

LIBERATION D' ORIENT ET D' OCCIDENT

En avant propos :

Il ne manque pas de verbes "Etre" dans ce texte. Rassurez vous lecteur friand de Sémantique Générale, j'en ai bien conscience. Comment faire autrement dans un texte de "noble vulgarisation" ? Egalement, se trouveront dans le texte certaines généralités, toutismes etc...je les assume en conscience. Beaucoup de " " vous permettront de tenter de vous y retrouver !

10 J'appellerai souvent – mais pas toujours - le Maître dans le sens oriental du terme, le "psy"(chothérapeute) dans le sens occidental "Accompagnant", et l'élève, l'analysant, le patient, le client je le nommerai "Chercheur".

Je précise qu'il s'agit d'un court essai/article informatif sur le sujet. Aucune prétention livresque, ou de mémoire professionnel, et je ne suis pas candidate au ridicule en pensant une seconde couvrir l'immensité du sujet, encore moins le connaître à fond. Je ne fais d'ailleurs pas acte de fausse modestie en prétendant ne pas le connaître du tout.

Paradoxalement, connaître le sujet à fond est peut être possible intellectuellement, expérimentalement ce n'est pas le terme que j'emploierais !!!

J'ajoute également que je remplace, dans mon langage oral et écrit, le terme Développement Personnel, galvaudé dans des lits douteux, par le terme Recherche Personnelle.

Introduction et Etat des lieux

20 2 termes, 2 cultures, des oppositions.

L'occident rationnel "tout sachant" contre l'orient et ses connaissances par la longue tradition. D'un côté la tradition et la connaissance, de l'autre l'étude formalisée de la psyché humaine et de la misère intérieure "éternellement" présente en chaque être humain qui naît pour exister et mourir et qui cherche à la conjurer de mille façons.

Religion, violence, agressivité, passions, sexualité, fanatisme idéologique, alcool, drogues, danse, bridge, terrain de football, schizophrénie et autres psychopathologies, la liste est longue des moyens que chacun met en œuvre pour échapper, à la fin, aux angoisses, anxiétés, questions, vides, vide, solitude, 30 échapper aux serres de Thanatos et de Chronos...

A partir de quelques recherches occidentales et orientales, certains se sont posé la question de savoir si les réponses proposées par cet orient "mystérieux" et cet occident "fallacieux" sont si différentes. Accueillant et accompagnant maints questionnements de femmes et d'hommes sur leur "mal être", "mal aise", ayant commencé à comprendre -un peu- ce que l'orient peut m'enseigner et un peu ce dont l'occident peut m'enrichir, je devais me poser cette question.

40 Et d'autant après m'être rendu compte, après tant d'autres, que l'exploration des abysses du psychisme humain avait fait l'objet de si minutieuses mises au point dans certaines cultures orientales que l'occident et sa psychologie clinique, sans parler du char d'assaut de sa psychiatrie, me semblait une machette de brousse à côté d'un scalpel de chirurgien.

Et d'autant que l'Orient, et surtout les projections socio pathologiques que nous avons...projeté sur ce mot, nous a toujours été et nous reste toujours suspect, en terme "logique", "rationnel", "scientifique", médical.

Que vais-je signifier par Orient : le bouddhisme et plus précisément la philosophie centrale du Bouddhisme, l'école Madhymika de Nagarjuna, le taoïsme, le védanta, le yoga : des domaines, des écoles qui ont entre 3500 et 1000 ans minimum.

50 Par Occident, j'entendrai Messieurs Freud, Jung, Bateson, Erikson, Berne, Korzybski, Perls...Plus quelques chercheurs en neuro sciences, plutôt anonymes, plus les "tendances quantiques" : Wittgenstein, Heisenstein, Einstein, et autres stein..... Des hommes, peu de femmes !, et quelques écoles nées d'eux, quelquefois à leur corps défendant, 1 siècle tout au plus.

Question de place et de contexte, je n'irai même pas jusqu'à citer plus avant de véritables "Maîtres Enseignants" (et ils sont rares en chrétienté) comme Thérèse d'Avila, enseignant ses sœurs à propos du Château Intérieur et du refuge qu'il représente face aux émotions et aux tourments extérieurs !

Un chercheur, dans plusieurs sens du terme, s'est penché sur les similitudes et différences et donc sur l'harmonie possible de ces extrêmes : Alan W. Watts, pasteur, anglais devenu américain, historien des religions, professeur, conférencier, spécialiste du bouddhisme Zen et orientaliste spécialisé dans les doctrines spirituelles, mort en 1973, à l'âge de 60 ans. Ce mémo lui doit beaucoup.

- 10 Regardons le bouddhisme, le taoïsme, le védanta, le yoga (qui seraient selon certains chercheurs à considérer comme des "réactions" aux systèmes installés : hindouisme, shivaïsme, Confucianisme ...) autrement que comme nous le faisons habituellement, loin des mystères que nous aimons projeter dessus : Il ne s'agit pas de religions, ni de philosophies, à la rigueur de disciplines ; les pratiquer un peu amène à les comparer à de grands chemins de développement personnel, opérant un nettoyage des scories psychologiques, des divers conditionnements, pour faire de la place, y voir et y "sentir" plus clair et plus rigoureusement. Bref, opérer des changements de conscience, dans nos relations avec nous-mêmes et avec nos contextes socio culturels.

Les diverses techniques de psychothérapies occidentales ont-elles un autre but ?

- 20 De plus en plus de spécialistes de ces domaines s'accordent à constater que notre culture produit les états mentaux "normalement" pathologiques de la moyenne de sa population. Dans notre société, Teilhard de Chardin¹ a constaté que l'isolement individuel des systèmes vivants, "n'est qu'un stratagème intellectuel". Le... "réel est insécable..."

Le travail de l'Accompagnant en psychothérapie me paraît être de faire reconstituer à son client l'harmonie brisée entre son sentiment intime – individuation – et les normes extérieures, en respectant son intégrité.

Pour ce, l'Accompagnant ne pourra manquer d'effectuer, implicitement, une forme de critique sociale.

- 30 En orient, la libération signifie "voir" l'illusion afin de la dépasser, pas de la détruire : elle est indestructible par essence !
- En occident, la libération individuelle signifie que l'homme ou la femme en jeu, ne se confond plus lui/elle-même avec les étiquettes qui lui ont été collées à vif dès son plus jeune âge : faire en sorte qu'il ne s'identifie plus à ces illusions conditionnées et qu'il devienne et unique et universel. Qu'il/elle dépasse les identités, et les conditionnements surtout, auxquels il/elle se confondait auparavant, confit(e) dans l'assurance que ce qui lui arrive est inévitable en vertu d'un pseudo destin digne de la superstition.
- 40 Wittgenstein disait : "La nécessité qu'une chose arrive parce qu'une autre est arrivée n'existe pas. Il n'y a de nécessité que logique".²

Il s'agit, dans les 2 cas, de passer au-delà de la détresse, des dilemmes, des paradoxes insolubles nés des règles intérieures/extérieures (personnelles/sociales, communautaires).

Que de sentiments d'aliénation, de misère, d'infériorité, de tristesse chronique, d'abandon, de haine etc... sont engendrés par cette identification de soi même avec sa fonction, sa classe, son rôle etc...Et que de solutions toutes plus toxiques les unes que les autres à ce sentiment : névroses, psychoses au pire mais aussi consensus social de la fuite non consciente dans l'alcoolisme mondain ou dur, les

- 50 drogues, la séduction, le jeu, le sport, la guerre, le travail forcené, l'ambition...Le Taoïsme met l'accent sur cette façon dont les humains projettent leurs constructions mentales/sociales sur la structure même de l'Univers.

¹ "Le phénomène humain, 1955"

² Tractatus Logico Philosophicus – Gallimard - 1960

Les religions monothéistes ont tenté de cadrer tout cela en faisant du salut une affaire d'appartenance communautaire et non une libération individuelle et une adhésion à l'universalité de la matière/esprit.

Le premier en Occident, Jung a cherché en Orient ce qui pouvait apporter de l'eau au moulin qu'il avait mis en route seul. Il le trouva dans le Taoïsme d'abord, avec sa traduction du "Secret de la Fleur d'Or" avec R. Wilhelm, en 1931. Cela l'a certainement aidé à intégrer la notion si importante "d'Individuation". En effet, la libération n'exige pas la destruction mais la transcendance des apparences.

- 10 Le célèbre Maslow (à cause de sa pyramide !), sans guère de lien avec l'orient, parlait de "réalisation de soi", et Adler "d'autonomie créative" et si ces interprétations occidentales ne sont bien sûr pas des équivalences de la Libération, elles se rapprochent de cette notion comme jamais auparavant.

D'autres chercheurs, comme Georges Herbert Mead, se sont lancés sur la notion "d'Ego à libérer" et "d'Esprit à faire évoluer" et son discours m'intéresse dans la mesure où il rejoint, en occidental, des notions jusque là étrangères à notre culture :

"La conception selon laquelle l'esprit, c'est-à-dire l'égo est une propriété biologique et congénitale de l'organisme individuel ne permet pas d'expliquer sa nature et son origine : elle ne dit ni de quelle sorte de propriété biologique il s'agit ni comment les organismes à un certain degré d'évolution, parviennent à sa possession.....

- 20 L'individu n'entre en tant que tel dans sa propre expérience que comme objet et non comme sujet et seulement sur la base de relations et d'interactions sociales et par le moyen des transactions qu'il expérimente avec d'autres individus dans un environnement social organisé...**et c'est seulement en tenant compte des attitudes des autres envers lui-même qu'il est capable de devenir un objet pour lui-même.....**

Si l'esprit est de constitution sociale, le lieu géométrique d'un esprit individuel peut donc s'étendre aussi loin que l'activité sociale ou l'appareil de relations qui le constituent et par conséquent, **ce champ ne peut être limité par la peau de l'organisme individuel auquel il appartient".**

- 30 **D'où, commente A. Watts, ce paradoxe : la société nous inculque l'idée que l'esprit ou ego est à l'intérieur de la peau et qu'il agit pour son compte indépendamment de la société.**

Esprit même de la "**double contrainte**" chère à Bateson où l'individu ne peut que suivre deux axes exclusifs l'un de l'autre et sans pouvoir émettre aucune critique de ce paradoxe. Ce qui l'expose à la schizophrénie ou à construire des processus schizoïdes.

Il ne reste plus à un individu soumis de façon trop dure à cette double contrainte qu'à se retirer du jeu mais comme "lui" ne peut se retirer, il faut donc qu'il devienne fou ! Qu'il démissionne de son avenir de complétude humaine.

Il devient "sans esprit", il y a explosion non volontaire de ses structures internes.

- 40 Or, dans la Bhagavad Gita il est dit "L'homme qui est uni à la Divinité et qui connaît la vérité pense "je ne fais rien du tout", lorsqu'il voit, entend, touche, sent, goûte, marche, dort, respire, parle, prend une chose, ouvre ou ferme les yeux, il considère que ce sont les sens seuls qui ont affaire aux objets".

La différence, c'est que la libération réalise cela par le travail d'érosion de ses structures internes, la conscience, la connaissance, et en "voyant" puis refusant le lien de la double contrainte de la société. Le Libéré peut d'autant mieux participer au jeu social qu'il le voit pleinement comme un jeu.

- 50 Si une minorité "explose" littéralement dans la démence, les autres s'accommodent de ces paradoxes invivables en développant les névroses habituelles, tolérables socialement et individuellement, avec les déversoirs habituels, les soupapes autorisées et codifiées : les violons d'Ingres, le bénévolat, la télévision, le business, la pratique religieuse etc...

Freud nous a imposé, et notre inconscient collectif est d'autant loin de s'en débarrasser, que Sigmund s'est appuyé sur sa solide éducation judéo chrétienne pour développer ses théories, une vision péjorative de la sexualité sous un verbiage pseudo scientifique : l'instinct sexuel, le plus puissant chez

l'être vivant, est inconciliable avec une culture civilisée. Le sexe est "vilain", asservissant. Presque autant que l'attirance mutuelle et les sentiments qui en découlent : danger social.

De même nos langages binaires depuis Aristote et Thomas d'Aquin au 12^e siècle, ont-ils mis le monde en boîtes bien ordonnées, afin que rien ne déborde et ne dérange un monde parfaitement adapté à un Dieu omnipotent que nous devons nous efforcer d'imiter en sachant que cela est impossible mais en disant que nous nous y efforçons de toute notre souffrance !!!

10 Nos divisions du monde palpables à travers notre langage constituent de pures illusions ³ et nous éloignent de la possibilité de hiérogamie avec notre environnement pour nous enfermer un peu plus dans l'illusion d'un Ego ("Je suis Moi") minéral, immuable et séparé. Or ce langage ne peut par essence parler de l'Indicible, des niveaux silencieux ³ des événements, êtres, choses etc...Celui/Celle qui essaie d'aller au-delà des apparences ne peut, en occident, pas en parler : il n'y a pas les mots pour cela.

Le piège paraît bouclé. Du moins pour qui ne veut, ne peut pas aller plus loin, là où la libération, orientale, occidentale paraît possible.

Sa fonction primordiale consiste à délivrer l'individu particulièrement lucide de l'illusion, de l'hypnose exercées par les contextes extérieurs qui ont façonnés ses contextes intérieurs. Mais cette fonction ne pourra s'exercer de façon similaire à Paris et à Bénarès .

20 Notre perception du monde se trouve directement issue de notre système nerveux, lui-même fortement influencé par nos conditionnements sociaux, familiaux, héréditaires etc...,

Nos états intérieurs (humeurs, sentiments, émotions etc...) sont soumis à des fluctuations si rapides et profondes et antinomiques que nous pouvons quelquefois nous demander s'ils ont vraiment existé, et par quel coup de "magie" ils évoluent, apparaissent puis disparaissent aussi vite.

Ce que nous considérons comme le monde "réel", solide, définitif, absolu, à l'intérieur de nous et à l'extérieur, varie en fonction de maints critères, dont les influences des institutions sociales.

30 Les neuro-sciences, la psychologie cognitive pataugent certes mais avancent bon gré mal gré dans leurs recherches dans ces domaines. Ainsi dans des articles de vulgarisation, dernièrement parus dans Marianne, dans l'Express ou le Nouvel Obs, au titre accrocheur mais dont les recherches restent authentiques, nos courageux chercheurs s'étaient attachés à "chercher" Dieu dans les méandres du Cortex et du Cerveau reptilien ; et les journalistes d'affirmer qu'ils l'ont "trouvé" !

Le cerveau de l'homme serait donc programmé pour l'expérience libératrice et ce serait en passe d'être prouvé scientifiquement. Sauf que cela fait quelques siècles, voire des millénaires que les spécialistes orientaux de la méditation et de la psyché ont décrit les lieux et circonvolutions des expériences, mystiques ou non, de libération et de Calme Mental.

40 Les références bouddhistes elles, ne manquent pas, et depuis des siècles. Leurs façons de l'exprimer nous déroutent mais expliquent que toute chose est imaginaire et sans réalité propre (svabhava). Il y aurait au moins deux façons d'interpréter cela :

Soit les choses n'existent pas par elles mêmes, c'est-à-dire concrètement, et là, cela signifierait que l'univers entier n'existe pas,

Soit pour nous humain une "chose" représente avant tout "un mot", une désignation artificielle, conditionnée par ce qui nous est transmis dès notre naissance et son existence "est" donc toute relative.

50 **Je penche pour la seconde hypothèse : la relativité de la "vue" sur les choses et donc la mise en conscience que notre vision première devient avant tout une vision sociale et que donc nous en libérer revient à nous libérer d'abord des croyances diverses inculquées par notre modelage par les institutions sociales pour aller plus loin et aussi...plus près.**

³ (A. Korzybski, Science and Sanity – 1933)

La "Maya" consisterait alors à "croire" que toute vérité se trouve à l'extérieur mais la libération orientale et occidentale nous mènerait à "connaître" que la même réalité vit en attente au fond de la psyché des humains qui souhaitent aller s'y plonger.

Ainsi, dans le Védanta, la libération semble très liée aux institutions sociales dont la puissance écrasante est représentée par les 4 castes qui définissent étroitement "l'identité" de chaque humain. Le sans caste "n'existe" pas en tant qu'humain : il n'est qu'un animal inférieur, pas une personne.

10 Si une âme, un esprit s'élève à la pleine conscience de soi, alors son enveloppe matérielle, son corps, (comprenant l'organe mental Antakharana) est libéré des contingences sociales et, selon la croyance en vigueur, des nécessités de l'éternelle réincarnation. La Libération indienne est liée indissolublement à la renonciation à la caste, la personne n'a plus besoin de s'identifier à une fonction, à un rôle etc...(Jivan Mukti : libéré vivant)

20 Dans le Bouddhisme, intelligence suprême, le libéré ou Boddhisattva, peut retourner tranquillement à des occupations sociales, sans troubler aucunement, extérieurement en tout cas, l'ordre social établi. Et donc sans rencontrer l'hostilité d'un contexte qui se sentirait menacé, sans créer d'angoisses face à sa compréhension ontologique : l'énormité du changement intérieur échappe à ceux qu'il pourrait angoïsser et agresser.

Ce qui nous amènerait à considérer de façon toute symbolique la croyance (croyance, je souligne) en la réincarnation. Mais il s'agit d'un autre débat.

Ce qu'il me paraît intéressant de voir, c'est que les douleurs et souffrances engendrées chez presque chaque humain par l'influence paradoxale et les doubles contraintes des exigences et conditionnements sociaux, entraîne systématiquement la croyance (encore !) qu'il s'agit d'une souffrance personnelle en soi, due à la nature du monde et à sa propre nature et cette fausse hypothèse devient quasiment indéracinable.

30 L'influence et le conditionnement social "persuadent" l'individu de faire "ce qu'ils veulent", comme ils veulent, et lui font prendre leurs exigences pour le désir le plus profond de sa pseudo personnalité : "ce que moi religion, idéologie politique, société dite démocratique je veux, c'est en fait toi qui le veut".

Et là, dans la recherche de certains à déraciner cette imposture , apparaît le thérapeute ou accompagnant ou le Maître ou enseignant.

LES ACCOMPAGNANTS, LES ENSEIGNANTS

40 Ce Maître, cet Eveilleur, ce Transmetteur, cet Enseignant, quelle que soit l'étiquette, son assise sociale, son autorité, son savoir doivent soutenir, rendre "politiquement correctes" les actions rusées qu'il devra mettre en œuvre, en conscience et en responsabilité pour débusquer les duperies inconscientes de la psyché de son client, élève, disciple, quelle que soit l'étiquette ici aussi.

50 Concernant le "psy" occidental, lequel d'entre eux a fait le difficile chemin de dépouillement du "vieux homme", de nettoyage de ses propres carences affectives, croyances abusives etc...? Quel psychiatre, quel psychologue clinicien drapé dans son diplôme d'état ! (contingence sociale : il a eu besoin d'une autorisation délivré par la même "autorité" d'ordre symbolique et matériel dont il est censé "réparer" les dommages chez son client et il devrait également avoir fait le chemin de dépouillement des oripeaux sociaux pour réintégrer un nouvel habit neuf de toute influence !!! Celui chargé d'aider l'autre à détecter et jeter les doubles contraintes n'est pas débarrassé voire même pas conscient de sa propre double contrainte : paradoxe du paradoxe, bel exemple d'autoréflexivité en Sémantique Générale).

Comment alors accompagner la délivrance de l'hypnose sociale chez un "patient" ? La libération, l'éveil, oriental n'est que cela. En occident aussi. De plus, l'enthousiasme avec lequel les patients louent les capacités "magiques" de certains praticiens "Il lit en moi comme dans un livre"!!! constituent un grand

danger de prise de pouvoir, d'inflation d'orgueil et d'erreurs qui en découlent pour tout "psy" qui n'a pas nettoyé à fond ces structures chez lui.

Concernant le Maître oriental, le fait qu'il soit "libéré", lui, l'amène simplement à vivre le fait que sa condition d'être humain ne lui pose plus ni conflit, ni question, il s'accepte lui-même pleinement. Et cet état de conscience n'a rien de mystérieux, d'ésotérique, de religieux, de surnaturel, de magique etc...

10 Sauf pour les naïfs, croyants et autres suiveurs passifs, assoiffés de merveilleux, d'oubli du quotidien, d'espoir fallacieux, occidentaux certes et aussi orientaux mais dont les niveaux d'éducation moins élevés constitueraient une excuse. Alan Watts parle de la "miséricordieuse" supercherie des Maîtres en réponse d'ouverture à la terrible supercherie sociale généralisée.

Dans sa magnifique description de l'enseignement aux disciples dans le bouddhisme tibétain, Mme Alexandra David Neel, dans "les enseignements secrets du bouddhisme tibétain", explique :

"L'étudiant ne peut se refuser à tenir un rôle dans la pièce - comédie ou drame" du monde, mais il comprend du moins qu'il n'y a là qu'un jeu... Les enseignements secrets lui apprennent à regarder avec la même sereine indifférence le travail incessant de son esprit et l'activité physique de son corps. Il doit arriver à constater, à comprendre que rien de tout cela n'est à lui, ne provient uniquement de lui, n'est lui.

20 Lui, physiquement et mentalement, c'est la foule des autres. Cette "foule des autres" comprend les éléments matériels (le terrain) qu'il doit à son hérédité, à son atavisme, puis ceux qu'il a intégrés, qu'ils a respirés dès avant sa naissance.....etc...

Sur le plan mental, cette "foule des autres" inclut de multiples contemporaines de l'individu : gens qu'il fréquente, qu'il regarde agir etc....."

Jung, Perls, Bateson et consorts le disent presque de la même manière.

30 Je parlais d'hypnose sociale il y a quelques paragraphes. La croyance que le Jeu est sérieux et intouchable, que "Je" n'est qu'à l'intérieur de sa peau et le reste du monde est à l'extérieur, que le monde est subdivisé selon les cloisonnements que nos conditionnements et nos langages inventent, tout cela et d'autres choses encore, la constitue et constituent aussi "l'ignorance" fondamentale 'avidhya' du bouddhisme et, en orient comme en occident (Jung, Korzybski, Bernes etc...) lorsque nous prenons ces cloisonnements pour la réalité, nous ignorons notre ignorance même, il s'agit de l'Aveuglement Spécifique ⁴.

Quand chacun comprend "Mes contours extérieurs constituent également les contours du monde !" Il ne peut plus se sentir "coupé", solitaire, désespéré.

40 Or d'après Korzybski, Watzlawick,l'attribution de noms, de mots aux choses, fait apparaître la réalité comme un ensemble d'unités séparées artificielles ⁵. Le Taoïsme, depuis 2500 ans nous rappelle

"La Tao n'a jamais eu de nom...

Pour autant que l'on donne des noms

On doit aussi savoir où s'arrêter.

Celui qui sait s'arrêter,

peut devenir immortel."

Savoir s'arrêter : ou la Non Intervention, appelée aussi Non Action, désigne la capacité apprise de ne pas entrer en conflit avec le Tao, ou le flux, processus naturel des événements.

50 Le langage que nous avons inventé contribue à nos illusions en nous paraissant fixe, immuable et correspond absolument aux événements et choses qu'il désigne, alors que les linguistes savent qu'un

⁴ Aveuglement spécifique :

⁵ Tao Te King -

Libération ©

langage vivant évolue et s'adapte sans cesse d'une part, et les sémanticiens que la limite du langage est "l'indicible", voire l'évident. Cf. Wittgenstein "Ce qui peut être montré ne peut pas être dit". Cf. la philosophie taoïste "...Efforcez vous de conserver au monde sa simplicité naturelle...Le héron n'a pas besoin de se baigner tous les jours pour être blanc. Le corbeau n'a pas besoin de se teindre tous les jours pour être noir". Auteur dont je n'ai pas les références.

Quoi qu'il en soit, se libérer consiste à, comme l'eau, prendre la voie de la moindre résistance, comme en arts martiaux.

- 10 Ainsi Carl Rogers, en écoute active, reformule simplement et clairement les données de son client, laissant au potentiel de tout humain se frayer le chemin le plus propice une fois que la confusion est débroussaillée.

Ainsi, en thérapie existentielle, la description du but de la thérapie du client est de rendre celui-ci capable d'expérimenter son "être au monde" authentiquement.

L'INCONSCIENT/LES PEURS/LES "VOIES MOYENNES"

- 20 Quel rapport peut-il y avoir entre la libération et les rêves et leur analyse ?

Du point de vue oriental peu. Du point de vue occidental, l'importance accordée à l'Inconscient dont le rêve pour Freud constitue la "voie royale", a amené à l'insistance de le considérer comme un objet en soi, une sorte d'organe de la psyché, muni d'une vie propre et séparée. Or la notion d'Inconscient n'existe pas dans le vocabulaire traditionnel bouddhiste, indien ou chinois. Par contre la notion d'inconscience – dans le sens où nous ignorons à quel point nous sommes conditionnés -pourrait correspondre à l'état d'ignorance bouddhiste. Le côté pratique de cet "inconscient" serait que chaque Chercheur pourrait parler de lui-même sans se sentir responsable de ce qu'il raconte, voire fait !

- 30 La description des rêves, des phantasmes, les associations libres, les échanges sur les symboles arrivés au conscient, constitueraient au mieux, en orient des "moyens habiles" dont le Maître serait parfaitement conscient de leur forme de mystification, ce qui n'est pas le cas du thérapeute occidental la plupart du temps.

De même, en orient, l'évocation des événements marquants de l'enfance ne sont pas nécessaires même s'ils sont considérés comme primordiaux dans la formation de l'Ego. De plus en plus de thérapeutes sérieux en Occident en arrivent à cette conclusion.

- 40 Par contre, angoisse, culpabilité font partie des notions inséparables des théories psychanalytiques et philosophiques occidentales (bien rendu par Kierkegaard dans son expression "crainte et tremblement").

L'idéalisation occidentale de l'angoisse et de la souffrance paraît une survivance moribonde mais encore pernicieuse de la notion judéo chrétienne du sérieux et du drame de la vie stigmatisée par le péché où il "est bien" de se sentir coupable, anxieux et souffrant.

- 50 Point de ces épouvantails en Orient où l'angoisse ne paraît pas traduire le refoulement de la mort (entre autres ! Je me demande si partout d'ailleurs Thanatos refoulé ne s'exprime pas par la violence, y compris celle faite aux femmes porteuses et donneuses de vie, la guerre, l'auto mutilation etc...). La croyance populaire en la réincarnation y pallie.

Et devenir délivré de la réincarnation signifie pouvoir vivre libéré de toute angoisse. Tout comme en occident devenir libéré de l'angoisse me paraît l'objectif réel de la plupart des recherches de thérapie.

En occident, je me pose la question de savoir si la passion pour l'Histoire, absente de l'orient sous cette forme, ne traduit pas cette incapacité à "laisser les morts ensevelir les morts". Dans quelle proportion la peur de la mort, surtout de plus en plus occultée et de façon mondialisée, contribue-t-elle au

développement des psychoses et des névroses de plus en plus semblables dans des parties du monde ou elles étaient inconnues sous ces formes ?

Perte du rapport à la réalité extérieure (les autres, les animaux, la nature, les constructions humaines, sociales etc...), perte du rapport avec la réalité intérieure (sentiments, sensations, émotions...), morcellements, et d'autres sortes de pathologies individuelles sont liées à la perte de l'intégrité.

Ce sentiment d'isolement, de séparation, de l'"égo" distinct constitue déjà une pathologie mais n'est pas considéré ainsi par les critères psycho sociologiques occidentaux. Aller au-delà de ce sentiment de coupure ne constitue donc pas une perte d'intégrité mais une porte d'intégration à des contextes et des événements extérieurs et intérieurs, par abandon des processus de refoulements et des

10 croyances.

Pour ce, chaque être faisant ce premier pas, en est arrivé, généralement au point où il ne supporte plus ce schisme intérieur. Angoisses, culpabilité, peurs, inconforts deviennent si insupportables qu'il faut "faire" quelque chose qui ne soit ni le suicide ni la démence.

La personnalité construite, l'égo, se trouve dans une telle opposition à "quelque chose d'autre" et à une telle inadaptation aux structures du jeu social pour ne pas dire à ses manifestations hostiles que l'étouffement est proche.

20 La pathologie à ce moment là consiste à retourner ce sentiment terrible contre soi même et/ou contre les autres (psychopathologies lourdes).

"Comment puis je m'échapper autrement ?" "Comment puis je être sauvé ?" "Comment me sortir de ces dépressions récurrentes?" "Comment arrêter de jouer, de boire, de m'angoisser, de penser à la mort ?" etc...Jusqu'à ce que le Maître, l'Accompagnant, jouant le jeu avec lui, l'amène à se poser la question : **"La vie n'est pas un problème, pourquoi donc chercher une solution ?"** .

Les recettes, méthodes, outils, moyens représentent des "trucs" : tout doit être mis en œuvre pour "tromper" cet ego trompeur.

30 C'est pour cela que le transmetteur doit faire semblant de transmettre et que celui qui ne sait pas qu'il s'agit de faire semblant, cas de la majorité des "psy" occidentaux (pas tous !), ne peut amener son client, élève que jusqu'à la barrière où il est allé lui-même et pas plus loin.

Il n'est pas maître aux échecs !

La "folle sagesse" de cette réalité est présente dans les Koans Zen, où l'élève est mis volontairement par le Maître dans une "double contrainte" insoluble par l'esprit ordinaire et soluble uniquement dans "l'esprit d'éveil", pas l'intellect, ce comparse indispensable de l'égo.

L'élève doit être spontané dans des circonstances où il est terriblement impliqué ; il doit se concentrer sur quelque chose mais pas y penser ; il ne peut critiquer la contrainte "sacrée" du Maître ;

40 verbalisation !!!

Tout ça faisant appel aux caractéristiques d'un Ego que l'élève doit justement quitter en le faisant !!!

Il doit le faire et il n'existe aucun moyen de le faire connu de lui. Rien de ce qu'il peut faire n'est juste !

Ce qu'il doit "comprendre", "co-naître", c'est que "lui" n'a jamais agi vraiment.

Qu'il s'agit de ne pas entraver l'action du Tao en produisant par la volonté ou le calcul ou le choix une action par "lui-même".

Le plus souvent l'élève bloque un certain temps, symptôme précis de l'égo. Le blocage fait partie de la démarche. Tout comme en psychothérapie occidentale ou le blocage constitue la réaction type à la double contrainte, en amont de la mise en place du processus schizoïde quelle entraîne par répétition..

50

Le bouddhisme, après la tentative manquée du Bouddha Chakyamouni de se libérer par l'extrême ascétisme, préconise la voie moyenne, le "principe de réconciliation" de Jung.

Une autre forme de la voie moyenne est celle du Madhyamika, qui n'est pas sans rappeler les recherches d'A. Korzybski en Sémantique Générale, en réponse contradictoire au système aristotélicien. Il s'agit de 4 propositions :

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1/ est | 1/ Etre |
| 2/ n'est pas | 2/ Non Etre |
| 3/ est ET n'est pas | 3/ Etre ET Non Etre |
| 4/ NI n'est NI n'est pas | 4/ NI Etre NI Non Etre |

- 10 réfutant ainsi la valeur de toute opinion, toute discussion stérile, tout engagementAinsi toute proposition idéologique, philosophique, toute croyance etc...devient relative et...fait un flop avant même d'avoir commencé à diviser ! Fournissant ainsi une méthode thérapeutique complémentaire.

Cela donne également à chercher d'autres réponses dont l'une et non des moindres serait que le problème n'est pas dans le monde mais dans les propres configurations internes du Chercheur.

Qui se retrouve avec une nouvelle double contrainte : l'esprit qui doit contrôler "est" (en fait semble) "le même" que celui qui est contrôlé.

- 20 Alors que le problème se poserait plutôt en terme : Le Chercheur CROIT qu'il y a un contrôleur, ou un penseur ou un connaisseur pour contrôler, penser, connaître, en deux parties : le connaisseur connaissant et ce qui doit être connu dans le connaisseur non encore connaissant mais qui est "le même" que le connaisseur connaissant !!! !!! Allo ! Y a-t-il encore quelqu'un qui suit ? Je le renvoie ici à l'histoire du Grand Magicien

Certaines techniques utilisées en Orient et en Occident pour déconnecter ces formes de pathologies du quotidien habituel s'avèrent assez similaires : il s'agit d'empêcher l'esprit de vagabonder en le fixant sur des tâches (la respiration par exemple) l'observation de ses gestes, du présent, et détacher du passé par la mise en évidence que la mémoire n'est que présent et non passé irrémédiablement mort.

- 30 Mais une fois l'apprentissage bien avancé, quand l'état de conscience ou d'inconscience, selon le point d'observation, commence à se modifier, nous disons en occident que commence la "fin de l'aliénation de l'individu", l'acceptation de soi,

Jung semble l'envisager comme l'aboutissement de la thérapeutique : "On doit être capable de laisser les choses arriver. J'ai appris de l'Orient ce que signifie Wu-Wei "Non action, laisser faire" ce qui est tout autre que de ne rien faire.....La région d'ombre où l'on aboutit n'est pas vide ; c'est la "mère nourricière" de Lao-Tseu..." Jung - L'intégration de la personnalité - 1939

- 40 **SEXUALITE/PSYCHANALYSE**

L'acceptation de soi passe par la sexualité. Il semble que l'inconscient collectif de l'occident soit encore moins gâté que celui de l'orient sur le sujet. La répression de la sexualité semble la source incontournable de la mise sous contrôle des populations, du point de vue religieux, politique, étatique, donc de l'ordre social. Elle passe particulièrement par la mise sous tutelle du Féminin. (pas de commentaire !).

- 50 Dans les cultures judéo Islamo Chrétiennes, cette répression, cette mise sous contrôle, paraît le siège principal des manifestations psychopathologiques et des phénomènes d'hystérie collective. Pour les théories occidentales, la sexualité reste le principal côté "d'ombre" de l'être humain, en actif masculin ou passif féminin,

Or, pour Jung la réussite thérapeutique passe donc par la "réconciliation des contraires", l'assimilation de l'ombre (le refoulé, l'obscur). J'interpréterai Freud en disant que sa prudence sexuelle lui a quand même fait émettre que la principale motivation humaine est d'ordre sexuelle.

Ces points de vue constituent des défis paradoxaux. Les grands chantres philosophiques, religieux, psychanalytiques etc... de notre culture considèrent la sexualité comme dégradante, avilissante, reconnue uniquement comme source de sublimation.

10 Qui en nous se trouve en contradiction torturante avec ses instincts licites, ses désirs puissants, qui manifeste l'orgueil torturant de la sublimation, le retournement de la négation voire de la haine agissante du sexe, qui, si ce n'est l'Ego ? l'Ego où Eros et Social s'affrontent, avec comme seule réponse efficace le refoulement toxique ? (Freud)⁶.

Il reste donc à **transformer et non transgresser, transcender et non sublimer**, regarder et non fermer pudiquement les yeux et revenir à nos premières lignes : la libération individuelle exige une lucidité critique impitoyables de nos filets sociaux et la vue des conditionnements imposés par notre socialisation forcée. En cela réside la contradiction de l'autorité sociale.

Ainsi que le dit le Maître Zen Sen-T'san :

20

*La Voie (Tao) est sans difficulté
Sinon qu'elle évite de trier, de choisir
Si tu veux parvenir à la vérité complète
Ne t'occupe ni du bien, ni du mal.
Le conflit du bien et du mal
Est la maladie de l'Esprit.*

En terme de psychanalyse, pour N.O Brown⁷ : " Le but de la psychanalyse –encore inaccompli, et encore à demi conscient seulement – est de restituer notre âme à notre corps, de nous restituer à nous-mêmes et de surmonter ainsi le stade de l'auto aliénation humaine...

30

Mais la psychanalyse orthodoxe n'a fait en réalité que réintroduire le dualisme âme-corps dans son propre jargon en faisant de l'égo une hypostase, une essence substantielle.....[qui] se range sous l'autorité de Freud....et qui perpétue le dualisme platonicien".

Il semblerait en effet que Monsieur Freud ait oublié que la structure corticale de l'humain lui permet l'autodiscipline. Le principal ennemi, la source de cette dualité, c'est peut être la connaissance que le corps mourra, entraînant la peur morbide de la chair et les inventions pitoyables de paradis, parce qu'il y a identification à ce corps et aux formations de la psyché induites.

40

La psychanalyse orthodoxe investit sa fortune dans l'égo passif manipulé par l'inconscient/sujet parce qu'obligatoirement soumis par conditionnements aux exigences de la société, ce qui accroît le sentiment d'isolement déjà très fort en occident.

Ce désespoir s'ajoute aux enseignements islamo judéo chrétien d'une action volontariste sur l'environnement, - comme si celui-ci était totalement séparé de nous - , d'une volonté personnelle forte mais conforme à la volonté socio-religieuse (double contrainte) avec la récompense d'un paradis "physique" toujours pour demain. Ce désespoir donc ne peut s'éteindre et se transformer que pour ceux qui choisissent la voie étroite : passer outre la double contrainte et qui plongent dans le tourbillon apparent.

50

⁶ Freud- Nouvelles Conférences sur la Psychanalyse –Gallimard – "...L'éducation doit tracer sa voie entre Charybde et Scylla, entre le libre jeu des instincts et leur frustration".

⁷ N.O Brown - Eros et Thanatos – Les lettres Nouvelles – Julliard -

La libération, d'Ouest ou d'Est, démontre que la Vraie Vie n'est pas pour demain, au paradis, mais déjà et toujours *à*. Démontre aussi l'illusion des constructions "permanentes", "en dur", sur les émotions, les sentiments, les croyances, les bercements :

Cette terre même est le Pays du Lotus de Pureté
Et ce corps même est le corps du Bouddha

Hakuin - Maître Zen Rinzaï - 17^e siècle -

10 Le bien de la fortune est un bien périssable
Quand on bâtit sur elle, on bâtit sur le sable". *Désolée, je ne me souviens pas de l'auteur de ce vers.*

L'amitié est ne embarcation assez grande pour porter deux personnes par beau temps, mais une seule en cas de tempête. Ambroise Bierce -

L'amour est éternel... tant qu'il dure - Henri de Reigner

Celui qui peut vaincre les autres est fort, celui qui s'est vaincu est vraiment puissant" - Lao Tseu

20 L'Amour est un châtement : nous sommes punis de n'avoir pu rester seuls - Marguerite Yourcenar
etc... etc...

REFERENCES D'ORIENT ET D'OCCIDENT : de la Physique Quantique aux Yogas

Dans le Vedanta, les mantras suivants témoignent de la connaissance de la Libération :

SO HAM Je suis Lui (Brahman, le divin...)

TAT TVAM ASI Tu es CELA (le divin impersonnel, la totalité etc..., l'indicible)

SO'HAM HAMSAH Je suis Lui, Il est moi...

30 Arthur Koestler dans "Les Racines du Hasard" exprime cela, à la façon et avec des références occidentales :

"Les plus grands physiciens de notre temps : Planck, Einstein, Heisenberg ont été parfaitement conscients du caractère mystique des concepts dont ils se servent et plusieurs d'entre eux ont tenté une synthèse de la physique et de la "méta-physique".

Et Heisenberg enfonce le clou :

"Quand nous descendons au niveau atomique, le monde objectif de l'espace et du temps n'existe plus"

Soutenu par De Broglie :

"L'électron est un corpuscule ET une onde"

Eddington donne le coup de massue :

"Le matériau de l'Univers "est" mental"

40 L'Inde 3 fois millénaire, le Bouddhisme dans sa continuité et dans sa recherche propre nous confirment que "Se libérer" c'est échapper aux limitations de nos conditions névrotiques : avidité, attachement, haine/amour, envie... C'est aussi échapper à l'enchaînement des causes et des effets créés par nos paroles, nos pensées et nos actes, conscients et inconscients.

Là où l'occident parle de Faute, de Pêché, de Punition, etc... l'Orient parle d'Erreur, d'Ignorance : celle qui nous fait prendre les apparences pour la réalité, nos projections pour la réalité, nos croyances pour la réalité, nos conditionnements pour la réalité, nos perceptions non finies pour la réalité finie, nos

identifications à notre corps, fonction, nom, " pseudo personnalité", souffrance, plaisir etc...comme la réalité.

La propension qui semblerait universelle à l'auto flagellation est dénoncée par les Maîtres de tous bords, comme l'exprime Vivekananda : "Quand vous pensez que vous êtes faibles, que vous êtes de malheureux pécheurs etc... vous rivez un boulet de plus à votre chaîne, vous recouvrez votre âme d'une nouvelle couche d'illusion".

Chaque homme est héritier de ses actes, nous enseigne le Bouddha !

Quant à la Bagavad Gita, elle fait définir ainsi par le Créateur, l'être libéré, le Jivan Mukti :

- 10 "Celui qui ne ressent pas d'hostilité pour aucune créature, qui agit de façon bienveillante et compatissante envers tous, détaché, sans égoïsme, équanime dans la douleur et le plaisir, patient, immuablement satisfait, au mental harmonieux, de ferme conviction et maître de lui, consacrant sa pensée à l'Indicible, cet homme qui porte en lui une telle dévotion, m'est particulièrement cher"...

Le Védanta nous donne, entre autres, 5 Koshas ou enveloppes qui se projettent depuis notre Centre de Conscience, depuis la plus grossière –le corps physique – jusqu'à la plus subtile – Pour information voici le noms que la tradition leur donne :

5/ Ana Maya Kosha : corps charnel ou enveloppe charnelle

4/ Prana Maya Kosha : corps éthérique, corps vital, enveloppe énergétique

- 20 3/ Mana maya Kosha : "âme" inférieure, enveloppe de la conscience moyenne "normale" (A ce niveau s'arrêtent les recherches psychologiques occidentales)

2/ Vijnana maya kosha : "âme" supérieure enveloppe du méta-conscient

1/ Ananda Maya Kosha : "corps" de félicité, enveloppe capable de transcender les niveaux des phénomènes

La Libération, quel que soit les caractéristiques qu'elle prend à sa première marche, ne s'accomplit pas sans Distance, Conscience et Présence. En terme de définition de Distance, la notion de Non Agir est certes puissante mais peu comprise de l'occident, hypnotisé par l'action.

La Bagavad Gita (11/57 + III /19)) nous éclaire :

- 30 "Sans attachement, accomplis constamment l'action de ton devoir ; car l'homme atteint le Suprême en accomplissant l'action sans attachement." ..."Celui qui est sans attachement, n'a ni joie, ni dégoût lorsqu'il rencontre le bien ou le mal, car son intelligence est fermement établie". Il s'agit là de l'Action en Inaction et de l'esprit de Non Action dans l'Action "Tu as le droit d'agir, ce à quoi tu dois renoncer, c'est au désir des fruits de l'action" dit Krishna à Kunti.

L'inaction du Libéré n'est pas le refus ou l'incapacité ou la paralysie d'agir, de parler, de bouger, de sourire, de diriger, d'enseigner etc... c'est l'aptitude à le faire sans esprit de profit, de retour, sans but personnel.

En occident, la "mé-compréhension" de cet esprit a conduit l'interprétation des écritures sacrées vers une forme de fol ascétisme tordu, voire pervers, à travers les macérations, les tortures, les flagellations, les privations etc...

40

En orient, il y a aussi les "fous du divin", dans un autre esprit, moins collectif, mais eux ont à leur disposition un outils remarquable, le Yoga.

3 grandes voies ou margas, dans le yoga :

Karma Yoga - Yoga de l'action

Bhakti Yoga : yoga de l'amour et de la dévotion

Jnana Yoga : yoga de la sagesse et de la connaissance

Sans compter le Raja Yoga, la Voie Royale, yoga de ...synthèse.

Des axes secondaires sont très connus aujourd'hui en occident :

Hatha Yoga, travail sur le corps et les circulations d'énergie, contrôle du souffle.

Laya Yoga : entraînement de l'esprit et de la volonté, action sur les corps subtils

Mantra Yoga : comme son nom l'indique

Yantra Yoga : travail sur la signification spirituelle et symbolique des yantras ou figures géométriques hautement significatives et étudiées

Shakti Yoga : vénération de l'aspect féminin de la Divinité

10 Kundalini Yoga : travail sur les chakras et l'énergie puissante reposant à la base de la colonne vertébrale.

Kriya Yoga : étude des textes sacrés.....

D'autres encore, moins connus en occident.

Le Karma Yoga - Yoga de l'action - Celui qui nous concerne généralement, pas le plus facile, est le Yoga de la Vie au Quotidien, celui de l'homme et de la femme responsables, conscients, humainement développés qui chaque jour à travers leur travail, les plus modestes tâches comme les plus reconnues, leurs enfants, etc...Il s'agit d'un difficile entraînement à "faire dans la non action", "agir sans avidité", "accomplir sans volonté égoïste"...

20 Bhakti Yoga : yoga de l'amour et de la dévotion - Par degrés, souvent longs à franchir, le Yogi de cette voie marche vers l'identification, voire l'annihilation dans la manifestation choisie de la Divinité. Pour lui, SA divinité est partout, imprègne tout, il cherche et obtient souvent l'union avec Elle, dans une passion brûlante.

Jnana Yoga : yoga de la sagesse et de la connaissance - Destiné à des pratiquants plus "intellectuels". La recherche, la sagesse, la connaissance, la raison, le doute, la discrimination entre le Réel et l'Illusion, voici les "armes" de ce yogi qui passe par de nombreuses étapes de délestage et de méditation. Avec beaucoup de courage et de travail sans faille, le Jnanin devient "inséparable" du monde, dans une grande sérénité et un espace mental de grande équanimité.

Raja Yoga, : la Voie Royale par le développement énergétique, le Calme Mental, le Travail sur les Etats de Conscience, il comporte plusieurs niveaux et axes de développement :

- Yama : la pratique des vertus : non violence, modestie, sincérité etc...

30 - Niyama : pureté corporelle et mentale, soumission au principe divin

- Asana : pratique des postures, de la méditation

- Pranayama : maîtrise du Souffle, travail sur les nâdis ou conduits subtils le long de la colonne

- Pratyahara : renoncer, se soustraire, à l'influence et à l'attraction du monde phénoménal

- Dharana : Se concentrer sur les errements de l'Organe Mental et ses constructions, stabiliser émotions, divagations mentales etc...

- Dhyana : méditation prolongée

- Samadhi : niveaux d'émergence dans la Conscience Suprême

40 **Bref, comme le rappelle le Grand Enseignant S. Ramdas : "Ne cherchez donc pas à transformer le monde si vous n'avez opéré en vous les changements minimum".**

Autre aide orientale sur la Voie de la libération : la pratique des Mantras.

MAN vient de Manana, "penser, pensée"

TRA vient de Trana ou libération de l'illusion de l'existence du monde phénoménal

Les mantras de base sont d'une grande simplicité :

LAM, HAM, RAM, VAM, AIM, DUM, HUM, etc...Ce sont des courtes clés ouvrant des serrures énergétiques.

Les différentes Manifestations indiennes, Shiva, Vishnu, Rama, Durga, Sarasvati etc;, ont chacune leurs mantras attitrés :

OM NAMAH SHIVAYA OM (Shiva)

HARI OM TAT SAT (Vishnu)

OM SHRI DURGAYAI NAMAH (Durga) ...

10

Dans le bouddhisme, quelques formules constituent les mantras de base :

Buddham Saranam Gachami Je prends refuge dans le bouddha

Dharmam Saranam Gachami Je prends refuge dans le Dharma

Sangham Saranam Gachai Je prends refuge sans la Sangha

OM MANI PADME HUM Le plus célèbre : O Joyau dans le Lotus

{

OM GATE GATE PARA GATE PARA SEM GATE BODHI SVAHA ; Aller, aller au-delà, aller au-delà du par delà, ainsi !

20

L'occident a également compris l'importance du SON dans le travail d'évolution vers le Calme Mental puis la Libération :

Judaïsme :

"Shma, Israel, Adonai Elhohénu, Adonai éad. Baroukh shem gevod malout Le Olam ved."

(Ecoute, O Israel, l'éternel notre dieu, l'éternel est UN. Béni soit à jamais le nom de son glorieux règne).

Islam :

la Shahaddah "LA ILLAHI ILLA ALLAH" (Il n'y a pas d'autre dieu que dieu).

le Basmalah "BISMI LLAHI RAHMANI RAHIM" (Au nom de dieu, l'infiniment bon et miséricordieux)

Christianisme :

30 VENI CREATOR SPIRITU;;;

DEO GRATIAS

TANTUM ERGO...

Dans toutes les traditions, la prononciation, le ton, le son, le rythme, l'attention sont les bases de récitation ainsi que le travail du Souffle.

Le OM , vibration de base, représente 3 niveaux de conscience :

A Conscience de veille, notre conscience personnelle subjective du monde extérieur

U Conscience du rêve, notre conscience non consciente intérieure

40 M Conscience du sommeil profond, ou germe de conscience indifférenciée, qui ne devient

"consciente" qu'avec un travail de méditation, souffle, yoga etc...

OU encore, selon d'autres tradition, notamment dans les Upanishads :

- A Ce qui est "Moi" (selon leur définition - a préciser)
- U Ce qui n'est pas moi
- M la synthèse, union des deux

Ce son influence notre corps physique puisqu'il fait vibrer notre cage thoracique, stimule les poumons, active les échanges. Il semblerait qu'il harmoniserait les échanges organiques. Faisant vibrer le cou et la tête, il a une action sur les glandes thyroïde, hypophyse, pituitaire ...

10

OM chanté à haute voix purifierait l'ambiance, la chargeant de vibrations positives

OM chanté à voix basse calmerait nerveusement et favoriserait le développement de la vigilance

OM chanté intérieurement : aiderait à se concentrer, accroîtrait l'énergie intérieure...

Quels que soient le travail, les connaissances, seuls l'effort, la continuité et l'ascèse (Sadhana) dans le sens d'entraînement global, de mobilisation de ses forces pour marcher vers la Tranquillité Intérieure, permettent de cheminer sur le chemin de la libération et en première étape, du Calme Mental.

- 20 Le Vedanta et le Bouddhisme connaissent depuis des siècles la difficile voie (Marga) du Quotidien, de ceux qui cheminent tout en accomplissant leur devoir de parent, citoyen, employé etc...Attention, Vigilance, discipline sont des qualités dans ce "sport" d'endurance qui demande un travail...acharné. Si nous regardons les enseignants les plus célèbres, ceux qui sont allés au-delà du Calme Mental :

- Bouddha 7 années de travail acharné
 - Mahavira Jâiniste, douze années
 - Mohamed Islam, 17 années
 - Yeshoua Christianisme : 18 années (12 à 30 ans)
 - Bodhidharma Zen, 12 années
 - Shri Aurobindo 22 ans
- etc...

30

A "FAIRE" - A NE PAS FAIRE

L'entraînement au Calme Mental n'EST PAS, une ascèse héroïque destinée à la Libération dans le sens mystique du terme. Il s'agit **d'un premier pas**, d'un premier palier de Tranquillité Intérieure afin de n'avoir pas à se battre incessamment contre soi-même et contre le monde extérieur à partir de fausses prémisses.

Il s'agit d'un premier "délestage" des pensées parasites, émotions encombrantes, croyances toxiques. Et ceci est affaire d'accompagnement par un(e) Autre qui a déjà fait un chemin similaire. Pour le reste du cheminement et pour "l'ascèse héroïque", cela concerne les objectifs et la sensibilité de chacun, une fois le terrain bien déblayé.

40

L'un des problèmes principaux rencontrés dans ce cheminement serait une pratique idéalisée : chacun d'entre nous témoigne de cette idylle idéaliste entre sa recherche, ses pratiques, ses croyances : Un jour "je" m'éveillerai vraiment et l'être ancien disparaîtra !

Mais la pratique de la spiritualité ou de la méditation ou du Calme Mental n'est pas la panacée ! Le fait d'éviter à tout prix de s'affronter à ses problèmes intimes, ses névroses, ses croyances pathologiques ne permettra pas à la pratique de la méditation de faire de nous des bouddhas vivants . Tant d'enseignants, tant de pratiquants restent coincés dans des schémas névrotiques, malgré leur niveau d'intelligence et d'évolution spirituelle réelle !

Donc, "la spiritualité ne suffit pas " ! Encore faut il utiliser sa pratique et d'autres chemins aussi pour fouiller son subconscient, ses processus émotionnels toxiques etc...

10 Hélas, nous sommes confrontés à divers conditionnements occidentaux et parmi les plus toxiques le "modèle du saint" et son cortège inconscient de culpabilités, à traiter plus tard !

Le travail spirituel en tout cas est souvent considéré comme une nouvelle identité, qui embraye sur les mêmes dysfonctionnements **sans nettoyage** : matérialisme spirituel, orgueil, sentiment de grandeur, développement de "pouvoirs" et sentiments "magiques", sectarisme etc...autant de symptômes de continuité des bons vieux schémas névrotiques.

Mais avec un nouveau paquetage, un "Must" : Saisir (agripper), s'échapper, se distraire (oublier), reproduire. Surtout ne jamais s'arrêter vraiment, "regarder", se poser, observer/sentir.

Vivre et continuer sur les bases de nos défenses préalables conditionnées par nos manques (d'amour, de tendresse, de toucher, d'attention) constitue un véritable viol de nos capacités immenses et une privation;

20 Les psychothérapies occidentales, tout comme les chemins spirituels ou religieux occidentaux ordinaires, traitent à la hussarde nos personnalités conditionnées fragilisées par les armures nécessitées au départ pour survivre à nos manques.

Littéralement "démanteler" nos pathologies (nos souffrances) ne mène pas à grande délivrance et s'ajoute à notre angoisse existentielle ontologique, en trame "je n'existe pas, mais alors...???!].

Démanteler, exploser notre croyance sauvegarde d'une identité et d'identifications puissantes reste le fait de sauvages de la psychothérapie et de la religiosité ou de la pseudo-spiritualité.

Développer un "sentiment" de tristesse profonde, de dépression, de rétention ou d'oubli de soi, etc... restent souvent les seules façons de se sentir encore exister...

30 **Non, l'une des solutions reste la transmutation, le retournement, entrer en relation, voire en amitié avec : les émotions, les sentiments, les gouffres, bref les "événements" au sens de Korzybski qui nous ont façonnés tels qu'en nos névroses.**

MOI JE EGO SOI ETC...

Et sur ce sujet, entre l'Orient et l'Occident, des milliers d'années de pratiques et de systèmes de pensée ont rendu les différences béantes :

A l'occident le sentiment primordial et ultime de l'Ego, la personnalité, l'identité, le contrôle, la fonctionnalité, le Moi construit et définitif (un jour !), le soi séparé, la psyché (inconsciente) toute puissante...Des frontières floues d'égo sont syndrome psychotique

A l'orient la qualité d'être, l'égo ultimement inexistant, la psyché illusoire...

40 Je ne passerai pas des heures et des lignes à me battre sur les définitions freudiennes, lacaniennes, DSM IV etc...des termes Moi, Soi, Ego... Comprenez et percutez qui voudra !

De toutes façons, l'ignorance des processus mentaux et psychiques et de leurs finesses est telle dans la psychologie occidentale que les écoles, courants de pensées, chercheurs etc... n'arrivent pas à se mettre d'accord sur les définitions des termes et que certaines articulations mentales fort connues depuis des siècles en psychologie orientale n'ont même pas de nom encore en occident !

Je veux bien considérer, avec les psychanalystes freudiens et dérivés, en théorie, que l'égo représente la capacité fonctionnelle à gérer le fonctionnement intérieur et extérieur d'un individu occidental et sa représentation de lui-même. S'ensuit une question parmi tant d'autres : alors, l'égo, c'est le moi ?

Ah, ces verbes Etre ! Est-ce que le moi ou le Moi "est" spontané ? De qui/quoi parlons nous ? De cette "chose" conditionnée par notre culture, éducation, souffrances, expériences, etc... Mais alors où "est" notre vrai Moi ?

L'orient répond par la non-fixation sur ce concept bien occidental qui lui reste étranger en tant qu'entité entière, concrète, fixe et changeante et dans lequel la notion de Conscience [encore une définition à donner !] paraît absente. La Conscience avec un c Majuscule serait Celle dénuée d'Ego, au-delà de l'égo, encore plus du Moi, invention de la psychanalyse 19^e/20^e siècle. STOP.

- 10 Reprenons : en occident, mais aussi en orient, l'égo s'avère nécessaire et indispensable à la survie, à la fonctionnalité de l'être, à la gestion du quotidien, à la vie sociale, éduqué ou pas, MAIS en tant que structure de transition pour le Chercheur spirituel. L'Ego reste un véhicule panzer division efficace sur terre. La grande différence entre les psychologies d'Orient et d'Occident semblerait être que le premier considère cette personnalité, ce Moi, cet Ego etc...comme illusoire, transitoire, secondaire etc...et le deuxième en fait l'ultime étape de sa recherche, en tant que statut unique et ultime de l'être humain.

Nos problèmes personnels et intimes commencent

PARCE QUE chacun d'entre nous EST ONTOLOGIQUEMENT convaincu qu'IL ou ELLE EST cet égo.

Et PARCE QUE cet Ego surajoute à sa praticité et à sa fonctionnalité des questionnements métaphysiques qui NE LE CONCERNENT pas mais auxquels il se mêle de donner des réponses définitives et solides, imparables d'après lui !

- 20 *[OUF ! Les mots, les tournures trahissent et les niveaux silencieux ne permettent de "faire passer" qu'entre ceux qui ont déjà expérimenté ! Donc, les mots "sont" nécessaires en dépit de leurs limitations, lourdeurs, inexactitudes etc...Mais que ferais je sans les précieux " " ?]*

Dans ce monde de l'impermanence, chaque Ego fait croire à chaque "personne" : "Je suis moi, (ou plutôt, pire, : Je EST moi) et "je" "**doit**" trouver où est, comment est, ce Moi définitif et constant".

Alors que chaque instant, chaque millième de seconde passant *dément* [vous avez dit Dément ? oufou ?] cette illusoire continuité.

Mais paradoxalement cet enchaînement même donne l'illusion de la continuité. Nous voilà en réflexivité korzybskienne.

- 30 En d'autres termes, comment, ô Sainte Réflexivité, une auto illusion, une auto fabrication peut elle devenir la référence unique et construite de la réalité ? Et qu'y a-t-il au-delà ?

Eh bien justement, les mystiques ne considèrent pas les choses ainsi, non plus que la psychologie orientale.

Pour eux, pour elle, Il n'y a pas de réalité inhérente à ces constructions de constructions. La Conscience* se trouve au-delà de tout clivage, donc pas de MOI SUPERIEUR. Mais la Conscience.

Par contre la psychologie occidentale se voile la face et refuse de s'interroger plus loin que cette dimension. Même Jung n'a pu aller au delà : "La Conscience reste inconcevable sans égo. ...Sans égo, il n'y a personne conscient de quoi que ce soit..."⁸

Question "Comment peut il exister ombre sans lumière, chaleur sans froid, sol sans plafond, humide sans sec...ego sans..."non égo" ?

- 40 A l'occident la notion "d'état d'égo" c'est-à-dire un état, une réalité construite fermement sur des représentation à ajuster ou non et des relations intérieur/extérieur

A l'orient la notion de "processus égotique", une processus d'adaptation au monde mais aussi un processus de transformation par avidité, par "saisie".

* La Conscience consisterait en un espace ouvert et libre, entre les pensées, du moins au début de la démarche, sans point de référence ni frontière. Ceci peut être expérimenté mais il ne s'agit pas, d'après les Maîtres Tibétains, d'un vide néant, car si la présence fait défaut alors ce vide n'est qu'ignorance et non essence. Si dans cet espace il y a joyau de la présence, alors il y a expérimentation du dharmakaya (Tenzin Wangyal), Présence non duelle

⁸ "L'homme à la découverte de son âme".

L'une des caractéristiques principales de l'égo est de se "cramponner" à des pensées, des idées, des désirs, des croyances, des biens etc...en maintenant un soi séparé de ...soi, du monde et des autres...

"Je suis cette personnalité, je suis ce corps, je suis cette personne etc..." et si ce à quoi je m'identifie me convient, tout va bien, sinon, cela devient source d'angoisse, de panique, de rejet, de refus, de peur etc...

10 Et toute notre activité mentale non différenciée, non observée, va se mettre en branle pour prouver cet existant, solide, ancré et qui "est" bien, qui pense "bien", qui se porte bien...Ce qui conduit, pour moi entre autre, aux dérives narcissiques inhérent à toute personnalité. Et voilà le Grand Magicien pourvu de tous ses tours et qui peut jeter la poudre de perlimpimpin à tous les vents de nos désirs ! Sauf ...si...

En CONCLUSION

S'Il s'agit d'une concession au style littéraire : je n'ai rien à conclure. Aussi ardu et complexe que la démonstration précédente puisse paraître elle s'impose à moi entièrement comme une conclusion à elle seule. Sur combien de pages pourrais je continuer ces démonstrations mi intellectuelles mi témoignages ? Et combien avant moi ont tenté de faire passer l'authentique et l'indicible au travers de milliers de mots alignés ?

20 Juste un mot de plus alors : Oui, par expérience personnelle, et par comparaison avec d'autres témoignages, à des niveaux et dans des contextes pléthoriques (*quelques uns, sans hasard mais parmi des...centaines : Krishnamurti : toute son œuvre, Jean Klein, "la Joie sans objet", Lao Tseu, "le Tao te King", Eckart Tolle "le Pouvoir du Moment Présent", Chögyam Trungpa : La totalité de son enseignement, Douglas Harding "Vivre sans Tête", Ariane Buisset : "Pour l'Amour de Terre, Contes de l'Eveil", Jean Pujalon "Ooshi", Thérèse d'Avila "Le château Intérieur", La Bahavad Gita, le Sutra du Diamant etc...etc...etc...etc...), n'en déplaise à Papa Jung, il peut y avoir, il y a bien, dussè-je, à l'instar du SchakyaMouni, également nommé Gautama Bouddha, frapper le sol de ma main, il y a bien, affirmai je Conscience sans Ego, Pensée sans pensée !!!*

Et chacun de nous a l'opportunité d'expérimenter ce "bardô" "qui n'en est plus un", à condition d'E-COU-TER, RE-GAR-DER, SEN-TIR, sortir des conditionnements et des "agrippements".

Les pratiques de Relaxation Profonde, le MCM, touchent à la "Conscience Telle Quelle".

30 Allez, un Massage du Calme Mental, juste pour voir vers qui, de Jung, Freud, ou Mahavira, Boddhidharma...penche un peu le fléau de votre balance intérieure quand vous "laissez aller" !

Quelques compléments :

William James, l'un des premiers explorateurs de la Conscience et des moments indifférenciés dans le courant de conscience, a compris qu'il était possible de se servir de l'Attention/focalisation pour observer ces moments car l'esprit ordinaire est semblable à un oiseau en vol toujours en train de chercher un perchoir suivant (je le compare personnellement (Elna) à un vautour tournoyant au dessus de carcasses !).

40 Aldous HUXLEY : "La grande erreur de la psychologie moderne a été de parler de l'inconscient comme si c'était une sorte d'inconnaissable...Mais dans la mesure où l'inconscient est dans le corps...il peut être connu et étudié...et dans la mesure où il est...un principe intemporel, il peut être, en fin de compte réalisé en un acte de connaissance unitive

."Le but du Zen est la dislocation de la structure duelle conscience/inconsciente" Richard de Martino

(observer, au passage, les effets de l'utilisation du verbe Etre !)