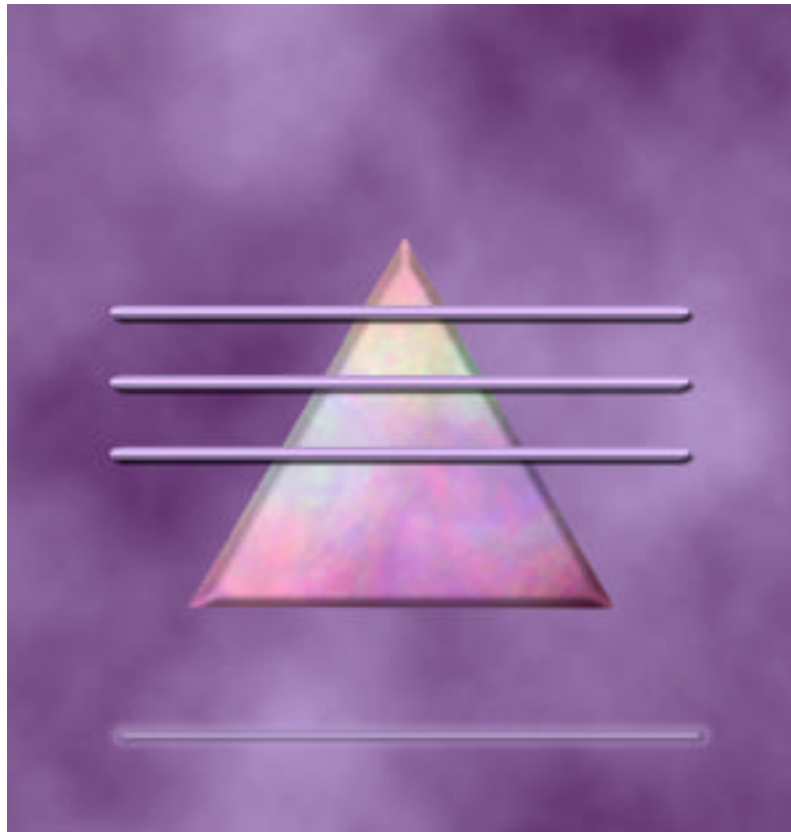


Jean TAN HAM

PRINCIPES DE BASE DE LA MÉDITATION



Collection : *LES CAHIERS DE LA PAPESSE*

Editions PHOSPHÉNISME

ACTION ou CONTEMPLATION ?

Deux styles, deux conceptions du monde : ORIENT - OCCIDENT, roi ou poète, soldat ou moine... Deux façons d'être opposées ? Complémentaires ?

Le monde occidental : technolâtre, agité, en quête perpétuelle de nouveaux eldorados...

Les cultures traditionnelles : ancrées dans leurs traditions, rythmées par des cycles immuables, figées, repliées sur elles-mêmes...

Pourquoi ces deux grandes familles d'êtres et de cultures ?

L'action, on connaît ! On est immergé dans la conquête (la domestication pourrait-on dire) de la nature. Bientôt il faudra se tourner vers les planètes du système solaire, et puis, et puis...

Et si l'on prenait le temps de s'arrêter quelques instants pour s'interroger !

N'y a-t-il pas une autre façon de donner un sens à la vie ?

La méditation, le retour aux sources, le sens de l'unité du monde, est-ce que tout cela est définitivement obsolète ?

Pour ceux qui n'ont que peu de temps libre, voici un condensé de questions-réponses sur ce thème... A lire et à méditer entre deux avions...

Jean TAN-HAM

PRINCIPES DE BASE DE LA MÉDITATION

1ère édition :

Éditions PHOSPHÉNISME

I.S.B.N. : 2-906904-28-7

I.S.S.N. : 1278-3781

Dépôt légal : 2ème Trimestre 2000
(06/00)

Dessin de couverture : Sophie DUFOUR

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle
réservés pour tous pays.



Pour tout renseignement :

Éditions **PHOSPHEINISME** de
l'**Institut International de Phosphénologie**,
École du Docteur Francis LEFEBURE.

Directeur : Daniel STIENNON

Adresse et numéro de téléphone en composant sur
Minitel le 3611. NOM : **PHOSPHEINISME**
Localité et département, taper : PARIS

® Marque déposée pour les livres, les appareils,
les enregistrements audio et la méthode pédagogique.

Internet : [http : //www.phosphen.com](http://www.phosphen.com)

LA MÉDITATION

Tout le monde n'est pas fait pour méditer. Question de goût, de tempérament, de fonction sociale aussi. Pourtant, toutes les civilisations ont connu leurs populations de moines et d'ermites, plus ou moins importantes selon les époques ou les cultures, mais toujours présentes.

L'occident moderne les a, par contre, pratiquement fait disparaître. On peut se demander si cela ne constitue pas le signe d'une véritable pathologie sociale. Le développement anarchique des sectes, l'importation de disciplines exotiques (yoga - zen) l'éclosion de nouvelles écoles aux soubassements philosophiques et scientifiques généralement fragiles, sont là pour montrer que, dans nos modernes cités, la satisfaction de ce besoin n'est plus assurée par les structures en place.

Notre but n'est pas de proposer une nouvelle technique de méditation, encore moins de fonder une école de plus, mais seulement d'essayer de clarifier les choses, de décrire et analyser le contenu de la pratique méditative le plus objectivement possible et de nous poser la question de son fondement et de son utilité.

Nous n'avons pas étudié, pratiqué, toutes les méthodes existantes. Il y a en trop et au surplus, ce serait inutile, car peu ou prou, elles reposent toutes sur les mêmes techniques.

Dans le milieu des années 60, nous avons déjà eu le pressentiment que les travaux du docteur LEFEBURE constituaient une approche méthodologique tout à fait nouvelle. C'était, en effet, la première fois que l'on s'efforçait d'analyser objectivement ce qui se passe lorsqu'on s'exerce à la prière, à la méditation, aux rites initiatiques, et que l'on essayait (Francis LEFEBURE était médecin de formation) de déterminer les mécanismes nerveux ou psychologiques susceptibles d'être activés en ces occasions.

Cette approche m'était apparue la seule compatible avec notre culture. En effet, cela n'est pas parce que l'on s'intéresse à la psychologie des profondeurs et aux modes de pensée archaïques que l'on doit renier pour autant la méthodologie scientifique.

L'attitude, propre à nos contemporains, qui consiste à dissocier radicalement la pensée scientifique, l'esprit rationnel d'une part, la religion, les mythes, la magie d'autre part, montre aujourd'hui ses limites.

Je dois dire que la première approche des travaux du docteur LEFEBURE que je fis, il y a une vingtaine d'années, se traduisit par un échec. Les nombreuses heures que je passais à observer les phosphènes ne me permirent de réaliser aucune constatation digne d'intérêt, aucune expérience susceptible de constituer la moindre base d'observation expérimentale. Les quelques échanges de correspondance que j'eus alors avec le docteur LEFEBURE ne me permirent pas de déceler les raisons de cet échec : faiblesse de la méthode ou mauvaise application de ma part. Je crois, en réalité, que les causes de mon échec d'alors tenaient tout simplement à ce qu'il est très difficile de saisir le *modus operandi* de l'initiation à la simple lecture d'un texte écrit. Il y a, par exemple, des données sur la durée du phosphène, son évolution dans les secondes qui suivent le stimulus lumineux, la façon de doser la puissance des sources lumineuses à employer, la façon d'utiliser les phosphènes, par exemple pour les associer à des thèmes de méditation, qui ne sont pas faciles à décrire dans des manuels ; et en tout cas, à l'époque, la découverte du docteur LEFEBURE était peut-être trop neuve pour être traduite en un manuel pédagogique suffisamment simple pour assurer une compréhension rapide du processus.

Toujours est-il que j'abandonnai assez rapidement cette expérimentation, conscient toutefois que le docteur LEFEBURE avait mis là le doigt sur les mécanismes physiologiques à l'œuvre dans les techniques de méditation.

Une quinzaine d'années plus tard mais cette fois sous la conduite de Monsieur STIENNON, qui avait passé plusieurs années à travailler avec le docteur LEFEBURE pour mettre au point un programme d'exercices, je tentai à nouveau l'expérience. La description technique du mode opératoire à utiliser pour travailler sur les phosphènes ou les rythmes (puissance et distance des sources lumineuses à utiliser dans les phosphènes, puissance et rapidité des stimuli sonores dans l'expérimentation des rythmes) me permit alors de commencer à comprendre la nature physiologique et psychologique des mécanismes mis en œuvre dans les pratiques de type mystique.

Rédiger un nouvel ouvrage sur la méditation, alors que nous avions nous-mêmes vécu la difficulté de décrire par le livre la façon d'opérer pour capter les subtiles impressions qui constituent le départ des expériences initiatiques, peut paraître paradoxal. En réalité, nous nous sommes aperçus que les conseils à donner ne consistaient pas tellement à dire ce qu'il fallait faire mais plutôt à préciser ce qu'il ne fallait pas faire, et ceci peut parfaitement être décrit dans le cadre d'un manuel. En outre, il y a quelque chose que l'on ne peut exposer dans le cadre d'un enseignement oral, car cela prend

beaucoup de temps et n'intéresse pas forcément tout le monde, c'est l'aspect théorique de la question, et notamment ceci :

A supposer que l'on ait compris le *modus operandi* des sciences initiatiques, sait-on pour autant à quoi cela peut servir, et si cela sert à quelque chose, comment cela fonctionne-t-il ?

Sur toutes ces questions d'ordre théorique, l'écrit est irremplaçable. Ce petit manuel sera donc consacré en première partie à l'approche pratique de la méditation dans sa forme la plus générale et la plus synthétique possible. Autrement dit, nous ne nous attarderons pas à décrire les différentes techniques proprement dites – nous renvoyons pour cela aux ouvrages du docteur LEFEBURE – nous essayerons principalement de préciser dans quel esprit il est souhaitable d'aborder l'utilisation de ces techniques, quelles sont les erreurs à ne pas commettre.

Dans la deuxième partie de l'ouvrage, nous aborderons des questions plus théoriques qui permettront aux lecteurs qui le souhaitent d'amorcer une réflexion sur le sens ultime de ces pratiques.

On l'aura compris, ce petit ouvrage ne se rattache à aucune tradition philosophique ou spirituelle mais constitue, en quelque sorte, un essai d'introduction à une étude scientifique et méthodique de l'expérience religieuse ou initiatique.

Nous espérons que les orientations données dans cet opuscule pourront être utiles non seulement à ceux qui restent attachés à telle ou telle religion, à telle ou telle école, mais également à ceux, en dehors de toute doctrine préétablie, qui s'intéressent, dans le cadre de leurs recherches universitaires ou à titre personnel, à l'anthropologie, à l'histoire des religions, ou à la psychologie.

PREMIÈRE PARTIE

CONDUITE DE LA MÉDITATION

Chapitre I

EXPÉRIENCES INITIATIQUES

1) Première expérience

Quelles que soient les méthodes adoptées, zen, yoga, sophrologie, ou autres, il y a certaines règles à respecter et qui malheureusement, ne sont jamais énoncées clairement, si bien qu'à de très rares exceptions près, les adeptes sont très vite confrontés à des difficultés quasi rédhibitoires, trouvent pénibles les exercices proposés et au mieux, n'obtiennent aucun résultat, au pire, dérèglent plus ou moins sérieusement leurs rythmes physiologiques et psychiques.

Le premier principe qu'il faudrait afficher en grosses lettres au fronton de tous les lieux de méditation est celui-ci : **Là où il n'y a pas de plaisir, il n'y a pas de bonne méditation.**

Souvent, ceux-là mêmes qui prônent à l'égard des tiers le principe de non-violence s'imposent eux-mêmes des épreuves terribles, notamment par la pratique barbare liée aux "exercices de concentration..." Voilà un terme qu'il faut bannir du vocabulaire initiatique car il est cause de fourvoiements innombrables. La pensée n'est pas quelque chose que l'on peut dresser comme un animal savant. La nourriture de l'esprit c'est le plaisir et celui-ci est réfractaire à la contrainte. Plus précisément, essayons concrètement de voir ce qui se passe lorsqu'on se met en situation de méditation. C'est une expérience que nous vous invitons à faire dès à présent, après avoir lu les quelques lignes qui suivent. En général, les manuels vont vous proposer de vous "concentrer" sur une idée (le vide, la paix...) un objet (une fleur...), une partie du corps, une image, un symbole. Alors, simplement pour les besoins de l'expérience, notons ce qui se passe dans un tel cas de figure.

Pour travailler efficacement, l'idéal est d'obtenir le concours d'un assistant. Celui-ci devra disposer d'un chronomètre, d'un papier, d'un crayon.

Regardons donc ce qui se passe lors d'un exercice de méditation classique : Vous fermez les yeux et portez votre attention sur le thème de méditation qui vous a été donné (fleur de lotus, symbole sacré...). Dès que vous fermez les yeux et commencez à visualiser votre thème de méditation, essayez d'en simuler mentalement la forme, les couleurs, le contenu émotionnel, donnez un signal à votre assistant pour mettre en marche le chronomètre. Au bout de quelques secondes, à moins que vous ne soyez un athlète de l'esprit (ou déjà un malade sérieusement atteint), vous verrez que l'image mentale que vous essayez de visualiser va s'effiloche et vous allez progressivement vous mettre à penser à autre chose, vraisemblablement d'ailleurs à l'un des soucis multiples qui a occupé votre esprit au cours de la journée (factures à payer, dossiers en retard, litiges clients....).

Signalez par un top ou un quelconque signe convenu d'avance à votre assistant que votre esprit s'est mis à vagabonder et que vous le ramenez au cours de l'expérience, c'est à dire à la "concentration sur le thème de méditation choisi". Lorsque votre esprit se remettra à vagabonder, vous émettrez un nouveau signal ce qui permettra à votre assistant de noter la durée de vos périodes de concentration, et la périodicité de l'évasion vers d'autres pensées parasites.

Voici quelques indications pratiques :

- Il n'est pas nécessaire de garder une image mentale précise du thème de méditation, il suffit d'y penser. Le thème peut se modifier : par exemple, si c'est un triangle, il peut bouger, changer d'orientation ou de couleur ou même disparaître. Nous considérons que dès l'instant que l'on "pense" à ce thème, ou que l'on voudrait y penser, la "concentration" est réalisée. Il n'y a d'échappée que lorsqu'on se met à penser carrément à autre chose : le tiercé, les factures à payer, etc... ou que l'on perd la volonté de penser à son thème.

- Au bout de quelques dizaines de minutes, vous serez vraisemblablement épuisé. Convenez donc, par exemple, avant le début de l'expérience, qu'au bout de cinq cycles, votre assistant vous donne le signal de la fin de la séance. Si votre collègue est intéressé par l'expérience, vous pouvez changer de rôle et lui servir d'assistant, vous pourrez ainsi comparer les résultats et dégager des lois psychophysiologiques, déterminer des rythmes de fonctionnement du cerveau. Recommencez cette expérience à plusieurs reprises et plusieurs jours de suite, comparez vos notes et dressez des statistiques.

Vérifiez si vous arrivez à conduire des temps de concentration ininterrompus, comparez la durée des cycles : sont-ils réguliers ? L'entraînement permet-il d'augmenter la durée des temps de concentration et trouvez-vous un agrément à ces exercices ? Procurent-ils un effet psychologique intéressant (ce qui est, en principe, le but de l'opération) ou, au contraire, sensation de fatigue ou d'impuissance. Ce protocole expérimental est on ne peut plus scientifique et constitue une première approche méthodique des techniques de méditation.

Vous arriverez sans doute à deux conclusions fondamentales :

- notre cerveau n'aime pas qu'on lui impose quoi que ce soit ;
- il fonctionne selon un rythme qui lui est propre, rythme qu'il est, par conséquent, certainement utile de connaître et de respecter.

Dès lors, nous prenons conscience d'une chose :

Si nous pratiquons la méditation, c'est a priori pour essayer de découvrir des phénomènes nouveaux, d'approfondir notre connaissance !

Eh bien, cette première expérience – reconnaissons le on ne peut plus simple – nous a déjà permis de découvrir des lois extrêmement importantes, si fondamentales qu'il nous paraît nécessaire de les analyser d'un peu plus près.

2) Pourquoi, le cerveau est-il réfractaire aux exercices de concentration mentale ?

Voilà bien quelque chose d'agaçant ! Pourquoi, notre propre pensée ne veut-elle pas obéir à notre volonté. Le but de celui qui se livre à l'oraison ou à la méditation est généralement d'enrichir son existence par des exercices de prière ou de culture psychique permettant des résultats extraordinaires (c'est en tout cas ce qui est écrit dans le livre de yoga ou de méditation zen que vous utilisez...) et ne voilà-t-il pas que cet organe imbécile qui vous sert de cerveau se refuse à toute coopération.

Reconnaissons qu'il y a de quoi s'insurger !

Et pourtant, supposons un instant que votre méthode sensationnelle ait été conçue par un incompetent, un charlatan ou un pervers. N'est-il pas au fond souhaitable que votre moi profond dispose d'une espèce de verrou qui empêche à quiconque – et même à soi-même – d'accéder aux programmes informatiques de base qui assurent le fonctionnement de notre machinerie cérébrale ? Par exemple, arrêter à volonté son cœur, se rendre insensible à la douleur, comme le font les fakirs, c'est bien mais cela peut dans certains cas,

devenir dangereux... De même, inculquer de force à son cerveau des pensées X ou Y (de paix, d'agressivité, ou autres) n'est-ce pas aussi une façon de modifier sa personnalité, son identité?

N'est-il pas normal au fond qu'un individu défende l'identité de son être. Si de telles barrières n'existaient pas, la notion même d'individu disparaîtrait. Toute personne deviendrait le jouet de son environnement, serait ballottée au gré des circonstances.

Fort heureusement, il existe des mécanismes d'auto-protection qui permettent de préserver le programme de l'ordinateur central qui nous sert de cerveau et qui filtre les virus tendant à le déprogrammer. Cette impossibilité de se concentrer durablement sur un thème donné est vraisemblablement l'une de ces barrières.

Michel JOUVET, le spécialiste du rêve, et le psychanalyste Carl JUNG, dans des termes et des contextes différents, émettent, chacun de leur côté, l'hypothèse que le rêve constituerait une autre de ces barrières : la fonction du rêve serait en quelque sorte de rétablir la personnalité dans son état initial, d'éliminer les effets des conditionnements et autres stress susceptibles de modifier l'identité de la personne. Le cerveau serait donc protégé par une double sécurité, la première qui empêche d'imprimer pendant trop longtemps le même type de pensée et le deuxième qui, après coup, détruit ou compense les effets des conditionnements extérieurs.

Il y aurait donc ainsi une sorte de réflexe qui :

- bloquerait l'accès aux images mentales, aux pensées, thèmes, mode de comportement que l'on voudrait insuffler de force dans le cerveau (et on sait que ces mécanismes de protection sont efficaces même sous hypnose) et donc freinerait les tentatives de fixer l'attention sur un même thème pendant un temps trop long.
- générerait des images, symboles, sentiments et d'une façon plus générale des rêves dont l'objet serait de contrebalancer les influences extérieures. Ceci expliquant que non seulement la pensée est réfractaire aux fixations continues sur un même temps, mais qu'en plus de cela, les images qui viennent de se substituer contre ma volonté à mon cher "thème de méditation" ne sont pas neutres, elles ont vraisemblablement une fonction de défense indispensable.

Tout ce que nous venons de décrire ne serait donc pas dû au hasard. Par conséquent :

- il serait illusoire de tenter de "muscler" ses capacités de concentration.

– il serait dangereux de s'opposer aux images de type onirique qui s'imposent à l'esprit dans les séances de méditation car, selon toute vraisemblance, elles ont un rôle comparable à celui du rêve. Elles constitueraient des réactions naturelles face aux agressions intellectuelles et psychiques.

Nous avançons donc peu à peu mais avant d'aller plus loin, répondons par avance aux contestations qui ne manqueront pas de s'élever.

A supposer avérée la thèse de JOUVET-JUNG sur la fonction du rêve et son extension aux pensées parasites qui surgissent au cours de nos exercices de méditation (nous postulons, en effet, pour les besoins du raisonnement que le rêve, les pensées hypnagogiques qui surgissent avant l'endormissement et les pensées parasites en cours de méditation sont de même nature), est-ce que, pour autant, il est interdit à l'homme de modifier sa personnalité, d'agir sur son inconscient. Au fond, n'est-ce pas là l'un des buts de toute démarche spirituelle : expérimenter des états de conscience certes mais aussi et peut-être surtout, s'assimiler à un modèle (Bouddha, Jésus) ou transformer son esprit, acquérir des vertus ou une plus grande force morale, dépasser le stade de l'humanité...

Si l'ascèse ne vise pas à une transformation de l'individu, à quoi sert-elle ? Et d'une façon générale, n'est-il pas déprimant de soutenir que l'homme est définitivement privé de la capacité de progresser sur le plan spirituel et moral.

L'objection est fondée. Elle appelle deux remarques :

a) tout d'abord, le fonctionnement de ce mécanisme régulateur a sa raison d'être. Je veux dire par là que si des pensées du type "compensation onirique" surgissent à l'esprit, c'est que celui-ci en a besoin.

Le raisonnement scientifique suppose que tout phénomène a une cause. Le choix de ces pensées parasites ne relève donc vraisemblablement pas du hasard. Il est donc logique d'essayer de déterminer quel est le mécanisme à l'œuvre dans le choix de ces pensées involontaires. Si le cerveau génère ce type de pensée, c'est qu'il a besoin de s'en nourrir. La preuve en est que si on ne lui laisse pas la possibilité de les développer, il reviendra régulièrement à la charge. C'est un peu comme si l'on commençait une séance de méditation en ayant soif ou sommeil, il y a fort à parier que la séance ne sera pas bonne et qu'il ne sera pas possible de travailler dans de bonnes conditions tant que l'on n'aura pas satisfait les besoins de l'organisme. Il n'est donc pas irrationnel de penser qu'il n'est pas souhaitable de contrarier le développement de ces pensées parasites.

b) En second lieu, ces mécanismes d'auto préservation sont des mécanismes comme d'autres et il est possible qu'une connaissance approfondie de leur fonctionnement permette de les contourner pour, en quelque sorte, accéder au programme de l'ordinateur central et ainsi être à même de reprogrammer ou déprogrammer le cerveau. Cette connaissance serait donc la condition essentielle de la transformation de soi-même, la première phase de la progression spirituelle.

Cette phase préparatoire d'étude, d'observation, d'analyse des mécanismes mentaux d'auto-protection ne sera légitime que si elle vise :

- un meilleur équilibre de la personnalité (recherche de la résolution des conflits, du stress...)
- une meilleure connaissance de soi (par l'analyse des idées et symboles qui surgissent à l'improviste dans ces périodes : démarche proche de la psychanalyse junguienne)
- une meilleure connaissance des rythmes de fonctionnement du cerveau afin de lui permettre de donner sa plus grande efficacité. Ainsi qu'on le verra plus tard, en effet, tout travail sur la pensée doit alterner les périodes d'action et de réaction, de méditation active (concentration sur un thème de méditation) et de méditation passive (observation du fonctionnement de notre pensée libérée, des pensées plus ou moins parasites qui surgissent en réaction aux thèmes de pensée imposée). Nous avons décrit cette première phase de l'enseignement dans notre ouvrage consacré aux exercices initiatiques. Il convient ici de préciser que la méditation, telle que nous la concevons dans le présent opuscule, constitue une pratique un peu différente de celle des exercices initiatiques proprement-dits.

Dans l'initiation, l'on cherche essentiellement, selon nous, à provoquer par diverses manipulations psychiques ou physiques (dans certains cas chimiques : drogues, parfums) des états de conscience particuliers (visions, sensation de dédoublement...).

La méditation, quant à elle, bien qu'empruntant les mêmes voies, les mêmes techniques, vise à atteindre également des perceptions psychiques particulières, mais orientées d'une façon plus large, vers la connaissance de soi et la compréhension du monde, ou encore la communion avec les forces qui structurent l'univers. Il s'agit plus – en tout cas c'est ainsi que nous concevons la chose – d'une voie de la connaissance que d'une technique d'action sur le psychisme. Nous reviendrons sur ce thème en deuxième partie.

Ces précisions étant apportées, il nous paraît ici nécessaire d'approfondir quelque peu l'exercice précédent. Nous allons donc examiner maintenant comme prolonger ce premier exercice, pour en faire un outil de connaissance de soi.

3) deuxième expérience

Nous avons formulé une théorie au cours du chapitre précédent, que nous avons appelée l'hypothèse "JOUVET-JUNG". Selon cette idée (qui constitue peut-être une extrapolation abusive de la pensée de ces deux auteurs) le cerveau produirait, sécrèterait pourrait-on dire, une activité imaginaire destinée à compenser les agressions extérieures (ou, pour simplifier, le stress).

Nous avons fixé au départ les principes de notre démarche : soyons rationnels et méthodiques. Il ne faut donc pas monter un pas de plus avant d'avoir éprouver la solidité de la marche précédente. Je vous invite donc à expérimenter sur vous-même notre thèse afin d'en vérifier la validité. Concrètement, on peut estimer que si le fait de laisser à l'imagination la possibilité de divaguer, de jouer avec des scènes, dialogues imaginaires et autres rêveries nous détournant de nos travaux de "concentration", est susceptible de générer peu à peu calme et résolution du stress, on pourrait en conclure effectivement que des images mentales que nous croyons parasites ont, en réalité, une fonction éminemment positive. Réfléchissons d'ailleurs à une chose : lorsque nous avons subi une journée éprouvante, riche en tensions et angoisses non résolues, les problèmes non réglés continuent à nous assaillir jusqu'au moment de l'endormissement. S'il ne se produisait pas à ce moment-là une forme de libération à l'égard de ces idées fixes, de mise à l'écart des sujets d'angoisse ou d'agressivité, nous ne pourrions jamais nous endormir. Or il est loisible d'observer avec attention les pensées qui surviennent dans la période précédant le sommeil, lorsque la journée a été riche en agression diverse.

Chacun peut vérifier que dans cette hypothèse, les images qui viendront à l'esprit correspondront plutôt à des scènes de guerre, de sport violent et non de paysage bucolique... Les frustrations se relâchent parce qu'elles connaissent une certaine compensation symbolique sous forme de pensées hypnagogiques au cours de l'endormissement et peut-être, ensuite au cours des rêves survenant durant le sommeil proprement dit.

Chacun possède son propre univers mythologique mais on s'aperçoit généralement qu'à une situation donnée correspondra une pensée hypnagogique particulière ; par exemple, en cas de conflit familial, la rêverie sera plutôt attirée vers des pensées de chevauchée ou de match de sport, en cas de stress professionnel, ce sera des scènes de guerre, après lecture d'un ouvrage de poésie, cela pourra être des visions aquatique. Si nous avons un projet professionnel, nous nous rêverons dans la peau d'un milliardaire... Nous pouvons mettre à profit les exercices de préparation à la méditation que nous avons précédemment utilisés pour explorer ce mécanisme de compensation psychique. Ils permettent en effet une exploration plus méthodique et plus scientifique, ne serait-ce que par le fait qu'au moment de l'endormissement, il n'est pas possible de prendre des notes...

Reprenons donc l'exercice là où nous l'avions laissé.

Vous conservez l'aide de votre précieux collaborateur. Vous vous installez confortablement dans votre position de méditation habituelle, assis ou couché – cela n'a pas grande importance – les yeux fermés. Vous décrivez à haute voix ce qui se passe dans votre imagination, votre collaborateur prenant des notes succinctes. Cela demande, bien entendu, un peu plus d'habileté car il faut être capable de parler tout en prêtant attention à ce qui se passe dans votre monde intérieur et sans porter préjudice au libre jeu de votre imagination. A vrai dire, ce n'est quand même pas très compliqué.

Avant de commencer à narrer ce qui se passe dans votre pensée, vous aurez intérêt à rester calme pendant un moment et à attendre que le mécanisme se mette en place. Au bout de 5 à 10 minutes, vous changez de rôle avec votre collaborateur et recommencez ainsi trois ou quatre fois. En fin de séance, l'assistant doit poser quelques questions bien choisies sur l'évolution du climat dans lequel les scènes imaginées se déroulent, sur le niveau de votre relaxation, les connotations d'angoisse, d'agressivité – croissante ou décroissante – de ces images, etc.

Chacun examine ensuite les notes qui le concernent et essaie de corréler les symboles qui ont surgi dans son imagination aux scènes vécues dans la journée, aux problèmes rencontrés : angoisses, frustration, joie...

Peut-on établir des lois de correspondance entre l'état d'esprit au moment de l'expérience ou dans les heures qui l'ont précédée et la nature des pensées générées par le cerveau dans cet état particulier de pré-endormissement ? La pratique de cet exercice et notamment l'observation de ces pensées spontanées génère-t-elle un apaisement, un effacement des soucis dans la

journée (un peu comme une gomme estompe d'abord les contours d'un dessin puis l'efface tout à fait) ?

S'il existe un rapport (et il serait étonnant qu'il n'y en eut point car dans la nature rien ne se fait au hasard) entre notre vécu à l'état de veille et les images mentales qui surgissent à l'état de méditation (pourquoi ne pas adopter d'ores et déjà ce terme pour ce type d'expérience), il est extrêmement important de chercher à découvrir quelle est la nature de ce lien et d'exploiter, le cas échéant, l'effet produit sur le psychisme par ce mécanisme d'association mentale.

En résumé, êtes-vous en mesure de vérifier la théorie selon laquelle l'imaginaire agit en contrepoids de l'effet produit sur le psychisme par les difficultés de la vie, ou d'une façon générale, des événements marquants connus à l'état de veille ? En d'autres termes, les pensées qui surgissent ainsi à l'improviste agissent-elles comme une sorte de grande lessive sur les traces laissées dans notre moi profond par la pollution ambiante ? C'est la première information qu'est susceptible de donner la pratique des exercices de méditation, et c'est aussi un moyen d'action considérable sur le psychisme. Mais, l'homme n'est pas seulement en butte aux petits malheurs de la vie quotidienne. Il y a dans la vie des événements dramatiques, souvent enfouis dans les profondeurs de l'inconscient, et qui, bien que n'apparaissant plus, je dirais "officiellement" dans la liste des récriminations de notre moi, n'en perturbent pas moins notre existence ; c'est ce que les psychanalystes appellent les complexes. Cela recouvre toutes les pensées ou expériences désagréables qui ont été refoulées dans les couches profondes de l'inconscient.

Si l'hypothèse JOUVET-JUNG est exacte, les rêves (auxquels on peut peut-être assimiler les pensées hypnagogiques) auraient pour fonction d'opérer, par une sorte de compensation symbolique une cicatrisation de ces blessures psychiques.

Nous descendons donc d'un cran dans l'exploration des terres inconnues.

4) le chemin initiatique vers le monde des profondeurs.

Selon toute vraisemblance, les formes d'exercices décrites plus haut ne seront pas suffisantes pour explorer les profondeurs de l'inconscient. il faut de la patience, de l'intimité... Le but, cependant, n'est pas de se livrer à une forme de psychanalyse mais seulement de comprendre le fonctionnement de

la pensée pour mieux définir ce que doit être une séance de méditation bien comprise. Il suffira généralement, et ce tout au long du programme d'exercice d'ailleurs, d'être attentif au contenu de ses rêves et pensées hypnagogiques, au besoin de les noter pour soi-même et de s'interroger à l'occasion sur le sens des symboles, la signification de telle ou telle scène. Non pas nécessairement sous la forme d'une analyse de type intellectuel, mais plutôt en se laissant porter par ces pensées en s'immergeant en elle, en les recevant avec plaisir, voire avec gratitude comme autant de messages utiles. Peu à peu, leur signification profonde apparaît spontanément et avec elle, un sentiment de sérénité et de détente profonde.

On s'apercevra vite qu'il faut entretenir ces pensées que l'on croyait parasites, les apprivoiser, les comprendre, en un mot, dialoguer avec elle, c'est à dire avec son moi profond. Autrement dit, il faut, au contraire de ce que l'on enseigne généralement, au lieu de chasser les pensées parasites pour se concentrer sur un thème (pardonnez moi) plus ou moins "bidon", laisser venir les thèmes, les images, les scènes qui surgissent, même si elles sont désagréables ou bizarres. Non pas se crisper sur une idée fixe mais jouer au contraire avec la spontanéité, la gaieté, le caractère imprévisible et primesautier de l'inconscient. Se réconcilier avec cette partie de soi-même que l'on voulait écrabouiller stupidement. On s'apercevra vite que les pensées désagréables, si nous prenons soin de ne pas les rejeter (ou plutôt les refouler), se transforment plus ou moins vite en pensées neutres.

L'inconscient nous invite ainsi symboliquement à relativiser nos difficultés...

Nous voilà donc arrivés, à l'issue de nos propres recherches, à la définition d'une démarche logique, agréable, enrichissante, qui s'apparente à la fois à la psychanalyse et à la méditation. Phase riche de découverte et de progrès spirituel et qui constitue un préalable indispensable à toute démarche constructive car, encore une fois :

- elle permet de libérer l'esprit des scories qui l'encombrent.
- elle permet de découvrir les lois qui régissent le fonctionnement du cerveau et dont l'ignorance est un obstacle définitif à toute progression dans la découverte de la vie intérieure.

Résumons donc brièvement les modalités de cet exercice de préparation à la méditation :

Se retirer à l'écart, fermer les yeux, observer les pensées qui surviennent, se les assimiler ; les adopter comme siennes, quelles soient agréables ou non, assister à leur transformation sous le simple effet du regard qu'on leur porte.

Vous observerez peut-être, en effet, que des rêves ou des pensées désagréables, si on les regarde dans un esprit détendu, perdent peu à peu leur caractère néfaste. Prendre du recul par rapport à ces problèmes, c'est en réduire le contenu anxiogène. Recevoir aimablement les messages de son inconscient, c'est permettre à celui-ci de se libérer, de dénouer complexes et névroses.

On profitera surtout de la phase qui précède l'endormissement. Cela ne fait pas perdre de temps et on peut dire que personne n'a d'excuse pour ne pas profiter de cet exercice. C'est la clé d'un sommeil réparateur et d'un bon équilibre psychosomatique.

Le lecteur trouvera, sans doute, que cela est trop simple, vraiment trop élémentaire.

A vrai dire, une telle méthode n'a rien de très commercial...

Alors, pour ceux qui en veulent plus, ceux qui sont habités par le démon de la curiosité, nous proposons de pousser un peu plus loin nos investigations.

Chapitre II

LA RÉTROVERSION SENSORIELLE

Notre premier programme d'expérience nous a permis d'explorer certains arcanes du moi profond que l'on pourrait peut-être relier, si l'on ne craint pas les généralisations hâtives, à ce que l'on appelle généralement la psychologie des profondeurs. C'est le monde des représentations symboliques, des souvenirs enfouis, des névroses et peut-être, pourrait-on dire, le point de rencontre des instincts et de la conscience. Il est régi par une logique qui est celle du mythe, c'est à dire le principe de l'analogie, le recours au spectacle, à la signification des images. C'est un monde où les pensées s'expriment de façon non linguistique, leur sens est un donné global, synthétique.

Il est possible que cette façon d'observer ses propres pensées corresponde à une espèce de dialectique entre le cerveau droit et le cerveau gauche. Tout se passe, en effet, comme si c'était le cerveau gauche qui regardait le fonctionnement du cerveau droit. Simplification peut-être abusive mais assez parlante, car il y a bien, quelque part, une auto-observation. Donc, il faut bien que "des neurones s'adressent aux neurones". La supposition selon laquelle il y aurait là un dialogue "Est-Ouest" entre les deux hémisphères est une hypothèse de travail intéressante. Cependant, le présent ouvrage se voulant essentiellement pratique, nous nous réservons de l'aborder de façon plus approfondie dans d'autres études.

Cette phase que l'on pourrait faire correspondre dans la mythologie à la descente aux enfers, constitue le premier degré de l'initiation. Nous avons vu pourquoi l'on était obligé de passer par là. Cependant, nous avons aussi observé que le cerveau travaille sur un rythme déterminé, généralement régulier (l'observation des phosphènes doubles mis au point par le docteur LEFEBURE permet de déterminer les rythmes individuels et de diagnostiquer certains dysfonctionnements mentaux).

L'exploration et l'exploitation du monde onirique telles que nous les avons tentées dans cette première partie n'est donc qu'un préalable à la méditation proprement dite. Il est nécessaire si l'on veut aller plus loin, d'étudier plus précisément le fonctionnement de ces rythmes et l'imbrication des différents cycles mentaux.

Plus concrètement, nous avons déjà observé lors de ce premier exercice l'alternance de phases d'activité de l'imagination et de phases généralement

plus floues qui ne sont ni du rêve, ni du sommeil. Si nous voulons explorer de nouvelles strates de la pensée, c'est donc sur cet état qu'il faut maintenant se pencher.

Reprenons donc notre premier exercice, si possible avec un assistant qui prendra des notes et chronométrera l'évolution des divers stades de la méditation (ces comptes-rendus permettent aux intéressés de mieux prendre conscience des mécanismes à l'œuvre mais également de participer à des échanges d'information avec d'autres personnes s'intéressant à la méthode). L'attention sera portée maintenant non pas sur les images qui surgissent spontanément dans la pensée mais au contraire, sur ce qui se passe durant les périodes intermédiaires.

Si vous avez un assistant, convenez avec lui d'un signal correspondant au début et à la fin de ces périodes et, durant ces périodes, essayez de décrire ce qui se passe. Si vous êtes seul, fermez les yeux et portez votre attention sur les perceptions subtiles qui peuvent se manifester, telles que fourmillements, bruits de fond, (liés par exemple à la circulation du sang dans l'oreille interne), etc... Bien sûr, lorsque les images organisées du type "rêve" reviennent, vous ne les chassez pas, vous les observez, les laissez venir et repartir avec détachement. Dès que cela devient possible sans effort, vous revenez à l'exploration consciente de votre propre "vide mental".

En vérité, ce vide n'est pas vide. Il est plein de petites sensations. Je pense que vous en avez déjà noté certaines et identifié un bon nombre. Répétez ainsi quelques cycles de trois ou quatre alternances rêves - vide mental, plusieurs fois dans la semaine et faites le point de vos observations. Une fois cet exercice bien maîtrisé, il n'est pas nécessaire de le répéter à l'infini car, en règle générale, l'adepte est incapable de trouver par lui-même ce qui est intéressant dans l'observation de ces perceptions sensorielles secondaires. Pour s'en convaincre, il n'est que d'interroger ceux qui se sont livrés à la méditation zen (ou réputée telle) sur le vide. Il faudrait un ouvrage entier pour décrire les errements de ce type d'école de méditation.

En deux mots seulement et pour mieux éclairer notre démarche, précisons ceci :

On ne peut pas "faire le vide". On ne peut que l'observer ou plutôt observer ce qui se passe quand il ne se passe rien. Or, justement, il se passe toujours quelque chose et c'est l'observation de ce quelque chose qui, avec un peu d'entraînement, va grossir, s'amplifier et devenir une réalité intérieure encore plus vivante que celle du monde extérieur. La notion de vide mental, telle

qu'elle est généralement conçue en Occident, est aussi dangereuse que celle du “développement de la concentration” que nous avons fustigée au chapitre précédent.

Cela étant posé, pour progresser méthodiquement dans notre auto-analyse, il ne faut pas se contenter d'observer “en vrac” les sensations contradictoires et multiples qui peuvent surgir. Il faut se concentrer, pardon, “observer”, plus spécialement, ce qui se passe à tel ou tel endroit du corps ou mieux sur tel ou tel canal sensoriel : vue, ouïe, odorat, goût, toucher. Il s'agit, en effet, plus précisément, d'observer les sensations proprioceptives.

Pour des raisons pratiques, nous vous invitons à vous pencher plutôt, soit sur la vue, soit sur l'ouïe, qui sont chez nous les sens les plus développés et donc les plus faciles à utiliser.

Pour analyser les sensations visuelles internes, il suffit de fermer les yeux et de faire comme si on voulait regarder ce qui se passe à travers les paupières. C'est certainement la voie la plus facile pour comprendre ce que je veux vous montrer.

Pour écouter le son intérieur (ce qui est un exercice assez bien codifié dans le yoga et peut-être le seul véritablement efficace dans toute la littérature yogique), il suffit de se boucher momentanément les oreilles avec les doigts ou les mains, avec un casque antibruit, ou pourquoi pas, un coquillage... Avec un peu d'entraînement, il est possible “d'entendre la mer” sans même se boucher les oreilles, dès lors que l'on se trouve dans une ambiance suffisamment silencieuse.

Choisir donc l'une des deux méthodes (la vue ou l'ouïe) et enchaîner trois ou quatre cycles d'observation.

Si vous choisissez la vision intérieure, vous constaterez que commence généralement à apparaître un beau fond noir, profond, majestueux, sur lequel vont commencer à courir de petits filaments violets correspondant sans doute à une activité chimique au sein de la rétine. Ce qui est curieux, c'est que l'observation attentive de ces filaments va leur donner plus de luminosité et plus de consistance. Un peu comme s'il suffisait de regarder pour déclencher un mécanisme.

L'évolution des sensations auditives est plus longue à percevoir mais par contre, il est peut-être plus facile d'écouter que de voir. Cela demande moins d'efforts d'attention. L'audition intérieure, en d'autres termes, est plus facile mais offre en règle générale des résultats moins rapides.

Nous nous trouvons là au cœur de ce que le docteur LEFEBURE appelle la voie sensorielle. Elle consiste à cultiver les perceptions subtiles générées par le système nerveux au repos, pour les amplifier, les diriger vers l'imagination. Cette énergie étant purement sensorielle, elle n'est pas polluée par les forces psychologiques que nous avons laissé surgir dans nos premières expériences. Cela ne veut pas dire que les deux domaines ne vont pas, peu à peu, se mélanger et s'enrichir réciproquement mais il importe au départ de bien savoir sur quoi on travaille.

Il faut aussi bien comprendre que c'est durant ces phases de vide que l'on peut avoir une chance d'agir positivement sur les forces mentales et non dans la phase durant laquelle des images et des rêves remontent du fond de l'inconscient pour occuper le devant de la scène. Le cerveau fonctionne comme un océan, animé de courants sous-marins et d'un mouvement régulier de sac et de ressac. Lorsque les vagues s'étalent sur les rives de la conscience, elles y abandonnent un flot d'alluvions, puis se retirent doucement avant de revenir à la charge...

L'art de la méditation consiste à se mettre en phase avec ce mouvement de flux et de reflux et d'harmoniser la nourriture réciproque de l'inconscient par le conscient et du conscient par l'inconscient. Dans toute méthode bien comprise, c'est l'élève qui doit découvrir par lui-même ce qu'il y a lieu de lui enseigner. Aussi, nous ne souhaitons pas donner des directives trop précises sur la durée des séances, leur fréquence, ni même décrire des exercices plus approfondis ou plus précis. Cela risquerait de se faire au détriment de la profondeur et de l'authenticité de la recherche individuelle. Néanmoins, il nous semble malgré tout que si les éléments que nous avons fournis jusque là devraient suffire à la plupart des lecteurs pour occuper utilement quelques fructueuses séances d'expérimentation, il est peut-être nécessaire de fournir, non pas de nouvelles directives, mais quelques exemples des constatations que l'on peut faire au cours de ce type d'expérience.

Comparons, par exemple, le fonctionnement de l'audition du son intérieur et de la vision intérieure. Généralement, le son intérieur est stable, régulier et surtout – c'est l'observation à laquelle je voudrais vous amener – le son provenant du côté droit se mêle sans difficulté avec celui qui vient du côté gauche, à tel point qu'il faut prêter attention à telle ou telle oreille pour identifier celui qui vient de droite et celui qui vient de gauche. Efforcez-vous, pendant quelques cycles d'observations, d'écouter tantôt à droite, tantôt à gauche, tantôt en stéréo, pour bien vous familiariser avec la latéralisation du cerveau et même stimuler cette dichotomie.

Revenons maintenant à la vision intérieure.

Pouvez-vous identifier le message envoyé au système nerveux central par l'œil droit, de celui provenant de l'œil gauche ? Est-il facile de l'isoler ? Est-il facile de regrouper ces deux images ? Celles-ci n'ont-elles pas tendance à se dissocier ? Est-ce que l'œil directeur (généralement l'œil droit pour les droitiers) n'a pas tendance à dominer l'autre ? L'instabilité de la sensation visuelle globale ne serait-elle pas due au conflit entre les deux images ?

Si vous disposez de votre assistant-chronométrateur, peut-être pourriez-vous lui demander de noter les intervalles entre les moments où vous arrivez à mêler les deux images (c'est ce que les yogis hindous appellent la convergence oculaire et qui, à ma connaissance, n'est enseignée correctement par aucune école moderne de yoga !).

Autrement dit, fermez les yeux, observez les sensations visuelles, efforcez-vous d'unifier l'image et de concentrer votre regard en son centre. Lorsque vous pensez y être arrivé, c'est à dire lorsque l'image est à peu près centrée et qu'il n'y a donc plus de conflit entre l'œil droit et l'œil gauche, donnez un signal à votre acolyte. Lorsque les deux images se dissocient, donnez un nouveau top. Essayez de reprendre l'exercice, donnez le signal convenu lorsque les deux images se rassemblent à nouveau et ainsi de suite. Cet exercice est assez fatigant, aussi, est-il préférable d'inverser les rôles au bout de 5 à 10 minutes. Il convient de ne pas insister au-delà d'un certain seuil de fatigue.

Par contre, ce type d'expérience constitue un point de départ très intéressant pour la compréhension du phénomène de la conscience et du mécanisme de la méditation.

Nous reviendrons sur tout cela dans la deuxième partie.

Ceux qui ne sont pas rebutés par cet exercice, pourront (de préférence après plusieurs jours passés sur le programme précédent) passer à de nouveaux essais, que nous proposons, encore une fois, à titre d'exemple et non comme une partie d'une quelconque méthode. Au risque de nous répéter, nous ne proposons aucun système, nous essayons de réfléchir à ce qui se passe lorsque l'on se met à méditer...

Les filaments lumineux qui s'agitent devant les paupières fermées ont une intensité relativement faible, même si, avec un peu d'habitude, on s'aperçoit qu'ils deviennent passablement brillants. Mais ils restent fugaces et mouvants, pas très faciles à observer. Le spectacle est néanmoins assez beau

et l'on a généralement plaisir à poursuivre cet exercice. Nous allons donc maintenant vous proposer d'utiliser la géniale découverte du docteur LEFEBURE pour amplifier l'observation du vide intérieur : le phosphène provoqué.

La méthode a été maintes fois décrite dans nos *Cahiers de la Papesse* et dans les ouvrages du docteur LEFEBURE. Nous ne les rappelons que pour mémoire en renvoyant le lecteur qui ne les connaîtrait pas, par exemple, à l'ouvrage du Dr LEFEBURE : “*Le Mixage Phosphénisme en Pédagogie*”, notamment pour les précautions à prendre en cas de pathologie oculaire :

Placer une ampoule dépolie d'environ 75 w à une distance de 1.50 à 2.50 m devant soi, porter le regard sur celle-ci, l'allumer pendant une trentaine de secondes avec un interrupteur approprié, puis l'éteindre et fermer les yeux (la pièce où vous vous trouvez est de préférence dans le noir ou tout au moins dans la pénombre).

Maintenez les yeux fermés et observez l'impression laissée sur la rétine par le bref éblouissement causé par l'observation de la source lumineuse.

Vous verrez apparaître un magnifique disque jaune, brillant, se détachant sur fond noir.

Observez le ! il aura tendance au début à se balader à droite et à gauche, en bas ou en haut, à disparaître et à revenir.

Cependant, après quelques séances, vous arriverez à le stabiliser au milieu du champ visuel et vous pourrez alors procéder tranquillement à vos observations. Tout cela est décrit dans la littérature phosphénique : durée du phosphène, évolution des couleurs, transformation en filaments bleutés (ceux-là mêmes que vous avez peut-être réussi à voir en fermant les yeux dans les exercices précédents). Nous n'y reviendrons pas.

Le phosphène ainsi provoqué est un outil d'exploration des rythmes cérébraux, il peut être utilisé dans les domaines pédagogiques et initiatiques et sans doute dans bien d'autres encore.

Pour ce qui nous préoccupe, nous n'en proposons l'usage que pour aider le lecteur à comprendre les mécanismes de la plongée à l'intérieur de soi-même, ce qui constitue l'essence de la méditation. Tout d'abord, on constatera que la pratique régulière de l'observation du phosphène est un bon moyen pour découvrir ce que sont les sensations résiduelles. En effet, lorsque le disque lumineux s'estompe, il subsiste ce que le docteur LEFEBURE appelle un

“chaos lumineux” identique à celui qui apparaît spontanément quand on ferme les yeux, mais qui est ici beaucoup plus facile à identifier.

Une fois que l'on a compris ce qu'il faut voir, on en retrouve très facilement les sensations et on peut alors travailler tranquillement dessus, procéder aux observations, cette analyse permet d'approfondir le fonctionnement du mécanisme (qui n'est autre que le fonctionnement du système nerveux), de se voir vivre et sentir en quelque sorte et donc de mieux se connaître.

Cette approche analytique peut être complétée (ou être remplacée) par une approche plus typiquement méditative qui consistera à se fondre dans ces sensations, se laisser absorber dans une attitude contemplative par cette lumière intérieure, qui n'est autre que la lumière dont parle à perte de vue la littérature religieuse et mystique. Nous avons ouvert là la porte d'une forme supérieure de méditation, d'un niveau plus abstrait et plus pur que l'analyse symbolique et psychologique de la première phase.

Elle n'intéressera sans doute que ceux qui ont le goût de la contemplation et la fibre mystique.

Il n'est, bien entendu, pas interdit alors, une fois que l'on en a bien assimilé le point de départ, de se livrer à de longues séances de méditation, accompagnées de musique, voire de cérémonie ou de toute autre mise en scène correspondant aux goûts de chacun. Nous reviendrons plus loin sur ces pratiques hautement philosophiques qui, selon nous, ne concernent qu'un nombre restreint de personnes. Nous nous sommes, en effet, donné pour objectif d'explorer progressivement et expérimentalement l'art de la méditation et, avant d'arriver au terme du cheminement, il convient encore d'explorer quelques contrées nouvelles.

Le lecteur aura certainement observé combien les divergences entre l'œil droit et l'œil gauche provoquent des errements bizarres dans les mouvements du phosphène. On arrive généralement, si tout va bien, à le stabiliser peu à peu et à conserver devant les yeux un magnifique *soleil intérieur*.

On constatera alors, pour peu que l'on ait le sens de l'analyse, que pour obtenir cette stabilité, il faut focaliser avec force son attention sur un point central, c'est à dire qu'il faut coordonner de façon parfaitement symétrique la vue droite et la vue gauche, en d'autres termes, son cerveau droit et son cerveau gauche.

Cette synchronisation n'est pas pour rien à mon avis dans la puissance de l'exercice, qui tient tout autant dans le fait de l'inversion des perceptions (la vue est tournée vers le monde imaginaire et non plus vers le monde extérieur), condition de départ du développement de la vie intérieure, que dans la synchronisation des masses nerveuses que constituent les hémisphères droit et gauche, lesquels, normalement, fonctionnent de façon alternative ou tout au moins complémentaire et hiérarchisée (l'homme est latéralisé, droitier ou gaucher, les fonctions les plus importantes sont réservées à un côté ou à un autre) alors qu'on les force ici à travailler ensemble.

Cette sollicitation inhabituelle génère des “orages nerveux” (le docteur LEFEBURE parle de “crise de synchronisation” à l'origine de manifestations neurologiques de première grandeur : épilepsie, hystérie, bouffée hallucinatoire mais aussi vision, inspiration et extase. Une part importante du travail mystique consiste à maîtriser les orages neurologiques ainsi volontairement déclenchés.

Nous avons donc défini plusieurs types de méditation :

- 1° Une approche spéculaire, analytique, contemplative (zen)
- 2° Une approche dramatique, extatique, mystique (Saint Ignace)

A notre avis, le terme méditation s'applique plutôt à la forme contemplative de l'expérience intérieure, le terme d'oraison conviendrait peut-être mieux à la démarche mystique ; c'est le terme utilisé par les quiétistes (cf., par exemple, l'ouvrage de Madame LAMOTHE-GUYON : Moyens courts pour faire oraison).

Il s'agit là d'un problème terminologique.

Quoiqu'il en soit, chacun prendra ici ce qui l'intéresse ; il n'y a pas de définition stricte des domaines propres à la méditation, à l'initiation ou au mysticisme religieux.

Il nous semble qu'au sens large, la pratique de la méditation peut valablement englober les deux approches, la deuxième venant vérifier la première et la première donnant plus de profondeur à la seconde.

Nous reviendrons plus tard sur ces distinctions.

Dans l'immédiat, on tiendra compte du fait que la fixation volontaire et tendue du phosphène par mobilisation des côtés droit et gauche (immobilisation du phosphène au centre du champ visuel, attention portée dans la phase du post-phosphène sur les filaments se trouvant au milieu du

chant visuel) est une pratique contre nature qu'il faudra équilibrer régulièrement (pourquoi pas après chaque cycle d'observation phosphénique) par l'audition apaisante du son intérieur, en portant alternativement l'attention sur l'oreille droite puis sur l'oreille gauche, afin de rétablir le rythme d'alternance naturelle entre hémisphère droit et hémisphère gauche. L'idéal, pour ceux qui en disposent, est d'utiliser l'appareil mis au point par le docteur LEFEBURE qui permet de stimuler par un son alternatif, tantôt l'oreille droite, tantôt l'oreille gauche, sur un rythme donné, dans une espèce de bercement cérébral.

Nous avons déjà décrit, dans les pages qui précèdent, des exercices variés, relativement complexes et qui nécessitent, pour en tirer la substance, une expérimentation relativement approfondie. Comme en toute chose, il convient de ne pas se disperser. La méditation est une activité sérieuse, qui doit s'entourer de gravité et de tranquillité et qui s'accommode mal d'une attitude papillonnante et superficielle.

Je crains que décrire d'autres exercices ne risque de pousser le lecteur à passer trop rapidement sur ces premières expériences.

Ceux qui souhaitent varier les exercices pourront de toute façon se référer aux divers ouvrages publiés tant par le docteur LEFEBURE que par nous-mêmes, pour y trouver d'autres exercices ou types d'entraînement.

Par contre, il peut être utile maintenant d'essayer de dégager la portée philosophique ou métaphysique de ces pratiques afin d'orienter les chercheurs dans leur approfondissement ou dans la mise au point de nouveaux exercices. On nous demande souvent, en effet : "tous ces exercices sont passionnants mais au fond, à quoi cela sert-il ?".

Nous vivons, en effet, dans un monde désacralisé dans lequel les pratiques de type religieux ou mystique peuvent être expérimentées en dehors de tout contexte doctrinal ou dogmatique. Or, il est bien clair que si les techniques de ce type ont toujours été pratiquées, dans toutes les cultures et sous toutes les latitudes, elles l'ont toujours été dans une optique religieuse ou philosophique.

Nous considérons, nous l'avons déjà dit, qu'il ne nous appartient pas d'orienter la démarche de nos lecteurs dans ce domaine. Nous avons essayé, sur la base des découvertes du docteur LEFEBURE, de proposer à chacun les moyens pratiques de perfectionner leur compréhension de ce qui se passe lorsque l'on tente d'activer sa vie intérieure, de saisir les mécanismes psychologiques et nerveux susceptibles d'agir ou d'interférer dans la pratique

de la méditation ou de la prière.

Faut-il aller encore plus loin et nous interroger sur la dimension métaphysique de la pratique méditative ?

Les “exercices spirituels” sont-ils seulement un moyen, un vecteur pour atteindre autre chose, ou constituent-ils en eux-mêmes une activité normale de l'espèce humaine qu'il convient de pratiquer simplement parce que c'est nécessaire à l'équilibre de l'individu, comme une sorte d'hygiène mentale, ou faut-il nécessairement le relier à autre chose ?

Il nous est apparu qu'il n'était pas possible d'éluder cette question.

Sans cette réflexion sur les buts ultimes de la méditation, notre propos ressemblerait, en effet, à un itinéraire qui ne déboucherait sur rien. De fait, il est clair que celui qui médite recherche quelque chose. La méditation n'a jamais, c'est une évidence, constitué une fin en soi.

Nous espérons que la méthode proposée sera utile à ceux qui pratiquent le zen, le yoga, aux chrétiens comme aux musulmans, pour mieux approfondir leur propre démarche.

Mais il nous paraît nécessaire néanmoins, par delà la spécificité de chaque famille de spiritualité, de nous poser cette question fondamentale : quel est le sens de cet art, de cette observation au second degré de la pensée, de la contemplation de phénomènes sensoriels ou imaginatifs totalement déconnectés du monde sensible ?

Sans prétendre apporter de réponse définitive, nous essayerons dans la deuxième partie de cet ouvrage de poser les termes du problème.

DEUXIEME PARTIE

DE LA MÉDITATION A LA CONTEMPLATION

Nous avons découvert progressivement, au fil des exercices décrits dans notre premier chapitre, quelques mécanismes fondamentaux qui constituent la base des pratiques spirituelles.

Résumons :

1° le cerveau possède deux chiens de garde qui empêchent que l'on vienne trifouiller dans ses programmes et donc qui préviennent toute tentative de modification de la personnalité :

a)– L'impossibilité de se concentrer durablement sur un même thème, ce qui limite très fortement la possibilité d'imprégner le cerveau avec des pensées qui ne correspondent pas à ce qu'il a l'habitude de faire (à sa culture, si l'on veut).

b)– L'existence de mécanismes de compensation, d'effacement, qui permettent de restaurer le contenu des programmes de bases, lorsque , malgré la barrière ci-dessus (barrière relative), des influences extérieures arrivent à corrompre la personnalité.

2° La connaissance de ces deux mécanismes permet :

a)– de résoudre le stress et les névroses en favorisant l'émergence des pensées cicatrisantes (rêves, pensées hypnagogiques, pensées “parasites”), c'est l'objet de la psychanalyse.

b)– de manœuvrer, si bon semble à l'adepte, sur la transformation de la personnalité, en utilisant judicieusement les rythmes cérébraux ou, si l'on veut, en tournant astucieusement les défenses du moi.

En effet, une fois que l'on a compris le mécanisme, si l'on utilise “la fenêtre” pendant laquelle le cerveau n'a pas besoin de faire fonctionner ces mécanismes de compensation (rêve, pensée hypnagogique et parasite) on peut relativement facilement, sans forcer la machine cérébrale, inculquer à notre mental les transformations que l'on souhaite.

C'est pour ainsi dire **la voie mystico-religieuse**.

Mais il est possible aussi, en observant purement et simplement le fonctionnement de sa pensée, de se mieux connaître et par là, de mieux pénétrer la nature de la conscience et donc du monde, de mieux comprendre les rapports de notre moi, c'est à dire de notre conscience, avec le monde qui nous entoure.

C'est ce que l'on pourrait appeler **la voie philosophique**.

Examinons successivement ces deux approches de la méditation.

Chapitre I

LA MÉDITATION COMME MODE D'IDENTIFICATION A UN ARCHETYPE : LA MEDITATION – ORAISON

La vie spirituelle s'articule sur divers plans : au stade le plus élémentaire, la religion constitue une sorte de cadre mental, un ensemble de règles de comportement dont la fonction est autant sociale et culturelle que religieuse. Comme l'a relevé le sociologue R. CAILLOIS, *le sacré* se manifeste essentiellement comme ce qui est *interdit*.

Ce qui différencie ces interdits par rapport aux bornes qui sont posées par le droit, ce n'est pas tellement leur fondement (à l'exception des théories purement utilitaristes, le droit est généralement conçu comme reposant sur des normes transcendantes : le droit naturel, par exemple) mais leur contenu psychologique : l'interdit sacré est perçu comme provenant de sources occultes, magiques, alors que, d'une certaine façon, la norme juridique est perçue comme contingente (cf. la théorie du contrat social chez Jean-Jacques ROUSSEAU) relative à la sphère privée, n'impliquant pas une remise en cause de l'ordre cosmique.

Le non respect d'une règle de droit, et dans une moindre mesure, d'une règle morale, n'altère pas l'équilibre du monde alors qu'au contraire, la transgression d'un interdit sacré bouleverse l'équilibre des forces occultes et entraîne nécessairement un choc en retour.

Nous ne discutons pas ici des aspects philosophiques de ces notions mais de leur implication dans l'étude du psychisme. D'une certaine façon, nous serions tentés de dire que la norme sacrée est une norme juridico-morale qui a franchi le seuil de l'inconscient, c'est à dire – bravant les cerbères que nous avons étudiés en première partie – sont arrivés à modifier la personnalité pour devenir des éléments de conditionnement de l'individu. C'est cet ensemble de conditionnements qui d'une certaine façon, constitue la culture.

Celui qui, en suivant la ligne que nous avons tracée, arrive à maîtriser les rythmes de la pensée, possède la clé du conditionnement mental. Pour accéder aux sources du psychisme, il faut, en effet, avoir compris que l'on ne peut aboutir qu'en utilisant en souplesse des stimulations rythmée, en phase

avec les rythmes propres du cerveau. C'est ainsi que procèdent les sectes qui, pour arriver plus vite à leur but, brisent d'abord ces défenses naturelles de l'individualité en bloquant le rêve (la privation de sommeil est une des techniques élémentaires du conditionnement mental) puis en insufflant à leurs adeptes des modes de pensée par un matraquage rythmé.

En vérité, toute forme d'apprentissage comporte une certaine dose de dressage. L'homme étant un animal néoténique, c'est à dire venant au monde sans que tous ses comportements aient pu être programmés (l'homme n'est pas bien fini en quelque sorte), il lui est nécessaire d'apprendre certaines règles pour s'intégrer à une société donnée.

L'animal, au contraire, reçoit dans son patrimoine génétique une part beaucoup plus importante de comportement inné.

Cette phase d'apprentissage n'est jamais totalement close et l'individu lui-même peut souhaiter la poursuivre, indépendamment des instructions qu'il reçoit du milieu culturel dans lequel il vit. C'est cela le fondement du besoin de progrès moral qui est inhérent à tout individu évolué.

Si les structures sociales sont stables et si l'éducation est bien menée, ce besoin est, en vérité, peu utile, mais dans un milieu culturel plus libre ou dans une civilisation en mutation, ces possibilités constituent des moyens d'adaptation nécessaires.

En toute hypothèse, c'est là que se développe une des activités les plus hautes de l'humanité. Il est donc tout à fait légitime pour un individu de vouloir se transformer, progresser dans la voie qu'il a choisie, sur le plan moral ou spirituel. Dans les religions modernes fondées sur une adhésion volontaire du fidèle et non sur le respect aveugle d'interdits, la volonté de s'identifier à un modèle spirituel constitue l'essence même de l'ascèse.

La lecture des ouvrages écrits pour servir de guide à la démarche spirituelle, que ce soit en Orient ou en Occident, est à cet égard révélatrice. Les exercices spirituels de Saint Ignace constituent l'exemple le plus connu de ce type de démarche mais ne constituent qu'un modèle parmi d'autres : il s'agit, en fait, de s'identifier au Christ en revivant les événements de sa vie, en s'assimilant ses qualités (qui seront peut-être pour d'autres des défauts). C'est la démarche caractéristique de la pensée mystique.

Ce qui nous intéresse ici dans la description des exercices spirituels de SAINT IGNACE, c'est la méthode retenue. Celle-ci est essentiellement fondée sur une pratique rythmée des exercices, autrement dit sur la répétition

scandée de prières, selon des horaires précis et répétitifs (chants, lectures ou visualisation de scènes mythiques...)

Pourquoi rythmées ?

Simplement parce que, empiriquement, les contemplatifs des temps passés ont découvert les mécanismes de psychologie cérébrale que nous tentons expérimentalement de mettre au jour.

a) les rythmes primaires.

Nous avons pu observer très simplement le rythme que nous pourrions appeler le rythme de la concentration, à propos duquel nous avons évoqué l'image du sac et du ressac, passage alterné du mode conscient au monde inconscient, va et vient rythmique qui se déclenche à certains moments du jour ou de la nuit, entre la conscience réfléchie et la profondeur des instincts.

S'assimiler un modèle spirituel revient à contourner les barrières qui s'opposent à la modification de l'individualité. Si l'on admet le mécanisme résumé dans notre métaphore de la vague, nous dirions qu'il faut accompagner son mouvement en la chargeant volontairement du sable que l'on veut lui voir déposer sur la berge. Autrement dit, lorsque les pensées parasites surviennent, il faut essayer de les orienter, si bien que de cette façon, progressivement, par l'effet du va et vient entre le conscient et l'inconscient, on peut espérer progressivement se déconditionner soi-même à tel ou tel comportement. Ce n'est jamais, direz-vous, que de l'autosuggestion ! Et vous aurez sans doute, raison.

Le point crucial est que si l'on n'a pas saisi ce mouvement de va et vient, la technique d'accompagnement qui permet de charger progressivement la vague de pensée au moment où elle retourne vers les profondeurs, l'autosuggestion ne fonctionne pas. Cela étant, la méthode COUE est aujourd'hui injustement oubliée car elle est riche de puissantes utilisations, notamment dans le domaine médical (dans les tests de médicaments en double aveugle l'on sait que les sujets qui prennent des placebos se portent mieux que ceux qui ne prennent rien...). Si cette méthode n'a pas produit tous les bienfaits qu'elle pouvait produire, c'est essentiellement parce que les rouages de protection du psychisme n'ont pas été suffisamment étudiés jusque là.

Le rythme le plus important est donc celui que vous avez expérimenté : vous en connaissez approximativement la période. Il vous sera donc facile de l'utiliser.

Ce qui nous reste à étudier, c'est la façon de “charger” la vague qui va redescendre vers l'inconscient, c'est à dire de formuler le message que nous voulons adresser à notre moi profond. Ce peut être, par exemple, un élan vers l'amour de Dieu, la volonté d'être plus pur, ou pourquoi pas, de rencontrer un ange ou d'avoir une réponse à une question quelconque (question qui peut être loufoque comme par exemple, de prévoir un événement futur) ou plus sérieusement, de résoudre un problème métaphysique ou mathématique. Nous vous proposons, par exemple avec le phosphène qui se prête particulièrement bien à cet exercice, un exercice pratique.

Analysons, en effet, le contenu psychologique de la sensation phosphénique :
– la rémanence rétinienne qui subsiste après l'éblouissement est de la même nature qu'une sensation visuelle normale, elle procède de l'activité des composés chimiques qui agissent sur les cellules rétiniennes, cônes et bâtonnets. C'est presque une sensation “réelle”.

– par contre, le “chaos visuel” qui apparaît lorsque le disque lumineux s'effiloche ne procède plus d'une excitation extérieure, il symbolise pourrait-on dire, le monde intérieur, la vie mystérieuse du moi profond, il évoque le sommeil et appelle le rêve.

Le passage du *phosphène* au *chaos visuel* correspond pour ainsi dire au passage du conscient à l'inconscient. Il faut donc utiliser ce mécanisme en créant un mouvement rythmé de sac et de ressac allant du phosphène au chaos visuel. Bien sûr, cela ne veut pas dire que l'observation de l'espace noir, traversé de quelques filaments violets, qui succède au phosphène coïncide avec la pénétration directe de l'inconscient. Cela constitue cependant à notre avis une préparation à la plongée dans le monde des profondeurs, ou pour parler autrement, un conditionnement propice à l'abandon dans l'imaginaire. En effet, si l'on admet - et l'on peut considérer cela comme acquis à la suite de la psychanalyse - que le rêve est une manifestation de l'inconscient, on doit admettre aussi que le rêve est lié au sommeil et que le sommeil est précédé d'une période de vide (en moyenne, d'un quart d'heure) durant laquelle les sens ne sont pas totalement déconnectés du monde extérieur. Les sens n'ont à observer dans ce moment dramatique de passage dans un autre monde (renaissance, initiation) que les résidus rétiens (c'est à dire du noir et quelques filaments instables, ce que appelons le *chaos visuel*) le bruit des organes internes (respiration, circulation du sang).

La phase d'observation de ce “vide sensoriel” est donc l'antichambre du sommeil et par suite du rêve. C'est donc bien la préparation logique et

nécessaire à la plongée dans l'inconscient. L'intérêt de cette phase est qu'elle est intermédiaire entre le sommeil et la veille et qu'elle va donc permettre à l'adepte de manœuvrer subtilement pour passer d'un état à l'autre. En fait, ce qui est important, c'est d'abord de se concentrer sur le vide, sur ces perceptions résiduelles. On pourrait dire qu'elles agissent un peu comme un réflexe conditionné. On est, en effet, habitué à les ressentir juste avant le sommeil. Elles doivent donc engendrer, par réflexe conditionné, une préparation à celui-ci et donc au rêve.

La méthode qui consiste à commencer l'entraînement du mystique en focalisant sa pensée sur un thème de concentration précis est donc inadéquate. Il faut, au contraire, se laisser immerger dans ces sensations résiduelles (voile noir traversé de filaments bleutés, bourdonnements sourds dans les oreilles), se laisser pénétrer dans cette ambiance de pré-sommeil, sans pour autant perdre totalement sa vigilance. Cette technique, qui n'est autre que le vide mental cher au zen, constitue le premier degré d'initiation (y correspond, par exemple, le cabinet noir des francs-maçons, la caverne dans les contes traditionnels, etc...).

Il appartient au docteur LEFEBURE d'avoir, si l'on peut dire, “mis au jour” le véritable contenu de cette fameuse méditation sur le vide.

Mais le docteur LEFEBURE a également posé les bases techniques utilisées de tous temps par les mystiques pour gérer ce passage du conscient à l'inconscient. Il a en effet décrit comment utiliser ces sensations résiduelles pour meubler l'imagination ; en quelque sorte, il s'agit de modeler les filaments lumineux qui subsistent sur la rétine pour leur donner la forme souhaitée et ainsi peu à peu, déclencher des rêves à la fois éveillés et dirigés. Le docteur LEFEBURE appelle cela le “mixage phosphénique”. Cela consiste à associer une pensée ou une image mentale au phosphène, de préférence dans la période purement phosphénique, c'est à dire celle qui suit immédiatement l'éblouissement passager (le terme n'est pas tout à fait exact car il faut, au contraire, éviter de traumatiser la rétine par un véritable éblouissement) produit par la lampe. Plus précisément, on pourra soit visualiser un objet au milieu du phosphène, c'est à dire projeter une image mentale sur le phosphène, soit plus simplement, penser durant la durée du phosphène à un thème quelconque, un état (joie, sérénité), un personnage (Jésus, Bouddha) un objet (un arbre, la terre...) un symbole (sphère, spirale...). Puis, lorsque le phosphène s'éteint pour se transformer en filament (la durée du phosphène, comme vous l'avez peut-être constaté est souvent proche de la capacité moyenne des individus à se concentrer sur une

même idée) à ne plus penser à ce thème de méditation mais au contraire, à plonger son regard avec intensité dans ce chaos lumineux , à observer avec la plus grande acuité possible les filaments dans lesquels s'est peu à peu décomposé le phosphène, ou plutôt à observer l'une de ces lueurs, comme pour la pénétrer, y plonger dedans, s'y incorporer.

D'une certaine façon, et pour simplifier, on pourrait dire que la première phase de méditation correspond au déclenchement du sommeil éveillé (mécanisme expérimenté et décrit par le professeur JOUVET).

La deuxième phase correspond à l'orientation du rêve (phénomène utilisé par certains psychiatres dont Robert DESOILLE).

Les plus doués ou les plus chanceux pourront au bout de quelques séances d'entraînement obtenir des visions, c'est à dire des rêves éveillés, plus ou moins en rapport avec le thème de méditation. Ce mécanisme est à l'origine des manifestations telles qu'apparitions (Lourdes) ou auditions (Jeanne d'Arc).

Un résultat immédiat est cependant assez rare. Beaucoup n'obtiendront rien de concret, d'autres arriveront par là à vivifier leurs rêves ou les orienter, au moins en partie. Tout dépend des aptitudes personnelles de chacun et de la régularité de l'entraînement. Même épurés au maximum pour en extraire le principe actif – comme a su le faire le docteur LEFEBURE – ces exercices nécessitent malgré tout un minimum de constance.

Néanmoins, ce n'est pas parce qu'aucune expérience précise n'est ressentie que l'exercice n'aura pas produit son effet. Dans la plupart des cas, en effet, l'expérience se traduit par des rêves simples, qui ont seulement la propriété d'être particulièrement vivants et, dans une certaine mesure, orientés ou tout au moins compréhensibles, porteurs de sens. Ces rêves constituent une amorce de dialogue en quelque sorte entre le moi et l'inconscient (les manifestations de rêves éveillés sont, quant à elles , plus difficiles à obtenir). Or, on sait que le rêve se déclenche au cours du sommeil paradoxal et par préférence, au cours du dernier cycle du sommeil. Par conséquent, il suffit de mal régler les moments du réveil par rapport au dernier cycle du sommeil pour bloquer la dernière période de sommeil paradoxal (a moins de se réveiller au cours de la nuit à chaque fin de cycle, on n'a généralement conscience que des rêves qui se produisent au moment du réveil). Si on met donc systématiquement le réveil à sonner avant que ne se déclenche une phase de sommeil paradoxal, on ne pourra jamais connaître sa façon de rêver.

Cela au demeurant n'est aucunement primordial.

Le but de la méditation n'est pas, en effet, de provoquer des expériences, ceci est plutôt du domaine du chamanisme ou de l'initiation. Il s'agit plutôt, tout au moins dans la conception de la méditation que nous étudions actuellement, de s'identifier à un modèle spirituel, d'accompagner une démarche religieuse ou de modeler son esprit selon un idéal déterminé (démarche ascétique ou morale). Or, à cet égard, il y a tout lieu de penser que l'espèce de conditionnement mental auquel nous avons procédé en associant une pensée à un phosphène constitue le moyen le plus efficace de tourner les défenses du moi profond et d'agir sur les mécanismes inconscients qui structurent notre personnalité.

En établissant un pont entre le conscient, la volonté, d'une part, l'inconscient, les instincts d'autre part, le phosphène constitue la clé de la transformation volontaire de la personnalité. C'est un outil dangereux certes, car il est dangereux de toucher à l'intégrité de l'âme, mais qui néanmoins existe et qu'il est préférable de connaître ou de maîtriser, ne serait-ce que pour éviter que d'autres ne s'en servent à des fins de "lavage de cerveau" (la télévision génère une ambiance intermédiaire entre le réel et l'imaginaire, le tube cathodique crée un état semi hypnotique, curieusement assez proche de celui de la méditation sur une pensée associée à un phosphène ; Dans les deux cas, en effet, il s'agit d'associer de la lumière et des images ; les jeux de lumières et les manipulations des cycles du sommeil sont utilisés également dans les sectes voire même dans les boîtes de nuit ...).

On ne voit pas cependant pourquoi ceux qui s'astreindraient à des exercices de méditation, qui requièrent un effort constant malgré tout, seraient assez masochistes pour travailler sur des thèmes de méditation de type satanique ou seulement pessimiste. Il va de soi qu'il est préférable de travailler sur des sujets de méditation orientés vers la joie intérieure, l'amour de la nature, la charité, l'adoration divine ou tout autre thème spirituel.

Nous avons donc décrit la démarche "basique" du candidat à la méditation de type religieux. Il s'agit d'une activité de haute élévation, caractéristique des civilisations avancées.

Toutefois, il existe, nous semble-t-il, une approche plus philosophique de la méditation, moins axée sur la sensibilité et, d'une certaine façon, moins psychologique.

C'est cette forme abstraite et peut-être plus élevée encore dans la hiérarchie de la culture que nous allons maintenant analyser.

Chapitre II

LA MÉDITATION COMME MOYEN DE RECHERCHE DE L'ABSOLU.

I – L'EXPÉRIENCE PANTHEISTE

Il est une expérience relativement fréquente tant chez les artistes que chez ceux qui s'adonnent à la méditation, c'est celle qui consiste, soudainement, à “entrer en communication” qui avec un nuage, qui avec un arbre, qui avec le feu. C'est une expérience étrange et passablement troublante qui ne peut s'exprimer que dans les termes de la poésie. Tout se passe comme si l'arbre ou le nuage en question venait vers vous et vous manifestait une espèce de sympathie, comme pour vous dire : “je suis vivant comme toi et ne suis pas un étranger”.

Cette communication, apparemment, ne se fait jamais sur le mode du langage mais sous forme d'une espèce d'empathie difficile à exprimer. Les poètes ont ce don, les femmes semble-t-il, plus que les hommes. (certains dresseurs et toreros ont peut-être un don particulier pour communiquer avec les animaux) et en tout cas, la pratique des exercices initiatiques (phosphène, pratique de la pensée rythmée...) y amène tout naturellement.

Essayez, par exemple, ceci :

– Formez un phosphène, puis visualisez au milieu du phosphène un arbre de votre forêt ou jardin préféré. Au fur et à mesure que votre capacité de concentration et de visualisation s'améliore, s'imaginer rentrer dans le tronc, les racines, les feuilles, etc...

Il se trouve que le phosphène constitue un puissant moyen de gestion de l'imaginaire. Cette forme de méditation peut engendrer des rêves particuliers en liaison avec l'ordre végétal ou même, ce qui est plus étonnant encore, les sensations de communion avec la nature – et notamment arbres et forêts – à l'état d'éveil.

Mieux, après une séance d'observation du phosphène et du chaos lumineux (cf. notre CAHIER DE LA PAPERASSE : *l'initiation*), se placer devant un feu de cheminée et observer les flammes. Un feu de bois est intéressant parce qu'il n'éblouit pas (attention, par exemple, aux reflets de l'eau, la méditation

au bord de la mer en se laissant bercer par les reflets du soleil sur les vaguelettes peut entraîner une affection irréversible de la rétine – tâches noires – ou même des affections plus graves) et les flammes dansantes se mêlent naturellement aux filaments lumineux qui se forment sur la rétine après le phosphène (chaos lumineux). Ainsi, la lumière intérieure (phosphénique) se mêle à la lumière extérieure (feu de bois) et il se crée une espèce d'osmose poétique propice à des expériences de type païen : communion avec le dieu du feu...

Tout cela n'est qu'un jeu de l'imagination, il faut en être conscient. On pourrait tout aussi bien le qualifier d'hallucination lorsque survient l'expérience psychique tant attendue. Cela ne doit pas gêner. Il s'agit d'une façon nouvelle d'appréhender le monde et les rapports entre la réalité extérieure et la pensée. C'est une pratique naturelle à l'homme, enrichissante et équilibrante ; elle renvoie à une tradition philosophique parfaitement respectable et peut conduire à des formes de méditation des plus élevées, si l'on en a le courage et les dispositions adéquates. Excepté peut-être pour quelques personnalités fragiles, il est peu probable que ce type de rêverie suffise à faire perdre pied avec la réalité...

Ceux qui souhaitent pousser plus loin l'investigation peuvent progresser dans deux directions :

- l'analyse des rêves
- la méditation sur des symboles abstraits.

II – L'ANALYSE DES REVES

Les expériences psychiques consécutives aux exercices de méditation prennent souvent la forme de rêves d'un type particulier. Pour la plupart d'ailleurs, et mise à part une transformation plus ou moins profonde de la personnalité, les expériences se limiteront à cela. Ces rêves se caractérisent en général par une ambiance particulière. S'y attache un contenu émotionnel inhabituel qui fait qu'on les reconnaît comme des expériences et non comme des rêves ordinaires. En fait, cette distinction est probablement fallacieuse et il n'y a pas lieu d'y attacher trop d'importance.

Le fait est que le rêve est le moyen d'accéder à l'inconscient, aux archétypes, aux symboles universels, de même d'ailleurs qu'à une forme de sensibilité et d'esthétique particulière. La psychanalyse junguienne repose pour une large part sur l'analyse des symboles qui surgissent dans le rêve et qui sont de

nature à nous éclairer sur notre moi profond. Les rêves d'eau, par exemple, sont le signe d'une élévation de notre vie spirituelle. On aura donc intérêt à les cultiver, à les susciter (ce qui est possible avec un peu d'habitude).

Dans la mesure où les archétypes sont imprimés dans nos gènes, où ils expriment la sagesse universelle de l'humanité (ou une forme de conditionnement philosophique que l'on peut tout aussi bien considérer comme aliénante...), il faut s'ingénier à les faire surgir, les analyser, c'est à dire, en quelque sorte, s'en servir comme une espèce de maître intérieur. Cette méthode est intéressante car elle émane d'un auteur moderne. Malheureusement, elle est très imprécise sur le plan technique et elle a, au surplus, un inconvénient majeur : comme toute méthode de psychanalyse, elle place le moi au centre de la démarche. L'objet de l'expérience, c'est le sujet lui-même, l'individu, l'ego.

Or, le but de la méditation est au contraire, il est nécessaire de le rappeler, de détruire l'ego, d'en faire exploser les limites pour étendre la conscience à la totalité (la nature, la création, l'incrée...). D'ailleurs, dans la pensée de JUNG, la psychanalyse consiste à épurer l'ego, à le libérer de ses complexes, conditionnements divers, phobies, etc. En ce sens, sa démarche serait conforme à la pensée traditionnelle. En effet, pour libérer sa conscience des bornes étroites de l'ego, encore faut-il le libérer de ses chaînes, c'est à dire de ses névroses et autres tares.

Comme nous l'avons exprimé en première partie de ce livre, l'étape initiale de la méditation consiste effectivement à libérer l'esprit de ses petits (ou de ses gros) soucis. Mais il est à craindre qu'accorder trop d'importance au rêve, dans un but de connaissance de soi, d'analyse de ses propres fantasmes n'aboutisse à une forme de renforcement de l'ego tout à fait contraire au but poursuivi. En règle générale, nous conseillons plutôt d'être actif dans la méditation ; Il faut s'impliquer dans le rêve plutôt qu'essayer de l'analyser (ce qui est un travers caractéristique du cerveau gauche et conduit au renforcement de l'ego).

Ceci nous a quelque peu éloigné de notre propos, mais, vu l'importance historique et théorique des travaux de JUNG, il nous a paru nécessaire de procéder à cette mise au point.

Notre première étape a donc consisté d'une certaine façon à renouer avec la mentalité païenne (quasi-animiste). Elle peut offrir des résultats à l'expérimentateur après quelques jours ou quelques semaines d'entraînement intensif aux phosphènes et aux pensées rythmées.

Pour ceux qui en ont le goût (ce n'est nullement une nécessité), il est loisible de prolonger ce type de contemplation par une pratique plus abstraite, plus philosophique liée à la manipulation de symboles.

Nous avons vu comment la psychanalyse junguienne s'attachait à faire surgir, puis à analyser les archétypes qui peuplent notre inconscient collectif. Une pratique religieuse quasi universelle consiste également à orienter la méditation sur tel ou tel symbole sacré, tel ou tel mythe. Le phosphène, véritable porte ouverte sur l'imaginaire, sera là encore un moyen privilégié pour pratiquer la méditation sur les symboles.

Rappelons qu'un symbole est un signe – ou un récit – permettant d'établir, de résumer les liens d'analogie existant entre les plans différents de la création. Ils expriment les lois universelles de la pensée, de la nature, du divin. De ce fait, ils n'ont pas de signification particulière en eux-mêmes, tout dépend à quel plan de l'expérience on les applique. Le fait est qu'appliqué à un problème (organisation d'une entreprise, de la guerre, ou question philosophique) il aura toujours une réponse à donner, puisque – par hypothèse – *ce qui est en haut et comme ce qui est en bas*. Autrement dit, Dieu pénètre la matière, la matière exprime Dieu et ainsi de suite pour tous les plans de la réalité... C'est là le fondement de la pensée traditionnelle.

La méditation sur les archétypes est donc un moyen d'accéder au fonds commun de la connaissance (non pas encore une fois, la connaissance avec un grand C, absolue et définitive mais celle que nous permet notre cerveau, nos gènes, notre nature humaine). Rien, par conséquent, de plus naturel que de méditer par exemple, en associant au phosphène, non pas un élément naturel mais un élément abstrait, un symbole avec lequel on s'efforcera de faire corps. Ce peut être le signe du TAO, le I KING, le SCEAU DE SALOMON, la croix, un mandala, etc... La visualisation dans le phosphène, puis l'abandon à la rêverie éveillée vous est maintenant familière, il n'est pas nécessaire d'insister.

L'art, et en particulier les arts plastiques, ont essentiellement pour but de montrer des archétypes permettant au public d'exercer son imaginaire et de peupler sa méditation.

Les symboles peuvent être statiques, ils peuvent être mobiles, agités de mouvements circulaires (moulin à prière tibétain), ondulatoire (KUNDALINI), suivre des mouvements spiralés, etc. Ils peuvent être visuels mais aussi auditifs (son OM, chant grégorien, cloche, gong), olfactif (encens) etc.

Cette méditation philosophique vise à une compréhension intuitive, immédiate, de la hiérarchie des mondes qui composent la création, à travers la communion avec la nature, l'étude des lois de correspondance entre les différents plans de l'univers, la réflexion sur les symboles, la participation aux mystères des archétypes et des mythes. Cette approche est bornée par notre propre compréhension, et notamment la pauvreté de notre cerveau, limitée aux structures archétypales de la pensée archaïque et aux structures logiques propres aux formes de pensée plus élaborées et notamment à celles qui s'expriment par le langage. Cette démarche présuppose que l'homme est partie intégrante de l'univers, qu'il est d'essence divine et que par conséquent, les moyens spirituels et intellectuels qui sont mis à sa disposition pour comprendre le monde (les archétypes) sont bien conformes à l'ordre cosmique. Cela reste, bien entendu, une hypothèse. On ne peut démontrer que les archétypes qui peuplent notre imaginaire et orientent notre connaissance sont en correspondance, en adéquation avec l'ordre de la création.

La méditation orientée vers la nature, dans sa dimension symbolique, et vers les archétypes, débouche sur l'intuition, l'idée qu'il existe un absolu métaphysique, une transcendance, sorte de point focal de l'expérience philosophique. Cette notion est quasi-universelle. On la retrouve sous toutes les latitudes, toutes les époques et, plus ou moins cachée, dans toutes les religions. On y accède en brisant les limites de l'ego et en portant la conscience vers "le grand tout". L'absolu serait en quelque sorte ce qui reste quand l'ego a disparu.

En se portant vers la nature, le cosmos, le sens sacré des choses et des signes, la conscience se libère des limites de l'ego et accède à une forme supérieure d'intelligence. Ce que nous venons de décrire correspond certainement au mode de pensée le plus universel. Cependant, les orientaux distinguent plusieurs formes de yoga, notamment le yoga de la connaissance (jnana yoga), qui correspond globalement à la gnose et dont les exercices que nous venons de décrire constituent l'indispensable complément et le yoga de l'amour (Bhakti yoga)

Les approches de types Bhakti sont marginales en Orient mais au contraire, dominantes en Occident depuis le développement des monothéismes méditerranéens. Les exercices psychiques qui correspondent à ce mode de pensée sont généralement basés sur l'affectivité, l'émotion (sur l'articulation de ces deux modes de pensée, lire de Jules Vallin : Voie de gnose et voie d'amour).

III – LE YOGA DE LA CHARITE

Le christianisme a fait de cette ascèse l'axe même de sa spiritualité. Dans l'ensemble, cette voie mystique se réfère à une conception dualiste du monde, l'amour portant, par définition, sur un objet extérieur à l'individu. Notons cependant que sur le fond, les deux méthodes rejoignent sans doute à peu de chose près le même objectif. Il s'agit en effet, ici, de mettre en œuvre les ressources émotionnelles du sentiment pour nourrir l'expérience de sortie de l'ego.

Alors que le yoga de la connaissance tend à faire comprendre à l'adepte les lois secrètes qui régissent les différents plans de la création, le yoga de l'amour, quant à lui, tend à opérer une forme d'extase, à créer une évidence émotive, une fusion amoureuse avec les grandes forces de la nature.

L'amour est justement ce qui permet à l'individu de dépasser les strictes limites de son ego. L'altruisme consiste, par définition, à s'intéresser à autrui plus qu'à soi-même et donc à nier, en pratique, la primauté du moi. En d'autres termes, on pourrait dire que si, en règle générale, la voie d'amour se réfère à une conception dualiste, dans la pratique, les techniques correspondant à cette méthode sont tout à fait propices à une vision non dualiste de la création. L'expérience mystique tend à faire sortir l'adepte hors de lui (extase) alors que le yoga de la connaissance amène le gnostique à découvrir en lui la source des lois du monde.

C'est une voie non pas d'extase mais d'extase.

L'expérience est ici de type dynamique, violent, alors que l'expérience métaphysique est de type froid, débouchant sur l'abstraction et la contemplation pure. La voie de l'amour conduit à exacerber l'instinct vital en le détournant hors de soi alors que la voie de la connaissance consiste à tarir cet instinct conçu comme un illusion, un écran empêchant de percevoir l'identité du monde (MAYA). C'est sans doute la distinction opérée par les alchimistes entre voie sèche et voie humide. L'une apporte un excès de désordre, l'autre un excès d'ordre, chacun ayant pour but de désorienter le moi, de l'amener à s'intéresser à autre chose qu'aux besoins immédiats de celui-ci. Notons d'ailleurs que l'émotion artistique peut être considérée, dans une certaine mesure, comme une synthèse des deux voies.

Il y a dans l'approche esthétique des grandes œuvres une certaine façon de contempler l'harmonie des proportions, le sens caché des rythmes et des formes et en même temps, le sentiment de joie lié au plaisir esthétique et au mythe. (la tragédie réunit Apollon et Dionisos).

Dans le yoga, cette ascèse particulière peut être mise en correspondance avec la mystérieuse Kundalini, secret magique et mystique de l'orient, source des pouvoirs occultes et porte de l'expérience spirituelle. Le docteur LEFEBURE a démontré de façon magistrale la nature du phénomène : kundalini est le résultat d'un mouvement imprimé à la pensée, mouvement rythmique entretenu par des chants, prières, percussions de la colonne vertébrale, etc., que l'adepte applique à l'ensemble de son corps et plus précisément à la colonne vertébrale, dans un balancement de gauche à droite, ondulatoire ou circulaire. Ce balancement induit une synchronisation du lobe droit et du lobe gauche du cerveau, entraînant une espèce d'orage neurologique, source d'expériences psychiques de grande violence.

Nul n'est besoin d'exercices longs et mystérieux pour expérimenter les effets de Kundalini. Il suffit d'imaginer sa colonne vertébrale comme une corde souple, de la balancer en pensée dans l'espace, de suivre son mouvement, d'identifier son corps et sa pensée à ce mouvement. Une fois lancée, cette ondulation s'entretient d'elle-même et génère rapidement un état de transe caractéristique de l'extase mystique. Les sensations de picotement, de chaleur, de sortie du corps sont fréquemment observées, correspondant aux descriptions souvent exagérément lyriques des auteurs orientaux. Il s'agit, ni plus ni moins, d'un dérèglement nerveux caractérisé par une excitation de toute la masse cérébrale, proche par sa nature de l'épilepsie. La puissance de l'impression fournie par cet exercice a souvent fait assimiler Kundalini à une manœuvre sur les forces de la sexualité. Le serpent qui ondule le long de la colonne vertébrale prendrait naissance au niveau des organes génitaux et monterait au cerveau pour, en quelque sorte, irriguer, illuminer la pensée.

Cette présentation des choses a une certaine valeur symbolique comparable d'ailleurs à certaines théories freudiennes, mais n'a aucun sens dans une conception non dualiste du monde. On peut aussi bien dire que l'énergie sexuelle est la porte d'entrée de l'énergie cosmique dans le corps humain ou au contraire, que la sexualité est une forme dégradée de l'énergie cosmique. En fait, dans une conception unitaire du monde, il n'y a pas lieu d'établir véritablement une hiérarchie entre le monde de la matière et celui de l'esprit. Il suffit de constater qu'il s'agit d'une même force, que le fait de se brancher, de se mettre en harmonie avec les rythmes cosmiques suffit à se mettre au diapason de la création. Kundalini est ainsi une manière d'épouser, au sens alchimique du terme, les rythmes cosmiques.

Cette expérience constitue une des étapes caractéristiques ou tout au moins une des voies classiques de l'ascèse que ce soit en Orient ou en Occident. Le

docteur LEFEBURE a amplement décrit les exercices pratiques qui permettent de provoquer cet état de conscience. Nous n'y reviendrons pas. Ce qui nous intéresse ici, c'est de déterminer en quoi ces exercices sont en eux-mêmes porteurs d'un contenu philosophique, et comment ils peuvent être utilisés comme base de la méditation, c'est à dire comme moyen d'accéder à une forme d'absolu métaphysique.

A ce stade de l'analyse, les choses peuvent paraître relativement confuses dans la mesure où nous avons affirmé que la méditation peut emprunter des moyens relativement contradictoires, les uns touchant à une relaxation totale, les autres, au contraire, à une tension extrême, les uns à l'excès de vide, les autres à un trop plein, à une extase ou à une enstase...

Est-il possible d'unifier ces deux familles d'ascèse ? Peut-on affirmer qu'il existe une similitude ou une complémentarité entre l'appétence pour le vide philosophe zen et l'exubérance vitale d'une Sainte Thérèse ou d'un sorcier primitif. L'approche sociologique du phénomène religieux est à cet égard relativement déroutante. Il ne faut cependant pas éluder le problème.

La méditation est-elle un exercice de calme, de domination des pulsions, de dilution de l'ego – ce que semblerait démontrer l'observation des yogis et autres stylites – ou au contraire, un moyen de déchaîner un maelström de sensations, un embrasement de l'imagination – ce que tendrait à montrer l'extase des mystiques occidentaux mais également le recours obsédant aux forces kundaliniennes en Orient – ?

Une étude objective et quasi-scientifique du phénomène doit selon nous s'appuyer sur deux principes :

Le premier est celui de l'expérimentation, et nous fournissons à cet effet aux chercheurs des moyens simples qui permettent à chacun d'expérimenter sur soi-même les effets de ces deux types de pratique. Il appartient au chercheur d'expérimenter seul ou en groupe et de se constituer ses propres dossiers.

Le second principe est fondé sur un postulat métaphysique qui nous paraît indissociable de toute pratique méditative et qui est celui du non dualisme, d'une correspondance entre les différents plans de la création. C'est sur ces deux principes que nous essaierons de jeter les bases de ce que les hindous appellent le RAJA YOGA ou yoga royal, synthèse de toutes les voies.

IV – LE YOGA DU ROI

Si l'on admet le principe des correspondances, on sera conduit à l'idée que la méditation doit reproduire non pas une espèce de vide – car, d'expérience, on peut constater que le monde n'est pas vide – non plus qu'une espèce de trop plein vital désordonné, car manifestement, le monde est organisé et ordonné.

Si celui qui médite veut se mettre en harmonie avec le monde, entrer en communion avec les forces cosmiques, il doit reproduire, dans sa méditation, l'acte créateur du monde. C'est en cela que Kundalini dans sa violence extatique, peut paraître correspondre à la force primordiale, l'essence de la création.

William REICH, psychanalyste post-freudien, n'a pas tout à fait tort de poser l'orgasme comme l'alpha et le oméga de l'expérience humaine. Il aurait pu tout aussi bien mettre en relief les spasmes de l'accouchement ou l'ébranlement de la première respiration mais le fait est qu'au début de la vie, se manifeste un éclatement brutal de la vitalité, dans une profusion de sensation submergeant tout l'être. Cependant, la vie n'est pas qu'orgasme. Elle est alternance de vie et de mort, la fusion créatrice est suivie d'une phase d'équilibre, de structuration, laquelle précède le délitement, la déstructuration et la mort.

Il n'existe aucune raison valable pour que la méditation, réflexion ultime sur les fins de l'existence, tentative surhumaine pour entrer en communion avec l'absolu ne reproduise pas d'une façon ou d'une autre, cette opposition. Or, on constate à l'échelle sociale que la vie du groupe est rythmée par une alternance de célébrations diverses, carnaval, initiations, toutes caractérisées par la démesure, la folie, le renversement de l'ordre, l'ivresse... et de périodes consacrées aux activités civiles, régies par le droit, les règles de l'organisation clanique, le strict calendrier des rites.

Cette alternance représente sous la forme symbolique la célébration du retour cyclique des forces vitales. Le printemps est une reproduction de la création *ab initio* du cosmos, du moment où l'on passe du chaos à l'ordre, de l'inorganisé à l'organisé. Toutes traditions concordent sur ce point (cf. Jean SERVIER : *l'homme et le sacré*).

La création résulte de la volonté structurante du créateur de modeler une matière informe, chaotique. Le retour du soleil le matin, le retour de la saison chaude au printemps, sont là pour évoquer, pour reproduire cette naissance du monde.

L'hiver, la nuit, représentent quant à eux le chaos initial, l'informe (c'est le jour qui donne forme aux objets).

Le carnaval est la personnification de ce chaos.

Durant le carnaval, la hiérarchie est inversée, c'est l'esclave qui dirige la maison, les interdits sexuels sont renversés, le principe d'économie est délibérément ignoré : on s'empiffre, gaspille au risque de manquer de nourriture le moment venu. Lorsque le bonhomme carnaval est brûlé, tout rentre dans l'ordre ; la hiérarchie reprend ses droits, la folie de l'acte créateur fait place à la stricte rigueur des institutions.

La fête est au cœur du sentiment du sacré dans les populations primitives, elle est inséparable de la démesure, de la jouissance effrénée, de l'extase. Mais, elle n'acquiert de sens que parce qu'elle est l'élément fondateur du monde créé : le désordre engendre l'ordre et réciproquement. Ce qui est vrai pour le groupe est vrai aussi, nécessairement, puisque selon nos prémisses, ce qui est haut est comme ce qui est bas, pour l'individu.

Célébrer le sacré pour l'homme religieux, c'est reproduire dans sa prière cette alternance de fusion extatique et désordonnée avec les grandes forces de la nature avec le calme souverain attestant de la majesté de la création, contemplation de la merveilleuse horlogerie cosmique.

La méditation consisterait donc, selon ce schéma, à reproduire dans une sorte de prière ou même de représentation mythique, l'alternance des saisons, la nécessaire complémentarité du carnaval et de l'ordre, du rite ordonné et de la transe extatique échevelée ; c'est une contemplation de l'organisation sacrée du monde dans le déroulement successif des moments de naissance, de vie et de mort. Il est remarquable à cet égard, et c'est une preuve de plus de l'existence de formes innées de la connaissance que la cosmologie moderne exprime la création dans des termes en tous points comparables aux mythes archaïques. Le big bang des astrophysiciens n'est-il pas l'exact pendant de l'acte créateur qui, à partir de la matière informe, va progressivement ordonner les atomes, les astres, former les molécules qui accueilleront les êtres vivants.

Il y a passage du désordre à l'ordre par l'effet d'un moment dramatique – début d'un cycle – . Le maximum d'ordre faisant suite au maximum de désordre.

La biologie elle-même reproduit ce schéma, qui fait sortir la vie du monde brumeux des marais fécondé par l'énergie solaire ; des organismes complexes se formant peu à peu à partir des éléments indifférenciés du magma.

La soupe originelle des astrophysiciens renvoie au milieu aquatique des biologistes (l'eau étant ce qui dissout, dilue, décompose), l'ensemble étant en totale correspondance avec le chaos initial des mythes : scientifiques et griots parlent le même langage !

Kundalini, énergie résultant de la mise en action ordonnée des neurones cérébraux constitue la prière de base, c'est une façon de vivre, au plan non plus mythique mais sensoriel, la création du monde. Il y a passage de l'imaginaire au physiologique.

Alors que dans la rêverie poétique ou la méditation sur le vide, l'imagination erre d'un sujet à un autre, d'une sensation à une autre, la méditation kundalinienne consiste à imprimer au cerveau un violent courant électrique qui va enclencher un processus d'évolution, une sorte de seconde naissance. L'être nouveau qui sera ainsi créé sera l'initié, l'illuminé. Mais en réalité, cette dialectique de l'ordre et du désordre, de la synchronisation neuronale et de la relaxation ne correspond pas nécessairement à un moment précis de l'existence.

Si dans la vie sociale archaïque, l'initiation est donnée une fois pour toute, l'homme méditant reproduit à *jet continu*, cette communication avec l'énergie primordiale. Il y a dans l'initiation archaïque un mélange de pensée mythique et de travail sur la physiologie cérébrale. Il est donné à l'initié un ébranlement psychique (sous forme de danse, drogue, privation, jeu de lumière) qui est sensé illustrer l'histoire mythique de la création du monde.

Cette expérience est l'essence des cérémonies d'initiation (naissance d'un homme nouveau) et des grandes fêtes païennes (qui célèbrent la naissance d'un cycle nouveau des saisons), toutes reliées à des récits mythiques. L'histoire est accompagnée (comme la musique accompagne la narration à l'opéra, lui donnant une plus grande puissance émotionnelle) de manœuvres psychiques en concordance avec le mythe.

La méditation, quant à elle, doit selon nous reproduire exactement le même cheminement intellectuel ; elle doit conduire à revivre, à contempler et à célébrer le cycle de la création (et en vérité, l'homme n'a pas d'autres façons

de vivre le sacré, quelles que soient les époques ou les cultures) ; il existe une unité profonde entre l'art, la poésie, la mythologie, les rites archaïques et les religions modernes. Il s'agit toujours de réfléchir sur la création, de la revivre et de la célébrer. La seule différence étant que l'homme qui médite recherche en lui-même, dans sa propre imagination et dans sa propre activité cérébrale, les éléments de cette célébration.

L'ascète n'a nul besoin de rites, de drogues, de musique. Il s'attache à reproduire abstraitement le discours et les émotions liés à la contemplation de l'acte créateur, en dehors de toute référence à ce qui, dans le monde des sens, évoque naturellement le mystère de la création. En particulier, la méditation se dispense de calquer son rythme sur celui des cérémonies sociales, lesquelles sont toujours en phase avec les saisons.

L'homme en méditation est celui qui arrive à une certaine abstraction réduisant les mythes à des thèmes, des idées pures, sans aucun support extérieur. Et c'est ce qui peut laisser croire que les formes les plus élaborées de la religion sont par essence distinctes de ses formes plus populaires.

A notre avis, rien n'est plus faux que de distinguer religion populaire et méditation métaphysique. L'homme est ainsi conçu qu'il ne sait pas faire autre chose, quand il veut se livrer à une activité sacrée, que de se référer au monde, à ses origines, à ses cycles. L'alternance de phases violentes (kundaliniennes) et de phases de calme (méditation au sens habituel du terme, relaxation, vide mental) est donc à notre avis l'essence même de l'oraison.

L'on s'interdit de comprendre le phénomène si l'on ne voit dans la méditation que le sage en prière, de même que l'on ne peut avoir qu'une idée fausse si l'on considère que Kundalini, l'extase, constitue l'aboutissement de l'ascèse. La méditation est, et ne peut être, qu'une alternance d'ombre et de lumière, de badinage amoureux et d'orgasme, de fureur et de tranquillité.

Les conduites humaines s'articulent autour de deux grands axes ; toutes les formes de pensée, de sensibilité, d'organisation sociale se rattachent à l'une ou à l'autre.

TABLEAU DES CORRESPONDANCES ENTRE LES DIVERS PLANS DE LA CONNAISSANCE

Domaine	Phase de création	Phase d'organisation
Astrophysique	Big bang la soupe originelle	formation de la matière organisation du cosmos
Biologie	la mer (les marais), l'effet du soleil	naissance de la vie, évolution des espèces
Vie sociale	Mythes fondateurs du groupe (contrat social dans sa forme moderne)	Hiérarchie sociale, droit
Vie religieuse	Carnaval, fête des fous, initiations, mystères Dionisos	– rites stricts hiérarchie religieuse – Apollon
Arts	baroque	classique
Sciences	physique quantique	darwinisme
Politique	Gauche, révolution, délire collectif, utilisation des passions collectives contre la loi	Droite, conservateurs, utilisation de la loi contre le désordre des passions collectives
Philosophie	Nietzsche	Descartes

Résumons donc notre hypothèse :

Le dualisme résulte d'une erreur de perspective (découlant en fait vraisemblablement de la dichotomie de notre cerveau en lobe droit et lobe gauche). Le monde s'offre à nous dans sa globalité. Il peut et doit être perçu comme un tout.

La constitution même de notre pensée nous pousse à concevoir le monde à travers le prisme de certains archétypes : loi d'analogie, idée d'un moment créateur, cycle cosmique, etc...

L'on peut rejeter ces formes quasi-génétiques de notre pensée – cela revient alors à nier l'homme ou à vouloir le dépasser dans une espèce de révolte luciférienne – mais il est difficile aujourd'hui d'en nier l'existence : les données recueillies par les ethnologues, les historiens des religions et psychanalystes nous paraissent par trop concordantes.

Si l'on accepte ces prémisses, ne serait-ce qu'à titre expérimental, pédagogique ou thérapeutique, on est conduit à penser que le monde est en quelque sorte le symbole de Dieu, le crée la manifestation de l'incrédé. La création s'exprimant sous forme cyclique, par alternance d'explosion brutale, quasi instantanée, et de phases lentes et majestueuses d'organisation, la prière, la méditation, doivent consister à reproduire dans la pensée ces deux périodes.

En d'autres termes, la pensée doit devenir symbole elle-même ou bien encore, l'homme doit devenir lui-même l'image de la création. Pour communier avec le créateur, il faut devenir soi-même identique au créateur, c'est à dire produire cycliquement folie et sagesse, explosion et refroidissement lent...

La prière consiste donc à se fondre en la nature, à s'incorporer au monde, à retrouver dans sa pensée l'expérience des cycles cosmiques : si la nature est cycle, Dieu est cycle alors devenons cycle nous-mêmes et nous connaissons l'absolu.

Tout ceci relevant de la pensée non dualiste ne peut s'exprimer rationnellement. Nous espérons toutefois que les comparaisons que nous avons fournies vous permettront de sentir en quoi consiste en définitive, selon nous, la méditation.

Venons en donc à une approche plus pratique.

V - LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION

Il ne paraît pas souhaitable d'imposer une méthode rigide, un programme immuable de préparation à la méditation. Même s'il n'est pas douteux que les rythmes physiologiques varient peu d'un individu à un autre, il n'en reste pas moins qu'une activité de ce type, pour conserver son authenticité, ne peut être de nature purement expérimentale (cela est moins vrai des exercices initiatiques que nous avons décrits dans nos précédents ouvrages et qui peuvent être pratiqués soit dans un but expérimental, soit dans un but pédagogique ou même thérapeutique).

Si nous posons, par hypothèse, que la méditation est une pratique relevant du sacré, une tentative de communier avec les forces cachées de l'univers, il échet, autant que faire se peut, de retrouver en soi, dans sa culture, sa sensibilité propre, ses ressorts mystiques intimes. Il faut s'efforcer d'éveiller ses besoins profonds en ce domaine. Cela ne peut résulter, dans le monde où nous vivons que d'une recherche personnelle.

Toute tentative de transmettre à autrui le sens du sacré relèverait soit de réactivation de formes religieuses plus ou moins décadentes ou exotiques, soit engendrerait le risque de créer une sorte de secte, ce qui est totalement incompatible avec notre projet.

A supposer cette petite flamme existant en chacun, la démarche générale que l'on peut proposer sera extrêmement simple. Elle consistera à alterner dans une même séance les phases de tension kundalinienne et les phases de détente vouées à la contemplation.

1 – L'ENTRAÎNEMENT A L'EVEIL DE KUNDALINI

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'éveil de kundalini n'est pas le plus difficile. Cela demande un entraînement relativement assidu, un certain effort mais une fois que l'on a compris le mécanisme, il n'est pas difficile de le déclencher et d'en observer les effets. Il est certainement plus difficile pour un occidental de s'abandonner à la phase calme de la méditation. L'objectif de l'entraînement est de créer une synchronisation neurologique générant un état de transe, en quelque sorte une explosion, un big bang neurologique (les spécialistes parlent d'orage neurologique).

Cela peut se réaliser avec des drogues ou des manœuvres sensorielles rythmées dans le but de faire entrer en résonance le cerveau avec des rythmes

externes : éclair stroboscopique des boites de nuit, rythmes effrénés des tam-tam...

Le meilleur exemple que l'on puisse donner des orages neurologiques de cette nature est celui de l'épilepsie photosensible, susceptible d'être engendrée par l'observation prolongée des écrans photoluminescents des jeux électroniques. Tout se passe comme si le cerveau entrait en résonance avec le rythme du scintillement de l'écran et se mettait à fonctionner à ce rythme.

Il en résulte des désordres qui peuvent être mortels.

Incontestablement, cette phase du travail n'est pas anodine, comme tout entraînement, sportif ou autre, il présente des risques. Les ethnologues soupçonnent d'ailleurs les chamans sibériens d'avoir des prédispositions à l'épilepsie et d'être sélectionnés en fonction de ces prédispositions pathologiques.

Un minimum de précautions médicales seraient à cet égard souhaitable.

Quoi qu'il en soit, les exercices kundaliniens sont aujourd'hui connus :

- synchronisation du lobe droit et du lobe gauche par la convergence oculaire ou les balancements
- stimulation rythmée au 12° de seconde par des sons (métronome, Alternophone du docteur LEFEBURE) ou des éclats lumineux (stroboscope, synchroscope du docteur LEFEBURE)
- méditation en spirale ou en ondulation selon les modèles hindous appliqués à la colonne vertébrale (moins risquée mais aux résultats plus aléatoires), contractions musculaires massives (engendrant une excitation du système nerveux au rythme de la tétanisation du muscle en même temps qu'une sorte d'obnubilation de la pensée)

Ces exercices ne sont pas un but en eux-mêmes et doivent conduire à des perceptions violentes qu'il faut provoquer par un soutien de l'imagination : pensée d'explosion, de feu d'artifice, de chaleur...).

Les développements qui précèdent sur le sens sacré de la fête sont suffisants pour éclairer le lecteur sur le délire imaginaire en concordance avec les exercices. La sensibilité et la culture de chacun doivent ici s'exprimer librement. L'essentiel est de conserver à l'esprit les notions de violence, d'instantanéité, d'implosion (plongée dans le vide générant par réaction une implosion), de création, de vie primitive, retour aux origines...

Cette préparation est non seulement dangereuse mais également épuisante. On aurait tort de la pratiquer de façon continue ; cela d'ailleurs, ceux qui nous ont suivi l'auront compris, serait contraire au sens mystique de l'exercice, l'acte créateur qu'il est ici question d'évoquer, (au sens où le spirite évoque les esprits), étant par essence instantanée. Il est probable qu'un jour ou l'autre un chercheur aventureux et possédant le matériel adéquat essaiera de provoquer Kundalini par des moyens électrophysiologiques comme l'on provoque, par exemple, des crises épileptiques sous contrôle médical ; cependant, si la préparation mentale est absente, il ne peut en résulter aucun effet sur le plan spirituel.

Cette phase de la méditation est à notre avis d'ordre sensoriel. Il s'agit de créer dans la conscience des sensations ayant valeur de symbole, des expériences sensorielles en correspondance avec un thème de méditation – ici, le mythe du big bang, l'acte créateur.

La pensée, l'imaginaire ne sont pas directement impliqués. Néanmoins, une expérience sensorielle n'a en soi aucune signification. Il est bien évident que l'exercice pourrait-on dire physique (les contractions, par exemple) doivent s'accompagner d'un minimum de connotation intellectuelle ou affective.

Nous pensons utile d'insister sur le caractère sensoriel de l'exercice dans la mesure où, en Occident, l'on a trop tendance à tout ramener à la pensée. Le docteur LEFEBURE affirme nettement que selon lui, les exercices initiatiques constituent une voie sensorielle, largement indépendante, par conséquent, de ce que l'on peut relier à l'imagination ou à la pensée. Il faut toutefois relativiser. L'orientation de la pensée est au minimum indispensable pour donner un sens à l'exercice, ensuite et surtout, les perceptions sensorielles dont il est question ici sont d'une nature particulière, d'origine interne, ce sont des sensations causées non par un stimulus externe mais par une espèce d'autostimulation (dont la forme la plus achevée sera peut-être un jour les électrodes dont nous avons parlés), un renversement de la perception, une intériorisation de la sensibilité. Ainsi, l'exercice de départ de la méditation renvoie malgré tout à l'imagination.

Il consiste, en définitive, à faire exploser l'imagination. L'expérience initiatique comme le style de pensée propre à la méditation relève bien de l'imaginaire. L'exercice que l'on aura donc choisi sera pratiqué pendant quelques secondes, accompagné d'un autoconditionnement de la pensée avec des images mentales liées à la création (fleurs en train d'éclore, pluie, mer, espace cosmique en extension...) puis, suivi immédiatement, sans solution

de continuité, par un abandon naturel à la détente. L'effort, la crispation sont d'ailleurs le meilleur moyen d'obtenir l'état de relaxation.

Toutefois, avant d'examiner la façon de conduire cette deuxième phase de la méditation, il convient d'analyser les exercices traditionnels de préparation à celle-ci. En effet, les pratiques ascétiques et religieuses présentent elles aussi de remarquables concordances entre les rites et pratiques de préparation de fêtes d'une part, les exercices de purification préalable à la prière et à la méditation d'autre part. Il convient d'en examiner le sens et de déterminer éventuellement leur utilité pratique.

Dans les sociétés archaïques, les cérémonies d'initiation sont toujours précédées de jeûne, abstinence, etc. Ces privations (auxquelles il faut rattacher les automutilations, les autoflagellations, les sacrifices humains, etc.) sont destinées à préparer, par contraste, l'implosion de vitalité de la fête qui sera, au contraire, effusion, jouissance, ripailles, etc... Dans des pratiques religieuses plus élaborées, il y a également des comportements de jeûne, macération, silice, qui constituent une forme intellectualisée et individualisée de préparation à la "fête". En fait, pour les besoins de l'exposé, nous avons résumé les rites essentiels en deux phases, explosion / stabilisation, naissance / vie. Or, il est bien clair qu'on peut tout aussi bien articuler les cycles cosmiques autour de trois phases : naissance, vie et mort. Les sacrifices, jeûnes, macérations figurent, juste avant la fête, la contraction de l'univers, le retour au néant. En fait, il n'est pas absolument indispensable de caractériser cette phase du cycle dans la méditation car en réalité, le seul fait de se mettre à méditer constitue une sorte de fuite hors du monde, caractérise une mort à soi-même, signifie la volonté de briser son ego pour accéder à l'universel.

Contrairement aux rites collectifs qui emportent participation du monde des vivants au monde de l'au-delà, dans une espèce de communion active, la méditation revient à fuir le monde et à rechercher en soi-même l'expérience cosmique. Néanmoins, il n'est pas douteux que les jeûnes et macérations permettent une préparation psychologique puissante à ce sentiment de mort à soi-même qui en constitue le principe spirituel. Il peut donc être utile, dans certains cas, de les introduire dans un programme rationnel de préparation à la méditation. La difficulté est que nous avons conscience d'exposer ici des techniques relativement subtiles qui normalement ne s'enseignent que de maître à élève. Il est à craindre qu'ajouter encore une phase supplémentaire à notre entraînement ne risque de dérouter encore plus le lecteur.

Bornons nous simplement à quelques remarques : Il existe dans l'arsenal des

techniques du yoga et des rites religieux toute une série de pratiques qui visent à refuser ou contraindre tout ce qui est nécessaire à la vie : jeûne, abstinence sexuelle (ou refoulement de type tantrique) retraite hors du monde, blocage du rythme cardiaque, de la respiration, des fonctions vitales (cf. les fakirs enterrés vivants)...

Nous avons expliqué plus haut la signification symbolique de ces pratiques. Il faut savoir également qu'elles ont un effet pourrait-on dire technique sur Kundalini, par effet de contraste. Le vide crée un appel vers le plein, l'abstinence prépare à la frénésie sexuelle. Est-il utile de recourir à cette forme au demeurant parfaitement naturelle de préparation à la méditation ? A notre avis, non !

Les conditions de vie du monde moderne ne s'y prêtent guère et les incidences éventuelles sur la santé physique et psychique ne sont pas nulles. Les amateurs peuvent toutefois essayer de faire précéder l'exercice kundalien de quelques rétentions du souffle, l'asphyxie résultant du blocage momentané de la respiration générant, souvent, par modification de l'oxygénation du cerveau, les sensations caractéristiques du reflux de la vie.

Pour ceux qui choisiront d'utiliser les contractions musculaires, il est très simple et tout à fait naturel de bloquer la respiration – poumons pleins – pendant la contraction puis d'expirer doucement pendant la détente. Ces deux exercices – contraction / rétention – sont parfaitement complémentaires. Notons également que la convergence oculaire , en même temps qu'elle provoque une synchronisation neurologique des aires visuelles droites et gauches, place l'individu dans une situation de révulsion des yeux propres à la mort et au sommeil, ce qui en soi est conforme au thème recherché. Chacun est libre, bien entendu, de choisir les exercices qui lui conviennent mais il faut être averti du fait que tous les exercices de refus du monde (exercices respiratoires, refoulement sexuel, jeûne) peuvent être dangereux.

En fait, seuls les exercices propres à la phase médiane sont dépourvus d'inconvénient et c'est à ces exercices qu'il conviendra de se consacrer en priorité. Il était néanmoins nécessaire d'évoquer les trois phases de la méditation pour en expliquer la parfaite cohérence avec la *Philosophia Perennis* et la religion universelle.

ORGANISATION DU PROGRAMME DE MÉDITATION

Chapitre III

LA MÉDITATION COMME UN MOYEN D'ACCÈS A L'ABSOLU

Les techniques que nous avons étudiées au chapitre précédent étaient conçues comme des moyens au service d'une démarche, une façon, par exemple, de mieux assumer son état de chrétien en s'assimilant intimement le message du christ ou d'acquérir des vertus, des façons de pensée ou de sentir propres à tel ou tel maître. En quelque sorte, les techniques de méditation, vues sous cet angle, constituent des modes de gestion du psychisme, des outils psychologiques.

Cette façon d'aborder l'étude des pratiques traditionnelles dans le domaine spirituel est, nous semble-t-il, parfaitement légitime et peut rendre d'éminents services, tant dans la vie courante que dans le cadre particulier de la recherche philosophique. Mais, il est clair que, dans l'orient tout au moins, la méditation n'est pas destinée à obtenir un résultat donné ; il ne s'agit pas de découvrir quelque chose de nouveau, mais bien plutôt : d'atteindre un "état". Pour être précis, on pourrait, reprenant la distinction de MIRCEA ELIADE opposant extase et enstase, dire que le but de l'ascèse occidentale, c'est en quelque sorte le mariage mystique entre l'orant et Dieu. Le divin, lorsque le fidèle s'est correctement préparé par la pratique des sacrements, des vertus de la prière, fait descendre sa grâce sur lui, illumine sa conscience dans un feu d'amour (*«joie, pleurs de joie...»* dit Pascal).

Il y a changement de plan momentané et violent. Le terme extase signifie que le mystique sort de lui-même pour atteindre, l'espace d'un moment, une communion avec le divin puis revient à son état de conscience ordinaire. L'ascète oriental cherche, au contraire, à abolir la gangue de l'ego pour se fondre dans le grand tout. Il acquiert un état permanent de fusion dans l'absolu, dans un dieu à la fois immanent et transcendant, c'est à dire constituant le monde – et donc l'homme – sans pour autant être limité au monde. L'homme étant conçu comme une partie du divin n'a pas à sortir de lui-même pour atteindre l'absolu, il lui suffit, si l'on peut dire, d'accomplir

une compréhension globale du monde (ou de sa vraie nature puisque l'homme est partie du monde et que Dieu est consubstantiel au monde). L'enstase est ainsi une démarche qui consiste non pas à rechercher un hypothétique dieu extérieur au monde (et dont l'existence aujourd'hui, en l'état de la science est bien difficile à imaginer) mais à chercher à abolir les limites de l'ego, qui empêchent la pensée d'entrer en communion avec le principe divin immanent à toute chose. Le but n'est pas de sortir de l'ego mais de le briser, car c'est lui qui constitue la fausse peau qui, adhérente à l'œil, l'empêche de voir le grandiose mystère du monde.

S'agit-il de deux façons de voir propres d'une part à l'Orient et d'autre part à l'Occident, deux formes de pensée caractéristiques de culture différentes et, par là même, dotées chacune de leur propre légitimité, de leur propre relativité ? Il semble que l'on puisse en douter.

D'une part, l'Occident n'a pas ignoré cette conception du monde ; on la trouve exprimée dans un courant platonicien allant de Plotin à Maître Eckhart et dans le monde arabe par le grand IBN ARABI .

D'autre part, et surtout, ce mode de pensée n'a jamais été abandonné : il s'est seulement caché pour ne pas encourir les foudres de l'inquisition (rappelons que les sermons de Maître EKHART, dominicain pourtant titulaire des plus hautes fonctions dans la hiérarchie de l'enseignement chrétien ont été censuré) . L'ésotérisme, en effet, dans son ensemble est resté attaché à une conception non dualiste du monde. Or, le courant ésotérique ne s'est jamais tari en occident, à travers la Kabbale, l'alchimie, les traditions du compagnonnage (que l'on retrouve dans la franc-maçonnerie). Au fond, tout se passe comme s'il existait une convergence profonde des cultures par delà les idiosyncrasies. Il y aurait des schémas philosophiques universels que l'Occident, par un accident de l'histoire, aurait peu à peu négligés ou relégués dans des cénacles marginaux. Et il n'est pas interdit de penser que l'oubli de ce mode de pensée est à l'origine de bien des dysfonctionnements des sociétés occidentales.

La pensée dualiste s'exprime à merveille dans le credo chrétien : “je crois en un seul dieu, créateur du ciel et de la terre...”

Le divin est ici conçu comme extérieur du monde, lequel, par voie de conséquence, se trouve dévalorisé ; la création est d'une qualité inférieure, car privée de la présence divine. L'homme est pêcheur, c'est à dire de qualité inférieure, en tout cas tant qu'il n'a pas été touché par la grâce, laquelle vient

d'un autre plan. Le monde n'est dès lors point sacré, ce qui signifie que l'homme puisse l'asservir voire le détruire. Cette démarche intellectuelle est à l'origine du développement industriel, d'une vision laïque de la politique et de l'économie, elle a conduit tout droit au saccage de la nature et à la perte du sens sacré des choses. Dans cette optique, le salut ne peut résulter que d'une échappée hors de la condition humaine, soit par l'effet de la grâce – élection divine, choix arbitraire de Dieu, privilégiant tel individu plutôt que tel autre – soit par les actes (vertus, prières, respect des interdits). L'homme est ainsi confronté à une angoisse métaphysique d'une qualité particulière, c'est le “tout ou rien” du salut, la dichotomie entre le profane et le sacré.

Dans une conception non dualiste, il n'y a pas de césure entre le monde créé et le divin. Certes, il existe des nuances, du panthéisme dans lequel Dieu se résume au monde et réciproquement, à des conceptions plus sophistiquées où Dieu est le monde mais en même temps un peu plus que cela.

Nous n'entrerons pas dans ces subtilités qui excèdent l'objet de cet ouvrage. Ce qu'il est important de comprendre, dans le cadre expérimental qui est le notre, ce sont les grandes composantes de ces deux conceptions opposées.

Le non dualisme postule principalement :

- une identité de structure entre ce qui est en haut et ce qui est en bas.
- la possibilité de comprendre l'unité du monde par :

a) la mise au jour des principes d'homologie :

Tentative de comprendre intuitivement (par la méditation sur les symboles, mandalas, etc.) ou rationnellement (par l'analyse intellectuelle de la signification des symboles, l'étude de la métaphysique, des textes traditionnels), les rapports existant entre le tout et les parties.

La compréhension intuitive faisant plutôt appel au cerveau droit et la voie intellectuelle au cerveau gauche.

Dans les deux cas, il s'agit d'essayer de comprendre l'unité des divers plans de la création.

b) l'expérience subjective : effort d'union avec le Principe, force structurante unique qui modèle tant le microcosme que le macrocosme et ce grâce à l'explosion de l'ego, l'éclatement de la gangue que constitue l'illusion que le moi existe en tant qu'individualité, en dehors de ses relations avec le cosmos.

Cette fusion pouvant se réaliser :

- par la voie de l'amour (bakthi yoga)
- ou par la voie de l'ascèse qui est selon nous la voie sensorielle (la voie de l'amour étant la voie affective).

1° L'UNIVERS EST FONDE SUR DES LOIS D'HOMOLOGIE

L'étude des systèmes philosophiques tendant à établir la cohérence des conceptions non dualistes du monde n'est pas de notre propos. Il paraît cependant nécessaire d'inviter le lecteur à approfondir sa réflexion dans ce domaine, afin de mieux comprendre quel est en définitive le sens profond, le fondement même de la méditation, celle-ci ne se comprenant pas véritablement en dehors de ce système de pensée.

Une approche progressive des doctrines orientales, zen, tao, bouddhisme du Mahayana, l'interprétation de l'hindouisme selon shankaracharya sera tentée utilement par l'adepte, parallèlement à la lecture des auteurs non dualistes occidentaux ou arabes (par exemple, les traités de Plotin, ce qui nous reste des œuvres de ECKHARDT, ou les travaux d'Henri CORBIN sur le soufisme d'Ibn Arabi). Une bonne introduction à ce mode de pensée est donnée par l'ouvrage de Georges VALLIN : *Lumière du non dualisme*. Il s'agit d'un ouvrage rédigé par un universitaire spécialiste de philosophie comparée et à ce titre d'un abord relativement difficile mais néanmoins rédigé dans une langue rigoureuse, précise et dénuée de pédantisme ce qui fait qu'il est malgré tout accessible pour peu que l'on veuille s'en donner la peine.

Sur un plan moins théorique et pour équilibrer le travail des deux lobes du cerveau, il peut être intéressant, pour s'imprégner, par la sensibilité et l'intuition, du mode de pensée propre aux cultures non dualistes de renouer avec la lecture des poètes : RIMBAUD, SAINT JOHN PERSE, ...) ou des romanciers qui puisent leur inspiration dans une espèce de communion de l'homme avec la nature (GIONO, par exemple).

D'une façon générale, on peut se demander si la poésie, qui tend à dévoiler la phase cachée des choses ("Donner à voir"... "Objets inanimés, avez-vous donc une âme ?") ne postule pas par essence l'enchantement du monde, c'est à dire la transfusion du divin dans les êtres.

La pratique de l'art, en général, est également un préliminaire utile tant il est difficile à un occidental de se déprendre d'un mode de pensée qui pose comme principe premier l'individu, que ce soit en philosophie, en droit, dans la morale ou l'économie. Nous vivons, en effet, dans un univers idéologique où l'homme est le centre, la mesure de toute chose, conception à jamais contraire à l'objet de la méditation, qui est justement de dépasser l'individu pour accéder au transpersonnel.

Ainsi, une éducation de la sensibilité, de même qu'un minimum de réflexion métaphysique paraît un préalable indispensable, à défaut de quoi celui qui s'empare sans préparation des outils de la méditation risque de les utiliser à rebours de ce pour quoi ils sont faits. Il est frappant en effet, de constater que le yoga, par exemple, est généralement compris en occident comme un moyen de renforcer la personnalité en restaurant les circuits énergétiques du corps, de permettre à l'adepte de déployer toutes ses potentialités par l'éveil de ses centres psychiques (chakras). Beaucoup d'occidentaux ont été attirés par le yoga en raison des possibilités de développement de la puissance de l'ego qu'il comporte à leurs yeux...

“L'occidental anti-chrétien attiré par le yoga, voit son contresens redoublé et confirmé par la théologie qui reprochera au yoga d'exalter l'autonomie et la puissance de l'homme, d'ignorer la grâce divine...” (VALLIN *op.cit.* page 51)

Le but du yoga comme des disciplines traditionnelles et de l'ésotérisme en général n'est pas de former des surhommes, capables de dominer leur destin, mais plutôt de dissoudre l'ego – par essence limité – pour accéder à la compréhension du tout. Un autre contresens à éviter est celui qui consiste à penser que la méditation, ainsi conçue, déboucherait sur le vide, le néant. Cette idée assez largement répandue, résulte pour une large part du contresens commis par SCHOPENHAUER à propos du bouddhisme et du rayonnement qu'a connu la pensée de celui-ci à travers NIETZSCHE... : lorsque l'occidental affirme Dieu, c'est toujours à partir et en fonction de son invincible idolâtrie de l'ego, de son égotisme. Au delà de l'individu suprême, il ne peut y avoir pour lui que le “néant”.

Or, “c'est en fonction de la plénitude de ce prétendu néant que s'ordonne le cheminement le plus caractéristique des métaphysiques orientales, le surgissement progressif de la connaissance essentielle prenant appui sur les techniques de concentration psychomotrice et de transmutation ontologique de l'ego” (Id.Ibid page 50)

Ces mises au point qui constituent les préliminaires nécessaires de la méditation pure, étant ainsi faites, il convient maintenant d'aborder le fond même de notre sujet, c'est à dire l'étude de ce que Georges VALLIN appelle “techniques de concentration psychomotrice” et dont tant MIRCEA ELIADE que René GUENON, rappellent qu'elles constituent un outil indispensable aux philosophes et sans laquelle la compréhension métaphysique serait limitée aux bornes dérisoires de l'intellect.

Le malheur est qu'aucun de ces maîtres à qui l'on doit le dévoilement des vérités métaphysiques qui constituent le patrimoine commun de l'humanité (le dualisme n'étant de ce point de vue qu'un avatar de l'histoire, un accident, une parenthèse plus ou moins aberrante dans l'évolution de la mentalité) et la source de toutes les sagesse, quelles soient de l'orient ou de l'occident n'ont pu, ou voulu nous donner le secret de ces dites techniques psychomenteles.

MIRCEA ELIADE a pourtant fréquenté assidûment des maîtres du yoga et René GUENON s'est retiré à Alexandrie à une époque où le soufisme ésotérique était vraisemblablement encore actif, tous deux ont vraisemblablement au cours de ces expériences, poussé activement leurs recherches dans ce domaine.

S'ils n'en ont point parlé, c'est probablement parce qu'ils n'ont point trouvé. Leur honnêteté de savant leur aurait, en effet, imposé de dévoiler leurs découvertes s'ils en avaient faite comme cette même rigueur les conduisait à ne pas décrire les techniques dont ils n'avaient pas pu s'assurer par eux-mêmes de l'efficacité.

Quant à nous, nous vous proposons d'expérimenter, sur la trace des travaux du docteur LEFEBURE, ces fameuses techniques psychomenteles qui constituent effectivement le fond commun des pratiques magico-religieuses et qui accompagnent les doctrines non dualistes lesquelles constituent l'essence de la Métaphysique avec un grand M.

2° MÉDITATION ET PENSÉE SYMBOLIQUE : LE YOGA DU SAVOIR

Les sciences traditionnelles ne distinguent pas la philosophie de la religion, la métaphysique de la mystique. L'expérience mystique résume d'une façon intuitive, globale, la compréhension de l'unité du monde, alors que le philosophe tente de comprendre par la raison l'articulation des divers plans de la création qui constituent des réalités distinctes mais liées par des lois cohérentes. On pourrait dire dans un langage moderne, que la métaphysique fondée sur le raisonnement, correspond à la compréhension du cerveau gauche (celui du langage, de l'analyse) et la mystique (comme l'art et la poésie) à celle du cerveau droit (celui de la synthèse, de la globalité). Mais dans les deux cas, il s'agit de percevoir la même réalité.

Toutefois, le cerveau droit, celui de la synthèse, du non linguistique n'est aucunement étranger à la logique ; simplement, il s'agit d'une logique différente.

Le cerveau gauche travaille sur un mode logico-déductif, décomposant la réalité en éléments autonomes pour en découvrir les articulations, énoncer les lois qui permettent aux atomes de s'associer pour constituer la matière, aux étoiles de s'organiser pour constituer le cosmos.

Le raisonnement logico-déductif recherche des causes et des finalités. L'origine de ce type de pensée est probablement de type instrumental : il s'agissait de construire des outils, d'atteindre un but : de là, sans doute est né le raisonnement de type causal. Au contraire, le raisonnement du cerveau droit fonctionne selon le mode analogique : “*ce qui est en haut est comme ce qui est en bas*” constitue le principe de base de la pensée de type mythique. Il s'agit non de construire des outils ou de prévoir le résultat d'opérations matérielles se déroulant dans une séquence donnée mais de découvrir les correspondances secrètes, intemporelles, abstraites, entre les différents éléments de l'univers.

Le raisonnement logico-déductif n'est pas à ignorer, c'est lui qui permet aux philosophes de ne pas s'égarer dans des voies confuses ou simplistes. Un minimum de culture philosophique est indispensable, de même qu'un certain bagage en histoire des religions.

Le but de ce livre est de découvrir à travers les particularités de telle ou telle culture, *la philosophia perennis*, le fonds commun des conceptions métaphysiques de l'humanité, dans ses aspects à la fois pensés et sentis, conceptuels et intuitifs. L'approche de type intellectuel ne nécessite pas, pour un occidental, de préparation particulière. En effet, l'étude des doctrines non dualistes et leur comparaison avec les doctrines individualistes relèvent de disciplines de type universitaire.

Il n'en va pas tout à fait de même pour ce qui concerne l'approche de la pensée mythique. La découverte des correspondances cachées, des analogies entre le microcosme et le macrocosme résulte d'une observation et d'une comparaison des lois de l'univers mais, à la différence de l'analyse froide du raisonnement logico-déductif, la compréhension des correspondances, de la signification des symboles, quoique pouvant s'exprimer par le langage et prendre la forme de raisonnement de type analogique suppose une mise en jeu de la sensibilité, de l'intuition. En ce sens, on peut dire que la pensée non-

dualiste résout le conflit entre l'appréhension du monde qui est propre au cerveau droit et celle qui est propre au cerveau gauche.

Le cerveau droit fonctionne uniquement sur le mode de la globalité, de l'unité.

Le cerveau gauche, celui du langage, peut formuler toutes sortes de théories, il peut formuler des lois d'analogie et des théories non dualistes de l'univers comme il peut justifier des théories de type dualiste, dans lesquelles l'individu est posé comme étant d'une essence différente du monde, mais il est naturellement porté au dualisme (le langage est une distanciation par rapport au monde).

Une pensée non dualiste peut ainsi permettre, par la réduction de l'opposition entre l'individu et le monde, de retrouver une certaine harmonie de la pensée.

Si l'on admet les présupposés du non-dualisme, la poésie peut être conçue comme un moyen de connaissance parfaitement cohérent : perception intuitive de l'unité du monde, de la présence du divin (ou plus généralement du sacré) dans la matière, compréhension de l'analogie structurelle qui existe entre les différents plans de l'univers. Microcosme et macrocosme, vivant et inanimé, homme et nature, individu et groupe social..., la poésie devient donc le prolongement de la métaphysique. L'observation de la course des astres permet ainsi de déduire le cours des affaires terrestres, de même que l'examen de la main permet de connaître l'état du corps dans son entier et même de la personnalité, voire du destin de la personne.

Certes, la science n'a pas validé ce modèle mais elle ne l'a pas non plus invalidée. La science est incapable de relier mathématiquement le microcosme et la macrocosme.

Cependant, les physiciens depuis Einstein, s'efforcent fébrilement de découvrir l'équation qui permettrait à la fois de rendre compte des lois qui régissent l'infiniment grand et l'infiniment petit. Le fait est qu'ils y travaillent et que par conséquent, d'une certaine manière, ils croient possible de réduire le monde matériel à une loi unique. Leur démarche tend à résoudre la complexité du monde dans une conception unitaire de l'univers.

La mentalité scientifique n'est donc pas fondamentalement différente de la mentalité traditionnelle. Il s'agit dans les deux cas d'une tentative pour trouver un principe qui rende compte du cosmos, qui rende intelligible la création. Autre point commun entre la physique théorique et l'ésotérisme : un haut niveau d'abstraction rendant le discours incompréhensible à un non initié.

Les alchimistes sont aussi abscons que les physiciens, les philosophes universitaires aussi impénétrables que les occultistes. Cette propension à l'obscurité est des plus étonnantes. Elle correspond sans doute à la nature même du sacré. Ce qui caractérise le sacré, c'est en effet, la notion d'interdit. Est sacré, ce qui est tabou et inversement. Dès lors que l'homme a le sentiment d'atteindre une compréhension tant soit peu profonde de l'univers, ou du savoir en général, il a tendance à lui donner une valeur transcendante et donc à le voiler sous une aura de mystère. C'est ainsi, alors que tous les rituels maçonniques ont été depuis longtemps publiés que les francs maçons continuent à faire jurer aux nouveaux initiés de ne révéler à aucun prix les signes, les rites et les symboles qui leur sont donnés : il est interdit de révéler ce que tout le monde connaît.

Le secret est intimement lié à l'interdit et donc au sacré.

En vérité, s'il existe un secret, c'est seulement par le fait même que les correspondances qui existent entre les différents plans de la création ne se donnent pas à voir avec évidence. Il faut les découvrir. La divinité est cachée dans la fleur ou dans le crocodile ou dans le totem. Pour le découvrir, il faut, en quelque sorte, briser une porte, ou tout au moins demander l'accès en montrant patte blanche.

Ce passage d'un plan à un autre constitue le fondement de l'initiation.

L'initiation revient à passer d'un niveau de conscience à un autre, à utiliser le mode de connaissance propre à un plan donné de la conscience pour en explorer un autre plan. De même, la science utilise le plan du raisonnement, purement intellectuel pour décrire et manipuler la matière.

La notion de secret ou de tabou dans ce type de démarche est naturelle à l'homme, elle n'est cependant nullement indispensable. En l'occurrence, le raisonnement analogique, propre au cerveau droit, consiste à passer d'un plan à un autre, par le biais de symboles et non d'équations. Ce mode de connaissance n'est ni meilleur, ni moins bon que celui fondé sur le raisonnement logico-déductif, il est simplement différent.

De tout temps, les théologiens se sont attachés à établir par le raisonnement les fondements de leur métaphysique. A cet égard, il serait injuste et peu scientifique de considérer que le Tao et les Veda ne sont constitués que d'élucubrations poétiques ou de croyances plus ou moins mythologiques. La pensée philosophique des grands métaphysiciens hindous ou arabes ne peut aujourd'hui être considérée comme inférieure à celle d'un DESCARTES ou d'un BACON.

Par contre, ce qui est anormal, c'est de se cantonner dans ce système de pensée et dans la conception du monde qu'il a tendance à générer. Car il est malgré tout indubitable que le raisonnement discursif a une vocation naturelle à engendrer une conception dualiste du monde, par le fait même que la pensée réfléchie suppose une indépendance radicale entre la pensée et l'objet de cette pensée, c'est à dire entre le sujet pensant et l'objet. L'avantage de l'Orient, c'est qu'il n'a jamais privilégié totalement la pensée rationnelle au détriment de la pensée intuitive et mystique comme l'a fait l'Occident. On peut dire pour schématiser que l'Occident ne fonctionne qu'avec son cerveau gauche.

La méditation constitue d'une certaine façon le pendant de la réflexion philosophique.

Alors que le métaphysicien s'attache à déduire de son observation les lois qui régissent le monde en appliquant à son expérience les formules d'analyse que met à sa disposition son cerveau gauche (raisonnement déductif, syllogisme, lois mathématiques...), l'homme religieux, quant à lui, par la méditation, s'efforce de comprendre les analogies qui existent entre les données que lui livre l'expérience (méditation de type cerveau gauche) et à embrasser par la conscience l'ensemble du cosmos (pensées synthétiques de type cerveau droit). En termes platoniciens, on pourrait dire qu'il s'agit de rattacher tel ou tel phénomène à des essences, c'est à dire à des modèles types, abstraits, surnaturels, cette compréhension devant nécessairement passer dans un premier stade de niveau intellectuel à un deuxième stade de niveau intuitif.

En termes junguiens, on pourrait dire également que l'homme possède de manière innée la pensée de certains archétypes qui structurent son imaginaire et lui permettent de donner un sens au monde qui l'entoure (le feu, l'eau sont chargés d'une signification, celle-ci étant innée, identique chez tous les individus, les rapports symboliques de l'eau et du feu également, etc...).

Les raisonnements mathématiques sont également innés et universels (EINSTEIN était profondément troublé par le fait que les équations mathématiques, production arbitraire de l'esprit humain, correspondent exactement au mode de fonctionnement des atomes, des forces mécaniques....).

Il en est de même des symboles.

Dans les deux cas, nous disposons de moyens intellectuels nous permettant d'appréhender le monde. Il n'y a aucune raison d'abandonner l'un au profit de l'autre. Dans notre imaginaire, les choses ont une signification (l'air, le feu

désignent des choses mais également des notions qui leur sont symboliquement associées, telles que, pour l'eau par exemple, la sérénité, la pureté, etc...).

Ces grilles d'analyse permettent d'interpréter l'expérience humaine, que ce soit à travers le rêve (un rêve d'eau sera interprété comme le signe d'une inspiration spirituelle par exemple) mais aussi l'expérience quotidienne (une maison au bord d'un lac incite à la méditation). Le stade ultime de l'approche symbolique est peut-être la magie et la divination (une maison dont le faîte est orienté vers la faille d'un rocher attirera la foudre), processus légitime qui doit être cependant contrôlé par le cerveau gauche, filtré par le raisonnement. Un excès de pensée symbolique est certainement tout aussi néfaste qu'un excès de pensée rationnelle. Toutefois, porté à son plus haut niveau d'abstraction, le symbolisme nous pousse à constater que si chaque objet a une signification, se rattache à une essence, le monde en tant que tel comporte sa propre signification, renvoie à sa propre essence. Il est lui-même symbole, il recèle son propre sens qui s'offre à la découverte du chercheur de symboles au même titre que les objets qui composent le monde. Il est de fait que la signification du monde paraît bien être identique chez tous les peuples ; toutes les religions se ressemblent, elles utilisent les mêmes mythes, racontent la création du monde dans des termes très voisins, que l'on se trouve chez les anciens égyptiens, les chrétiens ou les bantous.

De même que le raisonnement logico-déductif est certainement propre à l'ensemble des hommes, de même le sentiment que le monde est ordonné et que la vie à un sens est commun à toute l'humanité. Celui-ci se découvre par la méditation (ou encore par la psychanalyse junguienne, la philosophie platonicienne...). Ce qu'il faudrait atteindre, c'est un fonctionnement harmonieux du cerveau droit et du cerveau gauche, or, L'homme du XX^e siècle possède une pensée pour ainsi dire lobotomisée.

Le monde moderne a perdu le sens de la méditation. Il lui faut nécessairement retrouver un certain équilibre cérébral. Concrètement, comment pourrait-il facilement renouer avec cette conception transcendante de la création ?

3° – L'EXPÉRIENCE DE L'UNITÉ

Certes, les notions que nous venons d'évoquer paraissent à ceux qui se réclament de la raison, relever de la superstition, ou, ce qui n'est pas très différent au fond, de la foi. Le cerveau gauche s'irrite contre cette façon d'appréhender la réalité autrement qu'en la découpant en petits morceaux, et en tentant de relier ces morceaux par des relations causales. Cependant, l'homme de science est contraint aujourd'hui d'admettre que l'ethnologie et l'histoire des religions permettent de constater l'universalité des notions véhiculées par les traditions d'où il résulte que ces “croyances basiques” appartiennent à l'humanité au même titre que la station debout, le langage articulé ou l'opposition du pouce et des quatre doigts.

L'homme qui raisonne, dissèque la nature pour en découvrir les secrets, aurait tort de mépriser l'homme qui compare les divers plans de la création et admire leur cohérence dans une sorte de contemplation silencieuse. Le cerveau droit, celui du langage, n'a aucune raison valable de se moquer du cerveau gauche. L'homme aurait tout au contraire intérêt à harmoniser sa pensée pour que les deux outils dont il dispose fonctionnent dans la même direction. Tous deux en vérité ne font qu'utiliser des structures mentales innées : les modes de raisonnement rationnel sont innés, mais également les grands thèmes mythologiques que JUNG appelle “archétypes”. Le cerveau est donc tout autant programmé pour manipuler des syllogismes, des raisonnements par l'absurde ou des formes logiques, que pour manipuler des symboles archétypaux.

Raisonnement logico-déductif et comportement mythique ne sont pas forcément fondamentalement différents. Ils constituent, au contraire, des catégories complémentaires de la connaissance qui constituent le fond de notre patrimoine génétique.

Ces moyens sont-ils propres à nous rendre le monde intelligible ? cela est une autre question. Mais en tout cas, nos moyens intellectuels sont tellement limités pour appréhender les mystères de la création qu'il serait ridicule de se priver de la moitié de nos capacités cérébrales.

Rien ne dit que la science soit en définitive apte à nous rendre compte du réel, elle qui n'est même pas capable de rendre plus agréable notre cadre de vie. C'est bien elle en effet qui a engendré pollution, surpopulation, maladies de civilisation dont il est un peu facile de dire qu'elles résultent d'une mauvaise utilisation de la science. La philosophie classique (par opposition

à la littérature orientale et à l'occultisme) possède avec PLATON, PLOTIN, BACHELARD, les sources nécessaires pour réintroduire dans la pensée moderne une forme de pensée contemplative. La science, quant à elle, avec les avancées de la physique quantique, n'est pas loin de rejoindre elle aussi les conceptions traditionnelles de l'Orient.

Ainsi donc, le symbolisme étant posé comme un moyen légitime d'accéder à la connaissance, et en tout cas, comme l'un des deux moyens que notre cerveau nous offre pour découvrir la vérité, il reste à préciser – car l'Occident a perdu ses repères naturels en la matière – comment l'on peut procéder pour se livrer à cette forme de pensée particulière : la contemplation. Dans l'optique du symbolisme, Dieu est immanent au monde, chaque parcelle de la création reflète ainsi la totalité des lois du l'univers. Dieu est peut-être transcendant au monde, et il est effectivement conçu comme tel dans les métaphysiques non dualistes les plus élaborées, mais il est en tout cas plus ou moins identifiable au monde (il l'est totalement dans les conceptions les plus frustres du panthéisme). Par conséquent, en toute hypothèse, c'est le monde lui-même, et lui seul qui peut nous permettre de pénétrer le monde surnaturel, de connaître les lois divines.

Voilà pourquoi la philosophie traditionnelle est par essence, de nature contemplative. Ce n'est pas nécessairement adorer le soleil (c'est nous, occidentaux, qui affectons aux primitifs ce mode de pensée) que de se prosterner devant lui et de lui reconnaître une puissance divine : C'est la création en tant que telle qui est de nature divine !

Le soleil manifeste une puissance surnaturelle mais il en est de même d'un fleuve, d'une montagne, ou d'une brindille. S'il y a correspondance entre, par exemple, un arbre ou une montagne et l'idée d'élévation spirituelle ou entre une grotte ou une faille profonde et l'idée d'enfer, de monde des morts (correspondance dont la psychanalyse junguienne et l'étude comparée des religions nous enseigne l'universalité, de même d'ailleurs que la poésie) c'est qu'il existe des lois d'analogie et que les objets s'offrent à nous comme autant de signes de l'invisible (de même que l'opération $2 + 2 = 4$ s'impose à nous – tout au moins à notre cerveau gauche – comme porteuse d'une part de vérité).

Par hypothèse, le monde est un objet comme un autre, il *signifie* donc par lui-même, il est porteur de sens. S'agissant de la totalité, il ne peut renvoyer qu'à la totalité. Autrement dit, la création – totalité de la nature – ne peut renvoyer qu'à Dieu – totalité surnaturelle –.

En d'autres termes, et pour essayer de mieux faire comprendre le sens de la démarche contemplative, on pourrait dire que le monde est l'image de Dieu, ou encore que la nature est le moyen qui est offert à l'homme pour découvrir la divinité. C'est en fait la seule façon de soutenir une conception du monde fondée sur le sacré : chaque chose, y compris la plus médiocre, est porteuse de sacré.

Au contraire, la conception dualiste du monde, propre à l'occident, c'est à dire propre à la civilisation du langage (le langage est ce qui établit une distance entre la chose et la pensée via le médium du nom, du mot, du concept), introduit ce que l'on nomme parfois le désenchantement du monde, la perte du sens du sacré. Si Dieu est différent du monde, alors la création est dévalorisée, l'homme est conçu comme un pécheur, le monde est impie, il peut inconsidérément être exploité, voire massacré, pollué, et détruit comme malheureusement on le constate aujourd'hui dans nos sociétés désacralisées.

La station debout a engendré le langage qui a généré le dualisme lequel a entraîné l'exploitation techniciste de la terre, laquelle provoquera la disparition de la vie sur terre et auparavant, la souffrance spirituelle et morale de l'humanité. Rien ne peut établir en réalité, que le raisonnement analogique, le symbolisme, les philosophies contemplatives, soient intrinsèquement supérieurs ou porteur de plus de vérités que les philosophies fondées sur le raisonnement logico-déductif.

Par contre, il est douteux qu'il soit sain d'ignorer délibérément ce qui constitue quand même le mode de fonctionnement de la moitié de notre cerveau, autrement dit de la moitié de nous-mêmes. Retrouver le goût de la méditation est pour nos sociétés modernes, un impératif de toute première urgence.

Avant de se lancer dans l'aventure, le voyageur devra donc se munir de quelques guides : PLATON, BACHELARD... ou bien le livre du Tao et quelques manuels sur le zen (les Veda sont très complexes et difficilement accessibles à des non-spécialistes) pour ceux qui sont attirés par l'exotisme. Quelques dictionnaires des symboles, une provision de gravures ou d'images anciennes : mandala, planches alchimiques, tableaux maçonniques... Quelques poèmes fondateurs tels que le sonnet des correspondances de BAUDELAIRE, le bateau ivre de RIMBAUD, un recueil de SAINT JOHN PERSE ou quelques romans ou récits mythologiques.

Tout cela pour placer le cerveau dans un contexte propre à la pensée symbolique. Puis, s'efforcer de multiplier les contacts avec la nature (marche en montagne, promenade en forêt, contemplation des lacs, des rivières, de la mer) avec les lieux sacrés : cathédrales, chapelles anciennes...

Ensuite, on s'essaiera progressivement aux exercices méthodiques que nous allons décrire et qui s'inspirent pour l'essentiel des travaux, fondamentaux en la matière, du docteur LEFEBURE.

Il existe un foisonnement de pratiques par lesquelles les hommes manifestent leurs relations avec le sacré. Le docteur LEFEBURE a démontré que l'ensemble de ces pratiques se rapporte à des mécanismes sensoriels : inversion des sens (phosphène...) excitation du système sensoriel par des stimuli rythmiques (les stimulations chimiques par les drogues quoiqu'universelles étant laissées de côté vu leur caractère antinaturel et dangereux).

Le but de ce présent chapitre est de montrer comment relier entre eux les différents types d'exercices mystiques et magiques pour présenter un programme cohérent permettant de donner à cet entraînement une signification compatible avec la mentalité moderne. Il convient donc tout d'abord de classer ces différentes techniques par famille, puis de montrer comment on peut les articuler entre elles pour composer un programme.

Nous avons rassemblé dans un tableau récapitulatif la plupart des exercices initiatiques en les classant selon les critères définis dans les pages précédentes. Selon nous, les pratiques sacrées se répartissent en trois grandes familles :

- les techniques d'ascèse, renoncement, sacrifice...
- les techniques d'extase, d'ivresse
- les techniques de contemplation.

Elles correspondent en fait de façon évidente aux grandes célébrations sacrées, aux mythes cosmiques en relation avec les grands cycles de la nature et la création du monde.

	I MORT	II NAISSANCE	III VIE
Référence mythologique	Epreuves fin de cycle : âge de fer, descente aux enfers	création : feu originel l'amour	Ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants
Exercices initiatiques	jeûne, rétention respiratoire (PRANAYAMA) fermer les yeux début de la méditation	trances, excitations rythmiques, phosphène	rêves, visions, abandon aux rythmes, notamment à la pensée circulaire
Pensées associées, connotation ou état mental caractéristique	faire le vide, laisser venir les idées en désordre, pensées inorganisées, relaxation	fleurs, vitalité, spirale ascendante	sentiment de plénitude, beauté, ordre, mouvement

Dès lors, l'art de bâtir un programme de méditation s'impose de lui-même. L'étude des religions enseigne que **le sacré consiste à célébrer l'acte fondateur du monde** ; par conséquent, la méditation en tant qu'acte religieux ne peut être autre chose qu'une façon d'évoquer ce thème métaphysique, cette célébration passant non par le discours mais par un acte unissant dans une même communion le corps et l'esprit. Une séance de méditation bien comprise doit donc alterner successivement des exercices correspondant à chacune de ces trois phases, seul moyen de se mettre en harmonie tant par le corps que par l'esprit, avec la création, avec l'absolu.

A cette affirmation quelque peu péremptoire, on pourrait objecter que nulle part dans l'histoire, on a vu rassemblé dans aucune cérémonie ou programme de formation monastique des pratiques suivant strictement cette progression.

A cela, on peut répondre deux choses :

– A bien y regarder, toute cérémonie, et pas seulement dans les rites archaïques comprend une phase de privation, une phase d'explosion et une phase de stabilisation.

On peut discuter sur l'importance de ces phases ou leur signification, mais on ne peut contester dans les grandes lignes ce schéma cyclique.

Ainsi, par exemple la messe est précédée d'un jeûne (on ne peut recevoir la communion que si l'on est à jeun), la tension monte jusqu'à l'eucharistie, acmé du rite, puis les fidèles sont renvoyés à leurs occupations profanes (ou à leur mission évangélique). De même, le carême, phase de privation, précède le carnaval, phase de folie qui se stabilise ensuite dans les célébrations pascales.

– Des ascèses interminables des ermites et autres yogis semblent ne consister qu'en phases “froides” mais c'est ignorer le fait que, par une sorte de mécanique des fluides, le vide appelle le plein, et inversement (l'explosion par trop plein engendre le vide).

Ainsi, la privation préalable est la condition nécessaire d'une bonne orgie : on n'a pas de raison de s'empiffrer si on n'a pas faim. En fait, en recherchant le vide des sens, l'ascèse cherche à provoquer une explosion des sens. Rien n'est plus violent que les techniques du yoga visant à refréner les passions et les instincts. De la même façon, il n'y a pas de meilleur moyen de se relaxer que de pratiquer auparavant des séances de contraction musculaire extrême. Le psychisme est soumis lui aussi au principe de la loi d'action et de réaction. Tout cela est pratiqué empiriquement mais il est à notre avis indiscutable qu'une véritable initiation ne peut passer que par alternance de phases de

tension / détente, privation sensorielle / délire de l'imaginaire, vide mental / illumination spirituelle.

Une technique moderne et méthodique de méditation doit nécessairement se conduire selon cette progression. Ainsi, le lecteur aura compris de lui-même qu'il lui suffit de choisir un exercice de la première colonne, de le faire suivre par un exercice de la deuxième colonne, puis éventuellement par un exercice de la troisième.

Les termes naissance, vie, mort ne sont peut-être pas très appropriés, la mort se référant dans notre culture à un néant. Tel n'est pas le cas dans les cultures primitives non plus que dans les traditions initiatiques, la mort étant l'initiation suprême, l'accès à une vie nouvelle. Toutefois, pour plus de clarté, on qualifiera plutôt les trois phases de la séance de méditation de la façon suivante :

coupure sensorielle, isolement par rapport au monde extérieur, relaxation	stimulus psychique (mythe, symbole) sensoriel (rythmes), chimique (drogue)	expérience, état de conscience modifié, épanouissement de l'imaginaire, vision
--	---	---

Prenons un exemple concret et décidons, par exemple, de bâtir un programme de méditation axé sur les exercices de contraction musculaire.

Faisons d'abord l'inventaire des exercices de cette famille :

1° exercice d'inversion sensorielle – phase descendante : relaxation, sophrologie, training autogène, zen, yoga, etc.

2° exercice de la phase montante : contraction musculaire statique (yogananda – docteur LEFEBURE) transe chamanique et danse de type convulsionnaire (Mesmer...).

Nous raisonnons là en termes de type d'exercice si bien que nous éliminons volontairement la phase III qui est, en fait, une phase d'observation des effets produits par ces exercices.

Cette troisième phase qui correspond dans la trilogie vie – naissance – mort

que nous avons décrite précédemment, à la période correspondant à la vie peut se dérouler pendant l'exercice (notamment pendant la phase de relaxation) ou en dehors de celle-ci (rêves...). Dans de nombreux cas, on s'apercevra que les exercices consistent en fait en une simple alternance d'action – réaction, la phase de maturation correspondant à la période durant laquelle surviennent les inspirations spirituelles est le plus souvent reportée sur le sommeil ou plus généralement sur un travail inconscient, qui n'a pas besoin d'être conduit précisément.

Nous analyserons donc seulement de plus près les deux phases principales.

I – LA RELAXATION

Dans la vie normale, le système musculaire est en activité de façon quasiment permanente. Il ne s'arrête de fonctionner que dans la phase de sommeil profond ou dans la mort. La relaxation est ainsi chargée d'une signification symbolique profonde. Malheureusement, la dimension sacrée, mystique, d'une pratique aussi simple est généralement ignorée par la plupart des auteurs, si bien que l'on passe à côté de ce qui paraît être son contenu profond.

Aussi convient-il d'associer aux exercices de relaxation des pensées d'hiver, de froid, de gouffre, de désert (choix des thèmes de méditation mais aussi du décor des salles, des musiques d'ambiance...).

La relaxation, c'est l'équivalent du retrait de la vie du corps.

L'expérience psychique qui correspond à des exercices musculaires, c'est la sensation de dédoublement ; la conscience s'échappe du corps, comme si l'âme s'élevait au dessus du défunt. Cette sensation peut être volontairement recherchée. Nous donnons quelques indications de base sur le principe de la relaxation dans les cahiers consacrés au massage primal et à la gestion du stress. Nous y renvoyons le lecteur.

Mais, pour l'essentiel, la relaxation complète est un état qui s'obtient non pas directement mais par réaction après une période d'hyper excitation.

II – LES EXERCICES DE CONTRACTION STATIQUE

Ces exercices ont été amplement décrits par le docteur LEFEBURE et nous n'y reviendrons pas en détail. Il nous semble simplement qu'il faut éviter de compliquer au début, en se bornant à des contractions musculaires sur des grandes masses telles que : les jambes, le tronc, les bras, la tête.

Si on l'estime utile, on peut s'essayer à des muscles plus restreints (un doigt, une main...) cela peut avoir un intérêt si l'on veut faire carrière au cirque ou comme fakir mais sur le plan spirituel, cela n'a guère d'intérêt.

La contraction du muscle s'accompagnera de pensées associées liées à l'explosion, au feu ; le muscle sera senti comme brûlant. Il faut laisser jouer l'inspiration dans ce domaine. Il n'est pas nécessaire de s'essouffler en exercices d'une violence extrême ; des tensions moyennes constituent une excellente gymnastique tout à fait bénéfique pour la santé et sont suffisantes pour le travail psychique qui nous occupe.

L'essentiel, pour ce qui nous concerne, est de générer dans la pensée des sensations correspondant aux thèmes recherchés : l'explosion vitale, la folie, la transe, l'ivresse dionysiaque.

Une tension de quelques secondes sera généralement suffisante.

Les rythmes physiologiques de la tétanisation rentrent en résonance avec les rythmes du système nerveux et c'est progressivement l'ensemble *corps - pensée* qui s'ébranle.

La détente qui suivra sera progressive ou brutale, peu importe.

La phase de relâchement pourra, selon les cas, être suivie d'exercices de phases I ou de phase III.

Autrement dit, soit l'on reprend immédiatement après une courte détente une contraction musculaire dans un enchaînement tension - relaxation, soit on laisse courir la pensée pendant un temps plus ou moins long. On laisse venir les images, les thèmes, les sensations. On observe ce qui se passe et l'on repart ensuite sur une phase de tension en suivant son rythme naturel.

Bien entendu, en stage, le moniteur, impose une progression commune plus stricte : 1, 2, 3, 1...

On peut aussi diviser la phase de relaxation qui suit la contraction statique en deux : une première période où l'on se laisse porter par les sensations

résiduelles, principalement au niveau des muscles ou de la peau et une deuxième période où l'on essaie de refroidir la machine et d'imaginer son corps dans la glace, sur la banquise, dans l'eau, diluée dans l'espace...

Ces trois phases peuvent avec un peu d'expérience être imaginés et donc pratiquées à tout moment de la journée, la contraction musculaire étant soit visualisée, soit remplacée par des pensées (tourbillons, tremblements, éclairs), soit par des stimuli externes (provenant soit d'un appareil spécialement choisi à cet effet – métronome ou Alternophone – soit de tout stimulus naturel, bruissement du vent dans les feuilles, bruit de moteur).

On essaiera de combiner harmonieusement les trois phases :

- 1 – relaxation, vide mental.
- 2 – tension physique ou mentale.
- 3 – rêverie, échappée de la conscience hors du corps, sentiment d'absolu, communion avec le cosmos.

Ceux qui ont l'habitude d'être dirigés de façon précise dans la conduite des exercices peuvent, s'ils n'ont pas la possibilité de participer à des stages, fixer le timing des séances avec l'aide d'un magnétophone. La bande magnétique pourra comprendre, par exemple :

- 5 minutes de bruit d'eau, trompe tibétaine, Alternophone au rythme de six secondes ou moins
- 3 minutes de gong, crépitements, Alternophone au 12° de seconde ou plus
- 10 minutes de musique planante, Alternophone au rythme d'une seconde, son tournant, chant grégorien.

Ceci constitue un schéma théorique. Chacun pourra l'adapter en fonction de ses goûts, utiliser des décors, inventer des cérémonies, insister plus ou moins sur telle ou telle phase.

L'essentiel est de garder à l'esprit l'idée de communion avec l'espace cosmique et les cycles naturels. Les rythmes propres au fonctionnement de la pensée (notamment alternance conscient/ inconscient) et les rythmes propres à l'activité musculaire (repos, travail) faisant partie de ces rythmes naturels qu'il nous faut retrouver.

L'exemple donné ci-dessus permettra à chacun d'adapter son programme à d'autres types d'exercices. Par exemple, pour un exercice respiratoire :

– **phase I** : exercice de rétention respiratoire

Type d'exercice : cycle de respiration triangulaire. Enchaînez une série de respiration sur le rythme suivant :

- inspiration 10 secondes
- rétention 10 secondes
- expiration 10 secondes

La rétention du souffle permet de ressentir une impression de début d'asphyxie.

L'augmentation du taux de gaz carbonique engendre une forme d'ivresse.

– **Phase II** : méditation sur le souffle, reprendre une respiration normale. Porter son attention sur les sensations respiratoires : fraîcheur de l'air inspiré, chaleur au niveau du plexus, perception de l'automatisme du rythme respiratoire, se laisser porter par son propre rythme d'inspiration-expiration qui agit comme un autre soi-même, qui vit sa vie propre...

Voici d'autres exemples schématisés de combinaisons d'exercices :

1 – DANSE SACRÉE

I – EXERCICE AU GYRASCOPE : observation du phosphène tournant.

II – CONTRACTIONS STATIQUES

III – GIRATION – DANSE DE DERVICHES

2 – MÉDITATION SPATIALE

I - 15 minutes de balancement accompagnés de rythme sonore au 1/12° de seconde, mouvement alternatif.

II – 15 minutes – exercice au Gyropulsar (lumière clignotante donnant l'impression d'une pulsation) au rythme d'une seconde accompagné de la visualisation des pulsations lumineuses.

III – 15 minutes giration de derviche accompagnées de pensées tournantes.

3 – CHANT SACRÉ (travail sur le souffle et le son)

I – Rétention du souffle : 15 à 35 secondes.)

Chant sur le son O : une à trois secondes) dans une pièce sombre

II – Chant sur le son M : sur toute la durée de l'expiration restante : éclairer progressivement la pièce.

III – Reprendre ensuite une inspiration avec rétention du souffle et reprise du cycle.

Enchaîner quelques cycles, arrêter avant de ressentir la fatigue - reprendre après une période de relaxation, rêverie.

4 – MUSIQUE DES SPHERES

I – audition du son intérieur

II – chant sur le son OM

III – Méditation sur des sons tournants à l'aide d'un magnétophone.

5– ASSOCIATION DE L'IMAGE CORPORELLE ET D'UN THÈME DE MÉDITATION

I – balancement au rythme de deux secondes (quelques minutes)

II – contraction statique : une dizaine de secondes

III – observation du chaos visuel

6 – COMPLÉMENTARITÉS VUE – OUIE

I – Convergence oculaire

II – chant sur le OM

III – audition du son intérieur

7 – TECHNIQUES DE TRANSE

I – 30 secondes : convergence oculaire couplée à la rétention respiratoire (respiration en triangle) métronome branché au 12° de seconde.

II – transe musculaire : 30 secondes – relaxation 1 minute
Reprendre directement l'exercice I

Ces combinaisons d'exercice ne seront abordées évidemment que lorsque chaque exercice sera parfaitement maîtrisé, chacun devant trouver ensuite le rythme d'enchaînement des exercices qui lui convient. Il est notamment important de trouver le rythme d'alternance personnelle entre l'exercice proprement dit et la phase d'observation-rêverie.

Pour s'entraîner à ressentir son rythme propre, on pourra essayer des techniques préparatoires simples qui pourront consister, par exemple, à alterner :

- 1 – balancement avant–arrière : 2 minutes
- 2 – observations de l'inconscient – rêverie vide mental : ad libitum
- 3 – balancement latéral : 2 minutes

Lorsque ce rythme sera bien intégré, on pourra alors passer à des cycles de méditation complète.

Essayons de décrire un exemple de séance complète de méditation :

I – Balancement circulaire long avec musique tibétaine associée à la concentration sur un point infiniment petit.

II – Eveil de Kundalini, visualisation d'un flux lumineux tournant, tourbillon hyper rapide ; contraction statique de tout le corps (quelques secondes).

III – observations des mouvements de la pensée tournante (dans cette phase, la visualisation des tourbillons lumineux n'est pas entretenue par la volonté, il faut au contraire être passif et se laisser porter par les sensations résiduelles ou toute image susceptible d'être provoquée dans la pensée par les exercices volontaires précédents : ici, en principe, des spirales lumineuses).

Au cours de cette phase III, on pourra diriger l'imagination en associant les sensations de tourbillons ou de vertiges à la visualisation du cours majestueux des astres, s'imaginer voyager mentalement sur la lune ou au cœur du soleil. Lorsque l'entraînement a été suffisamment assidu, la pensée tournante sera à tel point imprimée dans tout votre être qu'il deviendra très facile de la réveiller.

Le programme de méditation se résumera alors à ceci :

- fermer les yeux, se détendre, plonger en soi
 - légère tension musculaire (tremblements imperceptibles du bras ou de la tête ou visualisation d'un léger tremblement).
 - balancement mental , puis observation passive du flux kundalinien (classiquement : visualiser des tourbillons ascendants le long de la colonne vertébrale mais aussi bien, s'imaginer en train de monter dans le ciel)
- De temps en temps, et selon les besoins, une légère tension musculaire (réelle ou imaginée) relancera l'énergie du mouvement.

On peut aussi, au lieu d'exercices de visualisation porter son attention sur les phénomènes physiologiques qui accompagnent ce type de méditation (picotements le long de la colonne vertébrale, entre les deux yeux, chaleur au creux de l'épigastre). Il se crée ainsi des réflexes conditionnés qui s'auto entretiennent.

Tout ceci peut paraître singulièrement prosaïque alors que l'on évoquait au chapitre précédent les profondes spéculations des philosophes antiques sur l'être, le non-être, l'essence, l'absolu...

Ce qu'il faut bien comprendre ici, dirons-nous au risque de nous répéter, c'est qu'il s'agit non pas seulement de pensées formulées, réfléchies mais de vivre quelque chose tout autant par le corps que par la pensée. Cela ne peut se résumer par des mots.

C'est une expérience globale et donc éminemment personnelle car dépendant du tempérament, de la constitution, de la culture, de la sensibilité de chacun.

Une idée peut acquérir grâce au langage un contenu conceptuel universel, c'est à dire susceptible de transmission. Il n'en est pas de même de l'expérience mystique.

Pour certains, ce sera un jeu de l'imagination agréable, stimulant, équilibrant et utilisé comme tel dans la vie courante. Pour d'autres, ce pourra être un moyen de contemplation métaphysique, une expérience de type symbolique, il suffira pour cela d'avoir préparé son esprit par les lectures et réflexions adéquates permettant d'associer aux trois phases de la méditation, les concepts métaphysiques correspondants :

	PHYSIQUE	MENTAL	METAPHYSIQUE
1	rétenion du souffle	visualisation d'un point lumineux (infiniment petit)	le vide le néant
2	son O	expansion du point, explosion (ou implosion...) d'une boule lumineuse	Dieu manifesté L'énergie primordiale Le grand architecte de l'univers
3	son M	observation du monde intérieur, réflexion sur l'idée de conscience pure	le monde créé, l'univers et ses rapports avec la pensée

Rappel : **O** = son pur, fondamental

M = multiplication des harmoniques, symbole de diffraction de l'onde primordiale de la création.

Qu'il nous soit permis cependant de formuler quelques observations (purement personnelles...) : l'on trouve ici et là des gens capables de vous raconter pendant des heures les expériences oniriques qui ont résulté de leur "initiation". Ces relations d'expériences sont généralement très peu variées (déplacement sur d'autres planètes, rencontre d'êtres disparus...) Tout ceci fait partie de l'arsenal de base des techniques chamaniques, remise au goût du jour une première fois par Alan KARDEC, sous le nom de spiritisme, puis une deuxième fois, par la vague New Age, sous le nom de CHANNELING.

Tout cela est parfaitement respectable et nous n'entendons aucunement porter ici un quelconque jugement de valeur. On observera toutefois que généralement, ces expériences sont le fait de gens prédisposés ou habilement conditionnés et ne résultent pas d'une longue préparation à la fois intellectuelle, spirituelle et physique comme cela pouvait être le cas des candidats à l'initiation dans les monastères anciens.

Il faut se garder de toute généralisation hâtive. Il est vrai que les manifestations modernes peuvent parfois paraître sympathiques mais un tantinet "déjantées". En fait, il y a toujours eu divers degrés de spiritualité et

il en sera toujours ainsi. Notre objectif est de décrypter les mécanismes physiologiques et psychologiques ainsi que les modes de pensée qui sont propres à ces comportements archaïques liés à l'expérience sacrée. Un jour ou l'autre, la science permettra de déterminer quels sont les effets physico-chimiques des exercices que nous avons décrits. Ces pratiques pourront alors être expérimentées par des artistes, des philosophes, des médecins, voire des sociologues ou des ethnologues et l'on pourra alors entrevoir des développements scientifiques déterminants ainsi que, peut-être, un progrès majeur dans l'organisation de nos sociétés.

Le fait que vraisemblablement, les exercices initiatiques produisent des substances chimiques, endorphines ou autres, qui seraient à l'origine de l'expérience mystique proprement dite n'est aucunement gênant. Nous espérons que les lecteurs cultivés ne se laisseront pas abuser par le fait que ces méthodes sont souvent le fait de personnes gentiment décalées, dotées d'une imagination débordante et d'une forte suggestibilité.

Il est un fait, que ces disciplines sont aujourd'hui considérées comme sympathiques mais légèrement loufoques. Cela ne doit pas arrêter l'expérimentateur.

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que dans l'optique du non-dualisme, l'expérience en tant qu'ensemble de sensations, mettant en œuvre des mécanismes physiologiques tels que l'affectivité ou le fonctionnement des sens ne peut être dissocié de la pensée théorique.

Il n'y a dans cette famille de pensée aucune raison de principe d'opérer une distinction radicale entre les expériences – initiatiques ou autres – et la réflexion philosophique.

Pour autant, si grand est le conditionnement de la pensée occidentale par le dualisme, qu'il est généralement très difficile de comprendre comment les notions métaphysiques telles que l'absolu, le vide, le néant, qui sont nécessaires à la compréhension des pensées traditionnelles, doivent être abordées à travers des processus qui ne relèvent pas du domaine de la pensée discursive. Il paraît nécessaire de fournir quelques éléments de réflexion propres à orienter le lecteur vers la solution de ce difficile problème.

Chapitre IV

DE LA RÉFLEXION MÉTAPHYSIQUE À LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION

Nous avons jusque là justifié l'utilité de la méditation en nous référant aux pratiques sacrées universelles et en formulant l'hypothèse que si l'homme, en tous temps et en tous lieux, se livre à celles-ci, c'est qu'il doit y avoir une bonne raison et qu'à moins de fabriquer, par sélection génétique et clonage – un homme nouveau – il est sans doute souhaitable de les réintroduire dans les sociétés modernes.

Cet argument empirique est solide mais n'est, en aucune façon, un moyen de justifier ces pratiques sur le plan théorique, philosophique ou scientifique. Il faut donc essayer d'aller plus loin.

Bien que cela excède quelque peu le cadre de cet ouvrage, nous essaierons d'ouvrir quelques pistes que les spécialistes pourront peut-être approfondir.

I – LES FONDEMENTS MÉTAPHYSIQUES DE LA MÉDITATION

La méditation suppose une tension volontaire, spontanée ou stimulée par l'environnement culturel, vers un au-delà, un absolu métaphysique, etc... C'est un point de vue philosophique. La démarche conduisant à la méditation suppose donc d'abord que soit justifiée l'existence de ce suprême bien, ensuite que soit justifiée l'efficacité de la méditation pour accéder à celui-ci ou en approfondir la compréhension.

a) l'absolu métaphysique dans la pensée traditionnelle.

Nous nous bornerons à proposer un schéma de raisonnement :

1° PREUVE ONTOLOGIQUE DE L'EXISTENCE DE L'ABSOLU
Descartes : Dieu (l'absolu) est doté de tous les attributs, et donc de l'existence, sans quoi, il ne serait pas parfait.

2° PREUVE ONTOLOGIQUE DE L'IMMANENCE DE L'ABSOLU :
même raisonnement que celui qui précède (type de raisonnement ayant peut-

être valeur d'archétype), l'absolu doit être manifesté, sans quoi il lui manquerait un attribut et ne serait pas l'absolu. Par conséquent, il n'y a pas d'absolu sans création, la création étant de ce fait, une émanation de celui-ci. Mais l'absolu ne se limite pas à la manifestation ; en effet, si la manifestation était éternelle, elle posséderait l'un des attributs de l'absolu, et partant limiterait la toute puissance de l'absolu. Il y a donc incompatibilité entre l'idée d'une manifestation éternelle et la notion d'absolu. Il en résulte (cf. sur ce point l'exposé de Georges VALLIN dans son ouvrage *“Voie d'amour et Voie de Gnose”* éléments de mystique comparés. Nous ne saurions trop recommander la lecture de ce livre qui est un véritable joyau, attestant chez cet auteur peu connu une rare puissance d'abstraction) que la création ne peut être ni occasionnelle (l'absolu sans manifestation serait incomplet), ni permanente (l'absolu serait alors limité lui-même par la création), elle ne peut être par conséquent, que cyclique.

Ainsi, sont démontrés :

- l'immanence de l'absolu dans la création,
- le fait que l'absolu ne se limite pas à la création (il transcende la manifestation),
- que la manifestation a un caractère cyclique, ce qui est en accord avec l'ensemble des doctrines traditionnelles (sur ce point, cf. les ouvrages de MIRCEA ELIADE et René GUENON).

Il est ainsi facile de définir le rôle de la méditation dans cette conception philosophique du monde :

1° La création étant une émanation de l'absolu est fondée sur des principes organisationnels qui sont à l'image de l'absolu (la création est une image symbolique de Dieu ; mettre sa pensée en harmonie avec les lois de la création est donc une façon de se mettre en harmonie avec l'ETRE (l'absolu, Dieu, le créé et l'incrée...) de même que l'observation du fini est un moyen de connaître les lois, les modes de l'infini.

La méditation en tant que moyen de connaissance doit donc mettre l'adepte en présence de ces lois d'analogie, celui-ci doit en quelque sorte être présent au monde.

2° L'absolu ne se limitant pas au monde, l'adepte n'a d'autres moyens pour accéder à cet autre aspect de l'absolu que de fuir le monde.

De fait, il ne manque pas de théories philosophiques expliquant que l'être, en tant que créé et non en tant qu'être absolu, ne peut déboucher que sur le néant (Sartre, la notion de Maya dans la tradition hindoue).

Toutefois, le métaphysicien qui a intégré la démarche philosophique que nous avons résumée sait que la découverte du “néant” de l’être créé débouche logiquement sur la transcendance, c’est à dire sur l’absolu. Car ce qui n’est pas le créé est l’incrée. Il n’y a pas d’autres modes de l’être que le créé et l’incrée. Ainsi, à l’issue d’un raisonnement philosophique dont la cohérence ne cède en rien aux plus forts systèmes de la philosophie occidentale, le métaphysicien est conduit à l’idée :

– que le monde est une voie vers l’absolu, ce qui justifie le symbolisme d’une part (compréhension par analogie des lois cosmiques), la contemplation d’autre part (compréhension synthétique, intuitive, esthétique, communion, fusion) de la nature et du cosmos.

– que cependant le monde est en même temps un obstacle car n’offrant qu’une image transitoire, mouvante, relative de l’absolu.

Ceci renvoyant à toutes les pratiques sacrées que nous avons évoquées sous la rubrique “HIVER” : rétroversion oculaire, sacrifice, rétention du souffle, de la semence, ascèse, méditation sur le vide...

Il est alors aisé de synthétiser ces deux moments de la méditation : l’absolu se manifestant sous forme cyclique, la méditation doit nécessairement adopter un rythme identique (ce n’est qu’une application de la loi d’analogie que nous avons rappelé plus haut) alternant les phases d’involution et d’évolution, de petite mort et d’exubérance vitale (*solve et coagula* dans l’alchimie).

La méditation consiste ainsi à vivre intimement le grand mystère du monde, qui est une forme de respiration cosmique allant du créé à l’incrée, de l’être au non être, du manifesté au non manifesté, dans l’orbe majestueuse des cycles cosmiques.

Nous avons ainsi essayé de justifier aux yeux des amateurs de théorie philosophique la nécessité de conduire la méditation selon un rythme cyclique. Il nous reste cependant à fonder épistémologiquement la méditation en tant que moyen de connaissance. Il est, en effet, nécessaire de préciser quelle est la nature du *savoir* susceptible de résulter d’une pratique assidue de la méditation.

D’évidence, la méditation ne peut pas ajouter grand chose à la compréhension intellectuelle des lois cosmiques. Les types de raisonnement que nous avons essayés de résumer – sous une forme pédagogique et peut-être exagérément condensée – constituent, sans doute, la limite que peut atteindre l’entendement par la voie de la raison.

La méthode logico-déductive ne constitue jamais que l'outil de connaissance propre au néocortex gauche cela ne représente qu'une petite partie du potentiel de la conscience humaine.

Si le cerveau utilise tous ses moyens pour assumer l'irrépressible besoin qu'il a de comprendre et maîtriser le monde qui l'entoure il peut mettre à profit, outre sa raison raisonnée :

- les ressources de son néocortex droit : intuition, sens artistique, compréhension synthétique des symboles
- le registre des émotions, de la sexualité (cerveau limbique)
- le message des sens.

Nous nous sommes suffisamment étendus sur l'importance du symbolisme et de l'intuition poétique comme moyen de saisir l'unité du monde et son caractère cyclique, il nous paraît inutile dans le cadre de ce petit ouvrage de revenir sur cette approche, nécessaire mais non suffisante, que l'on pourrait appeler la voie symbolique, non plus que sur la voie purement métaphysique.

Par contre, il est peut-être nécessaire d'aborder à nouveau, et à la lumière de ces dernières réflexions, ce que l'on appelle : la voie de charité, le mysticisme ou encore le bhakti yoga. Ceci, afin de distinguer deux voies spirituelles bien distinctes : celle du cœur (Saint Jean de la Croix, Sainte Thérèse d'AVILLA) d'une part et la voie sensorielle d'autre part (docteur LEFEBURE) qui toutes deux font appel à l'expérience et non au raisonnement.

1° LA VOIE MYSTIQUE

Si l'on y regarde bien, la voie religieuse reproduit très exactement le même schéma général que celui que nous avons tracé. Elle comprend elle aussi une phase de descente, de froid, de fuite, suivie d'une phase de réchauffement allant, dans une sorte de montée dramatique, vers l'extase.

Comme le pur philosophe, l'homme religieux fait l'expérience de l'angoisse. La prise de conscience de son moi en tant qu'individu égaré, séparé de son dieu, engendre la peur, le sentiment d'abandon. C'est la "nuit obscure" de Saint Jean de la Croix, la prise de conscience de la nécessité de sortir des limites de son moi, pour propulser l'âme vers Dieu ou se laisser aspirer par lui. Les formes les plus élaborées, les plus complètes de mystiques de type exotérique (ou dualiste) retrouvent donc les schémas universels de la

méditation ; pour ne pas mélanger les notions, nous parlerons ici de prière, ou mieux d'oraison (au sens de Madame DE LAMOTHE GUYON). Il n'y a donc, en définitive, aucune antinomie entre les techniques de méditation que nous avons décrites et les pratiques religieuses classiques.

Nous avons toujours, dans un premier temps, des actes de contrition, culpabilisation, masochisme, destinés à contraindre le moi – vécu comme un obstacle à l'expérience de l'universel – tout à fait parallèles aux techniques de contention (respiration – jeûne) de l'initiation et du yoga lesquels sont également parallèles aux raisonnements métaphysiques axés sur les rapports de l'être et du néant. On peut y ajouter les actes de purification, confession, pratique des vertus qui visent aussi, mais par des voies plus souples, à effacer le moi (le moi haïssable). Cette convergence dans la négation du moi entre les voies mystiques et les voies métaphysiques est assez frappante

Dans la deuxième phase de la démarche, on constate également un parallélisme entre les phases d'illumination spirituelles de la démarche religieuse, les exercices kundaliens du yoga et la découverte de la transcendance par les philosophes. La voie de la charité cependant, bien que parfaitement légitime, nous paraît aujourd'hui peu adaptée au monde moderne, déjà marqué par un goût immodéré, voire morbide, de la sentimentalité et de la jouissance.

D'aucuns penseront peut-être qu'il serait au contraire utile d'exploiter cette tendance naturelle des cultures occidentales (qui n'est autre, en fait, qu'une véritable féminisation de la culture) pour retrouver le sens du sacré. Quant à nous, nous pensons préférable de rééquilibrer ou tout au moins de tenter de rééquilibrer les mentalités en laissant de côté l'aspect émotif de la spiritualité pour en stimuler les pendants objectifs : intellectualité et sensorialité.

2° LA VOIE SENSORIELLE

Plus encore que la raison ou que le sentiment, ce sont les sens qui permettent notre adaptation au monde, et assurent l'essentiel de l'information dont nous pouvons disposer pour nous adapter à notre environnement. Pour certains, il n'y a pas d'autres sources de connaissance que ce que nous offrent les sens.

Or, jusqu'aux travaux du docteur LEFEBURE, il était généralement passé sous silence qu'en réalité, l'essentiel de l'expérience initiatique était axé sur la sensorialité.

Résumons, sous cet éclairage nouveau, la démarche métaphysique. Le monde (par conséquent, le moi) être créé, limité, est un obstacle à la connaissance de l'absolu. Il faut donc, dans un premier temps, le nier, dépasser le monde des apparences (MAYA). Le plus simple des exercices préparatoires à ce mode de pensée consiste à relâcher la musculature (l'action, l'implication dans le monde se manifeste d'abord par l'activité motrice) puis à fermer les canaux sensoriels (silence, obscurité...).

Il est aisé de constater que dans toute forme de prière, de méditation ou d'initiation, il y a à titre principal un repliement sur soi et un blocage sensoriel, le plus évident étant le fait de fermer les yeux. En réalité, on s'aperçoit vite que la méditation consiste principalement, au moins dans sa première phase, à inverser les canaux sensoriels, à diriger le système de communication non plus sur la vue d'objets réels, mais sur la visualisation de formes imaginaires.

Le docteur SHULTZ, créateur du training autogène, a pressenti l'importance de l'aspect sensoriel de l'intériorisation de la pensée, mais, c'est le docteur LEFEBURE qui l'a systématisé et a découvert les procédés techniques permettant d'utiliser rationnellement (et d'ailleurs à des fins diverses et pas seulement spirituelles) l'inversion sensorielle.

Il s'agit, en bref, de détourner l'attention du monde extérieur (en fermant les yeux ou en se bouchant les oreilles), puis à porter son attention sur les sensations résiduelles qui subsistent (bruits de fond, lueurs diffuses). Ceci constitue l'expérience la plus simple de négation du moi. Pour le docteur LEFEBURE, l'exercice de pensée le plus élevé qui puisse accompagner les exercices initiatiques de type physique est la concentration sur un point lumineux, essai de voir, percevoir ou sentir ce que peut être l'infiniment petit.

Cet exercice est en concordance exacte avec la démarche philosophique qui consiste à briser les limites de l'ego, plus précisément, il s'agit de percevoir, autrement que par la vue, de sentir si l'on veut le néant, de trouver au-delà du néant la transcendance.

S'éclaire peu à peu la convergence de la voie intellectuelle et la voie sensorielle.

Il s'agit de sentir une idée, de voir un concept, de toucher du doigt une réalité spirituelle (en l'occurrence, le vide), en d'autres termes, de passer progressivement du pensé au senti, de l'intelligible au vécu, ou mieux, de travailler parallèlement, de marcher sur une chaussée à deux voies dans la

même direction, c'est à dire de penser, vouloir et sentir les mêmes réalités, réalisant par là la connaissance totale, celle qui met en œuvre l'ensemble des moyens cognitifs de l'homme. Il est vain, en effet, de croire que le spirituel consiste en une forme extraordinaire, surhumaine, de connaissance.

S'il est exact que l'expérience métaphysique peut être extrêmement violente, il serait superstitieux de croire qu'elle consiste en autre chose qu'une mobilisation des ressources neurologiques de l'individu : pensée, sensation et le cas échéant, affects (si l'on y ajoute la voie d'amour que nous avons momentanément laissée de côté pour ne pas alourdir l'exposé).

La méditation bien conduite consiste à rendre disponible l'ensemble de ces moyens cognitifs pour répondre aux questions métaphysiques que se pose l'adepte. On se rend compte ainsi que dans ce processus global, mystique et philosophie ne font qu'un, de même que raison et sentiment, esthétique et logique, action et contemplation.

Ayant ainsi justifié la méthodologie suivie, il nous reste à examiner les conséquences pratiques de cette forme de méditation totale.

3° LES RESULTATS

La méditation telle que nous l'avons exposée, se présente comme une façon de se mettre en harmonie avec le monde, de communier intellectuellement, physiquement et éventuellement affectivement avec l'absolu, lequel se manifeste par une respiration cosmique allant du vide au non-vide, du plein au non plein, dans une alternance de cycles intangibles. Cet énoncé reste cependant théorique et abstrait.

Dans la pratique, ceci doit s'analyser en tendance et non dans l'absolu. Le vide pur est pour l'homme normal impossible à imaginer et, par conséquent, le purement transcendant également. Il s'agit d'une "*tension vers*" qui suppose une orientation intellectuelle et spirituelle de la démarche.

Il serait, sans doute, inopportun de proposer d'une façon abstraite un programme rationnel de progression valable pour tous. Chacun a besoin de son dosage propre entre voie intellectuelle, voie sensorielle et voie affective. Il est des ego plus forts que d'autres, certains possèdent une pureté de cœur, les préparant mieux à la voie d'amour (Saint François d'Assises) qu'à la voie intellectuelle (R.GUENON).

Le maître mot en la matière, c'est "adaptation". Le professeur donne les orientations générales, adaptées à chacun de ses élèves et ensuite "chacun fait comme il peut".

a) L'ÉPURATION DE L'EGO

La première phase de l'initiation est assez proche des objectifs de la psychanalyse : libérer le moi de ses conditionnements, de ses complexes, l'épurer afin de le libérer des forces qui le perturbent (psychanalyse) ou de lever le voile qui masque l'absolu (métaphysique pure).

Il convient toutefois de signaler, à ce stade du travail, un écueil qui peut se dresser sur la route de la magie et de la mystique et qui ne se présente pas dans la voie de la métaphysique pure : la psychanalyse quant à sa méthode emprunte à la magie et non à la métaphysique. Magie et psychanalyse utilisent en effet toutes les deux les techniques de transfert.

Or, ces techniques de transfert ne vont pas sans inconvénient. Ce n'est pas le lieu ici d'approfondir ces problèmes mais il faut en toutes circonstances être vigilant quant au lien de dépendance psychologique qui peut se créer entre le maître et l'élève. Nous avons préféré, d'un point de vue pédagogique, inclure cette catharsis dans une phase préparatoire à la méditation. Mais d'un point de vue scientifique, cette recherche de la pureté fait partie intégrante de la phase que nous avons appelée "l'hiver" ou "la petite mort". En effet, ce qui est totalement épuré devient d'abord diaphane puis totalement immatériel. La méditation aura donc généralement pour effet de mettre l'adepte en face de lui-même, de ses névroses, de ses habitudes, conditionnements, tares, etc...

Au cours des exercices de la petite mort, surgiront à l'esprit des éléments venus de l'inconscient et plus précisément des pensées refoulées, des traumatismes anciens, des résidus, sédiments psychiques accumulés au cours de la vie et qui constituent le fond de la personnalité. Le but de l'ascèse est justement de réduire le moi à rien, c'est à dire de faire passer les composants de la personnalité dans des filtres de plus en plus fins pour n'en laisser qu'une essence quasi-immatérielle.

L'épuration, on l'a dit, se réalise simplement par l'observation. Voir de quoi la personnalité est constituée est tellement ridicule et risible que l'on ne peut que prendre conscience de sa totalité inanité : orgueil mal placé, égoïsme stupide, emportement irraisonné, futilité des passions...

L'hiver, c'est le repli sur soi, l'intériorisation, le miroir et la constatation progressive de son propre néant. Ces phases sont donc bien en concordance

avec les thèmes de l'hiver et de la petite mort. Cela ne veut pas dire que les messages de l'inconscient se produiront uniquement lors des exercices. Le progrès se manifeste par des signaux venus des profondeurs du moi au cours du rêve ou durant l'une des phases de la méditation. (Rappelons encore une fois qu'il ne faut jamais craindre de perdre le fil des exercices, qu'il faut de temps en temps, au contraire, laisser la pensée divaguer).

D'un point de vue psychologique, ces exercices génèrent équilibre et sérénité, ce qui en soit n'est déjà pas négligeable même s'ils sont susceptibles de laisser subsister un fond d'angoisse existentielle (la nuit obscure) ou psychologique (résurgence des pensées refoulées).

b) LA CONNAISSANCE

La dilution de l'ego est préparatoire à la compréhension de la transcendance, l'expérience du vide est la condition de l'expérience de la plénitude, l'angoisse de la nuit obscure est la préparation naturelle à la paix divine. La méditation bien conduite ne doit donc pas se limiter aux effets utiles mais limités d'une psychanalyse. Les exercices de tension vers l'absolu doivent normalement générer des expériences de type positif.

Dans le domaine sensoriel, ce sera généralement des rêves particulièrement vivides, assimilables à des visions, à connotation spirituelle ou symbolique (cercle, eau, feu...).

Dans le domaine affectif : des rêves à fort contenu esthétique ou mystique (rencontre avec des maîtres...).

Dans le domaine intellectuel, cela pourra se traduire par une effervescence des idées, le bouillonnement des concepts, l'évidence de certaines théories...

Bref, autant de traductions personnelles sous forme imagée, sensible ou intellectuelle d'une progression spirituelle vers les sphères de la pensée pure. A moins de se retirer pendant des années dans un monastère, il est douteux que l'on puisse prétendre éprouver l'expérience totalisante de l'absolu avec toutes les fibres de son corps et de son cerveau. Mais, les expériences sont là pour soutenir l'adepte et l'encourager dans sa démarche. Si les rêves et la transformation de la personnalité ne sont pas à l'appel, c'est qu'il y a un vice quelque part dans la méthode. Chacun, en fonction de ses possibilités, de son temps disponible, pourra se forger son propre programme et se fixer ses propres objectifs. A cet égard, l'absence de temps n'est nullement une excuse. Il est tout à fait possible d'adopter des attitudes mentales propres à la méditation dans la vie courante. C'est même nécessaire, à un moment donné,

si l'on veut atteindre le but de la méditation qui est de transformer totalement la personnalité, c'est à dire de produire des effets à tout moment de la vie et même dans les circonstances les plus prosaïques.

Un suivi par un professeur compétent est certes utile, voire nécessaire, mais l'essentiel du travail peut se faire en marchant ou même en travaillant, étant rappelé que l'essentiel du processus se fait même en dormant.

Tout cela peut rester pour certains très abstrait et il est vraisemblable que dans sa forme la plus intellectuelle, la démarche métaphysique liée à la méditation reste encore passablement nébuleuse. L'important est de se souvenir que dans une conception non dualiste du monde, il n'y a pas lieu de distinguer entre compréhension et sensation d'une part, sensation et imagination d'autre part. Ces questions étant pour nous, occidentaux, parmi les plus difficiles à comprendre, nous croyons utile de revenir une dernière fois et sous une autre forme sur cette conception unitaire de la connaissance.

Nous avons, plus haut, indiqué comment l'expérience sensorielle pouvait être un moyen pour appréhender (comprendre) la transcendance : la notion théorique de vide, d'illusion métaphysique peut, par exemple, faire l'objet d'une approche par la voie de l'intelligence – c'est la métaphysique pure – mais aussi par la perception de sensations “évoquant” cette idée (impression d'étouffement, de privation). Ce passage de l'intellectuel au senti nous paraît relativement aisé, c'est ce qui fait toute la puissance de la voie sensorielle mise au jour par le docteur LEFEBURE.

Plus difficile peut-être à comprendre est l'unité qui peut et doit exister entre le senti et l'imaginé ou encore, entre l'intelligence et l'imagination. Il s'agit là d'un point d'achoppement fréquent car il est bien clair que tous ceux qui se lancent dans des exercices de méditation sans direction sérieuse cherchent soit une meilleure compréhension d'ordre intellectuel, soit une sorte d'illumination qui est, en fait, d'ordre sensoriel, soit encore une sensation d'un type “surnaturel” (PASCAL : “joie, pleurs de joie...”). Or, en réalité, ce que l'adepte rencontre le plus souvent, ce sont avant toutes choses des images, et encore, des images parasites, différentes de celles que l'adepte souhaiterait éventuellement avoir.

Nous avons commencé nos travaux en observant ce qui se passe lorsqu'on ferme les yeux et que l'on porte son attention vers la vie intérieure. Nous avons ainsi constaté que lorsque le noir se fait, diverses images, scènes, pensées, viennent se projeter sur l'écran de nos paupières closes :

phénomènes involontaires, déstabilisants, si l'on ne sait pas à quoi cela correspond et si l'on n'a pas appris méthodiquement à le gérer. Nous avons vu également qu'il convenait de laisser venir ces images, la fonction imaginante (le rêve) ayant un rôle psychique à jouer pour l'équilibre de la personnalité. Cette façon de laisser jouer l'imagination correspond, et cela est très important à comprendre, à la phase de la méditation que nous avons décrite sous les termes de mort ou hiver (ascèse, rétention respiratoire...). En effet, le film qui se déroule sur l'écran de votre pensée n'est pas autre chose que l'expression de votre moi profond. Le fait de prendre une certaine distance vis à vis de ces rêves, de les observer avec indifférence comme si elle concernait un étranger, est une façon ô combien utile et puissante, de travailler à l'éclatement ou si l'on préfère à l'apurement de l'ego.

Il existe une continuité parfaite entre les exercices de rétention de la respiration (PRANAYAMA), la gestion de la privation sensorielle (phosphène) et la libre observation, détachée, en spectateur amusé, de son propre imaginaire (psychanalyse). Ce sur quoi nous n'avons peut-être pas suffisamment insisté jusque là, c'est le rôle de l'imagination dans la phase que nous avons qualifié "d'explosion" : extase, big bang, printemps... Or, l'expérience montre que dans 99% des cas, la méditation engendre non pas une compréhension meilleure de l'absolu, non pas des sensations violentes (Kundalini) mais tout simplement, des rêves, des images, la perception de valeurs symboliques attachés à des scènes. Si la sensorialité est en fait la voie royale de l'initiation, l'effet de ladite initiation sera le plus souvent du domaine de l'imagination. Les expériences de cette nature surgissent généralement moins à l'improviste et elles sont de qualité telle que l'on aurait tort de les dévaloriser même si, par rapport aux expériences extraordinaires vantées par la littérature hindoue, cela peut paraître quelque peu terre à terre.

Il faut toutefois se méfier de l'imagination des auteurs et de la tentation bien naturelle des philosophes et des mystiques d'enjoliver leurs propres expériences. Au demeurant, tout un chacun peut faire l'expérience des rêves et des intuitions qui résultent des méthodes d'entraînement proposées par le docteur LEFEBURE. Les images et scènes perçues en rêves produisent, en fait, souvent des sensations extrêmement puissantes et s'accompagnent d'un sentiment de compréhension, d'harmonie qui fait que l'on perçoit alors – et c'est cela le fondement et le but ultimes de la méditation – que la compréhension de l'absolu peut et doit se faire par des moyens qui tiennent à la fois de l'intelligence, de la sensation et de l'émotion.

Il est de ce fait abusif de distinguer de façon définitive et radicale voie sensorielle, intellectuelle et symbolique. Cela forme un tout que nous n'avons essayé de disséquer aux chapitres précédents que pour des raisons pédagogiques.

S'il subsiste une summa divisio, c'est à notre avis celle qui existe entre gnose et voie d'amour, c'est à dire entre conception unitaire, holistique du monde et conception dualiste. Mais nous nous sommes suffisamment expliqués sur ce point qui d'ailleurs a été traité par le philosophe Georges VALIN dans un ouvrage auquel il paraît difficile de rien pouvoir ajouter. Par contre, il peut être utile, pour terminer, de fournir quelques indications sur ce qui pourrait être, si l'on tenait malgré tout à distinguer voie métaphysique, sensorielle et imaginative, une méthode fondée à titre principal sur *la voie symbolique*.

Le symbole est, en effet, généralement conçu comme porteur de signification. C'est en ce sens que les psychanalystes l'utilisent pour décrypter l'inconscient et que les occultistes y prennent appui pour déchiffrer les mystères du monde. Ces démarches sont essentiellement passives (la psychanalyse répare un moteur endommagé mais elle ne sait pas relancer la machine, elle ne sait pas où il faut mettre l'essence ; en faisant remonter à la conscience des images enfouies au tréfonds de l'inconscient, elle espère les priver de leur capacité de nuisance, mais elle ne sait pas utiliser les images pour dynamiser la pensée et orienter la vitalité du psychisme). Ces pratiques ne connaissent souvent que la face hiver de l'initiation, elles en ignorent la face été. A cet égard les travaux de SCHULTZ et surtout DESOILLE méritent d'être rappelés.

Tous deux, freudiens orthodoxes, ont développé une méthode de type dynamique permettant, après la phase d'apurement de l'ego, de relancer la carburation et de remettre en route le véhicule. Les travaux de DESOILLE ont été rapportés par Gaston BACHELARD dans son ouvrage consacré à la place des symboles aériens dans l'imaginaire. Ils constituent un pont lancé entre les disciplines modernes et les techniques traditionnelles. DESOILLE utilise en effet le rêve, non pas comme moyen d'investigation sur le psychisme mais comme outil d'action sur celui-ci. Il s'agit non seulement d'apprendre à rêver consciemment, ce qui n'est peut-être pas l'essentiel, mais surtout d'orienter le rêve. Autrement dit, le rêve est utilisé comme moyen de transformation de la personnalité. De fait, les rites, les prières ne visent pas à autre chose qu'à agir sur les couches profondes de la conscience. Plus précisément, c'est la manipulation des mythes dans les techniques traditionnelles qui tend à nourrir le psychisme d'images dynamiques.

Aujourd'hui, il est utile, d'une part de décrypter les pseudomythes qui ont pris la place des récits antiques (communisme, mythe du développement, foi technologique) mais aussi de sélectionner les images qui, d'une manière adaptée à notre façon de penser, pourraient être utilisés comme vecteurs de sens. A cet égard, BACHELARD donne des orientations sur lesquelles il y a peu de choses à ajouter tant est lumineuse son analyse.

Il est à noter d'ailleurs que BACHELARD est à notre connaissance le seul philosophe de renom à citer les travaux du docteur LEFEBURE. Dans son ouvrage sur l'imaginaire du mouvement (l'air) publié en 1943, BACHELARD cite, en effet, la thèse de médecine du docteur LEFEBURE publiée en 1942. Cela donne une juste mesure de la qualité de la documentation de ce philosophe.

Il est dommage que BACHELARD n'ait pas eu connaissance des ouvrages ultérieurs du docteur LEFEBURE dont la plupart ont été publiés après sa mort. Il est probable, en effet, que les découvertes du docteur LEFEBURE sur la lumière et la pensée rythmée auraient permis à BACHELARD d'établir des ponts nouveaux entre la voie sensorielle (initiatique) et ses travaux sur l'imaginaire, et d'approfondir l'exploration de l'imagination à travers l'étude des techniques initiatiques. Peut-être aurait-il pu être un agent décisif dans le désenclavement des disciplines (rappelons que BACHELARD, philosophe de profession, était scientifique de formation et que ses principaux travaux sont, en fait, à cheval sur la littérature et la psychologie) et l'éclatement des ghettos dans lesquels se trouvent confinées les disciplines non nobles que sont les sciences dites ésotériques.

BACHELARD a fort bien perçu le caractère nécessairement dynamique de l'imaginaire (l'imagination est mouvement) ainsi que la non moins nécessaire articulation du mouvement dans un rythme cyclique. Il a enfin su dégager la hiérarchie spirituelle des quatre pôles qui structurent l'imaginaire : l'eau, l'air, le feu et la terre.

La pensée humaine s'organise autour d'une dialectique qui va du sombre au lumineux, de la terre vers le ciel, du dense au fluide, de la matérialité à la spiritualité. BACHELARD a bien souligné le fait que l'imaginaire ne peut s'élever sur les hauteurs qu'en prenant appui sur la terre (les ailes de Mercure sont sur ses talons). Retrouvant par là le cycle fondamental des rites initiatiques : hiver – été, terre – ciel, enfer – paradis... Quoiqu'il n'ait fait qu'effleurer la façon d'utiliser l'orientation du rêve au moyen de ces thèmes de base, il est possible de s'inspirer de ses observations pour construire un

programme de méditation utilisant l'imagination – aux lieu et place des sens pour déclencher le processus initiatique. Il est frappant d'ailleurs que dans ses derniers ouvrages, le docteur LEFEBURE propose des thèmes de méditation en tout point conformes aux analyses de BACHELARD. On notera, à ce propos, que le docteur LEFEBURE n'utilise pas que des techniques sensorielles mais conseille également des pratiques orientées vers l'imaginaire.

La méditation sur la verticalité, préparation à l'élévation spirituelle, trouve, en effet, un moyen commode et dénué de tout a priori religieux, dans la méditation orientée vers le monde végétal en général et l'arbre en particulier. L'arbre est symboliquement le lien entre le tréfonds de la terre (les enfers) et les sommets lumineux (le ciel). L'un des exercices de méditation proposés par le docteur LEFEBURE consiste justement à se projeter en pensée dans les racines de l'arbre, à faire l'expérience du froid, de l'humide, de la terre, jusqu'à ressentir une sorte de frayeur panique, puis de se laisser aspirer par la sève jusqu'au sommet des branches, sentir la légèreté des feuilles, la chaleur du soleil dans la ramure. Ensuite, laisser le conscience s'élever au-dessus de l'arbre, le voir par-dessus et se projeter ensuite jusqu'au ciel, au soleil, à la voie lactée...

Tout ceci est parfaitement conforme aux analyses de BACHELARD et DESOILLE sur la dynamique des images.

Cette méditation provoque des rêves de projection astrale tout à fait conformes aux narrations des chamanes. Le risque étant que les adeptes considèrent que ces rêves correspondent à une réalité alors qu'il s'agit de s'appuyer sur le rêve pour cultiver sa compréhension, affiner ses sensations, élever sa pensée. La littérature de type new-age est malheureusement pleine de relations oniriques de cette nature qui généralement débouchent sur des impasses. L'utilisation rationnelle de l'imaginaire consiste ici à nourrir l'imagination de rêve d'élévation, de sentir à cette occasion l'effet euphorisant de ce mouvement ascensionnel, de comprendre enfin que ce mouvement qui va du sombre au lumineux, de l'humide à l'aérien constitue l'image glorieuse du cosmos, le principe divin en action, de la même façon que l'on constatera à l'usage que stimuler l'imagination stimule l'intelligence et que, stimulées et affinées, les sensations améliorent la qualité des rêves

Cette synthèse de l'intelligence, de la sensation et de l'imagination constitue le moyen de compréhension globale propre à la méditation. En fait, il y a deux façons de concevoir l'imaginaire : un imaginaire gorgé de sens, nourri de symbole, explosant de vitalité, c'est l'imaginaire de BACHELARD, dans

lequel les choses n'existent pour ainsi dire que par le sens que nous leur donnons et d'autre part, l'imaginaire froid de la phénoménologie et de l'existentialisme (Sartre), dans lequel les choses n'existent qu'en elles-mêmes (cf. les romans d'Alain ROBBE-GRILLET) et débouchent sur le néant. Ces deux conceptions ne sont pas contradictoires mais correspondent à deux phases des cycles culturels, l'histoire des idées étant caractérisée par une alternance baroque/ classique.

Il est aisé de constater que la phénoménologie correspond à ce que nous avons appelé la phase d'hiver (classicisme), le symbolisme bachelardien à la phase d'été (le carnaval, le baroque). Ces deux conceptions ne sont, à notre avis, nullement opposées mais complémentaires.

Lorsque dans la phase de relaxation, l'on se contente de laisser venir les pensées pour, en quelque sorte, leur laisser la possibilité de déposer leur charge affective (complexe, refoulement), il s'agit de priver les images de leur signification (cure psychanalytique). Il s'agit donc de priver les choses de sens, de ne considérer dans l'univers que la beauté d'un ordre géométrique. Au contraire, dans la phase dite d'été, les choses et leurs images symboliques sont considérées dans leur signification profonde, soit dans un but de compréhension, soit dans un but d'action sur le psychisme. La sophrologie, mais aussi le zen, constituent des méthodes de type froid.

La mythologie, l'analyse des structures de l'imaginaire (BACHELARD, Gilbert DURAND) constituent des méthodes de type chaud. La voie sensorielle constitue une voie médiane assurant un dialogue équilibré entre l'intelligence et l'imagination.

Programme de méditation associant méthode sensorielle et symbolisme (sensation et imaginaire)	ÉTÉ	HIVER
Sensoriel pur	transe et perception du chaud, du léger	perception du froid, du lourd (cf. training autogène)
Imaginaire pur	visualisation d'un arbre, soleil,	visualisation d'une caverne
Imaginaire abstrait (symbole, archétype)	<u>Occultisme</u> : le sceau de Salomon, le soleil du tarot, l'Orient. <u>Mouvement</u> : spirale ascendante et centrifuge	le triangle inversé, le point, le pendu et la tour spirale descendante et centripète
Combinaison du sensoriel et de l'imaginaire	sensation de dédoublement et projection de la conscience dans le cosmos transe (excès de vitalité)	rétenction des fonctions vitales méditation sur la mort, transe négative (réaction d'inhibition)

Avant de laisser au lecteur le soin de découvrir la voie ou les thèmes de méditation qui conviennent à son tempérament et à ses ambitions, il paraît nécessaire de revenir toutefois sur le risque encouru par l'adepte de se retrouver dans des impasses, voire même de s'infliger de véritables traumatismes.

LES RISQUES INHÉRENTS AUX TECHNIQUES INITIATIVES

a) RISQUES PHYSIOLOGIQUES

La méditation, lorsqu'elle s'appuie sur des manœuvres psychophysiologiques présente les risques inhérents à ces manœuvres elles-mêmes. Les techniques de transe et celles qui y sont associées, comme toutes les pratiques utilisant des rythmes, peuvent déclencher des crises d'épilepsie. Il faut le savoir et prendre éventuellement des précautions.

Les crises hystériques, quoi que de moindre gravité, sont beaucoup plus fréquentes et pas tout à fait anodines. Il est relativement difficile de les prévoir. Il faut être particulièrement prudent lors de travaux en groupe avec des femmes.

Les *trances* peuvent également provoquer des contractions et luxations (gare aux vertèbres cervicales).

Les accidents dus aux phosphènes sont rares mais il faut se méfier des expositions excessives à la lumière solaire et aux lampes halogènes (qui émettent des ultraviolets).

Il existe un risque de brûlure de la rétine (point noir).

Pratiqués normalement, les phosphènes constituent une excellente gymnastique oculaire (cf. méthode BATES). Dans certains cas, la pratique des phosphènes peut permettre de mettre au jour des affections latentes (glaucomes) et donc de les traiter à temps.

Rétention respiratoire : il serait nécessaire qu'une campagne d'expérimentation médicale scientifique soit menée pour s'assurer de l'innocuité de ces exercices. Dans tous les cas, la recherche des performances est contraire au but à atteindre (performance = illusion de l'ego).

Ce qui compte, c'est l'effet psychologique produit par la sensation d'asphyxie (sentiment vécu de la mort à soi-même), le reste n'est que folie.

b) LES RISQUES PSYCHOLOGIQUES

Il n'est pas douteux qu'un changement radical dans les rapports de l'individu avec soi-même et avec le monde qui l'entoure constitue une rupture brutale susceptible d'engendrer un changement de comportement. A priori, il serait même anormal que cela ne soit pas le cas.

Sentiment de déréalisation, perte de contact avec l'environnement social... Tout est question d'appréciation et de culture. Au demeurant, l'appel de la transcendance n'est aucunement un refus du réel. Bien au contraire, nous nous sommes attachés à montrer que le monde était une sorte de respiration cosmique allant de l'incrée au créé, en sorte que si le reflet du monde est un moyen d'accéder à la transcendance, il s'agit là d'une démarche métaphysique et non d'un refus du monde. Au contraire, le monde est conçu comme l'image de l'absolu, le symbole de Dieu, et possède en conséquence un caractère sacré.

L'amour de la nature, de l'humanité est donc le corollaire de la métaphysique pure.

La méditation est par essence, rythme, alternance des contraires.

Le refus du monde est la condition même de l'amour du monde : le monde est aimé non pas en lui-même (car il est effectivement détestable à bien des égards) mais en ce qu'il exprime le Principe.

CONCLUSION

Le lecteur regrettera peut-être que nous n'ayons pas décrit en détail les exercices particuliers pouvant être utilisés pour méditer ou préparer la méditation. Mais, nous les avons décrits dans nos précédents ouvrages à plusieurs reprises et ils ont déjà, nous semble-t-il, été suffisamment analysés et décortiqués par le docteur LEFEBURE. En outre, ces exercices sont nombreux, chacun peut non seulement choisir ceux qui lui conviennent mais même en inventer de nouveaux (cf. par exemple, notre méthode de massage).

Il nous a paru plus important de définir ce qu'était la méditation afin que chacun puisse se construire son propre programme et adapter sa pratique à sa culture, sa personnalité, son environnement. Nous avons essayé de préciser quel était le fondement de la méditation, de définir à quelle conception du monde cela renvoie. C'est une tâche difficile qu'il faudra, sans doute, poursuivre et approfondir. Nous espérons avoir au moins fixé les grandes lignes, orienté la réflexion, déterminé les préliminaires nécessaires pour asseoir une démarche cohérente.

Les exercices en question ne sont d'ailleurs nullement nécessaires ; ils visent à assurer une implication globale de la pensée, à travers non seulement le raisonnement mais également le corps, le sentiment...

Il serait dangereux de les considérer comme une fin en soi. Ils ne constituent que des outils.

Mais à l'inverse, certaines personnes se satisferont peut-être de s'en tenir aux exercices sans passer par l'effort d'approfondissement métaphysique auquel nous invitons l'adepte. Il y a une forme de compréhension par le corps ou par le sentiment qui est, sans doute, aussi profonde que la compréhension par l'intellect.

Les principes métaphysiques que nous avons posés n'ont pas forcément besoin d'être assimilés sur le plan théorique. Tout est question d'adaptation. Les théoriciens doivent faire preuve, avant toute chose, d'humilité.

Nous espérons cependant avoir contribué à introduire un début de cohérence dans un domaine dont on sent bien qu'il est primordial et qui se présente cependant de manière tellement foisonnante qu'il est difficile d'en trouver le fil conducteur.

La classification des idées dans ce domaine constitue d'ailleurs à notre avis aujourd'hui une priorité. Il n'est que trop évident que le monde moderne est désorienté et que cela résulte d'une disparition des repères culturels propres à permettre à l'homme de se situer par rapport au monde.

La civilisation moderne souffre d'un déficit fonctionnel évident dans le domaine du sacré. Or, ce n'est pas en essayant de restaurer des formes culturelles définitivement démodées que l'on pourra rééquilibrer l'homme moderne. Si aucune démarche constructive et méthodique n'est amorcée, ce sont les formes les plus primitives, les plus sauvages qui surgiront pour occuper la place ainsi laissée vacante : sectes, mythes laïques (communisme...), recours aux paradis artificiels, délire collectif (fascisme), spiritualité de bazar, orientalisme de pacotille, mouvements millénaristes...

De façon plus radicale encore, l'actualisation des formes de spiritualité traditionnelle est indispensable à la survie de l'espèce et même peut-être au maintien de la vie sur terre.

L'exploitation de la nature par l'homme avec son cortège de pollution, déracinement de population, catastrophes industrielles, sociales et politiques est en liaison directe avec la perte du sens sacré de la nature.

L'enlaidissement et le salissement généralisés du milieu ne peut se développer à l'échelle planétaire que parce qu'un mode de vie a gagné la planète, qui ignore délibérément les rapports de la nature et du sacré. Il est douteux que la science puisse, à elle seule, mettre en œuvre les moyens propres à redresser la barre.

Les hommes religieux savent que l'histoire est cyclique, que nous sommes en fin de cycle (l'âge de fer des hindous) et qu'il échet aujourd'hui d'accompagner le mouvement.

Ce petit livre n'a pas d'autres objectifs que d'inviter les hommes de bonne volonté à s'intéresser au passé pour mieux s'occuper de l'avenir.

fin

*
* *