



Petite causerie au coin de l'âme

JG Richard, Avril 2018, Causerie # 1

En nous imaginant au coin du feu, savourant un vieux porto, tout en partageant nos réflexions de chercheurs de « plus de vie », m'est venue l'idée de ces **PETITES CAUSERIES AU COIN DE L'ÂME**.

Aujourd'hui, je voudrais partager avec vous quelques réflexions inspirées du livre de John Welwood « Pour une psychologie de l'éveil – Bouddhisme, psychologie & chemin de transformation personnelle et spirituelle ». Un auteur que je fréquente assidûment depuis quelques semaines et dont l'approche des « chemins de la transformation » m'inspire beaucoup.

Welwood aborde le processus de la transformation humaine dans le cadre de ce qu'il nomme la psychologie de l'éveil; une psychologie qui cherche à développer *une vision nouvelle de notre raison d'être ici et de notre devenir possible*. Une nouvelle vision qui serait maintenant possible du fait que nous avons accès à toutes les traditions spirituelles du monde en même temps qu'à plus d'un siècle de psychologie occidentale à exploiter. Welwood précise que *les cultures spirituelles traditionnelles orientales se sont spécialisées dans l'illumination du fondement intemporel « supra-personnel » de l'être – l'aspect « céleste » de la nature humaine -, la psychologie occidentale s'est focalisée sur la partie terrestre – le personnel et l'interpersonnel*. Son cheminement, le conduit rapidement à s'intéresser à l'interface entre psychologie et spiritualité et au développement d'une approche particulière de la psychologie qui insiste sur la pratique dans trois domaines : méditation pour la dimension supra-personnelle, travail psychologique pour l'aspect personnel, pratique de la relation consciente pour l'interpersonnel et sur la façon dont les trois peuvent opérer ensemble et se renforcer l'un l'autre.

Je trouve particulièrement intéressant le cheminement de Welwood du fait que nous avons exactement le même âge (75 ans) et que nous avons été influencés par les mêmes phénomènes sociaux. La différence importante est que Welwood a probablement franchi 1 000 km alors que je n'en ai parcouru qu'une vingtaine. Cela tient à ma nature intrinsèque qui s'apparente à celle du taureau qui avance lentement en tirant sa charrue. Heureusement, je trouve maintenant totale satisfaction dans le chemin parcouru tout en vouant une admiration sans bornes à des chercheurs de la trempe de Welwood.

Dans l'introduction de son livre, il précise que son inspiration à explorer l'interface entre psychologies orientales et occidentales est née en 1963 à Paris, alors que confronté à ce qu'il identifie comme *le trou noir du matérialisme occidental*, il cherche à donner un sens à sa vie. Il rencontre alors le zen et sa promesse de découvrir sa vraie nature et de s'éveiller à *un mode d'être plus riche et plus profond*.

C'est également à Paris, en 68, que mon équilibre intérieur, si difficilement construit, commença à s'effriter laissant place à un chaos indescriptible. Pour moi, la révélation vint quatre ans plus tard, lors d'une conférence, alors qu'un maître de yoga énonça l'évidence suivante : « ce que vous cherchez à l'extérieur de vous se trouve à l'intérieur ». Je venais de découvrir l'existence d'un monde intérieur dont j'entrepris immédiatement l'exploration à travers le yoga, la méditation et l'étude des traditions

spirituelles. En bon ingénieur, il me semblait indispensable de comprendre « comment ça marche » un humain. Un besoin qui m'habite avec encore autant d'intensité 45 ans plus tard.

Après quelques années de pratique, Welwood découvrit le livre d'Alan Watts, « Psychothérapie orientale et occidentale » qui exposait l'idée que la psychothérapie occidentale pouvait constituer une force potentielle pour l'éveil, en particulier pour les Occidentaux. Une découverte qui éveilla en lui le désir de contribuer à la recherche **d'un chemin occidental à l'éveil**. Il décida d'entrer dans le monde de la psychologie clinique et devint psychothérapeute. Il mentionne qu'il avait *découvert l'activité de sa vie*. Toutefois, il fut désenchanté par ses études supérieures à l'Université de Chicago où, selon lui, l'accent était mis sur la psychologie classique, avec une vision étroite et limitée de la nature humaine et de son potentiel. Cela lui permit toutefois d'y rencontrer celui qui devint son véritable mentor, **Eugène Gendlin**, qui était en train de développer la méthode « Focusing », *une manière novatrice d'aider les gens à se mettre à l'écoute de leur expérience intérieure et à découvrir les directions claires en vue de changer et d'évoluer au sein de ce qui, au départ, semble être un obscur ressenti physique*. Welwood mentionne que Gendlin lui ouvrit le monde de l'expérience intérieure, *en parlant directement du réel processus de l'expérience ressentie – de sa manière de fonctionner, de se mouvoir, de se déployer et de conduire à des découvertes inattendues* (il semble que lui aussi était fasciné par le « comment ça marche »). Une rencontre qui l'aida à donner un sens à l'ensemble de l'action thérapeutique.

Tout en poursuivant ses études universitaires, Welwood continua sa recherche sur la relation entre l'éveil dont on parlait dans le zen – la percée dans une vérité plus vaste et universelle – et les transformations personnelles qui surviennent en thérapie. Il s'intéressa au bouddhisme, ce qui l'amena à rencontrer le maître tibétain Chögyam Trungpa Rinpoché¹. Sous sa direction, il se mit à pratiquer la méditation et découvrit *cet instrument incroyable appelé esprit, qui peut-être au diapason avec le paradis, l'enfer et tout ce qu'il y a entre les deux*, tout en déplorant que *personne ne donne jamais le manuel d'emploi indiquant comment l'utiliser*. Il développa un profond respect pour la pratique de la méditation assise qui permet de regarder de façon active la nature et l'activité de cet esprit.

À travers sa pratique, Welwood en arrive toutefois à questionner sa vision de l'éveil, *une vision idyllique de l'éveil, concoctée à partir de vieilles histoires zen que j'avais lues – dans laquelle, d'une manière ou d'un autre, en un instant de réalisation tous les schémas anciens disparaissent et un homme nouveau se mettait en route*. Comme beaucoup, il lui semblait que cette façon de trouver la liberté était beaucoup plus noble que de se battre dans les tranchées thérapeutiques. Son expérience lui apprit que la méditation et la pratique spirituelle ne pouvaient être la réponse à tous les maux et que le travail psychologique et le travail spirituel (essentiellement les approches centrées sur la méditation) étaient tous deux nécessaires pour réussir à prendre sa vie en main. Sans compter qu'il observait que certaines dérives (relation à l'argent, au sexe, sectarisme) frappaient de soi-disant grands maîtres de sagesse. Il lui semblait évident qu'une dynamique psychologique cachée jouait une large part dans la plupart des crises que traversaient, à l'époque, de nombreuses communautés spirituelles (y compris celle dans laquelle il se trouvait). Ce qui le confirma dans sa conviction que le travail psychologique avait quelque chose d'important à offrir aux chercheurs spirituels, du moins en Occident.

¹ Chögyam Trungpa Rinpoché est considéré comme l'un des enseignants du bouddhisme tibétain les plus dynamiques du xxe siècle. Il a fondé plus d'une centaine de centres de méditation à travers le monde dont la première université d'inspiration bouddhiste en Amérique du Nord : l'Université Naropa. Il est l'auteur de plus de 20 livres sur la méditation, le bouddhisme, la poésie, les arts et la voie Shambhala de l'art du guerrier. À noter que David Rome, qui s'intéresse également à la relation entre focusing et méditation, fut le secrétaire de Trungpa Rinpoché. De mon côté, j'ai également pratiqué la méditation au sein de Shambhala pendant quelques années.

La biographie de John Welwood nous apprend qu'il a écrit une quinzaine d'articles sur la relation, la psychothérapie, la conscience et la transformation personnelle ainsi que huit livres dont celui qui m'a inspiré pour cette petite causerie. Il offre régulièrement des ateliers sur « Le pouvoir de guérison de la présence inconditionnelle » qui intègre le travail psychologique, spirituel et de l'exploration corporelle comme passerelle vers la présence.

De mon côté, j'ai failli m'égarer sur la voie du Raja Yoga et des approches tirées de l'hindouisme, attiré que j'étais, par les chemins « d'en haut » qui fascinaient ma partie intellectuelle. Heureusement, la rencontre d'un maître de judo m'indiqua une nouvelle voie, celle qui consiste à utiliser le pouvoir du mental pour explorer les univers des émotions et du corps physique. Mes guides furent des auteurs, qui pour la plupart, se trouvaient dans la mouvance Orient/Occident : Gurdjieff, Dürckheim (Karlfried Graf), Steiner, Jung, Richard Moss, etc. Un long chemin que j'ai parcouru en autodidacte, en parallèle de mes activités professionnelles. Un parcours parsemé d'une multitude d'expérimentations et d'ateliers. Graduellement, moi aussi, j'en suis arrivé à questionner « ces vieilles histoires zen » de l'éveil et à abandonner la quête de l'illumination, sous forme d'explosions de lumière et d'énergies qui vous transforment, en un instant, en un « réalisé vivant ». J'accepte maintenant le fait qu'une nouvelle façon d'être s'acquière très lentement à travers des efforts constants et de mini transformations. Ce que j'appelle la voie de l'artisan.

Finalement, il y a cinq ans, j'ai rencontré le focusing, une philosophie et surtout une pratique qui me met en interaction directe avec l'expérience intérieure. Lorsque pratiqué en partenariat, une pratique que je considère être une méditation relationnelle ou encore une méditation pleine conscience dont l'objet est l'expérience intérieure. Du coup, ma recherche intérieure se poursuit, sur des bases beaucoup plus simples. La quête de « l'éveil » se résume maintenant au développement de la présence. Une présence que je sais transformatrice. Et voici que l'ingénieur veut maintenant savoir « comment ça marche » ce processus de transformation. Des heures de plaisir en perspective dont je vous parlerai dans une prochaine **PETITE CAUSERIE AU COIN DE L'ÂME**.

La parole est à vous. Je vous invite à partager ce que cette petite causerie vous inspire.