



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

La Voie Radicale de l'Éveil

Partie 2

Gnose

L'une des clés de certaines techniques de méditation est la capacité à accéder à volonté à des états modifiés de conscience. Nous tendons à définir une frontière stricte entre la « conscience ordinaire » et les « états modifiés » où, en fait, nous évoluons entre différents états de conscience – tels les rêves éveillés, les fonctionnements en « pilotage automatique » (où nous agissons sans savoir), et divers degrés d'attention, tout le temps. Néanmoins, pour autant que l'éveil soit concerné, l'entrée intentionnelle dans d'intenses états modifiés peut être divisée en deux pôles de « gnose neurophysiologique » : les états inhibiteurs et les états excitatifs. Les premiers incluent des techniques « physiquement passives » comme la méditation, le yoga, la contemplation et la privation sensorielle ; les seconds incluent le chant, les percussions, la danse, l'excitation émotionnelle, les techniques de transe, etc.

L'expérience personnelle est primordiale

Les voies d'éveil ont beaucoup souffert des « théoriciens en chambre » ayant perpétué des mythes et des informations surannés, tout simplement par une paresse d'un genre ou d'un autre. Il est parfois intéressant de poser des questions gênantes, juste pour voir ce que répondront les experts autodésignés. Certains vomiront une logorrhée verbale plutôt que d'admettre leur ignorance de la réponse, alors qu'un véritable pratiquant dira probablement : « je n'en ai pas la moindre idée. » Une fois que l'on évacue les strates du dogme, des attitudes, anecdotes et croyances personnelles entourant n'importe quelle technique, celle-ci peut être exposée de la manière la plus simple possible.

L'excellence technique

L'approche radicale et directe de l'éveil a toujours préconisé une rigoureuse évaluation de soi, une rigoureuse analyse, mit l'accent sur la persévérance dans les pratiques employées jusqu'à obtention du résultat désiré. Apprendre à se « réveiller » implique que vous devez développer un ensemble de talents et de capacités et, si vous décidez de vous impliquer dans cet univers spirituel, vous devez le faire « gratuitement » du mieux que vous le pouvez.

Présence à l'instant

C'est la présence à l'instant qui engendre l'absence de saisie liée à la conscience ordinaire et fait ainsi éclater les limites de l'externe et de l'interne, donnant au pratiquant la claire perception du fait que sa vie est la vie de tous les êtres. Son esprit semble alors comme revêtu du corps de l'univers car la séparation entre lui et le monde n'est plus là pour limiter le champ perceptif. De la conception classique de l'esprit dans le corps, il passe à la perception du fait que le corps

est dans l'esprit. Tout ce qui est, est dans chaque chose qui est. Un autre sage a écrit du reste : « A qui demeure dans son néant, tous les êtres se manifestent. Il est sensible à leur impression comme une eau tranquille ; il les reflète comme un miroir ; il les répète comme un écho, uni à l'être de tous les êtres, il est en harmonie, par lui, avec tous les êtres » (Lie Tseu). Nous sommes des êtres capables d'univers et cette capacité est mère de toutes les magies qui procèdent de l'éveil.

L'éveillé n'a pas besoin d'être à côté de moi pour savoir si je vais bien, si je suis malade ou si j'ai des ennuis. Nous sommes reliés. Cela me rappelle un passage des psaumes où il est dit de dieu : « Tu sais quand je me lève et quand je me couche. Tu m'entoures par devant et par derrière. » Je ne suis pas théiste. Cependant, je sais que l'homme possède une telle dimension et qu'il lui est possible de communiquer de la sorte avec quelqu'un d'autre. Il lui suffit pour cela de bien voir cet espace où il n'existe rien de tel que « quelqu'un d'autre ». Aussi, il est possible à un homme de communiquer sa pensée à un autre homme, naturellement, sans aucune pratique superstitieuse. Ceci n'est jamais le résultat d'un entraînement direct des pouvoirs psychiques. Je ne crois pas aux exercices télépathiques. Je peux me tromper, bien sûr. Les vrais pouvoirs se développent dans le « ne pas faire », dans l'ombre de leur développement. Ils s'épanouissent quand nous les laissons apparaître d'eux-mêmes, accordant toute notre attention au vrai but de l'éveil, qui est d'accéder à la totalité de nous-même.

Pour commencer

Développer la capacité à concentrer l'attention doit être travaillé jusqu'à ce qu'il devienne possible d'entrer dans un état d'absorption. On parvient à cela par des étapes successives : immobilité absolue du corps, régulation de la respiration, concentration sur un son, concentration sur un objet lumineux et concentration sur des images mentales. Le corps doit être dans une posture confortable permettant d'y rester le plus longtemps possible. Essayer de ne pas cligner des yeux, de ne pas bouger la langue, ni les doigts, ni aucune autre partie de notre corps. Ne pas permettre que l'esprit s'échappe dans de longs enchaînements de pensées ; utiliser notre esprit pour l'observation passive de soi-même. La posture qui au début semblait confortable peut commencer à ressembler à une agonie au bout d'un certain temps, mais continuer ! Réserver une part quotidienne de notre temps à cette pratique et utiliser également toute occasion où nous sommes inactifs pour pouvoir s'y exercer. Prendre note des résultats dans un journal intime, chaque jour.

Obtenir ces états d'absorption méditative est possible au moyen d'un processus progressif d'entraînement ayant pour base la capacité à travailler avec nos empêchements, qu'il s'agit d'identifier sans complaisance. On persévère avec souplesse et détente du corps et de l'esprit afin d'entrer dans ces états de « fonte » des saisies en demeurant dans la vigilance à l'instant présent. D'autres fois, on s'y essaie en pensant à l'effet de cet état très bénéfique et régénérateur. Au moyen de ces méthodes une qualité puissante et nouvelle d'énergie spirituelle peut être acquise pour s'engager dans le voyage infini et mystérieux de la conscience.

Le « parcours » de la voie

Il nécessite une attention constante, et il en existe deux sortes. La première est la pleine conscience conditionnée, la seconde la pleine conscience ultime. Pour les débutants, la pleine conscience conditionnée est de se souvenir de ce que l'instructeur a enseigné et de l'appliquer ensuite ; c'est-à-dire méditer avec une cause, ce qui implique un effort. Une fois cette méditation extérieure ou préliminaire accomplie et réitérée encore et encore, la pleine conscience ultime surgit où l'effort est inutile et la méditation est naturelle et automatique. C'est ce que l'on appelle la « conscience de la réalité » et comme elle est sans effort, nous n'avons pas besoin de nous efforcer de quelque façon que ce soit pour y arriver.

Ne pas s'accrocher

C'est ce qui semble le mieux décrire l'état approprié consistant à agir sans anxiété relative au résultat. Il est très difficile aux humains de se décider à faire quelque chose et à le faire pour le faire. Et c'est justement l'habileté qui doit être développée pour exécuter des actes d'éveil. Le terme « s'accrocher » est compris ici aussi bien dans son sens négatif que positif, car l'aversion est son autre face. Le fait de s'accrocher à un attribut de soi-même, à sa personnalité, à ses propres ambitions, à ses propres relations avec les autres personnes, ou aux expériences sensorielles – mais également l'aversion pour l'une quelconque de ces choses – ne pourra jamais faire autre chose que nous limiter.

Ne pas se désintéresser

D'un autre côté, il serait fatal de perdre intérêt à ces choses, car elles sont le système symbolique lui-même de la réalité de l'éveil. L'idée est de toucher les parties sensibles de soi-même avec délicatesse, pour empêcher que la main destructrice ne vienne frôler le désir ou le désintérêt. En plus de ces deux formes de « métamorphoses » (ne pas s'accrocher ; ne pas se désintéresser), il en existe une troisième, qui est plus active, et qui concerne nos habitudes quotidiennes. Aussi inoffensives qu'elles puissent paraître, les habitudes de la pensée, de la parole et de l'action sont l'ancre de la personnalité. Le pratiquant a pour but de lever cette ancre et de voguer librement sur les mers de la conscience.

Pour pratiquer cette troisième forme de « métamorphose », choisissez n'importe laquelle de vos habitudes mineures et éliminez-la de votre comportement ; en même temps, adoptez n'importe quelle autre habitude choisie au hasard. Ce que vous choisissez ne doit pas être quelque chose ayant une signification spirituelle, égocentrique ou émotionnelle ; ne choisissez pas non plus une chose où vous échouerez. Persistant dans cette pratique, vous deviendrez capable d'obtenir virtuellement n'importe quelle chose. Tous les travaux de « métamorphoses » doivent être consignés dans le journal intime.

La relation à l'enseignant

La relation idéale est ouverte, personnelle. C'est un face-à-face où chacun va s'exposer totalement, sans le moindre faux-semblant. C'est une relation décapante, qui fait s'effondrer un à un les phantasmes spirituels dans un voyage infini. L'intensité de la relation détermine la transmission de l'enseignement. C'est pourquoi, il est en réalité, réellement donné oralement à un petit nombre.

En effet, peu d'êtres veulent cette intensité qui mène à la nudité. La plupart recherchent quelque chose de plus rassurant, réconfortant. On enseigne à celles et à ceux qui ont vraiment soif, et non à celles et à ceux qui ont besoin d'être pris en charge, rassurés ou sauvés.

L'enseignement véritable débouche naturellement sur une sorte d'intimité entre amis spirituels où l'on peut aborder tout ce qui fait la vie, mais l'enseignant vous renvoie toujours à vous-même, afin d'éviter qu'il soit idéalisé et vous mette dans la dépendance. Dans les enseignements et pratiques préliminaires, engagements et règles existent formellement, comme des moyens de maintenir, de soutenir la volonté fluctuante de l'élève. Mais une fois qu'il s'est stabilisé en lui-même, les engagements et règles s'amenuisent jusqu'à totalement disparaître, pour devenir un véritable compagnonnage, qui ne prend tout son sens qu'après la transmission de l'essentiel.

L'éclat de rire

C'est l'émotion la plus élevée, car elle peut contenir n'importe quelle autre émotion, de l'extase jusqu'à l'angoisse. Elle n'a pas d'opposé. Pleurer n'est en effet qu'un dispositif qui nettoie les yeux et qui invite à assister l'enfant. L'éclat de rire est l'unique attitude que l'on puisse conseiller dans un univers qui est une plaisanterie de lui-même. Le truc, c'est de voir cette blague même dans les événements neutres et insignifiants qui nous entourent. Ce n'est pas notre objectif de nous interroger sur l'apparent manque de bon goût de l'univers. Cherchez l'émotion de l'éclat de rire dans ce qui surprend et fait plaisir, cherchez-la dans ce qui est neutre et insignifiant, cherchez-la même dans ce qui est horrible et répugnant. Bien qu'au début cela puisse être un peu forcé, il est possible d'apprendre à rendre un sourire à toutes choses.

Armand d'ygrande

