

Karlfried Graf Dürckheim

Méditer

*Pourquoi
et
Comment*

Le Courrier du Livre

Chez le même éditeur :

Pratique de la voie intérieure ; le quotidien comme exercice

La Percée de l'être, ou les étapes de la maturité

Hara, centre vital de l'homme

Exercices initiatiques dans la psychothérapie

Le Zen et nous

Le Maître intérieur

Merveilleux Chat et autres récits zen

KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM

VERS LA VIE INITIATIQUE

MÉDITER
POURQUOI ET COMMENT

Huitième édition

Le Courrier du Livre

Titre original : Meditieren, wozu und wie
Traduit de l'allemand par CATHERINE DE BOSE

© Verlag Herder KG Freiburg im Breisgau, 1976

© Le Courrier du Livre, 2010
pour la traduction française.

ISBN : 978-2-7029-0799-3

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr

A Maria Hippius
la Compagne sur la Voie

Maria Hippius, Docteur ès Philosophie de l'Université de Leipzig (1932).
Thèse sur « L'expression graphique des sentiments. »

Sa participation a été capitale dans la fondation et le développement de la
« Existential-Psychologische Bildungs — und Begegnungs-stätte, Schule für
Initiatistische Therapie, Todtmoos-Rütte » (Centre de formation psychologique
essentielle et de rencontres, Ecole de thérapie initiatique, Todtmoos-Rütte).

Ce livre traite du pourquoi et du comment de l'exercice de méditation et de la
vie méditative tels qu'ils sont pratiqués depuis des décennies à Todtmoos-Rütte.
Leurs résultats féconds sont dus pour une part essentielle à cette coopération.

AVANT-PROPOS

Ce livre gravite autour d'une question unique : l'accès à l'expérience de l'être surnaturel, divin, expérience sur laquelle s'appuie tout sentiment religieux vivant et dont l'absence prive de vie toute religion. Autour de cette question de très nombreux problèmes, d'ordre humain en général, psychologique et théologique en particulier, restent non résolus. Nous ne les approfondirons pas. Il s'agit exclusivement ici d'une ouverture sur l'*expérience* du Tout Autre, celle de la transcendance immanente en nous, et d'une *transformation* qui est le but, la promesse et la vocation nés de l'expérience.

Cet ouvrage atteindra donc seulement, par la force des choses, ceux que le Tout Autre a touchés, soit par une grande expérience, soit par un bref contact avec l'être, soit simplement par un pressentiment ou une aspiration.

Todtmoos-Rütte, mars 1976.

Karlfried Graf Dürckheim

PREMIÈRE PARTIE

MÉDITER • POURQUOI ?

CHAPITRE I

DES TEMPS MODERNES A L'ÈRE NOUVELLE

1. *Le malaise essentiel*

L'appel à la méditation révèle un triple problème : universel, historique, personnel.

Le problème universel concerne le malaise qui envahit l'homme quand son adaptation au monde est devenue si totale qu'elle conduit à l'impasse son Être essentiel.

Le problème historique se rapporte à l'inquiétude de notre temps. Lorsque la vie entière est polarisée (comme c'est le cas aujourd'hui) sur la maîtrise de la connaissance rationnelle, de la technique et de l'organisation, une angoisse essentielle atteint le noyau de l'homme, son individualité créatrice, insaisissable à la raison.

Enfin, parvenu à une certaine étape de son développement individuel, l'homme se trouve en face de son propre problème. C'est le moment où il découvre que sa captivité totale, au sein de la vie conditionnée par le temps et l'espace, étouffe en lui l'être essentiel, absolu, qui est au-delà du spatio-temporel. le problème universel et le problème historique deviennent id malaise personnel.

L'appel à la méditation correspond à un revirement indispensable pour sortir de ce triple malaise. Ainsi comprise, elle est le chemin de la libération. Cependant, seuls sont touchés par le problème universel, dans sa relativité historique contemporaine, les hommes mûris par l'expérience d'une détresse venue de leur Être essentiel. Il s'agit certainement d'une petite fraction de l'humanité.

Pour que mûrisse le fruit de tout travail méditatif, il faut que le méditant soit capable de répondre à deux questions : pourquoi méditer et comment méditer ? Il doit distinguer clairement le but de la méditation et reprendre conscience chaque jour de ce but. Et, par un exercice persévérant, il lui faut maîtriser une technique, en faire une seconde nature qui lui devienne aussi instinctive que sa

respiration.

MÉDITER : PRATIQUER SANS RELÂCHE

2. *Méditer : exercice initiatique*

La méditation, on peut sous cette étiquette comprendre et pratiquer plusieurs choses : des exercices de silence et d'apaisement, ou la méditation, exercice de recueillement et d'intériorisation destiné à pénétrer le contenu profond d'un texte ou d'une image sacrés. On peut méditer pour ranimer et régénérer la foi traditionnelle. Tout cela est sans doute bon. Mais la méditation peut et doit être bien autre chose : l'instrument d'une percée vers l'être essentiel. Le sens de la méditation est alors celui d'un exercice initiatique.

Initier signifie : ouvrir la porte du mystère. Nous sommes nous-mêmes ce mystère en notre Être essentiel qui est la façon dont la Vie divine vit en nous et en toute chose, et tend à prendre forme, à travers nous, dans le monde. L'être essentiel n'est pas une simple idée, un simple objet de croyance. Il n'est pas le produit d'une pieuse imagination. Il est le contenu d'une expérience qui ne possède pas seulement une valeur empirique mais un caractère de révélation.

L'être essentiel, avec lequel l'exercice et la vie initiatique recherchent l'unité, n'est pas « quelque chose » que l'on peut trouver comme un objet. Il est, comme toute transcendance, au-delà du saisissable. Malgré les expériences, dont le caractère surnaturel et la force transformatrice font pressentir ce que nous nommons l'être essentiel, celui-ci lui-même demeure un mystère, un mystère qui se retire et se tait lorsqu'on cherche à le saisir. Toute foi religieuse implique une attitude d'abandon du cœur dans laquelle le mystère parle parce qu'on ne tente pas de le déchiffrer. S'unir à l'Être essentiel c'est s'unir au mystère. L'homme doit d'abord être capable de supporter que le monde où il vit disparaisse dans la nuit de sa conscience pour être touché par la lumière du grand secret. Jusqu'au seuil de cette expérience le chemin est long : les contacts ou les expériences de L'être dont la force bouleverse l'homme et le transforme un moment ne doivent pas faire illusion ici : ils sont

seulement un pas sur la grande voie.

La méditation, exercice initiatique tendant vers la percée de l'être essentiel et vers une vie qui lui permette de prendre forme dans le monde, est la seule dont il sera question ici. La méditation et la vie méditative sont la réponse obéissante à la grande *metanoëite*. Car « metanoëite » signifie plus que le passage d'une existence égocentrique à une vie altruiste, génératrice d'amour. Elle implique le détachement d'une existence tournée uniquement vers les nécessités, les exigences et la beauté du monde profane, pour la liberté d'une vie orientée exclusivement vers la manifestation de L'être divin.

La percée vers cet Être essentiel, grâce à une expérience reçue avec sérieux, est l'événement capital de notre époque, celui par lequel Père nouvelle prend la place des temps modernes. C'est le moment où l'homme ne ressent plus l'appel à une vie conforme à l'exigence divine comme un devoir imposé de l'extérieur mais comme l'accomplissement d'une promesse éveillée en lui. Une vie conforme au divin n'est pas une idéologie qui comporterait une alternative. C'est pour l'homme la réalisation du Soi véritable. Tous n'y ont pas part. Cependant, ceux dont la maturité atteint le seuil de cette percée sont bien plus nombreux qu'on ne le pense ordinairement. Ils réclament un guide qui les conduise vers l'accomplissement du Soi.

Avec le progrès de l'évolution initiatique, une révolution totale de la conscience du réel se produit. Elle concerne la relation entre la petitesse et la finitude humaines et la grandeur infinie de L'être. En développant ses capacités rationnelles, l'homme a rejeté dans le domaine des croyances naïves la réalité du surnaturel. Se sentir, dans l'univers, un minuscule grain de poussière ne l'empêchait pas de se laisser aller à la mégalomanie de sa conscience rationnelle. Aujourd'hui pourtant celle-ci se met à chanceler. Une humilité toute différente du sens de sa petitesse au sein du cosmos exploré naît du progrès initiatique, car la réalité d'une grandeur infinie se révèle à la nouvelle conscience. La participation de la finitude humaine à cette grandeur infinie devient alors la grandeur de l'homme lui-même. La conscience de son unité avec cette réalité l'ouvre, en un sens tout nouveau, à une expérience, à une connaissance et à une réalisation de

soi.

Méditer veut dire se transformer. Celui qui vivait selon sa seule nature, tourné avant tout vers le monde contingent, se transforme en un homme nouveau, consciemment ancré dans son Être essentiel. Il lui porte librement témoignage dans le monde par la connaissance, la création et l'amour.

LA MÉDITATION : PERCÉE VERS L'ÊTRE ESSENTIEL

3. *La méditation initiatique : objet de scandale*

La méditation, entendue comme un exercice initiatique, dérange nombre de gens. Tout d'abord celui qui, inébranlable- ment, se confie encore à la protection de l'unité originelle. Il n'a pas cessé de participer au Tout divin qui embrasse toutes choses. Il ne peut pas comprendre le sens de « l'initiation » car il reste pénétré du mystère dont l'initiation ouvre justement la porte à ceux qui l'ont perdu.

La méditation, exercice initiatique, scandalise aussi l'homme qui s'en tient fermement à ses croyances traditionnelles : « Que m'importe ce que l'on me raconte de l'Être, de la transcendance, de la vie surnaturelle — je crois simplement en Jésus- Christ qui m'est présent dans la prière et m'accompagne en toute circonstance. »

L'effort initiatique trouble tous ceux qui croient la fermeté de leur foi suffisante pour se passer d'une expérience. Bien plus : le facteur subjectif de toute expérience pourrait porter ombrage à leur foi, la menacer même dans son objectivité.

La méditation, exercice initiatique, irrite ceux que leur vision de la réalité ferme à l'expérience, recherchée dans la méditation, parce qu'ils se sont confinés dans les limites du rationnellement saisissable. Pour eux, tout ce qui dépasse ces limites est dépourvu de réalité : imagination, simple sentiment ou croyance naïve qui passent à côté du réel.

La méditation initiatique dérange, enfin, l'homme qui croit pouvoir se passer d'une dimension supérieure. Il se sent capable de maîtriser la vie et ses exigences, naturelles et intellectuelles, grâce à ses cinq sens, à son intelligence et à sa force morale. Il lui suffit de faire son chemin dans la vie par ses propres moyens et de servir la

société, avec altruisme, par un travail utile et efficace. Pour ce faire, pense-t-il, on n'a pas besoin de recourir à une dimension transcendante.

Il faut un certain degré d'évolution et un certain don pour prendre au sérieux la méditation initiatique, y progresser et accomplir ce travail sur soi-même : il faut être capable de percevoir le surnaturel.

LA MÉDITATION : ACCOMPLISSEMENT OU SCANDALE

CHAPITRE II

L'ÊTRE ESSENTIEL COMME EXERCICE

La méditation et la vie initiatiques gravitent autour de deux pôles : *l'expérience* de l'être essentiel, rédempteur et libérateur, et la *transformation* créatrice en une forme individuelle fondée sur l'être essentiel. C'est cette forme de L'être personnelle qui tient l'homme en contact avec son essence afin que, selon l'image innée en lui, il ne cesse de la manifester.

Comment puis-je savoir quelque chose de mon Être essentiel ? Parce que son nom représente pour nous le contenu d'une *expérience* particulière, l'expérience la plus profonde que l'homme puisse éprouver : celle de L'être surnaturel, divin, présent en lui et en toute chose. Qu'est-ce qui m'autorise à parler, au sujet d'une expérience de cet ordre, d'ÊTRE surnaturel et divin ? C'est le fait que la réalité de toutes mes autres expériences est ici dépassée — qu'il s'agisse des perspectives de ma connaissance et de ma sensibilité la plus profonde ou du potentiel des forces naturelles qui me permettent de subsister et d'organiser ma vie.

Il faut distinguer, à propos de ces expériences de L'être essentiel, les grandes expériences et les brefs contacts de L'ÊTRE. Les grandes expériences de L'ÊTRE sont celles dont, aux heures lumineuses de la vie, la force bouleverse, renverse même, un système d'existence jusque-là établi et éveille la conscience à la réalité d'une vie surnaturelle. Les contacts avec L'ÊTRE sont seulement un effleurement mais leur qualité est cependant impossible à méconnaître.

MON ÊTRE ESSENTIEL : LA PLUS PROFONDE EXPÉRIENCE

1. *Contact de l'être*

Il y a des instants où nous nous sentons soulevés hors de la réalité familière. Ce que nous éprouvons alors semble ne pas

être de ce monde. Il s'agit de moments singuliers, empreints d'un merveilleux qui nous touche soudain. Tout ce que nous vivons est imprégné d'une qualité particulière. Une sorte d'enchantement nous rend à la fois étrangers et tout à fait nous-mêmes, totalement protégés en quelque chose de familier. Impossible de dire ce que c'est et, d'ailleurs, si ce n'était pas indicible, ce ne serait plus « cela ». Même s'il s'agit d'un sens inconnu, cet insaisissable, ce Tout Autre, est cependant réel car une force qui lui est propre en émane. Elle baigne d'une clarté et d'une chaleur singulières notre conscience de vivre. Pour un instant, dégagés des puissances quotidiennes, nous éprouvons une impression d'extraordinaire liberté.

Si nous avons « des oreilles pour entendre » la voix d'un maître, qui n'est pas notre petit moi centré sur lui-même, est perceptible à ces instants. A condition de posséder l'intuition juste, nous pressentons, là, à travers les murs de notre conscience ordinaire, une vie inconnue et pourtant profondément familière. Cette vie fait de l'être essentiel notre patrie. Les contacts de L'être ne sont pas liés à une situation déterminée. Ils peuvent nous surprendre n'importe où et n'importe quand. Il ne s'agit pas d'une circonstance extérieure qui, un moment, nous changerait. Du dedans de nous émerge soudain quelque chose qui donne à toute situation une qualité particulière. Mais, de toute évidence, il faut qu'une certaine disposition nous rende réceptifs à cette expérience.

Pourquoi un chien de chasse, lâché dans les bois, reste-t-il immanquablement à l'arrêt quand le gibier a croisé sa route ? Parce qu'il possède un *flair* sans cesse en éveil. Ainsi en est-il de l'homme ouvert à la voie initiatique. Son flair spirituel n'est jamais en défaut. Le « divin » ne peut croiser son chemin sans qu'il le perçoive et reste sur sa trace. Quel que soit le médium qui serve d'instrument à l'être essentiel — la propre intériorité de l'homme ou une chose venant du dehors — il faut qu'il se tienne constamment ouvert à ces rencontres. Le divin, qui ne doit pas lui échapper, vit en lui par son Être essentiel. Et celui-ci est en lui le mode de présence individuelle de l'Être, qui est le noyau de toutes choses.

En elles il est caché et ne se manifeste qu'à celui en qui s'est ouvert l'œil de l'être essentiel. Notre tâche est d'acquiescer ce regard. Nos liens avec la nature, avec toutes les choses, et surtout avec les autres

hommes, prennent alors une plus grande profondeur et un sens nouveau : la rencontre du non-tangible dans le donné tangible. La découverte de ce sens est la première réponse à la question : pourquoi méditer ? Chaque expérience du Tout Autre possède une qualité vécue : la qualité du numineux.

DANS LE TANGIBLE, RENCONTRER LE NON-TANGIBLE

2. *Le numineux*

Nous utilisons le concept de « numineux » pour désigner une qualité de vécu où nous est révélé l'effleurement d'une autre dimension, d'une réalité qui transcende l'horizon de la conscience ordinaire. Cette transcendance peut avoir un caractère libérateur ou écrasant, bienheureux ou effrayant, mais toujours s'en dégage une force ressentie comme surnaturelle. La rencontre avec l'ange n'est pas seule à posséder ce caractère ; on le trouve aussi dans l'approche du démon. Les puissances archétypiques qui pénètrent la conscience intime sont numineuses. Quand elles s'emparent de l'homme et le dominent, leur nature est soit de lumière, comme l'archétype du thaumaturge, soit sombre comme celui de la « mère dévoratrice ». Tout ce qui nous fait trembler de frayeur ou de joie, tout ce qui nous appelle au-delà de l'horizon de notre réalité quotidienne, possède une qualité numineuse. De même ce qui nous plonge dans un recueillement sincère, ou nous oblige à un don total de nous-mêmes ; ce qui nous terrifie ou nous entraîne, contre notre gré, à un acte inhumain. En ce sens, tout ce qui est vécu comme numineux — que ce soit lumière ou ténèbres — menace toujours la réalité bien ordonnée de notre milieu habituel et circonscrit, et nous fait frissonner. C'est le *tremendum* du numineux. Mais il amène en même temps à la conscience une dimension inhérente à notre Être, qui est la base de toute notre vie. D'où la séduction de sa puissance. Elle fascine le tréfonds de nous-mêmes, celui que nous n'avons pas encore intégré. Chaque fois qu'entre en jeu cette fascination, ce qui nous attire est notre propre profondeur, celle que nous devrions développer. C'est l'attraction du numineux. Toujours il a deux aspects: le « *tremendum* » et le « *fascinosum* ». Mais si la dimension

numineuse se trouve altérée, déformée, sa puissance supra-humaine peut aussi éclater en une force inhumaine. Lorsque L'être surnaturel ne parvient pas à réaliser sa forme, l'énergie qui l'extériorise peut se manifester sur un mode destructeur et apparaître en une difformité. Parfois la maladie mentale est une forme libératrice manquée et est, justement à cause de cela, du ressort de la thérapie initiatique.

Passé l'horizon de notre moi existentiel nous rencontrons ce qui se trouve au-delà : le transcendant. De nombreuses causes peuvent nous amener à franchir ces limites. Par exemple dans une situation où l'homme prend consciemment le risque de traverser la frontière, par la drogue ou l'alcool, entre autres. Même un exploit sportif fait parfois renoncer à toutes les sécurités du moi existentiel, soit parce qu'un champion se sent capable de surmonter l'obstacle, soit parce qu'il accepte un grand risque. Cela peut être aussi, toutes barrières morales abattues, le vertige de la sensualité. Chaque fois, en somme, que l'homme se permet d'être « hors de lui » et d'abandonner le contrôle du moi. Dans un jeu merveilleusement intriqué de séduction et de danger, le vécu acquiert chaque fois ici une qualité supra-personnelle et un caractère supra-naturel.

Cette qualité se manifeste, en particulier, dans les situations collectives qui suspendent le moi personnel : une cérémonie religieuse, une manifestation politique ou sportive, par exemple, quand la couche supra-individuelle de lui-même prend possession de l'homme. Parfois aussi une idée, un enthousiasme, une impulsion tumultueuse s'emparent d'une masse. Ces sentiments collectifs de vécu supra-personnel ouvrent la voie aux forces positives comme aux forces négatives. Dans son aspiration à dépasser les perspectives de son moi, l'homme se laisse quelquefois solliciter par des puissances obscures. D'où l'attraction du terrifiant ou du morbide. Il n'existe donc pas seulement une expérience de transcendance positive lumineuse, mais aussi celle d'une transcendance négative et ténébreuse, une puissance séductrice du démoniaque comme une force d'attrait céleste. Il ne suffit donc pas de s'abandonner au numineux éprouvé comme une lumière, il faut aussi accepter sans effroi la rencontre avec le numineux des ténèbres car, souvent, des énergies non libérées se manifestent par lui.

Il existe enfin l'expérience d'un supra-naturel qui se trouve au-

delà des pôles opposés du positif et du négatif. Parce qu'il les domine, ce supra-naturel possède une force de libération définitive. C'est pourquoi nous le percevons comme la plus haute lumière. Si lointaine que puisse être sa clarté — inaccessible sans le passage par la transcendance qui nous apparaît dans l'opposition de la lumière et des ténèbres — elle est l'Être divin, la Vie, et l'homme tend, fondamentalement, vers son expérience, sa manifestation et son témoignage. C'est la puissance de l'Être qui oriente notre Être essentiel. Par elle, inéluctablement, à travers toutes les déformations de notre corps de destin, notre humanité se dirige vers sa forme déterminée, celle de notre conscience absolue. Ce qu'elle nous promet est la source de notre fermeté contre l'assaut des forces qui nous poussent à l'abandon et à l'infidélité à la Voie. Même si elle est heureuse et libérante, il manque à toute expérience antérieure à ce passage par la lumière et l'ombre le caractère d'engagement définitif, au sens pleinement initiatique, c'est-à-dire la force de transformation authentique. Accéder définitivement à la voie vers cette transcendance, telle est la finalité du chemin initiatique, le grand pourquoi de la méditation.

L'élève sur la voie doit apprendre qu'il peut rencontrer partout le numineux. Mais il y a des situations et des sites particuliers où celui-ci est présent, où il est possible de l'éprouver si l'on se trouve intérieurement réceptif. Participer à une cérémonie religieuse est l'une de ces situations. Le lieu de culte, l'église, la maison de Dieu, sont en eux-mêmes chargés d'une qualité numineuse qui déjà attire l'incroyant et l'incite à s'y arrêter. Même s'il est plus ou moins retombé dans un monde étranger au divin, l'homme qui choisit de se joindre à une cérémonie religieuse cherche inconsciemment l'approche du numineux. Qu'il ait pris ses distances à l'égard d'articles de foi spécifiques ou qu'il s'agisse d'une religion dont les dogmes lui sont inconnus, il n'en sera pas moins saisi par la force numineuse du culte et du lieu. Toute l'atmosphère touche sa profondeur, car elle est celle dont son Être essentiel espère toujours l'appel. La fascination du numineux cache cependant aussi un danger : la force de son attirance peut entraîner l'homme à la fuite devant la vie et devant lui-même. Résoudre ce problème constitue une des tâches rencontrées sur la voie.

Chaque travail comporte un mode spécifique d'expérience du numineux. Toutes les fois que l'homme approfondit son métier, qu'il en maîtrise assez parfaitement la technique pour que le moi rationnel, dirigé par la volonté, passe au second plan, l'être essentiel pénètre la conscience intime. De lui dépend alors l'harmonie, non seulement de celui qui exerce son métier mais aussi du lieu où il est exercé. Il règne ainsi dans l'atelier de tout vieil artisan une atmosphère spéciale. Le travail, pour lui sacré, et le cœur qu'il y met l'habitent au point de toucher ceux qui entrent dans la pièce, à condition, bien sûr, qu'ils y soient accessibles. L'air respiré dans l'atelier du menuisier n'est pas le même que chez le forgeron. De même, des différences d'atmosphère existent entre l'atelier du peintre et celui du sculpteur, celui du potier et du tisserand, du tailleur et du cordonnier. La présence d'un « air » numineux en tous ces lieux de travail est d'autant plus fréquente que l'activité raisonnée et les instruments techniques n'y tiennent pas encore, ou n'y tiennent plus, une place prépondérante. De nos jours, le caractère numineux du travail paysan est en train de changer. Partout, à l'étable ou aux champs, la façon de se consacrer au travail en faisait autrefois une sorte de Lieu de culte. Ceci disparaît au fur et à mesure de la rationalisation. Quelque chose se perd quand la moissonneuse remplace la faux.

Et pourtant, même les entreprises aux techniques les plus hautement rationalisées de notre temps acquièrent un caractère numineux qui n'est pas seulement sensible à ceux qui y travaillent. Il vient de ce qu'elles manifestent des forces qui subjuguent et envoûtent l'homme. La fascination numineuse d'une réalité qui arrache l'homme à lui-même par sa force surhumaine apparaît ici. Dans certains cas elle l'éloigne de l'être divin et le précipite dans la démesure technocratique. Mais parfois — comme dans le cas des cosmonautes — cet arrachement le remplit d'une grande émotion. Il peut alors être saisi d'effroi devant lui-même, devant la puissance supra-humaine que lui confère la technique, et amorcer un revirement.

Les professions ont toujours eu, dans toutes les cultures, leur divinité ou leur saint patron. Saint Hubert pour les chasseurs, saint Pierre pour les pêcheurs ne sont pas les seuls. Toujours aussi, le saint

incarne le numineux vécu dans ce métier, surtout quand il comporte un danger et que s'y mêle le jeu de la mort.

Le patron d'une profession est donc celui qui accompagne l'homme dans l'exercice de son métier et l'y protège du malheur.

Le folklore et les coutumes de tous les peuples expriment de multiples manières la présence respectée de forces supra-terrestres dans la vie de l'homme. Le sens de ces forces déviait vers la superstition et on s'en est détourné. Pourtant le moment vient où un intérêt positif s'éveille de nouveau à leur sujet et amène la redécouverte de leur authentique valeur numineuse. Une excessive rationalisation de la pensée amène à recourir de nouveau à la sagesse de cette sensibilité originelle, au fond supra- naturel de notre existence insaisissable à la raison. C'est, de nos jours, une disposition marquée qui prépare l'éveil à la recherche et à la vie initiatiques.

S'OUVRIR AU NUMINEUX

3. *La perception du numineux*

Sur le chemin initiatique, la première tâche est de développer l'organe réceptif au numineux. Il ne s'agit pas d'un sens particulier, comme l'ouïe, le goût ou l'odorat. C'est une attitude fondamentale spéciale qui oriente toute la personne. Elle ressemble alors à l'aiguille aimantée qui, même si on la déplace reprend toujours sa direction, la direction de ce qui l'appelle irrésistiblement. En fait, l'homme est constamment attiré par son Être essentiel mais le lien existentiel avec son ego l'empêche de suivre son attirance. Les impressions humaines ont un sens et un caractère plus ou moins profanes ou transcendants. On peut cultiver la faculté de les différencier. En appliquant ceci à notre propre sensibilité cela signifie, par exemple :

On se sent, selon les instants, plus ou moins vivant ou inerte, dispos ou abattu, riche ou pauvre, vide ou comblé et ces impressions se situent sur un plan soit transcendant, soit existentiel. Un moment de la vie où règnent la gaiété, la confiance en soi, une conscience paisible, moment positif donc au sens existentiel, peut être

dépourvu de toute vibration de transcendance. Par contre, un instant douloureux, lourd de tristesse, de mélancolie ou d'un sentiment de culpabilité, prendra une profondeur transcendante.

On peut se sentir plus ou moins centré et « en forme », calme, équilibré, présent. Ou au contraire perturbé, décentré, tendu ou abandonné, rigide ou relâché, tout cela en un sens qui touche soit l'être essentiel, soit le moi existentiel. Le degré positif ou négatif de ce que nous ressentons et traitons comme tel se mesure à notre façon de faire face aux exigences comme aux chances offertes par la vie ou aux exigences et aux promesses de l'être essentiel. Une forme bien accordée au monde n'empêche pas la détresse causée par la séparation avec notre essence de peser sur nous, tandis qu'un échec péniblement ressenti sur le plan profane s'accompagnera parfois d'un sentiment de sécurité et de bonheur en l'être essentiel.

Une réussite sociale éclatante s'associe parfois à de l'anxiété quand sont en danger nos racines mêmes, celles de l'être essentiel. Et la maladie, le malheur selon le monde peuvent être liés à un sentiment de bonheur et de liberté devant l'approche de L'ÊTRE.

Le « contact » avec le monde et la protection qu'il procure n'empêchent pas l'isolement, car il ne s'agit pas alors d'un contact juste avec le « toi ». Là encore le caractère de ces expériences, positives ou négatives, peut être existentiel ou transcendant. Ainsi, désarmé en face du monde, on se trouvera en même temps abrité au cœur d'une profondeur surnaturelle. Ou, inversement, à la fois dans un état de sécurité existentielle extrême, mais infidèle et isolé vis-à-vis de l'Être essentiel.

L'éveillé à la voie initiatique perçoit ces paradoxes. Ils lui apprennent à mettre l'accent toujours davantage sur son lien à l'être essentiel. Il s'agit de bien autre chose que de penser à Dieu occasionnellement au cours du travail quotidien. Ces pieuses incursions « *sub specie aeternitatis* » doivent se transformer en un dur travail sur soi-même grâce auquel l'homme devient conforme à l'éternité immanente en lui et digne d'elle.

DEMEURER SANS RELÂCHE OUVERT AU NUMINEUX

4. *Le numineux dans le domaine sensoriel*

La sensibilité à L'être dans sa plénitude, vers laquelle tend toute méditation initiatique, commence par l'attention à l'égard des sens. Leur éducation ouvre progressivement l'homme à la présence de L'être, car elle aiguise et affine la réceptivité à sa dimension de profondeur. Elle fait donc partie des exercices. « L'éducation des sens en tant qu'intermédiaires entre le haut et le bas, entre le dedans et le dehors, doit être prise en considération dans toute son ampleur. » (Maria Hippius.)

Lorsque la connaissance et la maîtrise rationnelles de la vie amènent l'homme à une limite qui le décourage, il éprouve le besoin de s'ouvrir de nouveau à la fraîcheur miraculeuse des sens. Le relief de la vie se perd quand elle se déroule à la surface des phénomènes et laisse la plénitude de L'être s'enliser dans la plate « maîtrise » conceptuelle du multiple. Plus la souffrance de la profondeur étouffée s'intensifie, plus l'homme devient sensible à ce qui, par instants, touche son Être essentiel. Ceci est le mécanisme caractéristique de notre temps. Il prépare l'homme à redécouvrir le monde des sens. Dans sa dimension de profondeur, il trouve une source de vie qui l'arrache à la sèche superficialité d'une existence privée de sa spontanéité originelle. Le « pourquoi méditer » trouve ici amplement sa réponse.

Les sens, source d'expérience transcendante : la pratique ésotérique de tous les temps et de tous les peuples l'a connue. Ainsi le contenu secret et le sens symbolique des couleurs, l'ordre universel reflété dans l'échelle des divers sons et tonalités, et tout d'abord dans le langage expressif des voyelles. Il y a aussi l'action pénétrante des odeurs, qui modifient la conscience, l'importance capitale du goût, de la qualité des mets et des boissons, la richesse de l'univers qui s'ouvre aux impressions tactiles. Elles vont du monde merveilleux que fait éprouver le contact des objets, de l'expérience sensorielle et supra-sensorielle du toucher érotique jusqu'au tumulte de la sexualité qui suspend les états ordinaires de conscience.

Toute la sphère sensorielle peut être éprouvée au simple niveau naturel. Mais l'homme doué sur le plan de la profondeur initiatique et décidé à s'y engager trouve là un témoignage de la profondeur surnaturelle. C'est pourquoi l'éducation des sens a été mise depuis

des temps immémoriaux au service de l'expérience transcendante, de l'exercice et de la transformation initiatiques. A nous est aujourd'hui impartie la tâche de reprendre la tradition de ces expériences. Il faut les dégager de leur caractère privilégié, réservé à quelques élus. Un nombre toujours croissant d'appelés doit y avoir accès, car leur niveau inné d'évolution, un destin particulier ou leur maturité les rapprochent du point où le moi existentiel peut et doit renoncer à sa suprématie pour laisser l'homme entrer consciemment au service de la transcendance.

L'homme devient conscient de l'être dans sa plénitude tout d'abord par le goût de la vie (« j'aime vivre », dit Maître Eckhart), surtout quand il est éprouvé spontanément comme la saveur d'une force originelle et comme une énergie libératrice. L'élan vital¹ a chez l'homme le caractère d'un « oui » inconscient à la vie. Quand un destin contraire transforme celui-ci en « non », peut-être seulement en un « oui, mais », s'éteint l'éclat surnaturel de la joie de vivre spontanée. Alors le chemin de la profondeur se ferme aussi.

Il appartient à l'exercice de dégager ce « oui » de l'inconscience pour percevoir intimement son sens transcendant. Ainsi seulement les sens deviennent la porte qui ouvre la profondeur et la vie s'épanouit réellement à travers eux : « Splendide dans l'éclat de ses couleurs éclatantes, de ses lumières et de ses sons, toujours surprenante par le jeu de ses formes, grandes ou petites, perpétuellement enveloppée de puissances obscures et de danger mais aussi toujours pleine de promesses, cette plénitude étincelante de l'existence, nous la sentons saturée de vie, impulsion de mouvement et d'énergie, dynamisme et souffle vivant. Elle est une finitude animée par l'infini, lumineuse, harmonieuse, remplie de parfums. Elle entraîne, bouleverse, réchauffe, attire et libère. Et toutes ces impressions sont apportées par les sens. » Le chemin initiatique conduit à l'approfondissement du vécu et, par lui, à la percée vers la plénitude.

Sentir la vie grâce à une sensorialité plus approfondie est une des sources d'un contact authentique de l'Être. De même que la sensorialité ordinaire fournit la base du vécu par lequel se développe l'esprit rationnel, l'éducation d'une sensorialité supra-sensorielle est

11. En français dans le texte.

la condition d'épanouissement de l'esprit spirituel. Et pour que l'homme éprouve le bienfait des sens, il faut qu'il le recherche. C'est en accordant de l'importance aux expériences sensorielles, en s'arrêtant à ce qui nous touche à travers elles, que se dévoilera le trésor qui y est caché.

Accepter la qualité des sens et les perceptions qu'ils apportent comme une ouverture vers l'être surnaturel paraît en opposition avec le vieux principe qui voit dans la tentation des sens une menace pour la vie spirituelle. Les sensations sont suspectées et stigmatisées comme des instruments de subversion et des obstacles au progrès spirituel. Il y a dans cette affirmation du vrai et du faux. La sensorialité est un danger pour le progrès spirituel quand l'homme s'y attache ou se laisse dévorer. Sans aucun doute, tout plaisir sensuel présente ces deux risques. L'éclat que les sens donnent à la vie devient alors un feu brûlant ou un besoin dévorant. Ce danger est encore plus grand quand l'homme n'est pas éveillé à l'être essentiel. Prévenir contre la séduction des sens est donc juste dans la mesure où l'homme, encore fermé à L'être essentiel, trouve dans l'ersatz du plaisir sensuel une consolation à sa pauvreté. Il se condamne en même temps à la stagnation spirituelle. Les sens et les pulsions originelles de l'homme sont id un danger. Parce que le même risque menace tout être humain, même s'il est doué sur le plan initiatique, la voie implique une discipline de détachement et de jeûne. Mais, à mesure que s'atténue la dépendance à leur égard, la vie des sens acquiert une transparence qui écarte le risque d'augmenter l'attachement. Quand le supra-sensoriel passe au premier plan, l'attrait de la sensualité perd son caractère compulsif. Sa réalisation devient une expression de liberté. Alors, par la transparence acquise, la qualité sensorielle a une chance d'atteindre le supra-sensoriel.

A l'origine d'une saine évolution on trouve la liberté d'une sensorialité heureuse. Mais quand la vie est centrée sur la satisfaction des plaisirs sensuels, le progrès spirituel se bloque. La liberté à l'égard des sens, qui fait partie de la vie initiatique, ne se manifeste pas seulement par le renoncement ascétique. Les vivre peut aussi donner accès au monde supra-sensoriel. La réceptivité à l'univers des sens, comme l'énergie qui permet de les surmonter ensuite, appartient

donc aux conditions préalables du « pourquoi méditer ».

LES SENS : ACCÈS VERS L'ÊTRE

5. *L'expérience de l'être*

La pleine expérience de l'être atteint l'homme à une profondeur infiniment plus grande que son contact, qui peut se manifester déjà par l'effleurement le plus léger. Avec l'expérience, quelque chose s'écroule, qui touche l'homme tout entier, et une nouvelle naissance s'opère en lui.

La vie de chacun d'entre nous est marquée par une triple anxiété : la peur de la destruction, le désespoir devant l'absurde et la détresse de l'isolement. L'homme cherche donc sans cesse

— qu'il le sache ou non — la sécurité, le sens de la vie et l'amour. Il s'aperçoit cependant qu'au-dessus de toute vie il y a la mort, que toute quête du sens du monde échoue devant l'incompréhensible, et que tout amour, accompli dans l'unité avec le « toi », est menacé de finir. L'homme est donc habité par la nostalgie inassouvie, consciente ou non, d'une vie qui soit au-delà de la mort, d'un sens au-delà du sens et du non-sens de ce monde, et d'une protection que rien ne puisse mettre en danger.

Par cette nostalgie un Être surnaturel s'exprime. Ces aspirations peuvent être comblées. Il existe une expérience qui, en un instant, apaise toutes les détresses. Avec elle quelque chose de surnaturel saisit l'homme et brise les chaînes par lesquelles son moi, toujours tendu vers la sécurité, le sens et les liens de l'affection, le tient attaché. Ces heures étoilées, où la lumière qui se cachait sous les ténèbres de sa vie se révèle à l'homme, transforment soudain ces ténèbres en une clarté qui lui découvre, *dans* la faiblesse, l'absurde et l'abandon, une force, un sens et une protection qui ne sont pas d'ici-bas. En ce monde même, ils le libèrent du monde. L'être est alors éprouvé dans sa triple et sainte unité : dans sa force comme la plénitude, dans son ordre comme le sens qui dépasse les contradictions, dans son unité universelle comme le refuge surnaturel de l'amour. Ceci est le contenu très concret d'expériences où la réalité de L'être, qui embrasse et anime tous les étants et transcende infiniment le fini, devient conscient à l'homme. Ce qui

est éprouvé dans ces expériences nous autorise à dire que notre Être essentiel participe à L'être surnaturel.

La résistance la plus acharnée à une totale transformation par l'être essentiel est celle du moi attaché à son « péché originel ». La chance, la condition même, de l'éclosion dans la conscience de L'être essentiel est donc l'anéantissement d'un moi retranché sur ses positions. Devant la destruction, l'absurde et l'isolement qui le menacent, l'homme pré-initiatique ne connaît que la résistance. En face d'une situation extrême, l'appelé à la vie initiatique, lui, réalise le paradoxe d'accepter l'inacceptable : la mort, l'absurde et l'abandon. L'éclosion de L'être essentiel, dans l'expérience de L'être au-delà du temps et de l'espace, implique donc la mort du moi rebelle. Elle peut être le fruit d'un long travail ou le don d'un moment de grâce.

La méditation, comme toute vie initiatique, est un constant effort fait pour situer correctement le moi dans la structure d'ensemble de la personne. Lorsque le moi profane est le maître du terrain, l'homme reste fermé à son Être essentiel. Quand ce moi est trop faible, l'homme risque de se perdre, soit dans le profane, soit dans le grand Tout archaïque. La voie initiatique ne vise pas à une dissolution cosmique du moi existentiel, mais à l'épanouissement, dans la plénitude de L'être, source de sa vitalité, d'un moi capable de créer les conditions favorables à la percée du Soi.

Chaque fois que nous sommes touchés par l'être essentiel — et non pas seulement dans les grandes expériences de L'être — lorsque, en d'autres termes, s'ouvre la porte du mystère, le dynamisme de notre essence métaphysique et métapsychique se manifeste en nous. Nous les ressentons comme une aspiration qui renferme et comble tous les désirs existentiels et comme une promesse illuminatrice. Elle est la force d'impulsion qui nous pousse sans relâche à la réalisation de notre image innée. Elle engendre une nouvelle conscience de la tâche qui nous incombe impérieusement : témoigner en ce monde de L'être éveillé en nous. Toute expérience authentique de L'être porte en soi la charge d'une métamorphose qui lui est conforme.

Dans la nuit de l'existence, les expériences de L'être sont des phares guidant notre voyage à travers les aléas de la vie. Grâce à eux nous retrouvons toujours notre direction. La réalité qu'ils nous

révèlent est au-delà de notre réalité conditionnée par l'espace et le temps. Elle paraît donc tout d'abord inquiétante, à la fois attrait et menace. Elle nous montre pourtant notre véritable patrie.

Une expérience de L'être, dont l'éclair illumine soudain l'existence entière d'une lumière nouvelle, ne fait cependant pas encore un homme éveillé. La transformation totale qui marque celui-ci est le fruit d'une pratique et d'une maturation particulières. La graine qui engendre le fruit naît certainement de l'expérience mais sa croissance exige un grand effort. Il est la réponse obéissante à l'appel que toute expérience authentique renferme : l'appel à la transformation, à la manifestation individuelle du noyau essentiel qui, dans l'expérience, pénètre la conscience intime. Expérience de l'être et transformation par lui sont les deux pôles autour desquels gravite la vie initiatique.

Les grandes expériences de l'être sont rares, plus fréquentes pourtant qu'on ne le pense, mais l'éducation n'a pas appris jusqu'ici à reconnaître l'importance et les conséquences de ce don.

FORCE DANS LA FAIBLESSE — LUMIÈRE DANS LES TÉNÉBRES — AMOUR DANS L'ABANDON

6. *La conscience sensitive*

Une forme particulière de conscience distingue du pré-initiatique l'homme éveillé à l'initiation. Cette conscience a un caractère d'intuition plutôt que d'objectivité définissante. A la perception d'une autre dimension, il faut nécessairement cette conscience intériorisée. Ce n'est pas un hasard si les mystiques parlent du « goût de l'Être ». Il s'agit en effet de le percevoir par une sensorialité supra-sensorielle. Cette conscience intime, intériorisée, sait répondre avec justesse au contact de L'être alors que la conscience objective l'éteint.

La forme de conscience qui précède le développement de celle-ci, et appartient à la petite enfance, se rapproche elle aussi de la conscience sensitive. C'est cette forme pré-objective qui, plus tard, demeurera sous-jacente chez l'homme. La conscience objective modifie le caractère de ce qui est saisi intuitivement afin de le faire entrer dans le système conceptuel. Ainsi rendu accessible à la connaissance objective et intégré par elle, le donné sensitif est

cependant dépouillé de la richesse et de la chaleur qui font sa qualité de vécu.

La conscience sensitive, qui caractérise l'expérience initiatique — nous l'appelons la conscience sensitive supérieure — implique un passage préalable par la conscience objective. Elle est donc en même temps, dans son intériorité, supra-objective. Elle ouvre à l'homme, même à travers ce qui est objectivement perçu, l'expérience d'une autre dimension.

Cette conscience intériorisée, supra-objective, se distingue de la conscience ordinaire et de la conscience pré-objective par une perception consciente de la qualité profonde qui révèle la nature essentielle, *Pessentia rerum* intimement présente à toute vie. La perception sensible des données quotidiennes : le vent, l'air, l'atmosphère d'un lieu, un contact physique, un mot, le glissement d'une voiture, la nourriture ou la boisson, tout cela n'est pas seulement une donnée immédiate, précédant la définition objective. Il s'agit bien plutôt d'une perception qui dépasse celle de la conscience ordinaire. Elle n'est plus de nature pré-objective. Présupposant la connaissance objective, elle possède un caractère supra-objectif. L'ouverture à l'être qui s'accomplit par elle exige un dépassement du contact spontané et immédiat de l'enfant avec L'être.

Les contacts et les expériences de L'être s'accomplissent dans la conscience sensitive supérieure. Mais une époque dominée par le rationnel n'est-elle pas amenée à voir dans ce qu'éprouve la conscience sensitive un phénomène subjectif pur ? Comme tout vécu, cela reste uniquement subjectif, en effet, si le réel se limite à ce qui existe indépendamment du vécu humain et s'insère, sans faille, dans le système des concepts (Descartes). Mais pour l'homme-sujet, qui éprouve, ce qu'il vit, en fait, a une réalité et la profondeur de celle-ci est proportionnée à l'importance personnelle de son expérience. Son critère du réel est le poids sensible d'avantages ou de dangers, de richesses ou d'appauvrissement, de joie ou de tristesse, de plénitude ou de vide, de profondeur ou de platitude, apporté à la personne. Ou encore le fait qu'il soit permis — ou non — à celle-ci de se réaliser en tant que telle. Or, l'éveillé à la voie se caractérise par le changement de tous ces critères. Ce qui comptait

auparavant pour lui perd de son importance et les choses toutes simples deviennent des moyens de contact avec l'Être.

Sur le chemin initiatique, la conscience sensitive supérieure a une double signification : elle est à la fois le but et le chemin vers le but. Elle concerne à la fois le pourquoi et le comment de la méditation. Le pourquoi, parce que le développement de cette conscience sensitive est lui-même, pour celui qui pratique la voie intérieure, un but et une tâche à remplir. Le but, en ce sens que l'organe de cette conscience n'est pas un sens ou un organe déterminés mais l'homme qui perçoit, tout entier devenu transparent à l'ÊTRE. Et elle est aussi l'instrument irremplaçable d'une méditation appelée à réussir.

DEMEURER DANS LA CONSCIENCE SENSITIVE

7. *Le moi profane et l'être essentiel*

Vue sous l'angle initiatique, nous représenterons la relation entre l'être essentiel et le moi profane par l'exemple suivant, celui de « Paul Dupont ».

Mon nom est Paul Dupont. Si l'on me demande « Quel est ton principal problème ? », je répondrai ceci : Comment Paul Dupont va-t-il faire pour « arriver » ?

Je veux dire par là : Dupont, mon nom de famille, désigne l'individu conditionné par le monde. Né et élevé chez des parents donnés, ayant fréquenté telle ou telle école et fait telles ou telles études. Paul Dupont, qui a subi tel ou tel coup du sort. Certaines de mes espérances se sont réalisées, d'autres ont échoué. Aujourd'hui, Monsieur Dupont, marié, père de trois enfants, occupe une certaine position. Ainsi on me connaît, ainsi, selon ma condition dans le monde, je me connais et je désire paraître. Ainsi je me tiens, dans mon « corps de destin », conditionné de toutes parts, et je me comporte dans mes multiples rôles : Dupont, mon corps de destin que ses conditions d'existence ont rendu ce qu'il est, qui se maintient et se conduit au milieu de ces mêmes conditions.

« Paul », lui, est au-delà de tous les rôles ; il n'est pas de ce monde, il n'est pas contingent. Il est la manière individuelle dont, en Dupont, l'être essentiel, surnaturel, qui habite toutes choses, tend vers sa

forme à travers les circonstances diverses de sa vie.

Ainsi se tiennent en moi face à face : le corps de destin devenu, par mille aspects, contingent, et l'être essentiel qui toujours tend à la manifestation de sa forme, toujours « non devenu », non contingent. Il faut que le but de Dupont soit de devenir assez transparent pour que Paul puisse, par lui et à travers lui, se manifester librement dans le monde et y vivre dans sa force créative. Me rendre transparent, en tant que Dupont, devient pour moi, Paul, la tâche centrale, le but de mes exercices et le critère d'activité de ma vie. Car c'est par la personne transparente, en laquelle Paul et Dupont sont parvenus à s'intégrer, que mon action dans le monde correspondra au sens surnaturel de mon existence et sera bienfaisante. La réponse au « pourquoi méditer ? » est donc celle-ci : pour parvenir à laisser transparaître la transcendance immanente de l'être essentiel.

Tout ceci suppose cependant que j'aie reconnu Paul, que l'antagonisme entre les motivations de Dupont et les désirs de Paul se soit imposé à ma conscience avec une clarté à la fois effrayante et pleine de promesse. Ce que recherche Paul doit prendre le pas sur les vues de Dupont, dans toute la conduite de mon existence, et enfin les opinions de Dupont et toute sa vie doivent parvenir à une structure de plus en plus favorable aux conditions de manifestation et d'activité, conformes à l'être essentiel, de Paul à travers Paul Dupont.

L'être essentiel est la Vie, axée vers une éternelle transformation. Le moi orienté vers le monde est hostile à tout changement. Il aspire au permanent, à ce qui demeure. Sans relâche il définit et tourne autour de ce qui est établi. Il se tient sur ses positions, défend son point de vue. Ce qu'il éprouve, il l'explique et en fait un objet. C'est sa seule manière de s'en rendre maître. Cette capacité de définition le distingue de l'animal mais, quand elle le domine absolument, elle le sépare de Dieu. Elle s'oppose à son Être essentiel qui tend à une constante transformation de sa forme. Cependant, quelles que soient les réalisations du moi profane, elles ne prennent leur sens le plus haut que si elles ne font pas obstacle à l'énergie transformatrice de l'être essentiel. Ainsi, pour l'amour de cette essence, indépendante du temps et de l'espace, l'homme doit apprendre à limiter les revendications d'un moi concerné seulement par ce qui trouve place

dans le spatio-temporel. Il doit voir le sens de ses légitimes capacités dans le fait qu'elles laissent tout le champ nécessaire à la réalité de son Être essentiel.

De même, dans son comportement moral, l'obéissance aux lois établies dans sa société doit, le cas échéant, céder le pas aux exigences imprescriptibles de la conscience absolue, expression de L'être essentiel. D'où certaines manières d'agir, choquantes selon les normes traditionnelles. Elles ne sont pas, aux yeux de l'homme initiatique, une raison suffisante pour reculer devant le non-conformisme. La voix de la conscience absolue est son critère.

COMMENT PAUL SE MANIFESTE-T-IL A TRAVERS DUPONT ?

8. L'instance qui perçoit le moi profane et l'être essentiel

Qui est, en fait, celui qui se trouve pris entre les exigences du moi profane et celles de l'être essentiel ? Qui doit décider de faire droit aux unes ou aux autres ? Cette question n'est jamais posée et pourtant la réponse est nécessaire si l'on veut suivre en responsable la voie initiatique, car elle réclame de constantes décisions de cet ordre. La réponse est une simple constatation : l'homme — personne consciente et responsable — se vit en son centre comme un moi qui peut et doit faire deux choses : discerner et décider. Il est l'instance de la connaissance et de la liberté.

L'homme est constamment obligé de décider, par exemple, s'il peut céder aux pulsions, aux désirs et aux obligations qui guident son moi profane ou obéir aux exigences opposées de l'être essentiel.

Il existe donc ici un moi distinct aussi bien du moi profane que de l'être essentiel et qui, en face d'eux, se pose en instance décisive. Ce moi peut être le surmoi déterminé par la morale, le moi du monde parental, porteur des lois établies dans sa société. Ou bien, opposé à ce surmoi, il est le libre centre de conscience et de décision où s'exprime un Tout auquel il est subordonné. En partant du point de vue que l'homme est initialement appelé à réaliser un processus d'individuation qui donne à son image innée une forme existentielle, on peut considérer ce centre comme l'instance qui, peu à peu, amène ce processus à la conscience responsable.

L'étape qui fait passer du surmoi moral à ce moi plus profond est décisive. Elle est l'entrée dans l'ordre de la transformation initiatique. L'éveillé à la voie devra constamment observer s'il agit selon la liberté de son Être essentiel ou s'il reste dominé par son moi, éthique ou pragmatique. Envisager aussi par quels moyens il parviendra à l'intégration de son moi existentiel et de son Être essentiel. Le centre qui nous occupe doit donc renfermer l'image directrice de l'intégration, qui est la vocation de l'homme, du moi profane et de l'être essentiel.

Au-dessus de ce centre, l'expérience de l'être fait apparaître encore, dans la structure fondamentale de la conscience, une instance supérieure. Devant elle le moi est à chaque instant responsable des choix qu'il est chargé de faire entre le moi profane et l'être essentiel. Les décisions prises sont acceptées ou rejetées par cette instance plus profonde, véritable noyau de la personne, qui incarne la présence de l'Être divin. A travers elle parlent l'espérance et l'exigence de l'être essentiel tendant à intégrer le moi profane. Elle est l'expression de la personne, pleinement accomplie, parvenue au niveau supra-personnel auquel elle est appelée. La vigilance du centre de discernement et de choix entre L'être essentiel et le moi existentiel est nécessaire à la prise de conscience du Soi exigée par le progrès sur la voie intérieure. Sans la présence de ce centre qui veille au devenir de L'être essentiel, le méditant se trouvera toujours dans un état de tension infructueuse entre la requête essentielle et les désirs naturels du moi profane.

DISCERNER ! DÉCIDER !

9. *Le contact permanent avec l'être*

Celui à qui est une fois accordé d'éprouver réellement en lui-même la présence de L'être et de suivre, par un constant exercice, l'appel contenu dans cette expérience, accède à une relation à la transcendance qui détermine toute sa vie. Alors que l'homme pré-initiatique pour lequel toute réalité acceptée est indépendante de son vécu personnel, situe la transcendance hors de son moi, l'éveillé à la voie éprouve L'être surnaturel au-dedans de lui-même. Tout d'abord

ce dedans de lui-même n'est pour lui qu'une intériorité immanente à l'homme. Puis, au fur et à mesure de son évolution, il perçoit cette intériorité comme l'Être présent dans tous les étants. Elle est au-delà du dedans et du dehors tels que nous les entendons d'ordinaire. Le « lieu » de ce dedans n'a plus rien à voir avec l'espace au sens usuel du terme.

Tout ce qui est spatial se rapporte, pour l'homme pré-initiatique, au moi existentiel pris comme centre de toute perception. Le centre d'expérience de l'homme initiatique est d'un autre ordre. Le fond transcendant où il s'enracine abolit les distinctions catégorielles de la vision naturelle du monde. Ceci veut dire : l'éveillé à l'expérience initiatique de la transcendance se trouve au-delà des « quoi ? » « où ? » « quand ? » « d'où ? » et « vers où ² ». Aux catégories de temps et d'espace, de causalité et d'identité (Kant) qui conditionnent la conscience naturelle s'ajoute une catégorie de « l'au-delà du spatio-temporel » qui pré-détermine toute conscience. Le conditionné par l'espace et le temps est vu désormais à partir de sa présence et tire d'elle sa signification.

Plus profondément l'homme participe, en sa conscience intime, à la transcendance, plus la totalité de son expérience du Soi et du monde s'imprègne d'une particulière harmonie. Ainsi, en toute chose et en toute personne qu'il rencontre résonne l'Être surnaturel. En fait, le disciple avancé sur la voie initiatique devrait se sentir en contact permanent avec l'Être. Retrouver sans cesse ce contact et vivre à sa lumière tout ce que l'on trouve sur sa route implique une certaine attitude. Acquérir et conserver celle-ci est un but fondamental du « quotidien comme exercice ».

Le contact de l'être, réalité, promesse et vocation, devient alors une qualité essentielle de la vie. Dès qu'il s'affaiblit survient un sentiment de malaise, de négligence coupable, un manque de créativité. La triple unité de force, d'harmonie et de protection liée à la présence de l'Être s'efface. Celui qui est déjà engagé sur la voie ressent cette absence comme une diminution de sa force vitale tout entière. C'est, pour l'éveillé à la voie initiatique, un rappel à l'ordre, à l'ordre de la disposition d'esprit qui rend transparent à l'Être. La réalité de l'être essentiel agit en l'homme comme le maître intérieur,

² En allemand « les cinq grands W : Was ? Wo ? Wann ? Woher ? Wohin ? (N. d. T.).

la conscience absolue qui l'accompagnent sans cesse sur le chemin.

La présence intime de L'ÊTRE permet à l'homme de prendre un recul efficace à l'égard de l'existence spatio-temporelle. Et toutes les circonstances de celle-ci deviennent une occasion et une invitation à percevoir, sous la surface du contingent spatio-temporel, l'absolu qui l'habite et tend à se manifester.

Ainsi l'éveillé à la voie vit, dans tout ce qui l'entoure, L'être essentiel non libéré, voilé sous les limites du contingent. Sa relation avec ce qui l'environne est pour lui une tâche jamais tout à fait accomplie : celle de contempler ce qu'il approche de telle sorte qu'il en délivre L'être essentiel captif dans l'espace- temps. De même, sa rencontre avec les autres hommes exerce- t-elle aussi sur eux une action si forte qu'elle libère leur Être essentiel.

TOUT VISIBLE EST UN INVISIBLE ÉLEVÉ À L'ÉTAT DE MYSTÈRE (NOVALIS)

10. *Terre nouvelle*

Celui qui s'éveille vraiment à la voie et obéit à l'appel de la vie initiatique entre en un pays entièrement nouveau. Tout, absolument tout, est différent. Différent par sa qualité, par son sens et par l'objet de sa connaissance. Différent aussi par l'appel à un certain comportement et une certaine relation aux autres et à toute l'existence.

Le débutant sur le chemin foule un sol neuf — plein de surprises, de tentations et de dangers. Beaucoup de choses l'effrayent, d'autres lui paraissent profondément familières. Au début, il est naturellement suspendu entre deux univers, entre la promesse et les exigences du nouveau et le poids de l'ancien monde habituel, entre l'esprit d'aventure qui le pousse vers l'inexploré et le besoin de sécurité qui le rappelle à ses habitudes ; entre l'impulsion de forces encore inconnues et la fidélité aux anciennes valeurs. Tout dépend alors d'une décision sans équivoque et de la ténacité mise à l'exécuter. Il faut oser sortir des étroites frontières d'un ordre rassurant pour entrer dans le vaste domaine de la liberté qui ne comporte aucun système de sécurité ; accepter le risque de désobéir à l'ordre et aux lois établis pour obéir à l'inouï dont la promesse et

l'exigence jaillissent du cœur de l'être essentiel, abandonner le réseau des relations humaines superficielles bien organisées pour affronter la solitude qui va de pair avec la profondeur, celle où seuls trouvent leur place les contacts qui laissent résonner sa voix secrète. L'éveillé à la voie est devenu citoyen d'un autre royaume, qui n'est pas de ce monde, celui de son origine vers lequel il commence à retourner. Ses seuls liens authentiques l'attachent à ceux qu'il sent être ses frères et sœurs en L'être.

Le pays nouveau où il pénètre est toujours un pays de révolutionnaires. Les systèmes existants ne sont plus reconnus que s'ils préparent un renouveau. S'ils oppriment ce qui porte le futur, ils sont combattus. L'homme initié est un foyer de troubles. Rien ne l'immobilise, même et surtout le fait de trouver, au cours de son évolution, l'objet de sa constante recherche. Il donne raison, lui aussi, à la sagesse bouddhique : « Si tu arrives à un endroit où tu ne trouves pas Bouddha, dit-elle, marche plus loin. Mais si tu arrives à un endroit où tu trouves Bouddha, cours plus loin. »

La vie initiatique est toujours surprenante et dangereuse, pour les ennemis, pour les amis et pour soi-même.

PAS D'ARRÊT — PAS DE POINT D'ARRIVÉE

CHAPITRE III

LES ÉTAPES DE L'ÉVOLUTION HUMAINE AU SENS INITIATIQUE

1. *Les cinq degrés*

La méditation, exercice initiatique, obéit à une exigence qui se manifeste à un certain degré d'évolution de l'homme. Vus de ce degré, tous ceux qui le précédaient prennent leur sens spécifique.

La vie humaine s'accomplit ou se manque par la tension entre son Être essentiel, non contingent, et son moi orienté et conditionné par le monde. Prenant pour la première fois conscience de son indépendance, le moi se pose dans sa propre puissance et s'écarte tout d'abord de son Être essentiel. Il devient un moi existentiel.

Celui-ci se développe d'abord naïvement en satisfaisant ses pulsions primaires de sécurité, de plaisir et de bien-être. Dans ce but il réclame la possession de biens, l'affirmation de soi-même, le pouvoir. La formation de ce moi est une étape nécessaire à l'élaboration d'une personnalité forte dans le monde. Rien ne peut être plus faux que d'empêcher, chez un enfant, la formation d'un moi fort, égocentrique. Le « bon petit » qui ne s'oppose ni ne se bute, qui ne connaît pas la révolte parce qu'il refoule ses pulsions naturelles, devient généralement plus tard un faible et un névrosé et, comme tel, demeure fermé à la voie.

La formation d'un moi existentiel, qui ne reste pas obnubilé par lui-même et par la satisfaction de ses pulsions mais domine son égocentrisme naïf pour devenir capable de servir les autres ou une cause, un homme ou une communauté, est autre chose. Du point de vue initiatique, la victoire sur le petit moi égocentrique, grâce à une plus grande objectivité, un sens des valeurs et un don de soi désintéressé aux autres ou à une œuvre, représente un premier passage de la sphère des pulsions naturelles vers une dimension transcendante.

Cette étape est indispensable et elle a sa place dans l'évolution

d'un être humain, même en un temps comme le nôtre où la jeune génération semble traiter avec mépris les valeurs et l'ordre traditionnels. Pourtant, à ce niveau, on risque de voir le don de soi, qui a déjà un caractère numineux, porter ombrage au vrai progrès par l'être essentiel.

Deux tâches sont dévolues à l'homme : l'une est de maîtriser et de structurer le monde par son travail, l'autre de mûrir sur la voie intérieure. Le tournant vers le chemin initiatique, qui est en train de s'accomplir, donne enfin à cette tâche de maturation la place qui lui est due. Mais le but final de la maturité ne peut être atteint que grâce à l'expérience de L'être, par la percée de L'être essentiel à travers tous les systèmes du moi existentiel. Lorsque la vocation qu'elle apporte — la manifestation de L'être essentiel — prend un sens déterminant pour la nouvelle existence, alors seulement l'homme accède pour de bon au stade initiatique de sa vie.

Toutes les étapes de l'évolution sont précédées par le degré primitif où l'inclusion de l'homme dans le Tout initial qui le protège prédomine encore, même lorsque le moi, promis à l'indépendance, commence à s'éveiller. Après l'étape d'accès à la découverte de L'être essentiel vient le dernier échelon d'évolution : dans un sens nouveau, dont la source est maintenant son Être essentiel, il faut que l'homme redonne au monde son importance. A ce niveau, L'être essentiel n'exige plus de reléguer au second plan le moi profane. Il faut au contraire l'intégrer à l'essence où il demeure enraciné. Vivre prend toute sa réalité initiatique lorsque, en s'épanouissant, L'être devient la force essentielle qui donne son sens au moi profane.

Les cinq degrés de cette évolution ne sont pas une simple succession. Ils sont aussi cinq modes de la vie qui s'entremêlent et la déterminent alternativement. Leur action ne devient féconde et ne remplit son but qu'au moment où le sens initiatique a pris la direction.

L'évolution de l'homme apparaît ainsi comme une suite d'échelons. Consciemment ou non, L'être essentiel s'affirme petit à petit, par une prise de conscience progressive comme aussi par une ligne de conduite qui va se transformant.

Ces cinq degrés d'évolution apparaissent sous un jour différent si le critère de valeur appliqué est la manifestation de L'être essentiel et

si la formation d'une personnalité sûre, efficace et solide, selon le monde, n'est plus considérée comme la réalisation humaine suprême.

Le déroulement de l'évolution ressemble à un jeu d'alternances : tantôt l'homme, saisi par l'être essentiel, sent et agit sous son impulsion, tantôt il détourne de lui sa vie et son activité. Plus nous regardons, du point de vue initiatique, l'existence dans son ensemble, plus nous y reconnaissons, à toutes les étapes, l'action de l'être essentiel. L'homme absorbé par le rationnel, oublieux de ses vraies racines, crée par-là même le fond de souffrances sur lequel se détache devant sa conscience l'être essentiel. Dans la mesure où nos contemporains donnent à leur besoin de progrès selon l'être essentiel la priorité sur l'expansion des capacités qui leur font dominer le monde, ils trouveront dans tous les domaines de la vie des occasions de se réaliser eux-mêmes dans cet Être. Ils le feront d'autant plus volontiers que leur énergie existentielle sera non pas diminuée mais accrue par l'union à l'être. Cette énergie permet de rendre fécondes les souffrances de la vie. Il faut ajouter aujourd'hui que les hautes performances techniques actuelles peuvent amener elles aussi à un témoignage de la réalité transcendante ignorée des siècles passés.

DE DEGRÉ EN DEGRÉ

2. *Transcendance immanente*

La différence entre la vie pré-initiatique et la vie initiatique se manifeste particulièrement par la dissemblance de leurs instances directrices et de leurs critères de valeurs. Des autorités extérieures, exemples ou puissances situées en dehors de lui, fixent la conduite et la conscience morale de l'homme pré-initiatique. Lorsqu'il se tourne vers la vie initiatique s'y joint l'autorité de l'être essentiel. Elle agit dans la conscience profonde pour en devenir finalement le centre et le guide.

Une instance, déterminante à cet échelon, marque chacun des degrés de l'évolution humaine. Comme au commencement de toute vie consciente, l'évolution obéit, au degré pré-rationnel, à la loi d'un tout qui l'embrasse.

C'est le temps de la croissance

naturelle, dominée par la loi de la vie. Une prise de conscience grandissante ajoute aux forces d'orientation inconscientes de la nature les informations venues de l'extérieur. Les désirs et les pulsions personnels entrent alors en conflit avec les « autorités » du dehors. Avec les parents et les éducateurs d'abord puis, plus tard, avec les systèmes de valeurs qui règlent les comportements. Ce conflit entre pulsions et obéissance, « devoir et penchants » est un facteur de souffrance.

Avec le saut initiatique s'accomplit le tournant : la dépendance vis-à-vis des autorités extérieures cède la place à l'appel intérieur déterminant de l'être essentiel.

Plus l'indépendance de l'homme se fonde sur ses forces naturelles, ses capacités rationnelles et sa puissance technique, plus il est tenté de rejeter comme une croyance puérile toute instance divine et surnaturelle. Parce que là se trouve sa patrie originelle, elle le tourmentera tôt ou tard d'autant plus qu'il s'en écarte et cela malgré son rationalisme et indépendamment de tout concept religieux. Alors survient une de ces crises si fréquentes aujourd'hui. Le mystère de l'Être divin fait entendre sa voix avec autant de force et d'intensité nouvelles que l'on proclame la mort de Dieu. La conscience profonde est touchée par ses expériences et ses promesses. Formulé en de nouveaux concepts, il manifeste sa réalité par des mouvements de rébellion, par de nombreux courants spirituels, mais surtout par l'aspiration vers une direction et des exercices spirituels dont le but commun est l'union avec L'être essentiel. La vraie racine d'énergies en toute chose, dans la vie humaine donc aussi, émerge comme une transcendance immanente. On distingue désormais deux sortes d'esprits : pour les uns, l'autorité divine n'existe pas ou bien, malgré certaines expériences, elle ne se situe que dans un au-delà extérieur à eux-mêmes. Les autres reconnaissent une autorité intérieure, même lorsque, conformément à la tradition, celle-ci semble être extériorisée dans la prière, le culte et les dogmes. Les progrès de la reconnaissance initiatique de la vérité amènent d'ailleurs les contraires du « dedans » et du « dehors » à se rejoindre. L'être qui naît dans la conscience initiatique est désormais pour elle au-delà de cette opposition : il s'agit seulement de deux modes de conscience différents.

Sur le plan chrétien, le tournant vers l'autorité divine intérieure représente l'émancipation accomplie par le Christ à l'égard de la loi. Le Christ éveille l'homme à la source vive de l'Esprit divin présent dans son essence. A la place de la soumission à un Dieu extérieur et lointain, s'exprimant par des lois et des commandements, intervient l'obéissance envers un Dieu éprouvé au-dedans de soi-même. Cette intériorisation est un appel à la maturité. Elle n'empêche personne de prendre part aux prières et aux cérémonies du culte et de s'abandonner avec confiance au Tout qui embrasse toutes choses, ce Tout dont l'homme participe mais auquel il n'est cependant pas identique. Il s'agit ici de la transformation du serviteur d'un Dieu lointain en un enfant du Père. Elle traduit en langage chrétien la révolution initiatique. La préparer, la réaliser et, par elle, vivre sur un autre plan, telle est la finalité de la méditation.

LE MOI SÉPARE — L'ÊTRE ESSENTIEL UNIT

3. *La voie initiatique et les croyances religieuses*

La foi de l'homme initiatique n'est pas une croyance *en* quelque chose mais la foi *par* quelque chose. Elle se fonde sur la « connaissance » nourrie par l'expérience, d'une vie surnaturelle. La grâce par laquelle le divin se communique à lui ne lui paraît pas un miracle dont il serait inopinément touché. Il éprouve comme la plus grande grâce son essence innée par laquelle, en un mode individuel, l'être divin agit en lui. Amener à la conscience cet Être essentiel, s'ancrer en lui et apprendre à lui porter témoignage, tel est le but de l'exercice spirituel.

La foi qui prend naissance et grandit par la grande expérience de l'Être ne connaît pas le doute. La langue française possède deux expressions pour l'expression allemande « Glaube » : « foi » et « croyance », la langue anglaise « faith » et « belief ». « Faith » et « la foi » ignorent le doute. Elles reposent sur une ouverture, libre de toute question, à l'égard de la révélation qui parle par les saintes écritures. Lorsque le don d'adhésion spontanée est mis en question par l'intervention du rationnel, « faith » devient « belief » et « foi » devient « croyance », c'est-à-dire l'obligation — exposée au doute — de tenir quelque chose pour vrai. La foi absolue devient une croyance

conditionnelle. Tôt ou tard elle réclame des arguments et reste donc bâtie sur le sable. C'est le danger qui menace la croyance quand la raison commence à déterminer ce qui est réel ou non. Mais lorsque L'être pénètre son intime conscience, l'homme éprouve, au-delà de toute espèce de doute, son appartenance à une nouvelle réalité. La conscience de cette réalité s'enracine dans une expérience qui a un caractère de révélation et qu'aucune incertitude ne peut ébranler. Seule est exposée au doute une croyance reposant non sur l'expérience mais sur une réalité indépendante de celle-ci.

La révélation de l'Esprit Saint par lui-même parle par la foi réellement vivante. Elle s'exprime en un sentiment religieux inconsciemment initiatique par sa nature même. Quand la vie anime encore la foi, sa confession, la prière, les chants de louange et le culte religieux sont toujours l'expression et la confirmation d'une transcendance immanente. Elle est, chez le croyant, le témoignage de la part la plus intime et la plus haute de lui-même et de son univers. La confiance, la ferveur et le don de soi sont ses formes d'expression. Tous les doutes sont levés, toute souffrance est dépassée. Une question seulement se pose : dans quelle mesure une telle foi imprègne-t-elle la vie quotidienne et résiste-t-elle à l'assaut du rationnel ? Et dans quelle mesure transforme-t-elle l'homme en tant que personne ?

Ce qu'une spiritualité détournée de l'intemporel attribue à un message divin, donné il y a des siècles, et lui fait considérer comme une tradition sacrée est, bien comprise, l'intemporelle révélation d'une réalité universelle contenue dans toute grande expérience de L'ÊTRE.

Chez l'homme initiatique, la conscience de la vie, qui passe tout rationnel, prend ses racines dans l'expérience de L'être surnaturel, immanent en nous. La vie commence, pour l'éveillé à l'initiation, avec une révélation « mystique » qu'il reconnaît comme telle. Comme l'a déjà fait remarquer Guénon, il y a pourtant une différence entre le pur mystique et l'homme initiatique. En ces expériences transcendantes, le mystique est saisi, et sans cesse ressaisi, par le divin. L'homme initiatique travaille méthodiquement à réaliser une attitude de la personne toute entière qui non seulement développe les conditions favorables aux expériences de l'Être, mais cherche, en outre, à intégrer ce qui a été vécu par elles dans une structure

durable de la personne. Ainsi la voie initiatique est l'être divin inné en nous, lui-même, dans le mouvement d'éclosion progressive de son image intérieure. Il existe des mystiques sans prétention initiatique, mais il n'y a pas de disciple progressant sur la voie sans une expérience mystique fondamentale. L'homme initiatique trouve sa véritable vie dans son Être essentiel. Sa vérité existentielle est le chemin qui l'amène à donner forme à celui-ci dans le monde.

Le passage de l'homme pré-initiatique à l'initié est le saut qui fait accéder à un nouvel échelon humain. L'ampleur que nous voyons prendre aujourd'hui à ce passage fait de la percée de l'être essentiel, de la possibilité et même — le. degré nécessaire une fois atteint — du devoir d'oser ce saut une renaissance, un véritable vin nouveau pour l'homme assoiffé de libération et de virtualités créatrices. La façon dont il est reçu et goûté — timidement encore — l'expose, il est vrai, à un danger : celui d'être versé dans de vieilles outres, c'est-à-dire utilisé pour renouveler et animer les structures et les formules anciennes de la vie religieuse qui se sont elles-mêmes écartées de l'expérience. L'ouverture au mystère de l'expérience initiatique dévoile bien le sens profond de la liturgie et des formes traditionnelles de la foi et les remplit d'une vie nouvelle. Mais, comprendre la percée directe du divin, accomplie id, d'une manière telle que l'espace vital intérieur de l'homme se trouve réduit à son horizon naturel ne correspond ni à la qualité ni au niveau du sens religieux initiatique. La source qui devait baigner les régions desséchées tarit alors de nouveau.

Pour l'homme pré-initiatique, l'esprit du Christ se manifeste en pratiquant les œuvres d'amour du prochain. Aux yeux de l'homme initiatique, l'exigence primaire de l'esprit christique est d'obéir à l'appel qui l'invite à trouver le Christ en son propre Être essentiel et à lui porter témoignage dans la pleine liberté de sa maturité. Pour lui, la justification de l'existence ne vient pas des œuvres ou de la foi seules, mais de la transformation par l'Être. A son tour, celle-ci se manifeste aussi dans ses actes et dans une foi nouvelle. Alors seulement, celui qui est ainsi transformé peut atteindre à l'émancipation qui le rend libre de participer à la création du monde qui se poursuit. Ceci implique

aussi, grâce à l'être essentiel, un moi fort en face du monde, une « personne » en laquelle l'esprit est devenu vraiment chair et sang. La vie initiatique s'accomplit là dans cette *personne*, transparente non seulement à une expérience sans cesse renouvelée de sa participation à l'Être divin, mais encore à la manifestation de celui-ci par une œuvre qui transforme le monde.

LA FOI INACCESSIBLE AU DOUTE

4. *La conscience pré-rationnelle de la vie*

La distinction entre l'homme pré-initiatique et l'éveillé à l'initiation réclame un complément d'explication important si l'on veut bien comprendre l'un et l'autre. Le premier — l'homme pré-initiatique — vit essentiellement dans la réalité qu'il appréhende rationnellement. Il repousse dans un au-delà lointain — si même elle joue dans sa vie un rôle quelconque — la transcendance où l'initié perçoit intérieurement le critère de toute chose. Cependant il faut mentionner aussi l'homme qui n'a pas encore quitté le sein de l'être divin : bien qu'il soit naturellement parvenu à la vision du réel déterminé par la raison et qu'il ait développé en lui la conscience définissante et ses systèmes, cet homme garde un sens de la vie lié à une harmonie pré-rationnelle. L'unité originelle de la vie ne s'est pas encore divisée pour lui. Il y a, chez l'enfant, un moment où la conscience rationnelle du monde, en train de s'éveiller, n'abolit pas encore le sens pré-rationnel d'une vie dans le tout. Elle forme l'arrière-plan sur lequel se détache l'harmonie numineuse de la vie. De même existe-t-il des adultes auxquels leur relation avec la nature, leur destin et toute leur existence donne une confiance primitive, sans fêlure, en la présence de l'Être surnaturel. Ils vivent encore dans un accord fondamental dont le caractère est transcendant. En lui le divin, même s'il s'extériorise dans une croyance traduite en formules, reste une vibrante réalité intérieure. L'expérience de la grâce et même le miracle, qui semble venir de l'extérieur et répondre à une prière merveilleusement exaucée, sont accueillis sans surprise ni effroi. Ils se réalisent, en effet, à l'intérieur d'une conscience de la vie où le destin humain et l'ordre supra-humain du Tout embrassant

toutes choses ne sont encore ni pensés ni ressentis comme séparés. Cet état d'esprit numineux fondamental peut aussi imprégner la vie d'un être qui grandit dans une communauté non religieuse, où l'importance et la gravité du divin ne lui ont jamais été enseignées.

La présence, secrètement vibrante, de son ineffaçable appartenance à un tout surnaturel est finalement aussi la condition grâce à laquelle, malgré une période de séparation, il pourra retrouver par une expérience particulière — l'expérience initiatique — le secret perdu.

TOUS LES ÉCHELONS SONT PORTÉS PAR LE UN

5. *Le don initiatique*

L'initiation caractérise un niveau donné d'évolution humaine. Ce degré peut être plus ou moins inné ou acquis. Lorsqu'il est inné, l'homme a, de prime abord, un contact subconscient avec l'être essentiel. On serait tenté de dire que son âme avait atteint, dans une destinée antérieure, une vie pénétrée par l'Être à un haut degré et qu'il commence son existence présente à l'échelon qu'un autre aurait été obligé de conquérir d'abord. Dans la mesure même où la prise de conscience de l'être essentiel lui est impartie bien plus tôt qu'à un autre, il est dès le départ pré-accordé par et vers celui-ci. Il a de bonne heure la chance d'atteindre une maturité dont le fruit est la vie par cet être. Dans les autres cas, le contact et la vie initiatiques sont le résultat des interventions et des coups du destin et le fruit d'un travail inlassable. L'homme doué sur le plan initiatique et celui que le destin a touché ne progressent pas non plus sans efforts. A l'inverse, même à l'homme non initiatique à l'origine, il faut un certain lien initial, une tendance et une aspiration surnaturelle vivantes en lui, pour l'amener à la voie et lui faire reconnaître la lumière qui éclaire son chemin aux heures les plus sombres, s'il a le courage de les supporter.

Il existe cependant aussi des gens qui doivent vivre, leur vie durant, sans don ni contact initiatiques. Ils ne sont pas doués pour mûrir. Pourtant une nostalgie, présente en eux aussi, les incline, peut-être plus que d'autres, vers la recherche.

En s'intéressant aux questions surnaturelles, par la lecture de livres ésotériques, par toutes sortes de pratiques, comme le yoga par exemple, ils essaient d'approcher le mystère. Mais tout ce qu'ils éprouvent là est emporté comme une fumée dans le vent.

Certains en souffrent plus que d'autres. Mais les coups du sort, qui chez quelques-uns font éclater l'écorce, ne les amènent pas au seuil initiatique. Les expériences restent infructueuses. Même sur leurs vieux jours, ils n'ont pas compris et en conçoivent de l'amertume. D'autres, par contre, sans trouver vraiment l'accès vers la conscience et la vie initiatiques, acquièrent pourtant un sens de la vie d'une qualité numineuse. Leur relation à la transcendance se fait jour de diverses manières : par un reste de foi au Dieu de leur enfance, par un rapport particulier avec les secrets de la nature, dans leur abnégation et leur fidélité aux valeurs éthiques, ou une conception quasi-religieuse de la communauté. Le numineux éprouvé ici ne mène cependant pas à une expérience d'union libératrice qui les engage à l'égard de l'être essentiel. Ils ne parviennent pas à la grande expérience totalement transformatrice.

La difficulté à l'égard de l'expérience initiatique vient souvent non d'un manque de « dispositions » pour le chemin intérieur mais d'une trop grande richesse. Les dons intellectuels, avec la tentation qu'ils comportent de tout saisir et ordonner en concepts, sont un obstacle fréquent sur la voie d'une réalité qui ne supporte pas la conscience définissante.

Par contre, une époque dominée comme la nôtre par la pensée rationnelle ne pourra s'empêcher d'appréhender aussi par des concepts le contenu des expériences de l'Être ; mais seul sera capable de les comprendre celui qui en possède aussi l'expérience supra-intellectuelle. Ainsi l'expérience spirituelle est-elle aussi la condition d'une exégèse valable.

AVOIR DES OREILLES POUR ENTENDRE

CHAPITRE IV

LE TOUT MANQUÉ ET RETROUVÉ

1. *Grandeur et tragédie de l'esprit occidental*

La note « do »

Qu'est-ce que le son « do » ? Deux cent cinquante-six vibrations à la seconde. Peut-on dire cela ? Chaque fois que résonne le do un instrument vibre bien à la vitesse de 256 ondes- seconde, mais le « do » *est* bien autre chose. Il est la qualité ressentie par l'homme d'une tonalité et d'un caractère particuliers, différents de toutes les autres notes. Elle nous touche d'une façon spécifique, d'une façon autre que la note ré. On rencontre en elle une autre essence que dans la note ré.

Diamétralement opposé à ceci se trouve la « vérité » selon laquelle la note do n'est rien d'autre que 256 vibrations- seconde. Mais que signifie ici « vérité » ? C'est la vérité selon laquelle seul ce qui existe indépendamment de l'éprouvé humain

— ici les ondes — possède une réalité. De ce point de vue, une note, comme qualité vécue, est « purement » subjective. La note « do » n'a de réel que le nombre de vibrations de ses ondes. A l'origine de la grandeur aussi bien que de la tragédie de l'esprit occidental, où nous sommes tous impliqués, on trouve la victoire de cette conception d'une « réalité » sur l'autre, c'est-à-dire sur *la* réalité qui respecte l'homme-sujet. Celui-ci ressent qualitativement sa vie et sa rencontre avec le « toi », subie ou accomplie.

La grandeur de l'esprit occidental est basée sur la perception et le respect d'une réalité indépendante du vécu humain. De là vient l'essor de la pensée européenne et avant tout de la connaissance objectivement définissante. Sur celle-ci se fondent et se développent les sciences, naturelles surtout, et la technique qui permet de dominer la nature. Ce qui compte ici est l'efficacité objective, valable, qui résiste à la critique. Toute œuvre durable et cohérente dépend d'elle, qu'il s'agisse d'un système philosophique, d'une œuvre

d'art, d'une société organisée, d'une machine ou de la marche d'une entreprise. Au domaine objectif appartient aussi un comportement axé sur ses valeurs : le bon travail comme aussi tout ce qui se termine par « logie ». Une attitude tendue vers le rendement ou l'activité objective ne comporte pas de questions sur l'homme intérieur et son véritable Soi.

L'énergie dépensée au service de la réalité indépendante des sentiments et des émotions de l'homme ne concerne que les tâches et les potentialités d'un aspect de la vie humaine, de son aspect existentiel. Quand l'énergie consacrée à ces réalisations affirme absolument sa suprématie, elle néglige l'homme- sujet, celui qui ressent intérieurement et qui est appelé à s'épanouir comme personne. Une attitude dominante dirigée vers l'activité objectivement valable et vers un comportement justifié par la morale étouffe la vocation et les capacités de réalisation du Soi. Elle sépare l'homme de sa profondeur de personne et, par-là même, de sa transcendance immanente, de son Être essentiel divin.

La tragédie de l'esprit occidental repose sur le fait que l'homme-sujet, qui éprouve, est de plus en plus rejeté dans l'ombre. Le malaise qui en résulte est plus profondément ressenti qu'il ne l'a jamais été par les Occidentaux d'aujourd'hui. L'être essentiel, centre irrépressible de l'homme, réclame son dû. Le but de nombreux mouvements qui se consacrent à la libération du sujet humain est de remédier à ce malaise. Il s'agit d'abord d'affranchir la nature des nombreux liens dans lesquels la civilisation moderne la tient opprimée. Mais il faut ensuite libérer la surnature. Le tournant vers l'initiation la favorise et cela tout d'abord par l'importance accordée à l'Être essentiel que manifestent les expériences.

QUALITÉ ÉPROUVÉE CONTRE QUANTITÉ MESURABLE

2. *La libération de l'homme*

L'émancipation de l'homme, qui concerne sa personne intégrale, détermine l'ère nouvelle. Elle se produit en deux étapes : la première affranchit l'homme naturel, la seconde libère son essence surnaturelle. Les hommes qui portent l'ère nouvelle osent

redécouvrir et libérer leur nature. Ils vont encore plus loin en réalisant le Soi, ancré dans le surnaturel, qui les délivre de la simple nature.

La société des temps modernes est devenue une société de l'efficacité et du rendement. Chez elle compte ce que l'homme possède, ce qu'il peut et ce qu'il sait, ce qu'il produit et la façon dont il se comporte vis-à-vis des autres hommes. La question de savoir ce qu'il *est* et ce qu'il est destiné à *devenir* totalement n'est pas prise en considération. Ainsi sa chance de devenir un homme à part entière est compromise sur deux plans : d'une part l'expression spontanée de ses pulsions et de ses désirs naturels est limitée, d'autre part notre culture le sépare aussi de son Être essentiel surnaturel, de ce qui devrait, en fait, caractériser et déterminer l'esprit humain. Nous assistons actuellement à un double effort de rétablissement de l'homme. De la médecine et la psychothérapie jusqu'aux formes les plus élaborées de prise de conscience de soi-même — dans les techniques de groupe, la gestalt psychologie et le psychodrame — toutes les méthodes cherchent avant tout à libérer l'individu de ses inhibitions et de ses déformations invétérées et à lui rendre sa spontanéité humaine naturelle. Du point de vue initiatique, les méthodes amenant à une libération de la nature n'ont de véritable valeur que si elles aident à dégager le chemin vers l'être essentiel.

Depuis une période récente, par-delà les droits de l'homme naturel, son centre, son noyau essentiel réclame lui aussi satisfaction. De ce fait, les éducateurs, les thérapeutes et ceux qui ont charge d'âmes sont mis en face d'une tâche entièrement nouvelle. Elle requiert pour la première fois un guide spirituel sur la voie intérieure, le gourou, le maître. L'exercice dont la finalité est l'évolution intérieure prend la place des pratiques visant à une réussite objective. Il ne s'agit pas simplement ici d'exercices de méditation limités dans le temps : c'est un entraînement à une attitude méditative fondamentale où de multiples pratiques de méditation transforment le quotidien.

LIBERTÉ POUR LA NATURE ET POUR LA SURNATURE

3. *La perte et la redécouverte du Tout*

Au commencement de tout devenir conscient, se trouve la perception et le sens de l'importance des contraires, à travers lesquels le Tout primordial pénètre la conscience humaine de la vie. Ainsi, entre autres, l'opposition de l'être essentiel et du moi existentiel, du Yin et du Yang, du masculin et du féminin, du spatio-temporel et du supra-dimensionnel, de la force profonde et des dons profanes. L'effort vers un retour à l'unité, sur un plan supérieur, est le moteur du devenir. En perdant le tout et la vision qui lui est conforme, l'existence humaine subit les conséquences suivantes :

L'occultation de l'être essentiel, en tant que mode de présence du Tout vivant dans l'homme ;

Le manque de profondeur — c'est la perte du Tout qui produit la première tension entre la conscience superficielle et la profondeur ;

Le rétrécissement de l'horizon du moi, conditionné par les pulsions, les sentiments et l'intellect ;

Le durcissement du moi définissant, mis au premier plan, qui veut acquérir et conserver des positions sûres ;

L'indigence intérieure, parce que la plénitude est refoulée par le multiple.

La sécularisation : quand disparaît la conscience du tout primordial de la vie intervient l'opposition entre sacré et profane.

Il n'existe pas de retour au Tout originel. Mais sa redécouverte est possible à un échelon supérieur de conscience. Elle est le fruit d'une maturation intérieure. Il faut d'abord avoir ressenti la séparation que ces retrouvailles abolissent et dépassent, tout en la laissant à l'arrière-plan d'une vision qui présage un plus haut état de conscience.

La méditation, exercice initiatique, doit d'abord être une perception des contraires dans toute leur acuité. Un effort prématuré vers l'harmonie compromet le résultat de tout travail initiatique. C'est en ressortant sur la toile de fond des contraires, reconnus avec lucidité et vécus douloureusement, que la prise de conscience nouvelle devient une expérience féconde. Ensuite seulement il sera légitime d'abolir les contraires, grâce à l'union avec l'Etre essentiel, dans une conscience intériorisée du Tout surnaturel. Naturellement ces notions vont à l'encontre d'une

tradition qui veut un effort direct d'élévation vers la lumière divine et ne tient pas compte du tréfonds de conscience non purifié de ses contradictions. La perception, le respect, la différenciation et l'intégration des contraires sont les conditions d'une transformation durable.

LA VOIE VERS LE TOUT PASSE PAR SA DESTRUCTION

CHAPITRE V

LE PROBLÈME DE L'OMBRE

1. *L'ombre*

La force qui entraîne l'homme vers la méditation naît de sa souffrance devant son absence d'unité intégrale. Dans notre civilisation celle-ci est entravée par diverses causes. Les principales sont le refoulement des désirs et des pulsions naturels, la méconnaissance du féminin au profit du masculin — chez la femme comme chez l'homme —, la répression de la personnalité créatrice par l'organisation d'une société qui fait de l'individu le serviteur de lois, de systèmes et d'entreprises impersonnels.

Mais le facteur d'échec décisif de cette intégralité est le refoulement de l'essence surnaturelle. L'homme contemporain en devient pour la première fois pleinement conscient.

Ces obstacles à la réalisation totale de l'homme tiennent au fait que, derrière la façade joyeuse et brillante qu'ils tournent vers le monde, des millions d'humains sont malades. Ils souffrent le tourment d'un sujet empêché de devenir lui-même parce que les côtés primordiaux de sa totalité n'ont pas le droit de s'extérioriser. Ils deviennent alors l'ombre, qui punit les mensonges de la façade lumineuse. Une recherche d'initiation qui croirait pouvoir éviter l'ombre et s'avancer directement vers L'être essentiel est vouée à l'échec en cours de route.

IL N'Y A PAS DE DEVENIR VALABLE SANS PRISE DE CONSCIENCE

2. *La nature refoulée*

L'ombre est la lumière sous la forme de ce qui la dissimule. C'est la force ténébreuse menaçant la brillante façade. L'ombre est cette menace parce qu'elle représente l'ensemble de ce qui aurait dû faire

partie de l'intégralité de l'homme mais n'a pas pu s'épanouir. Elle est l'ensemble des penchants et des pulsions refoulés qui mènent leur sabbat dans l'inconscient. Et le noyau de cette ombre est l'être essentiel sous l'aspect de ce qui empêche le rayonnement de sa lumière.

Notre existence en ce monde est remplie de blessures et d'offenses que nous n'acceptons pas de reconnaître. Par faiblesse ou par lâcheté, ou pour des raisons morales, nous nous refusons une réaction naturelle. Nous prétendons ne pas être blessés, mais quelque chose demeure en nous. Le coup qu'il aurait fallu rendre reste en suspens et continue à nous ronger. La blessure non reconnue se transforme en agression refoulée.

Ce ne sont pas seulement les froissements subis dans la vie qui nourrissent la force de l'ombre. Il y a aussi tout ce qui détruit notre confiance originelle. Tout ce qui aurait dû susciter notre résistance et qu'elle a laissé sans réponse ; tout ce qui a limité nos revendications naturelles légitimes. Tout cela se change en une agressivité étouffée qui perturbe l'inconscient. Bien plus qu'il ne le soupçonne et ne veut s'en rendre compte, l'homme est chargé d'une animosité inconsciente qui peut aller jusqu'à la haine contenue. Pour l'Orient, cette haine est, à côté de l'avidité et de l'ignorance (ignorance de L'être essentiel) l'un des trois péchés capitaux de l'homme prisonnier de son moi.

Les réactions refoulées aux offenses, aux attaques, aux déceptions et aux résistances du monde ne sont pas seules à engendrer la puissance de l'ombre. Il y a aussi ces appels vers des choses belles qui nous auraient apporté de la joie et que nous n'avons pas acceptées. Parce que nous n'avons pas osé les entreprendre

— là encore par lâcheté, par faiblesse ou pour des raisons morales
— un reste de vie non vécue engendre de l'amertume.

Quelle que soit la vie refoulée qui envenime l'inconscient, elle représente toujours un obstacle à la manifestation de L'être essentiel. Se délivrer de cet obstacle ne signifie pas seulement résoudre les tensions causées par les forces de l'ombre. Il faut aussi parvenir à leur transmutation et intégrer les énergies qu'elles renferment.

ATTENTION A L'OMBRE

3. *La sexualité et l'érotisme refoulés*

La sexualité refoulée joue dans la force de l'ombre un rôle particulier. Une fausse morale empêchait, et empêche souvent encore de nos jours, de l'accepter comme un des aspects naturels de la vie humaine. La surestimation d'une spiritualité désincarnée par rapport aux pulsions naturelles, de la verticale vis-à-vis de l'horizontale, faisait voir dans la sexualité une force contraire à l'esprit, dissimulant la dangereuse tentation d'une chute vers l'infra-humain. On ne s'était pas aperçu que, dans la sexualité, dans l'expérience érotique même, une qualité numineuse peut se trouver contenue et élever l'homme, au-dessus de l'horizon de son moi, vers une perspective cosmique et une dimension transcendante.

Le rayonnement érotique, par sa qualité numineuse, dépasse largement la signification d'un prélude à l'union sexuelle. C'est une énergie qui éveille la créativité. Elle existe aussi dans la notion de *femme inspiratrice*³ dont la vue provoque une impulsion créatrice dans l'esprit masculin. La tension érotique et la chance d'expérience numineuse qu'elle renferme prêtent à la tendresse et aux caresses un sens bien supérieur à la sensualité brute. Jusqu'à nos jours, la crainte des contacts, nourrie par la morale traditionnelle, a tari pour la communauté humaine une source de richesse. Il importe de savoir que sa redécouverte ne concerne pas seulement la vie commune naturelle des hommes. Au-delà de celle-ci elle joue un rôle considérable dans l'approche de la transcendance sous son aspect de réalité inter-humaine. C'est pourquoi le point de vue initiatique, parce qu'il englobe tous les domaines humains, découvre dans l'érotisme l'accès particulier vers la vie surnaturelle qu'il comporte aussi.

L'esprit initiatique s'ouvre à la qualité transcendantale cachée dans l'expérience érotique. Tout acte sexuel comporte l'expérience d'un élément d'anéantissement de la conscience, un certain mode de l'expérience du « meurs et deviens ». Par elle la conscience ordinaire s'abîme, fut-ce pour quelques secondes, dans un vertige cosmique. L'attitude fondamentale de celui qui l'éprouve détermine la profondeur où ce vertige est vécu et ressenti. Plus encore : d'elle

33. En français dans le texte.

dépend aussi la justification que donne une qualité numineuse, unissant l'homme au divin, à une vie sexuelle dépassant son sens biologique et la grossière sensualité primitive.

Dans la perspective de la personne, le sens de la sexualité et de l'érotisme n'est pas le but biologique d'engendrer un enfant. Ce n'est pas non plus le plaisir débridé. C'est bien davantage l'expérience d'une plénitude cosmique et, plus encore, par l'union de la personne avec un « toi », celle du UN divin. Ainsi seulement, en devenant l'ouverture sur une autre dimension, la sexualité et l'érotisme accomplissent leur finalité initiatique. Le sens sacré de l'union des sexes, en tant qu'unité avec le divin, n'est pas seulement enseigné et exercé en Extrême-Orient, dans le tantrisme par exemple. Toutes les religions connaissaient secrètement ce sens et sa possible réalisation consciente.

Accepter la sexualité n'implique pas l'approbation d'une débauche pulsionnelle. C'est simplement reconnaître que la sexualité fait partie de l'homme intégral et sain.

La vie initiatique n'exige pas le renoncement à l'érotisme et à la sexualité, mais leur intégration, sanctifiée par le Tout surnaturel dont nous trouvons en eux la résonance.

ÉPANOUISSEMENT DE L'ÉROTISME — NATURE SUPRA NATURELLE

4. *La répression du féminin*

La culture occidentale est une culture d'esprit masculin. Du développement unilatéral des qualités viriles résulte la méconnaissance, sinon la répression, des potentialités féminines. Parce que la vision de la réalité dans laquelle nous vivons est déterminée en priorité par ce qui est accessible à la définition rationnelle et à la maîtrise technique, l'âme est nécessairement brimée. Un critère d'appréciation basé sur l'efficacité et ses résultats mesurables refoule le monde de la sensibilité, de l'harmonie intérieure et des sentiments. Jusqu'ici l'émancipation féminine a plutôt représenté l'émancipation de l'élément masculin chez la femme, car nous nous trouvons encore sous le signe d'un monde du « père », orienté vers une activité efficace, le travail et un comportement respectueux des

lois. L'égalité de la femme concerne ses droits à l'intérieur d'une société de la productivité. Le féminin est souvent condamné, non seulement chez l'homme mais aussi chez la femme, à un destin fantôme. Son énergie refoulée prend alors une place importante parmi les forces d'ombre de notre temps, celles qui bloquent le chemin de l'être essentiel. L'éveil à la vie initiatique contribuera donc très probablement à rendre au féminin sa place dans la synthèse intégrale de la vie. Pour accéder librement à l'initiation, il faut que soient dégagées les forces émancipatrices du féminin.

L'épanouissement de l'esprit initiatique ouvre à l'homme et à la femme des domaines communs, mais aussi des champs d'expérience différents. Sans aucun doute, l'esprit masculin est particulièrement attiré par l'univers du rationnel et de la science pure, par le macrocosme et le microcosme dont les secrets se révèlent dans les sciences naturelles et la technique. Il y trouve des approches et des expériences de la transcendance qui lui sont propres. On ne peut pas douter non plus que la raison non seulement se situe par-delà le bien et le mal, mais qu'elle soit elle-même une force supra-naturelle, un témoignage du grand mystère. C'est pas son utilisation pragmatique que l'homme la prive de son éclat originel. Mais à l'homme qui sait l'employer à bon escient, et à lui seul, elle offre ses potentialités spécifiques d'expérience transcendante. C'est donc chez le chercheur lui-même qu'il faut chercher les tendances et les ouvertures métaphysiques en œuvre tout au long de la recherche rationnelle. Même dans le domaine des sciences exactes, le grand savant n'est pas un rationaliste. C'est, la plupart du temps, un homme religieux, au sens initiatique du terme. Le grand mystère de la vie, qu'il poursuit à sa manière, est finalement ce qui lui importe.

Il faut souhaiter que la découverte du chemin initiatique, de sa promesse et de son engagement, donne, dès l'école, une impulsion nouvelle à la science de la nature. Dans quelle mesure les « secrets » de la nature deviendront-ils les médiateurs qui sensibiliseront l'élève au mystère de sa propre transcendance ? Cela dépend de l'attitude des professeurs. Quand règne l'esprit initiatique, n'importe quelle discipline peut passer de la sécheresse d'une simple « matière » à une ouverture sur la profondeur de la vie cachée en elle.

Bien des domaines sont ouverts à l'activité masculine. Il reste

cependant à la femme des champs d'expériences transcendantes que l'homme ne connaît pas. Des antennes particulières permettent à l'intuition féminine de percevoir le Tout Autre. En elle-même déjà la maternité la comble des secrets qui lui sont propres, d'ouvertures spécifiques vers l'être surnaturel. D'autre part, la souffrance que des exigences typiquement masculines excessives font peser sur l'homme lui-même éveillent son désir d'approfondir l'apport des éléments féminins de sa sensibilité. La redécouverte du rôle des images dans certains domaines scientifiques soumis au rationnel, la psychologie par exemple, traduit un tournant vers la reconnaissance du féminin. Nombreux sont aussi les mouvements de renouveau au sein de la vie religieuse qui peuvent s'interpréter comme une renaissance de la sensibilité dans la conscience humaine. L'éducation religieuse elle-même s'écarte d'une théologie trop rationnelle pour se tourner vers les expériences mystiques qui redonnent vie aux forces féminines de l'esprit.

La question de ses relations avec l'autre sexe est toujours un point capital dans l'évolution de l'homme. Une expérience personnelle malheureuse, surtout si elle survient pendant l'enfance, des conceptions éducatives moyenâgeuses qui enseignent à ne voir dans l'autre sexe qu'un danger, bloquent le chemin d'une synthèse humaine complète. Eliminer ces obstacles afin d'instaurer une relation naturelle est, sur la voie de la transformation, une des nécessités fondamentales.

L'être essentiel de l'homme est, par nature, supra-sexuel. La vision initiatique, en révélant cet Être, ouvre de nouvelles perspectives à la rencontre entre les sexes.

REDÉCOUVRIR LE FÉMININ

5. *La répression de l'individualité créatrice*

Le développement de la société moderne, dans toutes les sphères de son organisation, mène à une régression sans cesse croissante de l'individualité créatrice au profit des réalisations collectives impersonnelles. L'entreprise, l'équipe, l'Etat, l'ensemble de la bureaucratie, empêchent le libre épanouissement de l'individu

créatif. Cette mise en tutelle de ses richesses inventives vitales, par les progrès d'une rationalisation toujours plus envahissante, dépasse de beaucoup la subordination, nécessaire dans le cadre de n'importe quelle société, des revendications individuelles. Il faut attribuer une part non négligeable du malaise régnant sur la civilisation moderne, en particulier dans les Etats totalitaires, aux entraves apportées au facteur individuel dans la réalisation intégrale de l'homme. Le potentiel de créativité naît de l'individualité. Dans la mesure où l'on retire à l'homme toute activité créatrice possible, on éteint aussi l'éclat qu'elle prête à l'existence humaine.

S'ouvrir à la grande Vie est le but de la méditation initiatique. Cette Vie se manifeste en des formes et des structures uniques dans leur individualité. Il est naturel que le progrès sur la voie initiatique la fasse éclore. Sur le chemin, le maître n'est pas seul à faire figure d'original. Comme tel, tantôt il anime, tantôt il choque, parfois il éveille la gaîté, parfois la colère ; son action est quelquefois créatrice, ou bien elle engendre le trouble. L'homme initiatique, même l'élève, est déjà inconfortable pour autrui. Parce qu'il ne reste jamais immobile, il dérange l'ordre établi dans la communauté où il vit. La répression, toujours renaissante, de l'individualité par la société organisée s'explique donc. Mais il est nécessaire de reconnaître l'ombre produite par ce refoulement : l'individualité étouffée appartient au noyau de cette ombre chez l'homme et sa libération est une condition de la créativité.

La méditation et l'exercice méditatif arrachent le disciple au dédale de systèmes où il s'est embrouillé et l'ouvrent à son centre. Ils lui apportent donc sa grande chance de redécouvrir et de libérer son individualité propre et son potentiel inventif. La liberté de l'individualité est la condition qui permet de créer, car le fait même de son caractère unique lui fait détruire le devenu et dégager l'espace devant le nouveau. Toute création surgit du rien. Une découverte suppose beaucoup de connaissances et de capacités : l'acte créateur, par contre, veut être libre de tout connu. Il exige le vide. Le chemin initiatique conduit, quand la lumière du jour s'est éteinte, à travers la nuit où montent les étoiles. Lorsque les images disparaissent et que s'instaure le vide, alors seulement commence à parler ce qui est hors de toute formulation. La vie initiatique mène sur le chemin, vers la

grande étoile, à travers la nuit, à travers le vide, non pour y rester, mais pour s'éveiller, dans l'absence d'images, à ce qui est au-delà de toute image : le rien qui rend possible la création authentique.

Le but de la voie initiatique s'accomplit dans l'unité avec l'Être, avec le Tout Universel. A première vue ceci paraît en contradiction avec le besoin de manifestation de l'individualité. Mais, en fait, un homme ne peut rencontrer le Tout Universel que dans le langage propre à son individualité. Celle-ci grandit dans la mesure où il prend intimement conscience de sa participation à l'Être et diminue s'il la perd de vue. Selon son mode individuel spécifique, et selon lui seul, l'homme devient réceptif à l'UN et la mesure même où il s'ouvre à celui-ci lui fait prendre conscience de son unicité. Ce qui, du point de vue ontologique, représente la plus grande opposition : L'être, le Tout universel et l'individualité unique coïncident dans l'expérience. Dans la seule mesure où l'homme se vit dans sa singularité, il peut éprouver le UN Universel qui se manifeste en elle.

CE QUI EST UNIQUE NAÎT DU RIEN

6. *Le refoulement de l'Être essentiel*

Le noyau de l'ombre en l'homme est sa propre essence qu'il a empêchée de se manifester.

L'être essentiel est le véritable noyau de l'homme. En lui, celui-ci participe inéluctablement à la réalité surnaturelle de l'Esprit divin universel.

L'être essentiel est la modalité de sa propre présence en l'homme et la façon individuelle dont, par sa force créatrice, il cherche à prendre forme en lui et, à travers lui, dans le monde.

L'être essentiel est l'énergie sur laquelle se fonde toute vie personnelle. Par une perpétuelle transformation, il tend vers une conscience et vers une structure d'existence qui lui soient conformes.

L'être essentiel est l'absolu en l'homme, la source de sa liberté de personne au sein de tout le contingent spatio-temporel.

Le refus, dans la conscience humaine, de L'être essentiel produit

l'ombre la plus profonde. Elle est pourtant, cette ombre, la lumière primordiale refoulée. Lorsque sa clarté pourra se lever, alors seulement le paysage de la vie qui lui est destinée deviendra entièrement visible à l'homme.

Les racines des forces de l'ombre plongent toujours dans la petite enfance. Le refoulement des impulsions vitales de l'enfant, causé par des paroles décourageantes, un manque de compréhension et d'amour, nuit à ses élans naturels et à son besoin d'expression et d'épanouissement dans leur ensemble. Il l'empêche aussi de prendre conscience de son essence surnaturelle et de la développer. On s'aperçoit cependant que la libération des pulsions naturelles, refoulées dans le passé, ne suffit pas nécessairement à libérer la profondeur transcendante. Il faut que le malaise né de l'être essentiel contrarié devienne conscient comme tel, puis soit éliminé par des moyens appropriés.

On ne reconnaît pas, en général, les premières expériences de L'être essentiel — contacts bienfaisants ou expériences bouleversantes de L'ÊTRE. Mais, le sens qui fait intérieurement percevoir L'être essentiel une fois éveillé, la vie prend dans son ensemble une nouvelle signification. Chaque instant renferme une chance d'approfondir et d'élargir, vers le surnaturel, l'horizon de l'expérience. Ses perspectives, s'étendant à l'infini, font pressentir dans le fini une profondeur insoupçonnée. La vie tout entière prend un poids nouveau. Elle est maintenant, pour la première fois, sous le signe de la promesse intimement présente à l'existence humaine.

De tous les refoulements, celui de L'être essentiel est celui qui met le plus en danger le devenir intégral de l'homme. Il est son mal intrinsèque. Rien ne contrarie autant une position en apparence assurée, et la façade paisible d'une « bonne conscience » existentielle, que L'être essentiel étouffé. Son droit à se manifester par la transparence de la personne n'est ni conscient ni reconnu dans une humanité axée sur le travail et la productivité. Inaccepté, L'être essentiel devient une source de mécontentement, de nostalgie et de souffrance inexplicables, la cause de maladies et de perturbations psychiques.

Un revirement devient inévitable quand L'être essentiel est à tel point refoulé que sa poussée vers la manifestation menace

d'explosion une personnalité exclusivement préoccupée du monde profane. Le refus de son extériorisation dérange l'esprit de l'homme qui y était appelé. Un médecin ignorant de la réalité essentielle le considère comme un malade mental. Un prêtre incompréhensif verra peut-être là une possession diabolique. Les images et les formes avec lesquelles s'identifie l'homme saisi par l'être essentiel ne relèvent pas des classifications ordinaires de la psychologie. Ici entrent en jeu des puissances métaphysiques et archétypiques. Les forces libérées par l'éclosion de L'être essentiel font éclater l'univers de l'homme pré-initiatique. Elles s'emparent de lui sous la forme d'archétypes tels que le saint, le chaman, le guérisseur, le berger, le sauveur, le guerrier, dans lesquelles se projette l'éveillé à la mission qu'il tient de son Être essentiel. Le plus souvent, des forces antagonistes font surgir les archétypes des « ténèbres », celui de la « grande Mère » dévoratrice, du tentateur, d'un démon ou de la sorcière, entre autres. Un inconscient non encore purifié des forces de l'ombre, liées à des circonstances biographiques, augmente leur force de possession. Discerner et assimiler les grandes énergies potentielles de l'ombre est un long travail. La libération et l'intégration de la nature et de la surnature ne mènent que lentement à la réalisation du Soi véritable. Seul cherche à tout prix les solutions nécessaires l'homme conscient de son Être essentiel opprimé. Il est appelé — et il est prêt — à entreprendre les durs exercices de transformation que toute méditation authentique comporte et promet.

L'homme qui n'accueille pas son Être essentiel et qui élude la responsabilité vigilante qu'il lui doit est déjà, en tant que personne, tombé dans le sommeil. C'est par l'expérience vivante de L'être essentiel et l'intime prise de conscience du Christ que la vraie VIE ouvre les yeux. L'émancipation de l'homme en son essence est l'expérience du Christ immanent en nous. Son expression primordiale, son exemple même, est la phrase de saint Paul : « Ce n'est plus moi qui vit, c'est le Christ qui vit en moi » qui exprime, pour l'humanité vivante de la tradition chrétienne, la transcendance immanente. La découverte de l'unité avec L'ÊTRE divin demande à être interprétée par des symboles. Les mots du Christ : « Vous êtes les sarments et je suis le cep » nous enseignent comment doit être éprouvée l'unité qui s'accomplit ici. L'expérience de l'unité implique

une intime conscience de participer au Tout qui embrasse l'univers, au tout créateur et libérateur manifesté en chacun de ses éléments.

Une autre image illustre la même pensée. C'est celle de la feuille et de l'arbre. Aussi longtemps qu'elle le regardera de l'extérieur, l'arbre apparaîtra à la petite feuille comme séparé d'elle et d'une grandeur écrasante. Mais, peut-être, comprendra-t-elle un jour, tout à coup, qu'elle est une feuille de l'arbre, qu'elle participe au mystère de cet arbre aux innombrables feuilles. Plus encore, elle découvrira que l'arbre, source de sa force, origine de sa forme et racine de son Être, est en elle. Davantage : qu'elle est elle-même l'arbre dans le langage de la feuille. Elle n'est pas l'arbre : il est l'infiniment grand qui lui semble lointain quand elle le regarde du dehors. Pourtant elle est elle-même la grandeur infinie dans le langage de sa plus infime partie. Elle peut s'adresser à l'arbre comme si elle était au dehors, mais elle ne peut communiquer réellement avec lui, certaine d'être comprise, que si elle lui est en même temps intérieure, lorsque l'arbre est en elle et qu'elle est en lui.

Cette image illustre la manière dont l'homme éveillé à la transcendance éprouve le mystère présent en lui, comme en toute chose, et que nous nommons Dieu.

L'éveil de l'être essentiel lève le voile qu'a jeté sur notre conscience originelle la conscience qui domine notre temps, celle par laquelle l'homme s'en tient, sur le plan logique, esthétique, éthique et théologique, aux systèmes établis. Mais il faut commencer une vie vraiment nouvelle pour qu'agisse la vérité des heures étoilées où l'homme a perçu pour la première fois sa propre profondeur et ressenti la promesse et la vocation qui le mènent, après les moments de grâce, à travailler méthodiquement à sa transformation. La réponse à son appel est l'entrée dans la vie initiatique.

SEUL CELUI QUI S'EST ÉVEILLÉ À SON ÊTRE ESSENTIEL PEUT
DIRE « JE SUIS »

CHAPITRE VI

LA SOUFFRANCE

1. *L'attitude pré-initiatique devant la souffrance*

Le champ d'exercices le plus fécond, pour l'homme initiatique, est la souffrance. En face d'elle son attitude diffère fondamentalement de celle de l'homme pré-initiatique. Refuser et combattre la douleur, rechercher, rétablir et assurer une vie sans souffrance semble à ce dernier un but évident. L'homme initiatique, lui, voit dans la souffrance un moyen de parvenir à son but : l'union à l'être essentiel.

Celui qui s'identifie à son moi profane, parce qu'il n'est pas encore essentiellement éveillé, ressent naturellement la douleur comme un mal qu'il faut faire disparaître. Qu'il s'agisse d'une souffrance physique ou psychique, il fait donc tout son possible pour l'éviter ou, si elle est là, pour s'en débarrasser. Le malade va trouver celui qui le délivre du mal physique ou psychique, c'est-à-dire le médecin, le psychothérapeute ou le guérisseur.

Il existe aussi, bien entendu, au niveau pré-initiatique, des hommes dont le but n'est pas simplement de vivre sans souffrir et qui ne cherchent pas, plus ou moins misérablement, le moyen le plus rapide d'écarter toute douleur. Certains voient dans la souffrance une occasion de prouver leur force de caractère. Des jeunes gens, par exemple, vont consciemment jusqu'aux limites de leurs forces, ou se mettent eux-mêmes à l'épreuve en supportant la douleur. Et une éthique de la souffrance amène certaines gens à subir de grands tourments sans murmurer, avec un courage exemplaire. L'héroïsme et la résignation sont donc deux manières dont l'homme identifié à son moi existentiel prouve son énergie devant la souffrance.

Il y a aussi l'humble endurance de l'homme religieux. Elle fait encore partie, pourtant, d'une attitude de personnalité pré-initiatique. Mais il existe également une fausse humilité qui se soumet à la souffrance avec une sorte d'avidité. Et, encore, le

masochiste « assoiffé de tourments » qui croit plaire à Dieu et accumuler des mérites par une docilité totale à la douleur.

On trouve cependant aussi, au niveau pré-initiatique, une façon juste et féconde de supporter la souffrance. D'abord celle-ci peut devenir une épreuve de fermeté, mais surtout, en suspendant l'activité de rendement, elle oriente la réflexion vers l'intériorité. La maladie n'est plus subie ici comme un simple mal mais comme une occasion de progrès vers la maturité. Ce sont des moments favorables au plan initiatique lui-même. Le malade « condamné » au calme, renvoyé à lui-même par sa souffrance, peut sentir s'établir un contact imprévu avec les racines de son existence et avec la source d'une vie humaine en marche vers sa plénitude.

Une relation particulière à la souffrance est parfois celle de l'homme pré-rationnel qui ne se pose pas de questions intellectuelles sur le sens de la douleur et n'en est donc pas encore choqué. Celui qui ne s'interroge pas sur l'interprétation rationnelle de l'existence accepte la souffrance et la mort comme inhérentes à la vie. Il garde ses liens avec la nature et les autres hommes comme aussi avec la réalité supra-terrestre. En celle-ci la santé et le Tout qui guérit subsistent comme un mystérieux « au-dedans » dont la présence est ressentie aussi bien dans « l'au-dehors » de la vie spatio-temporelle qu'intérieurement en celui qui souffre.

Vivant toujours au sein du Tout qui embrasse la vie et la mort, il accepte la souffrance comme voulue du destin ou de Dieu. L'homme tombé hors du Tout primordial ne connaît que la révolte en face du malheur. Mais c'est à ce niveau que le malaise essentiel né de la séparation de L'être peut se faire jour. A partir de ce malaise peut être perçue la métanoïe initiatique. Elle implique un rapport nouveau à la souffrance : accepter de passer par cette épreuve et y voir la pierre de touche révélatrice de la présence de L'être essentiel qui se trouve au-delà de la souffrance et de la non-souffrance.

Un maître japonais, interrogé sur sa réaction à la nouvelle de la mort de son fils, répondit simplement : « Une semaine sans manger ni dormir. » Remarquant le visage étonné de son interlocuteur, il ajouta : « Signe que le plan initiatique ne consiste pas à ne pas souffrir mais à pouvoir accepter comme telle la souffrance imposée. »

2. *L'attitude initiatique devant la souffrance*

Le comportement de l'homme en face des trois angoisses fondamentales de sa vie : la peur de l'anéantissement, le désespoir devant l'absurde et la tristesse de l'isolement, révèle clairement la singularité de la relation initiatique à la souffrance.

L'homme pré-initiatique cherche spontanément à créer les conditions d'une vie assurée, sous le signe du sens et de la protection. Il existe une chance de tournant vers l'initiation au moment où la recherche de sécurité, propre à l'homme naturel, est mise en échec et où il est abandonné, sans échappatoire possible, à la destruction, à l'absurde, à la solitude. Retrouver une vie féconde et une raison d'être n'est alors réalisable que si les bornes d'une existence axée sur la sécurité, le sens raisonnable et la protection sont franchies. Elles le sont quand l'acceptation de la souffrance vient prendre la place du refus naturel de souffrir. L'homme reconnaît alors que cette attitude, en apparence paradoxale, représente sa chance d'atteindre un état qui exige le dépassement du moi naturel. C'est le pas vers la grande profondeur, peut-être même le saut sur le chemin qui mène à la renaissance par l'unité avec le Soi, mais qui suppose d'abord un anéantissement. C'est le grand « meurs et deviens », la formule fondamentale de toute transformation.

Pour qu'apparaisse le surnaturel, il faut franchir les limites naturelles de notre capacité de sentir et de souffrir. Pour que se lève une lumière jusque-là inconnue, il faut traverser les ténèbres. Le vieil homme, craintif devant la souffrance doit douloureusement disparaître afin de laisser naître la personne qui ne cherche plus à s'y dérober et porte témoignage, à travers son moi souffrant, à l'être essentiel transcendant toute douleur.

Sur la voie initiatique, plus la souffrance est grande, plus elle peut être féconde. Elle l'est même encore davantage

— aussi longtemps qu'elle n'éteint ou n'altère pas la conscience — lorsqu'elle porte en elle l'anéantissement, le mourir et la mort. Plus une situation ou une souffrance paraissent insupportables à l'homme naturel, plus la chance d'une expérience initiatique est proche, pourvu que soit acceptée la règle du jeu essentielle : accepter l'inacceptable. Alors il est possible de progresser d'un pas, d'atteindre

l'échelon supérieur, peut- être même de traverser un mur. L'impasse qui se rétrécit ne permet plus que le saut devenu inéluctable. La sagesse Zen dit la même chose. La situation est sans issue. Faut-il l'accepter ? Non : il faut aller encore plus loin dit le maître Zen, non seulement accepter mais s'engager dans l'impasse totale. Exigence paradoxale ! Sans doute, mais elle renferme une vérité transcendante.

ACCEPTER L'INACCEPTABLE

3. *La souffrance de la séparation de l'être essentiel*

La plus profonde souffrance de l'homme est celle qu'il ressent lorsqu'il perd son pays d'origine, le royaume surnaturel de son Etre essentiel. C'est la nostalgie de l'homme exilé, loin de sa vraie patrie. De son angoisse naît la nécessité d'une voie intérieure qui, par une « marche en avant » le ramène au pays. La plupart des gens ne se rendent pas compte de ce malaise, de cette nécessité et de cette chance, surtout s'ils font carrière dans le monde, s'ils se portent bien, font un travail qui les intéresse et se sentent à l'abri au sein d'une communauté où ils sont bien considérés. Pourtant, au fond d'eux-mêmes, ils ne sont pas heureux. Toute leur sécurité extérieure n'empêche pas l'angoisse, la culpabilité qu'ils éprouvent sans rien avoir à se reprocher. Ils doutent du sens de leur existence, au milieu d'une vie en apparence utile, et se sentent isolés bien que, objectivement, ils soient entourés et protégés. Que leur manque-t-il ? Quelle est la cause de leur malaise : ils sont coupés de leur Être essentiel et ne s'aperçoivent pas que leur anxiété est sa protestation. Seul l'enracinement dans l'être dissipe l'angoisse essentielle, donne un sens à l'existence humaine et lui assure un refuge au milieu de l'insécurité du monde.

Il n'existe pas de névrose qui ne disparaisse quand L'être essentiel tient librement sa place. La névrose est un mécanisme par lequel le moi existentiel cherche à se garantir contre la répétition d'une déception ou d'une blessure subies dans le passé. Cette cuirasse protectrice du moi bloque la montée de L'être essentiel. Mais, une fois libéré, cet Être invulnérable offre au moi abri et refuge et aucune

cuirasse ne lui est plus nécessaire.

Pour celui qui souffre de sa séparation avec l'être essentiel, accepter simplement la souffrance ne suffit pas. Il faut la couper de sa base et prendre pied sur le sol de la vraie vie où les peines de ce monde ne peuvent s'enraciner. Supprimer cette souffrance, c'est d'abord traverser l'épreuve et supporter les maux terrestres. Le moi profane, dont le bonheur dépend de ses conditions existentielles, doit s'éteindre afin de laisser éclore le Soi où l'ÊTRE surnaturel, c'est-à-dire l'absolu, prend forme dans le monde. A la place du moi contingent apparaît alors un moi supérieur qu'illumine l'être essentiel dont il est le serviteur, l'angoisse essentielle est devenue la porte qui ouvre une vie nouvelle.

Mais pour que l'acceptation de la souffrance ait une valeur initiatique, il faut qu'avec une fermeté inébranlable celui qui souffre fasse de son effort d'unité avec l'ÊTRE la motivation essentielle. Seule la suprématie absolue de cette aspiration sur tous les désirs naturels fera porter à la souffrance acceptée son fruit initiatique.

Une attitude d'accueil à l'épreuve douloureuse, qu'il faut traverser pour libérer son essence, fait de l'homme l'allié de l'ÊTRE divin. Toute la souffrance du monde exprime, en fait, la non-manifestation de L'ÊTRE dans sa pureté inaltérée. Sans la traversée de la dérédiction, il n'y a pas pour l'homme de rédemption dans L'Être essentiel. Et, faute d'enracinement de L'Être, manque aussi la force de supporter les maux de la vie afin de les rendre profitables. A la différence de celle du moi existentiel, la souffrance dont l'origine est l'éloignement de L'Être essentiel demande plus qu'un simple acquiescement. Elle doit susciter une connaissance de soi-même qui oblige à la transformation.

Mais il existe aussi — et la vie de tous les saints en témoigne — une séparation de Dieu qu'il faut supporter. C'est justement à celui que la grâce de l'union avec L'ÊTRE divin a visité

— surtout si cette union a duré plus d'un instant — qu'un jour ou l'autre cette grâce est retirée. Il se sent alors abandonné de Dieu. La prière ne lui est plus possible et, comme anéanti, il a l'impression d'être rejeté, renvoyé à lui-même. On ne voit pas de cause à une telle épreuve. C'est pourquoi il n'est pas non plus possible de travailler à la faire cesser. Il ne reste qu'à la supporter avec patience, en silence. Il faut aussi veiller attentivement à ce que demeure au moins une faible

lueur de l'étincelle qui atteste la présence de Dieu. Tenir avec fidélité, sans plus savoir pourquoi... Et un beau jour, sans raison apparente, le voile de la séparation se lève et l'unité s'accomplit de nouveau. L'attitude initiatique a résisté ici à la plus dure épreuve.

DE L'EXIL, RETOURNER A LA PATRIE

CHAPITRE VII

IMAGE INTÉRIEURE ET VOIE INTÉRIEURE

La ^{VIE}, présente en notre Être essentiel est, chez toutes les créatures, une vie *tendant* vers une forme déterminée. Comme telle elle a un double aspect : elle est image intérieure et voie intérieure. Cette image est le sens de la voie et la voie est la forme vivante de l'image.

L'essence d'une fleur est sa prédisposition à réaliser une forme spécifique. Cela signifie en même temps qu'elle est destinée à une certaine voie du devenir et du disparaître. De la graine au bouton, puis à l'épanouissement de la fleur parfaite, jusqu'à sa façon de se faner, elle accomplit une formule de structure qui, parce qu'elle est aussi formule de transformation, est à la fois image et voie.

De même, l'homme est destiné par son Être essentiel à une voie sur laquelle son image intérieure cherche à se réaliser par une forme. La forme juste n'est cependant jamais définitive, c'est une suite sans fin de formes qui maintiennent la formule de sa structure. La formule qui correspond à la vie surnaturelle de L'être essentiel amène l'homme à la maturité d'une transparence croissante. D'autre part, s'arrêter au stade d'une certaine forme même si elle représente une étape de l'image intérieure, c'est trahir L'être essentiel.

Notre époque est devenue sceptique à l'égard des idéaux. Toute idéologie est un danger pour la vérité intérieure. Cette vérité se trouve seulement dans l'unité avec la ^{VIE} qui nous anime et avec la voie réalisatrice de l'être essentiel.

La pratique et la vie initiatiques ne cherchent pas la réalisation définitive d'un idéal, elles sont un mouvement sans fin par lequel, petit à petit, L'être essentiel se révèle. Il n'y a pas de point d'arrivée. Ce qui semble d'abord un but au novice s'avère progressivement être une *fat a morgana*. Celui qui avance sur la voie reconnaît d'abord ses progrès au fait que le but supposé lui semble toujours plus lointain, puis à ce que l'idée même d'un but auquel on parvient lui semble enfin tout à fait erronée. De même, celui qui, sur la voie, cherche

Dieu comme un Être limité s'aperçoit que plus il approche du mystère plus l'image s'éloigne de sa vue. Et lorsqu'il croit avoir perdu Dieu, s'il reste fidèle au chemin, il en est plus près qu'il ne l'a jamais été. Il faut qu'il en soit ainsi car, au fur et à mesure des progrès, les images s'évanouissent et la voie qui n'a pas de fin prend la place du but. Le mouvement exigé n'est pas linéaire. Partant du centre, c'est une croissance vers toutes les directions. C'est en même temps l'expérience d'un infini qui, de toutes parts, s'approche du disciple — c'est l'anéantissement libérateur de l'homme dans un infini et l'éclosion bienheureuse de cet infini en l'homme.

La structure personnelle issue de cette croissance n'est pas une forme terminée en soi, mais une formule d'humanité dont la finalité est un dépassement de soi-même sans fin, mais non sans lois. Toutes les frontières de la conscience naturelle doivent être franchies — l'horizon de la connaissance rationnelle, les capacités d'expérience des sens et les bornes de l'esprit objectif — dans la triple unité de ses valeurs du beau, du vrai et du bien. Dans cet au-delà de toutes les limites de la conscience naturelle s'ouvrent les potentialités d'une conscience surnaturelle transcendante. Sa vision illumine aussi, de la lumière de la transcendance, ce qui se trouve à l'intérieur de ces limites.

L'une des grandes intuitions apportées par la voie intérieure nous révèle que la transformation, par laquelle l'homme se rapproche de l'unité avec l'ÊTRE divin, est avant tout une métamorphose de la conscience. La conscience rationnelle, définissante, celle qui s'établit et s'organise en concepts, avec la vision et les formes de vie statiques qu'elle implique, constitue la résistance fondamentale à une union avec l'être essentiel que seul un dynamisme vivant rend possible. Ainsi l'accès à la transformation ne s'ouvrira que si règne en nous une conscience intériorisée, non conditionnée par des catégories et des formes fixées, une conscience qui dépasse l'objectivité.

Pourtant il existe, avec le progrès sur la voie, une connaissance primordiale qui l'approfondit et l'accompagne. Elle est la conscience de L'être essentiel qui signale au disciple ses arrêts et ses erreurs, les étapes manquées sur l'itinéraire qui lui est intérieurement tracé. Cet « itinéraire intérieur » suppose l'existence d'une « architecture de Pâme » et l'action d'un maître d'œuvre secret qui prépare

l'enchaînement de cette montée archétypique, à la fois universelle et individuelle. (Maria Hippius.)

Alors intervient, par-delà toutes les idées préconçues, la découverte d'un ordre inhérent à cette ascension des échelons qui s'y succèdent. Le « langage » qui s'instaure dans cette communication — qu'il soit fait de notions ou d'images ou qu'il soit sans mots — est accessible, en un dialogue intérieur secret, à celui seul qui a éprouvé « cela ». L'image intérieure impose une tâche que la voie accomplit. Cela se passe spontanément chez la fleur. Pour l'homme il faut le travail de l'exercice afin que, pas à pas, le don de la grâce — L'être essentiel inné — atteigne, consciemment, sa forme. Pas à pas : avec des hauts et des bas pénibles. Mais ils conduisent à l'heureuse croissance de l'homme nouveau.

DE L'IMAGE INTÉRIEURE A LA VOIE INTÉRIEURE

CHAPITRE VIII

LA RECHERCHE DU SOI

Quand, à propos de la grande expérience de l'ÊTRE, nous parlons entre autres de la Vie surnaturelle, de la Transcendance, de l'Absolu, de l'autre Dimension, ces concepts paraissent très impersonnels. Bien qu'à un certain niveau de connaissance spirituelle — et même philosophique — leur place soit justifiée et qu'ils y suffisent, ils restent déconcertants pour un esprit préconceptuel non formé à la logique rationnelle. Ils ne satisfont pas non plus l'homme élevé dans la tradition chrétienne.

A travers eux ne s'exprime pas, semble-t-il, un « Toi », un interlocuteur personnel. Ils rencontrent donc une résistance explicable chez l'homme qui, dans sa foi en Jésus-Christ et en un Dieu tout-puissant, s'adresse à un Toi concret. Les choses changent quand la foi commence à chanceler parce que le grand mystère, que nous nommons Dieu, devient une figure, surhumaine il est vrai, mais pourtant formée à l'image de l'homme et dont la manière d'agir déçoit. L'homme resté lié à l'ÊTRE sans modalités, ou qui retrouve son chemin vers lui, réclame alors des expressions qui contiennent le mystère sans le nommer. Quand des formules trop anthropomorphes ont éveillé le doute sur les croyances qu'elles définissent, ces concepts peuvent servir à exprimer par des mots une aspiration et une espérance religieuse restées inchangées.

Deux questions doivent être distinguées ici : 1) Y a-t-il dans l'expérience de l'être — depuis l'impalpable contact jusqu'à l'expérience qui bouleverse et transforme tout — l'expérience d'un « Toi »? 2) Rencontrons-nous dans ce Toi une personne ?

La réponse est celle-ci : on ne peut parler d'un Toi que dans la réalité d'une rencontre. De même que le son n'existe que comme une chose entendue, il n'y a de Toi que dans la rencontre. Pas de son hors du sens de l'ouïe, pas de Toi hors de la rencontre. Cette qualité de toi n'appartient pas seulement à une personne mais à tout ce qui,

vraiment, nous rencontre.

D'autre part, tout ce qui vient vraiment vers nous dans la rencontre ne le fait pas en tant que personne.

Ressentir ce qui nous fait face comme un toi est inhérent à la conscience humaine. Or la nature de cette conscience est double : d'une part elle est tirée des choses, objectivante, définissante ; d'autre part elle est la conscience du soi de l'autre et de l'univers du sujet qui perçoit et sent la vie. En tant que telle, elle est donc *conscience sensitive*. Par tout ce qu'il rencontre l'homme se sent, dans cette conscience, « interpellé » — agressé, attiré, séduit, ou encore mis en question, confirmé, engagé, etc. Ceci vraiment par tout ce qu'il rencontre, perçoit et admet affectivement : une couleur, une sonorité, n'importe quelle forme. Toute chose donc, du fait qu'elle nous touche, a la qualité d'un Toi. Ainsi, cette qualité, nous l'accordons à tout ce qui a un « visage », ce qui nous « regarde » et se conduit envers nous d'une certaine manière. Le concept de « toi » désigne alors quelque chose qui suscite notre réponse. Ainsi même un concept abstrait — comme par exemple ceux de justice, de fidélité, d'indiscrétion, d'esprit d'entreprise, de sainteté, d'ennui, de diabolisme — se colore, dans le vécu du sujet, d'une certaine nuance affective. Il possède un caractère de physionomie, un champ de forces qui nous touche, nous concerne, nous émeut ou nous laisse froids et, dans tous les cas, s'adresse à nous et produit automatiquement une réaction.

Ainsi chacune des choses que nous rencontrons a sa physionomie propre. Du fait de cette qualité, nous sommes entourés, dans notre vie sensible, d'un univers d'entités petites ou grandes, étranges ou connues, inquiétantes ou familières. Elles comprennent tous les objets des endroits où nous vivons et ces endroits eux-mêmes. Chacune des pièces où nous nous tenons possède pour nous une qualité d'accueil plus ou moins amical, ou bien indifférent. Les sites où nous avons séjourné continuent à vibrer en nous. Ils nous incitent à revenir ou nous repoussent. Le « *genius loci* », le génie du lieu, n'est pas une abstraction théorique mais une réalité sentie.

Le moi qui le rencontre contribue à déterminer le caractère de chaque « toi ». Le visage tout entier du monde où nous vivons change donc avec l'éveil à la vie initiatique qui permet de dépasser la

vision naturelle du réel. La portée de cette observation est à peine concevable. Elle fait de la percée de l'Être essentiel et de l'union à celui-ci l'élément qui désormais détermine « l'ouïe et la vue », ni plus ni moins. Tout ce qui vient à nous peut faire passer le message de L'Être essentiel. Par le toi de toute rencontre nous parle L'ÊTRE qui, en notre profondeur, atteste, exige, comble. A la question du « pourquoi » de la méditation initiatique, ceci répond totalement.

L'éveil de la conscience à l'initiation entraîne la réceptivité de l'homme au fond transcendant de son essence et celle-ci, à son tour, lui ouvre la profondeur de tout ce qui est au monde. Par le jeu des échanges entre le moi et le toi dans leur dimension profonde, l'écho de L'ÊTRE résonne dans la totalité de ses impressions chez l'homme éveillé à l'initiation. Ainsi, par la percée initiatique, le toi qui nous rencontre, en quelque objet que ce soit, est avec nous dans une relation de particulière intériorité. Plus nous pénétrons la vérité à laquelle nous introduit l'initiation, plus, dans l'autre, nous nous rencontrons finalement nous-mêmes en notre Être essentiel. La véritable éclosion de la vie par la manifestation de L'ÊTRE divin et l'éveil de l'homme à la perception de celui-ci sont donc une seule et même chose. L'élan de L'ÊTRE vers sa manifestation à travers l'homme et l'aspiration de ce dernier à l'unité avec L'ÊTRE s'accomplissent l'une et l'autre dans la mesure et selon le mode où cet ÊTRE devient, pour l'homme, une réalité éprouvée. Ici se réalise la finalité de l'exercice, le grand « pourquoi » de la méditation.

Tout ce qui, authentiquement, rencontre l'homme, ce qui a un visage, l'attire et lui parle, a la qualité d'un toi. Plus celui-ci est profond, plus fortement s'exprime par lui son Être essentiel. Au-dessus du « toi » propre à tout ce qui a une « physionomie », il en existe un autre, d'une beaucoup plus grande importance : c'est le toi qui rend possible le dialogue entre personnes, le toi où deux êtres reconnaissent leur appartenance réciproque, le toi de l'alliance personnelle. Il lie les membres d'une même famille, les frères d'une communauté, deux camarades, ou les hommes qui se sentent frères et soeurs dans L'ÊTRE. Ce toi n'existe que par rapport à L'Être essentiel, compris sur le plan de la personne. Il crée une intimité de relation, une union particulière avec l'autre. Ce toi vivant trouve son expression dans des gestes physiques qui entraînent l'unité. Il y a la poignée

de main, le fraternel « bras dessus bras dessous », le bras passé autour de la taille, le baiser. Il y a, enfin, l'union sexuelle de l'homme et de la femme, surtout lorsque leur amour comprend aussi bien la forme de l'être essentiel que leur corps de destin. Là l'expérience du toi peut prendre un caractère transcendant qui efface le contingent et laisse briller l'absolu.

Plus l'expérience initiatique atteint de profondeur et de plénitude surnaturelles et, du fond de cet insondable, parle à l'homme, l'interroge et l'éclaire, plus il devient difficile d'accepter des images et des idées concrètes qui relèguent dans un au-delà lointain l'ÊTRE perçu intérieurement dans l'expérience. Il peut encore paraître naturel à un esprit pré-rationnel d'attribuer à Dieu des qualités et des dons humains magnifiés, mais plus la croyance en un Dieu extérieur à l'univers se transforme en expérience d'une transcendance immanente à toute chose, plus l'homme répugne à appréhender l'inconcevable par des concepts et à poser ainsi des limites à l'infini. Aujourd'hui, au-delà des images et des concepts, cet inconcevable qui s'empare de lui toujours davantage par l'expérience intérieure bouleverse et change l'homme de fond en comble. De ce fait, les sermons et les enseignements, dont le discours sur Dieu reste plus ou moins en surface, paraissent toujours plus insupportables. Une façon trop humaine d'annoncer les vérités de la foi rend difficile, à l'homme en train de s'éveiller à sa profondeur, d'accueillir avec un respect suffisant L'ÊTRE divin immanent en lui. Quand l'expérience s'est imposée, des sentiments d'aversion et de révolte contre un langage qui n'est plus reçu finissent par se faire jour. Quand il lui est permis d'accepter les contacts et les expériences de L'ÊTRE, l'homme acquiert aussi une nouvelle intelligence du sens initial des images et des concepts théologiques dont l'interprétation rationnelle Pavait éloigné.

La figure de Jésus-Christ s'impose avec une plus grande force lumineuse à celui qui s'est éveillé à l'initiation, c'est-à-dire au Christ intérieur. Le Verbe, sa vie, son enseignement et son image viennent confirmer, sur un plan nouveau, ce qui a été éprouvé au plus intime de la conscience. L'appel christique à vivre selon l'Esprit Saint qui nous habite est alors entendu et compris. « Dans la dimension de profondeur où conduit le Zazen, Jésus-Christ se rapproche » (H. M.

Enomyia-Lassalle). Par contre, la révélation du Christ perd de son dynamisme transformant lorsqu'on la réduit à un enseignement moral qui finit par faire « confondre la Croix du Christ avec la croix rouge ». Il peut s'agir là d'un rameau de l'arbre du Seigneur mais non de l'arbre tout entier.

Enfin, le mystère de la Trinité ouvre à l'éveillé à l'initiation une porte jusque-là inconnue vers l'intelligence essentielle -même si tout d'abord il n'y accède que de loin — car ce mystère reflète la loi fondamentale de tout vivant. L'éveil initiatique conduit toujours plus profondément à l'expérience intérieure de cette loi primordiale. La lumière intérieure de la grande expérience éclaire les attributs essentiels — puissance, sagesse et bonté — que toutes les grandes religions prêtent à leur Dieu. Le bouleversement qu'il éprouve fait sentir à l'homme la force surnaturelle de L'ÊTRE dans la faiblesse et même l'anéantissement de son existence terrestre. Parce qu'il accepte ses ténèbres et la désolation de sa solitude, la lumière et l'amour surnaturels se lèvent en lui.

Seul quelqu'un d'étranger à l'expérience accusera ces vues de ramener la réalité divine à un niveau psychologique. En vérité elles attestent, en se fondant sur des expériences, la Réalité immanente à l'homme. C'est un des dilemmes posés de nos jours à la révélation : ce que certains sont capables d'entendre effraye les autres et ce qui touche l'un reste pour l'autre un discours irréligieux. Cependant, celui que l'expérience a éclairé doit se garder de craindre, comme de redoutables défenseurs de la vérité, les formes et les clichés de la tradition. Un homme assez libre pour les abandonner sans anxiété devient capable de sonder ce qui l'attend dans sa propre profondeur et de lui porter courageusement témoignage.

Reconnaître la valeur de l'expérience de la transcendance immanente ne remet nullement en question la qualité de « Toi » existant dans la rencontre entre le moi existentiel et la transcendance. De même que, dans la conscience, le moi profane, contingent, et L'être essentiel, absolu, s'affrontent et se rapprochent, l'homme les vit aussi unis dans un dialogue. Il perçoit en lui-même l'essence qui le fait participer à L'ÊTRE surnaturel comme un appel qui tantôt exige, tantôt l'invite avec amour. Cet appel a parfois la qualité d'impact d'une force créatrice, parfois celle d'une libération pleine de

promesses. Dans la sphère de son horizon naturel, l'homme se sent séparé de L'être par sa résistance, mais en même temps il le réclame et l'espère.

L'éveillé à la vie initiatique qui se sent être lui-même le mystère en son Être essentiel ne perd pas de vue la distance existant entre lui et le divin, car plus il pénètre le mystère de l'absolu, qu'il est lui-même en son Être essentiel, plus la distance qui en sépare sa contingence existentielle s'impose clairement à sa pensée. Devenir une personne se réalise par la progression d'une forme conditionnée par le monde vers sa transparence à l'image innée, non contingente, de l'essence qui est, en l'homme, présence de L'ÊTRE divin.

Plus sa transparence à l'être essentiel fait de lui une *personne*, c'est-à-dire, son moi profane une fois dépassé, une personne supra-personnelle, plus son essence divine immanente prend, lorsqu'elle lui parle, la qualité d'un Toi à la fois personnel et supra-personnel qui échappe à toute limitation.

Ce Toi divin a cependant un tout autre caractère que le « bon Dieu » dont la justice est exposée au doute. Parfois, en face de celui-ci, un athéisme cohérent, débarrassé des figures et des représentations d'un Dieu conçu à l'image de l'homme - et nécessairement amené à décevoir la croyance en sa sagesse, sa justice et sa bonté — prépare les voies de la percée initiatique. Grâce à lui, libre d'idées préconçues, l'homme découvrira par l'expérience que, même dans l'angoisse du vide (*horror vacui*) peut se manifester la plénitude divine du Rien (*benedictio vacui*).

EN DIALOGUE AVEC LE TOI DIVIN

CHAPITRE IX

L'AMOUR

La vie initiatique gravite autour de ce que l'expérience de l'ÊTRE révèle à l'homme et de l'évolution qu'il peut entreprendre à partir de cette expérience. La mission qu'il reçoit d'elle concerne la manifestation de l'ÊTRE dans l'existence. Le sens de celle-ci apparaît dans le triple aspect de l'ÊTRE, tel qu'il résulte de l'expérience elle-même : la plénitude créatrice, l'ordre et la loi engendrant le sens de la vie, l'unité qui relie et embrasse toutes choses. Même au niveau pré-initiatique on peut observer ces trois aspects comme la force, le sens et l'amour. Mais la différence entre l'existence contingente, centrée sur le moi profane, et la vie parvenue au plan initiatique apparaît clairement ici. Avant qu'il ait atteint ce stade, la force de l'homme repose sur ce qu'il a, ce qu'il peut, ce qu'il possède. Il n'attribue de sens qu'à ce qu'il comprend et l'amour signifie toujours pour lui communauté et protection. L'homme éveillé à l'ÊTRE éprouve la plénitude par une force qu'il *est* en son être essentiel, même dans la faiblesse existentielle ; la raison de sa vie comme un SENS au-delà du sens et de l'absurde de ce monde, l'amour comme une protection qui l'enveloppe, même dans la précarité et la solitude de l'existence.

L'ignorant imagine peut-être l'homme qui se trouve, à un plan nouveau, sur la voie vers soi-même, comme un égocentrique obnubilé par son moi et dénué d'amour altruiste. Passagèrement, un débutant peut en effet donner cette impression car il pratique l'amour du prochain d'une façon autre qu'au stade pré-initiatique.

L'amour apparaît d'abord sous la forme de solidarité humaine. Celle-ci consiste à s'entraider dans la satisfaction des désirs fondamentaux de l'homme, c'est-à-dire à se procurer mutuellement sécurité, raison de vivre et affection. Ce devoir reste toujours valable. Vivre sur le plan initiatique n'est pas faire table rase des valeurs éthiques. C'est, au contraire, leur affirmation qui autorise à passer à l'autre niveau. Mais le sens du prochain, c'est-à-dire l'amour au sens

le plus large du terme, signifie alors davantage. Cela signifie aider l'autre à développer les conditions qui lui permettent d'atteindre, lui aussi, ce plan, l'aider à rencontrer et à prendre au sérieux les expériences où l'ÊTRE le touche par sa plénitude, son sens et son amour. Il s'agit donc de faciliter à l'autre les expériences de lui-même en l'ÊTRE, de l'aider à les reconnaître et à s'y enraciner. Cet amour ne se manifeste plus désormais par une attitude serviable et compatissante selon le monde. C'est un amour qui peut être dur. Il veut voir l'autre progresser, se comporter autrement que l'homme pré-initiatique devant les difficultés et les souffrances aussi bien que les tentations du monde. Car seuls l'acceptation de la douleur et le refus de certains plaisirs permettent l'éclosion d'une dimension qui, au-delà des joies et des peines terrestres trouve le bonheur dans l'accomplissement de sa vocation surnaturelle. Au niveau initiatique, les hommes vivent leur solidarité et leur interdépendance dans un amour responsable de frères et de sœurs par l'ÊTRE.

Dans une vie que l'initiation a polarisée, l'amour est le champ le plus fécond de l'expérience de l'ÊTRE. Chaque fois qu'il est authentiquement question d'amour, la qualité du numineux est proche. Elle est éprouvée à une profondeur qui touche la personne et lui fait prendre conscience de l'ÊTRE surnaturel comme d'un bonheur et d'un engagement particuliers. Vivre l'Eros est une expérience spécifique du numineux. Là, l'homme se dépasse lui-même dans la mesure où il parvient à dépasser le moi, toujours en quête de possession et de jouissance. Le numineux est finalement le critère qui permet de mesurer, selon la vision initiatique, la légitimité et le rang d'un amour. Pourtant, ce numineux ne commence pas seulement au niveau de l'amour entre des sujets parvenus à leur maturité de personnes. On le trouve aussi lorsque s'exprime dans la rencontre érotique la force cosmique dont deux êtres ont été touchés. Mais le numineux ne prend sa véritable place que dans l'amour où deux êtres se rencontrent dans la singularité unique de leur qualité de personnes. C'est alors l'union de deux êtres dans leur intégralité. Quand deux êtres se retrouvent, non seulement au niveau de leur moi contingent, plein de pulsions et de désirs, mais sur le plan de leur essence supra-personnelle, quelque chose de tout à fait particulier se réalise. Cela signifie que le vécu numineux lui-même

comporte différents degrés de profondeur. Ce qui est éprouvé lorsque deux *personnes* se rencontrent en leur Être essentiel est d'une autre nature et d'une plus grande profondeur qu'une relation sexuelle, peut-être plus intense mais dont le caractère cosmique reste impersonnel. Cependant, parce qu'elle balaie toutes les inhibitions et les défenses du moi, celle-ci peut devenir aussi une expérience initiatique.

Le lien amoureux s'approfondit encore lorsqu'il inclut non seulement l'union en L'Être essentiel mais aussi le corps de destin de l'autre. Il faut que dans le corps, conditionné par le monde, brille l'éclat du supra-terrestre pour que ce corps de destin s'ouvre en tant que personne (*personare*) à l'amour initiatique. Car lui aussi est l'homme, selon le mode par lequel, simplement, douloureusement ou avec bonheur, L'ÊTRE surnaturel voudrait se manifester. L'amour, au sens initiatique, ne pose pas de conditions. Il cherche l'absolu même sous le voile tissé par les circonstances que l'homme a subies et qui dissimule son image primordiale.

Un point reste commun à toutes les situations où l'amour est en jeu : un être se sent un avec l'autre, dont il est séparé et une impulsion le porte à réaliser son unité avec lui. Cet élan vers le « devenir un » vient parfois de l'intuition qu'ainsi l'on parviendra soi-même à la rencontre totale de sa propre essence. Le premier amour, au moment de la puberté, illustre bien ce mécanisme. Un jour, le jeune garçon se réveille homme et il a besoin de la femme pour se réaliser pleinement. Il peut alors éprouver « l'Eros du lointain » : il voit une jeune fille et la seule idée d'union avec elle, sans penser le moins du monde à la toucher, lui fait pressentir dans cette union un épanouissement total de lui-même. La simple idée de retrouver ainsi son intégralité lui fait éprouver pour la première fois, avec nostalgie, son propre Être essentiel. Pour beaucoup d'adolescents cela représente, avec la fin de l'étape précédente, la montée d'un degré nouveau et le passage du seuil qui, par la première expérience consciente du numineux, annonce toujours une profonde prise de conscience de L'ÊTRE.

Une chose est certaine : le plus grand amour possible se réalise quand, sur le chemin de son Être essentiel, l'homme initiatique trouve le partenaire, le compagnon de route qui l'accompagnera sur

la voie. Si l'un devient pour l'autre la juste table de résonance qui, non seulement par son accord mais aussi dans les durs affrontements, lui fera percevoir la vérité et l'empêchera de s'arrêter et de stagner, leur relation sera pour tous deux un bienfait. La rencontre devient la Voie où l'un se reconnaît dans l'autre, y trouve son complément et, finalement, avec le chemin de sa profondeur, son propre accomplissement.

L'amour qui, par la force surnaturelle créatrice de l'essence, permet à L'ÊTRE de devenir, dans sa pureté, la structure de l'existence, répond au pourquoi de la méditation initiatique.

AIMER : DEVENIR UN AVEC L'ÊTRE ESSENTIEL

★
★ ★

La réponse à la question du « pourquoi méditer » est : le tournant initiatique. Elle fait de l'intime union avec L'ÊTRE divin immanent à l'essence de l'homme le centre de la vie humaine. Le percevoir et lui porter témoignage dans l'existence quotidienne est la finalité de tout exercice.

★
★ ★

DEUXIEME PARTIE

MÉDITER - COMMENT

A. CONDITIONS ET EXERCICES PREPARATOIRES

CHAPITRE I

CONDITIONS PRÉALABLES

La pratique de la méditation répond à la seconde des deux questions du « Méditer — Pourquoi ? Comment ? » Cette réponse est l'analyse de la technique. En fait la technique, bien comprise, est L'être essentiel lui-même selon la modalité par laquelle, librement et consciemment, le méditant l'amène à se manifester. En somme, « la technique parfaite est le Tao et le Tao est la technique ».

Une idée précise de ses conditions préalables fait partie de la technique. Les exercices préparatoires, la pratique et le quotidien comme exercice également. Le « comment » se rapporte à la réalisation du sens et du but de la vie initiatique. Il comprend toujours deux aspects : une attitude fondamentale orientée, sincèrement et sans ambiguïté, vers le ^{UN} nécessaire et divers exercices mis au service du ^{UN}.

1. *L'attitude générale*

Celui qui s'engage sur la voie de l'exercice y participe de trois manières : par le corps, par Pâme et par l'esprit. Son travail est déterminé à la fois par son état physique et sa santé, par sa disposition affective et par le niveau de sa relation à l'absolu. Toute pratique présuppose une connaissance de la problématique de la voie.

Celle-ci résulte de la tension entre les deux pôles humains : le moi existentiel, conditionné par le temps et l'espace, et L'être essentiel, absolu, au-delà du spatio-temporel. Il faut pour répondre au droit de L'être essentiel à se manifester en une forme personnelle, une transformation de l'homme intégral, physique et psychique. Mais, à l'exigence de L'être essentiel l'homme oppose des obstacles, sur le plan psychique comme sur le plan physique. Au manque de transparence du corps se joint l'opacité psychique née de l'obstination et de l'ombre d'où, au départ, une attitude fondamentale fausse. Cette attitude doit donc faire l'objet d'une modification qui donne priorité à la promesse et à la mission de l'être essentiel sur le bonheur et les exigences du monde.

A la base de toute pratique se trouve la décision prise par le novice : 1) de suivre la voie qui mène à l'unité avec l'être essentiel immanent ; 2) d'accepter le « meurs et deviens » qui se renouvelle sans cesse sur la voie, car il est la condition inéluctable de cette unité comme aussi de la réalisation du Soi véritable qu'elle rend possible. L'homme doit être prêt à abandonner ou à laisser détruire tout devenu. Il lui faut assumer un travail d'assainissement constant de son inconscient faute duquel toute forme d'existence, soi-disant conforme à l'être essentiel, serait bâtie sur le sable. Enfin, le progrès sur la voie dépend de la force morale qui seule assure la fidélité à l'exercice.

La constance de son attachement à l'ÊTRE surnaturel est déterminée, chez le méditant, par une conscience persistante de l'expérience où lui ont été dévoilés L'être essentiel, sa promesse et son engagement. Elle dépend toujours de la fermeté qui maintient le disciple en contact permanent avec son essence, malgré les tentations, les exigences et les dangers du monde qui l'en détournent.

Le « comment » de la méditation ne concerne pas seulement la technique des nombreux exercices qui s'offrent à l'élève. Il dépend dès l'abord d'une attitude fondamentale, base de tous les exercices, à l'égard de la tâche infinie que la voie impose parce qu'elle est le médiateur de la VIE. Avant tout compte la fidélité. Le chemin initiatique met constamment à l'épreuve la liberté humaine. Celle-ci se manifeste par la force de discipline qui permet de supporter le dur

effort d'un exercice ininterrompu. Or, sans lui aucun progrès n'est possible. Il ne s'agit naturellement pas d'une discipline étrangère où le disciple se soumettrait — par bonne volonté ou par ambition, par crainte ou par enthousiasme — à une autorité extérieure. Il faut que, par une discipline autonome, l'assiduité à l'exercice soit ici le fruit d'une décision du disciple prise vis-à-vis de lui-même, en pleine liberté. Même s'il se confie à la direction d'un autre, ses progrès n'amèneront de réelle transformation que si les conseils de son maître coïncident avec son propre Être essentiel, s'il les accepte d'une volonté libre et si la constance dans l'exercice est le produit d'une discipline propre et indépendante.

Mais l'élément décisif reste l'adhésion à la loi fondamentale de toute transformation : le grand « meurs et deviens ». Il n'y a pas d'éclosion sans anéantissement préalable, pas de renaissance sans destruction, pas de vie nouvelle sans le mourir. Et ce mourir est toujours celui du devenu, adversaire du non advenu dont l'avènement est l'étape suivante qui importe. Chaque fois qu'une situation acquise satisfaisante rassure l'homme, son devenir par L'être essentiel est en péril. La vie amène sans cesse, inévitablement, chacun de nous à la limite de sa résistance, au point où il « n'en peut plus », où il n'est plus capable de supporter une obligation trop lourde, une souffrance, un chagrin. C'est par le dépassement de cette limite, qui comprend l'anéantissement de ses propres exigences, que s'ouvre à lui la porte du mystère. Il ne s'agit pas là d'un événement isolé mais de moments qui se répètent et creusent toujours plus profond. Le courage, la patience sont ici nécessaires. Il y faut le souffle d'une foi inébranlable, grandie dans les expériences du surnaturel et source de tous les dons. Sans elle la fidélité à la voie reste dans le domaine du rêve.

2. Le but précis : la grande transparence

La pratique de la méditation est à soi-même sa propre finalité. Le but de toute pratique méditative est la transparence à la transcendance immanente, la grande transparence à L'être essentiel, présent en nous et en toute chose, tendant vers sa manifestation. La préparation à cette quête demande d'abord une réponse aux

questions suivantes :

Comment puis-je m'ouvrir à l'être essentiel ?

Comment le percevoir ?

Comment l'accueillir ?

Comment vais-je me pénétrer de sa présence ?

Comment écarterai-je les obstacles qui l'arrêtent (ma volonté propre et l'ombre) ?

Comment permettre à L'être essentiel de prendre forme, dans ma vie et à travers moi, selon mon mode individuel de perception du monde. En d'autres termes, comment vais-je saisir le monde dans sa vérité profonde, puis structurer ma vie, et ce monde même, conformément à cette vérité ?

Il s'agit de deux choses : d'une part de la rencontre avec L'être essentiel comme expérience et, d'autre part, du devenir, c'est-à-dire de la transformation, par l'être essentiel.

Le but de tout exercice médiatif est de devenir UN avec L'ÊTRE divin. Plus le méditant progresse, plus il devient apte à percevoir la voix de la grande VIE, à s'y enraciner et à vivre par elle son existence, c'est-à-dire à éprouver, connaître et former le monde dans lequel il vit par rapport à ce divin.

Si la grande transparence est la finalité de l'exercice, le méditant doit donc essayer de détruire ce qui bloque son chemin et de favoriser ce qui la rend possible.

3. *La transparence physique*

La question : méditer — pourquoi ? ne se pose pas à nous comme un problème théorique mais comme une entreprise pratique. La réponse est : méditer sert à transformer l'homme tout entier. C'est travailler à la métamorphose d'un sujet devenu transparent à L'ÊTRE, et qui désormais vit de cet ÊTRE. Cela implique une nouvelle forme d'existence en ce monde, une forme dont le signe fondamental est la transparence à l'être essentiel.

Quelque idée que l'on se fasse de cet Être essentiel, une chose est certaine : il est la Vie dans son perpétuel mouvement de régénération et dans sa poussée de transformation créatrice. Tout ce qui entrave

cette transformation lui est donc opposé. L'homme, par son devenu, représente une de ces résistances. Hostile au changement, il défend ses positions, tient et se tient à une forme déterminée. Lorsque l'on pratique la voie par un constant exercice, il ne faut jamais perdre de vue que cette résistance n'est pas seulement une attitude psychique : elle est ancrée dans le corps. La vie initiatique est une lutte ininterrompue contre cette force d'inertie.

La méditation initiatique, et la vie qui lui correspond, concernent l'homme total, c'est-à-dire aussi son corps. Pour bien comprendre les conditions qui font échouer dès l'abord la vie initiatique, il faut se faire une idée précise de ce que l'on entend par « corps », de la relation de l'homme avec ce corps et de l'importance de celui-ci dans l'intégralité humaine.

La conception que l'on se fait du sens et de la valeur du corps a toujours tenu une place importante, déterminante même, chaque fois que la voie a été cherchée, enseignée et suivie comme le chemin de l'unité avec la vie surnaturelle. Certaines convictions, en Orient par exemple, et même dans la gnose occidentale, font du corps le principal obstacle sur la voie. Le renoncement intérieur au corps devient alors la condition *sine qua non* d'un progrès intérieur sur la voie qui mène à la lumière. Par son enseignement de l'Esprit fait chair, le Christianisme défend la position inverse. « Le corps est la forme spatio-temporelle de l'esprit » (K. Rahner). Malgré cela l'opinion contraire — celle du corps ennemi de l'esprit — domine largement l'église chrétienne. On commence à réviser ce jugement négatif — et c'est un des signes du tournant de notre temps — en faveur d'une reconnaissance du corps comme de la forme manifestée de l'esprit.

Lorsqu'il est question du corps, il faut apprendre à distinguer le corps que l'on est du corps que l'on a. Suivant l'angle selon lequel on le considère — soit comme le corps que l'on a, soit comme celui que l'on est — il y a deux manières de sentir le corps. Au corps que l'on a, on ne s'identifie pas. On le possède et il doit être à votre service et à votre disposition comme un outil. Ses détériorations concernent la santé, l'efficacité, la capacité de fonctionnement dans le monde. Quand il est malade, les soins qu'il réclame sont l'affaire du médecin dont la science se rapporte au corps que l'on a. La tradition venue

jusqu'à nous apprend au médecin à regarder ce corps comme indépendant de l'homme, dans une large mesure indépendant aussi, par conséquent, du corps que l'on est.

A la différence du corps que l'on a, le corps que l'on est ne peut pas s'imaginer séparé de l'homme. Au contraire, il *est* l'homme selon le mode où, comme forme vivante, celui-ci est *là* dans le monde. Quand il s'agit du seul corps que l'on a, une crispation, une crampe, seront considérées et traitées physiquement, comme une contraction musculaire. En revanche, dans le corps que l'on est, cette raideur révèle une certaine disposition du sujet, une attitude de méfiance ou de peur, de résistance ou de révolte. De ce point de vue, la crispation elle-même ne peut pas être guérie par une intervention médicale. Il faut que le sujet adopte une autre attitude, une attitude de confiance. Le corps est la manière dont l'homme se vit et se manifeste physiquement dans le monde. Il est la façon dont il s'exprime, se présente, se manque ou se réalise. Le corps, dans son apparence et sa constitution, n'est pas le simple résultat d'une croissance naturelle, comme le corps d'une fleur par exemple. La vie de l'âme y dépose, elle aussi, ses sédiments. Il incarne ainsi la mesure et les modalités par lesquelles l'homme tend à exprimer

— ou à contenir — ses mouvements intérieurs. A un œil exercé, la forme et les gestes corporels révèlent donc l'homme intérieur, sa liberté ou son malaise, voire même son histoire. Le devenir conscient de l'élève sur la voie concerne avant tout le corps qu'il est et dont la transparence est en jeu.

La conscience corporelle de l'homme pré-initiatique se réfère à la santé, au rendement et au bon fonctionnement existentiel. Vieillir est donc inévitablement lié aux regrets que suscite l'affaiblissement de ce corps.

La seconde conscience que l'homme pré-initiatique a de son corps s'intéresse cette fois à la beauté physique. Son souci est esthétique. Mais, comme la beauté du corps implique tout naturellement la santé, la vieillesse amène aussi la disparition de cette beauté. Dans le corps qu'il a, l'homme, vu sous cet aspect, suit une courbe qui passe par un point culminant de perfection puis se met à décliner, pour aboutir enfin à la mort.

La conscience corporelle de l'homme initiatique est d'un autre

ordre. Elle concerne la transparence. Elle est, dans une large mesure, indépendante de la santé physique, de la jeunesse et de l'efficacité profane. Souvent même les êtres que leur physique fragile et souffreteux rend moins aptes à résister aux agressions de l'existence semblent mieux doués pour la transparence du corps, déterminée par l'être essentiel dont l'expérience possible est, finalement, la vocation de l'homme. La beauté que signifie la transparence se trouve aussi, comme dans l'art, chez des êtres âgés et malades. Une transparence accrue dépend de facteurs différents de ceux qui agissent sur la santé physique. Ici la courbe de la vie ne descend pas nécessairement avec la vieillesse. Il est possible que, jusqu'à la mort, elle reste ascendante. Elle peut, dans le mourir même, atteindre son apogée au moment où l'homme, abandonnant le corps qu'il a, acquiert cette transparence dépouillée du moi qui le libère de tous ses liens et l'ouvre à la vie surnaturelle venant à lui sans entraves. La laideur menace l'homme vieillissant qui a manqué le chemin ou l'a toujours ignoré. C'est celui qui souffre de son âge et en conçoit de l'amertume. Mais la montée de la transparence rend l'âge serein et embellit le visage.

Toute pratique de la voie initiatique est un exercice du corps que l'on est, un exercice dont le but est de créer les conditions qui laissent la transparence à l'être essentiel pénétrer en lui. Elle rend capable de deux choses : pressentir — peut-être même éprouver — à travers le langage du corps notre essence immanente et, en elle, l'ÊTRE surnaturel, et donner à cette essence la chance de prendre, dans le corps que l'on est, la forme qui correspond à notre image innée.

Le commencement de la vie initiatique implique toujours le changement qui fait reconnaître le corps comme l'instrument de la transparence. Une vigilance critique à l'égard de cette transparence, que notre vocation nous assigne, est indispensable au progrès sur la voie initiatique. La conscience corporelle orientée vers elle doit décider des exigences physiques compatibles avec la transparence du corps que l'on est. Cette même conscience commande le rythme du sommeil et de la veille, ce que l'on doit manger et boire, comme aussi la somme et la forme des activités physiques. Sur tout cela il n'existe pas de règles rigides. Il faut que l'éveillé à la voie adapte lui-même, avec souplesse, sa conduite corporelle à la fois au degré où il se trouve et au seuil qu'il doit passer vers l'échelon suivant.

CHAPITRE II

LES EXERCICES PRÉPARATOIRES

1. *La pratique du silence*

Au lieu de parler dès l'abord de méditation, il est bon de faire précéder celle-ci d'exercices de silence et de les associer constamment à la vie méditative afin de laisser s'apaiser l'esprit, l'âme et le corps. L'effort tendant vers le calme physique implique d'une part le souci du fonctionnement harmonieux de tous les organes, puis un exercice spécifique de totale immobilité du corps.

Il existe deux espèces de calme. L'un est celui de la vie, l'autre celui de la mort. Le calme de la mort règne là où rien ne bouge plus. Celui de la vie se réalise lorsque rien ne gêne ni n'arrête le mouvement de la transformation. Ainsi le corps vivant est en paix quand rien n'empêche le mouvement de toutes les fonctions, celle de la respiration par exemple. Le calme du corps désigne aussi l'immobilité de tous les membres. Il peut se pratiquer debout ou couché mais, de préférence, dans l'assise. L'élève s'interdit alors tout mouvement, même le plus léger, et supporte le plus longtemps possible cette immobilité.

Parvenu à cette tranquillité, on la ressent bientôt comme une énergie qui, en triomphant des démons de l'agitation, amène un renouveau du sentiment vital tout entier. Cette énergie ouvre à celui qui s'est orienté vers l'initiation l'accès de sa propre profondeur. Ce résultat distingue la pratique du silence, conduite selon l'esprit initiatique, des exercices ordinaires de silence et d'immobilité où seule est recherchée une relaxation des tensions sur le plan naturel. Utile et profitable en soi, celle-ci devient cependant désastreuse quand elle va jusqu'à un relâchement, une dissolution de l'énergie qui tue tout le plaisir de l'activité physique. Le corps que l'on est lui-même perd sa vitalité dans cette immobilité du corps que l'on a.

Un simple exercice de silence dépasse déjà, pour l'homme ouvert à l'initiation, le côté pragmatique d'heureux effet sur la santé. Plus le calme du corps que l'on est — un calme et un silence total —

se prolongent, plus leur action est profonde. Elle apporte le sentiment mystérieux de participer à un corps cosmique qui embrasse et dépasse immensément les limites de notre propre corps. Le méditant se sent, dans cette appartenance, à la fois protégé et, de toute part, en contact avec l'univers. La paix qui l'envahit alors engendre une disposition d'esprit que les bruits extérieurs ne peuvent plus troubler. Si le méditant est bien entraîné, cette disposition demeure même lorsqu'il sort de l'immobilité et recommence à se mouvoir.

L'exercice d'immobilité corporelle est conseillée aux débutants, surtout aux jeunes et même aux enfants. On est toujours surpris de voir combien volontiers ils s'y prêtent. C'est un exercice bienfaisant, et bien davantage : souvent, pendant l'exercice, l'adolescent se sent touché pour la première fois par une autre dimension. Il ne pourra pas l'exprimer par des mots, mais elle est fréquemment la raison secrète qui le pousse à pratiquer l'exercice. De bonne heure se dépose ainsi en lui le germe d'où naît la conscience sensitive, intériorisée. Mais l'exercice du silence n'est salubre que si le méditant ne tombe pas, par lui, dans un relâchement qui dissout sa forme. Les exercices qui mènent à la dissolution n'ont plus rien à voir avec la voie initiatique.

La vie par L'être essentiel rencontre, sur la voie où celui-ci doit prendre forme, deux espèces d'obstacles : soit une résistance qui est un signe de rigidité, soit un relâchement dépourvu de toute forme.

2. *L'attitude générale juste*

Toute pratique méditative réclame, pour réussir, une attitude générale du corps que l'on est. Trois facteurs déterminent cette attitude : une tenue, une respiration et une tension justes. Les questions de tenue, de respiration et de tension ne concernent pas exclusivement le corps que l'on a mais, en premier lieu, le corps que l'on est, c'est-à-dire l'homme en tant que personne. Celle-ci se vit et se manifeste elle-même dans ce corps par un certain maintien, une certaine respiration et un certain tonus musculaire.

Tous trois dépendent d'un facteur central qui leur est commun : le centre de gravité juste, le hara (f. *Hara, centre vital de l'homme*, Ed. le Courrier du Livre.)

a) Hara :

Le mot « hara » vient du japonais et signifie littéralement « ventre ». Son sens transposé est celui d'une disposition d'ensemble de l'homme dans le corps qu'il est. Cette attitude, libre de l'emprise du petit moi, est sereinement ancrée dans son centre terrestre (région de l'abdomen et du bassin). S'il possède le hara, l'homme est capable de faire face, facilement et avec sérénité, aux exigences du monde aussi bien qu'à celles de la voie intérieure.

Le hara élimine les obstacles sur la route des réalisations existentielles comme sur le chemin du progrès intérieur. Il assure le rythme de la respiration naturelle et le tonus juste, au-delà de la rigidité comme du relâchement.

L'expérience nous apprend que la meilleure marche à suivre pour trouver et exercer le centre de gravité juste consiste en ceci : l'élève se tient debout, ferme et bien droit, les jambes un peu écartées, les bras pendant en souplesse le long du corps, le regard vers l'infini, dans la position que sa condition humaine lui confère : debout et libre, porteur de lumière.

Il est important pour l'élève de toujours partir de cette position fondamentale, tout à fait naturelle : il repose en soi-même avec fermeté et, en même temps, il est relié au monde. Il ne doit pas penser tout d'abord au ventre, à la région lombaire, etc. Plus tard, en se tenant dans cette bonne position d'ensemble, il pourra sentir, du dedans, chaque partie de son corps, en partant de son centre de gravité et en revenant vers lui.

L'exercice du hara consiste à « prendre pied » d'abord consciemment. La sensation dirigée vers les pieds, l'élève prend de plus en plus conscience de ce qu'il éprouve réellement là où ils sont. Il sent le poids qui pèse sur eux s'enfoncer plus profondément dans le sol avec chaque expiration. A travers ses pieds il sent la terre, il sent son propre poids et le fait porter alternativement sur les talons, les orteils et la plante des pieds. Il se sent grandir en tendant vers le haut, depuis la région de l'abdomen et du bassin jusqu'à la racine des cheveux. Le sens de l'enracinement est celui d'une croissance que rien ne contrarie.

Pour développer le hara, il faut se servir consciemment de la

respiration naturelle : l'élève écoute sa respiration, la façon dont elle va, va, va, vient — va, va, va, vient, et il utilise le commencement de l'expiration pour se lâcher dans les épaules. Non pas lâcher les épaules, ni surtout les tirer vers le bas (ce serait alors seulement un mouvement du corps) mais se lâcher lui-même, par le corps qu'il est, dans les épaules.

Un second mouvement suit le premier : « se poser ». A la fin de l'expiration on se pose, on « s'établit » dans le bassin. Lâcher prise en haut et s'établir dans le bassin sont deux aspects *d'un seul* mouvement, mais pour le débutant ils ne glissent pas du tout naturellement l'un dans l'autre. Pour s'en rendre compte il suffit de lever d'abord les épaules, puis de se lâcher dans le haut du corps : on constatera que rien ne s'est encore passé dans la région de l'abdomen et du bassin : la contraction y est restée la même. Il faut donc quelque chose de plus pour s'y établir. Souvent l'élève est plus ou moins capable de détendre le buste mais il ne peut pas encore prendre appui avec confiance dans le bassin, sans se courber. Il faut qu'il apprenne à observer que, non pas le buste seul mais aussi tout l'abdomen sont chez lui dans un état de contraction qui résiste à la détente. La peur d'entrer réellement en contact avec le sol — peur qui coupe l'homme des forces cosmiques — apparaît ici. Une crispation de la zone abdomen-bassin, siège compris, exprime le manque de sérénité, la peur devant la vie. C'est aussi le signe de nombreux refoulements, en particulier d'ordre sexuel. Une région abdominale et lombaire contractée est souvent, dans le corps que l'on est, un obstacle capital sur le chemin initiatique. Cela paraît bizarre à un homme qui croit pouvoir avancer spirituellement sans transformation corporelle. En prêtant attention à la raideur qui bloque sur elle-même la zone abdomen-bassin, on est amené à remarquer une habitude invétérée : celle de chercher la sécurité en se retenant à la zone du moi. Plus tard l'entraînement à l'exercice permet de fondre en un seul le mouvement de détente des épaules et celui de l'appui dans le bassin. Mieux l'élève saisit l'importance de celui-ci et apprend à le sentir physiquement, plus il se rendra compte qu'il retombe constamment dans le défaut qui consiste à crispier les épaules et à se retenir à la zone du buste : en un mot la détente est encore bien loin.

Il ne faut pas minimiser l'influence de la région abdominale et lombaire sur l'attitude fondamentale de l'homme. La raideur de cette région équivaut à un blocage de toutes les fonctions. De plus l'homme se sépare ainsi des forces cosmiques. Il n'existe aucune maladie, aucune souffrance psychique, dont la guérison ne soit liée à une libre détente de la zone abdomen- bassin.

Un troisième mouvement, par lequel l'homme réalise son unité avec le sol, complète l'ouverture de cette région. Pour que se développe le hara, centre terrestre de l'homme, il faut « admettre » le ventre. Ce centre ne comprend pas exclusivement le bas-ventre mais toute la zone du bassin, reins, région lombaire et siège compris. L'élève a l'impression de prendre de plus en plus la forme d'une poire, ou d'une pyramide. Il se sent largement enraciné dans la terre. Bien sûr, il ne faut pas qu'il se contente de laisser pendre le ventre et encore moins de le gonfler et de le bomber. L'attitude juste consiste à donner *un peu* de force dans un bas-ventre souple et « accepté » sans complexes. Il importe de sentir cette force de la zone-racine, c'est-à-dire du bas-ventre, de la région lombaire et du tronc entier. On peut encore accroître la conscience de cette force en appuyant le poing, lentement et profondément, dans le ventre, sous le nombril. Ensuite, les épaules restant souples et le reste du corps strictement immobile, on avance la musculature du ventre et on repousse d'un coup sec le « poing intrus ». Si, le ventre laissé dans cette position, on peut tambouriner énergiquement dessus sans que cela fasse mal, la position est ferme et rien ne peut vous renverser.

Cette position comporte pourtant encore une erreur : le creux de l'estomac reste contracté. C'est pourquoi il faut, tout en gardant le bas-ventre légèrement tendu, rendre sa souplesse au creux de l'estomac. D'ailleurs la tension abdominale, assez accentuée aux moments de danger et pendant l'exercice, diminue normalement jusqu'à ne plus être qu'un léger tonus musculaire qui reste permanent. On se sent alors à la fois souple et fermement ancré « en bas » dans le centre de gravité juste.

A la question : quand faut-il exercer le hara ? la réponse est : toute la journée. Hara caractérise l'attitude fondamentale juste. Il n'y a pas de totale vigilance, pas de libre présence, sans un enracinement dans le centre de gravité juste. Que l'on soit debout, assis ou en marche,

droit ou appuyé, que l'on se meuve vite ou lentement : hara ! Être dans le hara c'est recevoir de l'énergie et ne pas la dépenser inutilement.

Sur le chemin initiatique, il importe de maîtriser le hara parce qu'il fait disparaître à la fois le mauvais centre de gravité (situé trop haut) et la suprématie du petit moi. L'élève qui possède le hara voit se dégager ainsi le chemin qui mène à la perception de l'être essentiel, bloqué auparavant par le moi. Quelle que soit sa forme — depuis le petit moi, en passant par le moi existentiel libéré de l'égoïsme jusqu'au moi véritable qui porte témoignage à la conscience du Soi en l'être essentiel — le moi a toujours une correspondance corporelle. Mais, en tant que mode conscient de lui-même de l'existence humaine, il est toujours aussi une façon particulière de s'incarner dans le corps que l'on est. Il n'existe pas de réalité spirituelle sans une formule de structure qui lui corresponde. L'idée la plus fugitive provoque une variation physique — le simple fait, par exemple, de penser à une des voyelles amène la sensation d'une forme intérieure différente du corps que l'on est. De même, l'état d'esprit initiatique, lui aussi, détermine une certaine façon physique d'exister et, réciproquement, celle-ci facilite et affermit cet état d'esprit. A l'attitude fondamentale initiatique correspond une disposition du corps qui réduit le pouvoir d'un moi opposé à la découverte de l'être essentiel. Un homme qui « monte comme une soupe au lait » est bien éloigné de l'attitude initiatique fondamentale. Celle-ci implique à l'égard du monde un calme contrôle que le hara seul rend possible. Acquérir le hara, c'est à la fois élargir, approfondir et élever son horizon jusqu'à une dimension spirituelle. Sans hara on ne peut transcender une vision existentielle limitée à l'espace vital du petit moi.

b) Le maintien juste :

Un maintien juste, c'est-à-dire ancré dans le centre de gravité exact, engendre toujours une relation juste à la verticale et à l'horizontale. La stabilité verticale dépend de la force d'enracinement, de la largeur et de la fermeté de l'horizontale. Une image adéquate de celle-ci, en particulier pour la bonne position de l'assise, est la masse des racines, la souche. Par elle l'arbre pousse ses racines

toujours plus profondément et plus largement dans la terre, tandis que sa cime s'élève toujours plus librement vers le ciel.

Une tenue exacte se manifeste dans la position juste de l'homme entre le ciel et la terre et dans sa relation fondamentale avec le monde. De ce maintien dépend le degré d'indépendance, la façon juste d'être ouvert ou fermé, ou au contraire d'être, stérilement, livré au monde sans défense ou emprisonné en soi-même.

Une vie pré-initiatique propre à épanouir normalement le moi comporte naturellement déjà l'entraînement à un maintien juste. L'exercice de celui-ci ne se pratique pas dans le même esprit si le but de l'élève est le contact avec l'être essentiel, qui est caché par une attitude fausse et rendu accessible par une attitude juste. L'obstacle qui s'oppose à celle-ci dans le domaine de l'efficacité — le moi qui oscille entre la contraction et le relâchement — empêche aussi le contact avec l'être essentiel et sa manifestation en une forme juste.

Le hara, exercice préparatoire et contrôle de la forme, fait partie de la voie initiatique. En effet, celle-ci n'implique pas seulement l'expérience libératrice d'unité avec l'être essentiel, mais aussi la réalisation d'une personne humaine conforme à cet Être, capable de lui porter témoignage dans son combat avec le monde.

c) La respiration juste :

Quand, sur le chemin initiatique, l'élève intériorise sa conscience de la respiration, celle-ci devient pour lui quelque chose de plus qu'un simple système d'aspiration et d'expiration de l'air. Par ce mouvement primordial, l'homme éprouve sa qualité de vivant dans l'action de s'ouvrir et de se fermer, de s'abandonner et de se recevoir de nouveau, de se dilater et de se contracter, de s'avancer et de se reprendre.

Considérée sur le plan du processus physique, l'expiration est une détente, l'aspiration une tension. On tient compte de ceci quand la respiration est effectuée consciemment. En effet, l'expiration est liée à la sensation de s'abandonner, de se lâcher, et l'aspiration est ressentie comme un retour à la forme et à la tension justes.

L'expiration, mais une expiration plus active, est le moteur de tout ce mécanisme. Parler, chanter, souffler, pousser ou traîner quelque

chose, n'importe quel effort en un mot est produit par l'expiration. L'inspiration, elle, représente le moment de détente où de nouvelles forces sont récupérées. Cette opposition entre le sens de l'inspiration et celui de l'expiration a une importance décisive dans l'exercice conscient de la respiration.

Une respiration correcte est indissolublement liée à l'attitude d'ensemble juste. De même que le maintien exact, une bonne respiration dépend de l'existence d'un centre de gravité juste. Quand celui-ci est situé trop haut, le cours paisible de la respiration du diaphragme est remplacé par une respiration qui monte et descend nerveusement. Elle ne se produit pas spontanément, elle est inconsciemment « faite » et utilise à l'excès la musculature de secours.

Une respiration paisible et fluide peut être une source d'impressions profondes pour l'élève qui s'entraîne à l'attitude initiatique fondamentale. L'homme qui se laisse vivre avec inconscience dans son moi existentiel ne remarque même pas cette respiration, base naturelle de son bien-être quand elle fonctionne bien. Mais pour le disciple qui cherche, en tâtonnant, le chemin de l'être essentiel, la respiration est un champ d'expériences et de découvertes particulières. La qualité de sa respiration le rapproche ou l'éloigne de sa propre profondeur. Chaque perturbation du rythme respiratoire lui signale une déviation de son attitude. Et dans la paix d'une respiration qui s'écoule sur un rythme parfait, le méditant peut sentir l'appartenance du mouvement qui le meut au souffle de la grande Vie.

Avec le progrès sur la voie initiatique, la qualité de la respiration se modifie elle aussi. Elle s'affine, se dématérialise en quelque sorte. De plus, en avançant sur le chemin, la respiration s'associe à l'expérience d'une atmosphère changée, entourant le disciple comme une aura de fines et légères vibrations de lumière. Les expériences de cet ordre sont les signes annonciateurs d'un authentique contact avec l'être essentiel. Le pressentiment de cet événement est un des facteurs qui maintiennent sur la voie le disciple qui s'exerce dans un esprit juste.

Il ne faut pas considérer la notion de tension, non plus d'ailleurs que celles de maintien et de respiration, dans un sens physique, mais

dans sa relation à la personne. Physiquement elle concerne le bon tonus musculaire. Ici il s'agit du tonus juste de l'homme tout entier, en tant que personne. Ce tonus s'applique au corps que l'on est. Un manque de tension trahit l'homme qui se laisse aller, trop de tension celui qui se crispe, par angoisse par exemple.

La tension juste associe toujours tension et détente. C'est un calme contrôle qui maintient la forme. Comme la respiration et la tenue justes, la bonne tension atteint sa perfection dans la réalisation de la forme juste, celle qui est transparente à l'être essentiel.

Il est beaucoup question, de nos jours, d'exercices de relaxation. Quand ils ne visent pas un devenir et une existence de personne, ils aboutissent trop souvent à la dissolution. Sur le moment ils peuvent être délassants, mais ils ne font pas avancer sur le chemin de soi-même. Ils représentent même, au contraire, la tentation de se fuir.

Le but d'une détente convenable est une tension juste, le but de l'abandon d'une forme durcie est une détente qui maintient la bonne forme. Ceci est important sur le plan naturel de l'homme pré-initiatique aussi bien que sur le chemin de l'union avec l'être essentiel.

Une tension et une détente justes sont les deux aspects du tonus conforme à l'être essentiel. Il contribue déjà à la santé naturelle. Mais, sur la voie initiatique, il prendra le sens de porteur et créateur d'une liberté du corps enracinée dans l'être. La contraction et le relâchement traduisent une dépendance qui vient de l'attachement au moi ou aux instincts. Il manque le centre juste, régulateur. Au-delà du bien-être naturel qu'il apporte lorsqu'on réussit à l'acquérir, celui-ci rapproche toujours plus, sur le chemin initiatique, de l'unité avec l'être essentiel.

B. L'EXERCICE FONDAMENTAL

La méditation se pratique de trois manières :

1) par des exercices de caractère plutôt passif, par exemple le Zazen ;

2) par des exercices plus actifs, exercices spécifiques qui servent à l'entraînement et à l'accomplissement d'une activité utile au progrès sur la voie intérieure. Exemple type : dans la tradition japonaise : le tir à l'arc, l'escrime, les exercices formatifs : dessin, peinture, danse, musique, etc. ;

3) la vie tout entière, c'est-à-dire le quotidien considéré comme un exercice ¹.

1. Cf. Pratique de la voie intérieure; le quotidien comme exercice, Le Courrier du Livre.

CHAPITRE I

ZAZEN

La pratique de l'assise est l'exercice fondamental sur la voie initiatique. La première image qui se présente à l'esprit quand on pense à la méditation est donc celle d'un moine assis, sans mouvement, abîmé en lui-même. L'assise, dans une immobilité et un recueillement parfaits, est l'exercice sur lequel se fonde toute vie méditative.

A propos de cette assise, de nombreuses questions se posent. Existe-t-il une posture juste et d'autres fausses ? Est-il nécessaire de s'asseoir par terre ou bien le résultat sera-t-il le même sur une chaise ? Une posture rigoureusement droite est-elle la seule possible ou peut-on adopter aussi la position du « cocher de fiacre » ? Est-il possible de méditer étendu ? A ces questions on peut répondre que, à celui qui cherche sincèrement et avec la disposition d'esprit convenable, n'importe quelle posture permet de progresser. Cependant, nous pensons que la posture héritée de la tradition Zen, c'est-à-dire celle du Zazen, est la plus bénéfique. La forme stricte, le « oui » à cette forme disciplinée, qui repose en même temps dans son centre de gravité naturel, est inscrite dans le corps de l'homme d'Occident. Ceci est d'autant plus vrai que l'on peut répondre à ses exigences essentielles non seulement en adoptant la « posture de Bouddha » mais aussi en s'asseyant simplement sur une chaise.

L'assise dans la posture du Zazen est un exercice initiatique au service de l'union avec l'être essentiel. Grâce à elle on doit éliminer ce qui fait obstacle à cette union et favoriser ce qui la rend possible. Les seules indications apportées par la tradition du Zen concernent la position physique et la disposition d'esprit fondamentale requises. En dehors de cette base, la nature des buts poursuivis et leurs conditions préalables permettent de nombreuses suggestions s'appuyant sur l'expérience et destinées au progrès sur la voie intérieure.

La tradition du Zen (Cf. *Le Zen et nous*, p. 114 et suiv.) exige

avant tout dans l'assise une verticale juste. Il faut se tenir, selon l'expression du maître Zen, « comme si l'on voulait enfoncer le sol avec le siège et percer le plafond avec la tête ». C'est l'assise dans le hara, où toute l'énergie est ancrée dans la région de l'abdomen et du bassin. Pendant l'exercice, le contact avec le sol rend les os du bassin de plus en plus sensibles et donne l'impression d'occuper une surface toujours plus large. C'est un abandon à la terre, qui progresse en profondeur, une union avec cette terre dans laquelle on s'enracine. Une véritable présence du hara évite le risque d'affaissement ou d'évasion dans le relâchement intérieur. Il faut, pour se tenir droit, que le centre de gravité se trouve dans le hara. A son tour, cette attitude elle-même affermit le hara lorsqu'on réussit à garder une légère tension dans le bas- ventre, à répartir le poids du corps également sur les cuisses, pendant que le siège s'étire un peu en arrière. L'expression ironique du Zen, à propos de cette position est : « Contempler le soleil avec l'anus. »

La difficulté, lorsqu'on cherche à être « là » de la façon juste dans le buste est d'éviter la crispation des épaules. Le débutant donne souvent l'impression que son corps est suspendu à ses épaules levées comme à un porte-manteau. Un véritable enracinement au bas du tronc permet une souple détente du buste. Quand la verticale est bonne, chaque vertèbre porte tout naturellement la suivante et la colonne vertébrale entière supporte la tête qui, le menton légèrement rentré, marque la relation de son sommet avec le « ciel ». Dans un rapport, justement vécu, de l'homme avec le ciel et la terre, celle-ci, telle qu'elle est sentie dans une bonne assise, représente le lieu d'un enracinement profond dans le sol nourricier qui assure la croissance vers le haut. La verticale forme le lien entre le ciel et la terre. Elle figure l'épanouissement de soi-même par la « couronne » de vie, la cime de l'arbre. La forme juste s'y accomplit et s'ouvre vers le haut comme une coupe recevant la bénédiction céleste.

L'orientation vers le haut est un échec quand cette montée fait perdre à l'homme son attache au sol. D'autre part, une relation négative à la terre se produit lorsque le méditant se laisse absorber et dissoudre, qu'il n'arrive plus à remonter à la surface. L'homme affermi dans le hara fait face aux dangers, venus d'en haut ou d'en bas, qui le menacent car, tandis qu'il s'ouvre vers le haut, il reste

fermement soutenu en bas et latéralement. Il ne peut ni s'effondrer ni se laisser aller. Dans tous les cas, les bienfaits de la verticale dépendent d'une puissante horizontale, située dans la région de l'abdomen et du bassin.

Une bonne assise — par terre ou sur une chaise, veut que les genoux se trouvent plus bas que le bassin. L'assise sur le sol comporte trois positions possibles : 1) le lotus parfait : le pied droit repose sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite ; 2) le demi-lotus : on pose seulement un des pieds sur la cuisse opposée ; 3) l'assise ordinaire, les jambes croisées ou rentrées sous le siège. Enfin, une dernière position consiste à s'asseoir sur les talons, avec ou sans coussin entre les mollets et le postérieur.

Les mains s'appuient sur le ventre, un peu au-dessous du nombril, les doigts de la main gauche posés sur ceux de la main droite, de façon à ce que les pouces se rejoignent à leur extrémité et forment un cercle avec les index.

Même si, pour le débutant, il peut être utile de fermer les yeux au commencement de l'exercice afin de « retirer » en soi-même tous les sens, il faut ensuite les laisser légèrement ouverts pendant la méditation. Le regard se porte sur un point situé à environ un mètre cinquante de distance et y reste posé, avec calme, sans fixer.

S'engager dans la pratique du Zazen, selon le véritable esprit du Zen, c'est se soumettre à une stricte discipline. Celle-ci s'applique à la posture aussi bien qu'à la concentration pendant la méditation et à la fidélité aux horaires d'exercice.

En pratiquant le Zazen, le méditant cherche à dégager sa conscience naturelle de ce qui l'occupe. Il cherche le vide.

Cette exigence de vide a fait l'objet de beaucoup de controverses. On y voyait une méthode bouddhique opposée à la méditation objective, seule pratiquée dans le christianisme, d'une pensée ou d'une image. Ces discussions reposent sur bien des malentendus. Le « rien » des Bouddhistes implique, en même temps que l'absence de tout « quelque chose », la percée vers la plénitude de l'ÊTRE. Pour que celle-ci puisse éclore il faut que le multiple disparaisse. Le vide envisagé ici est plus que l'absence du multiple. Il est chargé d'une qualité annonciatrice du mystère, ce mystère dont l'accès est la finalité de la voie initiatique. Faire le vide en soi a, pour le méditant

chrétien, un sens différent mais non moins important que pour le bouddhiste. Ce dernier cherche, par le vide lui-même, son éclosion dans l'ÊTRE surnaturel.

Pour le chrétien aussi, faire en soi-même le vide est la condition préalable d'une perception authentiquement « chrétienne » de l'existence. Au chrétien, qui tient pour essentiel de faire sortir du domaine abstrait le VERBE — présent en toute chose et sans lequel rien n'existe — une conscience dégagée de ce qui l'empêche de percevoir *Yessentia rerum* doit paraître capital. Il s'agit d'ouvrir les yeux et les oreilles de l'être essentiel afin que l'aveugle devienne voyant et que le sourd entende. Le terme « se rencontrer dans le Christ » perd sa profondeur, ou reste un vœu pieux, quand on oublie ce qu'il signifie. En effet, la rencontre de deux êtres dans le monde, en Jésus-Christ, n'est possible que si s'est ouvert leur regard christique et, pour cela, il faut tout d'abord s'affranchir des représentations et des images, de celles qui figurent Dieu en particulier. C'est donc réaliser ce vide qui, parce qu'il est l'absence du multiple, libère chez le méditant le sens de la plénitude de L'ÊTRE, principe de toute connaissance et de toute structure conformes à l'être essentiel. La rencontre des hommes entre eux, dans l'esprit et la vérité de l'ÊTRE, c'est-à-dire aussi en leur Être essentiel, suppose qu'ils soient parvenus au vide, qu'ils se soient dépouillés de tout objet. Ils rencontreront alors aussi l'essence même de toutes les choses que la conscience humaine avait morcelées. L'état de séparation, dans l'existence spatio-temporelle, cesse au moment d'une rencontre en l'être essentiel.

Ces notions indiquent le chemin d'expériences concrètes possibles. Leur réalisation est la tâche de la voie initiatique et, en particulier, de la méditation entendue dans ce sens.

Le but de la méditation bouddhiste, le Zazen, est la grande expérience appelée Satori. Elle est l'état de l'homme parvenu jusqu'à L'ÊTRE, retourné à L'ÊTRE, libéré à la vie par L'ÊTRE. Cependant cette expérience du Satori n'est pas un privilège du Bouddhisme. C'est l'expérience transformatrice de l'être surnaturel qui habite l'essence de chacun de nous. Créer les conditions favorables à une semblable expérience est le but de la méditation initiatique — et pas seulement dans le Bouddhisme.

La « nature de Bouddha » n'est pas un monopole du Bouddhisme,

ni l'Atman réservé à l'Indouisme, ni le Christ, vivant en nous, un privilège chrétien. L'expérience de L'ÊTRE et la voie qui y mène sont la base vivante de *tout* sentiment religieux. Rien de ce qui se passe dans le Zazen n'est opposé à l'esprit religieux catholique : c'est au contraire quelque chose d'inhérent à toute religion qui s'appuie sur l'expérience. Mais, naturellement, si l'on refuse à l'expérience la qualité de base vivante de la religion, le Zazen paraîtra « très dangereux ».

L'expérience permet de compléter sur beaucoup de points, au sujet du but recherché dans la méditation initiatique, les quelques indications pratiques données par le maître Zen à son élève. L'élément le plus important de ce complément concerne l'observation consciente de la respiration en tant que formule de transformation innée au corps que l'on est. A la différence de la tradition orientale où, sans trop demander pourquoi, l'élève se contente de faire tout simplement ce que le maître lui dit et lui montre, l'occidental réclame une prise de conscience plus précise. Il exige aussi des explications détaillées sur la façon d'exécuter l'exercice. Il s'agit en effet ici non d'appliquer une théorie quelconque mais d'accomplir consciemment, d'une manière responsable, ce qui se produit en fait dans l'exercice de transformation lorsqu'il est conforme à son but supérieur.

CHAPITRE II

LA FORMULE DE TRANSFORMATION

Dans la vie de l'homme pré-initiatique, on distingue trois niveaux. La sécurité et le plaisir de vivre sont les intérêts du premier niveau. Au second, l'homme devient capable d'aimer avec altruisme et de servir la société. Il s'oriente vers l'esprit d'objectivité et se soumet, avec ce qu'il peut, ce qu'il possède et ce qu'il sait, à un ordre de valeurs qui l'engage. Le troisième niveau est déterminé par le rapport de l'homme à une puissance supra-naturelle, qu'elle lui soit présente comme une foi, une superstition ou en un mode tout à fait personnel.

Dès l'instant où l'homme s'éveille à la quête et à la vie initiatiques, ces trois niveaux prennent une signification nouvelle. L'ordre des valeurs change. Le facteur qui modifie les trois niveaux est la découverte de la transparence immanente, qui transforme toute la vie. Elle apporte une nouvelle base et un nouveau sens, au plan matériel aussi bien qu'intellectuel et spirituel. Ce qu'éprouve l'élève quand, dans la respiration, il aspire et expire correctement permet de percevoir et de vivre dans ses détails le sens de cette transformation.

1. *La formule fondamentale*

Le but de toute pratique initiatique est l'unité avec l'être essentiel. Elle comprend deux éléments : *éprouver* la transcendance immanente, l'être essentiel ; *devenir conforme* à celui-ci. Ces deux éléments supposent la transparence à la transcendance immanente en nous. La voie vers cette transparence est un processus de métamorphose qui concerne l'homme tout entier. La pratique de la méditation est donc un exercice de transformation. La nécessité, pour atteindre ce but, d'éliminer ce qui s'oppose à la transparence et de favoriser ce qui la rend possible conduit à pratiquer de nombreux

exercices spécifiques. L'exercice fondamental s'appuie sur le rythme de la respiration et le sens de chacune des phases qui la constituent.

Partant d'un sujet déformé par rapport à l'être essentiel, la tâche à réaliser est un changement qui fera de lui un homme ouvert à l'expérience de cet Être et à l'éclosion du Soi. Le mouvement de transformation que peut signifier une respiration non perturbée est en général ignoré ou déformé. L'homme ne le saisit pas et ne peut pas le vivre.

Percevoir la formule transformatrice inhérente à une respiration juste c'est réaliser consciemment — ni plus ni moins — la formule vitale fondamentale, présente au sein de la création tout entière. C'est la formule du grand « meurs et deviens » qui meut et anime tout vivant, par lequel il naît puis s'éteint, devient puis disparaît et cède la place au non-advenu afin qu'il puisse éclore à son tour. Cette formule primordiale de toute vie est aussi la loi fondamentale de la vie initiatique. Elle implique le renoncement sans cesse renouvelé, à l'hégémonie du moi existentiel, et de sa vision de la réalité, en faveur de l'être essentiel et de la vie nouvelle qu'il permet et suscite. L'éclosion de l'être essentiel suppose d'abord l'anéantissement du moi profane, sa suprématie réclame l'abandon de la domination de ce moi. C'est ce mouvement de métamorphose qu'une respiration consciemment accomplie exerce et prépare. La réalisation d'une forme nouvelle, telle que la montée de l'être essentiel la rend possible et l'exige, peut être vécue dans une respiration devenue transparente. La pratique de cette formule fondamentale sert aussi bien l'expérience de l'être essentiel que le développement d'une structure du moi capable de l'accueillir.

La destruction, qui est la condition d'un devenir juste, est celle des formes figées de notre existence liées à la vision du moi existentiel qui résiste à ce devenir. Il s'agit donc au départ déjà — et constamment ensuite — d'un anéantissement, d'un mourir de l'homme qui, au degré pré-initiatique, s'accroche à ses multiples attaches. La finalité de ce mourir est la naissance de la personne devenue consciente de son noyau surnaturel, cette personne délivrée par l'être essentiel, fondée sur l'ÊTRE de son origine et devenue une avec cet Être surnaturel.

Les phases d'une respiration juste, leur sens et leur importance,

permettent de distinguer les étapes successives de ce nécessaire mouvement de transformation.

La respiration correcte est le flux naturel et rythmé de l'expiration et de l'inspiration. Dans une respiration saine, l'accent est mis sur la durée de l'expiration, sur l'abandon donc. Une aspiration juste en découle d'elle-même. Mesurées en durée, l'aspiration dure un quart de la respiration totale, l'expiration la moitié de celle-ci, un quart restant pour la pause qui s'écoule entre la fin de l'expiration et l'inspiration suivante. Le rythme respiratoire correspond à ceci : expiration — expiration — pause — inspiration. Les quatre temps de la respiration naturelle, de ce « expiration — expiration — pause — inspiration » contiennent la totalité des éléments essentiels intervenant dans l'exercice de transformation qui est le but de l'exercice. Petit à petit l'élève doit en prendre conscience et apprendre à les accomplir d'une manière toujours plus parfaite.

La formule fondamentale par laquelle le « expiration — expiration — pause — inspiration » remplit son but concerne l'homme dans son ensemble, corps, âme et esprit. On peut l'exprimer verbalement par trois formules :

Se lâcher
s'établir (dans le hara)
Se laisser devenir un
Revenir à soi régénéré

Lâcher prise
Se donner
S'abandonner
Se retrouver nouveau

Sortir de moi
Aller vers Toi
Tout en Toi
Nouveau par Toi

Présentes à la pensée, ces formules peuvent animer et vivifier la méditation dans le style du Zazen dans un sens qui correspond à l'esprit occidental. Car l'homme d'Occident a besoin d'accompagner

et d'éclairer de conscience connaissante ce qu'un Oriental prescrit à longueur d'années sans commentaires à ses élèves : la simple assise dans une position juste. D'ailleurs, il n'est pas question ici d'appliquer simplement une théorie de la respiration mais d'exécuter consciemment ce qui se passe en fait — ou peut se passer — grâce à une respiration juste. Lorsque l'élève devient conscient de cette formule — qui n'est pas elle-même tirée du Zen — dans ses phases bien différenciées, elle est une clé qui lui ouvre la connaissance et la réalisation de ce que chaque étape de la vie humaine contient potentiellement. Elle l'éclaire aussi sur les manquements à la voie. L'éveillé à l'initiation doit essayer de pénétrer, dans cet esprit, les multiples significations incluses dans la respiration, de les reconnaître et de les exercer.

La conception et l'exécution justes du mouvement respiratoire se situent sur les trois plans humains : le corps, l'âme et l'esprit. Se dégager de tout ce qui fait obstacle à la grande transparence et développer ce qui la favorise doit donc s'effectuer sur ces trois plans. Il faut entendre ce qui est dit ici sur la respiration juste et la découverte de l'être essentiel, possible grâce à elle, comme la synthèse de ce qu'une vie d'inlassable exercice permet d'éprouver et, finalement, d'acquérir. Vue sous l'angle symbolique, une seule respiration renferme tout ce que l'on peut découvrir sur la grande Voie. C'est pourquoi on peut légitimement décrire ce que la formule respiratoire contient à l'état de principe comme s'il était possible de le ressentir en une seule fois, alors qu'il s'agit en vérité d'un long chemin parcouru pas à pas.

2. La formule fondamentale de transformation dans le corps que l'on est

Abattre ce qui fait obstacle à la grande transparence et stimuler ce qui l'aide consiste à éliminer les attitudes fausses invétérées qui empêchent l'union avec l'être essentiel. La manifestation physique fondamentale de ces mauvaises attitudes est toujours une alternance de crispation et de relâchement. Ce relâchement tient surtout à l'absence d'horizontale juste, qui engendre une verticale dépourvue

de maintien ferme. Ce laisser-aller exprime la carence du centre de gravité, ancré dans la région de l'abdomen et du bassin, qui assure la tenue.

La crispation est un raidissement du corps tout entier. Elle se traduit surtout par une tension « en haut », dans les épaules. C'est l'indice d'un centre de gravité qui n'est pas établi à sa place centrale : l'élève ne peut donc pas s'y appuyer avec sérénité. Les épaules levées et une crispation à la hauteur du cœur trahissent ce mauvais centre de gravité. Les épaules levées ! C'est surtout à elles que se cramponne l'élève non entraîné. Le raidissement comprend différents degrés, depuis la légère tension — qu'il faut cependant prendre au sérieux — jusqu'à la rigidité totale. Le haut des bras, les épaules, la nuque sont alors contractés, les dents sont serrées, les sourcils froncés. Du même coup la taille rentre, le siège se crispe. Il faut que l'élève arrive à se rendre compte que cette tension physique souvent pénible, visible même de l'extérieur, exprime ce qu'il est lui-même. Ce n'est pas un corps indépendant qui se contracte, c'est lui-même, dans le corps qu'il est. Il n'importe donc pas seulement, dans la première phase de l'expiration, de lâcher les épaules mais de se lâcher *soi-même* dans les épaules. Et non pas dans les épaules seules, mais dans la tête, le visage, le haut des bras, la poitrine, le corps tout entier en un mot.

Mais l'élève ne peut pas se lâcher dans le buste s'il ne trouve pas ailleurs un autre point *d'appui*. Celui-ci est situé dans la région du ventre et du bassin. L'élève remarque vite qu'il y parvient seulement dans la mesure où il réussit à dénouer la contraction du tronc tout entier, sans pour autant se laisser aller, puis à détendre les blocages qui lui compriment la taille. Ces blocages empêchent aussi l'estomac, et particulièrement le bas-ventre, le tronc entier par conséquent, d'être « là » avec l'ampleur et le poids qu'ils requièrent, c'est-à-dire de donner la place nécessaire au centre de gravité juste. Prendre appui, s'établir sur les hanches et dans la zone de l'abdomen et du bassin n'est possible que si le ventre, détendu, prend librement son volume. Cela fait, les crampes cessent et, si l'on continue à s'exercer, on voit souvent disparaître aussi les douleurs de tête, de nuque, des épaules, de l'estomac et de la cage thoracique.

Si l'exercice est bien exécuté, il se produit, pendant la troisième

phase de l'expiration et l'inspiration suivante, une détente de l'appui crispé dans le buste. En effet, une base correcte, située plus bas, a été adoptée. Parce qu'il s'établit consciemment dans la région du ventre et du bassin, l'élève sent, à travers elle, le siège, les os du sacrum et, par leur contact avec la terre, il éprouve son propre enracinement physique dans celle-ci. Il découvre son centre terrestre, le centre de gravité conforme à son Être essentiel. Il sent alors son enracinement et la croissance de ses racines comme une capacité de « gagner du terrain » au sens littéral du terme. Avec une impression de libération il aboutit aux racines de sa condition humaine naturelle. Il y atteint la source inépuisable de sa vie physique, la profondeur constamment régénératrice et, par-là même, la force et le principe de sa santé. Il n'existe pas de maladie, ou d'infirmité physique, dont la guérison ne soit favorisée par un hara bien maîtrisé, assuré, toujours vivant. Beaucoup de guérisons, dites miraculeuses, doivent leur origine au fait que le malade est arrivé à se libérer de sa crispation et à s'abandonner avec confiance à la forme juste de son corps.

Toute libération juste n'affranchit pas seulement *de* quelque chose, mais aussi *vers* quelque chose. Chaque exercice de relaxation porte en lui un danger de dissolution. On ne peut l'éviter que si l'abandon d'une forme fausse et crispée n'amène pas la dissolution dans une absence de structure. Le but de la détente doit être de garder un tonus suffisant pour maintenir une forme juste qui se crée d'ailleurs d'elle-même quand le hara est affermi. Tout naturellement, dès que cesse la contraction, il empêche la dissolution et engendre la forme exacte.

Pour le corps que l'on est, la quatrième phase de la respiration représente l'expérience de la régénération. Celle-ci n'est possible que si l'homme a rejeté la totalité des mauvaises attitudes physiques qui maintenaient son corps figé dans une rigidité statique. Plus sera réussi le mouvement qui fait lâcher prise, s'établir dans le hara, devenir un — et il s'approfondit de lui-même toujours davantage par la répétition de la pratique juste — plus l'aspiration sera vécue comme un mouvement libérateur tendant vers un mode d'existence juste du corps. Une fois affranchi « de » quelque chose nous ressentons le « pour quoi », le « vers quoi » de cette libération, celle de la forme du corps, maintenant dégagée, qui lui était dès l'origine

destinée.

Tout ce qui peut être décrit sur chacune des phases respiratoires ne sera vraiment éprouvé — en particulier l'impression de liberté du corps — qu'après une longue pratique de l'exercice. On perçoit nettement ici à quel point cette liberté du corps que l'on est dépend de son lien naturel à ses racines terrestres. Lorsqu'il se remet debout après un exercice réussi, l'élève se sent « là » autrement, d'une manière nouvelle, parce qu'il est bien « planté » dans la terre. La bonne verticale est par-là même libérée. Par le simple fait de s'être débarrassé des éléments qui bloquaient sa forme corporelle juste, il est, dans sa totalité, davantage lui-même. Même s'il ne s'en rend pas tout à fait compte, une porte s'est ouverte sur son Être essentiel.

Quand elles sont exécutées consciemment, les quatre phases respiratoires deviennent aussi une source d'information sur la quantité et la gravité des vieilles attitudes fausses. Le simple fait de les remarquer est déjà utile et contribue, avec les progrès dans la pratique des exercices, à gagner la forme juste. A la fin, le méditant devient capable de se sentir lui-même, c'est-à-dire de sentir le corps qu'il est, dans un système de vibrations qui fonctionne avec une souplesse toujours plus grande. Quand il observe avec vigilance la verticale exacte et qu'il éprouve, grâce à elle, à chaque aspiration une impression de vivante croissance vers le haut, tout le mécanisme de la respiration peut devenir la source d'une nouvelle et authentique joie de vivre. Pour que soit durable ce sentiment vital, il est nécessaire ici d'acquiescer au « meurs et deviens », accompli avec une sorte d'évidence : s'abandonner et se retrouver dans une nouvelle forme.

Il n'existe pas de limites aux progrès de ce mouvement de transformation du corps. Il faut que l'élève apprenne à se sentir toujours plus lui-même en ce corps qui émerge à sa propre conscience. Sans doute, au commencement de l'exercice, il occupe toute sa pensée mais, en son langage propre, ce corps qu'il est représente aussi l'âme et l'esprit. Ceci se rapporte surtout à l'art de sentir, du dedans, les sensations cénesthésiques. La méthode de l'Eutonie, enseignée par Gerda Alexander (Copenhague) développe particulièrement cet art aujourd'hui. Les exercices d'Eutonie facilitent donc le Zazen et sont des exercices préparatoires recommandés. Il importe qu'en progressant dans l'exercice, l'élève

arrive à percevoir les tensions et les carences vitales de son corps avec une finesse sans cesse accrue. Il doit apprendre à observer et à relaxer non seulement les zones habituellement crispées, mais encore celles dont la détection nécessite une sensibilité plus subtile. Il cherchera à reconnaître aussi le sens psychanalytique des vieux refoulements que traduisent ces crispations et le mal qu'ils causent dans l'inconscient.

Le corps n'a pas une mémoire exclusivement physique enregistrant les maladies passées. Ses souvenirs sont aussi psychiques. Toutes les souffrances que le cœur a subies affectent naturellement aussi le corps et s'inscrivent dans le relief de ses tensions. Il faudrait adjoindre à la méditation une physiothérapie de la personne, basée sur la psychologie des profondeurs et entièrement différente des massages habituels. Les physiothérapeutes découvrent là de nos jours un moyen d'agir, à travers les tensions enracinées dans le corps, sur les énergies potentielles refoulées.

Pour donner aux progrès de la connaissance de soi et d'une perception du corps mieux élucidée un sens initiatique, il faut que le disciple mette son intuition de lui-même au service de la transparence transcendante. L'erreur serait de voir déjà dans un bon état de détente naturel la transparence à l'être essentiel. Atteindre à la grande transparence présuppose une attitude initiatique fondamentale qui, par tous les chemins, tende vers la transcendance immanente et la simple détente physique ne permet pas d'y accéder. Une nouvelle perspective s'ouvre cependant là aux méthodes de relaxation pourvu que, de plus en plus nombreux, ceux qui l'enseignent s'éveillent à leur propre Être essentiel.

3. La formule fondamentale de transformation de la personne

Que signifient, sur le plan de la personne, la destruction des obstacles à la grande transparence et le développement de ce qui la rend possible ? Que veut dire pour l'élève, étant donné sa condition dans le monde, la formule fondamentale : se lâcher, s'établir (dans le hara) — se laisser devenir un — revenir à soi ? Quel est le sens personnel de la contrainte, de la contraction et de la crispation dont

souffre le débutant et dont il doit se libérer ?

En tant que moi existentiel, l'homme cherche naturellement la sécurité. Il vit, de ce fait, dans un système de garanties que son anxiété, son manque de confiance, ses soucis, réactivent constamment. Ainsi l'existence s'écoule, pour chacun de nous, dans l'inquiétude au sujet de sa sûreté dans le monde. Il cherche à « s'assurer » de tous côtés par ses biens, son savoir et son pouvoir. En outre, tout homme est pris dans un ensemble de règles morales dont le respect garantit sa réputation et l'estime qu'on lui porte. Il s'efforce, consciemment ou non, de gagner l'amitié et la compréhension d'autrui, d'appartenir à un groupe : savoir s'il répond à ce que les autres attendent de lui est donc aussi un problème anxiogène. De même que les risques menaçant sa sécurité matérielle, les changements brusques le remplissent d'appréhension devant un avenir incertain. Pour la plupart des gens, la solidité de leurs liens sociaux est aussi un sujet permanent de tension inquiète.

Enfin, l'appui que l'homme trouve dans sa religion peut être sûr ou précaire. Sa foi en Dieu est soumise à une rude épreuve lorsque les événements qui surviennent dans le monde, ou son propre destin, vont à l'encontre de sa conception personnelle d'un Dieu tout puissant, bon et juste. On lui enseigne qu'en toute circonstance il peut s'en remettre à Dieu, mais ce qui se passe autour de lui déçoit cette conviction.

Une sécurité menacée, des carences morales, des doutes au sujet des relations humaines et l'incertitude de la foi sont des sources de tensions psychiques qui déforment l'homme tout entier. Elles ne peuvent être éliminées qu'en détruisant leur racine : le manque de confiance. C'est l'ensemble de son réseau sécurisant, et de l'inquiétude quant à sa solidité, qui amènent un sujet à se raidir, se contracter, se crispier sans cesse, non seulement sur le plan physique, mais dans toute la conduite de sa vie. En face des dangers, extérieurs ou intérieurs, qui mettent en question sa sécurité, il fait preuve d'un manque de confiance fondamental. Il s'agit d'une attitude d'ensemble à l'égard de la vie dans laquelle s'exprime l'absence d'enracinement dans L'être essentiel, d'une disposition d'esprit que seule, par conséquent, la transparence à L'être essentiel peut faire disparaître. Celui qui commence à voir dans le royaume surnaturel

de l'être essentiel sa véritable patrie cesse de se préoccuper avant tout de la situation de son moi profane. Ses préoccupations quant à l'existence spatio-temporelle restent limitées et n'altèrent pas ses liens à l'ÊTRE. La « destruction » des tensions, qu'exige l'attitude initiatique, n'est possible qu'au moyen d'une « construction » sur le plan de l'expérience de l'être essentiel. Cela dépasse tous les exercices de relaxation proposés aujourd'hui à nos contemporains.

La première phase de la formule fondamentale, le « lâcher prise », implique et exige le renoncement au système des garanties. « S'établir » dans le hara désigne le passage d'une attitude de méfiance vis-à-vis de soi-même, du monde et de Dieu — qui s'exprime physiquement par la crispation des épaules — à une disposition d'esprit confiante, matérialisée par l'appui dans la région du ventre et du bassin. C'est, pour la personne, une prise de position de confiance essentielle qui n'a pas besoin de se justifier rationnellement par des garanties réelles ou supposées. Cette confiance ne peut grandir que dans la mesure où l'homme ose renouveler sans relâche son abandon des assurances sécurisantes, où il risque, comme un plongeur dans l'eau profonde, le saut dans l'inconnu. C'est la confiance qui n'a pas besoin de preuves, la confiance toute simple se fiant à l'inconnu pour le laisser survivre.

Sur le plan religieux elle suppose l'expérience d'une foi authentique. On peut la définir comme *le saut dans l'inconnu, sans restrictions, avec une totale confiance*, comme si déjà se manifestait le pressentiment d'une vie au-delà de la vie et de la mort qui rend possible le mourir en pleine liberté. L'expérience toujours recommencée de ce sentiment est justement celle qui se produit dans le Zazen où la capacité de perception intérieure va sans cesse s'affinant. Ce qui y *est* ressenti justifie la confiance. Si l'on ne risque pas ce saut, si on ne le renouvelle pas intérieurement sans cesse, le sens de la seconde phase de la formule respiratoire ne peut se réaliser. Il ne faut pas que le méditant craigne, au cours des semaines, des mois, des années d'exercice, chaque jour de nouveau même, de découvrir les germes de nouveaux moyens de sécuriser l'espace vital de son moi existentiel qui bloquent la source de sa confiance fondamentale. Il lui faut apprendre à tuer délibérément dans l'œuf les garanties nouvelles afin que reste en mouvement la roue de la transformation qui, pendant la méditation, tourne avec la formule

fondamentale de respiration. Ainsi seulement, ce mouvement peut devenir l'instrument d'un nouvel enracinement qui laisse derrière lui toute assurance rationnelle ou morale, toute croyance où subsisteraient encore les conceptions humaines de sécurité.

L'apport de la seconde phase peut continuer sans fin à s'approfondir à la troisième étape, le « devenir un ». Le travail consiste ici à s'engager, à s'abandonner sans réserve à la profondeur insondable. La force de son appui ne s'explique pas comme celle des garanties du moi existentiel. Une confiance primordiale, infondée, ne peut plus être ébranlée par aucun doute et elle n'a pas besoin de contre-assurances. Il n'est plus nécessaire de recourir à des spéculations sur un destin favorable, ou sur une maîtrise suffisante de l'existence par les biens, le savoir et le pouvoir que l'on possède, ni à la croyance — trop souvent déçue — en l'aide extérieure d'un Dieu bon et juste. Ici on se rend compte qu'une croyance sujette au doute n'a jamais été une vraie foi. En anglais nous dirions qu'elle était seulement « belief » et non « faith ». En français, quand se lève le doute, c'est que la « foi » est devenue une « croyance » fondée sur des arguments et des preuves, donc bâtie sur le sable. Mais on perd le Dieu de « belief » ou de « croyance » et, justement au moment où il disparaît, l'homme peut, grâce à l'expérience du mystère qui lui est immanent, trouver la foi authentique. Rien ne peut plus l'ébranler car elle jaillit précisément à l'instant où s'évanouit le Dieu auquel s'attachait la croyance. L'homme pré-initiatique était contraint de croire en lui parce que sa capacité de connaissance et de perception religieuse n'avait pas encore percé, vers la transcendance, sa propre perspective du réel.

La forme de l'enseignement religieux encore actuellement dominant répond à l'homme pré-rationnel en chacun de nous. Pour celui qui est dominé par la conscience rationnelle, ce mode de représentation du mystère devient tôt ou tard une source de doute. Avec la force autoritaire des formules fixées par une longue tradition théologique, elle continue à faire obstacle à l'expérience initiatique du mystère, comme aussi au renouvellement de la foi née de cette expérience. Et cela d'autant plus que, souvent, un sujet prêt à accueillir celle-ci avec respect redoute les suites que pourrait avoir son émancipation à l'égard des formes traditionnelles. Pourtant, le

ton et le sens initial de ces formes est de plus en plus occulté par un processus de rationalisation. La transformation initiatique, en leur rendant le sens surnaturel qu'elles contiennent, permet de surmonter les discordances — déconcertantes pour bien des fidèles — entre l'expérience authentique et la théologie, dans la mesure où celle-ci repose aussi, à l'origine, sur une expérience de révélation.

L'enracinement dans le fonds surnaturel de la vie, qui s'amorce déjà à la troisième phase s'intériorise encore plus nettement à la quatrième. La confiance fondamentale, née de cette troisième phase, aboutit ici à une impression de liberté qui n'a plus besoin du secours d'aucune garantie discernable. En son moi existentiel l'homme reste encore prisonnier d'une foule de défenses mais, dans son asservissement même, il découvre pour la première fois ce qu'est la vraie liberté. De même qu'une foi accessible au doute n'est pas une vraie foi, une liberté qui s'appuie sur l'absence de contraintes existentielles n'est pas une liberté authentique. C'est *dans* la dépendance existentielle même que l'homme témoigne de la liberté engendrée par son lien au surnaturel. C'est ce qu'il réussit à percevoir ici. Ainsi, dans la respiration, l'aspiration porte le disciple sur la vague d'une confiance neuve, dans la lumière d'une forme de vie nouvelle. En dépit de tous les dangers il se sent régénéré par elle, porté, maintenu, protégé par une force infinie.

La finalité profonde des quatre phases respiratoires ne se réalise que si l'exercice de transformation prend tout son sens initiatique. Déjà une prise de conscience assez effrayante de ses blocages peut accompagner, pour le débutant, la première impression du « lâcher prise ». Il découvre soudain à quelle distance de son vrai centre le font vivre sa recherche de sécurité purement existentielle et la confiance qu'il accorde aux connaissances de la conscience objective. Il faut qu'il jette, dès cette première phase du lâcher prise, un regard sans faiblesse sur ses déviations par rapport à l'être essentiel, sur les détours et le chemin perdu, sur sa légèreté face à l'appel de la profondeur.

Sous le signe de l'initiation, la progression vers la seconde et la troisième phase de la formule fondamentale mène à une dimension désormais insaisissable aux concepts. En un tourbillon de transformations qui atteint des couches toujours plus profondes de

son existence, elle entraîne le méditant vers une clarté croissante. La lumière née de l'expérience de l'être essentiel et celle, de plus en plus vive qui, grâce à elle, éclaire une conscience emplie de L'ÊTRE dévoile alors une réalité restée cachée à la connaissance rationnelle.

La confiance, immotivée mais absolue, éprouvée à la seconde phase s'emplit ici d'un pressentiment de révolution totale. L'abandon radical, auquel elle le contraint de tout — vraiment tout — ce qui le soutenait jusqu'ici rejette l'homme de la confiance sans bornes enfin atteinte dans une nouvelle angoisse. A sa peur s'associe cependant cette fois l'intuition de la profondeur insondable, encore inconnue, qui le porte.

Plus la réceptivité initiatique grandit chez le disciple, plus la troisième phase de la formule de respiration devient expérience de la mort mystique. C'est l'anéantissement, la nuit. Dans ces ténèbres, la croyance en un Dieu sauveur qui soutenait le moi existentiel a disparu. Il ne reste plus rien, à cet instant, de ce qui donnait force, sens et appui. Mais sans cette mort il n'y a pas de résurrection en l'être essentiel.

Seul ce passage à travers la nuit totale apporte la véritable renaissance par l'être essentiel. Alors seulement peut se produire l'expérience dans son sens le plus haut. Elle survient rarement pendant l'exercice. Pourtant, lorsque celui-ci est pratiqué avec une assiduité et un courage soutenus pendant une longue période, des signes précurseurs de la grande illumination peuvent s'y manifester de temps à autre.

Quand elle atteint son but initiatique, la troisième phase prépare aussi le méditant à briser l'écorce sous laquelle la graine divine attend le moment où elle pourra germer. Alors que l'obstination du moi existentiel et la force de l'ombre agissant dans l'inconscient ne cessent de retarder ce moment, une pratique fidèle de l'exercice renouvelle au contraire ses chances de percée. C'est alors que la formule fondamentale, le « meurs et deviens » acquiert pour le disciple tout son sens : celui de formule transformatrice dont dépend son devenir de personne selon l'être essentiel.

Souvent, des années d'exercice persévérant s'écoulent avant que le disciple perçoive le sens le plus haut de la troisième phase et il faut bien plus de temps encore pour que l'expérience passagère devienne

une solide structure de la voie de transformation.

La quatrième phase, revenir à soi, est l'expérience du grand « je suis » qui, à la différence du « je suis moi », plonge ses racines dans l'illimité, le supra-personnel. Il se manifeste maintenant chez le disciple par l'éclosion d'une forme propre à sa personne dans sa qualité unique. Il faut, bien sûr, que se répète l'expérience — grâce à un exercice assidu — pour que, la roue de la transformation tournant sans relâche, il s'agisse d'autre chose que d'une expérience ressentie peut-être pendant une fraction de seconde et pour qu'elle devienne toujours plus fréquente et plus profonde. Cela ne l'empêchera pas d'être perçue aussi chaque fois comme la naissance d'une nouvelle conscience qui continue à exiger un travail inlassable vers le devenir du Soi. C'est par l'expérience de son Être essentiel que le disciple éprouve, douloureusement, la distance qui le sépare du grand mystère manifesté en un mode individuel par son propre Être essentiel. Mais quand la flèche du puissant amour venu de la profondeur l'a touché, l'appelé à la voie ne connaît plus de repos. Il ne quitte plus le chemin de la transformation qui répond à l'appel de L'être essentiel.

Le travail du disciple qui veut être fidèle à la voie est toujours à recommencer : son moi, volontairement immobiliste, l'ombre, l'angoisse, causent les manquements, où il retombe toujours, à la fidélité qui l'engage même dans le quotidien. Celui qui, justement, a une fois vécu l'expérience la plus profonde doit reprendre sans relâche, avec humilité, la formule fondamentale en commençant au niveau du corps.

Il va de soi que le méditant ne peut pas s'occuper à la fois de tout ce qu'exige et contient de potentialités la formule de respiration. Certains jours, ou à certains moments de la méditation, selon sa disposition d'esprit, il gardera présente à la mémoire telle ou telle des significations de la formule fondamentale. Parfois il ne dépassera pas son sens physique. D'autres jours, il se trouvera très vite assez transparent pour exercer la formule dans son sens transcendant. Par moment, en revanche, il se sentira poussé à mettre constamment l'accent sur l'une des quatre phases, ou à placer toute la respiration sous le signe d'une seule de ses étapes. D'autres fois encore, il sentira que, sans intervention de sa part, la roue de la transformation tourne d'elle-même pendant les quatre phases.

C. COMPLÉMENTS

CHAPITRE I

INDICATIONS

1. *Sens particulier de l'inspiration*

Lorsque la méditation est pratiquée comme un exercice de transformation, le lâcher prise — c'est-à-dire, dans le langage de la respiration, l'expiration — se trouve au commencement de l'exercice. Une aspiration juste est le fruit d'une bonne expiration ; l'élan ascendant d'une forme nouvelle est le fruit de l'union avec la terre. Ainsi le résultat de l'exercice est manifesté dans l'aspiration, dont l'importance ne le cède en rien à celle de l'expiration. Mais, du fait que l'on a surtout affaire, dans nos pays, à des élèves qui retiennent leur souffle parce qu'ils ont désappris la respiration correcte, il faut leur faire exercer d'abord l'expiration. Cela comporte un certain danger de négliger finalement l'aspiration, en théorie et en pratique.

La formule fondamentale utilise les différentes significations de chaque phase d'expiration selon leur ordre de succession : lâcher prise, s'établir dans le hara, devenir un. L'accent mis sur l'expiration ne doit cependant pas détourner l'attention de l'inspiration. Elle ne prend, quand la respiration fonctionne bien, qu'un quart de la durée totale d'une respiration (suivant la formule : « revenir à soi ») mais ce quart possède une signification spécifique que l'élève déjà avancé doit observer consciemment. Quelle est-elle donc ? Quels sont le sens et l'importance de l'inspiration ?

Elle aussi comprend quatre phases : s'ouvrir, prendre, s'emplir, goûter cette plénitude. On peut exercer également l'expiration en quatre phases : lâcher prise, s'établir, s'unir et demeurer dans cette union. Ou bien : se lâcher, se donner, s'abandonner et demeurer dans ce vide. Il est possible, enfin

— il ne s'agit plus alors d'une forme naturelle mais artificielle de la respiration — de respirer en suivant une ligne montante et descendante en un mouvement de vague. Dans ce cas l'expiration n'est pas plus longue que l'inspiration, l'inspiration pas plus brève que l'expiration. Elles durent chacune le même nombre de secondes. Cela signifierait alors : lâcher prise, donner, s'abandonner, demeurer dans le vide — s'ouvrir, prendre, s'emplir, demeurer dans la plénitude. L'entraînement à cet exercice est facile. Mais comme l'attention s'attache particulièrement à l'inspiration, on risque de commettre la faute qui consiste à aspirer activement au lieu de laisser l'aspiration se produire d'elle-même et de l'accompagner simplement en l'observant.

On peut encore varier l'exercice en faisant tenir le souffle à l'élève au sommet de la vague de l'inspiration et au creux de la vague de l'expiration pendant un temps égal à celui employé à l'inspiration et l'expiration elles-mêmes. Dessiné, ce genre de respiration figurerait une sorte de méandre. Ses « angles » doivent naturellement rester souples.

Cet exercice met surtout l'accent sur une impression que la formule fondamentale doit aussi valoriser : celle de la plénitude dynamique née d'une expiration complète. Au commencement de l'exercice, l'importance du « lâcher prise », c'est-à-dire se lâcher dans les épaules et la poitrine, est certainement considérable, mais il est aussi nécessaire que l'élève sente, en se retrouvant pleinement présent dans les épaules et le buste, le résultat de son effort d'abandon. Il faut qu'il sente, non seulement dans le diaphragme, mais aussi dans les poumons, sa pleine respiration. Il est donc conforme à l'esprit de l'exercice qu'un tonus juste succède à l'exercice de détente. Pour terminer l'exercice, l'élève s'étirera largement dans tous les sens afin de sentir la force qui emplit tout son corps, buste compris. L'abandon de la forme fausse n'aboutit pas à une molle relaxation mais à la poussée d'une forme nouvelle

répondant à l'être essentiel.

2. *L'exercice debout et la marche (Kin-hin)*

Un exercice particulier est la marche méditative. Il est pratiqué de diverses manières en Orient et l'une d'elles, riche d'enseignements pour nous aussi et favorable à la voie, se pratique dans les monastères japonais pour interrompre le Zazen. On marche dix minutes après une demi-heure de méditation. L'allure varie entre un pas rapide et une sorte de marche au ralenti. Avant de marcher il est bon de pratiquer la station debout méditative.

Cette pratique nous est propre. Prescription : se tenir debout, vigoureusement debout. Le centre de gravité bien établi au milieu, éprouver la force du hara. En partant du centre, se sentir vers le haut et vers le bas. Se sentir vers le bas relié à la terre et, avec le sommet de la tête, au-delà du plafond, relié au ciel : le but d'un enracinement accru est la croissance vers le haut. Conserver le rythme respiratoire. Involontairement le corps penche un peu en avant avec l'expiration. Son poids se porte alors sur la plante des pieds pour revenir ensuite sur les talons avec l'inspiration. Chaque expiration détend encore davantage les épaules. Les bras donnent l'impression de s'allonger. Tout ceci se passe dans un silence absolu.

Après la station debout vient le kin-hin. Il faut tout d'abord que la position soit bonne, comme si l'on voulait méditer debout. Fermer ensuite le poing gauche, pouce rentré. Mettre le poing sur le sternum, en appuyant légèrement, les phalanges vers le haut. La main droite est posée, la paume un peu appuyée, sur les doigts de la main gauche. Les avant-bras sont levés jusqu'à être perpendiculaires au corps, les épaules baissées en souplesse. C'est la posture du Soto-Zen. Dans le Rinzai-Zen, on met le troisième doigt de la main droite au creux de l'estomac et le pouce de la main gauche à l'intérieur de la main droite, de façon à toucher la paume. Les coudes pendent naturellement.

La marche, à son allure la plus lente, est un pas au ralenti, un exercice d'équilibre qui suit le rythme de la respiration, d'une respiration très calme. Elle doit durer, comme celle que nous avons apprise pour l'assise, au moins quatre secondes (trois pour

l'expiration, une pour l'inspiration). Plus tard, suivant les capacités acquises par l'entraînement, elle peut s'effectuer dans un rapport de sept à un, ou même de onze à un. Au même rythme, le pied touche le sol, s'y pose à plat, puis se lève au moment où l'autre pied touche le sol. La longueur du pas est d'au moins un demi-pied, c'est-à-dire que, en commençant par le pied gauche, on place le talon gauche à la hauteur de la moitié du pied droit. Le pied se pose au moment de l'expiration. On déplace ensuite, lentement et régulièrement, le poids du talon vers la plante du pied. Dès que le talon gauche est par terre, le talon droit commence à se soulever. Quand, à la fin de l'expiration, le poids du corps porte tout à fait sur la plante du pied gauche, le pied droit se lève avec l'inspiration et, au commencement de l'expiration suivante, on pose le talon droit à la hauteur du milieu du pied gauche. Ceci est le schéma de base du kin-hin. De légères modifications concernent la longueur des pas, leur allure et les figures qu'ils forment, la répartition de la respiration. Pendant cette marche il ne faut pas que le méditant reste immobile même une fraction de seconde. L'intériorisation du rythme de chaque pas par la respiration facilite ce mouvement en avant ininterrompu.

Au début on a du mal à garder l'équilibre sans oscillations ni à-coups. Le centre de gravité bien établi dans le hara détermine pour une large part cet équilibre. Un livre posé sur la tête facilite la pratique d'une bonne position.

De même qu'il est bon de faire précéder la marche de deux minutes de station debout, une pause de deux minutes debout après la marche, avant de reprendre l'assise du *Zazen*, est également utile. Le geste de s'asseoir et de se lever devrait toujours s'effectuer de la même façon. Chacun peut trouver sa propre manière, mais celle-ci devrait toujours être un mouvement parfait, harmonieusement inséré dans l'exercice du *Zazen*. L'ensemble de l'exercice doit avoir un caractère de cérémonie, de culte, même si on le pratique seul. Mais il ne faut pas que le mot de « culte », comme celui de « transcendant » prennent une nuance d'irréel, voire même d'affectation ou de prétention. Ils doivent au contraire suggérer une activité conforme à l'authentique réalité de l'ÊTRE et destinée à le servir.

La marche exercée ici pour interrompre le *Zazen* est, en soi, un modèle de marche consciente. Le « quotidien comme exercice » se

doit d'utiliser chaque moment de marche comme une occasion de s'exercer. Marcher est considéré par l'homme contemporain exclusivement comme un moyen de se rendre à un endroit donné. Il va d'un lieu à un autre et il oublie que « se promener » existe aussi. Les exercices d'une journée, vécue dans l'esprit initiatique, devraient toujours comprendre la promenade. C'est une façon de marcher où on se laisse porter par son propre rythme sans s'hypnotiser sur un but. Il faut un certain temps pour amener le moi, sans cesse tendu en avant, à s'effacer pour que l'élève soit en quelque sorte soulevé par son propre pas. Quand cela se produit, la marche peut devenir une expérience particulière.

L'exercice de la lente marche passive est une façon de se sentir en soi-même, d'arriver à soi-même. On remplace l'orientation forcée vers l'extérieur et l'obligation d'aller vers un but de rendement, par un revirement vers le dedans qui, lorsqu'il réussit, favorise le devenir intérieur au lieu de servir l'efficacité. Cet exercice correspond donc à l'attitude fondamentale initiatique qu'il manifeste et fait progresser.

3. Le comportement à l'égard de ce qui trouble la méditation

Toute vie humaine comporte des souffrances. Depuis le simple désagrément jusqu'au profond chagrin, l'homme se trouve toujours sous l'emprise d'une difficulté ou d'une peine. Et elles le suivent dans la méditation. Comment se comporter ici pendant l'exercice ?

La méditation n'est pas faite pour découvrir le point où cesse la souffrance. Bien comprise elle apprend au contraire à supporter les soucis et les peines d'une façon juste, c'est-à-dire féconde. Quels que soient le malheur ou le chagrin qui, à un moment donné atteignent l'homme, il doit utiliser ses heures de méditation pour en tirer profit. Cela n'est possible qu'en faisant face à la souffrance, en la portant avec soi dans la méditation. Lâcher prise, s'établir dans le hara, devenir un, sont alors pratiqués comme s'établir et s'unir à la souffrance car ainsi seulement peut être sauvé le fruit secrètement contenu dans toute douleur.

Toute peine, lorsqu'elle est bien soufferte, marque le seuil d'une nouvelle étape. La façon juste de traiter la souffrance est donc le

contraire de ce que fait l'homme naturel. Il cherche à rejeter la souffrance, à se distraire, à s'évader dans autre chose qui lui permette d'oublier son mal. Cependant, depuis la douleur physique jusqu'à la misère psychique ou les souffrances causées par une situation invivable ou la perte d'un être cher, à celui qui s'engage sur la voie, fermement décidé à se trouver lui-même, toute souffrance apparaît comme un don et comme une tâche qui doit être accomplie pour avancer d'un pas sur la voie intérieure. Du point de vue initiatique, une vie tout à fait exempte de souffrance, assurée contre les chagrins et les difficultés, est toujours stérile.

Lorsqu'un homme supporte courageusement de garder sa souffrance présente à la conscience et de l'accepter — le même tourment peut accompagner la méditation pendant des heures ou même des jours — un moment viendra où il se sentira passer à travers ce mur. A un niveau profond, non seulement il sera délivré de sa peine, mais il se trouvera lui-même libéré et ouvert à quelque chose qui, auparavant, lui était inconnu.

a) Le comportement juste devant les désagréments physiques.

La pratique fructueuse de l'exercice implique une conduite juste à l'égard de ce qui fait mal. L'éventail s'étend des tensions légères à des douleurs franchement insupportables que le méditant peut ressentir à peu près ainsi :

A un endroit quelconque, il y a une tension, une démangeaison, une douleur. Cela pousse à bouger pour les faire passer. Cela gratte, s'irrite. Il faut soit garder ces sensations à distance, ne pas les laisser entrer en soi, soit, consciemment, entrer dans la douleur, s'installer à la place douloureuse, s'abandonner en elle. Car la moitié des souffrances ou des troubles physiques viennent de la résistance qu'on leur oppose inconsciemment et qui fait crispier encore davantage la région affectée.

Un facteur de gêne pendant la méditation vient souvent du besoin contraignant d'avaler sa salive. Si l'on résiste, la situation empire, mais il est possible de la retourner : en avalant vingt fois de suite, volontairement, on vient à bout de la difficulté et le besoin d'avaler ne se fait plus sentir.

Des douleurs envahissent les jambes, le dos, la tête. Comment les faire cesser ou en tirer profit ? Résister ne suffit pas. Il faut alors « s'introduire » dans la douleur. S'abandonner à la fin de l'expiration à l'endroit qui fait mal. Si la douleur ne cède pas encore, y pénétrer plus profondément et, chargé de la force « Ki », s'y abandonner soi-même.

Le mot « ki » désigne une force cosmique mystérieuse, mais s'il n'est pas possible de définir ce qu'elle est, on peut du moins dire comment elle agit. Elle rend capable de performances physiques, sans aucune intervention de forces volontairement produites. Si on allonge le bras, les muscles tendus, sans être centré dans le hara, n'importe qui peut rapidement arriver à faire plier ce bras. Mais si, par le hara, on laisse agir la force Ki, il résiste sans difficulté, sans raidir les muscles, aux tentatives extérieures faites pour le plier. C'est un exemple parmi beaucoup d'autres. La force Ki peut être mise en œuvre aussi pour guérir. On se sert alors de l'expiration comme d'une pompe pour diriger la force secrète du hara vers la région douloureuse ou perturbée. A la fin de l'expiration, il faut se détendre à l'endroit malade et le laisser pénétrer par la force Ki.

b) Le comportement juste devant les difficultés psychiques.

Cent causes de plus ou moins grandes souffrances psychiques peuvent rester actives pendant la méditation et la troubler. Comment se conduire à leur égard ? Voici la réponse : quand une souffrance psychique poursuit le méditant durant l'exercice et ne cesse de le tourmenter, qu'il s'arrête, se mette en quelque sorte face à face avec elle et la supporte purement et simplement. La lutte ou la fuite sont ici également inutiles. Mais il est efficace de percevoir et endurer le mal, sans le minimiser ni l'exagérer. Plus encore : il est fructueux d'entrer dans la racine de la douleur, au lieu de l'éluder en se concentrant sur autre chose, de ne pas se permettre, en d'autres termes, une réaction naturelle de fuite ou de résistance. Il faut, au contraire, se livrer totalement à ce qui cause l'angoisse, se laisser attaquer et blesser. C'est un comportement paradoxal selon les vues naturelles mais, au sens de la voie initiatique, il est bénéfique. Il aide à la transformation qui fait mûrir.

L'expérience nous apprend que, à la longue, cette acceptation

paradoxale d'une situation douloureuse finit par la priver de son venin. Mais, de plus, supporter la souffrance fait accéder à un niveau plus profond où la cause même de cette souffrance perd tout pouvoir. Boire consciemment le poison, c'est acquérir l'immunité contre lui et atteindre un degré de conscience où la douleur n'a plus de place.

L'attitude, en apparence déraisonnable, d'acquiescement à la souffrance livre son fruit le plus précieux quand il concerne des situations extrêmes : ce sont celles où l'homme est contraint, sans échappatoire possible, d'accepter l'une des inacceptables angoisses primordiales : la peur de l'anéantissement, le désespoir devant l'absurde, la désolation de l'isolement. Ici le saut paradoxal — pendant la méditation ou dans la vie — par-dessus l'instinct naturel de conservation, le besoin de comprendre et d'être protégé, peut devenir la cause de ce que l'on appelle la grande expérience.

c) Le comportement juste vis-à-vis des contenus ou des formes de conscience gênants.

Méditer, dans une intention initiatique, exige la maîtrise de la conscience objective. Quels que soient les contenus particuliers de celle-ci : images, pensées, situations inquiétantes — la première règle pour les dominer est de les laisser passer comme des nuages, sans leur opposer de résistance ni s'y arrêter.

Il y a cependant une différence entre la façon juste de traiter ces contenus de conscience et une réalisation de la forme de conscience qui favorise l'unité avec l'être essentiel. Il y a deux modes humains d'être conscient : l'un est celui de la conscience objective, l'autre celui de la conscience sensitive. En outre intervient encore un « sens intime » supra-objectif. Quel que soit le contenu objectivement présent dans la conscience à l'état d'éveil, un sens intime de l'espace et du temps où nous nous trouvons l'embrasse et le dépasse. On possède le sens intime du lieu où l'on se trouve et de l'heure qu'il est. C'est seulement en répondant à la question « où suis-je ? », « quelle heure est-il ? » que la réalité interrogée « saute » dans la conscience objective. Quelque part en lui-même, celui qui aspire à l'unité avec l'être essentiel « a » le sens intime du degré, fort ou faible, auquel il

est déjà, profondément, imprégné de cet Être. Le « rapprochement conscient », l'enracinement dans la profondeur recherchée ne peut s'accomplir que si, libéré de l'hégémonie de la conscience objective, on prête l'oreille au mouvement en train de s'accomplir et que l'on développe la conscience sensitive orientée non vers l'objet mais vers l'au-dedans du sujet. C'est cette intuition sensitive qui permet de traverser les couches profondes de notre intériorité pour nous rapprocher de l'être essentiel, pour atteindre aussi ce champ du devenir intérieur où la souffrance est reçue comme le germe d'un fruit nouveau.

Alors que nous localisons la conscience objective dans le front, il nous faut situer ailleurs la forme inobjective de la conscience : en arrière de la tête, derrière les oreilles, dans la nuque, entre les épaules (les Indous parlent ici des « portes de la prana » ou encore de la porte de la conscience de Dieu), dans la colonne vertébrale, jusqu'à la région du ventre et du bassin. On ignore le plus souvent que cette dernière, dans son ensemble, est le lieu d'une conscience dans laquelle l'homme, au-delà de la peau, peut se sentir en liaison avec les forces cosmiques. Quand cette zone est fermée, parfois à cause de problèmes sexuels, l'homme risque de développer un spiritualisme desséché, dont la lumière rejette la terre au royaume de l'ombre, où souvent ses énergies deviennent un élément maléfique. Il lui manque le lien avec les forces cosmiques qui nourrissent la conscience intérieure de soi-même. Quand cette région est consciemment acceptée et que l'homme réussit à s'y appuyer sans anxiété, une grande richesse potentielle d'expériences s'ouvre à lui. Il y perçoit son alliance avec toutes les forces primordiales de la vie. Le oui initial à celle-ci, qui traduit chez l'homme l'*élan vital* de tout vivant, acquiert une force nouvelle. Alors peut s'épanouir une chaude allégresse, étrangère à l'homme coupé de ses liens à la terre. Elle exprime la relation spontanée avec une dimension dont la perception intime a une qualité numineuse et un sens initiatique. Mais l'ouverture de la région du cœur et de la poitrine — et elle n'est durable que si l'on est bien ancré dans le hara — contribue elle aussi efficacement à réduire la conscience définissante. Car la prédominance de la conscience objective est aussi chez l'homme moderne à l'origine d'une cérébralisation qui, plus que tout autre

facteur, fait obstacle à la conscience sensitive.

De l'union ainsi vécue avec la terre croîtra tôt ou tard vers la lumière comme une sorte de colonne de vie intérieure. Et, par la seule conscience sensitive, cette vie remplira à son tour de chaleur et de clarté le centre du corps d'abord, pour monter ensuite jusqu'à ce que l'homme parvienne enfin à l'expérience de cette lumière d'en haut dont le rayonnement le pénètre tout entier d'une chaude vie.

Mais tout cela n'est possible que dans la mesure où la conscience objective abandonne le gouvernail. Ceci ne signifie pas que le disciple soit incapable de mettre ensuite en ordre, avec objectivité, l'apport d'une connaissance de lui-même de plus en plus profonde : rien n'empêchera l'homme arrivé au stade de la totale conscience objective de traduire en mots, pour le rendre communicable, même le vécu inaccessible à celle-ci dès qu'il en sera devenu conscient. Naturellement cette communication, pour être possible, suppose un partenaire possédant la même expérience. Le dialogue au niveau initiatique est un don très rare, même encore aujourd'hui.

CHAPITRE II

DIVERS EXERCICES

1. Images à méditer : la coupe, l'arbre, l'oignon

Certaines images suggèrent, avec un vif relief, le sens de l'exercice. Elles aident la formule fondamentale à s'accomplir dans la méditation. Ces images sont la coupe, l'arbre, l'oignon. La méditation d'images chargées de symboles consiste à se pénétrer par la réflexion toujours plus profondément de leur sens pour tenter de l'intégrer à sa propre personnalité. Mais on peut aussi, en méditant, effectuer par la pensée le geste dont la trace visible serait l'image, présente au méditant, en une forme physique ou représentée. En répétant le mouvement qui a fait naître cette forme, le méditant *devient* lui-même celle-ci.

a) La coupe.

Le sens de tout effort initiatique est une transformation qui rend le disciple accessible au bienfait de la grande VIE. Ainsi devient-il le réceptacle d'une force fécondante où l'ÊTRE surnaturel qui lui est inné peut prendre forme, une forme qui recueille le flot de la VIE et le répand de nouveau pour le bonheur du monde. Dans l'exercice ce symbole peut être intérieurement contemplé, éprouvé et réalisé par la conscience de devenir soi-même cette coupe.

La coupe est un vase qui reçoit l'eau ou le vin pour les donner ensuite. Elle tient sur une base ferme et elle s'ouvre vers le haut. Elle recueille ce que lui dispense la source et elle en fait don à celui qui a soif de cette eau. Par la forme qui naît en lui avec l'inspiration, le méditant peut se sentir devenir la coupe qu'emplit la plénitude de cette inspiration. L'expiration lui fera éprouver ensuite l'impression du don. Présente à la conscience, l'image de la coupe modifie la formule de l'exercice : inspirer devient recevoir, expirer devient

donner, donner, donner. Ce « donner, donner, donner » favorise l'expérience du vide recherchée dans l'attitude fondamentale, qui rend le méditant réceptif à la forme nouvelle. Pour s'identifier à cette forme de coupe il est bon de s'entraîner au contact de la terre par l'intermédiaire du pied dont la force d'enracinement s'accroît pendant la phase du « devenir » de l'expiration. Le mouvement ascendant qui suit celle-ci conduit à un mode de réalisation humaine symbolisé par la coupe, réceptrice puis dispensatrice de ce qu'elle a reçu.

Le méditant peut donc être touché par deux aspirations : recevoir afin d'être capable de donner et, l'instant d'après, donner, donner, donner, pour devenir vide et être libre de recevoir.

b) L'arbre.

L'arbre symbolise dans l'exercice le mouvement de poussée des racines dans la terre, puis de montée vers sa cime de feuillage, le mouvement donc de la croissance et de l'épanouissement de soi-même. Chacun de nous a son arbre, sa propre manière de sentir le système de ses racines, leur façon de s'enfoncer dans la terre. De même, il se perçoit sous une certaine espèce de tronc et de feuillage. Mais, si différents que soient le chêne, le hêtre, le bouleau, le sapin ou le cyprès, un « arbre » signifie toujours deux choses : s'enfoncer dans la terre et monter vers le ciel, puiser ses forces dans le sol pour s'ouvrir vers le haut à la bénédiction. Selon le caractère propre à chacun, sa forme révélera la façon individuelle, distincte des autres, dont il obéit à cette loi. L'image de « son » arbre présente à l'esprit, le méditant vit dans l'expiration la poussée vers la profondeur, dans l'inspiration la croissance née de cette profondeur et l'accueil à la lumière. Sans doute ce symbolisme de forme vivante inhérente à l'arbre peut-il se diversifier. Mais toute image ajoutée ne remplit son office que si elle favorise le mouvement de transformation.

c) L'oignon.

Si l'on dessine par la pensée la forme d'un oignon, le geste figure d'abord un éclatement vers la pointe, puis mène en cercles

concentriques vers la racine. Avec ce mouvement, créé mentalement, le méditant développe le « ventre » et la force de ses racines. Par la répétition de l'exercice, la base devient toujours plus large et plus vigoureuse, le contact avec la terre s'accroît et s'approfondit. Quel est donc le but de ce mouvement ? C'est de faire jaillir la verticale et, à partir des racines, faire croître la tige jusqu'à la fleur. Ainsi représenté dans la totalité du mouvement qui le produit, l'oignon est le symbole de l'énergie enfouie dans la terre et dont va éclore la forme innée. Il symbolise donc ce qui constitue la finalité même de l'exercice.

Pendant celui-ci, le disciple peut et doit effectuer le mouvement à chaque respiration, soit en y faisant participer le corps entier, soit par une répétition du mouvement dans chaque partie du corps, de haut en bas, en partant de la tête : du sommet de la tête descendre par les tempes jusqu'aux joues. De là remonter par les narines, la racine du nez, le front, le sommet de la tête et au-delà de la tête. Ou bien, commencer par la tête, descendre à travers le cou vers les épaules, le sternum formant la base. Revenir de nouveau au sommet de la tête et en repartir aussitôt vers une base située de plus en plus bas, puis remonter à la tête et au-delà.

Comme le but de la méditation est la transformation du méditant, le terme du mouvement ne doit pas être le repos sur l'image : celle-ci doit au contraire rester la source dynamique d'un mouvement repris sans relâche.

2. *Méditation sur l'image de la croix*

L'un des symboles primordiaux de tout ce qui vit est la croix. Pour l'homme élevé dans le Christianisme, ce mot évoque naturellement la croix du Christ. La croix, en tant que symbole universel, englobe aussi la croix du Christ mais celle-ci, entendue dans son sens parfait, embrasse également le symbole universel lui-même.

L'exercice peut commencer par la concentration sur le sens universel de la croix pour aboutir à une identification à son sens déjà reconnu qui approfondit la méditation. Méditer sur le symbolisme de la croix peut cependant vouloir dire aussi - et c'est cette formule qui

contribue à la transformation du méditant — effectuer intérieurement le mouvement dont la trace serait la forme visible de la croix.

Pendant cette méditation, il dessine par la pensée alternativement la ligne horizontale et la verticale qui la coupe. L'aller et retour de droite à gauche, de gauche à droite, puis de haut en bas et de bas en haut, produit une croix que le méditant perçoit aussi en lui-même. Il faut que, à son point central et dans ses quatre directions, cette croix soit vécue dans une identification avec elle.

Pour que mûrisse le fruit de la méditation, où le méditant devient lui-même la croix, il faut que, pendant l'exercice, le sens symbolique de l'horizontale, de la verticale et de leur point de rencontre pénètre la conscience intime. L'homme éprouve alors sa condition dans l'espace-temps et il se sent en même temps touché et appelé par l'ÊTRE au-delà du temps et de l'espace. Si l'on demande, à propos de cette expérience, laquelle des deux directions — horizontale ou verticale — symbolise l'espace-temps et l'au-delà du spatio-temporel, personne ne verra dans la verticale le symbole de la vie dans le temps et l'espace et dans l'horizontale son au-delà. La ligne d'horizon figure la vie conditionnée par le spatio-temporel, la verticale symbolise la réalité de l'ÊTRE dont, à chaque instant, notre existence est touchée et transpercée. Il faut que ces deux significations soient vécues pendant l'exercice avec les deux mouvements intérieurs fondamentaux qui dessinent la croix.

Le but de l'exercice est d'arriver à se percevoir soi-même comme une croix. Le méditant se vit alors comme le point de rencontre de la verticale et de l'horizontale, c'est-à-dire comme ce point où les quatre rayons de la croix se rencontrent comme en leur centre pour rayonner ensuite à partir de celui-ci, c'est-à-dire du méditant lui-même.

Cette quadruple possibilité de percevoir et de localiser la croix s'accomplit dans la méditation. La localisation n'est pas précise. D'un centre quelconque, le mouvement s'effectue dans les quatre directions. Il existe, de plus, trois niveaux auxquels il est possible de se vivre comme la croix : l'un a son centre dans le bassin, l'autre est centré dans le front ou à la racine du nez, un troisième, enfin, à la hauteur du cœur, ou de la région du sternum. Ces croix se situent toujours à l'intérieur, au milieu du corps.

L'exercice lui-même se pratique toujours comme un exercice de respiration dirigée. Le mouvement partant du centre vers l'horizontale, de même que celui qui part vers la verticale, sont liés à l'expiration. Le retour au centre correspond à l'inspiration. Inversement, on peut se figurer que l'inspiration ouvre latéralement à partir du centre et que l'on se referme dans le mouvement qui ramène vers le centre par une expiration active.

Ces mouvements, de la périphérie vers le centre, peuvent être pratiqués successivement pendant un certain temps, à partir d'un centre vague, puis du centre de la croix situé dans le bassin, la tête ou le cœur. La personne s'approfondit, grâce à cet exercice, dans la mesure même où le méditant s'identifie au symbolisme de la verticale et de l'horizontale et de leur point de rencontre au centre de la croix, dans la mesure donc de sa croissance en eux et de leur croissance en lui-même.

Exercer et vivre, par la respiration, le caractère spatio-temporel fondamentalement différent de la verticale et de l'horizontale et se laisser pénétrer de leur vrai sens est un événement d'une qualité très particulière. Tout d'abord possible seulement sous sa forme divisée, successive, cette méditation peut devenir ensuite une expérience où l'homme se perçoit lui-même comme un centre qui, à la fois, rayonne vers toutes les directions et reçoit ce qui, de toute part, vient vers lui. Malgré la complète opposition entre la verticale et l'horizontale qu'il a éprouvée, le méditant peut sentir aussi leur lien irréductible. Car la vie se manifeste toujours en des formes où toutes les antinomies s'effacent dans un au-delà des contraires.

A leur sens de signes de l'ÊTRE surnaturel, d'une part, et de l'existence spatio-temporelle, d'autre part, la verticale et l'horizontale joignent un symbolisme — aussi important dans la pratique de l'exercice — celui du masculin et du féminin. Là encore on ne risque guère de voir établir un rapport entre la verticale et le féminin ou entre l'horizontale et le masculin. Pendant l'exercice, le méditant essaiera de vivre, dans l'oscillation du mouvement qui dessine l'horizontale, son élément féminin et, dans la verticale, son élément masculin. Mieux il parviendra à réaliser longuement ces mouvements successifs dans leurs significations opposées, plus s'approfondira et s'enrichira sa perception d'un centre dont cette constante oscillation

— de droite à gauche, de haut en bas — accentue le relief.

Le symbolisme de la terre, dans l'horizontale, du ciel et de l'enfer dans la verticale, s'ajoute aux interprétations précédentes. Il importe de dire « ciel *et* enfer » et non pas seulement ciel, car on imagine trop facilement la transcendance exclusivement dans les sphères célestes et non dans le royaume des puissances supra-naturelles des ténèbres. La question est alors de savoir comment l'homme sait tirer profit des oppositions inhérentes à la transcendance, comment il réussit à faire, en lui-même, de la polarité ciel-terre une forme unifiée. Comment il arrive à servir la lumière qui est au-delà du ciel et de l'enfer et à vaincre l'enfer non par un simple rejet mais en apprenant à le reconnaître, le supporter et l'intégrer.

L'exercice de la croix ne prend jamais fin. Les perspectives qu'elle ouvre sont infinies, comme le sont aussi les tâches qu'elles entraînent pour l'homme. Et il n'existe pas de méditation sur la croix qui, bien accomplie, ne se situe au rang initiatique et ne donne accès à la profondeur de l'être essentiel.

3. *Le vide-plénitude*

Voici un exercice d'expérience du vide qui peut se faire dans la posture du Zazen : sentir ses mains. Les doigts de la main gauche reposent sur ceux de la main droite, les doigts de la main droite se trouvent sous la main gauche. Les pouces se touchent à peine, les mains appuient légèrement sur le ventre, ou bien les poignets sont posés sur les cuisses.

Ici, on peut se demander : lesquels perçoivent lesquels ? Les doigts de la main droite sentent-ils ceux de la main gauche ou les doigts de la main gauche ceux de la main droite ? Si la réponse est : les doigts de la main droite sentent ceux de la main gauche, il faut alors essayer de percevoir avec les doigts de la main gauche le contact des doigts de la main droite. On passe ensuite aux pouces : on sent ses pouces et on se pose la même question : lequel sent lequel ? Le pouce gauche a-t-il la sensation de contact avec le bout du pouce gauche ? Si la réponse est encore une fois, le pouce droit sent le

pouce gauche, on tente de sentir le pouce droit avec le pouce gauche. Puis vient la sensation du contact des mains et du ventre : est-ce que l'on sent les mains avec le ventre ou le ventre avec les mains ? Les deux réponses sont de nouveau possibles. Ou bien la même question se pose quand les mains sont posées plus bas, c'est-à-dire les poignets appuyés sur les cuisses. La perception sensitive des doigts, des pouces, des mains, du ventre, ou bien des poignets et des cuisses, se produit au rythme de la respiration.

On détourne alors l'attention des mains pour la porter sur la respiration. Sentir la respiration, le mouvement du diaphragme qui correspond à la respiration : expiration, expiration, pause, aspiration. Cela dure environ une demi-minute. Revenir aux mains. Se poser la même question que précédemment, très calmement. Employer environ une minute chaque fois, pour les doigts, les pouces, les mains et le ventre, les mains et les cuisses. On observera qu'il est devenu un peu plus difficile de faire la différence entre les doigts gauches et les droits, le pouce gauche et le pouce droit, les mains et le bas-ventre ou les mains et les cuisses. On sent mieux les surfaces de contact que les membres qui se touchent. Il devient de plus en plus difficile de les distinguer. Passer de nouveau des mains à la respiration. C'est une très paisible oscillation et on la perçoit au rythme fondamental de trois : un. On la sent vers les hanches, dans la région lombaire, dans tout le corps. S'occuper intensément de la respiration pendant une à deux minutes. Puis retourner aux mains avec la même question : qui sent qui ? Mais maintenant il n'est plus guère — ou plus du tout — possible d'y répondre. Il n'existe plus qu'une sensation d'ensemble, vague et diffuse, quelque chose où l'on ne peut distinguer ni gauche ni droite, ni ceci ni cela. C'est une unité remplie de qualités tactiles.

Si l'on s'attarde à cette qualité d'ensemble indistincte, il vient un moment où elle disparaît aussi — c'est un peu inquiétant. Là où, auparavant, on pouvait encore sentir séparément les mains, les pouces, les doigts, les poignets, les cuisses et le ventre, il n'y a soudain plus rien. Même en essayant de diriger la sensation « par là », on ne sent plus rien, un « rien ». Pourtant ce n'est pas un rien vide, c'est un vide gorgé de vie, qui respire encore au rythme de la respiration.

Maintenant on sent comment, à la quatrième phase de la

respiration, quelque chose naît du calme vide, de ce rien saturé. Ou plutôt, de ce vide on renaît *soi-même* un homme nouveau. Le rien devient le tréfonds qui engendre une nouvelle naissance. De lui monte un sentiment de vaste et sereine étendue où, hors de ce rien, se lève la liberté d'une forme sans contours qui est cependant la manifestation formée de L'être essentiel. Ce qui est créateur naît toujours du « rien ». Et ce rien est éprouvé ici comme la source profonde d'une nouvelle forme.

CHAPITRE III

ASPECTS PARTICULIERS

1. *Concentration, méditation, contemplation*

Le Moyen Age distinguait, dans l'exercice *meditatio*, trois phases : *concentratio*, *meditatio*, *contemplatio*. Cette distinction garde toujours sa validité. Ces trois phases représentent en même temps trois modes de présence consciente : l'une active, l'autre passive. La troisième est, au-delà de l'activité et de la passivité, un silence perceptif.

Pendant la première phase, la concentration, le méditant fait quelque chose. Dans la seconde, *meditari*, il lui arrive quelque chose. Dans la troisième, l'ÊTRE vivant vient vers lui, au-delà de l'agir et du non-agir. Pendant la première phase, il se concentre sur quelque chose et s'efforce de conduire lui-même un mouvement. Même l'ensemble du « lâcher prise, s'établir dans le hara et devenir un » est produit par une attitude de volonté dirigée par le désir de bien faire l'exercice. Cela ne va pas sans effort. C'est fatigant, c'est un travail.

Dans la seconde phase, les choses changent. D'abord, a dit un jour un Swami Indou, il faut que le moi soit actif puis l'âme émerge et le méditant découvre que, indépendamment de toute action, quelque chose vient vers lui ; il le reçoit et s'en trouve changé.

La seconde phase est le « *meditari* ». Bien que ce soit très contestable sur le plan étymologique, le terme « être amené vers le centre » correspond à la chose si l'on entend par-là *meditari* et non *meditare*. La syllabe « med » suggère encore une autre interprétation. On pense non à « milieu », mais à « mesure ». *Meditari* voudrait alors dire : être situé à sa mesure. Ce qui signifie toujours aussi : être mis en son centre. En réalité, l'homme ne trouve sa mesure que s'il dépasse son horizon habituel et son centre qu'en échappant à la périphérie où il est ordinairement bloqué.

Les mêmes mouvements — lâcher prise, s'établir dans le hara, devenir un et revenir à soi — qui dans la phase de concentration étaient le résultat d'un effort, s'accomplissent maintenant tout à fait d'eux-mêmes. Le méditant ne fait plus que regarder et enregistrer ce qui arrive, il ne le « fait » plus. Quand ce qui advient dans l'exercice cesse d'être produit par sa propre activité pour devenir un « être agi », le méditant vit chaque fois une expérience particulière. Un long temps peut s'écouler, même pour l'élève avancé, avant qu'il ne parvienne à la joie du meditari. Cette phase atteint son sommet lorsque la respiration est ressentie comme « cela respire ». Ce n'est plus moi qui respire, *cela* respire. Tout à coup la respiration est éprouvée comme une chose indépendante qui, par la force de sa propre loi, porte le méditant. « Cela respire » est différent de la reprise spontanée de la respiration quand on a retenu un moment son souffle. Il s'agit d'autre chose, c'est-à-dire de l'expérience, toujours surprenante et extrêmement impressionnante, d'une dimension — celle de la vie elle-même, indépendante de notre action.

Le caractère passif du « meditari » est rendu possible avant tout par une inlassable répétition. Parce qu'elle automatise le mouvement, celle-ci permet en effet de « décrocher » le moi volontairement agissant. Cet aspect répétitif est contenu, étymologiquement aussi, dans la syllabe « med » dont le sens originel est celui de continuelle répétition d'un même son « murmuré ».

Lorsqu'elle se produit dans le plein sens du terme, la troisième phase, *contemplatio*, est une expérience exceptionnelle. Elle désigne ce que l'on appelait autrefois la vision bienheureuse. Les Indous la nomment Samadhi, celui-ci pouvant être plus ou moins profond : instant de présence d'un ÊTRE surnaturel ou total ravissement dans le mystère d'une force libératrice. Le croyant dira ici que l'on est saisi par la « presentia Dei ». Le point décisif est ce que l'on éprouve en fait. C'est une expérience rare, un don de la grâce. Le disciple ne devrait pas trop viser à l'éprouver et, en même temps, préparer assidûment les conditions qui la rendent possible. Ce que nous appelons « grâce » de l'expérience n'est pas un don venu du dehors, miraculeusement. C'est la prise de conscience de notre noyau surnaturel inné. Tant que l'on considère la grâce comme octroyée en quelque sorte de l'extérieur, elle reste sans relation avec

les activités — l'exercice par exemple — qui pourraient agir sur elle. Si, par contre, on considère simplement comme la grâce L'ÊTRE surnaturel qui nous habite, le Christ inné en nous, on peut y unir un exercice, un effort pour lui ouvrir la porte de la conscience. La vie initiatique est faite tout entière du travail qui amène à la conscience la grâce innée : notre participation, par L'être essentiel, à ce mystère que nous nommons Dieu.

2. *Images et signes*

Avec les images et les représentations qui surgissent dans la méditation, le disciple se rencontre lui-même, par son ombre aussi. Comme les rêves, elles peuvent donc être observées afin de se mieux connaître, puis interprétées et utilisées dans le travail sur soi-même. Celui qui s'est engagé sur la voie ne doit pas traiter leur interprétation et leur assimilation sur le seul plan psychologique mais aussi d'après le sens métapsychique de la voie.

Ces images peuvent représenter diverses choses : une fleur, une croix, une tête de tigre, une image de Bouddha, un serpent, un arbre, une figure géométrique, une main. Elles apparaissent toujours avec une certaine aura, lumineuse ou sombre, anxiogène ou apaisante, effrayante ou gratifiante, attirante ou répugnante. Il faut se demander à leur sujet : quelles sont les forces et les tendances, révélées par elles, qui d'une manière ou d'une autre me font avancer ou me bloquent sur la voie vers la grande transparence ? Dans quel sens certains désirs ou espoirs, certains doutes ou craintes, habituellement cachés mais que ces figures dévoilent, m'écartent-ils de la voie ? De quel ordre sont les vieilles attaches encore à l'œuvre en moi qui risquent de provoquer une régression ? Quel besoin de puissance ou de valorisation, quelles aspirations, prennent assez de place pour arrêter mes progrès sur la voie ou pour me détourner d'elle ? Ces images signalent des forces refoulées dont l'énergie, en tant que telle, se situe au-delà du bien et du mal. Sur le chemin du Soi, véritable et fort, on ne peut cependant pas renoncer à leur dynamisme potentiel.

Comment faut-il se comporter, pendant l'exercice, vis-à-vis de ces images ? Au moment où l'on cherche à vider la conscience de tous ses contenus, toutes les représentations dérangent. La façon de

les traiter varie pourtant selon la valeur accordée, sur le plan évolutif, à l'action des énergies refoulées. A cet égard les motivations occidentales s'écartent de l'enseignement oriental. Quand la recherche du vide, libérateur de toutes choses, représente la finalité de l'évolution, l'attitude normale est de rejeter toute manifestation de l'inconscient comme simplement importune et n'importe quelle image comme une fantasmagorie (Makyo). Si, par contre, le but visé dans l'évolution est l'homme appelé à maîtriser le monde et à lui donner forme, les images de l'inconscient seront des signes révélateurs de forces qui doivent être pleinement amenées à la conscience, reconnues, traitées avec attention et intégrées par un travail spécial.

3. *Les vertus fondamentales*

Le disciple s'aperçoit, un jour ou l'autre, qu'une pratique fidèle de l'exercice implique certaines « vertus ». Se lâcher exige du courage, s'établir dans le hara de la confiance. Il faut de la patience pour que le « devenir un » de la quatrième phase porte fruit. En le recevant, lui et l'expérience de régénération qui y est liée, le méditant éprouve un sentiment de reconnaissance. Il se sent en même temps responsable de la protection et de la croissance de ce qu'il a reçu. On pourra donc, avec profit, accompagner dans l'exercice la formule fondamentale des mots suivants, vus ou prononcés :

courage, confiance, patience, responsabilité.

Une autre séquence de mots, dont les qualités correspondent à la formule fondamentale, concerne l'attitude d'ensemble du méditant qui cherche à se transformer. Elles lui font éprouver quatre qualités de caractéristiques différentes :

lourdeur, largeur, chaleur, lumière.

L'enracinement qui caractérise les trois premières étapes est ressenti comme un alourdissement : on s'enfonce toujours plus profondément dans la terre. La poussée dans le sol donne l'impression de « posséder » par l'assise un espace de plus en plus vaste,

la surface que l'on occupe paraît s'agrandir.

Pendant que le méditant se sent devenir lourd et large sur l'espace occupé, la région du ventre et du bassin s'emplit d'une chaleur croissante. Ou, plus exactement, le méditant sent augmenter petit à petit son poids, sa dimension et, dans la phase du devenir un, la chaleur qui l'emplit. Ceci peut être éprouvé à des niveaux de profondeur croissante. Ils vont des impressions qui se rapportent surtout à l'existence physique jusqu'aux dispositions d'esprit annonçant certains aspects de la « montée » de l'être essentiel. Ces trois qualités — lourdeur, largeur, chaleur — prennent alors une valeur cosmique.

A la quatrième étape, ces qualités se muent de plus en plus sensiblement en leurs contraires. Avec l'expérience de renouveau de cette quatrième phase, la lourdeur se transforme en légèreté libératrice, la largeur horizontale en une mince verticale et la chaleur en une fraîcheur marquée. Mais la qualité principale éprouvée avec la montée du renouveau est

la lumière.

L'expérience de la lumière, qui fait partie des phénomènes appartenant à la voie, présente elle aussi des différences, non seulement d'intensité mais aussi de profondeur. Par la qualité et le degré de profondeur de la lumière, le méditant reconnaît l'approche de sa rencontre avec l'être essentiel.

3. Le moi existentiel et l'être essentiel

La conduite de toute vie initiatique exige le discernement du rapport entre le moi existentiel et L'être essentiel et l'effort tendant à leur intégration. La pratique traduit le discernement en action.

Bien compris, l'exercice de transformation initiatique comprend deux mouvements inverses. Le méditant va vers L'être essentiel et, en même temps, il ressent le mouvement de L'être essentiel venant vers lui. Plus précisément : le méditant cherche à s'ouvrir à L'être essentiel et il sent, lorsqu'il y réussit, L'être essentiel naître en lui. Le mouvement vers l'essence, ou plutôt par lequel il s'ouvre à elle, apparaît comme le résultat d'un effort. Cela doit être « fait ». Le

mouvement éprouvé comme venant de l'être advient au méditant, il ne le fait pas.

Il faut que le méditant vive de plus en plus, dans ces mouvements de direction inverse, le sens de la tension de sa vie entre deux pôles, de la tension entre le moi existentiel avec ses revendications, et l'être essentiel tendant à se manifester et à entrer, pour ce faire, dans la réalité du moi existentiel. Par le noyau de son centre personnel, l'homme peut prendre conscience de la polarité entre la tendance à la manifestation de lui-même, en tant qu'Être essentiel, et son moi rétif et insoumis, le moi qui, dans le monde, se crée une situation, la développe et se défend involontairement contre l'exigence de l'être essentiel.

Il faut comprendre le moi secret, auquel peut être présent d'un côté l'être essentiel, de l'autre le moi profane, comme le tout potentiel ayant pour tâche de les intégrer. Cette intégration exige du moi profane le renoncement à sa résistance pour accueillir le flot des forces de l'être essentiel. Plus encore, il faut qu'il accepte de se transformer de telle sorte que, dans une mesure toujours plus grande, il crée les conditions permettant à l'être essentiel, l'absolu, de prendre forme dans la sphère du contingent spatio-temporel. Le centre qui représente cette synthèse potentielle, celui qui permet à l'homme de distinguer les tendances du moi existentiel des aspirations de l'être essentiel, déclenche ce mouvement. Par la conscience qui le conduit et l'exprime, il autorise les impulsions tendant à l'intégration du moi existentiel et de l'essence et freine celles qui ferment le moi à son Être essentiel.

Ce centre mystérieux de la personne, grâce auquel l'homme distingue en lui-même la poussée de l'être essentiel vers sa manifestation et l'entêtement rebelle du moi qui y résiste, est finalement le secret de la force œuvrant en nous pour unir les deux pôles opposés en une forme qui mette le moi profane au service de la manifestation de l'être. Plus le disciple avance sur le chemin initiatique, plus leur opposition, qui lui semblait d'abord négative et douloureuse, lui apparaît maintenant comme la manière dont la VIE témoigne sa force créatrice. C'est le mode dans lequel elle se manifeste, dans l'homme devenu une personne à part entière, pour sa libération et son bonheur, comme la « *coincidentia oppositorum* ».

Elle ne résoud pas les oppositions, elle les absorbe dans la plénitude de la vie devenue elle-même dans l'homme.

4. *Simplement « être là »*

Chaque fois que l'on possède vraiment une technique, le travail paraît tout simple. Et, en fait, il l'est. Grâce à un savoir parfait, la tâche s'accomplit comme si elle était la chose la plus facile du monde. Mais de quel effort elle est précédée ! Mise au point de chaque détail, de chaque tour de main, pour qu'à la fin ils composent cette séquence de gestes qui se déroule harmonieusement, chacune de ses étapes doit être apprise et exécutée d'abord consciemment. Il faut d'inlassables répétitions pour que la conscience définissante, qui surveille chaque geste, puisse être enfin éliminée. Alors seulement, l'action automatisée pourra être abandonnée à elle-même. On ne la fait plus, elle semble se faire toute seule. C'est ce qui se passe pour toutes les réalisations dont l'accomplissement suppose un apprentissage ou un entraînement : l'art, le sport, etc.

Il n'en est pas autrement dans le domaine initiatique. Toute pratique d'initiation, dont le but est la transparence à la transcendance, exige que, pas à pas, on s'y exerce. A la fin tout devient facile. Le résultat de l'entraînement dans le domaine profane est une performance parfaitement spontanée, libre de conscience définissante, d'action volontaire et d'anxiété quant à la réussite ou l'échec. Il en est de même dans l'exercice initiatique. Délivré de son moi tendu et soucieux de réussir, le méditant se sent porté, avec une sorte d'évidence, par le bienfait de ce qui lui advient, dans la force, la lumière et la chaleur d'une vie plus vaste qui le pénètre et le protège. Il lui paraît impossible qu'il en soit autrement.

Se comporter comme s'il était déjà parvenu à cet état est, pour l'élève, favorable à la voie. De temps à autre, il a le droit d'oublier ses efforts vers une parfaite pratique de l'exercice et d'essayer « d'être là » simplement. On peut aider ce « simplement être là », pratiqué de plus en plus souvent au fur et à mesure des progrès du méditant, par un mantram, le plus court possible. Il peut être, par exemple, la continuelle répétition des deux mots « je suis », ou bien

un appel incessant au Seigneur par son nom intérieurement prononcé. Ou simplement le mot « rien », ou encore la syllabe OM, qui contient tout.

Mais une prise de conscience, sans cesse renouvelée, de la distance qui sépare sa condition personnelle de l'état qu'il vit encore de façon transitoire reste indispensable pour éviter à l'élève le danger de s'immobiliser dans un acquit passager. Afin qu'il ne s'installe pas dans une euphorie qui lui ferait tout reperdre, il lui faut pratiquer alternativement la présence immédiate du tout manifestée dans le simple « être là » et un travail consciencieux et approfondi de chacune des phases nécessaires à la transformation.

D. PRATIQUES ACTIVES

CHAPITRE I

EXERCICE INITIATIQUE DES SENS

La méditation, exercice initiatique, peut avoir un caractère passif, mais aussi actif. Cependant, l'exercice actif de la méditation se distingue sur un point essentiel des activités profanes. Le résultat de celles-ci est une œuvre faite dans une intention humaine, tandis que le « produit » d'une activité initiatique est une chose que l'on peut non pas « faire » mais accueillir grâce à cette activité : l'être essentiel tendant vers sa manifestation. L'activité concerne alors seulement les conditions dans lesquelles le non-contingent peut apparaître, c'est-à-dire être vécu consciemment et prendre forme. C'est également le cas de l'exercice initiatique des sens. Il ne s'agit pas d'un exercice destiné à affiner les sens dans le but d'augmenter leur efficacité, mais de créer les conditions permettant à une qualité supra-sensible d'intervenir à travers leur activité : voir, goûter, sentir, toucher, entendre. Ceci implique un retrait de leur fonction primaire.

A chacun des sens — l'ouïe, l'odorat, le goût, la vue, le toucher — correspond une qualité : le son, l'odeur, le goût, le toucher, la couleur, l'image, sont immédiatement donnés. Tous les sens sont cependant liés à un supra-sens, de même qu'ils sont tous l'épanouissement d'un sens global originel, comme en témoigne encore le clair-obscur dans le domaine de chacun d'eux. Il se retrouve aussi bien sur le plan des couleurs et des sons que dans l'odeur, le toucher (froid-chaud) et le goût. Les sens peuvent donc aussi, lorsqu'ils sont éprouvés méditativement, conduire de nouveau à un sens global. La qualité de ce supra-sensible, qui transparaît à travers tous les sens, possède un caractère numineux qui laisse percevoir un supra-naturel. L'exercice initiatique des sens tend à préparer cette expérience.

1. *L'ouïe*

J'entends au-dehors le murmure d'un ruisseau. Il remplit mes oreilles, il remplit mon esprit d'une certaine qualité auditive. Si je me plonge toujours plus profondément dans ce murmure, si je pénètre par mon écoute, à travers l'immédiatement entendu, ce qu'il recouvre, il peut m'advenir d'« entendre » une qualité d'un caractère particulier, la qualité d'un inaudible associé à l'audible et qui, cependant, n'est pas le « rien ». Ce que j'entends atteint une toute autre dimension où celui qui écoute laisse en quelque sorte derrière lui l'entendu spatial. Il entre alors — ou il est entraîné — dans une étendue et une profondeur qui dépassent l'horizon de son moi ordinaire et semblent appartenir à la dimension de son propre Être essentiel.

L'exercice qui consiste à pénétrer d'abord dans le son entendu, puis à entrer, par-delà ce son et à travers lui, dans un au-delà où l'on s'arrête, peut être pratiqué pendant un exercice d'assise de style Zazen. Mais la vie offre aussi de nombreuses occasions de répéter cet exercice. On peut ainsi prêter l'oreille au bruissement de la forêt, à celui de la mer, à la nuit et, si l'on s'y arrête assez longtemps, à la rumeur d'une grande ville. Quand on y réussit, c'est une expérience singulière que de percevoir, à travers le bruit, ce silence particulier qui semble être la tonalité d'un autre monde.

2. *L'odorat*

L'odorat contribue bien plus qu'on ne le soupçonne ordinairement à déterminer notre vécu tout entier. Que les odeurs soient capables de faire remonter à la mémoire des souvenirs d'enfance est un fait bien connu. Chacune des pièces d'une maison possède son odeur spécifique. La senteur de la campagne n'est pas celle de la ville. La rue a une odeur autre qu'une maison, un salon qu'un bureau. Ce n'est pas seulement vrai au sens grossièrement matériel, du fait qu'à la ville les gaz d'échappement des voitures répandent une odeur désagréable si on la compare à l'arôme d'une cuisine ou au parfum des bois. Ces différences matérielles mises à part, au-delà d'elles,

nous saisissons par l'odorat des atmosphères, souvent indéfinissables, mais très nettement perceptibles qui agissent sur notre humeur. Il s'agit de prêter attention à ces qualités ambiantes, décelables en quelque sorte au-delà de l'odeur matérielle mais liées à une qualité d'atmosphère en affinité avec elles, et d'en cultiver le sens. Nous n'y arrivons que si, à travers ces odeurs matérielles grossières, une attention méditative nous permet de les dépasser. Ces qualités d'ambiance olfactive nous touchent indépendamment de l'odeur réelle, comme une aura et une atmosphère attachées à un site, un objet ou même un être. Chaque lieu de culte a ainsi son ambiance spécifique, associée sans doute à une senteur précise mais qui ne lui est pas identique. L'éducation de la sensibilité aux qualités d'atmosphère fait partie des exercices par lesquels l'homme apprend à passer de la grossière réalité matérielle de sa conscience objective à la matière subtile supra-objective qui la transcende.

Un parfum qui dépend moins de l'odorat que du « flair » forme la transition entre une odeur matérielle et une qualité olfactive de pure ambiance. Nous le respirons dans la nature avec les senteurs d'une forêt ou de la mer, ou les « effluves du lointain » qui se dégagent d'une plaine. A travers tout cela nous éprouvons aussi parfois cette qualité de sensible supra-sensible qui, par son caractère numineux, annonce la présence d'une vie plus vaste. Ainsi, une façon juste d'utiliser l'odorat, les parfums et leur qualité d'atmosphère peut compter parmi les exercices méditatifs dont le sens initiatique aide à progresser sur la voie.

3. *Le goût*

Le goût et l'odorat sont étroitement liés. On ne distingue pas sans raison gourmet de gourmand, manger de déguster, le délicat de celui qui avale plus ou moins inconsciemment sa nourriture. Il y a une différence entre savourer les aliments et apaiser simplement sa faim. La dégustation d'un bon vin est une invitation à éprouver le sens

supra-sensible du goût et le terme « boire » est déjà trop fort quand on se dispose à déguster un vin noble. Involontairement on s'attarde un instant à le respirer, à le laisser fondre sur la langue ou à le « mâcher ». Si l'on se trouve dans une bonne disposition d'esprit, une qualité particulière est ressentie ici. Tout se déroule d'une façon presque cultuelle. C'est l'une des rares occasions encore offerte par notre civilisation où, dans une expérience sensorielle, le caractère numineux d'une Qualité sensible soit recherché et « goûté ».

Encore une fois, quand il s'agit de percevoir une qualité de goût, la chance d'y éprouver une qualité supra-sensible dépend aussi d'une attitude générale de disponibilité chez celui qui la ressent. Si l'on prend le temps nécessaire, cette qualité est perceptible dans toute nourriture ou boisson. Selon la disposition où l'on se trouve, mâcher attentivement quelques grains de riz peut apporter une plus profonde expérience gustative que de dévorer un succulent rôti. Le goût recouvre un domaine d'expérience qui dépasse l'absorption de nourriture ou de boisson. Ce n'est pas fortuitement que les mystiques parlent d'un « goût » du divin quand ils éprouvent sa présence. Pas un hasard non plus si l'on dit que la rencontre de certaines gens laisse un goût amer et que le fait d'être en certaine compagnie vous écœure. Le contraire de ce malaise est un bien-être dont l'origine est aussi un goût de la vie. De même, quelqu'un qui se sent bien pourra dire : la vie a une saveur qui me plaît. Et Maître Eckhart écrit : « Celui qui a Dieu sur la langue trouve à toute chose le goût de Dieu. »

4. *Le toucher*

Ma main est posée sur la table. Par mes cinq doigts je sens le bois. Il y a là une certaine dureté, un poli, de la chaleur et du froid en même temps, une qualité d'ensemble spécifique que je sens et que je peux déterminer. Je ne bouge plus. Je m'arrête à ce que je ressens. La main reste absolument immobile sur le bois. Une foule de nouvelles qualités émergent. Elles se distinguent de la chaleur, du poli, de la dureté. Au bout de mes doigts s'associent les doigts eux-mêmes, toute la main s'anime. L'avant-bras s'y joint, puis tout à coup le bras et l'épaule, tout le côté intervient. Finalement, je suis

tout entier dans le bout des doigts qui, au-delà du toucher, me transmettent l'expérience d'une réalité dont le caractère, la richesse, la profondeur n'ont plus grand-chose de commun avec la qualité du toucher ressentie tout d'abord. Mais ceci ne pouvait se produire qu'en m'attardant, en laissant la main reposer, immobile, sur la table. Si je demeure ainsi plus longtemps, il me semble qu'un courant s'établit de ma main à la table, de la table à ma main, de moi à l'univers. C'est un échange vivant de l'un vers l'autre, de l'un en l'autre, à travers lequel un grand Tiers, lointain certes mais indiscutable, s'adresse à moi.

La qualité des impressions tactiles trouve son champ le plus riche et le plus vaste dans la rencontre humaine et le contact de la peau. Depuis la rapide poignée de main jusqu'à la rencontre érotique et sexuelle, se déploie la richesse infinie des expériences possibles. Elles vont du contact indifférent et superficiel, en passant par une qualité de toucher brièvement ressentie, jusqu'à une profondeur de contact qui peut amener à une authentique expérience de l'ÊTRE.

Rien ne relie mieux l'homme à l'univers que le toucher d'une créature vivante, qu'elle appartienne au monde végétal, animal ou humain. Le contact d'un jeune arbre dont on entoure le tronc de ses deux mains, du sol sur lequel on est étendu, de l'eau glissant autour du nageur, d'une averse dont on se laisse tremper ; le contact du sol — qu'il soit sable, pierre ou herbe — sous les pieds nus, la sensation du vent ou de la pluie, tout cela peut être, à condition d'y apporter une certaine disposition d'esprit, une occasion d'union cosmique. Les dons originels sont, dans ce domaine, plus ou moins marqués selon les sujets mais, une fois rendus attentifs aux possibilités offertes, un exercice méthodique peut en élargir indéfiniment le champ.

Quiconque a séjourné longtemps à l'hôpital, et supporté l'atmosphère stérilisée qui y est prescrite, connaît l'impression de soulagement que la main tendue d'un visiteur lui a donnée. Le thérapeute aussi le sait, lorsqu'il interrompt un entretien pour prendre silencieusement dans les siennes les deux mains du patient.

Le toucher de la peau élargit l'espace vital ressenti bien au-delà du corps. Un homme ne se sent pas seulement ainsi en contact avec l'autre, mais à travers lui, ce contact s'étend à la vie même. D'où

l'importance de l'imposition des mains. Les médecins de notre temps ont trop oublié son effet guérisseur et guérisseur non seulement au sens physique. Son action est souvent plus forte que celle de longues phrases. Et l'on a oublié aussi que le sens de cette imposition des mains est également d'établir le grand contact de la bénédiction.

5.

La peur des contacts

La plénitude et le bienfait apporté par le contact, quand des hommes sont ensemble, échappent à une humanité dont les membres ne se considèrent et ne se traitent plus réciproquement que comme des objets.

Plus les gens se perçoivent face à face, dans leurs rôles, moins ils se reconnaissent entre eux comme des êtres humains. Et ils redoutent d'autant plus les contacts physiques. Naturellement ceux-ci existent par les gestes de tendresse qui accompagnent tout espèce d'amour. Mais n'y a-t-il pas aussi, en dehors des relations amoureuses, un contact qui témoigne simplement de la solidarité humaine ? Celle-ci le justifie et en manifeste la sincérité. Non seulement le moindre toucher crée un lien entre deux êtres mais il les inclut tous deux dans quelque chose de plus grand et leur fait prendre une bienfaisante conscience d'appartenir à un « corps » plus vaste, un corps cosmique.

Parce qu'ils ne se témoignent pas assez entre eux, même sur le plan physique, une fraternité basée sur l'être essentiel, nous sommes entourés d'hommes frustrés et glacés. Partout, comme entre les barreaux d'une grille, se tendent des mains à la recherche d'autres mains qui les prendraient affectueusement. Quand, inopinément, cela se produit, les barrières tombent soudain et un cœur glacé fond dans un chaud courant de vie. Mais c'est très rare. Cela n'arrive, spontanément, que si un homme est *là* simplement, par son Être essentiel, et qu'il ose se montrer dans la vérité qu'il *est*, dans son unité avec l'autre. Certainement cela suppose le courage de passer outre aux tabous et aux conventions qui briment la vie et interdisent les contacts. En fait pourquoi ? Peut-être parce qu'ils abattraient les murs qui sécurisent le petit moi et le préservent de familiarités trop naïves et directes. Il les craint parce que, faute de s'adresser à l'être

essentiel de l'autre il serait peut-être lui-même capable de ces manques de tact.

La peur du contact physique est souvent un symptôme de défense névrotique. Pourtant, quel effet bienfaisant peut avoir une caresse sur la tête, le fait de poser la main sur l'épaule ou, tout simplement, de prendre quelqu'un dans ses bras, sans rien vouloir d'autre qu'exprimer une présence fraternelle du cœur, une façon d'être là avec l'autre, un signe d'appartenance commune. Ces gestes de solidarité toute humaine peuvent appeler la présence d'un tiers plus grand, l'être essentiel qui nous unit tous, et lui porter témoignage.

6. *La vue*

La simple vue d'une couleur, si l'on s'y attarde, peut mener à la profondeur d'une expérience transcendante. Tout ce que nous voyons, si, dans un état d'esprit juste, nous nous y arrêtons, peut passer la frontière de la vision objective. Avec l'union au contemplé, qui fait surmonter la distance avec l'objectivement regardé, une qualité numineuse intervient. Toute œuvre d'art authentique invite à cette contemplation supra-objective, car c'est justement grâce à cette transparence à la transcendance qu'elle *est* une œuvre d'art.

De même que par l'exercice d'immobilité du corps, le disciple peut aussi, par une longue contemplation silencieuse, découvrir au-delà du donné objectif son appartenance à un tout plus grand puis, enfin, au Tout infini. Dans la mesure où l'homme ressent le tout auquel il appartient, il se sent lui-même en son centre. En d'autres termes : chaque fois que l'homme est bien « centré » vibre en lui le tout dont il fait partie et qu'il est lui-même par cette participation. Cette résonance, cette vibration qui lui est commune avec le Tout infini est vécue intuitivement chaque fois que le méditant réussit à percer le mur de l'objectivité. Mais pour le vivre vraiment, il faut une attitude initiatique fondamentale, une présence ininterrompue à l'être essentiel, un « flair » spirituel soutenu sans relâche.

La sphère ouverte à la quête du disciple dans le domaine du visible, des couleurs et des formes est infinie et les fruits qu'il en tire dépendent de son art de s'y attarder. Un exemple seulement : la rencontre, longtemps prolongée, avec la rose.

Devant moi se trouve une rose. Je la regarde — je demeure dans cette contemplation. Alors, il arrive ceci : elle me regarde — expérience surprenante. La rose est devenue un « toi » qui me regarde comme je la contemple. Je continue à ne pas la quitter des yeux. Tout à coup ce que j'éprouve gagne en profondeur. Il semble que le regard de la rose pénètre mon Être essentiel. Je me sens touché profondément par l'expérience de la rose en sa nature essentielle. Si je m'attarde davantage à cette contemplation immobile, ce que je sens être la nature essentielle de la rose et la façon dont je me vois moi-même en mon Être essentiel se fondent en une seule expérience. A ce moment, je ne suis plus là, il n'y a plus la rose, il ne reste qu'une vibration qui nous unit dans le numineux. Lentement je reviens au face à face du moi et du toi, à mon face à face avec la rose. Je suis de nouveau là, comme avant. La rose est là : une rose. Comme elle est belle. Lorsque, maintenant, je dis « la rose » — quelle plénitude, quelle profondeur, quelle richesse renferme ce mot ?

La rencontre à laquelle aboutit une véritable halte contemplative ouvre l'objet vis-à-vis de moi à la profondeur de la réalité qui se trouve par-delà les contraires, d'ici et ailleurs. Lorsque me touche cet au-delà des contraires, l'expérience du surnaturel, du Verbe unique qui anime toutes choses et s'exprime à travers elles est proche. Ce qu'éprouve l'homme ici, c'est lui-même, dans la profondeur de son Être essentiel. L'éducation à de semblables expériences fait partie des exercices les plus importants sur la voie initiatique.

Existe-t-il une recommandation d'ensemble sur la conduite qui facilite l'expérience du numineux dans les rencontres avec le monde ? La réponse à cette question est : prendre son temps. D'habitude, poussé par je ne sais quelle impulsion ou par la poursuite de ses buts, l'homme se hâte et passe à côté de ce qu'il rencontre sur son chemin. A peine l'aperçoit-il qu'il le juge, l'accepte un instant ou le rejette, et déjà il poursuit sa route. A ce rythme, jamais la sagesse du silence ni la vie des profondeurs ne peuvent lui parler.

Il faut un silence réceptif pour leur permettre d'apparaître. Il faut « prendre son temps ». Celui qui est ouvert à l'initiation pratique l'art de s'attarder. C'est en même temps savoir se dégager de la pression des contacts superficiels. C'est l'art de prendre ses distances

et de prêter l'oreille vers l'intérieur qui est aussi bien l'au-dedans des choses que son écho en nous- mêmes. Alors l'écoute de notre propre intériorité se fond avec l'écoute de celle des autres. Voici donc les trois choses qu'il faut constamment exercer : prendre son temps, se retirer et écouter au-dedans de soi-même et des choses. En agissant ainsi, l'exercice des sens se développe au-delà de leurs qualités habituelles pour atteindre la connaissance du monde perceptible à la sensation qui regarde, touche, sent, goûte et entend toutes les choses de l'intérieur et les découvre en leur Être essentiel.

La transcendance devenue l'expérience du « dedans » qui nous unit à toute chose fait du vieil adage : « Le créateur est présent dans ses créatures » une réalité vivante.

CHAPITRE II

L'ACTION, MÉTHODE INITIATIQUE

La méditation et la vie méditative paraissent en général plus ou moins incompatibles avec une existence active. Cependant, si l'on comprend la méditation comme un exercice de transformation tendant à unir l'homme à son Être essentiel et à porter témoignage de cette union, tous les modes de vie qui servent ce but en font partie. Elle inclut donc aussi l'activité exercée et accomplie dans une attitude initiatique. Tout acte comprend deux résultats possibles : l'un est « ce qui en sort », son produit extérieur, l'autre est « ce qui entre », c'est-à-dire le fruit intérieur de l'action. Ainsi chaque activité ouvre une porte à l'initiation.

La forme de conscience qui correspond avant tout à la voie est la conscience sensitive intériorisée. La conscience objective définissante nuit à la perception du numineux. Une activité répondra donc aux exigences de la voie dans la mesure où elle relègue au second plan cette conscience objective, dirigée volontairement vers un but, pour donner priorité à une conscience intériorisée, libre de toute direction volontaire. Cela peut se produire si la maîtrise technique d'un travail est assez parfaite pour qu'il puisse être exécuté pratiquement sans intervention de celui qui le fait. Ainsi se trouve dégagé, pour la conscience sensitive, le chemin de perception de la profondeur.

La tradition japonaise se caractérise par sa façon de saisir cette chance de faire servir l'action à la pratique initiatique. Elle a utilisé d'abord, à cet effet, les arts guerriers : tir à l'arc, combats au sabre et à l'épée. C'était le domaine où, sur la voie intérieure, s'exerçaient les chevaliers (voie du *Bu-Do*). Le principe de l'activité orientée vers l'initiation inspirait et inspire encore aujourd'hui au Japon l'art des bouquets, la cérémonie du thé, le théâtre, la danse, le chant. Mais, à toutes les formes d'occupations, celui qui est éveillé à la voie sait

appliquer ce principe. Le voici :

Tout travail comporte une série d'étapes techniques qui doivent être exercées, séparément d'abord, puis dans leur jeu d'ensemble, jusqu'au déroulement parfaitement fluide qui lui permet de devenir un automatisme. Ce but atteint, l'élève peut se débarrasser de sa conscience objective définissante : il n'a plus besoin de rien « faire » lui-même pour accomplir son travail. Dans la mesure où il possède parfaitement sa technique, il ne craint pas non plus l'échec. Il peut donc abandonner son moi soucieux de réussir et effrayé d'échouer. Une fois sa maîtrise technique purifiée du moi, il pourra enfin disposer de la force profonde présente en lui. Sans qu'il ait d'effort à faire, c'est elle qui accomplira l'action dans sa parfaite pureté. Cela signifie, dans le langage du tir à l'arc : sans qu'agisse le tireur, la flèche touche son but. Cette intervention d'une force mystérieuse peut être ressentie comme une manifestation de la transcendence immanente. Quand il ne s'agit pas d'un cas isolé, sa répétition peut servir à l'approfondissement progressif de l'union avec L'ÊTRE.

Faire de l'action un exercice initiatique n'est pas un privilège des Japonais, c'est plutôt une sagesse universelle dont l'importance est grande sur la voie initiatique. Elle porte fruit chaque fois que l'homme possède à fond une technique et que la disposition d'esprit initiatique est à l'oeuvre en lui. Elle seule permet à la qualité numineuse, cachée dans l'accomplissement d'une tâche, de lui devenir perceptible.

Le principe qui fait du travail parfait un moyen d'enracinement en l'être essentiel une fois saisi, le quotidien devient un vaste champ d'occasions profitables au progrès sur la voie intérieure. N'importe quel travail professionnel répété chaque jour, s'il est bien maîtrisé, fait partie de ces occasions quotidiennes.

La conscience initiatique gagne rapidement du terrain de nos jours. Sa grâce atteint de plus en plus de cœurs. On ne compte plus les multiples circonstances où les contacts et les expériences de L'ÊTRE touchent et transforment l'homme. Tout dépend de la mesure où les responsables du destin des autres, de leur éducation et de leur culture, vivent eux-mêmes une attitude initiatique et comprennent leur responsabilité envers autrui sur ce plan. Une conscience de la vie

qui se laisse éblouir par les idéologies ou le pur pragmatisme voit ici une utopie. En fait, pourtant, le tournant vers l'initiation est l'expression d'un réalisme transcendant. Par lui l'homme s'enracine dans la seule réalité solide — celle de la vie surnaturelle — et en reconnaît la primauté.

Le sport offre ici un champ de possibilités spéciales. Enseigner aux jeunes à ne pas voir le but d'une performance dans son seul résultat extérieur mais dans la joie d'une expérience intérieure et leur faire prendre pleinement conscience du contact supra-naturel contenu dans cette joie aurait sur leur évolution une influence incalculable.

Mais si le sens de l'activité se trouve dans son apport potentiel à l'homme intérieur, elle devient une exigence autant qu'une chance. Cela va de la plus banale occupation quotidienne jusqu'à l'exercice de tous les cultes, même la célébration de la messe. Il est important que, jusqu'au bout de ses doigts, le prêtre accomplisse cette cérémonie comme une danse sacrée et que ses gestes soient dirigés, dans une attitude initiatique, par son contact avec la transcendance immanente qui l'habite. Lorsque le prêtre comprend la cérémonie qu'il célèbre chaque jour comme un exercice transformant même son corps — et alors seulement — sa forme acquiert la transparence qui, au-delà des gestes et des mots, ouvre aux participants l'accès au mystère. Transformé lui-même, il les transforme à son tour et devient l'instrument vivant de leur métamorphose. La foi en la puissance agissante des sacrements n'est nullement ébranlée par-là : son écho dans les âmes touchées ne fera que les ancrer dans une plus profonde expérience.

CHAPITRE III

WU WEI

Les moments d'activité alternent, dans notre vie, avec les moments d'oisiveté. Mais il existe une troisième alternative : le non-agir dans l'action aussi bien que dans l'inaction. Il est le pont secret vers la vie qui, dans le devenir et le disparaître, dans l'éclorre et s'éteindre, reste indépendant de notre activité ou de notre passivité. Du fond de cette vie aussi, la loi de l'ÊTRE agit en notre Être essentiel. Il y a une manière d'exister qui lui reste liée dans l'action comme dans l'inaction. C'est le non-agir uni à l'être essentiel dans l'activité et l'oisiveté. Les Chinois l'appellent « Wu Wei ». Agir ou ne pas agir ne sont, en soi, source de bénédiction que dans la mesure où ils n'entravent pas la croissance venue de la profondeur. Celle-ci est menacée quand l'homme se passionne trop pour son action, qu'elle soit altruiste ou intéressée. Même le non-agir, s'il est plein d'agitation intérieure, trouble la présence venue de la profondeur.

Le non-agir exprime la présence constante de la paix de l'ÊTRE, même dans une existence tourmentée, comme aussi le lien, osé dans le non-agir même, avec le fond mouvant de la vie créatrice. L'ÊTRE est au-delà de l'action et de l'inaction. Il existe une attitude de non-agir dans l'action par laquelle L'être essentiel, tendant vers la forme qui nous est destinée, demeure dans sa paisible et incessante poussée vers la manifestation notre critère de sens et de direction. Son mouvement reste alors protégé contre l'oppression d'une activité trop empressée vers ses buts profanes.

Dans toute pratique méditative — qu'il s'agisse du Zazen ou d'un exercice actif, d'un travail physique ou d'une occupation artistique — il est possible de demeurer dans ce non-agir qui assure la croissance par l'être essentiel. C'est pour l'homme la manière de rester ouvert et conforme au sens initiatique de chaque activité et de chaque comportement. Dans le Wu Wei son esprit reste dirigé sur le

but de tenir ouverte la porte du mystère et sur ce mystère lui-même qui veut être annoncé et témoigné.

Une activité soutenue par le Wu Wei fait régner la sérénité car l'homme abandonne en lui son moi tendu et empressé et se laisse conduire par le Soi le plus profond. Le Wu Wei porte aussi le Verbe vivant. La parole conforme à l'être essentiel vient du silence. Il est la table d'harmonie qui fait résonner le vrai sens du Verbe. « Le mot qui porte vient du silence » (M. Picard). Dans le mot juste vibre le silence de l'être essentiel tandis que les discours et les bavardages profanes font taire son Verbe. Exercer le Wu Wei c'est se recueillir, se retirer en soi-même ; c'est renoncer à s'identifier à la réalité superficielle qui tend jusqu'à le briser le fil d'or de notre lien à L'être essentiel. Et, avec ce retrait du monde, c'est prêter l'oreille à L'être, le chercher à tâtons. Il s'agit d'un art particulier, auquel il faut s'entraîner sans cesse, car il répond à l'une des exigences nées de l'engagement sur la voie. Celui qui possède cet art voit constamment confirmé qu'en toute chose rencontrée parle la VIE, qui attend d'être perçue. Elle est L'ÊTRE dont l'essence de l'homme, comme celle de toute chose, est le mode individuel de manifestation en une forme spatio-temporelle. Vivre la vie initiatique c'est, en une perpétuelle métamorphose, se proclamer au service de L'être essentiel, par la connaissance, l'amour, la création.

CHAPITRE IV

LE DESSIN DIRIGÉ

L'intégrité de l'homme comporte la spontanéité inaltérée de ses forces créatrices. Depuis longtemps la psychothérapie voit dans la libération de celles-ci un facteur capital de guérison. Les exercices destinés à dégager la créativité d'un sujet prennent une place de plus en plus importante en psychothérapie. Ce sont des exercices qui autorisent avant tout la liberté d'expression dans la danse, le dessin, le modelage, la musique. Il ne s'agit pas ici de formes réalisées volontairement dans un but artistique intentionnel, mais d'un mouvement spontané permettant aux forces enfermées dans l'inconscient de se manifester librement et de trouver une expression libératrice. Le but de ce travail est de délivrer les dons de vie originels qui, s'ils restent bloqués, altèrent le développement naturel de l'homme. Appliqués en un sens plus profond, ces exercices permettent, outre la libération de richesses immobilisées, de dégager le principe formateur de l'homme intégral afin de faire naître une créativité authentique.

Il y a une différence entre la recherche, au moyen de ces efforts inventifs, d'une capacité toujours plus grande de créer des formes objectivement valables et le fait de la faire servir à la réalisation du Soi. Dans ce dernier cas, l'activité juste devient un moyen d'évolution et prend un caractère initiatique. Cet effort atteint son sens le plus haut quand il réussit à éveiller les forces, involuées ou inconscientes, du noyau transcendant immanent. L'expérience nous enseigne que les dons plastiques, parce qu'ils sont proches de la nature, conduisent plus facilement que d'autres dispositions à des expériences où l'élève se perçoit lui-même dans la profondeur de son Être essentiel. Cela suppose, naturellement, que son but soit de « goûter » la vérité, ou qu'il soit dirigé en un sens favorable à une expérience de cet ordre.

Maria Hippius a mis au point, au cours de longues années d'études, par sa pratique de la graphologie entre autres, une méthode très importante, le « dessin dirigé ». Dans des textes inédits elle la formule ainsi :

« C'est une méthode de dessin qui ressemble à une composition de signes. On suggère à l'élève, dans les explications, de prendre systématiquement contact avec ses potentialités féminines et masculines et de distinguer leurs diverses qualités. Il s'agit d'une méthode méditative-active évocatrice qui amène l'élève à se représenter les images primordiales de l'ÊTRE (une sorte de "formule de la forme d'être"). L'élève suit ainsi, graduellement, un processus de connaissance de la voie et de soi-même où s'affinent à la fois sa conscience de soi et ses capacités sensorielles de perception. La méthode permet de dégager de l'inconscient, pour les intégrer ensuite, des énergies cachées témoignant de la richesse et de la multiplicité des formes potentielles.

Cette "direction initiatique sur la voie" s'appuie sur le principe suivant : toute création, y compris l'homme, vit et prend forme sous l'action des mouvements par lesquels l'ÊTRE se révèle dans la multiplicité des formes diverses. Il existe des modes d'être archétypiques. Ils sont en nous à l'état de germe. Je peux les éveiller et je deviendrai plus authentique, plus complet, plus naturel, plus spontané. Les guirlandes et les arcades, par exemple, formes tirées de la division verticale du cercle, ou leur liaison linéaire en forme de vagues ou de serpent sont des formules de formes, des gestes archétypiques de l'ÊTRE. Ils expriment une ouverture, une réceptivité ou — à l'inverse — une fermeture, une protection. La vague symbolise le changement par des hauts et des bas, le temps et l'éternité.

D'autres formes archétypiques sont la spirale et la lemniscate, les lignes de mouvements giratoires en général. Ces formes plutôt douces, fluides, aux contours peu précis, ont un caractère dominant féminin. A l'opposé, les lignes droites et anguleuses, ou les formes distinctement délimitées sont plutôt de type masculin. Elles apparaissent en lignes verticales et horizontales, en flèches, en rayons, en angles, en croix, en triangles, en carrés ou en points.

On demande à l'élève de reproduire ces formes et de les répéter,

d'une seule main ou des deux mains, sur des feuilles de papier de différents formats, jusqu'à ce que le processus se déroule de lui-même. L'automatisation croissante et l'intériorisation du modèle archétypique apportent une aisance, une fluidité de plus en plus évidentes, comme aussi une sûreté accrue des gestes et des formes. La répétition automatisée de certains tracés finit par saisir l'homme, intérieurement aussi. Il en résulte un dessin mieux différencié et, au-delà de l'activité "primaire", un beau langage plastique individualisé qui peut acquérir une qualité artistique.

Ce genre de dessin conduit — et c'est son véritable but — à une expérience de soi-même et, éventuellement, à des réalisations qui peuvent amorcer une transformation personnelle. Leur caractère archétypique libère souvent une capacité de vécu supérieur (gerbe de forces), ou bien encore elle rend possibles des "aha expériences", des points de tournant lumineux qui rapprochent de la perception consciente l'être essentiel et ses qualités. La manifestation du noyau créateur de l'être essentiel mène, si l'élève continue le dessin, à l'expression plastique d'un développement *ab ovo*. La trace graphique d'une percée vers le centre, le noyau, et d'une "renaissance" en lui trouve dans le dessin une expression évidente. Il semble qu'un mystérieux maître d'œuvre travaille "au plan" de l'architecture de l'âme et que son jeu de forces, plein de sagesse, marque la certitude de sa présence. L'expérience de cette secrète force agissante amène à la conscience une élaboration de soi-même que rendent possible des moyens didactiques sûrs. L'élève ressent spontanément la force libératrice et formatrice de son centre lorsqu'il a appris, grâce à l'association de ses éléments inconscients de lumière et d'ombre, à utiliser le "jeu" de ses propres forces. Des processus de cet ordre laissent une trace visible dans des séquences de dessins qui donnent un aperçu du chemin suivi, du point de départ et des métamorphoses de l'énergie psychique.

Le contrepoint, qui se joue dans l'exercice, entre l'action sobrement religieuse correspondant à l'exercice et les forces montant des profondeurs vers leur perception aide l'homme qui n'est pas encore tout à fait parvenu à la conscience de lui-même à déployer l'éventail de ses complexités. Ainsi se construit en lui une conscience de la voie et de la forme et il peut apprendre à utiliser les éléments

qui, dès l'origine, lui sont fondamentalement destinés. »

Mettre l'activité au service du devenir humain, au lieu de la subordonner à l'œuvre, est un principe qui trouve sur le chemin initiatique un vaste champ d'applications. Tous les domaines professionnels ou artistiques y sont inclus.

Tout comme la peinture et le dessin, le modelage libre apporte des possibilités spécifiques. Il peut mener à une profondeur initiatique quand, au lieu de chercher à créer une forme déterminée, on laisse les mains manipuler librement la terre glaise. Au-delà des formes qui expriment des énergies refoulées, des figures archétypiques nourrissent parfois l'inspiration jusqu'à faire résonner l'ÊTRE métaphysique.

Même si le but du travail de modelage est la création d'une œuvre valable, la façon de la réaliser lui donne parfois — surtout si la répétition des mêmes gestes y joue un rôle important — un sens initiatique. En particulier lorsqu'une technique parfaite confère au geste créateur, orienté vers le pôle initiatique, un caractère numineux. La condition est, ici encore, que l'artiste ne fasse pas de l'œuvre elle-même son but exclusif mais que son devenir intérieur soit important à ses yeux.

CHAPITRE V

L'EXPÉRIENCE DE L'ÊTRE ESSENTIEL ET LA MUSIQUE INSTRUMENTALE

Jouer, même très sommairement, d'un instrument — violon, violoncelle, flûte — met entre les mains du disciple, avec le travail de cet instrument, le moyen d'approcher toujours davantage un certain seuil qui, dépassé, mène à une expérience initiatique. Un lien conscient avec son propre centre s'établit ainsi. L'expérience, qui est notre but, se prépare aussi bien par la recherche du son « pur » que par la pratique de rythmes. Longuement répétés, ils permettent de percevoir de plus en plus clairement la différence entre la simple virtuosité et la présence intérieure.

Au départ des études musicales, il y a naturellement le désir de « bien » jouer. C'est l'effort tendant à la maîtrise technique de l'instrument, à un jeu pur et, finalement, à la capacité d'interpréter une œuvre musicale, importante ou simple, d'une façon objectivement correcte et correspondant à l'intention du compositeur. Travailler ainsi c'est mettre l'accent sur l'œuvre : l'élève et son effort sont au service de celle-ci.

Il en est tout autrement quand le progrès de l'évolution, tendant vers la transparence du Soi, constitue le but primaire du travail. L'exercice du son pur, en tant que miroir de sa propre pureté ou impureté, c'est-à-dire de la façon personnelle juste ou fausse d'être là, est alors au premier plan. Le souci de la qualité de l'objet, son ou œuvre, détaché en quelque sorte de l'artiste, reste il est vrai toujours nécessaire. Il peut cependant aussi s'effacer devant l'intérêt, devenu primordial, porté à la manière dont l'artiste est là, présent. Parce que celui-ci est engagé sur la voie initiatique, son ambition de créer une œuvre parfaite peut se soumettre à la volonté d'utiliser ses dons musicaux comme un moyen de se connaître et de se développer lui-même. Il faut alors qu'il essaye non seulement de bien faire quelque

chose mais, surtout, d'être là lui-même d'une manière juste. Juste : c'est-à-dire bien enraciné dans le hara, libéré du moi anxieux de se tromper. Et il faut qu'il s'écoute lui-même, du dedans, ou plutôt qu'il écoute ce que le son lui révèle de lui-même. De courts passages et même des notes isolées suffisent donc à l'exercice. L'élève peut bientôt reconnaître distinctement que l'impureté du son n'a plus rien à voir avec la simple technique. Elle dépend de l'attitude de l'exécutant et de la façon dont il est présent.

Un jour il découvrira que la qualité du son reflète plus qu'un talent plus ou moins parfait. Déjà par la façon de travailler la virtuosité on peut trouver ou manquer l'attitude intérieure juste. L'élève doit apprendre à ne pas observer le son comme une chose séparée de lui. Il doit s'entendre résonner lui-même dans sa qualité, devenir lui-même ce son. Alors celui-ci aura la force, la plénitude et la transparence de l'artiste, tel qu'il est là lui-même dans son jeu. La perfection technique devient finalement ici un moyen de refléter la présence, libre de toute ambition et de toute crainte, de l'être essentiel. Grâce à ce miroir intérieur, l'effort d'élimination des dernières impuretés du son conduit à une purification de l'attitude intérieure. Par la pratique de la voie l'artiste cesse de prétendre à une exécution parfaite et s'oriente vers l'expression spontanée d'une présence par l'être essentiel. Les moments où celui-ci s'exprime par la pureté du son prendront alors le caractère émouvant, heureux, parfois même bouleversant, de contacts avec l'ÊTRE. Le travail instrumental gagne de plus en plus d'importance initiatique. Grâce à lui l'élève prend conscience de lui-même et progresse vers la maturité. Dans son corps aussi car il sentira inévitablement que les moments où il se trouve centré dans le hara sont les seuls qui rendent possible, même dans son jeu, une présence de l'être essentiel — pour le plus grand bien de l'interprétation elle-même.

Tout ouvrage prétendant à la qualité d'œuvre d'art doit cette qualité à sa transparence à l'ÊTRE surnaturel et à elle seule. L'élève n'en sera touché que s'il est lui-même devenu transparent. D'autre part, l'artiste qui se consacre à la création ou à l'exécution d'une œuvre est lui-même engagé par la transparence dont celle-ci tire sa valeur. La transparence transcendante imposée par l'œuvre et celle qui l'oblige intérieurement se rejoignent en lui. L'œuvre est alors à la

fois l'expression de la réalisation juste de soi et le moyen d'y parvenir.

La façade, le masque bien ajusté, avec les forces d'ombre qu'il dissimule, font obstacle à l'expérience de l'être essentiel. Des rythmes sont proposés à l'élève, ou improvisés par lui, au tambour par exemple. Ils peuvent lui faire vivre, avec évidence, ses trois niveaux de présence : d'abord l'apparence, la façade qui assure plus ou moins bien sa sécurité et lui permet d'évoluer dans le monde avec une certaine satisfaction de lui-même. Derrière cette façade, les forces refoulées qu'elle retient n'attendent qu'une occasion de lui échapper. Tel est, en fait l'homme caché derrière le masque, le loup, la sorcière. Mais celui qu'il est vraiment, par l'être essentiel, est encore un autre. C'est cet autre qui, par l'exercice, peut pénétrer la conscience quand le disciple donne au premier une chance d'exploser. La musique permet de ressentir tout cela. Un rythme de tambour sage et mesuré peut soudain faire place aux énergies pulsionnelles, prêtes à éclater, accumulées derrière ce jeu discipliné. Il peut s'agir de forces obscures, d'agressivité refoulée ou bien, tout aussi souvent, de forces lumineuses, non admises ordinairement, qui expriment la vitalité et l'exubérance. Le jeu peut glisser involontairement par-là vers une dimension plus profonde où l'être essentiel se manifeste, très délicatement ou avec puissance. Un exercice de tambour est ainsi susceptible d'acquérir un sens initiatique.

A l'homme d'aujourd'hui, conditionné de toutes parts, dont les mouvements expressifs dans le langage, l'action et le comportement sont déterminés par des formes et des formules qui interdisent la spontanéité, l'art offre une bienfaisante compensation : l'improvisation. C'est un domaine riche de rencontres potentielles avec soi-même. Une fois encore, il importera de chercher ce Soi-même sur deux plans. Le premier est celui des dons naturels et de la découverte de nouvelles formes d'expression. Le second celui où, spontanément, s'extériorise l'ETRE surnaturel. Les « dissonances » qui s'écartent de l'harmonie traditionnelle ne l'effrayent pas et il admet l'inconnu, l'inédit, le surprenant.

Faire du travail instrumental tel que nous l'indiquons id l'outil du devenir propre de l'artiste ouvre de nouvelles perspectives à ceux qui

enseignent la musique. S'ils savaient les reconnaître et les dépasser, la vie des professeurs serait libérée d'un élément pénible qui l'assombrit souvent. Celui-ci tient au fait que l'élève moyennement doué se lasse d'efforts orientés vers la virtuosité seule. Faute de réelles dispositions et d'une discipline suffisante, il ne deviendra jamais un maître. Par contre, si son talent est manifeste, il quittera tôt ou tard son professeur pour s'adresser à un maître renommé. Mais si un professeur de musique est éveillé à la voie initiatique, s'il a appris à donner priorité à l'évolution intérieure sur la virtuosité, il saura mettre un talent, même limité, au service de cette évolution. Il y découvrira une bienheureuse chance de faire passer au premier plan le travail sur soi-même de l'élève qui lui est confié. Pour être fécond ce travail ne nécessite ni un talent éminent ni un entraînement intensif visant à la seule perfection technique.

L'instrument naturellement donné à l'homme est sa propre voix. Il peut s'en servir, comme de tout instrument, par un exercice spécifique. Apprendre, par exemple, à fredonner ou à chanter quelques notes jusqu'à ce que disparaissent toutes les impuretés qui révèlent une participation malencontreuse du moi, puis développer la qualité mélodieuse qui exprime une transparence grandissante. Cet exercice va plus loin qu'un travail de mise au point et le timbre d'un chanteur favorisé par la grâce est autre chose qu'un témoignage de technique accomplie, c'est l'expression d'une présence par l'être essentiel. Celui qui ne parvient pas à la transparence s'y efforce en vain.

CHAPITRE VI

LA VOIX

L'homme engagé sur la voie de la transformation, avec la ferme décision d'utiliser tous les moyens et toutes les occasions pour se rapprocher de son véritable Soi, découvrira un jour ou l'autre que notre propre voix est le meilleur appareil dont nous disposions pour contrôler notre état intérieur et détecter nos attitudes erronées. Par elle se manifeste chaque humeur, chaque disposition d'un être et la mesure de sa transparence. Apprendre à l'écouter, à s'en servir comme d'un miroir de vérité, offre un moyen irremplaçable de se connaître et de s'exercer sur le chemin.

La voix révèle infailliblement le niveau à partir duquel on parle. Les interlocuteurs ne sont pas seuls à le percevoir, il est possible de déceler soi-même la manière dont on est « là » par l'être essentiel ou dont, au contraire, il est bloqué par le moi profane qui le cache. Ce blocage peut résulter de circonstances passagères ou traduire une attitude générale. Il existe ainsi la voix conventionnelle de l'adapté à la société et la voix plus sombre, profonde, du taciturne tourné plutôt vers lui-même. Le contrôle nécessaire sur le chemin intérieur veut que l'on tende l'oreille à ces variations de la voix qui répondent aux obstacles ou à l'ouverture à l'égard de l'être essentiel. La qualité esthétiquement mélodieuse de la voix n'a pas d'importance id : c'est sa transparence qui est en cause. Or elle peut exister dans la voix rauque ou cassée d'un vieil homme tandis que le ton suave, sucré, d'une voix étudiée dont l'orateur se délecte lui-même est tout autre chose que transparent. Une voix aiguë trahit la coupure avec la profondeur du Soi. Une voix plate marque une indifférence qui peut être passagère ou correspondre à une attitude de non-engagement. Il y a aussi la voix timide, trop faible, qui exprime soit une certaine peur du monde menaçant, soit aussi la timidité devant une manifestation de soi-même conforme à l'être essentiel.

Les variations qualitatives de la voix, décisives sur le chemin

initiatique, indiquent la mesure et la fidélité de la transparence à l'être essentiel. Quand un homme est embarrassé, ligoté par son moi, le centre de gravité de sa respiration est mal situé. Il se place trop haut et la voix aussi, ce qui la fait paraître étranglée, plate, pointue, incertaine ou creuse. Tous ces défauts montrent que l'homme n'est pas parvenu à la force et à la liberté correspondant au potentiel de son Être. Ou bien encore que, momentanément, par contrariété, timidité ou mécontentement, agressivité ou fuite, il est hors de son centre et séparé de son Être essentiel. L'homme éveillé à celui-ci prend conscience de ses déviations et elles le rappellent à l'ordre, à condition, une fois de plus, qu'il vive une attitude initiatique fondamentale.

Les forces de l'ombre, elles aussi, se révèlent dans la qualité et la hauteur de la voix. L'agressivité refoulée, une faute inavouée, un souci non reconnu, des désirs et des exigences réprimées, des pulsions insatisfaites, une volonté de puissance et de valorisation non admises, etc., transparaissent dans la qualité, le rythme, la hauteur, la liberté ou l'embarras, comme aussi dans l'intensité de la voix parlée. Apprendre à observer sa voix, c'est percevoir en elle son maître intérieur. L'exercice et la conduite consciente de la voix, la correction de ses défauts aident l'homme en quête de soi-même à exercer les conditions grâce auxquelles il se rapprochera de sa propre vérité et de l'unité avec son Être essentiel.

CHAPITRE VII

LE TRAVAIL INITIATIQUE DU CORPS

Le tournant initiatique trouve également aujourd'hui son expression dans les nouveaux traitements de thérapie du corps. Cette thérapie était jusqu'ici régie par des buts pragmatiques. Elle servait à conserver ou à retrouver la santé et la capacité de travailler et ses exercices réclamaient avant tout, de la part du patient, une volonté disciplinée d'efficacité. Avec l'émergence d'aspirations initiatiques, chez ceux qui souffrent physiquement mais aussi chez des gens en parfaite santé, on voit se développer un travail du corps qui ne concerne pas l'efficacité physique - on serait tenté de dire le corps externe — mais la forme intérieure de l'homme, le corps interne. Celui-ci est la façon dont l'homme se sent et se vit comme plus ou moins proche ou éloigné de son Être essentiel. La thérapie de l'homme, en tant que tel, remplace alors les massages. Toujours ces traitements commencent par des directives concernant la perception de soi-même, la sensibilité intérieure qui conduit à saisir, avec une grande précision, toutes les grandes et petites tensions, car celles-ci font obstacle à une vie corporelle conforme à l'être essentiel. L'élimination des formes fausses ne doit pas viser seulement à rétablir le rendement dans le travail. L'effort vers une forme juste n'est pas la recherche d'une silhouette esthétique. L'un et l'autre servent la transparence du corps qui rend possible l'expérience de soi-même en l'être essentiel et la manifestation de cet Être par une forme correspondant à l'image intérieure innée. C'est pourquoi l'Eutonie, méthode de perception précise et différenciée de soi-même, est importante. Le training autogène, de J. H. Schulz, au-delà de son utilisation pratique préventive ou curative du mal causé par le stress de notre temps, peut aussi, quand s'y joint une disposition initiatique, préparer aux contacts et aux expériences de l'ÊTRE.

De même, la thérapie corporelle qui se sert de mouvements, de gestes et de danse prend une nouvelle signification quand elle est

pratiquée dans un esprit initiatique. Ici encore, il faut que le professeur soit conscient de la différence entre l'aspect pragmatique (ou esthétique) de son travail et son orientation initiatique. Tout dépend aussi de la mesure dans laquelle il voit en son élève non seulement un virtuose en puissance mais une personne destinée à la transparence. Un incessant travail sur lui-même lui permet de remplir ces conditions. L'introduction d'un tel point de vue dans le domaine du sport, serait un apport positif d'une portée incalculable. L'étroitesse d'esprit qui fait des records seuls le critère et le but de tout entraînement sportif choque l'homme conscient du bienfait né de toute action accomplie dans un esprit initiatique.

Chaque fois qu'une performance sportive est techniquement au point, son exécution peut déclencher l'expérience d'une force plus profonde et rendre sensible une qualité numineuse. Il est naturellement nécessaire que le sportif traite cette expérience avec sérieux pour que ses réalisations sportives soient bénéfiques à sa vie intérieure.

Les exercices spécifiques dont l'enseignement et la pratique sont réservés à certains maîtres, dans le domaine de la thérapie corporelle, sont en principe destinés, comme une chance et un devoir, à tous ceux qui s'engagent sur la voie. Reconnaître son appartenance à celle-ci c'est ne cesser à aucun instant de sa vie d'être responsable de la manière dont on est « là », comme une personne, transparent ou fermé à son Être essentiel. La nouvelle attitude à l'égard du corps caractérise le tournant initiatique amorcé par l'homme contemporain — s'il est de ceux en qui l'ère nouvelle est en train d'éclore.

EPILOGUE

La génération qui porte l'avenir comprendra-t-elle ce qui est en jeu? Reconnaîtra-t-elle que nous entamons un âge nouveau et qu'après des siècles d'obscurité l'aube commence à poindre ? Aura-t-elle le courage de laisser s'écrouler les temples où étaient vénérés les faux dieux qui obligeaient à voir dans le pouvoir une valeur plus grande que dans la maturité des âmes ? Au moment où l'être essentiel divin de toutes les choses devient une expérience intérieure, aura-t-elle le courage de lui accorder plus de confiance qu'à certaines façons de proclamer la vérité qu'elle ne comprend plus ? Comprendra-t-elle qu'il ne s'agit pas seulement de libérer l'homme du dehors vers le divin, mais de libérer le divin *dans* l'homme ? Saisira-t-elle que celui-ci est prisonnier du monde parce qu'il ne délivre pas Dieu en lui ?

Quelles que soient les puissances de destruction qui avancent aujourd'hui vers nous : bouleversements sociaux, effondrements économiques, destruction atomique de la terre, inaccessible à toutes les catastrophes L'ÊTRE divin attend d'être découvert en chaque homme comme son noyau indestructible. Chaque fois qu'un homme s'éveille à l'être essentiel et s'engage sur la voie, le germe de l'ÊTRE divin qui naît en une personne arrivée à sa maturité éclaire et transforme toute chose autour de lui et aucun désastre ne peut éteindre sa lumière.

Si s'accomplit, même chez un petit nombre, ce tournant authentique vers l'ère nouvelle, la redécouverte de l'Esprit Saint commencera. Lui ouvrir la porte en nous et dans le monde signifie : vivre la vie initiatique.

TABLE

Première partie : Méditer — Pourquoi ?

Chapitre I. — Des temps modernes à l'ère nouvelle

1. *Le malaise essentiel*
2. *Méditer : exercice initiatique*
3. *La méditation initiatique : objet de scandale*

Chapitre II. — L'Être essentiel comme exercice

1. *Contact de l'Être*
2. *Le numineux*
3. *La perception du numineux*
4. *Le numineux dans le domaine sensoriel*
5. *L'expérience de l'Être*
6. *La conscience sensitive*
7. *Le moi profane et l'Être essentiel*
8. *L'instance qui perçoit le moi profane et l'Être essentiel*
9. *Le contact permanent de l'Être*
10. *Terre nouvelle*

Chapitre III. — Les étapes de l'évolution humaine au sens initiatique

1. *Les cinq degrés*
2. *Transcendance immanente*
3. *La voie initiatique et les croyances religieuses*
4. *La conscience pré-rationnelle de la vie*

5. *Le don initiatique*

Chapitre IV. — Le Tout manqué et retrouvé

1. *Grandeur et tragédie de l'esprit occidental*
2. *La libération de l'homme*
3. *La perte et la redécouverte du Tout*

Chapitre V. — Le problème de l'ombre

1. *L'ombre*
2. *La nature refoulée*
3. *La sexualité et l'érotisme refoulés*
4. *La répression du féminin*
5. *La répression de l'individualité créatrice*
6. *Le refoulement de l'Être essentiel*

Chapitre VI. — La souffrance

1. *L'attitude pré-initiatique devant la souffrance*
2. *L'attitude initiatique devant la souffrance*
3. *La souffrance de la séparation de l'Être essentiel*

Chapitre VII. — Image intérieure et voie intérieure

Chapitre VIII. — La recherche du Toi

Chapitre IX. — L'amour

Deuxième partie — Comment ?

A — Conditions et exercices préparatoires :

Chapitre I. — Conditions préalables

- 1. L'attitude générale*
- 2. Le but précis : la grande transparence*
- 3. La transparence physique*

Chapitre II. — Les exercices préparatoires

- 1. La pratique du silence*
- 2. L'attitude générale juste*
 - a) Hara
 - b) Le maintien juste
 - c) La respiration juste
 - d) La tension juste

B — L'exercice fondamental :

Chapitre I. — Zazen

Chapitre II. — La formule de transformation

- 1. La formule fondamentale*
- 2. La formule fondamentale dans le corps que l'on est*
- 3. La formule fondamentale de la transformation de la personne*

C — Compléments :

Chapitre I. — Indications

1. Le sens particulier de l'inspiration

2. L'exercice debout et la marche (Kin Hin)

3. Le comportement à l'égard de ce qui trouble la méditation

- a) Le comportement juste devant les désagréments physiques
- b) Le comportement juste devant les difficultés psychiques
- c) Le comportement juste vis-à-vis des contenus ou des formes de conscience gênants

Chapitre II. — Divers exercices

1. Images à méditer : la coupe, l'arbre, l'oignon

- a) La coupe
- b) L'arbre
- c) L'oignon

2. Méditation sur l'image de la Croix

3. Le vide-plénitude

Chapitre III. — Aspects particuliers

1. Concentration, méditation, contemplation

2. Visions et signes

3. Les vertus fondamentales

4. Le moi existentiel et l'Être essentiel

5. Simplement « être là »

D — Pratiques actives :

Chapitre I. — Exercice initiatique des sens

1. L'ouïe

2. L'odorat

3. Le goût

4. Le toucher

5. La peur des contacts

6. La vue

Chapitre II. — L'action, méthode initiatique

Chapitre III. — Wu Wei

Chapitre IV. — Le dessin dirigé

Chapitre V. — L'expérience de l'Etre essentiel

Chapitre VI. — La voix

Chapitre VII. — Le travail initiatique du corps

Epilogue

Achevé d'imprimer en août 2010
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy

Dépôt légal : août 2010

Imprimé en France

La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire de la marque Imprim'Vert®

Par méditation, on peut comprendre et pratiquer plusieurs choses. Mais ici, la méditation comme exercice initiatique, tendant vers la percée de l'Être essentiel et vers une vie qui lui permette de prendre forme dans le monde, est la seule dont nous entretient Karlfried Graf Dürckheim.

La première partie du livre (Pourquoi méditer) est une introduction approfondie qui situe la méditation en tant qu'exercice initiatique ; dans la seconde partie sont envisagés les conditions et exercices préparatoires, puis l'exercice de la méditation proprement dit, selon trois modes :

- exercices plutôt passifs (zazen) ;*
- exercices plus actifs qui servent à l'entraînement et à l'accomplissement d'une activité utile au progrès sur la voie intérieure (dessin, peinture, danse, musique, tir à l'arc, escrime, etc.) ;*
- la vie toute entière, c'est-à-dire le quotidien considéré comme exercice.*

Dans cet ouvrage, l'auteur, maître expérimenté, expose la somme de son savoir et de son expérience.

ISBN 978-2-7029-0799-3 17 €



9 782702 907993