



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

UN CHEMINEMENT SPIRITUEL APPRENDRE À DÉFAIRE

La démarche : de la peur de la mort au questionnement intérieur

Le début de ce parcours se situe à un moment de ma vie où la mort prenait une place centrale dans mes préoccupations à la suite de deuils récents de personnes très proches.

L'impermanence frappait à ma porte avec force !

Je commençais, sans en voir pleinement conscience, à défaire, dans le sens de cesser de se raconter l'histoire rassurante d'une vie « normale », pour laisser apparaître la fragilité de l'existence.

Ce que je cherchais avant tout, c'était une ou plusieurs réponses aux questionnements que suscite la mort. Ce mystère inéluctable, tant redouté, s'accompagnait d'une peur certaine.

Alors que j'étais dans cette recherche depuis quelques années, la rencontre avec l'Instructeur, tout à fait inattendue, a été décisive. Je ressentis immédiatement la présence d'un être très particulier, dont la connaissance et l'expérience, telles qu'il les partageait, laissaient entrevoir une profondeur saisissante. Ce fut comme une aimantation.

Je découvrais alors avec beaucoup d'intérêt le domaine complètement inconnu et insoupçonné de la spiritualité à travers les différentes traditions spirituelles qu'il proposait.

Sans en avoir vraiment conscience, j'adhérais à de nombreuses croyances issues d'une éducation imprégnée des valeurs de la religion catholique.

En arrière-plan régnait un mal-être existentiel largement inconscient, toile de fond de mon quotidien : il se dissimulait derrière l'adhésion au schéma habituel – travail-famille-loisirs – et la recherche insatiable des bonheurs divers et variés qui nourrissent le cercle vicieux du désir-attachement ainsi que **l'illusion d'une sécurité sans cesse ébranlée.**

Le sentier : découvrir l'auto-illusion

Commence alors un cheminement au cours duquel je prends la mesure d'un point crucial : **la relation à l'Instructeur est déterminante**. En effet, celui-ci est le miroir grâce auquel je peux me voir.

Et je comprends alors que la spiritualité, au sens propre, est voir le fonctionnement de l'esprit, en l'occurrence, de mon esprit.

Je réalise à quel point ma vision des voies spirituelles était édulcorée, teintée de recherche de sécurité et d'une évidente naïveté.

Je découvre que ma vie était bien étriquée, loin d'être « glorieuse » comme je pouvais le croire. Elle était profondément conditionnée par les normes socioculturelles et, en définitive, très égocentrée.

Une leçon d'humilité s'impose : défaire l'image flatteuse de soi.

Je me reconnaissais dans la description de Gurdjieff au sujet de l'humanité mécanique¹.

L'homme mécanique est régi par l'activité automatique des centres physique, émotionnel et mental, se traduisant par un comportement réactif, le plus souvent sur un mode défensif.

Il m'a fallu du temps pour réaliser que je me situais pleinement dans ce que Chögyam Trungpa² décrit comme le « **matérialisme spirituel** » : utiliser les techniques spirituelles pour se rassurer, se protéger ou encore s'améliorer. Quelle supercherie à reconnaître et à déjouer !

Défaire, c'était reconnaître que cette pseudo-spiritualité servait surtout à consolider une identité inquiète.

Cette auto-illusion est un problème fréquemment rencontré au cours du long sentier spirituel, notamment dans notre culture occidentale très individualiste.

C'est l'ego qui est à l'œuvre dans la quête spirituelle pour se sauver et se renforcer, parfois très subtilement.

Il y a « quelqu'un » qui attend quelque chose, vérifiant sans cesse que tout va bien et que tout est sous contrôle ; « quelqu'un » qui espère que la spiritualité apportera bonheur et confort, sagesse et salut.

Défaire cette attente, c'est prendre conscience que **la spiritualité n'est pas un refuge pour se cacher**, ni un capital à accumuler, mais une exposition sans défense à ce qui est, **dans la relation de confiance avec l'Ami spirituel et les amis sur le même chemin**.

1 Ouspensky, *Fragments d'un enseignement inconnu*, Paris, Éditions Stock, 2010, p.112.

2 Chögyam Trungpa, *Pratique de la voie tibétaine. Au-delà du matérialisme spirituel*, Paris, Éditions Points, Collection Points Sagesses, 2014, 272 p.

Peu à peu, je perçois que cette attitude doit être retournée : entrer dans la gratuité et par conséquent, ne rien attendre : **le chemin est déjà le but.**

L'engagement dans une démarche spirituelle se révèle être un travail sur soi, non pour mieux s'adapter à la névrose commune de l'être humain conditionné, mais pour la défaire !

Défaire, ici, signifie regarder cet esprit c'est-à-dire l'examiner, questionner ses réactions et ses automatismes au lieu de les justifier ou de les maquiller.

La finalité de ce travail est se libérer du carcan imposé par cette structure conditionnée.

L'entraînement : défaire les habitudes mentales

L'entraînement à la méditation puis à la contemplation est un réel apprentissage. Je n'en soupçonnais ni la profondeur ni l'exigence.

Au fil de la pratique, des expériences se sont présentées : dévoilement des tendances et des croyances très ancrées, moments d'arrêt du mental, découverte d'un silence porteur d'une indicible et immuable présence.

Il faut du temps... et j'ai compris tardivement qu'il s'agit surtout d'une question de maturité, pour réaliser vraiment et profondément que **l'être humain ordinaire est un être totalement agi par ses habitudes mentales et par des conventions sociales intégrées dès le plus jeune âge.**

Cet être-là se définit par son discours intérieur incessant selon la maxime « je pense donc je suis », et il croit fermement être cet ensemble d'agréats formant le complexe psychophysique constituant une personne, en transformation incessante, auquel il est très attaché par la forte identification au corps et aux pensées.

Défaire consiste alors à desserrer cet attachement **au corps et** au commentaire intérieur, à laisser tomber peu à peu le réflexe **de croire être son propre corps et** de se prendre pour son propre récit.

Le sentier consiste donc à défaire et non faire.

Défaire, c'est abdiquer en renonçant à toutes les croyances sur lesquelles l'identité repose : cela signifie s'abandonner et oser l'ouverture gratuitement.

« La peur qui m'empêche de m'abandonner n'est-elle pas, finalement, la peur d'abandonner le trop connu extérieur³ ? »

3 Baret, Éric, *De l'Abandon*, Paris, Éditions Les Deux Océans, 2021, p.91.

Introspection et examen de conscience se sont imposés. Il n'est pas confortable de confronter sa vulnérabilité et la mise à jour de ses stratégies et manipulations destinées à éviter la confrontation avec la perte des repères et des points d'appui ainsi que son propre vide intérieur. L'entraînement amène à regarder honnêtement ce qui est là, ce qui éveille en soi la peur, l'anxiété, la prétention, la défense.

Défaire implique d'accepter cette mise à nu : renoncer à se protéger derrière des justifications, des rôles et des masques.

Le profond manque de confiance en soi constitue la principale difficulté : l'espoir — et son corollaire, la crainte — en sont les expressions, se manifestant dans les pensées, les paroles et les actes, toujours teintés de mouvements d'attraction et de rejet.

Le problème fondamental réside dans le fait d'essayer constamment de prouver quelque chose, ce qui relève de la paranoïa et d'un profond sentiment de manque.

Dans ce parcours, la reconnaissance et l'acceptation de l'ensemble de la structure personnelle avec toutes ses caractéristiques sont incontournables.

En effet, je ne pouvais partir que de là où j'étais et non de là où je croyais être : **défaire le fantasme d'un « moi idéal » est une étape décisive.**

La conduite : défaire jusqu'à la vraie nature

Je décidais alors de prendre résolument la direction vers **l'actualisation de ma véritable nature fondamentale** : Vacuité-Clarté définie comme étant l'état naturel de l'esprit dont l'expression est un vide primordial et vierge de source, animé par un dynamisme incessant⁴.

La qualité propre de cette nature est la bonté fondamentale animée de compassion.

L'engagement stable et persévérant dans l'étude, la réflexion et la méditation constitue le trépied incontournable qui conduit vers cette réalisation.

S'approprier les enseignements en les étudiant maintes fois, chaque lecture apportant un approfondissement puis les expérimenter soi-même par la méditation est le travail requis.

« La pratique de la méditation signifie apprivoiser l'esprit afin que sa vraie nature ou son essence soit révélée. »

4 Khenpo Gangshar, *Principes de la Pureté Primordiale – II* ; 30440 Sumène, Éditions Khyung- Lung, 2014, p.33.

La conduite consiste donc à développer la présence de la conscience, sans saisie ni rejet, au corps, à la parole et à l'esprit.

Défaire la saisie signifie :

- Cultiver les quatre qualités incommensurables que sont l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité, qui dissolvent peu à peu le centrage sur soi.
- **Voir inlassablement ses attachements et dysfonctionnements** ainsi que tous les aspects de soi-même sans se culpabiliser, ni sombrer dans une dévalorisation stérile.
- Réaliser que cette apparente matérialité tangible de soi-même et du monde qui change d'instant en instant est en réalité faite essentiellement de vide.
- **Cultiver le lâcher prise** tout en traversant les émotions impliquées, afin de développer humilité et non-jugement, d'abord envers soi-même.
- Rester simplement conscient, gratuitement, de ce qui est là, sans rien manipuler : rien à défendre, à affirmer, à savoir.

Passer de l'automatisme à la conscience, c'est défaire les réflexes anciens en cultivant attention et vigilance et en développant de ce fait de nouvelles habitudes plus libres de saisie.

Passer d'une vue dualiste à une vue unifiée, c'est défaire l'illusion de la séparation entre moi et le monde.

Ce travail de déconstruction pourrait être résumé en deux mots : **désidentification et détachement** qui exigent patience et constance.

Demeurer stable, confiant et persévérant malgré les hauts et les bas inévitables est une manière de défaire la croyance qu'un chemin authentique serait linéaire et toujours « réussi ».

Méditer encore et encore la souffrance humaine, l'impermanence, la précieuse vie humaine et l'interdépendance est le fil rouge du parcours.

Défaire, ultimement, c'est abandonner l'idée d'un « moi » séparé qui chercherait cette nature en découvrant qu'elle est déjà là : **je suis ce que je cherche**

En conclusion, trois points me semblent essentiels dans ce cheminement de déconstruction :

- 1- Le socle en est une profonde et respectueuse confiance en l'Enseignement et en Celui qui le transmet. Selon le langage alchimique, il est le Sel venant vivifier le sel enfoui dans la minière. Sans ce précieux Sel, toute transformation – tout défaire véritable – est impossible.
- 2- Cultiver l'esprit altruiste, c'est-à-dire l'aspiration à œuvrer pour

aider les êtres à soulager leur souffrance.

- 3- Partager et diffuser ce qui a été appris, compris et expérimenté afin que ce qui a été reçu puisse être à nouveau donné.

Je terminerai en exprimant toute ma gratitude de pouvoir être dans ce parcours qui donne pleinement sens à la vie humaine.

Aurore est dans le cheminement spirituel depuis 1999.



CC BY-NC-ND