *mahayana*, par exemple, l'antidote de l'activité toxique des “kleshas” est la découverte de *sunyata* ou vacuité — la dimension ouverte de l'être qui dissout la tendance à devenir attaché à quoi que ce soit. Ceci peut cependant entraîner une préférence subtile pour la vacuité par rapport à la forme, ce qui peut également nous laisser intérieurement divisés. Le troisième moyen, toujours selon cette analogie, revient à s'immuniser contre le poison en mangeant de façon judicieuse les feuilles de cette plante. C'est la méthode du vajrayana ou bouddhisme tantrique qui transmute les poisons en *amrita* que nous pourrions appeler le suc de la vie, le nectar de notre nature véritable. Bien sûr, une bonne dose d'entraînement et de préparation est nécessaire pour ce genre de transmutation, pour que nous puissions vraiment assimiler le poison. C'est la fonction de l'entraînement de base de la méditation.

p. 46

-----

... amener notre conscience plus vaste à se consacrer à nos structures karmiques figées. Cette conscience plus vaste est souvent obscurcie — soit enterrée sous nos problèmes, nos émotions et nos réactions, soit détachée, dissociée, planant au-dessus d'eux. Il est donc essentiel de tout d'abord cultiver la présence d'esprit et, ensuite, de l'amener à se tourner vers les endroits où nous sommes contractés et bloqués. Cela nous permet de goûter aux poisons de l'esprit confus et de les transmuter.

p. 50

-----

Pour comprendre comment notre personnalité puise dans ces qualités ou capacités de notre être, nous devons considérer la situation des nouveau-nés qui, de par leur complète vulnérabilité, ont un lien plutôt ténu avec l'existence. Nous sommes tous confrontés à la question de l'existence contre la non-existence dès l'instant où nous sommes nés. Un manque d'amour ou d'attention représente une puissante menace de non-existence, parce qu'il fait courir un risque à la survie et à l'intégrité physiques ou psychologiques de l'enfant.

Quelle que soit l'histoire de notre enfance, nous rencontrons tous, inévitablement, ce que le bouddhisme décrit comme les trois marques de l'existence<sup>(1)</sup> les difficiles réalités de la douleur, de l'impermanence et de l'absence de sens fort et précis de qui nous sommes. Nous sommes différents des autres animaux, du fait qu'il n'y existe

aucune prescription établie quant à la manière d'être un humain et bien peu d'indications claires sur le moyen de nous connaître ou d'être nous-mêmes. Cela signifie que notre vie est inévitablement marquée par la peur de notre non-existence potentielle. Cette peur de la non-existence donne naissance à notre projet continu d'identité, la tentative de nous transformer en quelque chose de solide, substantiel et réel.

— —  
(1) Expression utilisée dans le bouddhisme pour désigner ce qui caractérise toute existence.

p. 55

----  
En outre, durant l'enfance, la plupart d'entre nous sont confrontés à des menaces, réelles ou ressenties, envers notre bien-être, notre sécurité et notre survie. Comme les enfants n'ont pas la capacité de réfléchir sur eux-mêmes — pour se voir et se connaître objectivement, pour appréhender en conscience leur expérience —, ils ont besoin que des adultes apportent, à leur place, soutien et réflexion. Mais quand les enfants ne se sentent pas vus, reconnus, aimés ou accueillis par leur famille ou la société, c'est comme s'ils regardaient dans un miroir et n'y voyaient personne. Un sentiment de manque et de terreur s'élève « La vérité peut-être est que je ne suis pas. »

p. 56

----  
Les enfants montrent une immense ingéniosité pour transformer des menaces envers leur existence en une identité stable qui les soulage de l'angoisse en leur donnant un sens solide d'existence. L'impulsion intelligente à l'origine de notre projet d'identité est le désir de surmonter notre peur de manquer, le désir de nous connaître, de nous estimer et de sentir que nous sommes réels.

p. 56

### CO-ÉMERGENCE

La lignée du Mahamoudra du bouddhisme tibétain voit l'esprit éveillé et l'esprit confus comme les deux faces d'une même réalité. Dans cette perspective, névrose et santé mentale, emprisonnement et liberté, existence et non-existence, pathologie et chemin, sont dits être co-émergents, s'élever ensemble comme les deux côtés d'une seule étoffe. L'un des exemples qui, dans cette tradition, illustre la co-émergence est celui du ver à soie qui s'enferme lui-même dans sa propre soie. La soie représente les ressources riches et belles qui sont intrinsèques à notre être. Nous exploitons ces ressources pour former une structure de personnalité qui, au départ, nous protège des vicissitudes de la vie mais qui, par la suite, nous emprisonne.

Plusieurs portraits vont permettre d'illustrer davantage comment une intelligence plus vaste demeure cachée au sein de stratégies et de symptômes pathologiques : ...

p. 58

Elle avait commencé à mentir pendant l'enfance car c'était un moyen pour elle de faire bonne impression et donc de se protéger des attaques critiques ...

p 59

----

### *CRISE D'IDENTITÉ ET CHOIX EXISTENTIEL*

Tôt ou tard, la stratégie de personnalité que nous avons adoptée durant l'enfance pour survivre à nos situations familiales devient un obstacle à notre évolution. Et cela conduit inévitablement à un certain type de crise identitaire qui nous force à regarder plus consciemment ce que nous nous sommes fait. En ce sens, les crises d'identité marquent souvent le début d'un parcours qui libère l'intelligence, la santé mentale et d'autres puissantes ressources intérieures emprisonnées dans notre personnalité conditionnée.

La manière dont nous négocions de telles crises identitaires déterminera la direction de nos vies. Même s'il nous est possible de reconnaître que notre vieille structure de personnalité étouffe la vie plus vaste qui est en nous, comment pouvons-nous nous défaire de ce qui nous a donné un sentiment rassurant d'exister ? « Qui suis-je si je ne suis pas cette identité familière ? Sans elle, comment vais-je me débrouiller, me sentir en sécurité ou survivre ? » Aussi longtemps que notre identité est, à la base, construite comme une défense contre la non-existence, la perspective de nous en défaire nous met face à face avec les peurs primitives de la mort et de l'inconnu.

Dans tout processus d'évolution, psychologique ou spirituelle, nous atteignons toujours ce point de choix existentiels où nous devons décider si nous voulons réellement ou non progresser ...

p. 60

----

En s'alignant consciemment sur l'objectif de base de ce non, il le perçut comme un ami dont l'énergie pouvait être re-canaliser de manière plus positive envers la vie. Au lieu par exemple de simplement dire non au monde en fermant ses canaux d'énergie, il découvrit qu'il pouvait se servir de la puissante énergie de ce non pour se confronter directement à des situations épineuses, au lieu de juste se sentir écrasé par elles. Ainsi, en se reliant à l'énergie véritable d'affirmation de la vie qui était dans son non, il eut accès en même temps à ce oui véritable d'affirmation de la vie.

Cet exemple illustre comment même les choses en nous qui semblent les plus terribles ou les plus impossibles à traiter contiennent une intention plus profonde qui a besoin d'être déverrouillée et réorientée dans le sens de l'affirmation de la vie. Cachée à l'intérieur de chaque blessure, nous découvrons à chaque fois une bénédiction particulière. Si nous nous reprochons nos structures de personnalité, nous ne pouvons accéder au présent contenu à l'intérieur et nous ne faisons donc que nous appauvrir davantage. Quelle que soit la chose avec laquelle nous nous débattons, quelle que soit la chose qui nous semble la plus névrotique, elle peut devenir un important tremplin sur notre chemin. Quel que soit le problème, la question ou la confusion que nous avons, quel que soit ce qui nous semble impossible dans nos vies — si nous allons vers cela, si nous le voyons, le ressentons, établissons une relation

avec et l'utilisons — cela devient notre chemin.

Il est facile d'être découragés par les défis de la vie, de nous demander : « Pourquoi est-il si difficile d'être un humain, pourquoi dois-je traverser tout cela, pourquoi ne suis-je pas plus éveillé ? » Dans notre désespoir, nous ne parvenons pas à apprécier la qualité-chemin de l'évolution humaine. L'éveil n'est pas un but idéal quelconque, un état d'esprit parfait ni un royaume spirituel céleste, mais un voyage qui prend place sur cette Terre. C'est le processus qui consiste à nous éveiller à tout ce que nous sommes et à avoir une relation complète avec cela.

p. 65

-----

### *FORCE DE L'EGO ET ABSENCE D'EGO*

Ces deux notions de force de l'ego et d'absence d'ego s'opposent-elles de manière irrévocable ? Ou est-il possible d'écarter les différences superficielles entre psychologie orientale et psychologie occidentale et d'établir une base de compréhension commune ? C'est un sujet d'une importance vitale car il soulève des questions essentielles à propos de l'orientation et du but de la vie humaine. Qu'est-ce donc que l'ego et en quoi précisément est-il un problème ? Est-il possible pour un Occidental d'évoluer dans le monde moderne sans être sous l'influence directive d'un ego ? Et qu'est-ce que cela impliquerait ?

p. 68

-----

... au cours de leurs premières années ([les enfants], quand ils ne peuvent pas encore reconnaître ni exploiter pleinement la puissance de leur être plus vaste. L'ego est alors une structure de contrôle que nous développons pour des raisons de survie et de protection. Ce moi pense qu'il est le maître et cette croyance procure un sentiment de stabilité et de sécurité nécessaire au développement de l'enfant.

L'ego sert donc un but utile de développement, telle une sorte d'homme d'affaires ou de gestionnaire qui apprend et maîtrise les méthodes ayant cours dans le monde. Cependant, la tragédie de l'ego est que nous commençons à croire que ce manager — ce soi de façade qui est en interface avec le monde — est qui nous sommes. On peut comparer cela au gérant d'une société qui prétend en être le propriétaire. Cette prétention crée de la confusion vis-à-vis de qui nous sommes réellement.

p. 70

-----

C'est pourquoi critiquer l'ego revient à condamner un enfant parce qu'il n'est pas adulte. Notre personnalité est simplement une étape sur le chemin. Au lieu de donner libre cours à la persécution de l'ego, il est plus utile de l'approcher en appréciant comment il fait de son mieux et en ayant un peu de compassion pour son échec final.

En fait, si nous définissons la force de l'ego comme la capacité d'opérer de façon efficace dans le monde, sans être débilité par des conflits intérieurs, il est certain qu'aucun maître oriental n'aura la moindre objection cela. La notion bouddhiste d'absence d'ego n'est pas destinée à contrecarrer la force de l'ego dans ce sens-là. Du point de vue pratique, la plupart des enseignants spirituels admettent que

l'établissement d'un sentiment de confiance est une base importante pour la pratique spirituelle, qui vise à abandonner tout à fait la fixation sur soi.

Toutefois, à un certain stade du développement adulte, il se peut que nous commençons à reconnaître que les efforts acharnés de l'ego ne fonctionnent pas vraiment.

p. 71

----

Ainsi, qui je pense, être maintenant est toujours déterminé par qui je pensais être il y a un instant. Ramana Maharshi décrivait cette continuité illusoire de l'ego d'une manière incroyablement semblable à celle de William James :

« Cet ego fantomatique... vient à l'existence en saisissant une forme ; en saisissant une forme, il perdure ; délaissant une forme, il en saisit une autre... L'ego est comme la chenille qui ne quitte son point d'appui qu'après en avoir saisi un autre. »

De cette manière le processus de pensée est ce qui recrée continuellement le sens d'un soi continu et cohérent. La plus grande partie de notre pensée tourne en fait autour du moi/pensée central et le confirme.

Les psychologies occidentale et orientale s'accordent dans une large mesure sur la nature de l'identité de l'ego : toutes deux la perçoivent comme une construction de l'esprit, fabriquée à travers le pouvoir du conditionnement. Selon la psychologie du développement, un sens de soi fait défaut aux nouveau-nés et ils ne le développent graduellement qu'à travers l'interaction avec les personnes qui prennent soin d'eux.

Les enfants construisent leur sens de soi en intériorisant des aspects de leurs parents et la manière dont ceux-ci communiquent avec eux, et en s'identifiant à cela. Cette identité de l'ego se forme à partir de représentations de soi — d'images de soi qui à leur tour appartiennent à des empreintes plus vastes, transactionnelles soi/autre appelées relations d'objet.

p. 73

----

Bien que la psychologie orientale ne prenne pas en compte le développement de l'enfant, elle voit, elle aussi, l'identité égotique comme une construction de l'esprit, formée à travers le conditionnement ou le karma. Définir l'ego comme le soi fabriqué ou construit est donc une notion sur laquelle pourraient s'accorder la psychologie orientale et celle de l'Occident. Les deux cotes pourraient partager le point de vue d'Ernest Becker affirmant que l'ego défensif de l'enfant lui permet de « sentir qu'il a le contrôle sur sa vie et sa mort ... qu'il a une identité unique et constituée d'un soi, "qu'il est quelqu'un" ». La différence primordiale est que la pensée orientale voit ce quelqu'un comme n'étant pas, au niveau ultime, réel et indispensable, alors que les psychologues occidentaux tendent à lui accorder un statut permanent, en le considérant comme substantiel, durable et indispensable.

p. 74

----

Bien que C.G. Jung ait parlé d'un Soi transcendant, derrière l'ego, le Soi de Jung ne peut jamais être réalisé directement, mais seulement révélé à travers des images —

des images archétypes en l'occurrence. Et alors qu'il reconnaissait un principe spirituel dans la psyché, Jung, comme la plupart des psychologues occidentaux, ne pouvait admettre la conscience dénuée d'ego comme un degré de développement au-delà de l'ego. Il pouvait uniquement le percevoir comme un pas en arrière, conduisant vers un état plus primitif de l'esprit, dominé par l'inconscient, aux dépens d'une conscience mûre et différenciée. Selon ses propres termes « La conscience est inconcevable sans un ego. S'il n'y a pas d'ego, il n'y a personne pour être conscient de quoi que ce soit. L'ego est donc indispensable au processus de consciences. L'esprit oriental, néanmoins, n'éprouve pas de difficultés à concevoir une conscience sans un ego... Pour nous, une condition mentale sans ego peut seulement être inconsciente, pour la simple raison qu'il n'y a personne pour en être témoin.»

p. 75

-----

L'ego, au sens bouddhiste, est donc l'activité continuelle de maintien d'un soi séparé, qui nous transforme en quelque chose de solide et de défini et nous identifie à cette partie scindée du champ expérimental. Maintenir continuellement ce projet d'identité perpétue une division entre soi et autre, qui nous empêchent de nous reconnaître nous-mêmes comme fondus de façon consubstantielle dans un champ de réalité plus vaste. Et plus nous nous tenons séparés du monde, de notre propre expérience et de la puissance à l'état brut de la vie elle-même, considérant tout cela comme autre, plus nous sommes en proie à une lutte intérieure, à l'insatisfaction, à l'angoisse et à l'aliénation.

p. 76

-----

Le quatrième *skanda*, connu en tant que conceptualisation, représente un pas de plus vers la solidification de notre identité. Nous générons des croyances et des interprétations élaborées à propos d'une réalité fondée sur nos schémas d'espoir et de crainte. Ces histoires et ces croyances vis-à-vis de soi et du monde renforcent et cristallisent davantage nos stratégies de saisie, d'aversion et d'indifférence. Elles nous gardent prisonniers et isolés dans un monde conceptuel étroit qui se perpétue lui-même.

p. 78

-----

William James franchit un pas de plus en direction du bouddhisme en reconnaissant que, sous ces dynamiques mentales, on ne peut trouver aucun "moi/soi" substantiel : Mais quand je... m'en prends aux détails, en approchant les faits au plus près, il m'est difficile de détecter dans l'activité le moindre élément purement spirituel [c'est-à-dire un "moi/soi" central]. À chaque fois que mon regard introspectif parvient à se retourner suffisamment vite pour saisir une de ces manifestation ... dans l'action, tout ce que je peux jamais sentir distinctement est un certain processus physique, car la plus grande partie se déroule à l'intérieur de la tête.

p. 79

-----

Nous avons constamment à abandonner ce que nous avons déjà pensé, accompli, connu, expérimenté et sommes devenus. Un sentiment de panique sous-tend ces naissances et ces morts et stimule davantage de saisie et de crispation. L'angoisse existentielle s'élève comme un sentiment de mort imminente, une réalisation naissante que le "moi/soi" n'est en rien solide, qu'il n'a pas de support véritable et qu'il est constamment menacé par la possibilité de se dissoudre dans la base d'être, dénuée, d'où il provient. L'ego contient en son cœur même une panique vis-à-vis de l'absence d'ego, une réaction angoissée à l'ouverture inconditionnelle qui sous-tend chaque instant de conscience.

p. 80

----

### *LE JEU DE L'ESPRIT*

... car, ce que nous entendons quand le tonnerre retentit n'est pas le *pur* tonnerre, mais le "tonnerre-rompant-le-silence-et-contrastant-avec-lui" . . . La sensation du tonnerre est aussi une sensation du silence venant juste de disparaître. »

Les sentiments à l'intérieur du courant de conscience revêtent aussi leur caractère spécifique grâce aux espaces qui les entourent. Un sentiment authentique, à la différence des émotions réactionnelles, s'élève en général dans des phases d'immobilité et de contemplation. Par exemple, une impression de tristesse qui fait suite à un moment de calme réflexion peut être porteuse d'une vérité très poignante, contrairement au chagrin qui provient d'un état d'esprit agité, empli de pensées "d'accusations", accusatrices et parfois aussi auto-accusatrices.

De la même façon en musique, le relief, le sens et la beauté d'une mélodie proviennent des intervalles entre les notes. Reconnaisant cela, le grand pianiste Arthur Schnabel écrivit un jour : « Les notes, je ne les joue pas mieux que bon nombre de pianistes. Mais les silences entre les notes — ah ! c'est là où réside l'art. »

p. 87

-----

### « *LE GRAND ESPRIT* »

Le "grand esprit" de la conscience pure est un *no man's land* — une réalité libre et ouverte, sans points de référence, limites de propriété ni jalons. Bien qu'il ne puisse être appréhendé comme un objet par l'attention focale, ce n'est pas un simple article de foi. C'est plutôt le contraire, comme en témoigne un texte tibétain :

« Le rien en question peut réellement être expérimenté. » Malheureusement, lorsque l'esprit laissé à lui-même considère cela comme un blanc vide, ou néant, l'éclat de cette conscience pure, semblable à celui d'un joyau, devient obscurci.

p. 92

-----

« la fondation des êtres vivants est sans racine... Et cette absence de racine est la racine de l'éveil. »

La danse de la réalité ne peut se dérouler dans toute sa lumineuse clarté que sur "la base infondée de l'être".

p. 93

-----

... comme un retrait par rapport à la vie, vers un monde intérieur, trahissant ce qu'il (K.G. Jung) appelait le « parti pris introverti » de l'Orient. Selon lui, la méditation rapprochait l'individu « de l'état d'inconscience dont les qualités étaient d'être unité, indéfini et intemporalité ». Cela l'amena à conclure que la méditation était une sorte d'abandon à l'inconscient — une indulgence dangereuse qui pouvait agir contre le fait d'être dans le monde. Lorsque la méditation est conçue comme une exploration introvertie des données inconscientes, elle semble être une occupation dangereuse ou bien encore une forme de narcissisme.

La vision de Jung quant à la méditation en tant que dissolution de la conscience, repli introverti, descente dans les régions indéfinies d'un esprit inconscient séparé, trahit le postulat duel inhérent à sa pensée. L'hypothèse de Jung de la réelle existence d'un esprit inconscient séparé exigeait également une croyance en la réelle existence de l'ego comme contrepoids. L'ego était ce qui permettait à la conscience de fonctionner, représentant la principale ligne de défense contre la possibilité d'être submergé par le contenu de l'inconscient. « Je ne peux imaginer, disait-il, un état mental conscient qui ne soit pas relié à un ego. »

Du point de vue bouddhiste, de telles divisions duelles — un monde intérieur séparé de la réalité extérieure, l'inconscient en tant que domaine mental séparé ou l'ego en tant que défense nécessaire contre les contenus inconscients — sont des concepts qui ne font que renforcer la fracture soi/autre qui est la base de l'état confus de l'esprit, connu sous le nom de *samsara*.

p. 98

-----

### *MÉDITATION ET INCONSCIENT*

... consiste en rien d'autre que de l'air et de l'eau ou, dans le cas présent, une peur et le reflet de la chose extérieure. Ainsi cette énorme bulle empêche tout air frais d'entrer, et cela, c'est « moi/l'ego ». En ce sens donc, il y a l'existence d'un ego, mais en fait il est illusoire.

Une fois que nous imaginons l'inconscient comme quelque chose d'autre séparé de la conscience, il est alors facile de considérer qu'il a « des qualités séduisantes et agressives » qui menacent un « moi/l'ego » qu'il faut défendre contre ces provocations. En fait, Jung mettait les Occidentaux en garde contre la pratique de la méditation pour cette raison même le caractère séduisant de la perte de l'ego pouvait provoquer une éruption dangereuse de l'inconscient. Jung ne pouvait comprendre comment l'expérience méditative de perception non égotique pouvait offrir une manière claire et précise d'être et de vivre dans le monde. Au lieu de cela, il pouvait seulement appréhender la notion d'esprit éveillé, en termes de domaine intérieur de l'inconscient : « Notre concept d'inconscient collectif serait pour les Occidentaux l'équivalent de *buddhi*, l'esprit éveillé. »

L'interprétation de Jung, de la méditation en tant que voie royale vers l'inconscient, contraste de manière aiguë avec celle des maîtres bouddhistes qui décrivent la conscience méditative comme une perception claire, transparente, libre de filtres

conceptuels, plutôt que comme un acte de déplacement vers l'intérieur : « La pratique de la méditation n'exige pas une concentration vers l'intérieur... En réalité, sans le monde extérieur, le monde apparent des phénomènes, il serait presque impossible de pratiquer la méditation, car l'individu et le monde extérieur ne sont pas séparés, ils coexistent simplement ensemble. »

p. 99

-----

Ce fond essentiel de conscience pure est une présence non conditionnée qui peut devenir facettée, modelée ou élaborée sans perdre son ouverture expansive. Dans cette perspective, la conscience commence par une pure ouverture ; elle devient d'abord différenciée au niveau transpersonnel, puis individualisée au niveau personnel pour finalement être particularisée au niveau situationnel. Bien qu'elle ait de plus en plus de facettes et soit de plus en plus modelée au fur et à mesure que les niveaux de conscience se différencient, sa nature ouverte et non conditionnée est partout présente, même au cœur des états d'esprit les plus figés. Ce fond ouvert, bien que hors de portée de l'attention focale (et, en ce sens, "inconscient"), n'est pas une région psychique mystérieuse elle est parfaitement connaissable, à la fois lors de visions fugaces et d'un éveil soudain. C'est un niveau profond d'interpénétration esprit/monde qui va bien au-delà de la conceptualisation et de la pensée. En puisant dans cet accord plus vaste, la méditation permet une relation plus directe et plus précise à ce qui est.

p. 112

-----

Les jungiens ont tendance à considérer l'esprit comme un réceptacle psychique aux contenus divers, ce qui les amène à interpréter l'éveil spirituel en termes de « contenu extraordinairement signifiant et nouménal [qui] pénètre la conscience », induisant un « nouveau point de vue ». Mais cette façon de parler obscurcit la nature de l'expérience contemplative, qui est un passage radical au-delà de tous les « points de vue ». L'éveil n'est pas additif dans le sens où un contenu inconscient percerait dans la conscience, mais, s'il est quelque chose, il est soustractif, en ce sens qu'il élimine toute préoccupation à l'égard de tous les contenus de l'esprit. Comme le fait remarquer Herbert Guenther, dans les expériences « l'attention se porte plus sur le champ que sur son contenu ».

p. 113

-----

L'inconscient de la psychanalyse est vraiment différent du "non-esprit" dans le zen. Dans l'inconscient il y a l'*a posteriori*, l'inconscient personnel, et l'*a priori*, l'inconscient collectif. Tous deux sont inconnus de l'ego. Mais le "*non-esprit*" zen est, au contraire, non seulement connu, mais connu de la façon la plus claire... Plus exactement, c'est le fait de clairement "s'éveiller à soi-même", sans séparation entre le connaissant et le connu. Le non-esprit est un état d'esprit toujours clairement conscient.

Le modèle psychanalytique considère les demandes intérieures de l'inconscient et les

demandes extérieures du monde comme deux domaines opposés, l'ego étant situé au milieu. Cela conduit à voir la méditation comme un retrait vers "l'intérieur", à l'écart du lien avec la réalité. La confusion ici provient de la conception duelle intérieur/extérieur, dans laquelle "l'intérieur" est supposé signifier « au sein de l'organisme corps-esprit ».

p.113/14

-----

Les conceptions erronées liées à la méditation sont courantes en Occident. Certaines la considèrent comme une technique de développement personnel, d'autres la voient comme un retrait passif hors du monde. L'approche développée ici nous permet d'éviter ces deux pièges, car elle se base sur une compréhension de l'interpénétration totale de l'organisme et de l'environnement, de soi et du monde. Sous cet angle, la description suivante de la méditation, provenant d'un texte tibétain, commence à avoir un sens :

Il faut comprendre qu'on ne médite pas pour aller profondément en soi et se retirer du monde... Il ne doit pas y avoir de "sentiment d'effort" pour atteindre quelque état exalté ou supérieur, puisque cela produirait simplement quelque chose de conditionné et d'artificiel qui agirait comme une obstruction au courant libre de l'esprit... La pratique quotidienne consiste simplement à développer une conscience et une ouverture complètes à l'égard de toutes les situations et émotions, et de tous les gens, en expérimentant chaque chose sans aucune restriction mentale ni aucun blocage, de sorte que l'on ne se replie ni ne se centralise jamais sur soi-même. .. Lors d'une pratique de méditation, on doit développer le sentiment d'ouverture complète de soi à tout l'univers, avec une simplicité absolue et "la nudité de l'esprit".

p. 115

-----

La psychologie occidentale a le plus souvent négligé de reconnaître la moindre relation entre l'esprit et l'espace. Ceci est sans aucun doute dû en partie à l'influence encore présente de Descartes qui divisait la réalité en deux domaines séparés l'esprit en tant que substance pensante et la matière en tant que substance se déployant dans l'espace. La notion d'espace psychologique est pourtant d'une importance essentielle pour une psychologie de l'éveil. Elle nous aide à examiner plus profondément la nature de la conscience, l'emprisonnement psychologique et la liberté spirituelle.

p. 117

-----

Au niveau extérieur, le corps s'oriente constamment dans l'espace\*, qui est "là, dehors", en tant que médium dans lequel il se déplace, et dans les diverses dimensions spatiales — les plans horizontaux et verticaux, le lieu, la taille et la distance.

Au niveau intérieur, nous évoluons constamment à travers une gamme de différents états-sensations, qui ont également une certaine dimension spatiale. Les espaces ressentis ressemblent à des paysages affectifs changeants dans lesquels nous habitons et à travers lesquels nous nous mouvons d'un instant à l'autre. Si vous regardez e

aiment vous vous sentez l'instant même — le paysage affectif que vous habitez — et si vous comparez cela à l'espace dans lequel vous vous trouviez ce matin juste à votre réveil, ou la dernière fois que vous étiez submergé par quelque émotion intense, cela peut vous aider prendre conscience que différents espaces intérieurs ont des qualités de sensation totalement différentes.

---

\*(*la proprioception* – voir : <https://versautrechose.fr/blog3/>)

p. 118

-----

« Quand les hommes lèvent les yeux vers l'espace céleste et invoquent le ciel, ou une puissance qui est supposée y demeurer, ils invoquent en réalité des forces à l'intérieur d'eux-mêmes qui, en étant projetées à l'extérieur, sont visualisées ou ressenties comme le ciel ou l'espace cosmique. Si nous contemplons la mystérieuse profondeur et l'azur du firmament, nous contemplons la profondeur de notre être intérieur, de notre propre conscience mystérieuse incluant tout dans sa pureté primordiale immaculée : non souillée par des pensées... ni divisée par des discriminations, des désirs et des aversions. »

Lama Govinda

p. 120

-----

Les problèmes psychologiques n'évoluent en direction de la guérison que lorsque nous sommes capables d'entrer en rapport avec eux de manière spacieuse, depuis l'espace de notre être.

p. 123

-----

À chaque fois que nous nous autorisons à expérimenter quelque sentiment difficile ou à chaque fois qu'une vieille identité commence à se défaire, l'espace plus vaste de notre être, que ce sentiment ou cette identité avait obscurci, commence à se révéler. C'est un moment éprouvant, car il peut souvent être vécu comme si l'on tombait à travers l'espace. Si, à ce stade nous résistons à l'espace, la chute devient terrifiante et nous pouvons tenter de faire avorter l'expérience, de nous "ressaisir" en nous contractant et en nous crispant. Cela nous empêche de nous libérer de la vieille fixation qui commençait à se dissoudre.

Toutefois, si nous pouvons apprendre à nous détendre dans l'expansivité qui se déploie, nous pouvons alors commencer à découvrir l'espace comme un support : le fond de notre être nous soutient vraiment. Nous risquons en même temps de nous sentir extrêmement légers, comme si nous flottions sur un lit de nuages. Une fois que nous avons fait cette découverte, la perte de nos vieilles identités devient beaucoup moins effrayante.

Ainsi, quand nous refusons l'espace, celui-ci semble menaçant et nous ressentons alors le danger de nous perdre en lui — dans le trou noir du non-être.

p. 124

-----

Cette capacité à nous détendre et à avoir confiance en l'espace ouvert de l'être est également essentielle dans l'œuvre créative. Les artistes, les scientifiques, les inventeurs et les mathématiciens font souvent leurs découvertes les plus innovatrices dans les moments où ils ne se concentrent pas directement sur le problème en question mais se détendent et lui donnent l'espace d'être. Les réalisations spirituelles les plus profondes proviennent, elles aussi, de cette vigilance alerte et vide qui permet à l'esprit de « rehausser le silence », au-delà des points de référence conventionnels. Dans la tradition bouddhiste, on appelle cela la sagesse s'élevant d'elle-même.

Une manière frappante d'expérimenter le jeu entre l'ouverture à l'espace et la résistance à l'espace est pour moi le fait d'être en présence d'un maître spirituel parfaitement éveillé, de quelqu'un qui demeure dans la qualité spacieuse d'être.

Lorsque j'ai rencontré de tels maîtres, j'ai parfois été profondément conscient de la manière dont leur grande présence déclenchait en moi une attirance pleine de respect et, en même temps, une peur et une résistance immenses. En fonction du sentiment qui avait le dessus, je pouvais voir le maître comme totalement attirant ou totalement menaçant. Pendant ce temps, la dimension spacieuse du maître semblait concilier toutes mes projections, ce qui allait servir d'invitation à m'ouvrir davantage. Non seulement je ne pouvais trouver aucune barrière, limite ou frontière dans l'espace habité par le maître, mais j'avais conscience que sa dimension spacieuse n'excluait pas mon espace ; c'était un seul et même espace. Cette découverte m'a aidé à relâcher mes limites et à m'ouvrir à la puissante présence du maître.

Bien que l'espace ouvert puisse avoir l'air froid et impersonnel, il est en fait ce qui rend possibles l'amour et le contact ...

p. 125

-----

Tout comme les yeux regardant au dehors nous mettent en contact avec l'espace physique, le regard vers l'intérieur est une porte vers l'espace de l'être. Quand nous regardons dans les yeux de notre bien-aimé(e), nous ne voyons pas une pupille et un iris, mais plutôt une présence indicible qui n'est pas séparée de notre propre présence essentielle, une lumière intérieure qui appelle notre propre lumière intérieure. Soudain, nous sommes incapables d'objectiver ou de classer cette personne, et de maintenir la moindre séparation artificielle. Le contact des yeux dans les yeux est une communication directe à travers l'espace qui nous emporte complètement au-delà de la fracture sujet/objet.

p. 126

-----

### *LE DÉPLOIEMENT DE L'EXPÉRIENCE*

Cela permet souvent aussi l'émergence d'une nouvelle conscience de verticalité — ou de profondeur d'être. J'appelle cela un déplacement vertical.

Des déplacements incrémentiels horizontaux se produisent tout au long du processus de déploiement, à mesure que la pelote de fils se dénoue et change de forme. Dans un déplacement vertical, quelque chose de différent survient : nous évoluons soudain du domaine de personnalité à celui de pur être.

Le déploiement horizontal nous permet de faire l'expérience de l'accroissement et de l'élargissement de notre conscience à mesure que nous découvrons de plus en plus notre situation. L'émergence verticale est une percée dans notre véritable nature qui demeure au-delà de l'évolution horizontale et du devenir. Nous découvrons ici une qualité d'être qui est déjà complète, intrinsèquement pleine, établie en elle-même.

p. 139

-----

Alors que le travail psychologique peut donner des aperçus de l'ouverture plus vaste au cœur de notre nature, la pratique spirituelle ...

p. 139

... vise à cela de façon plus directe. Si le travail psychologique nous aide à nous trouver nous-mêmes, le travail spirituel fait un pas de plus en nous aidant à nous abandonner nous-mêmes. En ce sens, le travail psychologique et le travail spirituel, de déploiement horizontal et d'émergence verticale, sont deux faces d'une seule dialectique complète de découverte de soi.

La méditation, en particulier, nous apprend à lâcher les fixations sur la pensée de surface et sur le sens du ressenti physique — en les laissant s'élever sans les suivre ni y réagir. Au lieu de tenter de développer un sens ressenti, la méditation permet un continuel retour à l'inconnu, de sorte qu'une conscience plus vaste puisse commencer à ventiler et à imprégner le monde étroit de l'égoïsme. Avec la pratique, le méditant devient de plus en plus capable de laisser se dérouler le jeu de l'esprit comme ce dernier le souhaite — schémas habituels de pensée, textures sub-verbales de sentiment implicite, conscience ouverte sous-jacente à tout cela — sans être emporté par aucun d'entre eux.

La pratique de la méditation fournit donc une méthode valable pour nous aider à pénétrer le fond sacré plus vaste de l'être, sous-jacent à toutes nos pensées et sensations. Sans nier la science, qui explique grâce à l'esprit de surface, ni la psychothérapie, qui enquête sur le corps-esprit, la méditation nous emmène un pas plus loin. En nous introduisant à la présence éveillée et spacieuse de notre être, elle nous révèle l'intégrité essentielle qui demeure au cœur de l'existence humaine. De cette position avantageuse, nous pouvons ensuite commencer à voir et accepter les différents niveaux de l'expérience humaine comme des brins d'une seule tapisserie.

p. 140

-----

#### LE PROBLÈME FONDAMENTAL : L'IDENTIFICATION PRÉ-RÉFLÉCHIE

Ce qui rend problématique notre état ordinaire de conscience, selon les traditions à la fois psychologiques et spirituelles, est l'identification inconsciente. Jeunes enfants, notre conscience est essentiellement ouverte et réceptive, toutefois notre capacité à réfléchir à notre propre expérience n'est pas totalement développée jusqu'au début de l'adolescence, durant « le stade des opérations formelles » comme le dit Piaget. Avant cela, notre structure de soi est sous la domination d'une capacité plus primitive — l'identification.

Comme, dans l'enfance, nous manquons d'une conscience réfléchissant sur nous-

mêmes, nous sommes en grande partie dépendants des autres pour qu'ils nous aident à nous voir et à nous connaître — pour qu'ils fassent notre réflexion à notre place. Nous commençons donc inévitablement à intérioriser leurs réflexions — leur façon de nous voir et de nous répondre, finissant par nous considérer nous-mêmes en fonction de la manière dont les autres nous perçoivent. Nous développons ainsi une identité égotique, une image stable de nous-mêmes, composée de représentations de nous qui font partie de relations d'objet plus vastes — des schémas “soi/autre” forgés lors de nos premières transactions avec nos parents. Forger une identité signifie se prendre pour quelque chose, basé sur la manière dont les autres sont en rapport avec nous.

L'identification est comme une glu grâce à laquelle la conscience s'attache aux contenus de la conscience — les pensées, les sentiments, les images, les croyances, les souvenirs — et assume chacun d'eux : « C'est moi » ou « Ça me représente ». Forger une identité est un moyen par lequel la conscience s'objective elle-même, fait d'elle un objet. C'est comme se regarder dans un miroir et se prendre pour l'image visuelle qui nous est reflétée, tout en ignorant notre expérience vécue plus immédiate d'être incarnés. L'identification est une forme primitive de connaissance de soi — le mieux que nous puissions faire en tant qu'enfants, étant donné nos capacités cognitives limitées.

p. 150

-----

Au moment où notre capacité de connaissance réfléchie de soi se développe, nos identités sont déjà complètement formées. Notre connaissance de nous-mêmes est indirecte, ayant pour intermédiaire des souvenirs, des images et des croyances vis-à-vis de nous-mêmes forgées à partir de ces souvenirs et de ces images. En nous connaissant à travers des images de nous-mêmes, nous sommes devenus à nos propres yeux un objet et ne voyons jamais de quelle manière nous sommes un champ plus vaste d'être et de présence dans lequel ces formes-pensées s'élèvent. Nous sommes devenus prisonniers de notre propre esprit et de ses façons de construire la réalité.

p. 151

-----

Il s'agit ici d'une reconnaissance directe, consciente d'elle-même, de notre propre nature en tant que pur être, sans réflexion sur elle-même. Quand l'attention est tournée vers l'extérieur, la perception est claire et aiguisée, étant donné qu'elle n'est pas revêtue de concepts. Le monde n'est pas vu comme quelque chose de séparé de la conscience et il n'est pas non plus moins vif ni immédiat que la conscience elle-même. La conscience n'est pas non plus perçue comme quelque chose de subjectif, « de ce côté-ci », séparé des apparences. La conscience et ce qui apparaît dans la conscience co-émergent mutuellement en un champ unifié de présence.

Dans ce champ unifié de présence, ni les perceptions ni la conscience ne peuvent être objectivées comme quelque chose que l'esprit puisse saisir. Cette qualité insaisissable de l'expérience est le sens fondamental du terme bouddhiste vacuité, la tradition du *Mahamoudra* parle du caractère inséparable de la vacuité de la conscience, de la

vacuité et de la clarté, de la vacuité et de la forme, de la vacuité et de l'énergie. Nous pourrions aussi parler du caractère inséparable de la Vacuité et de l'être. La présence pure est la réalisation de l'être-en tant-que-vacuité : être sans être quelque chose. L'être est vide, non pas parce qu'il manque de quoi que ce soit, mais parce qu'il ne peut être compris en terme de point de référence quelconque en dehors de lui-même. L'être est précisément ce qui ne peut jamais être saisi ni contenu dans quelque limite physique ou désignation conceptuelle que ce soit.

p. 159

-----

En tant que conscience s'illuminant elle-même et illuminant simultanément tout le champ d'expérience, la présence pure est un engagement intime, plus qu'un détachement par retrait. Contrastant avec la réflexion, elle n'implique pas le moindre "faire", comme l'indique le grand maître dzogchen Longchenpa lorsqu'il dit : « Au lieu de chercher l'esprit avec l'esprit, soyez ! »

p. 160

-----

La qualité de présence pure amène des clarifications spontanées du courant de l'esprit, sans qu'il y ait la moindre stratégie ni intention délibérée de créer un changement. Ces clarifications peuvent se produire de deux manières étroitement liées à travers la transmutation, qui implique quelque effort, et l'auto-libération, qui est plus spontanée et dépourvue d'effort.

#### *La transmutation*

La tradition tantrique du bouddhisme Vajrayana est connue en tant que chemin de transformation, dans lequel l'expérience "impure" marquée par l'ignorance, la dualité, l'agression, la saisie — est transmuée en expérience "pure", illuminée par la vigilance, l'ouverture, l'absence de saisie et l'appréciation spontanée dans le Vajrayana, les méthodes fondamentales de visualisation, de mantra, de mudra et de rituel symbolique conduisent, à terme, à l'approche plus avancée et absolument directe du Mahamoudra/Dzochen dans laquelle le pratiquant supprime la séparation entre pur et impur en rencontrant l'immédiateté à l'état brut de l'expérience en cours et en s'y ouvrant.

p. 161

-----

Si nous sentons réellement la qualité vivante, la texture des émotions telles qu'elles sont dans leur nudité, cette expérience contient alors la vérité ultime... Nous découvrons que l'émotion en fait n'existe pas telle qu'elle apparaît mais qu'elle contient beaucoup de sagesse et d'espace ouvert... Le processus de transmutation des émotions se met ensuite en place automatiquement.

Il n'y a ici aucun effort délibéré de transmuter les émotions ; plus précisément, la transmutation se produit spontanément en s'ouvrant totalement à ces émotions :

Vous ressentez un bouleversement émotionnel tel qu'il est, mais... devenez un avec lui... Soyez dans l'émotion, traversez-la, abandonnez-vous à elle, faites-en l'expérience. Vous commencez à aller vers l'émotion, au lieu de simplement ressentir

l'émotion venir vers vous... Les énergies les plus puissantes deviennent alors parfaitement utilisables... Tout ce qui advient dans l'esprit *samsarique* est considéré comme le chemin ; tout est utilisable. C'est une proclamation intrépide — “le rugissement du lion”.

p. 162

-----

De tels moments offraient un aperçu de ce qui demeure de l'autre côté de la conscience divisée être un avec moi-même d'une façon nouvelle, plus profonde.

Il y a, bien sûr, un temps pour essayer activement de pénétrer les voiles de l'expérience, comme il y a un temps pour permettre à l'expérience d'être telle qu'elle est. Si nous sommes incapables ou peu enclins à nous occuper activement des problèmes de notre vie personnelle, laisser être peut alors devenir une attitude de dérobade et une impasse. Toutefois, si nous sommes incapables de laisser notre expérience être, ou de nous y ouvrir simplement telle qu'elle est, notre travail psychologique risque alors de renforcer la tendance habituelle de la personnalité conditionnée consistant à nous détourner de l'instant présent. Tandis que le Focusing me montrait un moyen d'éviter le premier piège, la méditation — qui m'en apprit sur la sagesse du non-agir — me montra une façon de dépasser le second.

p. 164

-----

Quand le centre d'intérêt de la conscience se déplace d'un sentiment en tant qu'objet de plaisir ou de douleur, que l'on aime ou que l'on n'aime pas, que l'on accepte ou rejette — à notre état de présence à lui, cela nous permet de découvrir des ressources et une sagesse nouvelles cachées en lui, pendant que nous évoluons du domaine de la personnalité à l'espace plus vaste de l'être. De la présence à la colère émerge souvent une force ; de la présence au chagrin, une compassion ; de la présence à la peur, un courage et un sens de la réalité ; de la présence à la vacuité, une qualité d'espace grandissante et une paix. Force, compassion, courage, espace et paix sont des qualités différenciées de l'être — différents modes à travers lesquels la présence se manifeste. De cette manière, être pleinement présent à soi “trionphe de la guerre intérieure”, du moins pour un temps, entre soi et autre, entre “moi” et “mon expérience”.

p. 167

-----

La pratique ultime, ici, est l'apprentissage à demeurer totalement présent et éveillé au milieu de toutes les pensées, les sentiments, les perceptions ou les sensations qui apparaissent et à les apprécier comme étant ce que le Mahamoudra/Dzogchen appelle le *dharmakaya* — une manifestation ornementale de l'essence vide et lumineuse de la conscience. Telles des vagues sur l'océan, les pensées ne sont pas séparées de la conscience. Elles sont la rayonnante clarté de la conscience en mouvement. En restant éveillé au sein des pensées — et en les reconnaissant comme l'énergie lumineuse de la conscience —, le pratiquant maintient la présence et peut reposer à l'intérieur de leur mouvement. Comme le suggère Namkaï

Norbu : « Le principe essentiel est de... maintenir la présence dans l'état même de la

vague mouvante de la pensée... Si l'on considère l'état de calme comme quelque chose de positif auquel il faut accéder et l'ondulation de la pensée comme quelque chose de négatif qu'il faut abandonner, et que l'on reste prisonnier de la dualité de la saisie et du rejet, il n'y a aucun moyen de dépasser l'état ordinaire de l'esprit. »

C'est la fixation duelle, la tension entre “moi/soi central” — en tant que soi — et “mes pensées” — en tant qu'autre —, qui rend la pensée problématique, source de tourment, “collante” ...

p. 172

-----

Les pensées ne deviennent denses, solides et pesantes que lorsque nous y réagissons. Chaque réaction déclenche une nouvelle pensée, de sorte que les pensées s'enchaînent les unes aux autres dans ce qui semble être un état d'esprit continu. Ces trains de pensées sont comme une course de relais, dans laquelle chaque pensée nouvelle s'empare du bâton de la pensée précédente et court avec pendant quelque temps avant de le passer à son tour à une pensée suivante. Mais si le méditant peut maintenir la présence au sein de l'acte de pensée, libre de saisie ou de rejet, la pensée n'a alors plus personne à qui transmettre le bâton et elle s'apaise naturellement. Bien que cela paraisse simple c'est une pratique avancée qui exige habituellement beaucoup d'entraînement et d'engagement préliminaires.

Quand nous sommes capables de rester dans la présence, même au milieu de pensées, de perceptions ou d'émotions intenses, celles-ci deviennent partie intégrante de notre pratique contemplative, des opportunités de découvrir une qualité de conscience égale qui imprègne toutes nos activités.

p. 173

-----

Dans les traditions spirituelles, la réflexion contrôlée sert aussi de tremplin sur le chemin vers une plus grande présence. Dans l'enseignement de Gurdjieff, par exemple, une observation de soi concentrée est ce qui permet aux gens de sortir de “la mécanique” et de pouvoir accéder à une présence plus aiguë qu'il nomme “le rappel de soi”\*. Bien que la psychothérapie et la pratique spirituelle puissent toutes deux incorporer réflexion et présence, la base de départ de la psychothérapie est la réflexion alors que celle de la spiritualité est la présence.

Je voudrais conclure par quelques considérations, destinées aux étudiants occidentaux des domaines plus avancés de la conscience contemplative. Comme l'histoire le prouve, stabiliser la présence pure de *rigpa* dans la réalisation continue de l'auto-libération semble être assez rare, même parmi les pratiquants assidus du Dzogchen/Mahamoudra. Cette tradition s'est épanouie au Tibet, dans une culture beaucoup plus simple et posée que la nôtre, qu'offrait également un “mandala social” ,

ou un contexte de cohésion culturelle, qui soutenait des milliers de monastères et d'ermitages dans lesquels la pratique de la méditation et la réalisation pouvaient être florissantes. Pourtant, même là, des années de pratique préliminaire et de retraite solitaire étaient recommandées d'ordinaire comme travail de base pour une complète

réalisation non duelle, que l'on décrivait parfois comme le toit en or qui couronne l'ensemble de l'entreprise spirituelle.

----

\*Bien que : « L'observation de soi, ça ne sert à rien si c'est encore l'ego qui la fait ! » page 52, « Dans l'intime d'un chemin » “Disciple et compagne” — Véronique (Loiseleur) Desjardins - Les Éditions du Relié © 2019 Paris

p.177

----

La question qui se pose aux Occidentaux de notre époque, auxquels font défaut les supports culturels que l'on trouve dans l'Asie traditionnelle, et qui trouvent souvent difficile de passer des années en retraite ou même d'effectuer en entier les pratiques préliminaires traditionnelles tibétaines, est de savoir comment construire une base suffisamment forte sur laquelle ce toit en or puisse reposer. Quelle sorte de pratique préliminaire, ou de travail intérieur, est la plus appropriée et utile dans notre monde moderne comme préparation à la réalisation non-duelle ? Quelles conditions spéciales peuvent être nécessaires pour alimenter et entretenir la présence non-duelle en dehors du contexte des retraites ? Et comment cette qualité spacieuse et détendue de présence peut-elle être intégrée au fonctionnement quotidien dans une société technologique, pressée et complexe comme la nôtre, qui exige de tels niveaux d'activité et d'abstraction mentales ?

Puisque les problèmes psychologiques non résolus et les déficiences au niveau du développement représentent souvent des obstacles majeurs à l'intégration des réalisations spirituelles dans la vie quotidienne, ceux qui en Occident aspirent à la spiritualité peuvent aussi avoir besoin de s'engager quelque peu dans un travail psychologique, en tant que complément utile de leur travail spirituel, et peut-être comme pratique préliminaire à part entière. Pour les Occidentaux, le non-agir et le laisser-être authentiques ne peuvent sans doute être pleinement incarnés de façon saine et intégrée qu'une fois que l'on a appris à prêter attention aux sensations physiques et à être aux prises avec son expérience personnelle d'une manière réflexive telle que le Focusing\*. Pour cette raison, il est important de comprendre quelle est l'utilité de la réflexion psychologique et quelles sont ses limites, et d'étudier son rôle en tant que tremplin à la fois en direction de, et en retour vers, la présence non-duelle — en d'autres termes, comme un pont capable de débloquer des qualités d'être plus profondes et de contribuer à les intégrer plus pleinement dans la vie quotidienne.

----

\* (Le focusing est une démarche thérapeutique qui a pour but de permettre d'avoir accès à ses repères internes, en apprenant à percevoir et écouter ce qui émerge, à travers des indices corporels par exemple.)

p.178

----

LE « MAL-AISE » FONDAMENTAL

La nature de notre “mal-aise” est la suivante : nous jugeons, rejetons et nous

détournons continuellement de certaines zones de notre expérience qui nous mettent mal à l'aise ou nous causent de la douleur ou de l'anxiété. Cette lutte intestine nous maintient intérieurement divisés, provoquant tension et stress et nous coupant de la totalité de ce que nous sommes. Nous avons tout d'abord appris à rejeter notre expérience pendant notre croissance. Enfants, nos sentiments étaient souvent trop écrasants pour que notre tout jeune système nerveux les prenne en charge et encore moins les comprenne. Donc, quand notre expérience était trop forte et que les adultes autour de nous ne pouvaient nous aider à nous relier à elle, nous apprenions à contracter notre esprit et notre corps en nous fermant, comme un interrupteur, de sorte que nos fusibles ne sautent pas. C'était notre manière de nous préserver et de nous protéger. De cette façon, nous avons commencé à amputer notre colère, notre besoin d'amour, notre tendresse, notre volonté ou notre sexualité. Et nous avons porté des jugements négatifs, durs même, sur ces parties de nous-mêmes qui nous causaient de la douleur et nous les avons soustraites à notre conscience.

Si, par exemple, notre besoin d'amour était continuellement frustré, sentir ce besoin devenait trop douloureux. Alors, quand il apparaissait, nous apprenions à nous contracter contre lui et la douleur qui lui était associée, les rejetant hors de notre conscience. Plus tard dans la vie, sentant toujours ce besoin d'amour nous accabler, nous continuons à nous rétracter chaque fois qu'il ressurgit. Nous devenons ainsi handicapés, incapables de fonctionner dans certains domaines de notre vie qui évoquent des sentiments que nous n'avons jamais appris à tolérer. Se détourner de cette douleur première crée un second niveau de souffrance constante : vivre dans un état de contraction et de conscience rétrécie.

p. 187

-----

L'une des principales manières de maintenir la cohésion de notre identité consiste à développer un réseau élaboré d'arguments — des histoires à propos de notre manière d'être et de la réalité — pour justifier notre refus et notre fuite. Une histoire, en ce sens, est une interprétation mentale de notre expérience, une façon d'organiser nos croyances en une vision globale de la réalité.

p. 188

-----

Une femme\*, par exemple, dont le père était au loin durant son enfance, avait du mal à reconnaître son besoin de contact affectif. Elle justifiait le rejet de ce besoin grâce à un scénario qu'elle se racontait : « Les hommes ne sont pas affectivement disponibles. Puisqu'on ne peut leur faire confiance, je serais bien folle de me laisser aller à avoir besoin d'un homme. »

Quand cette femme avait une liaison, elle se fermait à son propre besoin et se tenait en retrait parce qu'elle ne voulait en aucun cas se trouver à nouveau dans une position aussi vulnérable. Résultat, les hommes la quittaient toujours parce qu'ils ne pouvaient sentir un véritable lien avec elle. Et cela renforçait son scénario : « On ne peut jamais compter sur les hommes. »

Voilà comment fonctionnent les histoires — elles deviennent des prophéties qui

s'accomplissent d'elles-mêmes. Une histoire crée une réalité qui, à son tour, renforce l'histoire. De cette manière, nous devenons de plus en plus enfermés dans un soi factice et une vision déformée de la réalité.

Pourquoi dépensons-nous tant d'énergie à maintenir un soi factice qui nous coupe de notre être plus vaste ? En dépit de toute la douleur qu'elle nous cause, la conception que nous avons de nous-mêmes perdure, parce qu'elle nous procure un sentiment de « Voilà qui je suis ». Même si ce soi factice crée une division intérieure et de l'angoisse, il donne au moins une certaine illusion de stabilité et de permanence au milieu de l'incertitude et du changement constant de l'existence. Même si votre scénario est « je ne suis rien ni personne », au moins c'est quelque chose. Vous savez qui vous êtes et cela vous procure un sentiment de confort et de sécurité.

-----

\* ou un homme c'est réversible bien évidemment ! (note du transcripteur)

p. 189

-----

nous nous sentons nus et chancelants quand nos vieilles structures s'écroulent et que nous n'avons rien pour les remplacer. Toutefois, la tendresse et la nudité que nous découvrons alors sont des qualités essentielles de l'être humain — que nous essayons d'habitude de recouvrir et de cacher. Quand les supports de notre identité commencent à s'effriter, ce que nous rencontrons, c'est notre vulnérabilité fondamentale. Le type de vulnérabilité qui accompagne les moments où le monde s'effondre est celui que j'ai également commencé à connaître assez profondément à travers une longue pratique de la méditation. Pour moi, il est clair, en tant que psychologue de formation existentielle ayant aussi pratiqué la méditation pendant de nombreuses années, que nous ne pouvons pas apprécier pleinement ni la thérapie ni la méditation, ni comment elles peuvent nous permettre d'accéder aux qualités plus profondes de notre nature, sans tenir compte de l'importance capitale de l'effondrement du monde et de la vulnérabilité fondamentale.

p. 201

-----

La psychologie existentielle fait une distinction entre ce type d'angoisse ontologique et l'anxiété névrotique ordinaire — vis-à-vis de ce qui menace notre amour-propre, notre plaisir ou notre sécurité. L'anxiété ordinaire est souvent un écran de fumée qui nous permet de nous distraire de l'effrayante absence de fondement qui sous-tend notre vie. S'inquiéter, par exemple, de ce que les gens pensent de nous ou de notre montée en grade nous évite de faire face à l'angoisse existentielle plus profonde de voir notre base tout entière se dérober sous nos pieds. Nous semblons souvent être amoureux de notre névrose car, au moins, elle nous occupe et nous donne quelque chose à quoi nous accrocher. Elle nous procure un sentiment de soi — à la différence de ces moments où le monde s'effondre, quand il semble qu'il n'y a rien du tout.

p. 202

-----

Ce qui aujourd'hui a un sens n'en aura pas forcément un demain et ce qui a toujours

eu un sens tout au long de votre vie risque de ne pas pouvoir faire grand-chose pour vous au moment où vous mourrez. Vous pouvez jeter un regard en arrière au moment de la mort et vous demander : « Qu'est-ce que j'ai fait de vraiment important dans ma vie ? » Puisque le sens que nous créons nous-mêmes ne peut fournir aucune base absolue, l'angoisse existentielle est inévitable.

p. 203

-----

Si nous sommes capables de rester présents et de ne pas reculer devant la vacuité que nous rencontrons lorsque notre sens habituel de nous-mêmes tombe en morceaux, nous finissons par découvrir non pas un vide dénué de sens mais une qualité de présence plus fraîche que nous sentons éveillée, vivante, libératrice.

p. 209

-----

Très peu de choses dans la culture ou la psychologie occidentales préparent les gens à faire face à des moments de perte d'identité. Étant donné que la plupart des thérapies occidentales sont fondées sur des théories de personnalité, elles embrayent vers la connaissance, plutôt que vers la non-connaissance. Dans le monde thérapeutique, on suppose tacitement que nous devrions toujours savoir qui nous sommes et que, si ce n'est pas le cas, c'est un réel problème.

p. 210

-----

#### *VULNÉRABILITÉ, POUVOIR ET RELATION DE GUÉRISON*

Il me fut extrêmement utile de travailler sur cette peur dans un environnement méditatif. Je découvris que je pouvais laisser mon soi s'effondrer. L'atmosphère de l'environnement de la pratique encourageait cela avec une sorte de bienveillance ... d'autres personnes pratiquaient en même temps et la seule raison d'être là était de laisser son monde s'écrouler, de poursuivre sa démarche et de laisser apparaître quelque chose de nouveau et inattendu. Je ne veux pas dire que c'était "sensé" parce que je n'y trouvais pas forcément un sens nouveau, quelque chose à quoi j'aurais pu m'accrocher et que j'aurais pu utiliser comme base pour construire une nouvelles structure de soi, améliorée. Et pourtant, je ne retombais pas dans un sentiment de totale insignifiance ni de désespoir existentiel.

Abandonner le besoin d'être quelque chose, cesser de lutter pour se cramponner aux vieilles valeurs qui supportent notre identité, permet, ne serait-ce que brièvement, une ouverture qui éclaircit l'esprit. Celle-ci, à son tour, révèle une intelligence et un bien-être fondamentaux, connus dans la tradition bouddhiste sous le nom de nature de bouddha — une clarté, une transparence, une chaleur essentielles, intrinsèques à la conscience humaine. Il ne s'agit pas du vide neutre et effrayant évoqué par l'existentialisme, mais d'une plénitude de présence dont l'éclat et l'acuité transpercent la confusion, la rationalisation, la projection, l'aveuglement et tous les tours que nous nous jouons à nous-mêmes.

p. 211

-----

Il est peu courant d'inclure le thème de la relation intime dans un livre de ce genre. La plupart des livres portant sur la spiritualité, la méditation et les problèmes psychospirituels se focalisent sur la dimension transpersonnelle de notre nature, de notre essence spirituelle. Alors qu'il existe une vaste littérature traitant de la méditation, nulle part, en Orient ni en Occident, nous ne trouvons de tradition richement formulée qui aborde la façon de demeurer conscient et éveillé dans une relation personnelle intime. Peut-être le bouddhisme tantrique tibétain s'en approche-t-il le plus, avec ses enseignements sur l'union des parèdres, cependant, les principes tantriques sont assez ésotériques et n'abordent pas l'interaction personnelle qui est la marque de l'intimité moderne. En dehors des recommandations générales de compassion, de générosité et de bonté, les enseignements spirituels abordent rarement ce qui se passe entre deux personnes intimement impliquées ...

p. 299

-----

La vérité est que bon nombre de chercheurs spirituels trouvent beaucoup plus facile de se sentir équilibrés, conscients et centrés en eux-mêmes lorsqu'ils vivent seuls, plutôt qu'en vivant avec une autre personne. Quand nous vivons seuls, il est facile d'éviter de regarder de trop près nos schémas habituels, parce que nous vivons à l'intérieur d'eux. Dans une relation cependant, comme notre partenaire nous reflète inévitablement la façon dont notre personnalité conditionnée l'affecte, nous ne pouvons éviter d'avoir à faire face à tous nos côtés mal dégrossis. Le contact intime, de personne à personne, réveille également tout un ensemble de sentiments troublants, ainsi que toutes nos peurs, remontant à l'enfance, vis-à-vis de l'amour, du pouvoir, de l'abandon, de la trahison, de l'engloutissement et d'une multitude d'autres menaces interpersonnelles.

Il n'est donc pas surprenant que la quête d'un éveil spirituel ait, durant des siècles, principalement été une démarche solitaire, souvent accomplie dans un cadre monastique, de célibat ou de détachement du monde. Il n'est pas étonnant non plus que les communautés spirituelles aient habituellement à souffrir des mêmes types de névroses interpersonnelles que tout autre groupe, et souvent même plus. La conscience croissante qui se développe à travers une pratique spirituelle n'est souvent pas totalement testée ni affinée dans le creuset de l'engagement et du dialogue interpersonnels.

p. 300

-----

la relation intime, car c'est une situation de rencontre tellement provocatrice et puissante, au sein de laquelle le psychologique et le spirituel se rejoignent de façon particulièrement forte.

Comme l'écrivait le mystique russe Vladimir Solovyev, l'amour érotique « diffère des autres sortes d'amour par son intensité plus grande, son absorption plus grande et la possibilité d'une réciprocité plus complète et plus vaste ». Tout en nous incitant à nous ouvrir plus pleinement à un autre ou une autre, cet amour attise en même temps tous les schémas les plus réactionnels de la personnalité conditionnée. C'est

précisément pour cette raison qu'il peut être une force de transformation si puissante il nous oblige à faire face à, et à travailler sur, nos schémas de personnalité les plus profondément enfouis, à la lumière de notre amour pour un autre ou une autre. L'intimité, en tant que voie de transformation, nous incite à devenir des personnes réelles — capables de rencontre et d'engagement réels — et, en même temps, à ancrer le personnel sur le fond d'être plus large qui s'étend bien au-delà de la personne. Elle exige de nous que nous grandissions et que nous nous éveillions.

p. 301

-----

Mon approche de la relation en tant que voie sacrée a été largement modelée par mon étude de la méditation et du bouddhisme tantrique tibétain. La perspective tantrique, distincte de nombreuses autres approches bouddhistes et orientales, est fondée sur une appréciation de l'histoire d'amour entre la vérité absolue et la vérité relative, entre le ciel et la terre, la vacuité et la forme, la réalisation et l'incarnation. Cette histoire d'amour est illustrée graphiquement par l'union érotique des divinités masculines et féminines — les yeux grands ouverts, agitant les bras et ayant un sourire féroce — entourées d'un halo d'énergie rayonnante. Ces amants ne sont à l'évidence pas uniquement en train de jouir l'un de l'autre mais aussi de s'éveiller l'un autre !

C'est l'une des représentations symboliques les plus puissantes de la condition humaine que je connaisse. Au fil des ans, je découvris que le bouddhisme tantrique contenait également la plupart des principes nécessaires pour vivre — et aussi aimer un autre être — d'une façon saine, largement éveillée et spirituellement vivante. Néanmoins, dans la tradition bouddhiste, ces principes sont souvent exprimés de manières ésotériques qui ne sont pas toujours clairement applicables aux relations personnelles. Comme j'avais moi-même désespérément besoin d'être guidé dans le domaine de la relation, je pris sur moi de démêler et d'interpréter de façon nouvelle quelques-uns de ces principes, de les agréger à certaines compréhensions psychologiques et de les mettre en application dans le domaine interpersonnel.

p. 300/01

----

### *LA NATURE DU CHEMIN*

#### *LA RELATION INTIME EN TANT QUE VOIE DE TRANSFORMATION*

Chemin est un terme qui désigne le grand défi de notre existence : le besoin de nous éveiller, chacun à sa manière, aux possibilités plus grandes qu'offre la vie et de devenir pleinement humains. Le propre d'un chemin est d'être le support de ce voyage. Devenir pleinement humain implique de travailler sur la totalité de ce que nous sommes — à la fois notre nature conditionnée (erre) et notre nature inconditionnée (ciel). D'un côté, nous avons développé un ensemble de schémas habituels de personnalité qui obscurcit notre conscience, déforme nos sentiments et restreint notre capacité à nous ouvrir à la vie et à aimer. Nous avons, au départ, façonné nos schémas de personnalité pour nous protéger de la douleur mais, maintenant, ces schémas sont devenus un poids mort qui nous empêche de vivre aussi pleinement que nous le pourrions. D'un autre côté, en deçà de notre comportement

conditionné, la nature fondamentale du cœur humain est une présence éveillée, non conditionnée, une intelligence curieuse, bienveillante, une ouverture à la réalité. Chacun de nous possède en lui ces deux forces à l'œuvre une sagesse embryonnaire qui, depuis le fin fond de notre être, veut s'épanouir, et le poids de nos schémas karmiques qui nous emprisonne. Depuis la naissance jusqu'à la mort, ces deux forces sont constamment à l'œuvre et nos vies suspendues dans la balance. Puisque la nature humaine contient toujours ces deux aspects, notre voyage implique de travailler sur les deux.

p. 308/09

----

Trop s'attacher à l'aspect paradisiaque de l'amour débouche sur des coups durs et des déceptions, quand nous sommes inévitablement confrontés aux défis de la vie réelle que constitue la bonne marche d'une relation.

L'autre distorsion consiste à faire de la relation quelque chose de totalement familier et sûr, à la traiter comme un produit fini, plutôt que comme un processus vivant. C'est le piège de la sécurité. Quand nous essayons de faire en sorte qu'une relation serve nos besoins de sécurité, nous perdons le sens d'une vision et d'une aventure plus grandes. La relation devient une affaire d'échange, ou alors totalement monotone. Une vie consacrée à la routine quotidienne et à la sécurité devient pour finir trop stagnante et prévisible pour satisfaire les aspirations plus profondes du cœur.

Une fois qu'un couple perd le sens d'une perspective plus vaste, il essaye souvent de remplir le vide qui s'installe, en se créant un style de vie matériel confortable — regarder la télévision, acheter des objets de qualité ou gravir l'échelle sociale. Se recroquevillant dans ses schémas habituels, ce couple peut complètement s'endormir. Au bout de vingt ans de mariage, le mari ou la femme peut se réveiller en se demandant : « Qu'est-ce que j'ai fait de ma vie ? » et disparaître d'un seul coup, à la recherche de ce qui a été perdu.

p. 310

-----

L'illusion de la sécurité nous maintient collés à la terre, de sorte que nous ne nous hasardons jamais à aller au-delà de nous-mêmes. L'amour est un pouvoir de transformation précisément parce qu'il met directement en contact les deux différents côtés de nous-mêmes — l'expansif et le contracté, l'éveillé et l'endormi. Notre cœur peut commencer à travailler sur notre karma les parties de nous-mêmes qui sont rigides et que nous avons cachées à notre regard surgissent tout à coup à ciel ouvert et s'adoucissent dans la chaleur flamboyante de l'amour. Notre karma commence alors à agir sur notre cœur le fait de nous heurter aux aspects difficiles de nous-mêmes et de notre partenaire oblige notre cœur à s'ouvrir et à s'élargir de façon nouvelle. L'amour nous met au défi de continuer à nous ouvrir à ces zones mêmes que nous nous sentions incapables d'approcher davantage.

Du point de vue de la félicité ou de la sécurité, cela semble terrible que des relations nous confrontent à tant de choses en nous-mêmes que nous préférerions ne pas regarder. Mais dans la perspective d'un chemin, il s'agit là d'une grande opportunité.

Les relations intimes peuvent nous aider à nous libérer de nos imbroglios karmiques en nous montrant précisément comment et où nous sommes bloqués.

p. 310/11

-----  
La pratique de la méditation peut nous apprendre, pour une bonne part, comment nous couler dans la danse de la relation, puisqu'elle est destinée à vaincre la fracture entre "soi et autre" — en premier lieu à l'intérieur de nous-mêmes. En nous asseyant calmement, en suivant notre respiration tout en laissant nos pensées et sentiments s'élever et disparaître, nous commençons à surmonter la séparation entre notre propre expérience, que nous maintenons souvent à distance, et nous. Nous voyons comment la lutte pour nous accrocher à des expériences que nous aimons et pour rejeter celles que nous n'aimons pas nous maintient coincés dans un esprit réactionnel et nous empêche d'être totalement présents. En nous libérant de cette lutte avec notre expérience, nous découvrons notre nature plus vaste qui a la capacité d'être avec ce qui est, libre de réactivité.

La méditation nous aide également à travailler sur la tension fondamentale entre les pôles de la vie humaine — entre le ciel et la terre, la vacuité et la forme — qu'intensifient toutes les relations. En apprenant à maintenir notre assise indépendamment de ce qui se passe dans notre esprit, nous revenons sur terre. Nous découvrons que nous ne pouvons pas échapper à cette forme, à ce corps, à ces besoins et sentiments, à ce karma à ces traits et caractéristiques, à cette histoire personnelle. En suivant le souffle, en lâchant prise, en abandonnant les fixations mentales et en restant encore et encore dans l'instant présent, nous nous relions également à l'ouverture et à l'espace — au principe céleste (pour plus de détails sur les principes céleste et terrestre, se reporter au premier chapitre). Et lorsque nous maintenons notre assise et lâchons prise grâce au souffle, toute la partie frontale tendre du corps, à travers laquelle nous laissons pénétrer le monde et les autres personnes, commence à s'ouvrir. Cette zone frontale, ouverte et douce, représente notre humanité, qui réunit le ciel et la terre.

p. 316

-----  
Le poète Rilke écrivit un jour :

« L'amour d'un être humain pour un autre, c'est peut-être l'épreuve la plus difficile pour chacun de nous, c'est le plus haut témoignage de nous-même ; l'œuvre suprême dont toutes les autres ne sont que les préparations. C'est quelque chose qui nous choisit et nous appelle à des choses immenses. » Avec ces quelques mots, Rilke aborde la totalité de ce que nous offre une relation intime le travail le plus difficile entre tous et, en même temps, un appel à des choses immenses. Un lien profond d'amour avec un autre être conduit toujours dans ces deux directions — soulever des défis énormes, tout en nous incitant à nous ouvrir à des directions nouvelles et imprévues. Nous ne pouvons séparer les difficultés des choses immenses — elles marchent main dans la main.

p. 321

-----

Notre structure égotique se développe en tant que stratégie de survie, en tant que moyen de nous en sortir, dans un monde qui ne voit pas, ou qui ne soutient pas, qui nous sommes vraiment. C'est une coquille de protection qui détourne notre attention du gouffre de la perte de l'être, de sorte que notre esprit peut "l'approcher, l'enjambrer, le franchir" sans tomber dedans. Pourtant la carapace identitaire que nous nous sommes construite bloque également l'accès aux graines potentielles plus profondes — de passion, de vitalité, de joie, de pouvoir, de sagesse, de présence — contenues dans notre nature fondamentale.

Plus tard dans la vie, quand nous expérimentons un lien d'amour profond, avec quelqu'un, cela revient à laisser entrer la chaleur du soleil, qui stimule la graine endormie à l'intérieur de la carapace. Cela peut se produire avec un homme ou une femme qu'on aime, un maître spirituel ou un ami. Pourtant, à mesure que la graine commence à grossir, cette expansion nous pousse contre la coquille dure dans laquelle nous sommes enfermés — notre structure égotique conditionnée qui maintenant agit comme une cage pour l'âme.

p. 323

-----

« Mourir d'amour, c'est vivre ;  
Je remercie "ma bien-aimée" de m'avoir offert cela.  
Incapable de vivre de son amour  
Est celui qui n'en meurt pas. »

... poème du soufi Ibn Al Faradh

Bien sûr, la perspective d'abandonner nos vieilles "identités chéries" suscite inévitablement une peur et une résistance immenses. Pourtant, si nous pouvons laisser s'élever nos résistances — qui indiquent là où nous sommes attachés à une identité ancienne — et "travailler dessus", cela va nous permettre de faire de réels pas en avant sur ce chemin.

p. 324

-----

Chaque être humain reconnaît intuitivement en son for intérieur la valeur de l'amour inconditionnel. Dans l'amour, nous expérimentons la joie la plus grande quand nous pouvons nous ouvrir à l'autre sans réserve. en cessant de juger et en appréciant pleinement l'autre simplement pour ce qu'il ou elle est Et nous nous sentons le plus aimés quand les autres nous reconnaissent et nous répondent de la même manière. L'amour inconditionnel a un pouvoir immense, il éveille en nous une présence plus vaste qui nous permet de sentir l'immensité et la profondeur de ce qu'est un être humain. C'est la présence du cœur.

Nous expérimentons souvent des éclairs d'amour inconditionnel de façon plus vive dans les débuts et les fins — à la naissance, à la mort ou dans les premiers instants où nous tombons amoureux — quand la pure telléité\* de l'autre personne transparaît et nous touche directement. Les parties dures et figées qui sont en nous commencent à fondre et à s'adoucir, à mesure que l'émergence spontanée de l'amour nous réchauffe

comme le soleil au printemps. Pourtant assez rapidement, en particulier dans les relations intimes, nous sommes confrontés à nos peurs, nos retenues ou nos prudences intérieures vis-à-vis du fait de laisser notre amour s'écouler trop librement. Allons-nous être balayés ? Pouvons-nous nous autoriser à être aussi ouverts ? Allons-nous être blessés ? Pouvons-nous faire confiance à cette personne ? Serons-nous en mesure de voir nos besoins satisfaits par cette relation ? Pouvons-nous vivre avec les choses qui nous irritent chez l'autre ? Ces réserves nous amènent à poser des conditions à notre ouverture ne peut être aussi ouvert et aussi vulnérable avec toi que si ... mes besoins sont satisfaits ; que si tu m'aimes autant que je t'aime ; que si tu ne me fais pas de mal ... »

Ce tiraillement entre aimer de façon inconditionnelle et aimer sous conditions rehausse la tension entre deux différents côtés de notre nature — l'ouverture inconditionnelle du cœur et les manques et les besoins conditionnels qui font partie de notre personnalité. Pourtant, cette tension même entre amour conditionnel et inconditionnel, lorsqu'elle est clairement perçue et que nous travaillons dessus, peut en réalité nous aider à apprendre à aimer plus profondément. La friction entre ces deux aspects de notre nature peut allumer un feu purificateur qui éveille le cœur au défi réel, au risque exorbitant et au cadeau immense de l'amour humain.

----

(\*ou les choses telle qu'elle sont)

p. 326/27

----

L'amour dans son essence la plus profonde ne connaît aucune condition et est assez "déraisonnable". Une fois que le cœur s'est ouvert à quelqu'un qui nous a profondément touchés, il y a de fortes chances pour que nous ressentions un certain lien avec cette personne pour le restant de nos jours, quelle que soit la forme que prenne cette relation. L'amour inconditionnel a ses raisons que la raison ne peut connaître.

L'amour inconditionnel n'implique pas qu'une relation doive prendre une forme particulière. Nous pouvons aimer profondément quelqu'un et être pourtant incapables de vivre avec cette personne.

p. 327

----

L'autre manière courante de confondre ces deux types d'amour consiste à essayer d'imposer le oui du cœur au non de nos considérations personnelles. Une idée fautive largement répandue à propos de l'amour inconditionnel est qu'il exige que l'on supporte tout ce que quelqu'un d'autre fait. Un article dans *Scientific American* soulignait ce malentendu lorsqu'il affirmait : « L'amour et le soutien inconditionnels peuvent nuire au développement de l'estime de soi chez l'enfant... La plupart des parents se préoccupent trop de faciliter la vie de leurs enfants. » Ici, la confusion réside dans le fait de confondre l'amour inconditionnel avec une approbation, une permissivité ou une indulgence dénuées de tout discernement.

p. 330

----

Si la passion est notre énergie vitale rayonnant naturellement vers l'extérieur, la fixation étroite sur l'objet de la passion est alors comparable au filtrage de l'énergie du soleil à travers une loupe grossissant. La situation devient trop brûlante et va bientôt partir en fumée.

Il est donc important de réaliser que lorsque notre passion se fixe sur une autre personne, nous projetons notre propre rayonnement, que l'autre nous reflète et nous aide à expérimenter. D'ordinaire, nous ne voyons pas comment ce rayonnement provient de nous. Il se peut aussi bien sûr que nous reconnaissons la beauté rayonnante de celui que nous aimons. Mais quand nous commençons à idolâtrer ou à devenir dépendants de ceux que nous aimons, c'est parce que nous leur attribuons beaucoup trop de ce qui, en fait, est notre essence. Résultat, ils semblent être plus grands que la vie elle-même, alors que nous nous sentons misérables. Et plus nous sommes obsédés et dépendants, plus nous nous sentons pauvres. De cette manière, la passion devient destructrice quand nous manquons de reconnaître sa vraie nature et sa véritable origine.

Cette déchéance est également courante dans les communautés spirituelles corrompues ...

p. 341

-----

#### *PASSION ET TRANSFORMATION*

Les histoires d'amour ordinaire peuvent aussi avoir des conséquences bizarres et destructrices. Combien de fois avons-nous compromis notre intériorité ou sommes-nous allés à l'encontre de notre nature pour gagner l'approbation de l'objet de nos désirs ?

[...]

En dépit de ses dangers, la passion peut aussi être une force de transformation extrêmement créatrice.

p. 342

-----

La dévotion sans réserve, qu'elle soit dirigée vers un être aimé, un maître spirituel ou "la vérité ultime", est un feu purificateur puissant capable d'agir de façon "magique" sur l'âme humaine. Reconnaisant cela, de nombreuses traditions religieuses ont développé des pratiques dévotionnelles qui se servent de cette énergie à des fins spirituelles. Puisque nous ne pouvons posséder l'objet de notre dévotion — "trésor de notre propre cœur" ou le maître spirituel —, la pratique dévotionnelle exige que nous abandonnions la fixation, de manière à pouvoir découvrir la plénitude de l'A/amour en tant que — "trésor de notre propre cœur"\*. Cela nous éveille de la pauvreté de devoir dépendre des autres à la richesse de célébrer notre vraie nature, que nous pouvons alors commencer à partager plus pleinement avec le "monde entier".

----

\* ou : "l'A/mour que l'on porte en soi" [note du transcripteur]

p. 343

----

### *AMOUR QUI BRISE LE CŒUR*

L'expérience du cœur qui se brise amène à un choix. Nous pouvons nous fermer, de douleur et de ressentiment de ne pas avoir ce que nous voulons. Ou, si nous prêtons attention à ce que désire réellement notre cœur, nous découvrons qu'il veut s'ouvrir tout grand, en dépit de la douleur que nous ressentons. Lorsque nous laissons notre cœur s'ouvrir tout grand, une douceur commence à émaner de nous comme un nectar. Comme le formule le maître soufi Hazrat Inayat Khan : « La chaleur de l'atmosphère de celui qui aime, l'effet incisif de sa voix, le charme de ses paroles, tout cela vient de la douleur de son cœur. » C'est l'un des plus grands secrets de l'amour. Au lieu d'essayer d'éviter cette douleur, ce qui est de toute manière inutile, celui qui aime peut l'utiliser pour se transformer lui-même, pour développer une tendresse et une compassion invincibles ...

p. 344

----

Nous avons perdu le sens sacré originel de l'amour passionné.

Nous avons aussi perdu le sens sacré originel du chemin spirituel, qui implique de s'abandonner à un principe transcendant qui est plus grand que nous-mêmes et guide nos vies. Quand vous rencontrez un maître qui réellement vous va droit au cœur, quand vous tombez amoureux d'un maître et d'un enseignement, cela vous sort de vous-même, cela vous arrache à votre petit monde confortable de schémas habituels. Bien que vous puissiez être attiré par ce maître et cet enseignement, vous ne pouvez les posséder de quelque manière conventionnelle que ce soit. La rencontre d'un maître authentique suscite donc à la fois toute votre saisie conditionnelle et votre passion inconditionnelle. Cela vous permet de travailler sur la passion qui fait partie intégrante de votre chemin.

Comme vous apprenez à distinguer entre saisie et dévotion, vous commencez à comprendre la nature plus profonde de la passion — en tant que porte vers l'expérience d'abandon. Le chemin spirituel est une histoire d'amour qui brise le cœur, parce que l'enseignement ultime, qui n'est rien d'autre que la vie elle-même, traite de l'abandon et non de l'acquisition. Dans le chemin spirituel, il est question de “perdre ça”. Du point de vue de l'ego, cela semble choquant ou menaçant. Cependant pour notre être qui se sent encombré par le poids de nos compulsions égocentriques, c'est un soulagement. C'est ce qui rend la passion tellement intrigante : perdre ça — nous défaire des schémas de personnalité anciens qui nous enferment est à la fois totalement effrayant et excitant.

p. 345/46

-----

### *PASSION ET ABANDON*

Une fois que nous cessons de nous donner tant de mal pour tenter l'obtenir des biens spirituels, la chaleur de la passion inconditionnelle peut commencer à illuminer

chaque aspect de nos vies.

### *PASSION ET ABANDON*

... but ultime de la passion est l'abandon. C'est le véritable désir du cœur. L'aboutissement de la quête sexuelle est le moment de l'orgasme, un moment d'abandon total. [...]

De la même manière, l'aboutissement du chemin spirituel consiste à réaliser l'ouverture complète, au-delà de toute saisie. Cela procure une joie inconditionnelle, qui s'élève de la richesse intrinsèque de notre être.

La passion est un courant d'énergie qui nous traverse, comme une rivière qui, pour finir, doit se déverser dans l'océan. C'est un passage entre deux mondes, conduisant du monde du "soi" connu à un monde plus large qui demeure au-delà — représenté par une personne que l'on aime, un gourou, un enseignement ou par la vie elle-même. Se manifestant en tant qu'inspiration et culminant en abandon, le chemin de la passion révèle l'essence de la vie aussi bien que celle de la mort.

p. 346

-----

### *AUTORITÉ SPIRITUELLE AUTHENTIQUE ET CONTREFAITE*

L'idéologie centrale est considérée on ne peut plus sérieusement, au point que les membres sont incapables d'avoir le moindre humour vis-à-vis d'eux-mêmes ou de leur leader. Ils sont pris dans ce qu'un ancien membre appelait « une vision hermétique du monde, un labyrinthe intellectuel ». Comme Eric Hoffer le décrit :

Tous les mouvements de masse efficaces s'efforcent... d'interposer un écran à l'épreuve des faits entre le fidèle et les réalités du monde. Ils le font en prétendant que la vérité ultime et absolue est déjà contenue dans leur doctrine et qu'en dehors de cette dernière il n'existe pas de vérité ni de certitude. Les faits sur lesquels le vrai croyant fonde ses conclusions ne doivent pas provenir de son expérience ni de son observation mais de l'écriture sainte... Il est surprenant de réaliser à quel point l'incrédulité est nécessaire pour rendre une croyance possible.

L'efficacité d'une telle idéologie découle de sa certitude absolue en tant que seule et unique Vérité, bien plus que de sa vérité ou de son sens inhérents. Pour qu'une doctrine soit aussi certaine, il faut croire en elle, au lieu de la comprendre ou de la mettre à l'épreuve. Si les adeptes essayaient de comprendre la doctrine ou de la tester, ils devraient faire confiance à la validité de leur propre expérience ; mais dans la mesure où ils rejoignent au départ le groupe par manque d'estime d'eux-mêmes, ils sont peu enclins à faire appel à la vérité de leur propre expérience. Plus la confiance en soi est déficiente, plus les adeptes tentent de se fondre dans le moule de l'image de membre idéal prévalant dans le groupe, en copiant souvent les actions, les manies et la pensée du leader.

Il règne dans cet environnement un haut niveau de suspicion parmi les membres, de peur que l'un d'entre eux ne trahisse la Cause. Tout cadre de référence indépendant est interprété comme une hérésie, une déloyauté ou une trahison vis-à-vis de la mission du groupe. Et il peut exister des réseaux d'espionnage servant à dénoncer des membres qui sont en dissidence avec la mission centrale. Les membres qui ont

abandonné leur propre intelligence et leur autonomie se sentent menacés par la façon de penser indépendante de certains membres de la confrérie et ils deviennent donc, de leur plein gré, des informateurs. Comme l'indique Hoffer : « La stricte orthodoxie résulte autant d'une suspicion mutuelle que d'une "foi"\* ardente. »

---

\* le terme "croyance" serait plus approprié dans ce contexte [note du transcripteur]

p. 352/53

-----

Dans un groupe au sein duquel l'estime de soi dépend de la Cause, le doute est un péché mortel.

Et puisque l'allégeance à la Cause est en premier lieu fondée sur une croyance, tout autant que sur des besoins émotionnels d'appartenance et d'approbation, plutôt que sur une authentique recherche de vérité ou sur une discipline de connaissance de soi, l'idéologie le est souvent utilisée pour justifier moralement un comportement discutable. La Cause a la préséance sur la décence commune et sur le respect de la dignité humaine.

p. 354

-----

"L'autorité spirituelle" est en partie interrelationnelle ; c'est à-dire qu'un "maître" donné n'a cette "autorité spirituelle" que pour ceux et celles qui répondent à sa présence et à ses enseignements. Un "disciple" — littéralement un « apprenti » — est quelqu'un qui reconnaît qu'il a quelque chose d'important à apprendre de ce "maître" particulier. Souvent le choix d'un maître est aussi imprévisible et mystérieux que l'attraction vers un A/amour potentiel. Vous sentez que vous avez quelque chose d'essentiel à apprendre ici, quelque chose que personne d'autre ne vous a jamais transmis auparavant. Et cette prise de conscience est ce qui permet au maître de prendre un certain ascendant sur vous.

De nombreuses personnes s'interrogent aujourd'hui sur la nécessité d'un maître spirituel, en affirmant, dans un état d'esprit démocratique, que tout le monde devrait pouvoir être son "propre maître". De nombreuses traditions affirment qu'en fait le "vrai maître" se trouve uniquement à l'intérieur de nous. Pourtant, au cours des premières phases de notre développement, nous ne savons pas vraiment comment nous y prendre, trouver ou être à l'écoute de ce "maître intérieur", ni comment distinguer le guide intérieur authentique de nos souhaits et de nos préférences plus superficiels. Tout comme nous nous tournerions vers un maître reconnu dans quelques domaine que ce soit que nous voulons approfondir, celui ou celle que cherche à dépasser les limitations de l'égoïsme sera naturellement attiré vers quelqu'un ayant réellement maîtrisé ce travail.

p. 357

-----

Contrairement aux faux maîtres, qui souvent créent une condition de dépendance chez leurs disciples en prétendant avoir un accès spécial à la vérité, les maîtres authentiques se réjouissent de partager avec le disciple la source de leur propre

réalisation. Cela implique souvent de donner aux disciples une pratique de la présence d'esprit, en même temps que des instructions les aidant à reconnaître directement leur propre nature. Ce type de guidance aiguise la perception des disciples, de sorte qu'ils peuvent mieux discerner si les paroles du maître sont vraies. Sans une pratique ou une méthode leur donnant une connaissance directe de ce qui est vrai, les disciples sont totalement dépendants du maître pour définir leur réalité.

Plus le discernement des disciples et leur discrimination s'accroissent, plus ils peuvent reconnaître et apprécier la maîtrise du maître, tout comme nous parvenons à réaliser l'adresse d'un maître accompli lorsque nous étudions et pratiquons son art, beaucoup mieux que nous ne l'aurions fait auparavant. Quand les enseignements conduisent à un lien plus grand avec notre propre être, cette appréciation se développe souvent en sentiments naturels d'amour, de respect et de dévotions.

Une telle dévotion peut sembler de l'aveuglement pour un œil profane. Pourtant la véritable dévotion ne grandit pas le maître ni ne diminue le disciple. Il s'agit plutôt d'une façon de reconnaître et d'honorer la sagesse, la conscience et la vérité, en tant que qualités supérieures au domaine égotique de la confusion, de l'ignorance et de l'aveuglement. La dévotion est un signe de déplacement dans l'allégeance — allant du tyran mesquin de l'égoïsme vers l'appel de notre être plus vaste dont la sagesse est incarnée par le maître sous une forme totalement développée. La dévotion peut toutefois avoir sa propre forme de danger, en particulier dans notre culture, et elle peut mener à certains périls sur le chemin, à moins qu'elle ne se fonde sur une pratique de la présence d'esprit, qui coupe l'aveuglement et affûte le discernement du disciple.

p. 359

----

#### *À LA RECHERCHE D'UN MAÎTRE AUTHENTIQUE*

Avec un maître spirituel authentique, l'abandon signifie se présenter d'une façon complètement honnête et nue, sans essayer de garder quoi que ce soit en arrière ni de maintenir la moindre façade. Les fois où nous laissons quelqu'un nous voir tels que nous sommes, sans nous cacher derrière un masque d'aucune sorte, sont si rares. Être en la présence d'un vrai maître est une rare opportunité de laisser tomber toutes nos prétentions, de démasquer et de révéler tout ce que nous sommes, tous nos manquements égocentriques en même temps que toutes nos forces. Il s'agit là de quelque chose d'assez différent de la tentative d'être “bon” ou “dévoué”, pour plaire à quelqu'un afin de se sentir digne d'intérêt.

La soumission a une qualité narcissique, en ce sens que les adeptes cherchent à jouir des reflets de la gloire de leur leader afin de gonfler leur propre importance. La relation entre un maître authentique et un disciple conduit au-delà du narcissisme, en enseignant au disciple comment se vouer à un pouvoir plus grand qui demeure à l'intérieur de lui et pourtant le dépasse.

Le test ne consiste pas à savoir à quel point les disciples plaisent au maître mais de quelles façons ils sont capables de faire face et de répondre pleinement aux défis de la vie. En devenant plus réceptifs, transparents et ouverts à leur maître, ils apprennent à

approcher toutes les personnes et toutes les situations de la même manière. La dévotion à un maître spirituel sert un propos beaucoup plus vaste que le simple établissement d'une belle relation entre deux êtres humains. C'est un moyen pour ceux qui aspirent à la spiritualité d'apprendre à développer de la dévotion envers ce qui est plus grand, plus intelligent, plus digne de foi — à l'intérieur d'eux mêmes — que leur propre ego. L'abandon essentiel est l'abandon de l'ego à cette sagesse plus large. En s'ouvrant à cette sagesse supérieure qui est en lui, le disciple devient plus flexible et accessible aux autres. Le véritable abandon nous aide ainsi à nous ouvrir à « tous les êtres », au lieu de nous asservir aux points de vue bornés d'un cercle fermé.

p. 361/62

-----

Les maîtres authentiques encouragent le respect de soi en tant que base pour la transcendance de “soi”. Et ils sont disposés à révéler la source de leur autorité et de leur sagesse à leurs disciple, de sorte que le chemin du disciple soit fondé sur une réalisation expérimentale plutôt que sur une idéologie ou une croyance. Ils reconnaissent également l'ambiguïté et le paradoxe, au lieu d'insister sur la certitude absolue d'une Seule et Unique Vérité. Ils n'accordent pas à leurs disciples le moindre statut privilégié par rapport aux “gens non initiés”, ils ne manipulent pas les émotions de leurs disciples mais séduisent leur intelligence innée. Au lieu de promouvoir le comportement de moutons de Panurge, ils reconnaissent l'importance de la solitude et de l'investigation intérieure. Et leur propre réalisation ne se fonde pas uniquement sur de spectaculaires révélations mais sur une très grande mise à l'épreuve et une très grande pratique.

Le fait qu'un maître incarne l'amour, la vérité et la présence vivante, est une indication beaucoup plus fiable que de savoir si son style de vie, son apparence ou ses excentricités personnelle correspondent à l'image que nous avons de ce que doit être un être spirituel. Les annales de toutes les traditions spirituelles contiennent des exemples de maîtres dont le comportement et le mode de vie étaient un défi aux conventions qui prévalaient à l'époque.

De grands maîtres ont aussi leur part de petites manies humaines. Ils sont souvent efficaces précisément parce qu'ils sont tellement humains, parce qu'ils sont si profondément en contact avec la nature de la maladie humaine en eux-mêmes.

p. 362

-----

La plus importante indication pour évaluer un maître est sans aucun doute l'effet qu'il produit sur nous. Répondant à la question de savoir si un maître devait être « un homme ayant le contrôle de lui-même et menant une vie vertueuse », le maître védanta Nisargadatta répliqua « Vous allez en trouver beaucoup comme cela — et aucun ne vous sera utile. Un “gourou” peut montrer le chemin de retour vers votre “Soi”. Qu'est-ce que cela a à voir avec le caractère ou le tempérament de la personne qu'il semble être ? La seule façon dont vous pouvez le juger est le changement qui s'opère en vous quand vous êtes en sa compagnie... Si vous vous comprenez avec plus de clarté et de profondeur qu'à l'ordinaire, cela veut dire que vous avez rencontré

la personne appropriée. »  
p. 363/64

-----

*John Welwood répond à Paul Shippee*

J. W. : Vous révéler de façon personnelle à votre bien-aimée — au lieu de simplement tomber amoureux d'un beau visage — est quelque chose d'assez nouveau dans l'histoire.

Pendant des milliers d'années, la conscience de couple est restée à l'état d'enfance non développée, en ce sens que les couples vivaient à la maison, dans des familles étendues, et faisaient ce qu'on leur disait. Cela a changé avec la révolution industrielle, à mesure que la famille a commencé à se désagréger et que les enfants ont recherché plus de liberté — ce qui a conduit à une invention radicalement nouvelle : sortir ensemble.

Avec cette nouvelle liberté, la conscience de couple a évolué de l'enfance à l'adolescence, ce qui fut marqué par une rébellion contre la tradition et par l'idéalisme romantique. Ce développement a atteint son apogée dans les années 60, avec la révolution sexuelle et la montée en flèche du taux des divorces. Cependant dans les années 60, deux développements importants constituèrent un travail préliminaire à un stade plus adulte de la conscience de couple, qui devient possible seulement aujourd'hui. D'une part, le mouvement féministe mit fin aux stéréotypes anciens et rendit les relations plus égalitaires. D'autre part, la dissémination de notions psychologiques dans la culture — en grande partie à travers des livres de vulgarisation sur la psychologie — a commencé à donner aux gens un nouvel éventail de langage et de concepts, auquel les générations précédentes n'avaient pas accès, pour parler de ce qui se passe réellement dans les relations.

C'est donc seulement maintenant que nous pouvons commencer à imaginer le potentiel de transformation d'une relation consciente, dans laquelle deux partenaires considèrent ce qui les unit comme un moyen de cultiver leurs capacités plus profondes et de s'éveiller de la prison de leur passé.

p. 367

-----

J. W. : Alors que la première étape du couple était caractérisée par le devoir et l'étape adolescente par la liberté et la rébellion, l'étape adulte, celle de la maturité, est marquée par la conscience et la responsabilité.

Il n'y a aucune raison au monde pour que nous sachions comment avoir une relation intime consciente avec une autre personne, parce que cela n'a jamais été fait auparavant ! Nous n'avons pas d'histoire, pas de directives, pas de modèles. Nos familles et nos écoles ne nous ont jamais rien enseigné à ce sujet. Nous sommes les pionniers d'une possibilité totalement nouvelle.

p. 368

-----

P. S. : Les individus, plutôt que les institutions, sont maintenant appelés à être les

détenteurs du sacré ?

J. W. : Oui. Et une façon de pouvoir commencer à reconstruire notre lien avec le sacré et à l'intégrer dans la communauté est de le faire à travers la relation consciente. Puisque la culture dans son ensemble ne nourrit plus désormais "l'âme", un domaine dans lequel nous pouvons commencer à régénérer cette "âme" est celui de notre lien avec ceux que nous aimons.

p. 368

-----  
L'âme a un double désir. Elle a un œil dirigé vers l'absolu, telle la goutte d'eau qui veut se fondre dans l'océan. Pourtant comme l'écrit Rumi : « L'océan aussi devient la goutte d'eau. » L'individu est aussi un véhicule de la vérité suprême. Il y a une phrase d'un autre poète soufi, Yunus Emre, qui décrit cette qualité individualisée de l'âme : « Je suis la goutte d'eau qui contient la mer. Comme il est beau d'être un océan caché à l'intérieur d'une goutte infinie. »

p. 369

-----  
J. W. Certaines traditions spirituelles sous-estiment ou discréditent l'expérience individuelle. Elles considèrent ce que vous traversez en tant qu'individu comme un rêve n'ayant pas de signification particulière. L'une des contributions uniques de la culture occidentale moderne, et cela est particulièrement vrai en Amérique, est l'appréciation de l'expérience personnelle, Et c'est ce dont il est question avec l'intimité — la rencontre authentique, personnelle de "Toi et de Moi". La relation intime devient alors un véhicule pour le sacré, un creuset dans lequel forger "l'âme".

P.S. : Quelle est la relation entre éros et sexualité ?

J. W. : L'éros est l'ensemble de l'interaction dynamique entre deux êtres qui s'aiment, dont la sexualité n'est rien d'autre qu'une expression. La sexualité est naturellement sacrée, car elle est une expression de la force vitale subtile qui anime l'ensemble du corps et l'ensemble de l'univers. Quand nous faisons l'amour, nos énergies subtiles s'interpénètrent d'une manière plus fine que notre contact grossier au niveau physique. Seuls les êtres humains font l'amour à travers la sexualité, parce qu'ils sont les seuls à s'étendre et à demeurer face à face, avec les parties les plus tendres de leur corps — ventre et cœur — totalement exposées et en contact.

Quand l'esprit moderne réduit la sexualité à une fonction physique grossière ou à un instinct animal subordonné à l'ego rationnel, il s'engage dans une forme de sacrilège. Plus nous essayons d'emprisonner ou de manipuler l'expérience sexuelle, plus nous perdons le contact avec sa capacité à dévoiler le mystère de l'expérience humaine.

p.369/70

-----  
J. W. : ... Bien que nous puissions aimer le croire, avec *les Beatles* qui chantent que « ... love is all you need, it's easy<sup>1</sup>... », l'amour n'est pas la seule chose dont nous avons besoin et il n'est pas facile. En nous forçant à voir de quelle façon nous reproduisons continuellement nos schémas inconscients avec ceux que nous aimons, les relations intimes nous offrent l'opportunité de nous éveiller de ces schémas.

P. S. : Est-ce cela le travail spirituel ?

J. W. : Au sens large. Mais je fais un distingo entre le travail spirituel au sens le plus pur — qui implique de réaliser notre nature absolue — et le travail de “l’âme”, qui implique d’incarner dans nos vies personnelles cette nature plus vaste, de la véhiculer à travers ce corps-esprit. La relation est une forme de travail sur “l’âme”, qui lui aussi est sacré.

p. 371

-----  
La découverte du sacré dans les relations personnelles exige de travailler sur notre conditionnement passé interpersonnel — que j’appelle agencements “soi/autre” — qui obstrue et déforme la communion plus profonde “Moi/Toi”. Quand deux personnes amènent leur amour et leur conscience à s’intéresser à ces schémas conditionnés qui bloquent leur amour, leur relation peut vraiment être un moyen d’incarner le sacré dans leur vie.

p. 372

-----  
P.S. : L’amour par lui-même ne conduit donc pas nécessairement à l’éveil ?

J. W. : L’amour est une puissance d’éveil, mais il ne dissout pas toujours nos défenses. L’amour est comme la lumière et la chaleur du soleil qui commence à réveiller la graine endormie qui est en nous. L’âme est cette graine qui veut grandir, s’épanouir et fructifier, devenir tout ce qu’elle peut être. Mais souvent le tégument qui enveloppe la graine est tellement épais qu’il bloque les possibilités d’expansion. Ces potentiels plus profonds commencent souvent à prendre vie a travers une connexion d’âme — une relation d’amour qui enflamme une reconnaissance de ce qui est vraiment possible dans cette vie — que ce soit avec une personne que l’on aime, avec un maître ou un ami.

P. S. : Ainsi, l’une des façons de pouvoir nous éveiller de la frénésie de l’ego, de cette léthargie, de cette blessure, est à travers l’amour.

J. W. : Oui, à travers une relation, puisque c’est dans nos relations aux autres que nous avons tout d’abord appris à nous fermer. Quand nous nous élargissons dans l’amour, nous nous heurtons inévitablement à nos vieilles tendances à nous fermer et à jouer la sécurité.

p. 372

-----  
Quand vous découvrez une bonne relation d’amour, cela vous confronte à la façon dont cette identité obstrue une rencontre ouverte et directe entre vous-même et celui ou celle que vous aimez. Votre compulsion à avoir le contrôle vous coupe également de tout un ensemble de ressources intérieures spontanéité, confiance, réceptivité à l’amour, lâcher-prise, capacité de faire face à l’inconnu et force authentique. Si vous voulez être pleinement présent à la vie et à une autre personne, cette identité doit être dissoute.

Mais il y a bien sûr des chances pour qu’à ce stade vous ressentiez une résistance énorme, parce que tout votre sens de “soi” — votre survie, votre force et votre

approbation de vous-même — est tellement lié au fait d'être dur et d'avoir le contrôle.  
p. 373

-----

Nous devons sentir cette douleur d'être coincés dans la prison de nos vieux concepts sur nous-mêmes et nous ouvrir à cette douleur. Et nous avons besoin de reconnaître que notre amour nous invite à casser cette prison et à devenir l'être vaste que nous sommes en réalité.

Souvent, nous éprouvons une résistance énorme à laisser l'amour pénétrer totalement en nous, parce que l'amour est une force capable de briser la coquille du "soi" factice. Nous commençons à penser : « Je ne me suis pas engagé dans une relation pour voir ma plus précieuse stratégie de sécurité et de survie ainsi menacée ! » À ce stade, nous imaginons qu'il y a quelque chose de désespérément erroné — en nous-mêmes, en notre partenaire ou dans la relation. C'est pourtant, en réalité, une opportunité immense d'accéder à un sens plus large et plus frais de qui nous sommes.

p. 373

-----

J. W. : Maintenant, nous sommes en train de parler de l'amour bienveillant. Si vous commencez à vous sentir impuissant, le défi consiste à autoriser cela de manière active et à amener votre présence à s'y intéresser. Cela commence aussi à dissoudre la structure de contrôle, qui était construite comme une défense contre le sentiment d'impuissance.

P. S. : Vous êtes en train de dire que l'amour bienveillant implique d'être capable d'expérimenter pleinement des sentiments négatifs ou difficiles.

J. W. : Oui. Pleinement, directement. C'est un élément absolument essentiel de ce travail.

P. S. : Du travail sur "l'âme".

J. W. : Oui, et sur la relation consciente. Ce type de compassion est essentiel pour développer une relation plus consciente avec vous-même, avec tout l'ensemble de votre expérience. Cela signifie ouvrir notre cœur à nous-mêmes — ce qui nous aide à surmonter la détestation de soi et à nous relier à nous-mêmes plus profondément.

p. 375

-----

P.S. : Nous devons donc être réellement courageux pour faire ce travail sur nous-mêmes. Non seulement nous nous épanouirons alors, mais nos relations s'épanouiront également.

J. W. : Oui. Et si des couples font ce travail ensemble, cela peut contribuer à l'épanouissement de notre monde tout entier. C'est là où nous pouvons commencer à régénérer notre monde — entre une personne et une autre. Comment pouvons-nous espérer créer un monde meilleur si nous ne sommes même pas capables de nous ouvrir à notre conjoint le soir à la maison ?

La relation consciente peut être un moyen de régénérer "l'âme" dans notre culture, de redécouvrir la communauté et le caractère sacré de la vie quotidienne. En apprenant à parler avec honnêteté et à écouter l'autre avec respect, nous commençons à pratiquer

la rencontre et le dialogue authentiques — ce qui est exactement ce dont notre monde a le plus besoin au niveau collectif.

p. 376

-----

P.S. : Pouvez-vous en dire plus a propos du sens social plus vaste de la relation consciente ?

J. W : L'amour conscient peut jouer une part importante dans la régénération de la planète et l'éveil de l'humanité de sa frénésie collective. A mesure que deux partenaires se vouent à accroître la conscience et l'esprit de l'un et de l'autre, ils voudront naturellement partager leur amour avec les autres. La portée plus vaste d'un amour de couple atteint un sentiment d'affinité avec la vie tout entière, ce que Teilhard de Chardin appelle « un amour de l'univers ».

p. 376

-----

Quand deux êtres qui s'aiment ouvrent leur cœur et cultivent une plénitude d'âme plus vaste à travers leur liens, ils vont aussi expérimenter de façon plus intense l'absence d'âme du monde moderne. C'est en cela qu'ils peuvent, en tant que couple, redonner quelque chose à ce monde : en élargissant à tous les êtres le cœur et "l'âme" qu'ils enflamment l'un chez l'autre. Ils peuvent commencer par faire de leur foyer un environnement sacré, en alimentant chez leurs enfants leurs plus profonds potentiels ou en cultivant une communauté d'amis chaleureux. Ils peuvent étendre cela davantage en apportant une humanité plus grande dans leurs rapports quotidiens avec les gens, en aidant d'autres personnes à s'éveiller de la torpeur et du manque d'âme qui prennent le dessus à travers le monde, en prenant soin de l'endroit qu'ils habitent sur cette terre, en se détournant des influences qui épuisent l'âme, telles que la télévision, et en consacrant plus de temps à une discussion réelle, à la méditation, à une pratique spirituelle ou à la créativité, ou en dédiant leur vie au service des forces d'éveil et de renouveau de notre société dans son ensemble. Ce ne sont ici que quelques-unes des innombrables façons dont deux personnes qui s'aiment peuvent commencer à élargir leur vision et leur amour. Partager avec d'autres ce qu'elles découvrent à mesure qu'elles guérissent leurs propres divisions intérieures est le plus grand présent qu'elles peuvent offrir à notre monde divisé.

p. 377

-----

« Psychologie de l'Éveil », John Welwood - Éditions de la Table Ronde © Gap 2003