



Stanislay Grof

# Le Jeu cosmique

Par l'auteur de :  
*Psychologie transpersonnelle*

ÉDITIONS DU  
ROCHER



Stanislav Grof

# LE JEU COSMIQUE

*Explorations aux confins  
de la conscience humaine*

Traduit de l'américain  
par Patrick Baudin

*L'Esprit et la Matière*

ÉDITIONS DU  
ROCHER  
Jean-Paul Bertrand

Titre original : *The Cosmic Game : Explorations of the Frontiers of Human Consciousness*.  
Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

© Stanislav Grof, 1998.

© Éditions du Rocher, 1998, pour la traduction française.

ISBN 2 268 03076 8

# Table

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introduction .....</b>   | <b>7</b>  |
| États de conscience holotropiques .....   | 9         |
| Révélations philosophiques et spirituelles des états holotropiques .....              | 11        |
| Ancienne sagesse et science moderne .....   | 13        |
| <b>1. Cosmos, conscience et esprit .....</b>  | <b>15</b> |
| La vision du monde des sciences matérialistes .....                                   | 15        |
| Défis conceptuels de la recherche sur la conscience .....                             | 16        |
| Un univers avec une âme .....   | 18        |
| Le monde des divinités et des démons .....  | 19        |
| Jung et les archétypes universels .....   | 20        |
| <b>2. Le Principe créateur du cosmos .....</b>  | <b>23</b> |
| La Conscience absolue .....   | 23        |
| Le Vide et la Création .....  | 26        |
| Des mots pour l'ineffable .....   | 29        |
| L'au-delà immanent .....  | 31        |
| Le Divin et sa création .....   | 32        |
| <b>3. Le processus de la création .....</b>   | <b>33</b> |
| Le mystère de l'impulsion créatrice .....   | 33        |
| La corne d'abondance divine .....   | 34        |
| Le désir divin .....  | 36        |
| Les dynamiques du processus créateur .....  | 38        |
| Des métaphores pour la création .....   | 40        |
| Le macrocosme et le microcosme : ce qui est en haut est comme ce qui est en bas ..... | 43        |
| La partie et le tout .....  | 44        |
| La création et le monde de l'art .....  | 47        |
| Les créatures et les domaines archétypaux .....                                       | 48        |
| Le jeu mystérieux de l'univers .....  | 51        |
| <b>4. Les voies d'unification de la source cosmique .....</b>                         | <b>54</b> |
| Involution et évolution de la conscience .....  | 54        |
| Les différentes expériences unitives .....  | 55        |
| Le potentiel unitif de la mort, de la sexualité et de la naissance .....              | 58        |
| Divin immanent et divin transcendant .....  | 59        |
| L'énigme de l'espace et du temps .....  | 61        |
| Coïncidences significatives et synchronicité .....                                    | 63        |
| Synchronicité et exploration intérieure .....   | 66        |
| Recherche sur la conscience et physique moderne .....                                 | 67        |

|  |            |
|--|------------|
| La danse cosmique.....   | 69         |
| <b>5. Le problème du bien et du Mal.....</b>   | <b>72</b>  |
| Auto-exploration et questions éthiques.....  | 72         |
| Relativité des critères de bien et de mal.....   | 74         |
| Le mal comme part intrinsèque de la création .....   | 75         |
| Les racines divines du mal.....  | 77         |
| Le rôle du mal dans l'ordre universel .....  | 78         |
| Les deux visages de Dieu.....  | 81         |
| Le pouvoir séparateur du mal.....  | 83         |
| Un en Tout, Tout en Un .....   | 84         |
| Les formes du vide et le vide des formes.....  | 86         |
| Impact du processus holotropique sur l'éthique et le comportement.....                                 | 88         |
| Archétypes du mal et avenir de l'humanité.....   | 90         |
| <b>6. Naissance, sexualité et mort : la triade cosmique.....</b>                                       | <b>92</b>  |
| Les liens intimes entre la naissance, la sexualité et la mort .....                                    | 92         |
| Naissance, sexe et mort dans le processus périnatal .....  | 93         |
| Dynamique et symbolisme des matrices périnatales fondamentales.....                                    | 94         |
| Matrice périnatale fondamentale I .....  | 96         |
| Matrice périnatale fondamentale II.....  | 97         |
| Matrice périnatale fondamentale III.....   | 97         |
| Matrice périnatale fondamentale IV .....   | 99         |
| Processus périnatal et inconscient collectif.....  | 100        |
| Transformation personnelle et guérison collective .....  | 102        |
| La mort avant la mort.....   | 103        |
| Sexualité : voie de libération ou piège sur le chemin spirituel ?.....                                 | 104        |
| Implications pratiques de la recherche de la conscience sur la naissance, la sexualité et la mort..... | 104        |
| <b>7. Le mystère du karma et de la réincarnation .....</b>   | <b>108</b> |
| Réincarnation et cultures.....   | 108        |
| Évidence empirique de la réincarnation.....  | 110        |
| Des enfants se souviennent de vies passées .....   | 111        |
| Souvenirs de vies antérieures chez les adultes .....   | 112        |
| Caractéristiques particulières des phénomènes de vies antérieures .....                                | 113        |
| Vérification des mémoires des vies antérieures .....   | 113        |
| Le triangle karmique .....   | 115        |
| Réincarnation et karma dans le bouddhisme tibétain.....  | 119        |
| Réincarnation : fiction ou réalité ?.....  | 120        |
| Influence des expériences holotropiques sur notre système de croyances .....                           | 122        |
| <b>8. Le tabou de savoir qui nous sommes véritablement .....</b>                                       | <b>125</b> |
| La parfaite illusion .....   | 125        |
| Le jeu créateur des démiurges.....   | 127        |
| Pièges et vicissitudes du voyage de retour.....  | 129        |
| Expérience ratée en projection astrale.....  | 130        |
| Les secrets d'une fausse identité.....   | 132        |
| <b>9. Entrer dans le jeu cosmique.....</b>   | <b>133</b> |
| Les trois poisons du bouddhisme tibétain .....   | 133        |
| Connaissances pratiques et sagesse transcendante.....  | 134        |
| Racines biographiques, périnatales et transpersonnelles de l'agressivité.....                          | 135        |
| Les sources psycho-spirituelles de l'avidité.....  | 137        |
| Marcher sur la voie mystique en gardant les pieds sur terre .....                                      | 140        |
| Bienfaits de l'auto-exploration et de la pratique spirituelle .....                                    | 143        |
| Transformation individuelle et avenir planétaire .....   | 146        |
| Conduite à tenir pour une guérison planétaire : .....  | 147        |
| leçons d'une cérémonie indienne.....   | 147        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>10. Le profane et le sacré.....</b>                                  | <b>150</b> |
| Spiritualité et religion dans la société moderne .....                  | 150        |
| Théorie scientifique et méthode scientifique .....                      | 153        |
| Vision du monde des sciences matérialistes : faits et fiction .....     | 156        |
| Conscience et matière .....   | 159        |
| Science et religion.....  | 162        |
| Spiritualité et religion .....  | 164        |
| Psychiatrie et religion .....   | 165        |
| Les états de conscience holotropiques et l'image de la réalité.....     | 167        |
| Les états de conscience holotropiques et l'histoire de l'homme .....    | 168        |
| Les états holotropiques dans l'histoire de la psychiatrie.....          | 172        |
| Les états holotropiques et la recherche moderne sur la conscience ..... | 173        |
| Conclusions.....  | 175        |
| <b>Remerciements.....</b>   | <b>177</b> |
| <b>Bibliographie.....</b>   | <b>181</b> |
| <b>ILLUSTRATIONS .....</b>  | <b>185</b> |
| ILLUSTRATION 1 : QUETZALCOATL ET TEZCATLIPOCA.....                      | 185        |
| ILLUSTRATION 2 : PURUSHAKARA YANTRA .....                               | 186        |
| ILLUSTRATION 3 : L'HOMME COSMIQUE DE L'HERMÉTISME .....                 | 187        |
| ILLUSTRATION 4 : ADAM KADMON.....                                       | 188        |
| ILLUSTRATION 5 : LA ROUE TIBÉTAINE DE LA VIE.....                       | 189        |
| ILLUSTRATION 6 : LE SORCIER DE LA GROTTTE DES TROIS FRÈRES .....        | 190        |
| ILLUSTRATION 7 : LE MAÎTRE DES ANIMAUX.....                             | 191        |
| ILLUSTRATION 8 : SCÈNE DE CHASSE .....                                  | 192        |
| ILLUSTRATION 9 : LE DANSEUR.....  | 192        |

# Introduction

*La plus belle expérience que nous puissions faire est celle du mystère...  
Celui à qui cette émotion est étrangère, qui ne peut plus prendre le temps de  
s'émerveiller et de rester saisi par le sublime, celui-là est un homme mort.*

Albert Einstein

*Utilisez la lumière qui vous habite, et vous retrouverez une vision claire.*

Lao Tseu

Ce livre aborde certaines des questions les plus fondamentales de l'existence que les hommes se sont posées depuis la nuit des temps. Comment notre univers fut-il été créé ? Notre monde n'est-il rien d'autre que le produit de processus mécaniques mettant en jeu une matière inerte et sans âme ? Devons-nous admettre l'existence d'une intelligence cosmique supérieure comme responsable de la création et de l'évolution du cosmos ? La réalité matérielle peut-elle uniquement s'expliquer en termes de lois naturelles, ou implique-t-elle des forces et des principes qui éludent cette manière de voir ?

Comment comprendre la bouleversante alternative opposant les notions de temps linéaire et d'espace fini à celles d'éternité et d'infini ? Quelle est la source de l'ordre, de la forme et du sens de l'univers ? Quelle relation existe entre vie et matière, entre conscience et cerveau ? Comment appréhender le conflit apparemment inévitable du bien et du mal, comment comprendre le mystère du karma et de la réincarnation, et comment résoudre la question du sens de la vie ?

Une grande partie de questions abordées dans ce livre présente en fait un intérêt particulier pour la vie de tous les jours. Ce n'est pas le genre de questions que l'on se pose habituellement dans le cadre de la pratique psychiatrique ou de la recherche en psychologie ; néanmoins, dans mon travail de psychiatre, ces problèmes se présentèrent tout à fait spontanément et d'une manière extraordinairement pressante chez un grand nombre de personnes. La raison en est sans doute le champ d'études particulier qui fut mon centre d'intérêt pendant les quarante ans de ma vie professionnelle – c'est-à-dire la recherche sur les états non ordinaires de conscience.

Cet intérêt naquit d'une manière tout à fait inattendue et très spectaculaire en 1956, seulement quelques mois après l'obtention de mon diplôme à l'École de médecine, lorsque je me portai volontaire pour une expérimentation du LSD<sup>1</sup> au département psychiatrique de l'École de médecine de Prague, en Tchécoslovaquie. Cette expérience influença profondé-

---

<sup>1</sup> LSD : diéthylamide de l'acide D-lysergique, synthétisé en 1938 par Albert Hoffmann (Laboratoires Sandoz, Bâle) et proposé à l'époque aux hôpitaux psychiatriques comme traitement expérimental de certaines psychoses (*NdT*).

ment ma vie personnelle et professionnelle, et me donna l'inspiration nécessaire pour m'engager tout au long de ma vie dans la recherche sur la conscience.

Malgré mon intérêt pour l'ensemble des états non ordinaires de conscience, mon champ d'exploration se trouva limité à la recherche psychédélique, au travail thérapeutique impliquant des personnes vivant une crise psychospirituelle spontanée (« émergence spirituelle »), et à la respiration holotropique, une méthode d'exploration de soi mise au point avec mon épouse Christina.

Dans la thérapie psychédélique, les états non ordinaires de conscience sont induits par des moyens chimiques ; dans les émergences spirituelles, ils surviennent spontanément pour des raisons inconnues, et d'une manière tout à fait inattendue ; dans le cadre de la respiration holotropique, ils sont facilités par une combinaison d'hyperventilation, de musiques évocatrices et une forme spécifique de travail corporel focalisé<sup>1</sup>. Dans cet ouvrage, je traiterai de ces trois domaines, bien que les connaissances acquises de chacun d'eux soient essentiellement de même nature.

## **Recherche sur la conscience et « philosophie éternelle »**

Dans mes ouvrages précédents, j'ai déjà décrit les implications fondamentales de l'étude méthodique des états non ordinaires de conscience sur la compréhension des désordres émotionnels et psychosomatiques, et sur la psychothérapie<sup>2</sup>. Ce livre tient un propos beaucoup plus large et général ; il explore les connaissances philosophiques, métaphysiques et spirituelles extraordinaires apparues au cours de ce travail. En effet, les expériences et les observations de cette recherche ont mis à jour d'importants aspects de la réalité habituellement cachés à notre conscience ordinaire.

À travers les siècles, ces expériences et les richesses existentielles qu'elles révèlent furent décrits dans le cadre d'un certain nombre de philosophies spiritualistes et de traditions mystiques du monde. Parmi celles-ci, le vedanta, le bouddhisme *hinayana* et *mahayana*, le taoïsme, le soufisme, le gnosticisme, la mystique chrétienne, la Kabbale et de nombreux ordres spirituels sophistiqués. Mes propres découvertes et celles de la recherche contemporaine sur la conscience confirment et soutiennent pour l'essentiel le point de vue de ces anciens enseignements. Elles se trouvent ainsi en opposition radicale avec les postulats les plus fondamentaux de la science matérialiste concernant la conscience, la nature humaine et la nature même de la réalité. Ces découvertes indiquent clairement que la conscience n'est pas un produit du cerveau, mais un principe originel de l'existence jouant un rôle décisif dans la création du monde phénoménal. Cette recherche modifie également de façon radicale notre conception de la psyché humaine. Ultimement, elle démontre que la psyché de chacun d'entre nous est par essence équivalente à la totalité de l'existence et, finalement, identique au principe cosmique créateur lui-même. Cette conclusion, bien que défiant sérieusement la vision du monde des sociétés technologiques modernes, se trouve en profond accord avec celle des grandes traditions mystiques et spirituelles du monde, connue sous le

---

<sup>1</sup> Pour plus ample information, consulter *Les Nouvelles Dimensions de la conscience* de Stanislav Grof (Éd. du Rocher, 1990).

<sup>2</sup> Voir notamment *Psychologie transpersonnelle* de Stanislav Grof (Éd. du Rocher, 1985).

nom de « philosophie éternelle », d'après l'auteur et philosophe anglo-américain Aldous Huxley (1945)<sup>1</sup>.

La recherche moderne sur la conscience nous a fourni des informations importantes qui viennent étayer les principes fondamentaux de la « philosophie éternelle ». Elle révèle l'existence d'un « grand programme » venant structurer l'ensemble de la création, et nous montre que tout ce qui existe se trouve pénétré d'une intelligence supérieure. A la lumière de ces nouvelles découvertes, la spiritualité s'affirme comme étant une nécessité pour l'être humain, car elle représente une dimension essentielle de la psyché et de l'ordre universel. Les traditions mystiques et les philosophies spiritualistes du passé furent souvent rejetées, voire ridiculisées, en raison de leur caractère « irrationnel » et « non scientifique », mais ces jugements gratuits et injustifiés sont le fait de l'ignorance. En effet, la plupart des grands systèmes spirituels sont le fruit de siècles d'exploration en profondeur de la psyché humaine et de la conscience, exploration semblable en bien des points à la recherche scientifique.

Ces systèmes donnent des instructions détaillées concernant les méthodes inductrices d'expériences spirituelles sur lesquelles ils fondent leurs recherches philosophiques, ils ont méthodiquement recueilli les informations tirées de ces expériences et les ont soumises à l'agrément général, habituellement sur une période de plusieurs siècles. Or ces différentes étapes correspondent tout à fait aux conditions requises par toute entreprise scientifique cherchant à étudier un phénomène d'une manière sérieuse et fiable (voir Smith, 1976 et Miller, 1997). Il est vraiment passionnant de constater que les assertions d'un certain nombre d'écoles de « philosophie éternelle » puissent actuellement être confirmées par les données de la recherche moderne sur la conscience.

Telles qu'elles sont décrites dans ce livre, les méthodes d'auto-exploration qui permettent actuellement de valider cette recherche ne requièrent pas le même degré d'engagement et de sacrifice personnels que les anciennes pratiques spirituelles. Elles sont tout à fait abordables et praticables par les Occidentaux aux prises avec les difficultés de la vie moderne. Si l'usage de substances psychédéliques, compromis par une expérimentation « sauvage » à grande échelle, se trouve aujourd'hui sérieusement entravé par une multitude de restrictions administratives et légales, la respiration holotropique, en revanche, reste une méthode tout à fait accessible aux personnes intéressées par l'exploration et la validation des connaissances exposées dans cet ouvrage. Nos expériences dans le cadre d'ateliers effectués dans le monde entier, et les commentaires de plusieurs centaines de personnes ayant suivi notre formation, et animant eux-mêmes des séances de respiration holotropique, m'ont convaincu que les observations que nous décrivons dans ce livre sont parfaitement reproductibles.

## **États de conscience holotropiques**

Avant que nous ne commençons à explorer les découvertes spirituelles et philosophiques issues de mon travail, je souhaiterais clarifier le sens donné à l'expression « états non ordinaires » de conscience dans le cadre de cet ouvrage. Selon mon point de vue, il est intéressant de se focaliser sur les expériences qui représentent une source utile d'informations sur

---

<sup>1</sup> Les noms et dates entre parenthèses renvoient à la bibliographie située en fin de volume.

la psyché humaine et la nature de la réalité, en particulier celles qui dévoilent divers aspects de la dimension spirituelle. Je souhaiterais également étudier le potentiel de guérison, de transformation et d'évolution de ces expériences. Dans ce but, l'expression « états non ordinaires de conscience » est trop générale puisqu'elle inclut une vaste catégorie d'états qui ne sont pas intéressants ou appropriés à cette étude.

En effet, la conscience peut être profondément modifiée par des processus pathologiques variés – traumatismes crâniens, intoxications avec des poisons, états infectieux, pathologies dégénératives ou vasculaires au niveau cérébral. De tels états peuvent assurément impliquer des changements importants au niveau mental, qui permettraient de les inclure dans la catégorie des « états non ordinaires de conscience ». Cependant, ils sont cause de « délires » ou de « psychoses organiques », états graves sur le plan clinique, mais n'ayant rien à voir avec notre discussion. Les personnes souffrant d'états délirants sont généralement désorientées. Elles peuvent être confuses à tel point qu'elles ne savent plus qui elles sont, où elles se trouvent, ni dans quel mois ou année elles se situent. Elles présentent généralement des perturbations des fonctions intellectuelles et une amnésie ultérieure des expériences vécues.

Aussi, je restreindrai notre discussion à un important et vaste sous-groupe d'états non ordinaires de conscience pour lesquels la psychiatrie contemporaine n'a pas de terme spécifique. Etant donné ma conviction que ces états méritent d'être distingués du reste et placés dans une catégorie spéciale, j'ai créé pour eux le terme *holotropique*<sup>1</sup>. Ce mot composé signifie littéralement « orienté vers la totalité » ou « allant vers la complétude », (du grec *holos* : tout, et *trepein* : déplaçant vers, ou dans la direction de quelque chose). Le sens plein de ce terme et la justification de son utilisation deviendront évidents dans le courant du texte. Il suggère que, dans notre état de conscience ordinaire, nous ne sommes pas réellement complets ; nous sommes fragmentés et nous nous identifions seulement à une petite fraction de ce que nous sommes en réalité.

Les états holotropiques sont caractérisés par une transformation spécifique de la conscience, associée à des changements de perception dans tous les domaines sensoriels, à des émotions puissantes et souvent inhabituelles, et à de profondes modifications des processus de pensée. Habituellement, ces états sont aussi accompagnés de toute une variété de manifestations psychosomatiques intenses et de comportements non conventionnels. La conscience est modifiée qualitativement d'une manière très profonde et fondamentale, mais n'est pas grossièrement altérée comme c'est le cas dans les états délirants. Dans les états holotropiques, nous faisons l'expérience d'une intrusion dans d'autres dimensions de l'existence, intrusion qui peut s'avérer très profonde et nous dépasser. Cependant, nous restons en même temps tout à fait orientés et ne perdons pas contact complètement avec la réalité ordinaire. Nous expérimentons simultanément deux réalités très différentes.

Les changements extraordinaires survenant dans la perception sensorielle représentent un aspect très important et caractéristique des états holotropiques. Tout en gardant les yeux ouverts, nous pouvons faire l'expérience de grands changements dans les formes et les couleurs de ce qui nous entoure. Les yeux fermés, nous pouvons être submergés d'images provenant de notre propre histoire et de l'inconscient collectif. Il est également possible d'avoir des visions illustrant divers aspects de la nature, du cosmos ou des royaumes mythologiques. Ces visions peuvent également s'accompagner d'un large éventail d'expériences impliquant également les autres sens – sons divers, sensations physiques, odeurs et goûts.

---

<sup>1</sup> Voir *L'Esprit holotropique*, de Stanislav Grof, Éd. du Rocher, 1992.

Les émotions associées aux états holotropiques couvrent un large spectre, s'étendant bien au-delà des limites habituelles. Elles peuvent aller de sensations d'extase, de béatitude céleste et de « paix transcendant toute compréhension » à des épisodes de terreur épouvantable, de colère effroyable, de désespoir absolu, de culpabilité dévorante et autres formes de souffrance émotionnelle extrême. L'intensité de ces expériences parfois angoissantes peut correspondre aux descriptions des tortures de l'enfer de certaines grandes religions du monde. Les sensations physiques qui accompagnent ces états évoluent de manière parallèle. Selon le contenu de l'expérience, il peut s'agir d'une impression de santé et de bien-être extraordinaire, d'un fonctionnement physiologique optimal, de sensations d'orgasme sexuel d'une très grande intensité ; il peut aussi s'agir d'un malaise extrême, par exemple de douleurs vives, de tensions musculaires, de nausées ou de sensations d'étouffement.

Les effets sur le processus de pensée constituent un aspect particulièrement intéressant des états holotropiques. L'intelligence n'est pas altérée, mais elle fonctionne d'une manière sensiblement différente de l'habitude. Bien que dans ces états nous puissions être incapables de nous fier à notre jugement en ce qui concerne la vie pratique, nous pouvons par contre être littéralement submergés d'informations nouvelles et remarquables sur nombre de sujets. Nous pouvons parvenir à des intuitions psychologiques profondes concernant notre histoire personnelle, nos dynamiques inconscientes, nos difficultés émotionnelles et nos problèmes relationnels. Nous pouvons en outre faire l'expérience de révélations extraordinaires sur divers aspects de la nature et du cosmos, qui transcendent spectaculairement notre formation culturelle et intellectuelle. Les révélations de loin les plus intéressantes concernent surtout les questions philosophiques, métaphysiques et spirituelles, et l'exploration de ces découvertes constitue l'essentiel de ce livre.

## **Révélation philosophiques et spirituelles des états holotropiques**

La teneur des états de conscience holotropiques est souvent philosophique et mystique. Nous pouvons faire l'expérience de séquences de mort et renaissance psychospirituelle, ou de sentiments d'unité avec d'autres peuples, la nature, l'univers ou Dieu. Nous pouvons aussi découvrir ce qui nous semble correspondre à des mémoires de précédentes incarnations, faire de puissantes rencontres avec des créatures archétypales, communiquer avec des êtres désincarnés et visiter de nombreux domaines mythologiques. Le riche potentiel des états holotropiques recouvre également les expériences « hors du corps » durant lesquelles la conscience, complètement séparée du corps, garde la capacité de perceptions visuelles, et peut observer, avec précision et sous des angles inhabituels, des événements situés non seulement dans l'environnement immédiat, mais aussi dans des endroits lointains.

Les expériences holotropiques peuvent être induites par nombre de techniques anciennes et aborigènes, les « technologies du sacré ». Ces procédés combinent de différentes manières les percussions, les hochets, les sons de cloches ou de gongs, le chant psalmodié, la danse et le rythme, les changements de respiration et certains exercices. Parmi ceux-ci, l'isolation sensorielle et sociale prolongée, le jeûne, la privation de sommeil, la déshydratation, et même des interventions physiques radicales, comme la saignée, l'usage de laxatifs et de

purgatifs puissants, et l'expérience de douleurs violentes. Une autre technologie du sacré particulièrement efficace consistait à utiliser des substances et des plantes psychédéliques.

Ces techniques d'altération des fonctions mentales ont joué un rôle décisif dans l'histoire rituelle et spirituelle de l'humanité. L'induction d'états holotropiques fut absolument essentielle pour le chamanisme, les rites de passage et autres cérémonies des cultures indigènes. Ces techniques représentèrent également l'élément essentiel des anciennes cérémonies de mort-renaissance qui furent conduites dans différentes parties du globe et fleurirent particulièrement dans le Bassin méditerranéen. Les expériences holotropiques furent tout aussi importantes pour différentes branches mystiques des grandes religions du monde. Ces traditions ésotériques développèrent également diverses « technologies du sacré » pour induire ce genre d'expériences. On trouve dans ce cadre diverses formes de yoga, de méditation et de techniques de concentration, ainsi que le chant polyphonique, la danse des derviches tourneurs, certaines pratiques d'ascèse, l'hésychasme<sup>1</sup> chrétien ou « prière de Jésus », etc.

Actuellement, la variété de techniques d'altération des fonctions mentales s'est considérablement enrichie. Les approches expérimentales utilisent des alcaloïdes purs extraits de plantes psychédéliques, des substances psychédéliques de synthèse, et aussi de puissantes formes de psychothérapie empirique comme l'hypnose, la thérapie primale<sup>2</sup>, le *rebirth*<sup>3</sup> et la respiration holotropique. La méthode de laboratoire la plus populaire pour induire les états holotropiques est l'isolation sensorielle, approche fondée sur divers niveaux de réduction des stimuli sensoriels. Une autre méthode bien connue est le *bio-feed back*, qui permet d'utiliser les variations d'ondes cérébrales comme guides vers des états de conscience spécifiques. Beaucoup de dispositifs électroniques spéciaux utilisent le principe d'« entraînement » ou de « conduction » des ondes cérébrales par divers stimuli acoustiques et optiques.

Il est important d'insister sur le fait que certains épisodes d'états holotropiques, variables en profondeur et en durée, peuvent aussi se produire spontanément, sans cause spécifique décelable, et souvent contre la volonté de la personne concernée. Étant donné que la psychiatrie moderne ne différencie pas les états mystiques ou spirituels des accès psychotiques, ces personnes subissent souvent le diagnostic de maladie mentale, sont hospitalisées et soumises systématiquement à des traitements pharmacologiques suppressifs<sup>4</sup>. Ma femme Christina et moi-même avons suggéré que certains de ces états soient en fait assimilés à des crises psychospirituelles, ou « émergences spirituelles ». S'ils sont correctement compris, et si les individus concernés sont soutenus par des accompagnateurs expérimentés, les épisodes de ce genre peuvent se muer en guérison psychosomatique, ouverture spirituelle, transformations positives de la personnalité et évolution du niveau de conscience.

---

<sup>1</sup> *Hésychasme* : école de spiritualité de l'Église orthodoxe, fondée sur la contemplation et l'invocation répétée du nom de Jésus (*NdT*).

<sup>2</sup> Voir notamment *Le Cri primal* d'Arthur Janov, Éd. Albin Michel (*NdT*).

<sup>3</sup> *Rebirth* : méthode d'hyperventilation contrôlée permettant parfois des régressions vers le domaine périnatal (d'où son nom : renaissance) et donnant accès à un état de bien-être profond (*NdT*).

<sup>4</sup> *Suppressifs* : il s'agit en général, des traitements neuroleptiques, antidépresseurs et anxiolytiques (*NdT*).

## Ancienne sagesse et science moderne

Comme nous l'avons vu précédemment, les expériences holotropiques sont le dénominateur commun de multiples procédures ayant modelé à travers les siècles la vie rituelle, spirituelle et culturelle de nombreux groupes humains. Ces expériences furent la principale source des cosmologies, mythologies, philosophies et systèmes religieux décrivant la nature spirituelle du cosmos et de l'existence. Elles sont la clé permettant de comprendre la vie spirituelle de l'humanité, des cérémonies sacrées aborigènes et du chamanisme jusqu'aux grandes religions du monde. Mais plus important encore, les expériences holotropiques fournissent des directives pratiques extrêmement précieuses pour une stratégie de vie riche et satisfaisante permettant de réaliser pleinement notre potentiel créatif. Pour toutes ces raisons, il est important que les scientifiques de culture occidentale se libèrent de leurs préjugés matérialistes et soumettent les états holotropiques à une recherche méthodique et impartiale.

Je fus profondément intéressé par toutes les catégories d'états de conscience holotropique mentionnées précédemment, et j'ai vécu des expériences personnelles importantes dans nombre d'entre eux. Malgré cela, comme je l'ai précisé, la quasi-totalité de mon activité professionnelle fut centrée sur la thérapie psychédélique, la respiration holotropique et l'émergence spirituelle. Bien que les expériences observées dans ces trois domaines soient différentes en termes de causes déclenchantes, elles apparaissent remarquablement semblables par leur contenu et les révélations spirituelles et philosophiques qu'elles transmettent.

Durant ma carrière, j'ai personnellement conduit plus de quatre mille séances psychédéliques avec des substances comme le LSD, la psilocybine, la mescaline, la dipropyl-tryptamine (DPT), et la méthylène-dioxy-amphétamine (MDA). J'ai également eu accès aux informations concernant plus de deux mille séances conduites par mes collègues.

Une part importante de ces séances concernait des patients de psychiatrie souffrant de différents troubles psychosomatiques et émotionnels comme la dépression, certaines psychonévroses, l'alcoolisme ou la dépendance aux stupéfiants. Un autre groupe se trouvait constitué de patients atteints de diverses formes de cancer, pour la plupart d'entre eux au stade terminal. Dans cette étude particulière, l'objectif n'était pas seulement de soulager la détresse émotionnelle et les douleurs violentes en rapport avec la maladie, mais aussi d'offrir à ces patients une opportunité d'atteindre des états mystiques en vue d'apaiser leur peur de la mort, de changer leur attitude envers elle et de transformer leur propre expérience du « mourir ». Les autres sujets étaient des « volontaires sains » – des psychiatres, des psychologues, des travailleurs sociaux, des hommes d'Église, des artistes et des scientifiques de diverses disciplines – qui s'étaient inscrits à ces séances psychédéliques, étant en quête de sens et intéressés par l'introspection.

Les séances de respiration holotropique furent menées dans le cadre d'un programme d'étude à long terme, pour des professionnels et dans des ateliers expérimentaux, avec un très large recouvrement de la population générale. Au cours des ans, ma femme Christina et moi-même avons supervisé plus de trente mille séances holotropiques, la plupart en groupe, exceptionnellement en individuel. À côté des expériences psychédéliques et de la respiration holotropique, j'ai également travaillé avec un grand nombre de personnes subissant des crises psychospirituelles spontanées. Mais ce travail se trouva intriqué occasionnellement dans ma vie professionnelle et personnelle, et ne fut pas mené systématiquement comme un projet d'études.

Pour écrire ce livre, j'ai utilisé les informations collectées durant quarante ans de recherches sur la conscience et me suis spécialement intéressé aux observations en rapport avec les questions ontologiques et cosmologiques fondamentales. A ma grande surprise, il émergea de ce travail une alternative complète, cohérente et logique à la compréhension de la nature humaine et de l'existence proposée par la science matérialiste, qui constitue l'idéologie officielle de la civilisation occidentale.

Les personnes qui expérimentent les états holotropiques et intègrent leurs expériences de manière effective, ne développent pas une vision du monde délirante et personnalisée assimilable à une déformation incohérente de la « réalité objective ». Ils découvrent divers aspects de la vision globale d'un univers créé et pénétré par une intelligence cosmique supérieure. De plus, ce cosmos vivant correspond à leur propre psyché et à leur propre conscience. Ces révélations manifestent une similarité remarquable avec certaines visions de la réalité apparues de façon répétée dans l'histoire du monde et ce, tout à fait indépendamment du lieu. Avec une grande diversité de formes, cette conception de la réalité fut partagée par tous les peuples ayant eu l'opportunité de compléter leur expérience quotidienne de la réalité matérielle par les connaissances acquises d'états de conscience holotropiques.

Cette découverte est une bonne nouvelle pour les millions d'individus de nos sociétés modernes ayant vécu diverses formes d'expériences holotropiques, et n'ayant pu les intégrer en raison du système de croyances de la culture dominante. En raison de ces croyances, un grand nombre d'entre eux ont douté de leur santé mentale ou se sont heurtés aux doutes de leur entourage, y compris des professionnels de la santé mentale auprès desquels soit ils cherchaient conseil, soit ils étaient menés contre leur gré. L'étude des états holotropiques donne raison à ces individus et révèle l'étroitesse de vue de la psychiatrie contemporaine. Elle démontre le besoin urgent d'une révision radicale de notre compréhension de la nature humaine et de la nature de la réalité.

Au fur et à mesure que les avancées révolutionnaires de diverses disciplines scientifiques continuent à dissiper l'influence de la vision périmée du monde matérialiste, nous commençons à entrevoir les contours d'une nouvelle conception globale de nous-mêmes, de la nature et de l'univers. Il devient de plus en plus clair que cette nouvelle approche de l'existence intégrera la science et la spiritualité, et introduira des éléments importants de la sagesse traditionnelle dans notre monde technologique. Dès à présent, nous avons déjà beaucoup plus qu'un ensemble décousu de théories révolutionnaires ou qu'une vague idée de cette nouvelle vision. Ervin Laszlo a déjà fourni une brillante synthèse des plus importantes découvertes théoriques dans divers champs de la science moderne (Laszlo, 1993). Ken Wilber a élaboré un cadre interdisciplinaire extraordinaire fournissant les fondements philosophiques nécessaires à une compréhension intégrale de la réalité (Wilber, 1995, 1996, 1997).

Évidemment, lorsque cette nouvelle vision du monde se réalisera, il ne pourra s'agir d'un simple retour à une compréhension préscientifique de la réalité ; il s'agira plutôt d'une synthèse créative faisant le pont entre présent et passé. Une conception du monde préservant les acquis de la science moderne et réintroduisant en même temps dans notre civilisation les valeurs spirituelles qu'elle a perdues, pourrait avoir une profonde influence sur chacun de nous, aussi bien qu'au niveau collectif. J'ai la ferme conviction que les expériences et observations d'états holotropiques exposées dans ce livre feront partie intégrante de cette nouvelle et passionnante vision de la réalité et de la nature humaine en train de naître aujourd'hui.

# Cosmos, conscience et esprit

*Au fur et à mesure que nous progresserons et nous éveillerons à la présence de l'âme en nous et en toute chose, nous devons réaliser que la conscience se trouve aussi dans la plante, dans le métal, dans l'atome, dans l'électricité, dans tout ce qui est de nature physique.*

Sri Aurobindo  
*La Synthèse des Yoga*

*La différence qui existant entre la plupart des gens et moi-même est que, pour moi, les « murs qui séparent » sont transparents.*

C.G. Jung  
*Mémoires, rêves, réflexions*

## La vision du monde des sciences matérialistes

D'après la science occidentale, l'univers est un assemblage immensément complexe de particules matérielles s'étant essentiellement créé de lui-même. La vie, la conscience et l'intelligence seraient insignifiants et de survenue plus ou moins tardive et fortuite sur la scène cosmique. Après des milliards d'années d'évolution de la matière, ces trois aspects de l'existence seraient prétendument apparus dans une portion tout à fait négligeable d'un immense univers. La vie devrait ses origines à des processus chimiques aléatoires survenus dans l'océan originel au sein duquel atomes et molécules minérales se seraient assemblés en composés organiques. Puis cette matière organique aurait acquis au cours de son évolution ultérieure les capacités d'autoconservation, de reproduction et d'organisation cellulaire. Les organismes unicellulaires s'assemblèrent en des formes de vie pluricellulaires de plus en plus grandes, et se développèrent finalement en l'immense variété d'espèces qui habitent la terre, parmi lesquelles l'*Homo sapiens*.

Nous savons que la conscience apparut tardivement dans cette évolution, à partir de processus physiologiques complexes survenant au sein du système nerveux central. Elle serait donc un produit du cerveau, contenue dans la boîte crânienne. Dans cette perspective, la conscience et l'intelligence sont des fonctions réservées aux êtres humains et aux animaux évolués, et elles n'existent pas, ni ne peuvent exister, indépendamment des systèmes biologiques. Selon cette conception de la réalité, les contenus de notre psyché sont plus ou moins limités aux informations reçues du monde extérieur depuis la naissance à travers nos organes sensoriels.

Ainsi, les scientifiques occidentaux partagent-ils pleinement l'opinion de l'école anglaise de philosophie empiriste : « Il n'existe rien dans l'intellect qui ne fût auparavant dans un

organe sensoriel. » Cette affirmation, formulée pour la première fois au XVIII<sup>e</sup> siècle par John Locke, exclut bien entendu la possibilité de perceptions extra-sensorielles – accès à tous genres d’informations sans passer par les organes des sens ; par exemple, la télépathie, la clairvoyance et les expériences dites « hors du corps », pouvant fournir des perceptions précises d’endroits éloignés.

Dans cette même perspective, la nature et l’étendue de nos perceptions se trouvent déterminées par les caractéristiques physiques de l’environnement, ainsi que par les propriétés et contraintes physiologiques de nos cinq sens. Par exemple, il n’est pas possible de voir des objets si nous sommes séparés d’eux par un mur solide ; nous perdons de vue un bateau qui passe au-delà de l’horizon, et nous ne sommes pas capables d’observer la face cachée de la lune. De même, nous ne pouvons pas entendre de sons si les ondes acoustiques n’atteignent pas nos oreilles avec suffisamment d’intensité. Quand nous sommes à San Francisco, nous ne pouvons ni voir ni entendre ce que font nos amis à New York, à moins, bien entendu, que ces perceptions ne soient transmises par une quelconque technologie moderne, telle la télévision ou le téléphone.

## **Défis conceptuels de la recherche sur la conscience**

Les expériences d’états non ordinaires de conscience remettent sérieusement en question des conceptions aussi étroites que celles que nous venons d’évoquer concernant la psyché humaine et les limites de nos perceptions. Dans ces états non ordinaires, ce que nous pouvons expérimenter ne se trouve pas limité aux souvenirs accumulés depuis notre naissance, ni à l’inconscient individuel décrit par Freud, comme le monde scientifique nous apprend à le croire. Les expériences holotropiques vont bien au-delà des frontières d’un « ego confiné dans sa propre peau » (*skin-encapsulated ego*), tel que le nommait facétieusement l’écrivain et philosophe anglo-américain Alan Watts. Ces expériences peuvent nous mener dans de vastes territoires de la psyché encore non répertoriés par les psychiatres et psychologues du monde occidental. Pour décrire et classer tous les phénomènes rencontrés dans les états holotropiques, j’ai proposé une nouvelle cartographie des expériences humaines venant agrandir notre vision conventionnelle de la psyché. Dans ce livre, je ne ferai que souligner brièvement les traits principaux de cette cartographie, une description plus détaillée pouvant être trouvée dans mes précédents ouvrages (1975-1988).

Pour rendre compte de toutes les expériences rencontrées dans les états holotropiques, il me fallut radicalement agrandir la conception occidentale de la psyché en y ajoutant deux vastes domaines. Le premier représente tout un assortiment de sensations physiques et d’émotions intenses liées au traumatisme de la naissance : douleurs physiques extrêmes dans diverses parties du corps, sensations de suffocation, expérience d’une angoisse vitale, désespoir profond ou colère intense. De plus, ce domaine abrite un large spectre d’images symboliques correspondant à ces expériences, qui gravitent autour des thèmes de la naissance, de la mort, de la sexualité et de la violence. Je désigne ce domaine de la psyché comme le niveau *périnatal* en raison de sa correspondance avec la naissance biologique (du grec *péri* : autour, près de ; du latin *natalis* : se rapportant à la naissance). Nous reviendrons

plus loin sur ce sujet, le chapitre sept explorant les dimensions spirituelles de la naissance, de la sexualité et de la mort.

Le second domaine de la psyché s'inscrivant dans ma nouvelle cartographie peut être désigné sous le terme *transpersonnel*, puisqu'il se trouve caractérisé par l'expérience d'une transcendance des limites habituelles du corps et de l'ego. Les expériences transpersonnelles élargissent considérablement le sentiment d'identité personnelle en y incluant des éléments du monde extérieur et d'autres dimensions de la réalité. Une portion importante de ces expériences transpersonnelles peut, par exemple, consister en une expérience d'empathie authentique avec d'autres personnes, avec des animaux, des plantes et divers autres aspects de la nature et du cosmos.

Un autre groupe important de phénomènes transpersonnels peut être lié à l'« inconscient collectif », terme proposé par le psychiatre suisse C.G. Jung en 1959. Cette immense réserve de mémoires ancestrales, raciales et collectives contient l'ensemble de l'héritage historique et culturel de l'humanité. L'inconscient collectif recèle également des modèles primordiaux d'organisation psychologique appelés par Jung « archétypes ». D'après lui, les archétypes gouvernent les processus intrapsychiques se déroulant dans le monde. Ils sont aussi la force créatrice derrière le monde imaginaire infiniment riche de la psyché, avec son panthéon de royaumes et de créatures mythologiques. Dans les états holotropiques, les contenus de l'inconscient collectif deviennent accessibles à une expérience consciente.

Une étude attentive des expériences périnatales et transpersonnelles montre que les frontières entre la psyché individuelle de l'homme et le reste du cosmos sont finalement arbitraires, et peuvent être transcendées. En dernière analyse, ce travail démontre avec force que chacun d'entre nous se trouve en correspondance avec tout ce qui existe. Sur le plan pratique, cela signifie que toute chose que nous percevons comme un simple objet dans notre état de conscience ordinaire, peut aussi correspondre à une expérience subjective lorsque nous sommes dans un état de conscience holotropique. Cela signifie qu'en plus de tous les éléments qui constituent l'univers matériel et notre espace-temps, nous pouvons également expérimenter de différentes manières d'autres dimensions de la réalité, par exemple les créatures archétypales et les domaines de la mythologie appartenant à l'inconscient collectif.

Dans les états holotropiques, nous pouvons expérimenter, avec un luxe de détails remarquables, tous les stades de notre naissance biologique, les souvenirs de notre existence prénatale, et même celui de notre conception au niveau cellulaire. Les expériences transpersonnelles peuvent être constituées d'épisodes appartenant à la vie d'ancêtres proches ou lointains, ou bien nous emmener dans le royaume de l'inconscient racial et collectif. Ces expériences peuvent également donner accès à ce qui semblerait correspondre à des vies antérieures, et même à des traces de vie d'espèces animales nous ayant précédés. Nous pouvons expérimenter une empathie pleinement consciente avec d'autres personnes ou groupes de personnes, avec des animaux, des plantes, et même des objets ou des processus minéraux. Au cours de telles expériences, nous pouvons acquérir des informations précises et entièrement nouvelles sur diverses facettes de l'univers, y compris des données qu'il nous fut impossible d'obtenir dans notre vie actuelle avec les moyens à notre disposition.

Lorsque nous avons expérimenté suffisamment profondément ces dimensions habituellement inaccessibles à nos perceptions, notre vision de l'existence subit de profonds changements. Nous réalisons que l'univers n'est pas un système autonome résultant d'interactions mécaniques entre des particules matérielles, et cela constitue une révélation métaphysique absolument fondamentale. Nous ne pouvons alors plus croire sérieusement

les assertions de la science matérialiste, selon laquelle l'histoire de l'univers ne serait qu'une question de matière en évolution, car nous avons expérimenté d'une manière directe et profondément captivante la dimension divine, sacrée – ou numineuse<sup>1</sup> – de l'existence.

## Un univers avec une âme

Au décours d'expériences transpersonnelles puissantes, notre vision du monde s'élargit habituellement jusqu'à inclure certains éléments cosmologiques de diverses cultures traditionnelles et aborigènes. Cette évolution est complètement indépendante de notre intelligence, de notre culture ou de notre profession. Des expériences authentiques et convaincantes d'identification consciente avec des animaux, des plantes, ou même des minéraux, rendent beaucoup plus compréhensibles les croyances de cultures animistes qui considèrent que tout ce qui existe a une âme. De leur point de vue, non seulement les animaux, mais également les arbres, les rivières, les montagnes, le soleil, la lune et les étoiles sont considérés comme des êtres sensibles.

L'expérience suivante montre comment il est possible dans un état holotropique d'expérimenter des objets minéraux en tant qu'entités divines. John, un américain intelligent et cultivé, fit une expérience puissante de perte de son identité ordinaire, puis vécut une identification consciente à une montagne de granit, en campant avec ses amis en haute altitude dans la Sierra Nevada.

Je me reposais sur une grande dalle de granit plate, les pieds plongés dans l'eau cristalline d'un torrent. Je me chauffais au soleil, absorbant ses rayons de tout mon être. Au fur et à mesure que je me relaxais, je sentais une paix profonde, plus profonde que tout ce que j'aurais pu imaginer. Le temps se ralentissait progressivement, jusqu'à ce qu'il semble s'arrêter. Ce fut un moment d'éternité.

Progressivement, je perdis la notion de limites et fusionnai avec la montagne de granit. Mon agitation et mon bavardage intérieurs se calmèrent, et firent place à un calme absolu. Je sentis que j'étais arrivé. J'étais dans un état de repos ultime, où tous mes désirs et besoins étaient satisfaits, et où toutes mes questions avaient trouvé réponse. Soudain, je réalisai que cette paix incommensurable avait quelque chose à voir avec la nature du granit. Aussi incroyable que cela paraisse, je sentais que j'étais devenu la conscience du granit.

Je compris soudain pourquoi les Égyptiens sculptent leurs divinités dans le granit, et pourquoi les Hindous voient l'Himalaya comme une représentation de Shiva au repos. Ils en adoraient l'état de conscience imperturbable. Il faut des dizaines de millions d'années avant que la surface du granit ne soit transformée par les assauts du temps. Pendant ce temps, le monde organique subit d'innombrables changements : des espèces naissent, vivent et s'éteignent ; des dynasties sont fondées, exercent leur pouvoir et sont remplacées par d'autres ; et des milliers de générations jouent leurs drames stupides. La montagne de granit se tient là comme un témoin majestueux, comme un dieu, immuable et intouchable par quelque événement que ce soit.

---

<sup>1</sup> *Numineux* : terme proposé par Jung pour décrire les expériences ayant trait au sacré (*NdT*).

## Le monde des divinités et des démons

Les états de conscience holotropiques peuvent également apporter d'importantes révélations sur la vision cosmologique des cultures croyant que l'univers est peuplé de créatures mythologiques et gouverné par des divinités tantôt bienveillantes, tantôt malveillantes. Dans ces états, nous pouvons expérimenter directement le monde des dieux, des démons, des héros légendaires, des entités suprahumaines et des guides spirituels. Nous pouvons visiter des domaines mythologiques, des paysages fantastiques et les demeures de l'au-delà. L'imagerie de telles expériences peut être tirée de l'inconscient collectif et représenter des figures mythologiques et des thèmes de n'importe quelle culture, pouvant recouvrir l'histoire entière de l'humanité. Des expériences profondes de ces domaines nous aident à comprendre que les représentations du cosmos des sociétés préindustrielles ne sont pas fondées sur la superstition ou une quelconque « pensée magique » et primitive, mais sur l'expérience directe d'une autre réalité.

Une preuve particulièrement convaincante de l'authenticité de ces expériences est le fait qu'à l'instar d'autres phénomènes transpersonnels, elles peuvent nous apporter des informations inédites et précises sur divers domaines mythologiques ou archétypes. La nature, l'étendue et la qualité de ces informations dépassent souvent de très loin nos connaissances intellectuelles antérieures de ces domaines respectifs. Ce sont des observations de ce type qui conduisirent Jung à affirmer l'existence d'un inconscient collectif nous reliant à l'héritage culturel entier de l'humanité, complétant ainsi la notion de l'inconscient individuel décrit par Freud.

Je vais vous présenter ici, en guise d'illustration, l'une des plus intéressantes expériences de ce type rencontrée au cours de ma recherche sur les états de conscience holotropiques. Elle concernait Otto, l'un de mes patients à Prague, que je soignais pour dépression et peur pathologique de la mort (thanatophobie). Dans l'une de ses séances psychédéliques, il expérimenta une séquence particulièrement significative de mort-renaissance psychospirituelle. Au point culminant de l'expérience, il eut la vision d'une descente très angoissante dans un monde souterrain gardé par une déesse terrifiante à l'aspect de cochon. A ce moment-là, il ressentit soudain le besoin urgent de dessiner un motif géométrique particulier.

Quoique en général, pendant les séances, il soit demandé aux patients de rester allongés les yeux fermés et d'intérioriser leurs expériences, Otto ouvrit les yeux, s'assit, et réclama de manière pressante quelques feuilles de papier et de quoi dessiner. Il traça une série de motifs abstraits et compliqués puis, insatisfait et désespéré, ne cessa de les déchirer et de les chiffonner impulsivement aussitôt terminés. Il était très mécontent de ses dessins et sa frustration grandissait de n'être pas capable de les faire « correctement », selon son désir. Quand je lui demandai ce qu'il voulait, il fut incapable de me le dire. Il m'expliqua qu'il sentait simplement une pulsion irrésistible à dessiner ces motifs géométriques et qu'il était convaincu de la nécessité de faire le bon dessin pour achever positivement sa séance.

À l'évidence, le sujet comportait une forte charge émotionnelle pour Otto et il semblait important de le creuser. À cette époque, j'étais encore sous la forte influence de ma formation freudienne, et je fis de mon mieux pour identifier les motifs inconscients de ce comportement étrange en utilisant la méthode des associations libres. Nous y passâmes beaucoup de temps, sans grand succès. La séquence d'événements semblait tout simplement n'avoir aucun sens. Finalement, le processus évolua vers d'autres domaines, et je cessai de penser à

cette situation. L'épisode tout entier resta pour moi absolument mystérieux jusqu'à ce que j'émigre aux États-Unis, quelques années plus tard.

Durant mon séjour à Baltimore, l'un de mes amis pensa que Joseph Campbell pourrait être intéressé par les implications de ma recherche en ce qui concerne la mythologie, et proposa d'organiser une rencontre. Joseph Campbell était considéré par beaucoup comme le plus grand mythologue du XX<sup>e</sup> siècle et probablement de tous les temps. Son intelligence était remarquable, et sa connaissance du monde mythologique absolument encyclopédique. Il montrait un vif intérêt pour la recherche sur les états non ordinaires de conscience, qu'il jugeait particulièrement appropriés à l'étude de la mythologie (Campbell, 1972). Au cours des années, nous eûmes de nombreuses et fascinantes discussions, au cours desquelles je pus partager avec lui un certain nombre d'observations sur des expériences incompréhensibles en rapport avec les archétypes. Dans la plupart des cas, Joseph identifiait sans aucune difficulté la source culturelle du symbolisme impliqué.

Durant l'une de ces discussions, je me rappelai l'épisode précédemment décrit et le partageai avec lui. « Fascinant, s'exclama Joseph sans hésitation, c'était à l'évidence la Grande Mère de la Nuit de la Mort, la Déesse Mère dévoreuse des Malékuléens de Nouvelle-Guinée. » Puis il poursuivit en m'expliquant que les Malékuléens croyaient qu'ils rencontreraient cette divinité durant le voyage de la mort. Elle se présentait comme une femelle effrayante ayant distinctement l'allure d'une truie. Et, d'après la tradition malékuléenne, elle siégeait à l'entrée du monde souterrain et gardait un labyrinthe sacré très complexe. Les Malékuléens avaient un système de rituels très élaborés impliquant l'élevage et le sacrifice de porcs. Cette activité rituelle complexe avait pour but de les aider à triompher de la dépendance de leurs mères humaines et, par la suite, de la Déesse Mère dévoreuse. Les Malékuléens passaient donc énormément de temps à cultiver l'art de dessiner des labyrinthes, car cette maîtrise était considérée comme essentielle pour réussir son voyage dans l'Au-delà. Joseph, grâce à l'étendue de ses connaissances, avait été capable de résoudre une part importante de ce puzzle, rencontré par hasard au cours de mes recherches. La question qui subsistait, à laquelle il ne pouvait répondre, était : pourquoi ce patient devait-il rencontrer cette divinité malékuléenne spécifique à ce moment particulier de sa thérapie ? Quoiqu'il en soit, l'exigence de maîtriser son voyage posthume avait très certainement du sens pour quelqu'un qui souffre d'une peur pathologique de la mort.

## **Jung et les archétypes universels**

Dans les états holotropiques, nous découvrons que notre psyché peut accéder à tout un panthéon de figures mythologiques, de même qu'aux domaines qui les abritent. D'après Jung, ce sont les manifestations de modèles primitifs universels représentant les constituants intrinsèques de l'inconscient collectif. Les figures archétypales peuvent être séparées en deux catégories distinctes. La première comprend un ensemble d'êtres bienveillants ou malveillants incarnant des fonctions ou des rôles universels spécifiques. Les plus connus d'entre eux sont la Grande Déesse Mère, la Terrible Déesse Mère, le Vieil Homme Sage, la Jeunesse Éternelle (*Puer aeternus et Puella aeterna*), les Amants, la Grande Faucheuse, et l'Escroc Facétieux. Jung découvrit également que les hommes ancrent dans leur inconscient une

représentation générale du principe féminin qu'il appela *anima*. En contrepartie, la représentation générale du principe masculin dans l'inconscient féminin fut nommée *animus*. Selon le même principe, la représentation inconsciente de l'aspect sombre et destructeur de la personnalité humaine prend le nom d'*ombre* en psychologie jungienne.

Dans les états holotropiques, tous ces principes peuvent apparaître sous des aspects protéiformes complexes condensant de manière holographique les innombrables représentations possibles. Je vais illustrer ici d'une expérience personnelle la rencontre avec le monde des archétypes.

Dans la dernière partie de la séance, j'eus la vision d'une grande scène très éclairée localisée quelque part au-delà du temps et de l'espace. Il y avait un très beau rideau orné, décoré de motifs entrelacés, qui semblait contenir toute l'histoire du monde. Je compris intuitivement que j'étais en train de visiter le théâtre du Drame Cosmique, représentant les forces qui façonnent l'histoire humaine. J'étais le spectateur d'un défilé magnifique de personnages mystérieux, qui entraient sur scène, se présentaient, puis partaient lentement.

Je réalisai que j'avais sous les yeux des principes universels personnifiés, des archétypes qui, dans un jeu complexe, créaient l'illusion du monde phénoménal, le jeu divin que les Hindous appellent *lîlâ*. C'étaient des personnages aux aspects multiples, ayant de nombreuses identités, de nombreuses fonctions, et jouant plusieurs scènes à la fois. Au fur et à mesure que je les regardais, ils changeaient sans cesse de forme, étant un et plusieurs à la fois, un peu à la manière d'un hologramme complexe. J'étais conscient qu'il y avait différentes facettes, différents niveaux et dimensions d'interprétation, mais je ne pouvais me concentrer sur rien de particulier. Chacun de ces personnages semblait représenter simultanément l'essence même de sa fonction et les manifestations concrètes de celle-ci.

Il y avait Maya, personnage magique et éthéré symbolisant l'illusion du monde, *Anima*, incarnant l'éternel féminin, le Guerrier, personnification martiale de la guerre et de l'agression, les Amants, représentant tous les drames de l'amour et les romances à travers les âges. Il y avait aussi l'Empereur, figure royale du souverain, l'Éternité, l'Insaisissable Voleur, et de nombreux autres personnages. Comme ils traversaient la scène, ils s'inclinaient dans ma direction, comme s'ils attendaient des compliments pour leur performance dans la comédie divine de l'Univers.

La seconde catégorie de figures archétypales est constituée de divinités et de démons divers en relation avec des cultures spécifiques, des zones géographiques, et des périodes historiques. Par exemple, au lieu de l'image universelle de la Grande Déesse Mère, nous pouvons expérimenter l'une de ses représentations culturelles, comme la Vierge Marie, les déesses hindoues Lakshmî et Parvatî, la déesse égyptienne Isis, la déesse grecque Héra. De même, des représentations particulières de la Terrible Déesse Mère pourraient être comparées à la déesse truie des Malékuléens décrite précédemment : la déesse indienne Kâlî, le dieu précolombien à tête de serpent Quetzalcoatl ou le dieu Sekhmet à tête de lion. Il est important d'insister sur le fait que les représentations rencontrées ne sont pas limitées à celles de notre héritage culturel et racial. Elles peuvent être tirées de mythologies de n'importe quel groupe humain, y compris ceux dont nous n'avons jamais entendu parler.

Dans le cadre de mon travail, j'ai souvent assisté à des rencontres, voire des identifications, avec diverses divinités de cultures différentes étant tuées ou s'étant elles-mêmes sacrifiées, puis étant ressuscitées. Ces personnages, représentant la mort et la résurrection, tendent à apparaître spontanément quand le processus d'auto-exploration atteint le niveau périnatal, et prend la forme d'une renaissance psychospirituelle. À ce niveau, de nombreuses personnes ont, par exemple, des visions de crucifixion ou des expériences d'agonie en

s'identifiant à Jésus Christ sur la croix. L'émergence de ce thème chez des individus de culture occidentale semble significatif du fait du rôle important joué par le christianisme dans cette culture au cours des siècles.

Cependant, nous avons également observé un grand nombre d'expériences fortes d'identification à Jésus durant des séminaires de respiration holotropique au Japon et en Inde. Elles survenaient chez des personnes de culture bouddhiste, shinto ou hindoue. Inversement, de nombreux Anglo-Saxons, des Slaves et des juifs se sont identifiés durant leurs séances psychédéliques ou de respiration holotropique avec Shiva ou Bouddha, le dieu égyptien ressuscité Osiris, la déesse sumérienne Inanna, ou les divinités grecques Perséphone, Dionysos, Attis et Adonis. Certaines identifications rares, à Quetzalcoatl, le serpent à plumes, dieu aztèque de la mort et de la renaissance, ou à l'un des héros jumeaux du *Popol Vuh* maya, furent encore plus surprenantes, car ces divinités apparaissent au sein de mythologies généralement inconnues en Occident.

Les rencontres avec ces figures archétypales étaient très impressionnantes et apportaient des informations inédites et détaillées, quels que soient la race, la culture et le contexte éducatif de la personne, de même que ses connaissances livresques de la mythologie. Selon la nature des divinités impliquées, ces expériences étaient accompagnées d'émotions particulièrement intenses, pouvant aller du ravissement extatique à une terreur métaphysique paralysante. Les personnes qui font l'expérience de ces rencontres considèrent habituellement ces figures archétypales avec énormément de crainte et de respect, comme étant des créatures d'un ordre supérieur, dotées d'une énergie et d'un pouvoir extraordinaires, et ayant la capacité de façonner les événements dans notre monde matériel. Ces sujets partagent ainsi le point de vue de nombreuses cultures préindustrielles croyant à l'existence de dieux et de démons.

Toutefois, aucun de ces individus ne perçut ces expériences de figures archétypales comme une rencontre avec le principe suprême de l'univers, ni ne déclara avoir acquis une compréhension ultime de l'existence. Ils expérimentaient ces divinités comme les créations d'un pouvoir supérieur qui les transcendait. Cette vision des choses fait écho à l'idée de Joseph Campbell selon laquelle les divinités devraient être « transparentes au transcendant ». Elles devraient fonctionner comme un pont vers la source divine, mais ne pas être confondues avec celle-ci. Si nous sommes engagés dans une auto-exploration méthodique ou dans une pratique spirituelle, il est important d'éviter le piège consistant à s'arrêter sur l'image d'une divinité archétypale et à voir en elle la force cosmique ultime plutôt qu'une fenêtre sur l'Absolu.

Confondre une image archétypale spécifique avec la source ultime de toute création mène à l'idolâtrie, que l'on sait responsable de divisions et d'erreurs graves dans l'histoire des religions et des cultures. Des peuples partageant les mêmes croyances auraient sans doute pu s'unir, mais se sont opposés du simple fait d'un choix différent de représentation divine. Ils essayèrent donc de convertir les autres, de les conquérir ou de les éliminer. À l'opposé de l'idolâtrie, une religion authentique est universelle, non exclusive, et englobe l'humanité entière. Elle doit transcender les représentations liées à des cultures spécifiques et se focaliser sur la source ultime de toute création. Ainsi, la question la plus fondamentale dans le domaine de la religion concerne la nature du principe créateur suprême de l'univers. Dans le prochain chapitre, nous étudierons les informations fournies dans ce domaine par les états de conscience holotropiques.

## Le Principe créateur du cosmos

*Ô vide sans terre  
 Ô vide sans ciel  
 Ô espace nébuleux, espace sans but,  
 Intemporel et éternel,  
 Deviens le monde, grandis !*

Conte tahitien sur la création

*Ce qui est silencieux, intouchable,  
 sans forme, impérissable,  
 constant, sans goût et sans odeur,  
 sans commencement ni fin,  
 plus grand que le très grand, immuable,  
 S'il perçoit tout cela, l'homme se libère de la mort.*

Katha Upanishad

### La Conscience absolue

Après que l'on a fait l'expérience directe de la dimension spirituelle de la réalité, l'idée selon laquelle l'univers, la vie, et la conscience auraient pu se développer sans la participation d'une intelligence créatrice supérieure apparaît comme absurde, naïve et indéfendable. Toutefois, comme nous l'avons vu, les expériences d'un univers – fût-il doté d'une âme – et les rencontres avec des figures archétypales ne sont pas en elles-mêmes suffisantes pour satisfaire pleinement nos besoins spirituels. J'ai donc recherché, parmi les témoignages de personnes ayant travaillé avec moi, les expériences qui furent perçues comme un contact avec les frontières ultimes de l'esprit humain. J'ai tenté de retrouver celles qui auraient pu communiquer le sentiment d'une rencontre avec le principe suprême de l'univers.

D'une manière générale, les personnes qui firent l'expérience de l'Absolu n'eurent pas de visions archétypales spécifiques. Lorsqu'elles avaient le sentiment d'avoir atteint le but de leur quête mystique et philosophique, leurs descriptions du principe suprême étaient tout à fait abstraites, et cependant semblables d'une manière saisissante. Ceux qui témoignaient d'une révélation aussi ultime montraient donc un remarquable consensus dans leurs descriptions. Ils rapportaient le fait que l'expérience du Suprême implique une transcendance des limites de l'esprit analytique et rationnel, ainsi que de toutes les contraintes de la logique ordinaire.

Cette expérience n'était pas liée aux références habituelles de l'espace tridimensionnel et du temps linéaire telles que nous les connaissons dans la vie de tous les jours. Elle contenait aussi toutes les polarités imaginables en un amalgame inséparable et transcendait ainsi toutes les dualités. À maintes reprises, l'Absolu fut comparé à une source de lumière rayonnante d'une intensité inimaginable ; cependant les témoins insistaient sur le fait que cette

lumière diffère par bien des aspects de toute forme de lumière rencontrée dans le monde matériel. Décrire l'Absolu comme une lumière équivaut à omettre certaines de ses caractéristiques essentielles, en particulier le fait qu'il est également un champ de conscience immense et insondable doté d'une intelligence infinie et d'un pouvoir créateur.

Le principe cosmique créateur peut être expérimenté de deux manières différentes. Parfois, les frontières personnelles se dissolvent ou disparaissent brutalement, et nous pouvons fusionner entièrement avec la source divine, en un état d'unification totale et indiscernable. Dans d'autres types d'expériences, nous gardons le sentiment d'être une identité séparée jouant le rôle d'un observateur étonné, témoin du *mysterium tremendum* de l'existence. À l'instar de quelques mystiques, nous pouvons également ressentir l'extase de l'amant émerveillé faisant l'expérience d'une rencontre avec le Bien-Aimé. De tout temps, la littérature spirituelle abonda en exemples de descriptions de ces deux types d'expérience du divin.

« Comme une mite entre dans la flamme et ne fait plus qu'une avec elle, c'est ainsi que nous fusionnons avec le divin », disent les soufis. Le saint et visionnaire indien sri Râmanâ Mahârshi, décrit dans l'un de ses poèmes « une poupée de sucre qui vint à l'océan pour y nager et s'y dissout complètement ». À l'opposé, la mystique espagnole sainte Thérèse d'Avila et Rûmî, le grand poète persan illuminé, parlaient de Dieu comme étant le Bien-Aimé. De même, les *bhakta*, représentants en Inde du yoga de la dévotion, préfèrent conserver un sentiment de séparation d'avec Dieu et parler d'une relation avec le divin. Ils ne veulent pas devenir la poupée de sucre de sri Ramana et perdre leur identité dans l'océan cosmique. Le grand mystique indien sri Râmakrisna s'exclama un jour : « Je veux goûter au sucre, pas devenir du sucre... »

Les personnes ayant fait l'expérience du principe suprême décrit ci-dessus savent qu'elles ont rencontré Dieu. Pourtant, la plupart d'entre elles disent que le terme « Dieu » ne représente pas de manière appropriée la profondeur de leur expérience, du fait des nombreuses déformations, vulgarisations, et du discrédit dont furent responsables les religions et cultures traditionnelles. Les termes de Conscience absolue ou d'Esprit universel souvent utilisés pour décrire de telles expériences semblent aussi désespérément inadéquats à retransmettre l'immensité et la force d'impact d'une telle rencontre. Un certain nombre de personnes considèrent que le silence est la réaction la plus appropriée à l'expérience de l'Absolu. Pour elles, il est évident que « ceux qui savent ne parlent pas », et que « ceux qui parlent ne savent pas ».

Le principe suprême peut être expérimenté directement dans les états de conscience holotropiques, mais il élude toute tentative de description ou d'explication. Le langage que nous utilisons pour communiquer dans la vie quotidienne est tout simplement inadapté. Même si le caractère ineffable de cette expérience semble faire l'unanimité, les mots et la forme de notre langage semblent malheureusement inappropriés à la description de sa nature et de ses dimensions, en particulier pour ceux qui ne l'ont pas faite.

Avec toutes ces réserves, voici le témoignage de Robert, psychiatre de trente-sept ans ayant fait une expérience qu'il considéra comme celle de la réalité ultime :

Le début de l'expérience fut soudain et spectaculaire. Je fus frappé par un éclair cosmique d'une colossale puissance qui fit instantanément voler en éclats ma perception ordinaire de la réalité. Je perdis complètement contact avec le monde environnant, qui disparut comme par enchantement. La perception de mon existence habituelle, de ma vie, de mon nom, semblait se réduire à des images fictives se perdant aux confins de ma propre conscience. Robert... Californie... États-Unis... planète Terre... J'essayais avec peine de me souvenir de l'existence de ces dif-

férentes réalités, mais tout cela n'avait soudain plus aucun sens. Je n'avais pas non plus de visions archétypales de divinités, de démons ou de domaines mythologiques, comme c'était habituellement le cas dans mes précédentes expériences.

À cet instant précis, la seule chose qui me sembla réelle fut une énorme quantité d'énergie tourbillonnante qui semblait contenir la totalité de l'existence en une forme totalement abstraite. Cette énergie avait l'éclat d'une myriade de soleils, et cependant ne correspondait à aucune forme de lumière que je connaisse déjà. Elle semblait être pure conscience et intelligence, énergie créatrice transcendant toute dualité. Elle était finie et infinie, divine et démoniaque, terrifiante et extasiante, créatrice et destructrice... tout cela à la fois, et encore bien davantage. Je ne disposais d'aucun concept, d'aucune classification, pour témoigner de cette expérience. Je ne pouvais pas maintenir plus longtemps mon sentiment d'être séparé en face d'une telle force. Mon identité se trouvait éclatée et dissoute ; je ne faisais plus qu'un avec la Source. Le temps n'avait plus la moindre signification.

Rétrospectivement, j'ai l'impression d'avoir expérimenté le Dharmakaya, ou Lumière Originelle, apparaissant au moment de la mort, d'après le *Livre des morts* tibétain (*Bardo Thödol*).

La rencontre de Robert avec le « Suprême » dura environ vingt minutes, bien que le temps d'expérience total n'ait eu aucune signification pour lui. Durant l'expérience, il n'eut aucun contact avec ceux qui l'entouraient et n'était plus capable de communiquer verbalement. Puis il revint lentement et progressivement à la réalité ordinaire, à propos de laquelle il écrivit :

Après ce qui me sembla être une éternité, des images et des concepts commencèrent à se former dans mon champ d'expérience, un peu comme un rêve. Je commençais à ressentir que la Terre, de vastes continents, des pays particuliers pourraient en fait exister quelque part, mais tout cela me semblait très loin et irréel. Progressivement, ces sensations se cristallisèrent en images des États-Unis et de la Californie. Un peu plus tard, je repris contact avec mon identité et commençai à entrevoir des images furtives de ma vie actuelle. Au début, ce contact fut extrêmement imprécis. Pendant un certain temps, je pensai que j'étais en train de mourir et que je faisais l'expérience du *bardo*, cet état intermédiaire entre la vie actuelle et la prochaine incarnation décrit dans les textes sacrés tibétains.

Comme je reprenais contact avec la réalité ordinaire, j'atteignis un point où je sus que j'allais survivre à cette expérience. J'étais étendu sur le canapé avec un sentiment d'extase, très impressionné par ce qui m'avait été révélé. Sur ce fond d'impressions, je faisais également l'expérience de diverses situations dramatiques ayant eu lieu dans différentes parties du monde à travers les siècles. Elles semblaient évoquer des scènes d'incarnations passées, pour la plupart dangereuses et douloureuses. Certains de mes muscles se contractaient nerveusement et tremblaient au fur et à mesure que mon corps était blessé et mourait dans ces différents contextes. Cependant, en même temps que mon histoire karmique se jouait dans mon corps, je me trouvais dans un état de grâce profond, complètement détaché de tous ces drames.

Après cela, et durant de nombreux jours, il me fut très facile d'atteindre un état de paix et de sérénité lors de mes méditations. J'ai la certitude que cette expérience aura une influence durable sur ma vie. Il me semble impossible de faire une expérience de ce type sans en être profondément touché et transformé.

## Le Vide et la Création

La rencontre ou l'identification avec la Conscience absolue n'est pas la seule voie permettant de faire l'expérience de la réalité ultime ou du principe suprême du cosmos. Le second type d'expérience semblant convaincre les chercheurs en quête d'absolu est particulièrement surprenant, car il ne comporte aucun caractère spécifique. C'est l'expérience du Vide cosmique et du Néant décrits dans la littérature mystique comme étant le Vide. Il est important de souligner que toute expérience de vide n'est pas nécessairement celle du Vide décrite par les mystiques. Le terme de vide est en fait souvent utilisé pour décrire un sentiment déplaisant de manque de sensations, d'initiative ou de sens. Mais pour mériter le nom de Vide mystique, cet état doit correspondre à des critères très spécifiques.

Lorsque nous faisons réellement l'expérience du Vide, nous sentons qu'il s'agit d'un Vide primordial, d'importance et de dimensions réellement cosmiques. Nous acquérons une pure conscience de ce Néant absolu, et en même temps, nous avons la sensation étrange et paradoxale de sa profonde plénitude. Ce Vide cosmique est aussi un « plein », car rien ne semble y manquer. Tout en ne contenant rien sous une forme manifestée et concrète, il semble comprendre de manière potentielle la totalité de l'existence. Au sein de ce paradoxe, nous pouvons transcender la dichotomie habituelle entre vide et plein, ou existence et non-existence. Toutefois, une telle vision ne peut s'exprimer en mots, elle nécessite d'être expérimentée pour être réellement comprise.

Le Vide mystique transcende les notions de temps et d'espace. Il est immuable, et se tient au-delà de toute dualité ou polarité, comme l'ombre et la lumière, le bien et le mal, le mouvement et la stabilité, le microcosme et le macrocosme, l'agonie et l'extase, la singularité et la pluralité, le vide et la forme, et même l'existence et la non-existence. Certaines personnes parlent de Vide supracosmique ou de Vide métacosmique, indiquant par là que ce Vide, ou ce Néant originel, serait le principe créateur du monde phénoménal que nous connaissons et, en même temps, son propre support. Ce Vide métaphysique, empli du potentiel de tout ce qui existe, apparaît comme étant le berceau de toute chose, la source ultime de l'existence. La création du monde phénoménal correspondrait alors à la réalisation et à la concrétisation de potentiels préexistants.

Si nous faisons l'expérience du Vide, nous percevons qu'il est la source de toute l'existence, et qu'il contient aussi intrinsèquement toute création. Une autre manière de formuler les choses serait de dire que le Vide représente toute l'existence, du fait que rien n'existe en dehors de lui. D'après nos normes logiques et nos conceptions habituelles, cela semble poser quelques contradictions fondamentales. Il peut certainement sembler absurde de concevoir le Vide comme contenant du monde manifesté, puisque les caractéristiques essentielles de ce monde sont précisément d'avoir des formes spécifiques. De même, le bon sens nous rappelle que le principe créateur et sa création ne peuvent être confondus, qu'ils doivent nécessairement être distingués l'un de l'autre. Cependant, la nature extraordinaire du Vide mystique transcende ces paradoxes.

Voici la description de l'expérience du Vide cosmique faite par Christopher Bache, théologien impliqué depuis de nombreuses années dans une quête spirituelle empirique :

Soudain, un vide énorme s'ouvrit dans le monde. J'eus l'impression que ma vision se voilait, comme si une boule géante et invisible se trouvait placée dans mon champ visuel et déformait

les contours de l'image. Rien ne semblait brisé ou désorganisé, mais chaque chose se trouvait exposée, comme stoppée dans son mouvement, afin de révéler la réalité sous-jacente, comme si Dieu faisait une pause entre inspiration et expiration, et que l'univers entier se trouvait soudain suspendu, non pas dissous, mais figé pour l'éternité. C'était une béance, une ouverture énorme dans l'existence.

Tout d'abord, cette sensation me coupa le souffle, au propre comme au figuré, et je restai suspendu dans l'attente d'un quelconque mouvement, mais rien ne se produisit. J'étais pleinement conscient, mais comme en suspens. Cet état dura longtemps, longtemps, longtemps. Je ne pouvais croire que ce fût si long. Comme j'étais absorbé par cette expérience, je compris que cela représentait le Vide, source de toute forme. C'était le Calme absolu à partir duquel tout mouvement naissait. Cette expérience sans caractère spécifique d'une superconscience qui soit à la fois un potentiel créatif et la création elle-même devait être ce que les philosophes orientaux appellent *sunyata*. Quand doucement mes mouvements reprirent, un délicieux sentiment d'acceptation s'ensuivit. Sortant du vide, j'étais parvenu aux confins de l'expérience de la réalité « telle qu'elle est ».

À plusieurs occasions, les personnes qui expérimentèrent la Conscience absolue et le Vide mystique eurent la révélation que ces deux états étaient interchangeable et de même essence, en dépit du fait que l'on puisse expérimentalement les distinguer l'un de l'autre et qu'ils semblent incompatibles sur le plan logique et conceptuel. Ces personnes affirmèrent avoir été les témoins de l'émergence de la Conscience cosmique créative à partir du Vide, ou, inversement, de sa dissolution en lui. D'autres firent l'expérience simultanée de ces deux aspects de l'absolu, s'identifiant à la Conscience cosmique et dans le même temps, reconnaissant sa nature de Vide.

L'expérience du Vide en tant que source de la création peut aussi être associée avec la reconnaissance du caractère fondamentalement vide du monde matériel. La conscience du caractère vide de la réalité ordinaire est le message principal de l'un des plus importants textes spirituels du bouddhisme *mahayana*, le Prajnaparamita Hridaya Sutra, ou Sutra du Cœur de la Parfaite Sagesse. Dans ce texte, Avalokiteshvara s'adresse à Shariputra, disciple de Bouddha, en disant : « La nature de la forme est le vide, la nature du vide est la forme. La forme n'est pas différente du vide, et le vide n'est pas différent de la forme (...) et les sentiments, les perceptions, les créations mentales, et la conscience sont ainsi. »

Il est intéressant de constater qu'en physique moderne, ce concept du vide pouvant être un plein et celui du « vide créateur » existent également. Paul Dirac, l'un des fondateurs de la physique quantique et « père » de l'antimatière, le décrit ainsi : « Toute matière se trouve créée à partir d'un substrat imperceptible (...) La création de matière laisse derrière elle un "trou" dans ce substrat qui apparaît être l'antimatière. Maintenant, ce substrat particulier ne peut être précisément décrit comme étant matériel, car il emplit uniformément tout l'espace et reste indécélable par l'observation. Mais, il représente une forme matérielle particulière du néant à partir duquel la matière est créée. » Le regretté physicien américain Heinz Pagels est encore plus explicite : « La physique d'avant-garde suggère que le vide est son élément essentiel. Tout ce qui existe ou qui peut exister se trouve déjà présent dans le néant de l'espace (...) le néant contient toute la création. »

Dans les expériences impliquant l'accélération de particules élémentaires à très grande vitesse et la collision de ces particules, les physiciens ont observé la création de nouvelles particules subatomiques émergeant de ce qu'ils nomment « vide dynamique », et disparaissant au sein de cette « matrice ». Bien sûr, la ressemblance n'est que partielle et ne va

pas très loin. Le problème de la création du cosmos ne peut se réduire à la construction de blocs de matière fondamentaux. De plus, certains de ses aspects restent insolubles pour les physiciens, comme le problème de l'origine des formes, de l'ordre, des lois naturelles et du sens. Le Vide mystique que nous pouvons expérimenter dans les états holotropiques semble bien être impliqué dans tous les aspects de la création, et non pas seulement en ce qui concerne les matériaux bruts du monde observable.

Dans notre vie de tous les jours, chaque événement met en jeu des chaînes complexes de causes et d'effets, et l'hypothèse d'une stricte causalité linéaire semble indispensable à la science occidentale traditionnelle. De surcroît, l'une des caractéristiques fondamentales de la réalité matérielle de notre monde est la loi de la conservation de l'énergie. L'énergie ne peut être créée ou détruite, elle peut seulement se transformer en d'autres formes d'énergies. Cette manière de penser paraît justifiée pour la plupart des événements observables dans le monde macroscopique. Cependant, elle s'effondre dès lors que l'on essaie de remonter la chaîne des causes et des effets jusqu'à la naissance de l'univers. Si nous appliquons cette loi de conservation de l'énergie au processus de la création cosmique, nous sommes confrontés à des questions redoutables : si chaque chose se trouve déterminée de manière causale, quelle est la cause originelle, la cause des causes, quel est l'auteur primordial ? Si l'énergie doit être conservée, quelle est son origine première ? Et que dire des origines de la matière, de l'espace et du temps ?

L'habituelle théorie cosmogénétique du Big Bang, suggérant que la matière, le temps et l'espace furent créés simultanément, à partir d'une « bizarrerie » hors normes, il y a quelques milliards d'années, peut difficilement être acceptée comme une explication rationnelle et adéquate du plus grand mystère de l'existence. Et généralement, nous avons du mal à imaginer qu'une réponse satisfaisante puisse être autre que rationnelle. Les solutions apportées par les expériences transcendantales sont d'une nature et d'un ordre entièrement différents. Expérimenter la Conscience absolue ou le Vide mystique, ainsi que leurs interrelations permet de transcender les paradoxes déconcertants qui tourmentent les scientifiques pour lesquels l'univers matériel serait uniquement gouverné par la loi de causalité et les autres lois de la physique. Les états holotropiques peuvent apporter des réponses satisfaisantes à ces questions paradoxales. Cependant, ces réponses ne sont pas logiques, mais de nature empirique et au-delà du rationnel.

Lorsque nous expérimenterons la transition entre Vide mystique et Conscience absolue, nous n'avons pas l'impression d'absurdité que nous pourrions avoir dans un état de conscience ordinaire concernant le fait que quelque chose puisse émerger de nulle part ou, inversement, disparaître dans le néant sans laisser de traces. Bien au contraire, nous avons un sentiment de grande évidence, de simplicité et de naturel au regard de ces faits. Toutes ces expériences s'accompagnent d'un sentiment de clarification très net devant cette évidence. Du fait qu'à ce niveau, le monde matériel est vu comme une expression de la Conscience absolue, interchangeable avec le Vide mystique, les expériences transcendantales de ce type apportent des solutions inattendues pour certains des problèmes les plus difficiles posés à l'esprit rationnel.

Les témoignages de ceux qui ont fait l'expérience de la source créatrice dans des états de conscience holotropiques ressemblent de manière frappante à ceux que l'on trouve dans la « philosophie éternelle ». J'ai déjà mentionné la description du Vide cosmique trouvée dans le Sutra du Prajnaparamita. Voici un passage du *Tao-tê king* citant le sage chinois Lao Tseu (1988) :

Avant que l'univers ne fût né, il y eut quelque chose de parfait et qui n'avait pas de forme.

Cette chose est sereine. Vide. Solitaire. Immuable. Infinie. Éternellement présente. C'est la mère de l'Univers. Faute d'un meilleur nom, je l'appelle Tao. Il s'écoule à travers tout ce qui est, à l'intérieur comme à l'extérieur, et retourne à l'origine de toute chose.

Au XIII<sup>e</sup> siècle, Rûmî, le poète persan visionnaire et mystique, décrit la source de toute création en ces mots : « La non-existence attend impatiemment que vie lui soit donnée (...) Car le trésor inépuisable permettant la création divine n'est autre que la non-existence venant à se manifester. » Voici également deux passages extraits de la tradition mystique juive. Le kabbaliste du XIII<sup>e</sup> siècle Azriel de Gérone dit : « Si l'on vous demande : Comment Dieu parvint-il à créer l'existence à partir du néant ? N'y a-t-il pas une énorme différence entre l'être et le néant ? répondez ainsi : l'être se trouve dans le néant à la manière du néant, et le néant se trouve dans l'être à la manière de l'être. Le néant est l'être, et l'être est le néant. » Au XIV<sup>e</sup> siècle, le kabbaliste David Ben Abraham he-Lavan écrivit : « Ayin, le Néant, existe davantage que toute l'existence du monde. Mais du fait que cela est simple, et que chaque chose simple est plus compliquée encore que cette simplicité, cela se nomme Ayin. » Et, d'après le mystique chrétien Maître Eckhart : « Le néant de Dieu remplit l'univers entier ; son quelque chose n'est nulle part. »

## Des mots pour l'ineffable

Les visions de réalités ultimes expérimentées dans les états mystiques ne peuvent être décrites de manière adéquate dans notre langage habituel. Lao Tseu en était bien conscient et l'exprima succinctement : « Le tao qui peut être dit n'est pas le Tao éternel. Le nom qui peut être nommé n'est pas le Nom éternel. » Toute description – ou définition – dépend de mots créés pour dénoter des objets ou des activités appartenant au monde matériel et à la vie quotidienne. Pour cette raison, le langage ordinaire s'avère inapproprié et insuffisant s'il s'agit de communiquer des expériences ou des visions vécues en état de conscience holotropique. Et cela est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit d'expériences concernant les grands problèmes de l'existence, comme le Vide mystique, la Conscience absolue ou la Création.

Ceux qui sont familiers des philosophies et spiritualités orientales ont souvent recours aux différents langages d'Asie pour décrire leurs expériences spirituelles et leurs découvertes. Ils utilisent des termes sanskrits, tibétains, chinois ou japonais afin de décrire certains états transcendants – tels *samâdhi* (union avec Dieu), *sunyata* (néant absolu), *kundalini* (pouvoir du serpent), *bardo* (état intermédiaire entre mort et réincarnation), *anatta* (non-soi), *satori* (expérience d'illumination), *nirvana*, énergie *Ki* ou *Chi*, et le *Tao* –, ou au contraire, *samsâra* (monde de la naissance et de la mort), *maya* (monde de l'illusion), *avidya* (ignorance), etc. Ces langues orientales furent développées dans des cultures sophistiquées en ce qui concerne les états holotropiques et les réalités spirituelles. À l'opposé des langues occidentales, elles contiennent de nombreux termes techniques décrivant spécifiquement les nuances des expériences mystiques et les questions qui s'y rapportent. Mais,

finalement, même ces mots ne peuvent être pleinement compris que par ceux qui ont vécu l'expérience correspondante.

La poésie, bien qu'étant encore un moyen imparfait, semble être plus appropriée pour transmettre l'essence des expériences spirituelles et pour communiquer à propos de réalités transcendantes. Pour cette raison, beaucoup de grands visionnaires et d'instructeurs spirituels eurent recours à la poésie pour partager leurs découvertes métaphysiques. Au cours de mes recherches, j'ai constaté que de nombreuses personnes, au décours de leurs expériences, purent se rappeler et citer des passages de divers poètes illuminés. En fait, ces personnes disaient souvent qu'après leurs propres expériences mystiques, les poèmes visionnaires qu'elles n'avaient pas compris ou rattachés à quoi que ce soit, prenaient soudain un sens et devenaient parfaitement clairs.

Chez les personnes impliquées dans une quête spirituelle, les poètes illuminés du Moyen-Orient semblent particulièrement populaires. Ainsi, l'on peut citer 'Umar Khayyâm, Rûmî, Khalil Gibran, et les Indiens Kabir, la princesse Mira Bai et Sri Aurobindo. J'ai choisi à titre d'exemple un poème de Kabir, sage indien du XV<sup>e</sup> siècle, fils d'un tisserand musulman de Bénarès. Au cours d'une vie particulièrement longue (il vécut cent vingt ans), Kabir tira le meilleur des traditions hindoues et soufies, et exprima en vers extatiques toute sa sagesse spirituelle. Le poème qui suit établit un parallèle entre le cycle naturel de l'eau et le processus de création décrit dans le prochain chapitre.

J'ai pensé à la différence qui existait entre l'eau et les vagues.  
En s'élevant, l'eau est toujours de l'eau.  
En retombant, elle est encore de l'eau.  
Pourriez-vous me dire comment les séparer ?  
Parce que le mot « vague » fut créé par un homme,  
Dois-je donc la distinguer de l'eau ?  
Il est un secret unique en nos cœurs,  
Les planètes de toutes les galaxies passent dans ses mains comme des perles.  
C'est un collier de perles que chacun devrait regarder avec des yeux de lumière.

Nous avons également en Occident une riche tradition de poètes visionnaires, représentée par William Blake, D.H. Lawrence, Rainer Maria Rilke, Walt Whitman, William Butler Yeats et de nombreux autres. Les personnes ayant expérimenté des états mystiques se réfèrent souvent à ces poètes et récitent des passages de leurs œuvres. Voici par exemple, un poème de William Blake souvent cité, et saisissant le mystère de l'immanence divine :

Pour voir un monde dans un grain de sable,  
Et un univers dans une fleur sauvage,  
Tenez l'infini au creux de votre main,  
Vivez l'éternité l'espace d'un instant.

## L'au-delà immanent

Dans le cadre d'une pratique spirituelle méthodique avec les états de conscience holotropiques, nous pouvons transcender les frontières ordinaires du corps et de l'ego. Nous pouvons nous identifier à d'autres personnes, à des animaux, à des plantes, à des minéraux, ainsi qu'à diverses créatures archétypales. Nous découvrons donc dans ce processus que toute frontière posée dans le monde matériel et dans d'autres réalités est finalement arbitraire et franchissable. En acceptant de briser les limites de l'esprit rationnel et la « camisole » du sens commun et de la logique ordinaire, nous pouvons surmonter ces nombreuses barrières, élargir notre conscience dans des proportions inimaginables, et éventuellement expérimenter l'union et l'identification avec la source transcendante de toute existence.

Lorsque nous expérimentons l'identification avec la Conscience absolue, nous réalisons que notre être se confond finalement avec l'univers entier, avec toute la création. La reconnaissance de notre nature divine, de notre identité avec la source cosmique, est la découverte la plus importante que nous puissions faire durant le processus d'auto-exploration. Cette découverte représente l'essence du célèbre aphorisme cité dans les *Upanishads*, anciennes écritures indiennes : « Tat Tvam asi. » La traduction littérale de cette phrase est « Tu es Cela », signifiant « Tu es de nature divine » ou « Tu es la tête de Dieu ». Elle révèle que l'identification quotidienne que nous faisons avec l'ego et le corps, la conscience individuelle incarnée, ou « le nom et la forme » (*Namaripa*), est une illusion ; notre vraie nature étant celle d'une énergie cosmique créatrice (*Atman-Brahman*).

Cette révélation concernant l'identité de l'individu avec le divin est le secret ultime qui repose au cœur de toutes les grandes traditions, bien qu'il puisse s'exprimer de différentes manières.

J'ai déjà mentionné *Atman*, la conscience individuelle, et *Brahman*, la conscience universelle, qui ne font qu'un auprès des hindous. Les adeptes du siddha yoga interprètent d'ailleurs de diverses façons leur principe fondamental : « Dieu repose en toi comme toi en Lui. » Dans les textes bouddhistes, nous pouvons lire : « Regarde en toi, tu es le Bouddha. » Dans la tradition confucéenne, nous apprenons que « Ciel, terre et humain ne sont qu'un seul corps ». Le même message peut être retrouvé dans les paroles de Jésus Christ : « Père, Toi et moi ne faisons qu'un. » Et saint Grégoire Palamas, l'un des plus grands théologiens de l'Église chrétienne orthodoxe, déclara : « Car le royaume des cieux, ou plutôt, le Roi des Cieux (...) se trouve en nous. » De même, le grand sage juif et kabbaliste Avraham Ben Shemu'el Abulafia enseigna : « Lui et moi ne faisons qu'un. » D'après Mahomet, « Qui se connaît, connaît son Seigneur ». Et Mansûr Al-Hallaj, le poète visionnaire soufi connu comme « martyr de l'amour mystique », disait cela ainsi : « Je vis mon Seigneur avec le regard du cœur. Je dis : "Qui es-tu ?" Il répondit : "Toi". » Al-Hallaj fut emprisonné et condamné à mort pour cette déclaration : « *Ana/haqq* – Je suis Dieu, la vérité absolue, la réalité vraie. »

## Le Divin et sa création

Nous pouvons maintenant récapituler les apports des états de conscience holotropiques en ce qui concerne le principe créateur, la nature de la réalité et notre propre nature. Comme nous l'avons vu, ces découvertes font écho aux messages des grandes traditions spirituelles du monde. Elles suggèrent que le monde de la matière, comprenant un espace tridimensionnel, le temps linéaire et des lois implacables de causalité, n'est pas indépendant et n'a pas d'existence propre. Plutôt que de représenter la seule vraie réalité, comme le décrit la science matérialiste, il n'est que la création d'une Conscience absolue.

À la lumière de ces découvertes, le monde matériel tel que nous le percevons, incluant notre propre corps, est un tissu complexe de perceptions fausses et de mauvaises interprétations. En fait, il n'est que la création espiègle et quelque peu arbitraire d'un principe cosmique créateur, une « réalité virtuelle » infiniment sophistiquée, un jeu divin créé par la Conscience absolue et le Vide cosmique. Notre univers, qui semble contenir à l'infini des myriades d'éléments et d'entités séparées, n'est au fond qu'un être unique, à la complexité et aux proportions inimaginables.

Cela semble vrai de toutes les autres dimensions et domaines de l'existence que nous pouvons découvrir dans les états de conscience holotropiques. Du fait qu'il n'existe aucune frontière absolue entre la psyché individuelle, chaque partie de la création et le principe cosmique créateur lui-même, chacun de nous est finalement identique à la source divine de la création. Ainsi, collectivement et individuellement, nous sommes à la fois les auteurs et les acteurs de ce drame cosmique. Du fait que notre véritable nature est identique au principe créateur cosmique, nous ne pouvons satisfaire nos envies par la quête de biens matériels, quelles que soient sa nature et ses proportions. Il n'est que l'expérience d'unité mystique avec la source divine pour combler notre désir le plus profond.

## Le processus de la création

*Même si vous la nouez une centaine de fois,  
la corde est toujours unique.*

Rûmî

### Le mystère de l'impulsion créatrice

Réaliser que l'ensemble du monde phénoménal, dont notre plan matériel, puisse être une réalité virtuelle créée par une Conscience absolue soulève un certain nombre de questions particulièrement intéressantes. Du point de vue humain, la fusion – ou l'union – avec le principe cosmique créateur, telle que nous l'avons décrite dans le chapitre précédent, est certainement une expérience extraordinaire et vivement souhaitable. D'ailleurs, de nombreuses traditions considèrent le fait d'atteindre cet état comme le but ultime de la quête spirituelle. Mais ceux qui parviennent en fait à cette union avec l'Esprit universel réalisent que la situation est beaucoup plus complexe.

Ce qu'ils considéraient auparavant comme le but du voyage spirituel se révèle également être la source de la création. Il devient évident pour eux que, pour créer le monde phénoménal, le Divin doit abandonner son état originel d'unité pure et indifférenciée. Considérant, du point de vue humain, le caractère fantastique de l'expérience d'identification avec la Conscience absolue, il peut sembler étrange que le principe créateur puisse rechercher une alternative, ou *a minima* un complément, à la simple expérience de lui-même. Cela nous mène naturellement à nous demander quel type de force pourrait bien contraindre la Conscience absolue à abandonner son état primordial pour s'engager dans un processus créateur de réalités expérientielles comme le monde dans lequel nous vivons. Quelle pourrait bien être la motivation du Divin à rechercher la séparation, la douleur, le combat, l'incomplétude et l'impermanence, c'est-à-dire précisément les états auxquels nous essayons d'échapper en nous engageant dans le voyage spirituel ?

Les personnes qui s'identifient à la Conscience absolue au cours de leur exploration intérieure, ont souvent des révélations fascinantes sur les dynamiques de la création. Mais avant

que nous commençons à examiner ces données, il est important de rappeler que les états holotropiques en général, et surtout ceux qui impliquent une conscience des niveaux transcendants, se prêtent assez peu aux descriptions verbales. En examinant ces rapports d'expériences, nous pourrions les trouver intéressants et stimulants sur le plan intellectuel, voire inspirants, mais nous ne devons pas nous attendre à des explications logiques pouvant satisfaire pleinement notre esprit rationnel. En raison des limitations inhérentes à nos facultés intellectuelles, aucune tentative humaine de comprendre les « raisons » ou « motifs » du processus de la création ne pourra s'avérer pleinement satisfaisante. La raison est un instrument inadéquat pour l'analyse des dimensions transcendentes de l'existence et ce, d'autant plus que nous avons affaire à des principes opérant à un très haut niveau métaphysique. En définitive, une véritable compréhension de telles choses n'est possible qu'à travers une expérience personnelle directe.

Les individus décrivant leurs expériences d'identification avec le Divin ne peuvent se soustraire au point de vue anthropocentrique et subissent les limites imposées par le langage. Ainsi, l'impulsion créatrice de la Conscience absolue est souvent décrite en termes psychologiques relevant de la vie quotidienne, tels l'amour, le désir ou la solitude. La première lettre de ces mots est habituellement mise en majuscule pour indiquer le caractère transcendant de l'analogie et l'aspect d'« octave supérieure » de tels sentiments par rapport à ceux qui sont vécus ordinairement. C'est une pratique bien connue des patients de psychiatrie ayant eu des révélations inédites sur les questions métaphysiques, et qui ne savent comment décrire ce qui leur est arrivé.

Les témoignages de personnes ayant eu des révélations concernant la « motivation » du principe créateur divin à créer des mondes expérientiels contiennent quelques contradictions intéressantes.

Une part importante de ces témoignages semble insister sur les ressources fantastiques et les capacités inconcevables de la Conscience absolue. Et par ailleurs, il est suggéré que la Conscience absolue pourrait être en recherche de ce qui manque à son état de pureté originel. D'un point de vue ordinaire, ces découvertes semblent se contredire. Dans les états holotropiques, ce conflit disparaît et ces visions contradictoires peuvent coexister.

## **La corne d'abondance divine**

L'impulsion créatrice est souvent décrite comme une force primitive reflétant l'abondance et la richesse intrinsèques inimaginables du Divin. La source créatrice cosmique est tellement immense et riche de possibilités illimitées qu'elle ne peut se contenir elle-même et doit exprimer tout son potentiel caché. L'expérience de cette caractéristique de la Conscience absolue est parfois comparée à l'observation des processus thermonucléaires au sein du soleil, à la fois principe vital et source d'énergie pour notre planète. Les personnes ayant fait cette expérience réalisent que le soleil est l'expression la plus immédiate du Divin que nous puissions expérimenter dans le monde matériel et comprennent pourquoi certaines cultures adoraient le soleil en tant que dieu.

Cependant, ces personnes insistent pour que cette similitude ne soit pas comprise trop littéralement, car il y a d'importantes différences entre l'astre solaire et le « Soleil cosmique »,

principe créateur responsable de l'existence. Le soleil physique ne contribue qu'à fournir l'énergie nécessaire à la vie, alors que la source divine pourvoit également le logos de la création – son ordre, sa forme et son sens. Néanmoins, dans notre vie de tous les jours, observer le soleil semble être le succédané le plus proche de l'expérience de la source créatrice divine telle qu'elle est vécue dans les états holotropiques.

D'autres descriptions mettent l'accent sur le désir immense de l'Esprit universel de se connaître lui-même, de s'explorer et d'expérimenter son plein potentiel. Cela ne peut donc se réaliser qu'à travers l'extériorisation et la manifestation de ses possibilités latentes sous forme d'un acte créatif concret. Cela nécessite une polarisation entre sujet et objet, et la dichotomie entre observateur et observé. Ces notions rappellent la manière dont certains textes kabbalistiques expliquent la création. D'après ces écrits, il y eut autrefois un stade de non-existence, dans lequel « la Face divine ne pouvait se contempler elle-même ». La raison première de la création fut que « Dieu voulait voir Dieu ». De même, le grand mystique persan Djâlal al-Din al-Rûmî écrivit : « J'étais un trésor caché, puis j'ai désiré être connu... J'ai créé tout l'univers, et le but de tout cela est la manifestation de ce que Je Suis... »

D'autres aspects importants du processus de création sont souvent mis en relief, tels le caractère ludique, la joie indicible et l'humour cosmique du Créateur. Les meilleures descriptions de ces aspects se trouvent dans les anciens textes hindous parlant de l'univers et de l'existence comme *lîlâ*, ou « jeu divin ». Dans cette perspective, la création est un jeu cosmique infiniment complexe créé par Brahma à partir de lui-même et en lui-même. Il est l'auteur qui conçoit le jeu, aussi bien que le producteur, le directeur et tous les acteurs qui jouent les innombrables rôles possibles. Ce jeu cosmique parmi les jeux est joué dans de nombreuses dimensions, à beaucoup de niveaux différents et à des échelles inimaginables.

La création peut également être considérée comme une expérience colossale exprimant la curiosité immense de la Conscience absolue, une passion comparable à celle d'un savant consacrant sa vie à explorer et à rechercher. Bien entendu, l'expérience cosmique est infiniment plus complexe que n'importe quel projet scientifique, même conçu dans un effort collectif de tous les savants de la planète.

Toutes les fascinantes découvertes de la science s'étendant aux confins de l'infiniment petit et de l'infiniment grand ne font qu'effleurer la surface du mystère insondable de l'existence. La science, telle que nous la connaissons, ne fait qu'explorer d'une manière sans cesse plus perfectionnée la nature des produits finals de la création, mais ne nous apprend rien sur les processus mystérieux qui la sous-tendent et la font naître.

Une question souvent abordée dans les états non ordinaires de conscience concerne le degré de contrôle que le Divin aurait sur le processus de création. Albert Einstein se trouva souvent confronté à ce problème. Voici ses propres mots : « Ce qui m'intéresse réellement est de savoir si Dieu eut le moindre choix en créant le monde. » Les réponses de personnes ayant atteint ce niveau de conscience ne sont pas unanimes. Parfois, il apparaît que la Conscience absolue serait pleinement responsable de la création dans sa totalité et dans tous ses détails. Dans ce cas, toute surprise dans le jeu cosmique ne peut qu'être le fait de protagonistes particuliers, ayant eu soudain la révélation d'un savoir divin qui leur était caché jusqu'alors.

Occasionnellement, les personnes expérimentant des états holotropiques prennent conscience d'une alternative possible à ce scénario. Ils réalisent qu'il serait possible que seuls les paramètres de base de la création soient clairement définis, tandis que les détails de l'issue finale restent imprévisibles, même pour le Divin. Cette dernière version du jeu cosmique

peut être comparée à un kaléidoscope ou à un jeu d'échecs. À l'évidence, l'inventeur du kaléidoscope savait que la rotation d'un tube contenant des miroirs disposés spécialement avec des morceaux de verre coloré pourrait produire des myriades d'images dynamiques et magnifiques. Toutefois, il lui était complètement impossible de prévoir toutes les combinaisons et constellations particulières pouvant naître de ce dispositif.

De même, l'inventeur des échecs pouvait entrevoir le potentiel général d'un jeu se déroulant sur un tableau comportant soixante-quatre cases noires et blanches avec deux jeux de pièces ayant des rôles et des mouvements spécialement définis. Pourtant, il restait absolument hors de question d'anticiper les possibilités infinies de situations spécifiques auxquelles ce jeu pouvait mener. Naturellement, la complexité de la création est infiniment plus grande que celle du kaléidoscope ou du jeu d'échecs. Mais bien que l'intelligence de la Conscience absolue soit incommensurable, il est tout à fait concevable que le déroulement du drame cosmique puisse être au-delà de son contrôle et créer de véritables surprises.

Tout cela se trouve étroitement lié à la question de notre propre rôle dans le drame cosmique. Si le scénario universel est écrit par le Divin dans les moindres détails, cela ne nous laisse en tant qu'acteurs individuels aucune possibilité de participation active et créatrice. Le mieux que nous puissions faire est alors de prendre conscience du caractère limité de notre vie, du fait de notre ignorance d'aspects fondamentaux de l'existence et de notre propre nature. Cependant, si certains développements sont imprévisibles même pour le Divin, leurs effets indésirables, comme la crise mondiale actuelle, n'en nécessitent pas moins notre participation. Dans ce cas, nous pourrions en fait devenir des acteurs véritables et des partenaires valables dans le jeu divin de la Conscience absolue.

Quelques personnes ayant eu des révélations sur les « motifs » primordiaux de la création mettent aussi l'accent sur son aspect esthétique. Dans notre vie ordinaire, nous sommes souvent frappés par la beauté intrinsèque de l'univers et de la nature aussi bien que par les aspects de la création s'exprimant à travers l'activité humaine, comme l'art ou l'architecture. Dans les états holotropiques, la capacité d'apprécier le côté esthétique des différentes facettes de l'existence se trouve très amplifié. Lorsque « les portes de la perception sont purifiées » – selon l'expression de William Blake –, il est difficile d'ignorer la surprenante beauté de la création. Dans cette perspective, l'univers dans lequel nous vivons, ainsi que les réalités empiriques appartenant à d'autres dimensions apparaissent comme de suprêmes œuvres d'art, et l'impulsion à les créer peut être comparée à l'inspiration créatrice passionnée d'un artiste de génie.

## **Le désir divin**

Parfois, les révélations concernant les forces qui sous-tendent la création permettent de découvrir des « motivations » d'un genre différent, et qui semblent même en contradiction avec celles que nous avons déjà décrites. Ces motivations à créer ne reflètent aucun débordement d'abondance ou de richesse, ni d'autonomie absolue ou de maîtrise du principe créateur cosmique, mais plutôt un certain sens de l'insuffisance, du besoin ou du désir. Il est possible, par exemple, de découvrir qu'en dépit de l'immensité et de la perfection de son propre état d'existence, la Conscience absolue réalise qu'elle est seule. Cette solitude trouve

son expression dans un désir extrême – une sorte de désir divin – d’association, de communication et de partage. La force créatrice la plus puissante est alors décrite comme le besoin du principe créateur de donner et de recevoir de l’amour.

Une autre dimension fondamentale du processus créateur mentionnée occasionnellement semble être le désir primordial de la source divine d’expérimenter un monde matériel tangible. D’après ces témoignages, l’Esprit aurait un profond désir d’expérimenter ce qui est contraire à sa propre nature. Il veut explorer toutes les qualités qu’il n’a pas à l’état pur et devenir tout ce qu’il n’est pas. Étant éternel, infini et éthéré, il désire l’éphémère, l’impermanent, la limite du temps et de l’espace, le solide et le matériel. Cette relation dynamique entre esprit et matière fut décrite dans la mythologie aztèque comme la lutte entre deux divinités – Tezcatlipoca (miroir fumant) symbolisant la matière, et Quetzalcoatl (serpent à plumes) représentant l’esprit. Une magnifique illustration de cette danse cosmique entre Quetzalcoatl et Tezcatlipoca se trouve dans la fresque aztèque *Codex borbonicus* (illustration 1).

La compréhension du rôle actif de la conscience dans la création ne se limite pas nécessairement à la religion, à la philosophie et à la mythologie. D’après les physiciens d’avant-garde, l’acte d’observation consciente modifie la probabilité de certains événements d’entrer dans la réalité, et ainsi participe à la création du monde matériel. Dans l’une de ses conférences au sujet des implications de la mécanique quantique relativiste dans les domaines philosophiques et spirituels, le physicien Fred Alan Wolf fit allusion au rôle actif joué par la conscience dans la création du monde matériel. Il discuta des mécanismes sous-jacents de ce processus, et suggéra que la raison ultime de cette création pouvait être la dépendance de la conscience et de l’esprit vis-à-vis de l’expérience de la matière. Dans la vie quotidienne, ce désir de l’esprit pour la matière pourrait constituer la racine la plus profonde de toutes les dépendances et de tous les attachements humains.

Un autre « motif » important ayant pu présider à la création est parfois décrit : la monotonie. Si immense et glorieuse que soit l’expérience du Divin du point de vue de l’homme, pour le Divin elle est toujours la même et, en ce sens, monotone. La création peut donc être envisagée comme un effort titanesque d’expression d’un désir de changement, d’action, de drame et de surprise. Les innombrables réalités expérientielles, dans de nombreuses dimensions et à différents niveaux, offrent une quantité infinie de possibilités d’aventures dans la conscience et sembleraient constituer un « autodivertissement » divin. Les formes de descriptions extrêmes dépeignant la création comme un acte cherchant à rompre la monotonie d’une Conscience absolue indifférenciée évoquent même l’ennui cosmique. À nouveau, ces témoignages font écho à certains textes kabbalistiques du Moyen-Âge nous disant que vaincre l’ennui fut l’une des raisons qui incitèrent Dieu à créer l’univers.

La création de nombreux mondes phénoménaux permet aussi à la Conscience absolue de s’échapper de l’éternel ici et maintenant au profit de l’expérience prévisible et plus rassurante du temps linéaire et d’un espace limité. Cela pouffait correspondre à l’image en miroir – ou à la polarité inverse – des peurs humaines de la mort et de l’impermanent, peurs qui sous-tendent notre propre désir d’immortalité et de transcendance. Chez les personnes ayant fait cette expérience, l’idée effrayante que la conscience puisse être anéantie fait systématiquement place à la perception selon laquelle il n’est finalement aucune voie en dehors de la conscience.

Tous ceux qui eurent le privilège de telles incursions dans le laboratoire cosmique de la création semblent unanimes : rien de ce qui peut être dit sur ce niveau de réalité ne peut ren-

dre compte avec justesse de ce dont ils furent témoins. L'impulsion prodigieuse aux proportions inimaginables qui fut à l'origine du monde phénoménal semble contenir tous les éléments cités précédemment, quelque contradictoires et paradoxaux qu'ils puissent apparaître à notre sens commun. Il est clair qu'en dépit de tous nos efforts pour comprendre et décrire la création, la nature du principe créateur et du processus de création reste enveloppée d'un insondable mystère.

## **Les dynamiques du processus créateur**

À côté des découvertes concernant les « motifs » originels de la création – le « pourquoi » de la création –, les expériences d'états holotropiques apportent souvent un éclairage particulier sur les mécanismes et dynamiques spécifiques du processus créateur, le « comment » de la création. Ces mécanismes semblent en rapport avec une « technologie de la conscience » productrice d'expériences à différents niveaux de sensibilité et qui, orchestrant celles-ci d'une manière systématique et cohérente, serait à l'origine de réalités virtuelles. Bien que les descriptions varient en termes de détails, de langage et de métaphores utilisées, on peut distinguer deux types de processus complémentaires et interdépendants dans le « comment » de la création.

Le premier de ces processus est une activité de division de l'unité originelle et indifférenciée que constitue la Conscience absolue en un nombre croissant de sous-unités de conscience. L'Esprit universel entreprend un jeu créatif impliquant des séquences complexes de divisions, de morcellements et de différenciations. Finalement, cela aboutit à créer des mondes expérientiels contenant d'innombrables entités séparées, dotées de connaissances spécifiques et possédant une conscience propre et sélective. Il semble généralement admis par les expérimentateurs que ces unités de conscience naissent de multiples divisions et subdivisions du champ originel et unique de la Conscience cosmique. Ainsi, le Divin ne crée pas quelque chose qui lui soit extérieur, mais opère intrinsèquement en se transformant.

Le deuxième processus intervenant dans le « comment » de la création est une forme exceptionnelle de partition ou d'individualisation par rapport au « tissu cosmique », par laquelle les entités de conscience filiales perdent progressivement et de plus en plus contact avec leur source originelle et la conscience de leur nature parfaite. Elles développent également le sens d'une identité personnelle et d'une séparation absolue les unes des autres. Dans les étapes finales de ce processus, des écrans intangibles mais relativement imperméables se forment non seulement entre toutes ces unités individualisées, mais également entre chacune d'entre elles et la Conscience absolue. Il est important de souligner que ce sens de séparation est purement subjectif et finalement illusoire car, à un niveau plus profond, l'unité indifférenciée et non divisée continue à sous-tendre toute la création.

Les termes précédents – découpage, partition, tissu cosmique – ne sont pas vraiment appropriés dans ce contexte, car ils suggèrent une séparation mécanique d'éléments, une division du tout en toutes ses parties. Des images aussi concrètes conviennent certainement mieux à des métiers comme la maçonnerie ou la charpente, usant de matériaux concrets, plutôt qu'aux dynamiques créatrices dont il est question ici.

C'est la raison pour laquelle beaucoup de gens empruntent à la terminologie psychologique et comparent ces processus à des mécanismes comme l'oubli, le refoulement ou la dissociation. En fait, nous abordons ici le phénomène décrit par l'écrivain et philosophe Alan Watts comme le « tabou de savoir qui nous sommes » (Watts, 1966). Car d'après les découvertes de nombreuses expériences holotropiques, les unités de conscience divisées ne sont pas nécessairement humaines ou animales, mais peuvent être également végétales ou minérales, ou être des entités désincarnées et des créatures archétypales.

La relation entre la Conscience absolue et toutes ses parties est unique et complexe, et ne peut être comprise selon la pensée conventionnelle et la logique ordinaire. Notre sens commun nous dit qu'une partie ne peut pas être en même temps le tout, et que le tout, étant la réunion des parties, doit être plus grand que chacune d'elles. Et puisque le tout est un assemblage de parties, nous devrions pouvoir le comprendre en étudiant celles-ci. Jusqu'à une période relativement récente, cette vision des choses fut l'un des fondements de la science occidentale. De plus, on considère habituellement que les parties doivent avoir une localisation spécifique dans le tout et occuper un certain volume par rapport à sa taille générale. Mais bien que tout cela semble évident dans le contexte de la vie ordinaire, aucune de ces notions limitatives n'est applicable au jeu cosmique d'une manière absolue.

Dans la structure universelle, les unités de conscience, en dépit de leur individualité et de leurs différences spécifiques, restent, sur un autre niveau, identiques entre elles ainsi qu'à leur propre source. Elles ont une nature paradoxale, étant en même temps le tout et ses parties. L'information essentielle concernant chacune d'elles est distribuée dans tout le champ cosmique, et en retour, ces unités ont un accès potentiel à toute information concernant la création.

Pour nous, êtres humains, l'évidence de tout cela ne peut se manifester clairement que sous la forme d'expériences transpersonnelles directes. Dans les états transpersonnels, nous avons la possibilité de faire des expériences d'identification à toute chose faisant partie de la création, aussi bien qu'au principe créateur. Cela reste vrai pour d'autres que nous, qui peuvent également s'identifier à tout ce qui existe, et à qui que ce soit, y compris à nous-mêmes. Dans ce sens, chaque être humain ne représente pas seulement une petite part constitutive de l'univers, mais aussi le champ entier de la création. De telles interconnexions semblent exister avec le royaume animal et végétal, et même avec le monde minéral. Les observations concernant l'évolution des espèces et les paradoxes de la physique quantique vont actuellement dans ce sens.

Toutes ces notions viennent rappeler les descriptions d'anciennes religions indiennes, en particulier le jaïnisme et le bouddhisme *Avatamsaka*. D'après la cosmologie jaïn, le monde de la création est un système infiniment complexe d'unités de conscience (*jiva*) tombées dans l'illusion et piégées dans différents aspects ou étapes du processus cosmique. Leur pure nature se trouve dès lors entachée par leur « liaison » avec la réalité matérielle, en particulier avec les processus biologiques. Les Jaïns associent ces *jiva* non seulement à des formes de vie organique mais aussi à des processus et objets minéraux. Chaque *jiva*, en dépit de son apparent isolement, reste connectée avec toutes les autres et contient la connaissance de chacune d'entre elles.

Le *Sûtra Avatamsaka* utilise une image poétique pour illustrer l'interconnexion de toute chose. C'est le célèbre collier du dieu védique Indra : « Dans le paradis d'Indra, on dit qu'il est un réseau de perles arrangé de telle sorte que si vous en regardez une seule, vous voyez aussi toutes les autres se refléter en elle. De la même manière, chaque objet dans le monde

n'est pas simplement lui-même mais concerne également tout objet existant, et en fait, est aussi tout ce qui est autre. »

Des concepts semblables peuvent être retrouvés dans l'école de pensée bouddhiste *Hwa yen*, version chinoise du même enseignement. Le *Hwa yen* a une vision holistique de l'univers et incarne l'une des plus profondes intuitions jamais atteinte par l'esprit humain. L'essence de cette philosophie peut être succinctement exprimée en ces quelques mots : « Un en un, un en tout, tout en un, tout en tout. » Le concept d'interpénétration cosmique réciproque, caractéristique de cette école, est magnifiquement illustré par l'histoire suivante :

L'impératrice Wu, qui avait des difficultés à comprendre la complexité de la philosophie *Hwa yen*, demanda à Fa Tsang, l'un des fondateurs de l'école, de lui faire une démonstration simple et pratique des interrelations cosmiques. Fa Tsang l'emmena dans une grande pièce dont l'intérieur – murs, plafond et sol – était couvert de miroirs. Il alluma une bougie au centre de la pièce et la suspendit au plafond. Immédiatement ils furent entourés de myriades de bougies rayonnantes de différentes tailles allant jusqu'à l'infini. Fa Tsang illustra ainsi la relation existant entre l'Un et le Tout.

Puis il plaça au centre de la pièce un petit cristal ayant de nombreuses facettes. Tout ce qui était alors autour du cristal, ainsi que les innombrables images de bougies allumées, se trouvait maintenant rassemblé et réfléchi à l'intérieur de cette petite pierre brillante. De cette manière, Fa Tsang put démontrer sans aucune difficulté comment, dans la réalité ultime, l'infiniment petit contient l'infiniment grand, et comment l'infiniment grand contient l'infiniment petit. Ayant fait cela, il fit remarquer que ce modèle statique était en fait limité et très imparfait. Il n'était pas capable de restituer le mouvement perpétuel et multidimensionnel de l'univers, ni l'interpénétration réciproque et libre du temps et de l'éternité, de même que celle du passé, du présent et du futur.

## **Des métaphores pour la création**

Les personnes ayant eu, dans des états holotropiques, la révélation des dynamiques de la création, et qui essaient de décrire leurs visions, manquent souvent de moyens d'expression verbale adéquats. Ils ont tendance à recourir à des images symboliques variées, à des métaphores ou à établir des parallèles avec la vie ordinaire, pour tenter de partager leurs expériences et leurs idées. J'utiliserai une approche similaire dans la description suivante du processus créateur, en l'illustrant des images de la circulation de l'eau dans la nature. Les références à ce type de phénomène naturel sont particulièrement usitées dans les comptes rendus de séances incluant des visions cosmologiques.

Avant le commencement de la création, la Conscience cosmique est un champ indifférencié et illimité doté d'un immense potentiel créateur. De manière intrinsèque, la création débute comme un frémissement, comme une perturbation de l'unité originelle, se manifestant en des élucubrations espiègles et en des figures de formes variées. Dans un premier temps, les entités créées maintiennent le contact avec la source, et la séparation est seulement provisoire, relative et incomplète. En utilisant la métaphore de l'eau, nous pourrions dire que l'unité originelle de la Conscience absolue a la forme d'un océan calme et profond

d'une grandeur inimaginable. L'image pouvant le mieux illustrer l'étape initiale du processus de la création serait donc la formation de vagues à la surface de l'océan.

D'un certain point de vue, les vagues peuvent être considérées comme des entités séparées et individualisées. Il est par exemple possible de parler d'une grande vague verte et rapide, ou d'une vague qui est bonne ou dangereuse pour les surfeurs. En même temps, il est clair qu'en dépit de sa relative individualité, la vague est aussi part intégrante de l'océan. En fait, la différenciation entre vagues et océan est illusoire et non représentative de la réalité. Une brise soudaine peut former des vagues à la surface de l'océan, et lorsque le vent se calme, ces vagues retrouvent complètement leur unité originelle avec l'océan.

Jusqu'à présent, dans notre description de la scène cosmique, la source créatrice génère des images différentes d'elle-même, mais ces images conservent un lien avec la source, ainsi que la conscience de leur identité à cette même source. Dans l'optique d'une réelle création, on considère habituellement comme normal que le produit soit clairement séparé et distinct de sa matrice. Et cela ne devient tangible que lorsque le lien est rompu et que l'identité propre peut être établie. Mais il se peut, dans un premier temps, que cette rupture soit de courte durée. L'image métaphorique correspondant à cette situation pourrait être celle d'une vague se brisant sur le rivage. Au moment où la masse liquide explose en milliers de gouttelettes, celles-ci assument pour quelques instants un état d'identité séparée de la vague et une existence indépendante. Cette situation ne dure qu'un temps très court, avant qu'elles ne retombent et s'unissent de nouveau à l'océan.

Dans la phase suivante de la création, la séparation est beaucoup plus durable, et les unités de conscience peuvent assumer leur identité propre et leur indépendance pour un temps considérable. C'est le début d'un processus de partition, de dissociation et d'oubli cosmique. L'unité originelle avec la source est temporairement perdue, de même que l'identité divine est oubliée. L'image métaphorique correspondante pourrait prendre la forme d'une flaque d'eau de mer retenue dans un creux de rocher tandis que la marée se retire. Cet événement implique une séparation durable entre les eaux maternelles de l'océan et l'eau de la flaque. Pourtant, dès la marée suivante, l'union sera rétablie et la masse d'eau séparée retournera à sa source.

La suite du processus d'individualisation implique que la séparation soit complète, décisive, et puisse apparaître comme permanente. Une métamorphose radicale se produit et des unités de conscience détachées assument une nouvelle identité, plutôt différente de la précédente. L'unité originelle est éclipsée et cachée, mais n'est pas complètement perdue. Ce stade de la création peut être illustré par l'évaporation d'une partie de l'océan sous la forme d'un nuage. Avant de se transformer en nuage, l'eau subit une profonde transformation. La nouvelle entité possède maintenant une forme spécifique et une vie propre. Cependant, bien que ces fines gouttelettes se soient rendues indépendantes de leur source et naissent de ce nouveau phénomène, elles peuvent facilement se condenser et s'unir de nouveau à la source sous forme de pluie.

Dans la phase finale de la création, la séparation est complète et le lien avec la source apparaît définitivement rompu. La transformation est radicale, totale, et l'identité originelle est perdue. La forme de cette nouvelle unité est distincte, très complexe et solidifiée. En même temps, le processus de division s'est accéléré, et la conscience de l'unité créée apparaît ne représenter qu'une portion infinitésimale du tout originel. Une bonne illustration de ce stade est le flocon de neige, gouttelette cristallisée au sein d'un nuage et provenant initialement de l'évaporation d'une partie de l'océan. Le flocon représente une fraction infinitésimale de la

masse d'eau océanique, et possède une forme individuelle et une structure spécifiques. L'étonnante variété de formes adoptées par les flocons de neige est d'ailleurs un bon exemple de la richesse créative qui caractérise le monde phénoménal. Le flocon n'a plus grand-chose à voir avec la source – l'océan –, et dans l'optique de s'y réunifier, doit subir des changements fondamentaux dans sa structure et perdre son identité.

Nous pourrions aller un peu plus loin et penser à un bloc de glace. Sous cet aspect, l'eau est si radicalement transformée et si différente de sa forme initiale que, sans notre connaissance intellectuelle du processus de gel, nous ne pourrions pas reconnaître son identité avec l'eau. Contrairement à l'eau, la glace est dense, solide, dure et rigide. Et comme le flocon, elle doit perdre ses caractéristiques essentielles pour retourner à l'état liquide.

Des images semblables de comparaison de l'eau avec divers aspects de la création peuvent être trouvés dans la littérature mystique. Voici comment Rûmî décrit le Divin et sa création : « C'est l'océan de l'unité, dans lequel il n'est aucune dualité, aucun consort. Ses perles, ses poissons, ne sont autres que ses vagues (...) L'Esprit est toujours et véritablement Un ; mais ses manifestations sur différents plans de la création sont multiples. De même que la glace, l'eau et la vapeur ne sont pas trois choses mais seulement trois formes différentes d'une même chose, l'Esprit est Un, mais ses formes sont innombrables. Aux plus hauts niveaux de réalité, Il demeure une entité extrêmement fine et subtile ; mais à mesure que nous descendons vers des niveaux inférieurs, cet Esprit prend également des formes moins subtiles. »

À l'extrême, la source n'est pas seulement abandonnée et oubliée, son existence même peut être niée. Il est difficile de trouver une bonne métaphore pour cet aspect de la création qui puisse rester en rapport avec la circulation de l'eau dans la nature. En fait, le meilleur exemple que nous ayons trouvé est celui de l'athée. Une personne qui travailla avec moi dans un état de conscience holotropique considéra le dilemme athéiste de la manière suivante :

Un athée représente l'expression ultime de l'humour cosmique. Il est une unité séparée de la conscience divine qui consacre son existence temporaire à se battre de manière tragi-comique pour une tâche à l'évidence impossible. Il s'acharne et semble déterminé à prouver que l'univers, ainsi que lui-même, représente simplement un amas de matière accidentel, et que le Créateur n'existe pas. Un athée a complètement oublié qu'il, ou elle, est d'origine divine, il ne croit pas à l'existence de Dieu, et peut même attaquer violemment et passionnément tous les croyants. Sri Aurobindo décrit l'athée comme étant « Dieu jouant à cache-cache avec lui-même ».

S'ajoutant aux images précédentes, le cycle entier de la circulation de l'eau est souvent utilisé pour illustrer le processus créateur cosmique. Dans certaines circonstances météorologiques, l'océan montre un jeu de vagues magnifique et complexe, qui est à lui seul tout un monde. Les eaux océaniques s'évaporent et forment des nuages qui présentent à leur tour une grande richesse d'aspects. L'eau des nuages tombe et retourne à la terre sous forme de pluie, de grêle ou de neige. C'est le commencement d'une réunification. La neige ou la grêle fondent, les gouttes d'eau se réunissent en filets d'eau, et ceux-ci forment des ruisseaux, des torrents et de larges rivières. Après de nombreuses confluences, ce corps aquatique atteint l'océan et s'unit de nouveau à sa source originelle.

## **Le macrocosme et le microcosme : ce qui est en haut est comme ce qui est en bas**

Un autre aspect de la vie ordinaire pouvant fournir d'utiles illustrations du processus créateur se trouve être la biologie, en particulier si nous considérons les relations existant, d'une part, entre cellules, tissus, organes et organismes, et, d'autre part, entre organismes, espèces et écosystèmes. La biologie peut être utilisée pour démontrer que les unités de conscience sont des individus autonomes aussi bien que les parties d'un grand tout et finalement du tissu cosmique entier.

Du point de vue structurel, les cellules sont des entités séparées, mais sur le plan fonctionnel elles font partie intégrante des tissus et des organes. De même, ceux-ci représentent des formes individuelles d'ordres biologiques de plus en plus élevés, mais jouent aussi un rôle significatif en tant que parties d'un organisme entier. Dans un certain sens, l'œuf fécondé contient l'organisme entier et le développement embryologique se fait selon son potentiel intrinsèque. De même, le chêne peut être considéré comme le développement ultime d'un gland.

Nous pourrions également suivre ce processus dans la direction opposée en allant plus loin dans le monde microscopique. Les cellules contiennent des organites composés de molécules, lesquelles sont constituées d'atomes. Les atomes sont séparables en particules subatomiques, lesquelles peuvent être divisées en quarks, considérés habituellement comme les plus petits constituants de la matière. Nous pouvons remarquer que, dans aucun des exemples précités, les éléments ne peuvent être assimilés à des entités séparées indépendantes du système auquel elles appartiennent. Finalement, ces éléments n'ont de sens que dans le contexte d'ensembles plus grands et comme parties de la création.

Le corps humain se développe à partir d'une simple source indifférenciée – l'œuf fécondé – par une suite complexe de divisions cellulaires aboutissant à un grand nombre et à une grande variété de cellules hautement spécialisées. Dans sa forme finale, le corps comporte des structures hiérarchisées, dans lesquelles chaque constituant forme également un tout. Un système complexe de régulations neurobiochimiques transcendant les frontières anatomiques à tous les niveaux assure l'unité fonctionnelle de toute ses parties constitutives. De plus, chaque cellule abrite un jeu de chromosomes contenant les informations génétiques de l'organisme entier. L'ingénierie génétique, une science pourtant nouvelle, est déjà capable de créer un clone – réplique exacte de l'organisme parental – à partir du noyau d'une simple cellule. L'information concernant le corps entier est ainsi contenue dans chacune de ses parties d'une manière qui justifie pleinement la comparaison avec le processus créateur du cosmos tel que nous l'avons décrit.

Dans la vision tantrique du monde, la relation entre cosmos et corps humain n'est pas considérée comme une simple métaphore ou un support conceptuel. D'anciens textes tantriques suggèrent que le corps humain n'est autre qu'un microcosme reflétant et contenant le macrocosme entier. Si nous pouvions totalement explorer notre propre corps et notre propre psyché, cela pourrait nous apporter la connaissance de tous les mondes phénoménaux (Mookerjee et Khanna, 1977). On en trouve une représentation dans le Yantra Purusha Kara, image de l'Homme cosmique (illustration 2). Dans cette représentation, le monde matériel dans lequel nous vivons est situé au niveau du ventre ; la partie supérieure du corps et la tête

contiennent les différents royaumes célestes, le bas-ventre et les jambes abritant les mondes souterrains.

Le Bouddha décrivit la relation entre le corps et le monde en ces mots : « En vérité, je vous dis qu'en ce corps se trouve le monde, l'avènement du monde et la fin du monde. » Dans la Kabbale, les dix *sephiroth*, principes archétypes représentant divers stades de la manifestation divine, sont considérés comme étant le corps d'Adam Kadmon, avec sa tête, ses bras, ses jambes et ses organes sexuels. Le corps humain est une réplique en miniature de cette forme primordiale. Des concepts similaires peuvent aussi être retrouvés dans le gnosticisme, dans la tradition hermétique, et dans d'autres systèmes ésotériques (illustrations 3 et 4).

Ce lien profond entre l'organisme humain et le cosmos, suggéré par de nombreuses traditions ésotériques, trouve son expression dans de célèbres aphorismes : « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas » ou « Tout ce qui est dedans est comme ce qui est dehors. » Les observations de la recherche moderne sur la conscience ont jeté un nouvel éclairage sur cet ancien concept mystique qui apparaît comme absurde du point de vue de la science matérialiste. La psychologie transpersonnelle et les états holotropiques ont permis de découvrir qu'il est parfaitement possible de s'identifier de manière empirique à n'importe quel aspect de la réalité physique, passée ou présente, ainsi que d'expérimenter d'autres dimensions de l'existence. Ces recherches ont confirmé le fait que le cosmos entier se trouve codé d'une manière mystérieuse dans la psyché de chacun d'entre nous, et qu'il devient accessible dans une démarche d'auto-exploration profonde et méthodique utilisant les états de conscience holotropiques.

Étant donné que chaque forme de vie peut être considérée comme faisant partie d'un groupe ou d'un système, la discussion sur les structures hiérarchisées de l'univers peut également être étendue au-delà de la notion d'individu. Des animaux peuvent former des colonies, des bancs, des troupeaux, des hardes, et appartiennent à certaines familles ou à certaines espèces. Les êtres humains appartiennent à des familles, des clans, des tribus, des cultures, des nations, des races, des genres, etc. Les organismes vivants – plantes, animaux, humains – appartiennent à des écosystèmes variés qui se sont développés dans la biosphère de notre planète. Dans la structure dynamique complexe de l'univers, chaque part constitutive est une entité séparée aussi bien que le membre d'un ensemble plus grand. Dans un contexte plus large et dialectique, individualité et participation se trouvent finalement unies et intégrées.

## La partie et le tout

La nouvelle relation découverte par la science moderne entre le tout et ses constituants fut explorée et décrite méthodiquement par l'écrivain et philosophe anglais Arthur Koestler. Dans son livre *Janus*, du nom du dieu romain à deux visages, Koestler inventa le terme *holon*, reflétant le fait que chaque chose dans l'univers est en même temps un tout et une partie. La racine de ce mot, *hol-*, suggère la totalité et l'intégralité (du grec *holos* = tout), et le suffixe *-on*, utilisé ordinairement pour les particules élémentaires, dénote la partie ou le constituant. Les *holons* sont des entités qui ont le double visage de Janus et se trouvent dans

les niveaux intermédiaires de toute hiérarchie. Ils peuvent être décrits soit comme le tout, soit comme les parties, en fonction de la manière dont nous les regardons, que ce soit par le « haut » ou par le « bas » (Koestler, 1978). Le concept d'*holons* fut repris récemment et développé de manière créative et très sophistiquée par Ken Wilber (1995).

Les *holons* peuvent s'entasser en de larges agglomérats. Par exemple, les bactéries peuvent former une culture, les étoiles peuvent former une galaxie. Ce sont des *holons* sociaux comprenant des éléments du même ordre. Les *holons* peuvent également créer d'autres *holons* d'un ordre supérieur. Des atomes d'hydrogène et d'oxygène peuvent se combiner pour former des molécules d'eau, des macromolécules peuvent former des cellules, et ces cellules peuvent s'assembler en organismes pluricellulaires. Tout cela peut donc représenter un ordre croissant de *holons*. Ce qui semble important dans le cadre de notre discussion, est le fait qu'en état holotropique, tous les *holons* – individualisés ou « socialisés » – correspondent à des états subjectifs. Les états holotropiques rendent possible l'expérience d'identification d'une manière très authentique et convaincante avec tous les aspects de l'existence qu'ordinairement nous expérimentons comme étant séparés de nous.

Ainsi, nous pouvons expérimenter une identification consciente à des atomes, à des molécules ou à des cellules spécifiques du corps, aussi bien qu'à des individus ou des ensembles d'individus. À côté d'expériences d'identification à d'autres êtres humains, nous pouvons aussi expérimenter l'identification à des groupes humains, par exemple à toutes les mères, à tous les soldats ou à tous les chrétiens du monde. Nous pouvons avoir la vision d'un loup seul ou d'une meute de loups, et les observer comme des objets. Et nous pouvons encore nous identifier expérimentalement avec un loup solitaire, aussi bien qu'avec la conscience d'une meute et même avec celle de l'espèce entière.

Certaines personnes ayant expérimenté les états holotropiques témoignent de leur expérience d'être la conscience d'un écosystème, ou la conscience de la Vie elle-même en tant que phénomène cosmique, ou bien celle de la planète. Dans ces états transpersonnels, tous les aspects de l'existence se manifestant à différents niveaux et dans différents domaines de réalité deviennent potentiellement accessibles à une expérience consciente. Cette observation fondamentale apporte un support puissant à la compréhension de l'univers et de l'existence comme étant un jeu divin.

Le témoignage suivant est extrait d'une séance de Kathleen, qui participait au programme d'étude psychédélique pour les professionnels du Centre de recherches psychiatriques du Maryland. Il s'agit d'un exemple d'expérience transpersonnelle qui englobait toute vie et reflétait la lutte nécessaire pour la survie. Il en résulta un profond sentiment de compassion vis-à-vis de toute forme de vie et une augmentation spectaculaire de sa conscience écologique.

Il me semblait avoir contacté la vie sur terre d'une manière très profonde. Tout d'abord, je vécus toute une série d'empathies avec des animaux appartenant à des espèces variées, puis l'expérience devint de plus en plus globale. Mon identité s'étalait dans l'espace, non seulement horizontalement en incluant toute forme de vie, mais aussi verticalement dans le temps. Je devins l'arbre d'évolution darwinien dans toutes ses ramifications. Aussi incroyable que cela puisse paraître, je m'expérimentais comme étant toute la vie ! Je sentais la qualité cosmique des énergies et des expériences du monde vivant. Je sentais aussi la curiosité et la créativité sans fin qui caractérisent la vie, sa pulsion à s'exprimer et l'instinct de conservation opérant à plusieurs niveaux différents. Je réalisais ce que nous avons fait à la vie et à la terre depuis le début de

l'ère technologique. Et du fait que la technologie est aussi une excroissance de la vie, la question cruciale pour moi était de savoir si la vie survivrait sur cette planète.

La vie est-elle un phénomène durable et constructif, ou bien est-elle une tumeur maligne à la surface de la terre résultant d'un défaut fatal dans son programme, qui la condamnerait à l'auto-destruction ? Est-il possible qu'une erreur fondamentale se soit glissée dans le programme d'évolution de la vie au moment de sa conception ? Est-ce que les créateurs d'univers peuvent faire des erreurs comme le font les humains ?

Sur le moment, cette idée effrayante me sembla plausible ; quelque chose que je n'avais jamais envisagé auparavant.

Kathleen lutta un moment avec la question de savoir s'il était possible que le principe créateur puisse avoir commis une erreur fondamentale en démarrant la création et qu'il ne puisse pas contrôler le processus. Elle conclut en admettant que ce devait être le cas et que le Divin avait besoin de l'aide des humains pour préserver sa création. Ayant opté pour la théorie décrite précédemment – création du kaléidoscope et du jeu d'échecs – Kathleen décida de devenir un partenaire actif du Divin dans la bataille pour la préservation de la vie.

M'identifiant à la vie, j'expérimentais et j'explorais tout un spectre de forces destructrices opérant dans la nature et dans les êtres humains. Je voyais de dangereuses extensions de ces forces dans la technologie moderne et la menace de rendre la terre inhabitable. Dans ce contexte, je m'identifiais aux innombrables victimes des engins militaires de la guerre moderne, aux prisonniers de camps de concentration mourant dans les chambres à gaz, aux poissons empoisonnés des rivières polluées, aux plantes tuées par les herbicides et aux insectes victimes de pulvérisations d'insecticide.

Tout ceci alternait avec des expériences émouvantes de bébés souriants, d'enfants charmants jouant dans le sable, d'animaux nouveau-nés, d'oisillons frais éclos dans des nids construits avec attention, de dauphins sages et de baleines navigant dans les eaux cristallines de l'océan, et aussi d'images de magnifiques pâturages et de forêts. Je me sentais en profonde empathie avec la vie ; je sentais une conscience écologique très forte, et une réelle détermination à rejoindre les forces de vie positives sur cette planète.

Des idées semblables au concept de l'*holon* d'Arthur Koestler furent exprimées au XVII<sup>e</sup> siècle par le mathématicien et philosophe Gottfried Wilhelm von Leibniz. Dans sa *Monadologie*, Leibniz décrit un univers composé d'unités élémentaires appelées *monades*. Ces *monades* possédaient plusieurs caractéristiques des *jiva* jaïns. De même que dans la vision du monde des Jaïns, pour Leibniz, toutes les connaissances concernant l'univers pouvaient être déduites de l'information contenue dans chaque *monade*.

Il est intéressant de constater que Leibniz fut aussi à l'origine de techniques mathématiques ayant joué un rôle dans le développement de l'holographie optique, nouveau champ d'expérience fournissant pour la première fois une base scientifique solide au concept d'interpénétration mutuelle. Les hologrammes démontrent très clairement les relations paradoxales existant entre les parties et le tout, y compris la possibilité de retrouver l'information sur le tout à partir de chacun de ses éléments constitutifs. Il est possible d'envisager qu'en créant les mondes phénoménaux, la Conscience absolue utilise les principes mêmes dont l'holographie optique est l'expression matérielle. Quoi qu'il en soit, le modèle holographique est le meilleur cadre conceptuel utilisable en ce qui concerne les phénomènes transpersonnels.

## La création et le monde de l'art

Dans les états holotropiques, nous pouvons réaliser que l'existence, la vie humaine et le monde qui nous environne constituent une aventure fantastique dans le domaine de la conscience, un jeu cosmique étonnamment complexe. Et cela peut nous évoquer les concepts développés dans de vieux textes indiens. Les écritures hindoues nomment *lîlâ* le jeu divin de l'univers et suggèrent que la réalité matérielle telle que nous la percevons quotidiennement est le produit d'une illusion cosmique fondamentale, qu'ils nomment *maya*. Or le théâtre, le cinéma et la télévision créent artificiellement des représentations illusoire de la réalité. Pour cette raison, ils deviennent, ainsi que diverses activités artistiques une source fréquente d'images métaphoriques pour les personnes expérimentant les états holotropiques et décrivant le processus de création.

Effectivement, la situation d'un acteur est étroitement parallèle au rôle tenu par chacun de nous dans le jeu cosmique. Jouant un rôle sur scène, de bons acteurs peuvent aller très loin dans la perte de contact avec leur réelle identité et vraiment devenir le personnage qu'ils représentent. Pour leur soirée de prestation, ils peuvent presque croire qu'ils sont Othello, Jeanne d'Arc, Ophélie ou Cyrano de Bergerac. Pourtant, la conscience de leur identité réelle reste accessible et reprend sa place après que le rideau est tombé et que les applaudissements ont cessé. À un moindre degré, un processus semblable d'identification avec les *dramatis personae* et une perte d'identité temporaire peuvent se produire chez les spectateurs regardant un bon film ou une pièce de théâtre bien jouée. L'acteur ou l'actrice ont une personnalité de base à laquelle ils retournent quand la pièce est terminée. Les personnes ayant fait des expériences holotropiques suggèrent souvent la possibilité d'un tel schéma vis-à-vis du cycle des réincarnations. Au début de chaque vie, nous prenons un rôle et une personnalité différents et, au moment de la mort, nous retrouvons une identité plus fondamentale avant d'entreprendre une autre incarnation. De ce point de vue, la situation d'un auteur dramatique est particulièrement intéressante, car elle peut être utilisée pour illustrer la complexité de notre nature et le problème du déterminisme face au libre arbitre. Puisque au sein de l'univers toutes les frontières sont finalement arbitraires, nous ne possédons pas d'identité fixe, chacun de nous étant le créateur aussi bien que la création. Le degré de liberté que nous avons peut donc changer spectaculairement en fonction de l'aspect de la création et du niveau du processus créatif auxquels nous nous identifions. Cette situation est semblable à celle de l'auteur d'une pièce de théâtre ou d'un scénario de film. Tous les personnages de la pièce naissent de l'imagination du scénariste et représentent ainsi différents aspects d'un esprit créatif unique. Toutefois, dans le but de donner une représentation réaliste du drame, les protagonistes doivent se montrer comme des individus à part entière.

Cela donne à l'auteur l'opportunité d'une ambiguïté particulière au niveau de son identité, en relation avec la pièce et les personnages. Dans le processus de l'écriture, il dispose d'une particulière liberté pour créer et mettre en forme des personnages ainsi que déterminer le cours des événements. Mais il peut également décider d'être l'un des acteurs de sa pièce. William Shakespeare, par exemple, aurait pu décider de jouer le rôle d'Hamlet, et Richard Wagner décider de chanter la partie de *Tannhäuser*. Dans ce cas précis, l'auteur-acteur se trouve en grande partie limité et déterminé par le même scénario qu'il avait, dans un autre contexte et à un autre niveau, créé plus ou moins librement. De la même manière, dans le jeu divin, chacun de nous apparaît dans le double rôle du créateur et de l'acteur. Une repré-

sensation complète et réaliste de notre rôle dans le jeu cosmique nécessite la suspension de notre véritable identité. Nous devons alors oublier notre capacité d'auteur et suivre le scénario.

Le problème de l'ambiguïté de notre identité et du rôle que nous tenons dans le jeu cosmique nécessite une mise en garde. Dans les dernières décennies, ce problème fut souvent mal compris et mal représenté au sein du mouvement *new age* et dans la spiritualité populaire. Dans les états holotropiques, il est possible de contacter un niveau de conscience où il peut sembler très plausible que nous ayons en fait choisi nos parents et les circonstances de notre naissance. Nous pouvons également expérimenter un état de conscience dans lequel il paraît évident que nous sommes par essence des êtres spirituels et que, en tant que tels, nous avons librement décidé de nous réincarner et de nous engager dans le jeu cosmique. Nous pouvons aussi faire une puissante expérience d'identification avec le principe créateur ou Dieu. Et toutes ces expériences peuvent paraître réelles et très convaincantes.

Cependant, cela constituerait une grave erreur de tirer de telles révélations la moindre conclusion à propos de notre identité ordinaire ou de notre incarnation. Sous cette forme, nous n'avons certainement pris aucune des décisions évoquées précédemment. Appliquées au corps-ego, les assertions du genre « Vous êtes Dieu et vous avez créé votre propre univers » sont trompeuses et source de confusion. Je me souviens d'un séminaire à l'Institut Esalen de Big Sur, au cours duquel l'animateur imposa autoritairement aux participants la déclaration évoquée ci-dessus. L'une des participantes fut profondément bouleversée du fait qu'elle était la mère d'un enfant attardé. La déclaration de l'animateur sous-entendait qu'elle avait choisi cette situation difficile et intentionnellement créé ce problème. Cela aurait donc pu signifier qu'elle était pleinement responsable du malheur de son enfant dans sa vie actuelle. Les situations de ce type impliquent une grave confusion de niveaux et un usage incorrect de la logique.

## **Les créatures et les domaines archétypaux**

Nous pouvons maintenant revenir aux dynamiques du processus créateur du cosmos telles qu'elles apparaissent dans les états de conscience holotropiques. J'ai déjà décrit et discuté les expériences suggérant que l'Esprit universel est créateur de réalités virtuelles à travers une combinaison complexe de divisions, de dissociation cosmique et d'oubli. La Conscience absolue se projette en d'innombrables êtres individuels qui s'expérimentent eux-mêmes comme étant séparés les uns des autres et éloignés de leur source originelle. En interaction dynamique constante, ils génèrent des mondes expérientiels extrêmement riches. Le royaume matériel que nous habitons et duquel nous sommes très familiers semble simplement être l'un de ces mondes, ou le bastion le plus avancé de cette activité créatrice.

Il existe un domaine particulièrement intéressant et s'étendant à la frontière de notre réalité quotidienne et de la Conscience absolue indifférenciée. Il s'agit du royaume mythologique largement étudié et décrit par Jung et ses disciples. Au contraire de la réalité matérielle, ce domaine n'est pas accessible au moyen de nos perceptions sensorielles ordinaires ; il ne peut être expérimenté directement que dans les états holotropiques. Jung le désignait comme étant le royaume archétypal de l'inconscient collectif. Les créatures peuplant ces

royaumes semblent dotées d'une énergie extraordinaire et possèdent un caractère sacré ou « numineux ». Pour cette raison, elles sont habituellement perçues et décrites comme divinités.

Les événements se déroulant au sein de ces royaumes mythiques appartiennent à une sorte d'espace-temps très différent de celui du monde matériel. Il leur manque la dimension historique et géographique caractéristique des événements survenant au niveau matériel. À l'opposé de ce qui se passe dans notre monde, où chaque événement dépend de coordonnées spatio-temporelles spécifiques, les séquences mythologiques ne peuvent pas être placées dans un tissu logique d'espace ou de temps. Alors qu'il est possible de localiser Londres sur un plan géographique ou d'attribuer une date historique particulière à la Révolution française, il est impossible de faire de même avec l'univers de Shiva ou avec la bataille qui opposa les dieux de l'Olympe aux Titans. D'ailleurs, les histoires inspirées de la mythologie commencent habituellement par : « Il était une fois, dans un pays lointain... », afin que l'auditeur ne puisse replacer l'histoire dans le contexte historique ou géographique d'une réalité ordinaire et familière.

Toutefois, l'absence de coordonnées spatio-temporelles précises ne rend pas le monde des archétypes moins réel sur le plan ontologique. Les rencontres avec les créatures mythologiques et les visites de paysages mythiques au cours d'expériences holotropiques peuvent à bien des égards être aussi réelles que les événements de notre vie ordinaire. Le royaume des archétypes n'est pas le fruit de l'imagination humaine ou de fantasmes ; il possède une existence indépendante et un haut degré d'autonomie. En même temps, ses dynamiques semblent être en relation étroite avec la réalité matérielle et la vie humaine.

Les archétypes semblent d'une façon claire être aux commandes des événements du monde matériel, et gouverner, façonner et imprégner les événements de notre réalité quotidienne. Les expériences d'états holotropiques faisant état de ces liens sont semblables aux idées exprimées par de nombreux auteurs inspirés par la psychologie jungienne. Ces écrivains ont montré que nos personnalités, nos comportements et nos destinées peuvent être compris comme étant l'action de principes archétypaux divins opérant à travers nos inconscients (Bolen, 1984-1989). Ainsi, dans nos drames humains quotidiens, nous pouvons vivre des thèmes mythologiques variés (Campbell, 1972).

L'expérience d'Hélène, anthropologue de quarante-deux ans, illustre la manière dont le monde archétypal peut être expérimenté dans les états de conscience holotropiques, et les révélations qui en découlent.

La séquence d'événements qui suivit était d'une telle grandeur et d'une telle magnificence que j'ai encore un profond sentiment de respect tout simplement en y pensant. C'était la vision d'un monde qui avait quelques caractéristiques en commun avec notre réalité quotidienne, et cependant la quantité d'énergie dont il était pourvu, ainsi que l'échelle de son existence se trouvaient bien au-delà de tout ce que j'aurais pu imaginer auparavant. Je voyais des personnages anthropomorphes illustres, hommes et femmes, revêtus de splendides vêtements et irradiant un immense pouvoir. Cela ressemblait aux anciennes descriptions grecques du mont Olympe où les dieux festoyaient de nectar et d'ambrosie. Cependant, cette expérience surpassa de très loin tout ce que j'avais auparavant pu associer à cette image.

Ces êtres suprahumains étaient impliqués dans ce qui ressemblait à une vie sociale, mais leurs échanges semblaient avoir une importance colossale. Je sentais que ce qui se passait là était étroitement lié à notre réalité quotidienne et que cela déterminait les événements du monde matériel. Je me souviens d'un détail particulièrement impressionnant qui peut illustrer cette relation

et les dimensions en jeu. À un moment donné, je vis une bague splendide à la main de l'une de ces créatures divines, avec une pierre qui semblait être une version cosmique du diamant. Le reflet de l'une de ses facettes me frappa comme un éclair de lumière aveuglant et je réalisai qu'il se projetait dans notre monde comme l'explosion d'une bombe atomique.

Plus tard, en relation avec cette expérience, je pensai à un film que j'avais vu il y a longtemps. Je crois que c'était *La Toison d'or*, racontant les aventures de Jason et des Argonautes. Les situations de ce film se déroulaient à deux niveaux. L'un d'eux dépeignait le royaume des dieux de l'Olympe, leurs interactions, leurs affaires, leurs conflits, leurs affrontements et leurs alliances, et chaque divinité possédait sa sphère d'influence dans le cosmos. L'autre niveau montrait que les protagonistes de l'histoire étaient tantôt favoris de certains dieux, tantôt objets de courroux de la part de certains autres. Les émotions des dieux se manifestaient sur le plan terrestre à travers les dynamiques des éléments naturels, certains revers de fortune ou des rencontres humaines particulières.

Au regard de cette expérience et des révélations qui y étaient associées, je me sentis désolée de l'orgueil scientifique démesuré avec lequel j'avais rejeté les cosmologies des cultures primitives, les considérant comme pensée magique et superstition. Je réalisai que cela reflétait la naïveté de notre société à l'égard des états non ordinaires de conscience. Il me paraissait clair que, dès que nous soumettrions les observations de ces états à une étude sérieuse, nous aurions à réviser de manière drastique notre vision matérialiste du monde.

Nous pouvons ne pas utiliser les termes « divinités » ou « démons » à la manière des cultures primitives et les remplacer par des termes plus sérieux comme « figures archétypales ». Quoiqu'il en soit, dès lors que nous devenons familiers de cette dimension archétypale, il ne nous est plus possible d'ignorer ou de nier son existence et son importance au niveau universel.

Tandis que le témoignage précédent donne un aperçu des régions archétypales célestes, d'autres personnes visitent des domaines habités par diverses créatures de l'ombre que nous connaissons à travers les descriptions mythologiques d'enfer ou de mondes souterrains de différentes cultures. L'extrait suivant, provenant d'un récit écrit par Arnold, professeur de quarante ans, est un exemple de ce genre d'expérience.

La séquence suivante m'emmena dans un monde de tunnels souterrains et dans ce qui me sembla correspondre au système du tout-à-l'égout de grandes métropoles du monde – New York, Paris, Londres, Tokyo... Il me semblait faire intimement connaissance avec les infrastructures de ces grandes cités, avec les parties et les aspects indispensables à leurs existences. Je réalisai, à ma grande surprise, qu'il y avait là tout un monde caché à la vue de la plupart des gens et généralement peu apprécié. Je m'enfonçais de plus en plus profondément dans un système de labyrinthes sombres jusqu'à ce que je me rende compte que le domaine dans lequel je pénétrais n'appartenait plus à notre monde quotidien.

Quoi que cela ait pu ressembler aux intestins de la terre, il s'agissait en fait d'un royaume mythologique habité par d'étranges créatures archétypales. Il me semblait voir l'infrastructure du cosmos, indispensable à son existence et à son bon fonctionnement. De même que le monde souterrain des grandes villes, tout cela restait caché et plus ou moins ignoré. Ce monde était habité par des créatures chtoniennes géantes et monstrueuses aux formes fantastiques. Elles étaient dotées d'énergies titanesques qui faisaient penser aux mouvements tectoniques, aux tremblements de terre et aux éruptions volcaniques.

Je ne pus m'empêcher d'éprouver une grande reconnaissance pour ces simples créatures vivant dans l'ombre et effectuant patiemment le travail ingrat de faire fonctionner le moteur de l'univers. À l'évidence, elles se réjouissaient de ma visite et répondaient avec une grande joie à mes compliments non dits. Il me semblait qu'elles avaient l'habitude d'être craintes et rejetées, et qu'elles montraient presque un désir enfantin d'être aimées et acceptées.

Comme ces expériences le montrent, il existe plusieurs niveaux de réalité qui ne font pas partie de notre monde phénoménal habituel. Ils semblent représenter différents types et niveaux de réalités empiriques, ou différentes « chaînes » cosmiques, pour utiliser une analogie avec le monde électronique moderne. Nous considérons habituellement les complexités et les merveilles du monde matériel comme allant de soi et rejetons l'éventualité de l'existence d'autres domaines de réalité. Cependant, si l'on y songe, le véritable mystère de l'existence – le fait que chaque chose puisse exister et qu'il soit possible d'expérimenter tous genres de domaines – est si prodigieux et nous dépasse tellement, que la question de connaître les caractéristiques précises de ces mondes peut sembler bien triviale.

D'un point de vue plus large, l'expérience d'un coucher de soleil magnifique sur l'océan Pacifique, la vue du Grand Canyon ou le panorama de la ville basse de Manhattan ne sont pas moins miraculeux que l'expérience de l'univers de Shiva ou celle du monde souterrain égyptien. Si nous acceptons l'existence d'un principe suprême disposant de technologies de la conscience et capable de générer de nouvelles expériences, le fait qu'il puisse créer différentes sortes de réalités n'est pas vraiment un problème. Nous pourrions comparer cela au travail d'une équipe de télévision ou de cinéma utilisant toutes les technologies existantes, et produisant des films ou des programmes avec des thèmes de la mythologie plutôt que des histoires de vie quotidienne.

## **Le jeu mystérieux de l'univers**

De même que les philosophes hindous se réfèrent à *lîlâ*, ou jeu divin, pour parler du processus cosmique, il semble approprié d'illustrer les visions holotropiques par une analogie avec le cinéma, version technologique moderne d'un spectacle de magie. L'intention des réalisateurs est, en général, de créer un fac-similé acceptable de la réalité matérielle. Ils utilisent donc tous les moyens disponibles pour parvenir à ce but. Il est habituellement très facile pour les spectateurs d'imaginer que les scènes se déroulant sur l'écran représentent des événements réels appartenant au monde matériel. Dans certains cas, l'impact du film peut être suffisamment puissant pour que certains spectateurs y répondent émotionnellement comme si c'était la réalité, en dépit du fait qu'ils savent intellectuellement que ce qu'ils regardent n'est rien d'autre qu'un jeu d'ondes électromagnétiques de différentes fréquences au sein d'un champ lumineux unique.

Dans les états holotropiques, nous pouvons découvrir à notre grande surprise que cela s'applique également à notre réalité quotidienne. Ce qui nous apparaît ordinairement comme un monde d'objets solides n'est en fait qu'un jeu de vibrations essentiellement constitué de vide. Naturellement, notre expérience du monde est beaucoup plus riche et complète que celle d'un film, du fait qu'elle inclut un certain nombre de dimensions que le cinéma actuel ne peut pas restituer, comme le toucher, l'odorat et le goût. Dans l'un de ses récits de science-fiction bien connu, *Le Meilleur des mondes*, Aldous Huxley décrit une forme future de divertissement, les « feelies » (*to feel* : sentir, ressentir) dans lequel cette limite technique se trouvait dépassée, les expériences des spectateurs n'étant pas limitées aux domaines optiques et acoustiques, mais incluant les autres sens. La recherche contemporaine dans le do-

maine de la réalité virtuelle permet déjà d'expérimenter cela à l'aide de gants spécialement conçus pour ajouter aux dimensions visuelle et auditive celle du sens tactile.

J'ai précédemment décrit l'expérience du « divin immanent », dans laquelle le monde matériel est perçu comme un jeu dynamique d'énergie cosmique créative. Cette expérience révèle également l'unité sous-tendant le monde de la séparation. Elle nous montre que ce que nous rencontrons dans la vie ordinaire, ce ne sont pas des individus séparés et des objets solides, mais des parties intégrantes d'un champ énergétique unifié. Aussi absurde que cela puisse paraître aux yeux d'un « réaliste » naïf, cette conclusion est en parfait accord avec les découvertes des physiciens modernes. Ceux-ci nous apprennent que ce que nous percevons habituellement comme de la matière solide est essentiellement constitué de vide. Ainsi, la science du XX<sup>e</sup> siècle fournit un support à l'effrayante déclaration des sages hindous selon laquelle notre perception d'un monde fait d'objets de matière dense n'est qu'une illusion (*maya*).

Faisons maintenant encore un pas dans l'analogie entre la réalisation d'un film et la création d'une réalité matérielle. En regardant simplement le film, nous ne pouvons pas réellement comprendre le processus dans lequel nous nous trouvons impliqués du fait que des éléments importants concernant ce qui se passe ne se trouvent pas sur l'écran. Ce que nous voyons n'a pas d'existence indépendante ni de sens propre. Le film est le produit d'un processus très complexe et les étapes essentielles de ce processus ne font pas partie de notre expérience immédiate de spectateur. Pour comprendre réellement les événements dont nous sommes les témoins, il faudrait que nous remplacions l'expérience naïve consistant à regarder passivement le film par une analyse profonde et méthodique des étapes de sa réalisation.

Tout d'abord, nous devrions cesser de fixer l'écran, et nous retourner pour découvrir le dispositif responsable de nos illusions visuelles et auditives. Nous pourrions alors découvrir que l'élément essentiel de ce système est une puissante source de lumière qui projette les images sur l'écran. En y regardant de plus près, nous trouverions aussi la pellicule de celluloid à l'origine des formes et des couleurs que nous voyons.

Cette situation ressemble d'une manière frappante à la célèbre fausse cave que Platon utilisa dans *La République* pour décrire la nature illusoire du monde matériel. Dans ce dialogue, Platon compare la condition humaine à la situation d'un groupe d'individus enfermés dans une grotte souterraine. Ils sont solidement enchaînés au sol de telle manière qu'ils ne puissent regarder que droit devant eux. Derrière ces prisonniers se trouve un grand feu, et un muret au-dessus duquel un marionnettiste exhibe des effigies humaines et animales, ainsi que divers ustensiles. Les prisonniers sont absorbés par le spectacle des ombres sur le mur, seul aspect de la situation réelle qu'ils puissent percevoir. Fascinés par le spectacle, ils sont complètement inconscients de la véritable nature de cette situation.

Dans le discours de Platon, les objets de notre monde matériel familier sont comparés aux ombres projetées par le feu sur le mur de la caverne, tandis que la véritable nature de la réalité nous reste cachée. Platon dit également que les prisonniers semblent croire que les sons qu'ils entendent sont en fait produits par les ombres. Dans notre exemple du cinéma, nous pourrions non seulement identifier la source des images, mais aussi découvrir que l'origine des sons a pour support une bande magnétique.

Si nous continuions notre exploration, un examen plus minutieux du processus de projection nous révélerait que notre perception de mouvements doux et continus n'est autre qu'une succession rapide d'images séparées. Une fois de plus, il est possible d'établir un parallèle avec les connaissances acquises des états non ordinaires de conscience sur la na-

ture de la réalité. J'ai de nombreuses fois entendu des témoignages d'expériences holotropiques venant confirmer ce que nous venons de décrire concernant le caractère discontinu de l'existence. Une telle vision des choses peut également être retrouvée aux sources spirituelles traditionnelles. D'après le bouddhisme tibétain, la réalité est radicalement discontinue ; le monde est constamment en mouvement entre existence et non-existence, se dissolvant et se recréant d'un instant à l'autre. De même, nous n'avons pas une existence continue de la naissance à la mort, car nous mourons et renaissons sans cesse. Une version moderne et scientifique du même concept se trouve décrite par Alfred North Whitehead (1929).

L'étape suivante de notre investigation dans l'expérience du cinéma pourrait nous emmener à l'extérieur de la salle de projection. Nous pourrions découvrir que l'origine du film était l'idée d'une personne particulière, motivée par l'intention de concrétiser l'histoire du scénario et mettant tout en œuvre pour la réaliser afin de la transformer en une expérience vivante et convaincante. Mais la réalité dépeinte par le film n'a pas d'existence propre. Elle ne peut pas être réellement comprise si nous la sortons de son contexte cinématographique. La raison ultime de l'existence de ce film n'est autre que l'intention d'offrir une expérience spécifique. Les états holotropiques nous révèlent que cela est également vrai à propos de notre expérience du monde matériel.

Une personne naïve, un enfant ou un indigène appartenant à une culture préindustrielle et qui n'aurait jamais été exposé à la technologie moderne, pourrait tout à fait confondre un film bien fait avec la réalité. Dans le futur, les films holographiques bénéficiant d'un son holophonique la télévision holographique et les techniques d'avant-garde en réalité virtuelle rendront cette distinction encore plus difficile. Quoi qu'il en soit, dès aujourd'hui, l'idée que notre cosmos puisse être une « réalité virtuelle » créée par une intelligence supérieure ne semble pas aussi absurde ou « tirée par les cheveux » qu'il y a cent ans ou même cinquante ans.

## Les voies d'unification de la source cosmique

*... Maintenant, je m'en retourne au Tout, auquel j'appartiens... quelle joie de revenir... Oui, maintenant je sais ce que je suis, ce que je fus depuis le commencement, et ce que je serai toujours... une partie du Tout, la partie impatiente qui désire revenir, et qui pourtant vit pour chercher son expression en faisant, en créant, en construisant, en donnant, en croissant, en laissant davantage qu'elle ne prend, et qui, par dessus-tout, désire rapporter des présents d'amour au Tout... le paradoxe de l'unité totale et de l'individualité. Je connais le Tout... Je suis le Tout... même en tant que partie, je suis la totalité...*

Robert Monroe  
*Le Voyage ultime*

*Quiconque s'est séparé de la source  
Brûle de revenir à cette état d'union.*

Rûmî

### Involution et évolution de la conscience

Le processus de la création, tel qu'il fut décrit dans le chapitre précédent, aboutit à une variété immensément riche d'entités se trouvant à différents niveaux de réalité – de la Conscience absolue indifférenciée, avec son riche panthéon de créatures archétypales, aux innombrables unités individualisées constituant le monde de la matière. Toutefois, ce processus de divisions successives, de séparations et de distanciation croissantes ne représente qu'une moitié du cycle cosmique. Les états holotropiques ont montré à diverses reprises un autre aspect de ce processus, fait d'événements reflétant un mouvement opposé au précédent, allant de mondes pluriels et séparés vers une dissolution croissante des limites et une fusion dans des ensembles toujours plus grands.

Dans un esprit de concision, je nomme *hylotropique* la partie descendante du processus cosmique, représentant la création (« involution de la conscience »), hylotropique signifiant « orienté vers le monde de la matière » (du grec *hyle* = matière, et *trepein* = qui se déplace en direction de quelque chose). De la même manière, je nomme *holotropique* le processus cosmique qui mène au retour vers l'unité indifférenciée originelle (« évolution de la conscience »), holotropique signifiant « aller vers la totalité ».

Les révélations issues d'états holotropiques font écho aux descriptions et discussions de ces deux mouvements cosmiques, que l'on peut également retrouver dans divers systèmes philosophiques et spirituels. En Occident, le fondateur du néo-platonisme, Plotin, appelait *flux* le processus hylotropique et *reflux* le mouvement holotropique. Selon les néo-platoniciens, le cosmos, avec toute sa diversité d'échelons hiérarchiques, est créé par une émanation divine de l'Unité suprême. Les humains ont un accès potentiel aux domaines intellectuels et spirituels les plus élevés, et peuvent atteindre la conscience de l'Âme du mon-

de. Les idées de Plotin devinrent le thème dominant de toutes les écoles néo-platoniciennes, de même que pour les mystiques chrétiens et les philosophes idéalistes allemands. On peut trouver dans les travaux de Ken Wilber (1995) une synthèse contemporaine très complète des concepts concernant la Chute et l'Ascension.

En Orient, des idées similaires trouvent leur expression la plus claire dans les écrits du mystique et philosophe indien sri Aurobindo (1965). Aurobindo pense que Brahma se manifeste sous la forme d'un monde matériel au cours d'un processus qu'il nomme *involution*, et qu'ensuite il déploie progressivement son pouvoir latent au cours d'un processus d'*évolution*. L'involution est un processus d'autolimitation et de densification croissante, par lequel la conscience-force universelle se voile elle-même par étapes et crée les différents plans de l'existence. À l'extrême, elle prend l'apparence du monde matériel non conscient. À chaque niveau, tous les pouvoirs de conscience appartenant aux niveaux supérieurs sont impliqués, de façon à ce que le plein potentiel de la conscience-force originelle et universelle soit enveloppé et caché, même dans le non-conscient.

L'évolution est le processus inverse, par lequel la conscience-force émerge à nouveau de la non-conscience cosmique apparente et manifeste ses pouvoirs cachés. Néanmoins, il est important de souligner que, pour Aurobindo, l'évolution n'est pas l'envers exact de l'involution. Ce n'est pas un processus de subtilisation graduelle et de raréfaction plan par plan qui mènerait finalement à la réabsorption de toute la création dans l'Un non manifesté. C'est l'émergence graduelle de pouvoirs supérieurs de conscience dans l'univers matériel qui mène à une manifestation encore plus grande de la conscience-force divine au sein de sa propre création.

D'après les découvertes des états holotropiques, le processus universel n'offre pas seulement un nombre infini de possibilités d'individualisation, mais également une gamme aussi riche qu'ingénieuse d'opportunités de dissolution des frontières et de fusion permettant l'expérience du retour à la source. Ces expériences unitives<sup>1</sup> permettent aux unités individuelles de conscience de dépasser leur état d'aliénation et de se libérer de l'illusion de la séparation. Cette transcendance de ce qui nous apparaissait auparavant comme des limites absolues, et la fusion progressive qui en résulte, permet la création d'unités expérientielles de plus en plus vastes. À l'extrême, ce processus dissout toutes les frontières et mène à l'union avec la Conscience absolue. Ces épisodes de fusion – qui se produisent sous de nombreuses formes et à différents niveaux – complètent l'ensemble du mouvement cyclique de la danse cosmique.

## Les différentes expériences unitives

Bien que les expériences unitives puissent être observées dans tous les domaines de l'existence, elles sont particulièrement riches et complexes chez les êtres humains, où elles peuvent également être étudiées de façon plus directe et plus méthodique sous forme d'expériences transpersonnelles. Malheureusement, la psychiatrie occidentale ne différencie pas les états mystiques des psychoses, ayant tendance à considérer les expériences mysti-

---

<sup>1</sup> *Unitif* : adjectif utilisé dans certains textes religieux pour exprimer l'union avec Dieu (*NdT*).

ques de toutes sortes comme des manifestations de maladie mentale. J'ai rencontré au cours de ma carrière professionnelle de nombreuses personnes ayant subi divers diagnostics pathologiques, ayant reçu des tranquillisants, voire des électrochocs, pour avoir fait une expérience d'union avec d'autres personnes, la nature, le cosmos ou Dieu.

Abraham Maslow (1964), regretté psychologue américain qui joua un rôle important comme fondateur de la psychologie humaniste et de la psychologie transpersonnelle, interrogea des centaines de personnes ayant vécu des états d'union spontanés, qu'il nomma « expériences paroxystiques ». Il put démontrer que les expériences mystiques ne sont pas l'indice d'une pathologie et n'appartiennent pas au registre de la psychiatrie. Elles se produisent souvent chez des personnes qui n'ont aucun problème émotionnel grave et qui pourraient autrement être considérées comme parfaitement « normales » selon les critères utilisés en psychologie. De plus, si ces expériences surviennent dans un contexte où elles sont encouragées et bien intégrées, elles peuvent avoir des effets très bénéfiques et aboutir à un meilleur fonctionnement, une plus grande créativité et à une « réalisation de soi ».

Les déclencheurs les plus fréquents d'expériences unitives sont en rapport avec une émotion esthétique extraordinaire, qu'elle soit liée à la nature ou à une création de l'homme. Pour certains, cela peut être l'immensité d'un ciel rempli d'étoiles, pour d'autres, la majesté d'une chaîne de montagnes ou le calme impressionnant des déserts. Il arrive que des personnes contemplant des merveilles naturelles, comme le Grand Canyon, de gigantesques chutes d'eau ou certaines grottes de stalactites célèbres se sentent submergées par leur grandeur et fassent l'expérience d'une extase mystique. L'océan, par sa puissance naturelle manifestée en surface et le noble silence de ses profondeurs, est également une source fréquente d'expériences paroxystiques. Contempler un coucher de soleil magnifique, la magie d'une aurore boréale ou une éclipse solaire totale peut tout à fait déclencher un état de conscience unitif profond. Néanmoins, des événements d'une telle grandeur ne sont pas indispensables pour inspirer un éveil mystique. Lorsque c'est le moment juste, cela peut être quelque chose d'aussi « ordinaire » qu'une araignée tissant sa toile ou un oiseau-mouche voletant sur une fleur et aspirant son nectar.

Il est également possible de faire de telles expériences au contact de certaines créations artistiques. Des compositeurs profondément engagés dans leur travail de création, des musiciens jouant sur scène, tout comme leur auditoire, peuvent occasionnellement perdre leurs limites et littéralement se fondre dans la musique. Ils peuvent avoir le sentiment de devenir la musique, plutôt qu'en être les simples auditeurs. De même, certains grands danseurs atteignent parfois sur scène des états où il n'y a plus de différence entre le danseur et la danse. Les cathédrales gothiques européennes, les mosquées musulmanes, le Taj Mahâl, les temples hindous et bouddhistes ont toujours contribué par leur beauté monumentale à induire des états mystiques chez des milliers de personnes. De grandes sculptures, peintures et autres objets d'art de tous temps et de toutes cultures peuvent avoir un effet identique sur les individus sensibles.

Il existe un autre domaine de la vie ordinaire pouvant être une source fréquente d'expériences unitives et méritant une attention particulière, car la plupart d'entre nous ne penserait pas à l'associer à un éveil mystique. Or de nombreux athlètes de premier plan rapportent qu'au sommet de leurs meilleures performances, ils se trouvaient dans des états proches de l'extase mystique. Nous avons habituellement tendance à attribuer les prouesses remarquables de diverses disciplines athlétiques à une combinaison de talent physique spécial, de persévérance psychologique, de discipline sans relâche et d'entraînement rigoureux. L'his-

toire personnelle de certains des plus grands athlètes mondiaux révèle que ceux-ci considèrent les choses tout à fait différemment. Ils attribuent leurs exploits extraordinaires à des états de conscience particuliers ayant mis à leur disposition des capacités frôlant le miraculeux et le surnaturel (Murphy et White, 1978). Un aspect fréquent et important de ces états est le sentiment de perdre les limites individuelles et de se fondre avec divers éléments de l'environnement.

Il semble que les extases mystiques déclenchées par les activités sportives permettent la transcendance des limites de ce qui est considéré comme humainement possible. Je fus personnellement le témoin d'un exemple extraordinaire d'expérience unitive survenant dans ce contexte. Cela se produisit au cours d'un séminaire sur le bouddhisme et la psychologie occidentale que nous donnions à l'Institut Esalen. Un maître d'armes coréen qui était notre invité offrit, pour enrichir notre programme, une démonstration spéciale. Il demanda à l'un de ses disciples de s'allonger sur l'herbe et plaça une serviette et une grosse pastèque sur son ventre nu. Puis il s'écarta d'environ cinq mètres et se tint là quelques minutes en méditation silencieuse, la tête couverte d'un sac d'épais velours noir serré, et tenant à la main une épée immense, extrêmement aiguisée.

Soudain tous les chiens des alentours se mirent à hurler et le maître d'armes se joignit à eux dans un cri sauvage de guerrier. En faisant la roue, il se propulsa en direction de son disciple, qui reposait tranquillement dans l'herbe, et dans un grand mouvement d'épée, coupa la pastèque en deux morceaux. Il y avait une légère marque de l'épée sur la serviette, mais le disciple était indemne. Sidérés, les spectateurs lui demandèrent comment il pouvait accomplir un exploit aussi spectaculaire. Tout le monde supposait qu'il avait pu d'une manière ou d'une autre prendre des repères avant d'être aveuglé par le sac. Il sourit et répondit : « Non, vous méditez et vous attendez, jusqu'à ce que tout ne fasse qu'un – le maître d'armes, l'épée, l'herbe, la pastèque, le disciple – et alors il n'y a plus de problème ! »

La littérature a immortalisé de façon magnifique les expériences d'union mystique. Dans *Long Voyage du jour à la nuit* d'Eugène O'Neill (1956), Edmond raconte ses expériences d'extases mystiques vécues avec l'océan :

J'étais allongé sur le beaupré, regardant vers l'arrière le jaillissement d'eau et d'écume. Les mâts et leurs voiles blanches sous le clair de lune se dressaient très haut au-dessus de moi. Je fus enivré de cette beauté et de son rythme chantant, et pendant un long moment, je me perdis – en fait je perdis ma vie. J'étais libre ! Je me dissolvais dans la mer, je devenais voiles blanches et embruns, rythme et beauté, clair de lune, bateau et ciel parsemé d'étoiles ! J'appartenais, sans passé ni futur, dans la paix, l'unité et dans une joie sauvage, dans quelque chose de plus grand que ma propre vie ou que la vie de l'Homme, à la Vie elle-même ! À Dieu, si vous préférez.

Et plusieurs autres fois au cours de ma vie, lorsque je nageais au loin ou étais étendu seul sur une plage, je fis la même expérience. Je devins le soleil, le sable chaud, les algues vertes accrochées au rocher, ondulant avec la marée. Comme la vision sainte de la béatitude. Comme le voile qui s'étend sur les choses lorsqu'elles semblent tirées en arrière par une main invisible. L'espace d'une seconde, vous voyez, et voyant le secret, vous êtes le secret. Pendant une seconde, vous comprenez tout !

## Le potentiel unitif de la mort, de la sexualité et de la naissance

Alors que les expériences unitives surviennent la plupart du temps dans des situations positives sur le plan émotionnel, elles peuvent aussi se produire dans des circonstances extrêmement défavorables, menaçantes, voire critiques, pour l'individu. Dans ce cas, la conscience de l'ego est anéantie et submergée plutôt que dissoute et transcendée. Cela se produit lors de stress aigus ou chroniques graves, à l'occasion de souffrances physiques ou émotionnelles intenses, ou lorsque l'intégrité ou la survie du corps sont sérieusement menacées. Les gens profondément déprimés, amenés par une grave crise existentielle au bord du suicide, peuvent soudain faire l'expérience d'une profonde ouverture spirituelle et transcender leur souffrance. De nombreuses autres personnes découvrent les royaumes mystiques au cours d'*expériences de mort imminente* (N.D.E.) lors d'accidents, de blessures, de maladies graves et d'opérations chirurgicales.

La mort, en tant qu'événement mettant un terme à notre existence individuelle d'êtres incarnés, fait fonction logique d'interface avec le domaine transpersonnel. Les événements qui mènent à la mort, qui y sont associés et qui la suivent, sont fréquemment source d'ouverture spirituelle. Les souffrances d'une maladie terminale, ou bien des rapports intimes avec les mourants, surtout avec les proches, peuvent activer nos propres interrogations concernant la mort et l'impermanence, et contribuer à un éveil spirituel. Dans le bouddhisme tibétain *vajrayana*, la formation des moines exige de passer un temps considérable avec les mourants. Certaines traditions tantriques hindoues impliquent de méditer dans les cimetières, sur les lieux de crémation et en contact étroit avec des cadavres.

Au Moyen Âge, il était demandé aux moines chrétiens d'imaginer leur propre mort dans leurs méditations, et de visualiser toutes les étapes de décomposition de leur corps jusqu'à la dégradation finale en poussière. « Souvenez-vous de la mort ! », « Vous êtes poussière et redeviendrez poussière », « La mort est certaine, l'heure est incertaine ! », « Ainsi passe la gloire du monde ! », tels étaient les mots d'ordre guidant ces pratiques. Tout cela était beaucoup plus qu'une complaisance morbide vis-à-vis de la mort, comme certains Occidentaux pourraient actuellement le percevoir. Les expériences intenses de rencontre avec la mort peuvent déclencher des états mystiques. En acceptant l'impermanence et notre propre mortalité à un niveau expérientiel profond, nous découvrons aussi cette part de nous-mêmes qui est transcendante et immortelle.

Divers anciens livres des morts offrent des descriptions détaillées de puissantes expériences spirituelles se produisant au moment de la mort biologique (Grof, 1994). La recherche moderne en thanatologie, science qui étudie la mort et les mourants, a confirmé de nombreux aspects significatifs de ces récits (Ring, 1982-1985). Elle a démontré qu'environ un tiers des personnes qui approchent la mort expérimentent des états visionnaires puissants, incluant entre autres le déroulement accéléré du film de leur vie, le passage à travers un tunnel, la rencontre avec des êtres archétypaux, le contact avec des réalités transcendantes et des visions de lumière divine. Dans de nombreux cas, cela peut évoquer les *expériences de sortie du corps* « authentiques » au cours desquelles la conscience désincarnée de l'individu perçoit très précisément ce qui se passe en d'autres endroits, proches ou lointains. Les survivants de telles situations bénéficient typiquement d'une profonde ouverture spirituelle, d'une transformation de la personnalité et de changements radicaux de leurs systèmes de valeurs. Dans un fascinant projet de recherche en cours à l'heure actuelle, Kenneth Ring

(1995) étudie les expériences de mort imminente chez les aveugles congénitaux, essayant de confirmer que lors d'*états de sortie du corps*, ils sont capables d'observer leur environnement.

En ce qui concerne les facteurs pouvant déclencher des expériences unitives, nous ne devons pas oublier une catégorie particulièrement importante – les situations associées aux fonctions humaines de reproduction. Nombreux sont ceux, hommes ou femmes, qui rapportent avoir vécu des états mystiques profonds en faisant l'amour. Dans certains cas, une expérience sexuelle intense peut effectivement mener à l'éveil de la *kundalini*, aussi appelée pouvoir du serpent, et qui se trouve décrite dans les anciens textes yogis indiens. Les yogis perçoivent la *kundalini* comme l'énergie créatrice de l'univers, qui serait de nature féminine. Elle sommeillerait dans la région sacrée<sup>1</sup> du corps subtil humain jusqu'à ce qu'elle soit activée par un guru, par la pratique de la méditation ou par d'autres moyens. La connexion étroite existant entre cette énergie spirituelle et la pulsion sexuelle joue un rôle essentiel dans le yoga de la *kundalini* et dans les pratiques tantriques.

Pour les femmes, les situations associées à la maternité peuvent également devenir une source importante d'expériences unitives. En concevant, portant et mettant un enfant au monde, les femmes participent directement au processus de la création cosmique. Dans des circonstances favorables, la nature sacrée de ces situations apparaît évidente et se trouve vécue consciemment.

Au cours de la grossesse, de l'accouchement et de l'allaitement, il n'est pas rare que soit ressentie une connexion mystique avec le fœtus ou le bébé, et même avec le monde, dans son sens le plus large. Nous reviendrons dans ce livre sur la relation existant entre le mysticisme et la triade naissance-sexualité-mort.

Des techniques puissantes permettant de modifier l'état de conscience constituent également d'importants déclencheurs d'états unitifs. Les expériences holotropiques jouèrent un rôle essentiel dans la vie spirituelle et rituelle de l'humanité et, au cours des siècles, de nombreux efforts furent faits pour trouver des moyens de les induire. J'ai brièvement passé en revue dans l'introduction de cet ouvrage ces « technologies du sacré », qu'elles soient anciennes, aborigènes ou modernes, et les différents contextes dans lesquels elles furent utilisées, allant du chamanisme – avec les rites de passage, les mystères de mort et renaissance, et les diverses formes de pratiques spirituelles – aux thérapies empiriques modernes et à la recherche sur la conscience faite en laboratoire.

## **Divin immanent et divin transcendant**

Lorsque l'on se trouve en état de conscience holotropique, que cela se produise spontanément ou soit induit par les techniques d'altération de conscience anciennes ou modernes, il est possible de transcender de différentes manières les frontières individuelles du soi incarné. Ces expériences nous offrent l'opportunité de devenir d'autres personnes, des groupes de personnes, des animaux, des plantes ou même des éléments minéraux, appartenant à

---

<sup>1</sup> *Sacrée* : concernant la région du sacrum (*NdT*).

la nature et au cosmos. Lors de ce processus, le temps ne semble pas être un obstacle et l'on peut accéder aux événements passés et futurs aussi facilement qu'à ceux du présent.

Les expériences de ce type sont porteuses d'une révélation très convaincante selon laquelle toutes les frontières du monde matériel sont illusoire, l'univers étant un réseau unifié d'expériences se produisant dans la conscience. Il devient très clair que le cosmos n'est pas une réalité matérielle ordinaire, mais la création d'une énergie cosmique intelligente ou Esprit universel. Ces expériences dévoilent ainsi « le divin immanent », *deus sive natura*, ou Dieu manifesté dans et comme le monde phénoménal. Elles révèlent également que chacun de nous se confond finalement avec l'ensemble du tissu de la création et avec chacune de ses parties.

De telles expériences transpersonnelles modifient de façon spectaculaire notre compréhension de la nature de la réalité matérielle quotidienne. Il en existe d'autres qui nous révèlent des dimensions de l'existence habituellement cachées à notre perception. Cette catégorie rassemble des entités désincarnées, des divinités et des démons variés, des royaumes mythologiques, des créatures suprahumaines et le principe créateur divin lui-même. Par contraste avec le « divin immanent », nous pouvons parler ici du « divin transcendant », car les royaumes et les êtres que nous rencontrons dans ces circonstances ne font pas partie de notre réalité quotidienne ; ils appartiennent à un domaine et à un ordre d'existence différents.

Ces expériences démontrent que la création cosmique n'est pas limitée à notre monde matériel, mais qu'elle se manifeste à des niveaux différents et dans de nombreuses dimensions. De même, la possibilité d'expériences unitives n'est pas réservée au seul royaume matériel, mais s'étend à d'autres domaines. Ainsi, nous pouvons non seulement voir et rencontrer les habitants des domaines archétypaux, mais aussi fusionner et nous confondre avec eux. Et aux extrêmes de notre auto-exploration empirique, nous pouvons rencontrer le principe créateur lui-même et reconnaître notre identité fondamentale avec lui.

Les expériences du divin immanent révèlent la nature sacrée de la réalité quotidienne et l'unité qui sous-tend le monde de la matière, lequel apparaît à un observateur naïf comme composé d'objets séparés. En dévoilant l'aspect arbitraire des limites du monde matériel, ces expériences montrent clairement que chacun de nous est finalement identique au champ entier de l'espace-temps, et ultimement à l'énergie créatrice cosmique elle-même. En fait, les expériences du divin transcendant ne nous montrent pas uniquement de nouvelles façons de comprendre et de percevoir le monde familier de notre vie quotidienne. Elles révèlent également l'existence de dimensions de la réalité qui sont ordinairement invisibles ou « transphénoménales », et qui abondent en ces formes et structures cosmiques primordiales que sont les archétypes de Jung (1956).

Comme nous l'avons vu précédemment, le monde des archétypes, bien que normalement imperceptible, n'est pas entièrement séparé de notre réalité quotidienne. Il est intimement lié à celle-ci et joue un rôle essentiel dans sa création. De cette manière, il représente un ordre supérieur qui informe, puis donne forme à notre expérience du quotidien. Le domaine archétypal représente donc un pont entre le monde de la matière et le champ indifférencié de la Conscience cosmique. Pour cette raison, l'expérience du divin transcendant est beaucoup plus que la simple expérience d'une autre « chaîne cosmique ». Elle fournit également des informations sur le processus créateur de la réalité matérielle ; cela nous permet ainsi de « jeter un coup d'œil dans la cuisine cosmique », comme le disait l'un de mes clients à Prague.

Le jeu cosmique offre de nombreuses opportunités d'expériences qui nous permettent de sortir temporairement du rôle que nous jouons dans le scénario universel, de reconnaître la nature illusoire de la réalité quotidienne et de découvrir la possibilité de nous unir de nouveau à la source. Les états holotropiques offrent une compréhension des expériences unitives diamétralement opposée à celle de la psychiatrie traditionnelle. Plutôt qu'être perçues comme distorsions de nos perceptions du monde matériel, causées par un processus pathologique cérébral, ces expériences permettent de profondes incursions dans la véritable nature de la réalité. Elles révèlent l'existence de phénomènes qui représentent les étapes intermédiaires du processus de la création survenant entre la conscience indifférenciée de l'Esprit universel et l'expérience spécifiquement humaine du monde matériel. Du fait qu'elles impliquent la transcendance des frontières individuelles et élargissent le sens de notre propre identité sur le versant holotropique, elles servent de points de repère importants dans le voyage vers l'éveil spirituel.

## **L'énigme de l'espace et du temps**

Avant de clore notre exposé sur le processus cosmique, considéré comme tissu complexe d'expériences hylotropiques et holotropiques, nous devons évoquer un autre aspect important de la création cosmique – sa relation à l'espace et au temps. Lorsque nous décrivons le processus créateur comme un mouvement allant de l'unité indifférenciée vers la pluralité, notre conditionnement nous mènera très vraisemblablement à imaginer que ce processus dut commencer en un lieu très précis et se déployer dans le temps linéaire. Néanmoins, les étapes critiques de ce processus se situent dans des domaines qui s'étendent au-delà de l'espace-temps tel que nous le connaissons. Comme nous l'avons vu, le principe cosmique créateur transcende toutes les dualités et polarités, quelles qu'elles soient, y compris celle de l'espace et du temps.

Dans notre vie de tous les jours, tout ce que nous rencontrons possède des coordonnées distinctes et définies dans l'espace-temps. Notre expérience du temps linéaire et de l'espace tridimensionnel est très forte et très convaincante. Il en résulte que nous avons tendance à croire que ces caractéristiques du temps et de l'espace sont incontournables et absolues. Au cours d'expériences holotropiques, nous pouvons découvrir à notre grande surprise qu'il existe de nombreuses alternatives importantes à nos perceptions et à notre compréhension habituelle de ces deux dimensions. Dans des états visionnaires, nous pouvons expérimenter non seulement le présent, mais aussi le passé, et occasionnellement même le futur. Les séquences d'événements peuvent sembler suivre un cercle, mais en fait se déployer sur des trajectoires en spirale ou retourner en arrière. Le temps peut également s'arrêter ou être complètement transcendé. Aux niveaux où s'opère la création cosmique, le passé, le présent et le futur coexistent plutôt qu'ils ne se succèdent, et par conséquent toutes les étapes du processus se produisent simultanément.

Le concept et l'expérience de l'espace apparaissent également arbitraires lorsque nous sommes dans un état holotropique. N'importe quelle variété d'espaces différents peut être créée selon divers arrangements hiérarchiques, comme dans un jeu, et aucun de ces espaces ne semble plus objectif, plus réel ou plus indispensable que les autres. La transition du mi-

crocosme vers le macrocosme ne se produit pas nécessairement de façon linéaire. Le petit et le grand peuvent s'interchanger librement de façon hasardeuse et capricieuse. L'identification expérimentale à une simple cellule peut aisément se transformer en expérience impliquant une galaxie entière et vice versa. Ces deux dimensions peuvent également coexister dans l'espace expérimental d'une même personne. Par conséquent, le paradoxe déroutant que nous expérimentons dans notre état de conscience quotidien opposant le fini à l'infini est transcendé et cesse d'exister.

Pour illustrer la complexité des expériences du temps et de l'espace vécues dans les états holotropiques, je vais décrire l'une des plus extraordinaires aventures dans la conscience qui me soit arrivée au cours de quarante ans d'exploration intérieure. Cela se passa lors d'une séance de prise de psychotropes à forte dose au Centre de recherche psychiatrique du Maryland, peu de temps après mon arrivée aux États-Unis en 1967. Voici un extrait de cette aventure :

Au cours de la seconde moitié de ma séance, je me suis trouvé dans un état d'esprit très inhabituel. C'était une sensation de sérénité, d'extase et de simplicité, mêlée d'un grand respect devant le mystère de l'existence. Je sentais que mon expérience était probablement semblable à celles des premiers chrétiens. C'était un monde où les miracles étaient possibles, acceptables et même plausibles. Je considérais le problème de l'espace et du temps, et j'éprouvais de grandes difficultés à comprendre comment j'avais pu croire un jour que le temps linéaire et l'espace tridimensionnel puissent être des dimensions absolues et impératives de la réalité.

Il m'apparaissait plutôt évident qu'il n'y a pas de limites dans le royaume de l'esprit, et que le temps et l'espace sont des constructions arbitraires de la psyché. Je prenais soudainement conscience que je n'étais pas lié par des limitations du temps et de l'espace, et pouvais voyager dans le continuum espace-temps assez librement et sans aucune restriction. Cette sensation était si convaincante et bouleversante que je voulus la tester par une expérience. Je décidai de tenter de voyager jusqu'à l'appartement de mes parents à Prague, à quelques milliers de kilomètres de là.

Après avoir déterminé la direction et évalué la distance, je m'imaginai volant dans l'espace vers ma destination. Je fis l'expérience de me déplacer à une vitesse extraordinaire, mais à ma grande déception, je n'arrivai nulle part. Je ne pouvais pas comprendre pourquoi l'expérience ne marchait pas, car ma conviction qu'un tel voyage dans l'espace soit possible était très forte. Tout à coup, je me rendis compte que j'étais toujours prisonnier de mes anciennes conceptions du temps et de l'espace. Je continuais à penser en termes de direction et de distance, et j'avais abordé cette tâche en conséquence. Il me vint à l'esprit qu'une approche correcte consisterait à me faire croire que le lieu de ma séance était en fait identique à celui de ma destination. Je me dis : « Ce n'est pas Baltimore, c'est Prague. Ici et maintenant, je suis dans l'appartement de mes parents à Prague. »

En abordant le travail de cette manière, je fis l'expérience de sensations bizarres et particulières. Je me retrouvai dans un endroit étrange, plutôt encombré, plein de circuits électriques, de tuyaux, de fils électriques, de résistances et de condensateurs. Après un court moment de confusion, je me rendis compte que ma conscience était enfermée dans un poste de télévision situé dans un coin de la chambre de l'appartement de mes parents. J'essayai pourtant d'utiliser les haut-parleurs pour entendre et l'écran pour y voir quelque chose. Au bout d'un certain temps, je me mis à rire, car je réalisai que cette expérience était une blague symbolique destinée à ridiculiser mes croyances antérieures concernant l'espace, le temps et la matière. Le seul moyen d'expérimenter des lieux distants que je puisse concevoir et accepter passait par la télévision. Une telle transmission, bien sûr, se trouve restreinte par la vitesse des ondes électromagnétiques impliquées. Au moment où je pris conscience et crus fermement que ma conscience pouvait transcender n'importe quelle limitation quelle qu'elle soit, y compris la vitesse de la lumière,

l'expérience changea rapidement. Le poste de télévision se retourna et je me retrouvai en train de marcher dans l'appartement de mes parents à Prague.

Arrivé là, je ne ressentais aucun effet médicamenteux, et l'expérience me semblait aussi réelle que n'importe quelle situation de ma vie. La porte de la chambre de mes parents était entrouverte. Je regardai, vis leurs corps sur le lit et les entendis respirer. Je marchai vers la fenêtre et regardai l'horloge au coin de la rue. Elle indiquait une différence de six heures avec l'heure de Baltimore où se passait l'expérience. En dépit du fait que le nombre d'heures reflétait la différence horaire réelle entre les deux endroits, je ne trouvai pas que c'était une preuve convaincante. Connaissant intellectuellement le décalage horaire, mon esprit aurait facilement pu fabriquer cette expérience.

Je m'allongeai sur un divan dans le coin d'une pièce pour réfléchir à mon expérience. C'était un divan identique à celui sur lequel j'avais vécu ma dernière séance de psychotropes avant mon départ pour les États-Unis. Ma demande d'autorisation pour aller aux États-Unis avec une bourse universitaire avait d'abord été refusée par les autorités tchèques. Ma dernière séance à Prague avait lieu au moment où j'attendais la réponse à mon appel.

Soudain je sentis une vague d'anxiété me submerger. Une idée étrange et inquiétante émergea dans mon esprit avec une force et une persuasion inhabituelles ; je n'avais peut-être jamais quitté la Tchécoslovaquie et j'étais maintenant en train d'émerger de ma séance psychédélique à Prague. Il devenait possible que la réponse à mon appel, le voyage aux États-Unis, la rencontre avec l'équipe de Baltimore et la séance qui se déroulait là-bas, soient uniquement un voyage visionnaire induit par un profond désir. J'étais piégé dans une boucle insidieuse, un cercle vicieux spatio-temporel, incapable de déterminer mes coordonnées historiques et géographiques réelles.

Pendant un long moment, je me sentis suspendu entre deux réalités, toutes les deux également convaincantes. Je n'aurais pas pu dire si j'étais en train de vivre une projection astrale à Prague durant ma séance à Baltimore, ou si je revenais d'une séance faite à Prague dans laquelle j'avais expérimenté un voyage aux États-Unis. Je me pris à penser au philosophe chinois Chuang Tzu qui se réveilla d'un rêve dans lequel il était un papillon et qui, pendant un moment, ne put savoir s'il n'était pas plutôt un papillon rêvant qu'il était humain.

## **Coïncidences significantes et synchronicité**

J'aimerais aborder dans ce chapitre un autre aspect important des états holotropiques ayant des implications d'une très grande portée vis-à-vis de notre compréhension du temps et de l'espace. Les expériences transpersonnelles sont souvent associées à des coïncidences étranges et significatives qui ne peuvent s'expliquer en termes de causalité linéaire. Dans un univers tel qu'il est décrit par la science matérialiste, tous les événements devraient obéir à la loi de cause à effet. De ce fait, toutes les coïncidences inexplicables en termes de causalité sont attribuées au fait que les phénomènes concernés sont trop complexes et que nous manquons d'informations sur l'ensemble des facteurs impliqués. En raison de toutes ces « variables cachées » et inconnues, le résultat final ne peut être prédit que statistiquement et non dans le détail. Néanmoins, il arrive que l'improbabilité statistique de certaines coïncidences survenant dans notre vie quotidienne soit tellement stupéfiante qu'elle nous amène à remettre en question la justesse d'une telle interprétation.

L'un de mes amis partagea récemment avec moi une « coïncidence » remarquable qui s'était produite dans sa famille. Sa femme et la sœur de celle-ci, qui vit dans une autre ville,

furent toutes deux réveillées au cours d'une même nuit par la présence d'une chauve-souris dans leurs chambres. A cet événement tout à fait unique dans leur vie, elles réagirent toutes deux exactement de la même façon. Bien que cela se soit produit au milieu de la nuit, elles appelèrent immédiatement leur père, le réveillèrent et lui racontèrent cet événement inhabituel.

Comme la plupart d'entre nous le savent, les situations enfreignant les lois et les probabilités statistiques sont beaucoup plus fréquentes qu'on ne pourrait le croire. Au cours des ans, j'ai personnellement vécu beaucoup d'expériences extraordinaires. Mais l'une d'entre elles fut particulièrement significative du fait de l'étendue de ses conséquences, et mérite donc d'être décrite.

En 1968, lorsque l'armée soviétique envahit la Tchécoslovaquie, j'étais aux États-Unis, boursier de l'université St Johns Hopkins à Baltimore, dans le Maryland. Après l'invasion, les autorités tchèques me demandèrent de rentrer immédiatement, mais je décidai de désobéir et de rester aux États-Unis. Pour cette raison, je ne pus visiter mon pays natal pendant presque vingt ans. Au cours de cette période, je ne pus maintenir aucun contact ouvert avec mes amis et collègues en Tchécoslovaquie. Cela eût été politiquement dangereux pour eux, car mon séjour aux États-Unis était considéré comme illégal.

Après la libération de l'Europe de l'Est, le comité de l'Association Transpersonnelle Internationale (ITA), dont j'étais président, décida d'organiser sa prochaine réunion en Tchécoslovaquie, et je me rendis à Prague pour trouver un lieu d'accueil pour cette rencontre. Dès mon arrivée à l'aéroport, je pris un taxi pour aller chez ma mère. Je m'assis dans un fauteuil, pris une tasse de thé et réfléchis à ma mission. Du fait de ma longue absence, j'avais perdu tous mes contacts ; de plus, cette situation ne m'était pas familière, et je n'avais pas la moindre idée de la marche à suivre. Je méditai sur cette situation une dizaine de minutes, mais cela ne donna pas grand-chose. Soudain, le déroulement de mes pensées fut interrompu par un bruyant coup de sonnette. J'ouvris la porte et reconnus Thomas, l'un de mes jeunes collègues psychiatres qui avait été à l'époque un ami proche. Avant mon départ pour les États-Unis, nous avions partagé quelques expériences d'états non ordinaires de conscience en nous accompagnant mutuellement au cours de nos séances psychédéliques. Il avait entendu parler de ma visite à Prague par l'un de ses amis et venait m'accueillir.

J'appris avec étonnement que, juste au moment où Thomas s'apprêtait à quitter son appartement, son téléphone avait sonné ; c'était Ivan Havel, éminent chercheur dans le domaine de l'intelligence artificielle et frère du président tchèque Vaclav Havel. Ivan Havel et Thomas étaient allés à la même école et étaient restés proches amis. Il apparut qu'Ivan Havel était également à la tête d'un groupe de scientifiques progressistes qui, pendant la période communiste, se rencontraient en secret pour explorer le nouveau paradigme et la psychologie transpersonnelle. Ce groupe avait entendu parler de mon travail lors d'une conférence de l'un de mes amis, Vasily Nalimov, scientifique dissident soviétique. Ivan Havel savait que j'étais un ami de Thomas et l'appelait pour établir un contact entre ce groupe de chercheurs et moi-même.

Grâce à cet ensemble particulier de coïncidences, il ne me fallut que dix minutes pour avoir accès au support idéal pour le colloque de l'ITA – un groupe de professionnels hautement compétents et extrêmement intéressés par le sujet, et le chef de l'État, qui se trouvait être un homme profondément orienté vers la spiritualité. Le colloque eut lieu en 1993 sous l'égide de Vaclav Havel et fut un grand succès.

Le cas de coïncidences probablement le plus célèbre est l'histoire amusante d'un certain M. Deschamps et d'un plum-pudding particulier, racontée par l'astronome français Flammarion, et citée par Jung. Lorsqu'il était enfant, Deschamps s'était fait offrir un morceau de ce pudding rare par un certain M. de Fontgibu. Au cours des dix années qui suivirent, il n'eut plus l'occasion de goûter cette pâtisserie, jusqu'à ce qu'il fit un voyage en France. Sur le menu d'un restaurant parisien, il vit que l'on servait ce fameux gâteau, et en demanda une part au serveur. Or il se trouva que la dernière part de ce gâteau venait d'être commandée... par M. de Fontgibu lui-même, qui était justement en train de dîner dans ce restaurant. De nombreuses années plus tard, M. Deschamps fut invité à une réception où ce pudding était servi comme étant une spécialité très rare. Alors qu'il était en train de le déguster, il pensa qu'il ne manquait plus que M. de Fontgibu... À ce moment-là, la porte s'ouvrit et un vieux monsieur entra, paraissant très troublé. C'était M. de Fontgibu, faisant irruption par erreur parce qu'on lui avait donné une mauvaise adresse !

L'existence de coïncidences aussi extraordinaires est difficile à concilier avec la vision de l'univers des sciences matérialistes. Il est pourtant facile d'imaginer que ces événements puissent avoir une signification plus profonde et être les créations malicieuses d'une intelligence cosmique. Cette explication est particulièrement plausible lorsque les faits contiennent un élément humoristique, ce qui est souvent le cas. Pour illustrer ce fait, je vais me servir d'une histoire vraie tirée de la vie de l'astronome américain Neil Armstrong, premier homme à avoir marché sur la Lune. L'improbabilité astronomique qu'un tel événement puisse se produire par hasard, combinée à l'humour délicieux de l'histoire en font certainement l'une des « coïncidences » les plus uniques de tous les temps.

En descendant du module lunaire, juste avant que son pied ne touche la surface de la Lune, Neil Armstrong prononça ces mots célèbres : « Un petit pas pour l'homme, un grand pas pour l'humanité. » On sait beaucoup moins qu'en remontant dans le module lunaire, il murmura une autre phrase : « Bonne chance, monsieur Gorski. » Après son retour sur terre, des reporters curieux lui demandèrent ce que signifiait cette phrase, mais Armstrong refusa de le révéler. Certains pensèrent qu'elle s'adressait à un cosmonaute soviétique, mais aucun ne portait ce nom. Après quelques efforts inutiles de la part des journalistes, toute l'affaire fut oubliée.

L'année dernière, au cours d'une réception en Floride, quelqu'un souleva de nouveau la question. Cette fois, Neil Armstrong se sentit libre de révéler le sens de cette phrase, puisque entre-temps M. Gorski et sa femme étaient décédés. Lorsque Neil était enfant, les Gorski étaient les voisins de ses parents. Un jour, Neil était en train de jouer au ballon dans le jardin avec ses copains. À un moment donné, le ballon atterrit dans le jardin des Gorski, sous la fenêtre ouverte de leur chambre, et Neil fut chargé d'aller le chercher. Les Gorski étaient en plein milieu d'une dispute. Au moment où il ramassait le ballon, Neil entendit Mme Gorski crier à son mari : « Une fellation ? Tu veux une fellation ? Tu auras une fellation le jour où le gamin d'à-côté marchera sur la Lune ! »

Bien que des coïncidences de ce type soient extrêmement intéressantes en elles-mêmes, les travaux de Jung ajoutèrent une dimension fascinante à ce phénomène passionnant. Les situations que nous venons de décrire impliquent des enchaînements d'événements tout à fait invraisemblables selon les critères du monde matérialiste. Jung observa et décrivit de nombreux cas de coïncidences étonnantes dans lesquelles divers événements se produisant au niveau de la réalité ordinaire se trouvent reliés de façon significative à des expériences

intrapyschiques, comme des rêves ou des visions. Il inventa pour ce genre de coïncidence le terme de « synchronicité ».

Dans son célèbre ouvrage *La Synchronicité : un principe de connexion non causal*, Jung (1960) définit la synchronicité comme la « survenue simultanée d'un état psychique et d'un ou plusieurs événements extérieurs apparaissant comme les parallèles significatifs de cet état subjectif momentané ». Des situations de ce genre montrent que notre psyché peut entrer en interaction espiègle avec ce qui nous semble être le monde de la matière. Le fait que cela puisse se produire estompe les frontières entre réalité subjective et objective.

Parmi les nombreux exemples de synchronicités survenus dans la propre vie de Jung, l'un est particulièrement célèbre, et eut lieu lors d'une séance de thérapie avec l'une de ses clientes. Cette patiente était très résistante au traitement et à la notion de réalités transpersonnelles. Jusqu'à cet événement précis, les progrès avaient été infimes, voire nuls. Un jour, elle fit un rêve dans lequel on lui donnait un scarabée doré. Lors d'une séance d'analyse consacrée à ce rêve, Jung entendit quelque chose cogner à la fenêtre. Il alla voir ce qui se passait et découvrit sur le rebord de la fenêtre un scarabée de rosier brillant qui essayait d'entrer. Il s'agissait d'un spécimen très rare, l'espèce la plus proche du scarabée doré qu'il soit possible de trouver sous ces latitudes. Rien de semblable n'était jamais arrivé à Jung auparavant. Il ouvrit la fenêtre, prit le scarabée et le montra à sa patiente. Cette étonnante synchronicité eut un profond impact sur cette patiente et devint un point de changement important dans sa thérapie.

## **Synchronicité et exploration intérieure**

Les synchronicités sont particulièrement fréquentes dans la vie de personnes faisant des expériences holotropiques au cours de leurs méditations, lors de séances psychédéliques, au cours d'une psychothérapie empirique ou lors de crises psychospirituelles spontanées. Les expériences transpersonnelles et périnatales sont souvent associées à d'extraordinaires coïncidences. Par exemple, lorsqu'au cours de notre exploration intérieure nous abordons l'expérience de la mort de l'ego, il est possible que des situations et des accidents dangereux s'accumulent soudain dans notre vie. Je ne parle pas ici d'événements auxquels nous contribuons nous-mêmes sous une forme ou une autre, mais de ceux qui sont provoqués par d'autres personnes ou par des facteurs externes indépendants. Lorsque nous affrontons la mort de l'ego et expérimentons la renaissance dans notre processus intérieur, de telles situations tendent à se clarifier aussi magiquement qu'elles se sont développées. Il semble que nous soit offerte l'alternative entre une mort intérieure psychologique et un préjudice ou une destruction physique au sens propre.

De la même façon, lorsque nous faisons une expérience chamanique puissante impliquant un esprit-guide animal, cet animal peut soudain apparaître dans notre vie sous diverses formes avec une fréquence s'étendant au-delà de toute probabilité raisonnable. Pendant l'un de nos modules de formation de six jours, une participante psychologue vécut dans sa séance de respiration une séquence chamanique puissante dans laquelle une chouette jouait un rôle important, étant son animal de pouvoir et son esprit-guide. Le même jour, elle revint d'une promenade dans la forêt avec les restes d'une chouette. De plus, alors qu'elle conduisait

pour rentrer chez elle après le module de formation, elle remarqua sur le bord de la route un grand oiseau blessé. Elle arrêta la voiture et s'approcha ; c'était une grande chouette qui avait l'aile brisée. La chouette se laissa ramasser et emmener dans la voiture sans montrer le moindre signe de résistance. Notre amie soigna l'oiseau jusqu'à ce qu'il puisse voler et retourner à son environnement naturel.

Au moment de la confrontation intérieure avec les images archétypales de l'*animus*, de l'*anima*, du Vieux Sage ou de la Mauvaise Mère, des exemples idéaux de ces personnages ont tendance à émerger sous une forme physique dans notre vie quotidienne. De nombreuses personnes se trouvant engagées dans un projet inspiré des domaines transpersonnels de la psyché, ont également vu de remarquables synchronicités se produire et rendre leur travail incroyablement facile. Mon expérience de la conférence ITA à Prague décrite précédemment entrerait certainement dans cette catégorie.

Lorsque nous sommes engagés dans une quête intérieure méthodique utilisant les états holotropiques, nous pouvons nous attendre avec une certitude raisonnable à rencontrer, tôt ou tard, des synchronicités extrêmement significatives. Quelquefois, nous remarquerons ce type d'événements individuellement ; à d'autres moments, nous pouvons être submergés par tout un enchaînement de coïncidences. Selon leur contenu, elles peuvent être très rassurantes, ou oppressantes, voire terrifiantes. Dans tous les cas, elles peuvent mener à de sérieux problèmes au niveau de la vie quotidienne si elles sont convaincantes et si elles s'accumulent.

La psychiatrie traditionnelle ne fait pas la distinction entre de véritables synchronicités et une interprétation psychotique de la réalité. Du fait que le point de vue matérialiste est strictement déterministe et n'accepte pas la possibilité de « coïncidences significatives », toute allusion du patient à des synchronicités extraordinaires sera automatiquement interprétée comme illusion ou délire de référence, symptôme de grave maladie mentale. Pourtant, il ne peut y avoir aucun doute sur l'existence de synchronicités authentiques dans la mesure où toute personne ayant accès aux faits doit admettre que les coïncidences en question se situent au-delà de toute probabilité statistique raisonnable.

## **Recherche sur la conscience et physique moderne**

Jung était parfaitement conscient du fait que le phénomène de synchronicité est incompatible avec la pensée scientifique traditionnelle. Du fait de la croyance scientifique, profondément enracinée dans la loi de causalité, considérée comme une loi naturelle essentielle, il hésita de nombreuses années avant de publier ses observations sur des faits ne pouvant entrer dans ce cadre. Il reporta la publication de son travail jusqu'à ce que d'autres aient également rassemblé des centaines d'exemples de synchronicités convaincantes, lui permettant d'être absolument sûr qu'il avait quelque chose de valable à présenter.

Tout en étant aux prises avec ce phénomène, Jung s'intéressa beaucoup aux développements de la physique quantique relativiste et à la vision alternative du monde qu'elle apportait. Il eut de nombreux échanges intellectuels avec Wolfgang Pauli, l'un des fondateurs de la physique quantique, et se familiarisa avec les concepts révolutionnaires de ce domaine. Jung constatait que ses propres observations paraissaient beaucoup plus plausibles et accep-

tables dans le contexte de cette nouvelle vision de la réalité. Un appui supplémentaire lui fut apporté par Albert Einstein en personne, qui, lors d'une visite personnelle, encouragea Jung à poursuivre son idée de synchronicité, phénomène tout à fait compatible avec le nouveau courant de pensée de la physique (Jung, 1973).

Du fait que nos assertions précédentes à propos de la nature arbitraire et ambiguë du temps et de l'espace puissent sembler improbables, voire impossibles, à quelqu'un n'ayant jamais fait d'expériences transpersonnelles, il semble juste de mentionner quelques alternatives surprenantes à notre compréhension habituelle de la réalité, alternatives ayant émergé au cours de ce siècle dans la physique moderne. Les révélations fantastiques et apparemment absurdes des états holotropiques paraissent presque insignifiantes lorsqu'on les compare aux spéculations audacieuses de certains représentants éminents de la physique moderne à propos du microcosme et du macrocosme. Les théories les plus extravagantes concernant la nature de la réalité, et qui furent formulées par les spécialistes en physique quantique, les astrophysiciens et les cosmologistes, sont prises au sérieux lorsqu'elles peuvent s'appuyer sur des équations mathématiques, alors que des concepts similaires ne sont considérés qu'avec scepticisme, voire ridiculisés, s'ils proviennent de la recherche sur la conscience ou de la psychologie transpersonnelle.

D'après la théorie cosmogénétique officielle, il y eut un moment, il y a environ quinze milliards d'années, où le temps et l'espace n'existaient pas. Ils furent créés en même temps que la matière pendant le Big Bang, lorsque l'univers naquit dans une explosion cataclysmique de proportions inimaginables, à partir d'un point hors dimensions. Inversement, dans des milliards d'années, le temps et l'espace pourraient à nouveau cesser d'exister lorsque l'univers s'effondrera sur lui-même. Un processus similaire est déjà en cours dans notre cosmos en ces endroits où des étoiles géantes mourantes se contractent rapidement, s'éliminent elles-mêmes de l'existence et créent ce que les physiciens appellent des « trous noirs ». A l'intérieur des trous noirs, au-delà d'une certaine frontière nommée par les physiciens « horizon événementiel », le temps, l'espace et les lois physiques telles que nous les connaissons n'existent plus.

Au début de ce siècle, Albert Einstein apporta une ouverture conceptuelle sans précédent en remplaçant le temps linéaire et l'espace tridimensionnel de Newton par un continuum espace-temps à quatre dimensions. Dans l'univers d'Einstein, il est possible de voyager dans l'espace-temps de la façon dont nous voyageons ordinairement dans l'espace. La célèbre équation d'Einstein suggère que le temps ralentit proportionnellement à la vitesse d'un système en mouvement et s'arrête quand la vitesse atteint celle de la lumière. Dans un système se déplaçant plus vite que la lumière, le temps se déroulerait en fait en marche arrière. Le physicien californien Richard Feynman reçut un prix Nobel pour avoir découvert qu'une particule qui se déplace en avant dans le temps est identifiable à son antiparticule se déplaçant à reculons.

Les théoriciens John Wheeler, Hugh Everett et Neil Graham devinrent célèbres pour leur « hypothèse des nombreux mondes » selon laquelle l'univers se divise à chaque instant en un nombre infini d'univers. Dans son best-seller, Kip S. Thorne (1994), professeur de physique théorique à l'Institut de technologie de Californie, examina sérieusement la possibilité d'utiliser dans le futur ce qu'il nomma « trous de vers » pour se transporter instantanément à divers endroits de l'univers se trouvant à de nombreuses années-lumière, et même pour voyager dans le passé. Selon David Bohm (1980), qui collabora longtemps avec Einstein, le monde tel que nous le connaissons ne représente qu'un aspect de la réalité, son « ordre ex-

pliqué » ou « déployé ». Sa matrice génératrice est l'« ordre impliqué », une région d'ordinaire cachée dans laquelle l'espace et le temps se trouvent enveloppés.

J'ai proposé cette brève incursion dans le monde de la physique moderne du fait que l'imagination et la créativité de cette discipline forment un contraste plus que frappant avec l'étroitesse d'esprit de l'approche psychiatrique et psychologique universitaires en ce qui concerne la psyché et la conscience humaines. Il est réellement encourageant de voir à quel point les physiciens furent capables de dépasser de nombreuses idées préconçues et des croyances profondément enracinées. Les spéculations sidérantes des physiciens contemporains nous aideront peut-être à approcher avec un esprit plus ouvert les découvertes extraordinaires et stimulantes de la recherche moderne sur la conscience.

## **La danse cosmique**

Nous pouvons maintenant essayer de résumer les découvertes issues d'expériences holotropiques qui décrivent l'existence comme une aventure fantastique de la Conscience absolue – une danse cosmique sans fin, un jeu raffiné ou un drame divin. En donnant forme à cette aventure, le principe créateur génère à partir de lui-même et en lui-même un nombre incalculable d'images individuelles, d'unités de conscience séparées, qui assument divers degrés de relative autonomie et indépendance. Chacune d'elles représente une opportunité d'expérience unique, une expérimentation dans la conscience. Avec la passion d'un explorateur, d'un scientifique et d'un artiste, le principe créateur s'aventure dans toutes les expériences concevables, dans leurs infinies variations et combinaisons.

Dans ce jeu divin, la Conscience absolue trouve la possibilité d'exprimer sa richesse intérieure, son abondance et son immense créativité. À travers ses créations, elle expérimente des myriades de rôles individuels, de rencontres, de drames complexes et d'aventures à tous les niveaux imaginables. Ce jeu divin parmi les jeux s'étend depuis les galaxies, les soleils, les planètes sur orbites et les lunes, en passant par les plantes, les animaux et les humains jusqu'aux particules nucléaires, aux atomes et aux molécules. Des drames supplémentaires se déroulent dans les domaines archétypaux et d'autres dimensions d'existence qui ne sont pas accessibles à nos perceptions dans notre état de conscience ordinaire.

Dans des cycles infinis de création, de conservation et de destruction, la Conscience absolue triomphe des sensations de monotonie et d'ennui transcendant. La négation et la perte temporaires de son état originel alterne avec des épisodes de redécouverte et de reconquête d'elle-même. Les périodes pleines de tourments, d'angoisse et de désespoir sont suivies d'épisodes de béatitude et de ravissement extatique. Lorsque la Conscience originelle différenciée se retrouve après qu'elle se soit temporairement perdue, elle fait l'expérience de l'enthousiasme, de la surprise, de la fraîcheur et de la nouveauté. L'existence de l'angoisse donne une nouvelle dimension à l'expérience de l'extase, la connaissance de l'obscurité rehausse l'appréciation de la lumière et l'étendue de l'illumination est directement proportionnelle à la profondeur de l'ignorance antérieure. De plus, à chaque excursion dans les mondes phénoménaux suivie d'un retour, l'Esprit universel se trouve enrichi par les expériences des différents rôles impliqués. En ayant davantage concrétisé son potentiel intrinsèque, il n'a fait qu'augmenter et approfondir sa connaissance de lui-même.

Pour comprendre ainsi le processus cosmique, il est nécessaire d'admettre que l'Esprit universel expérimente consciemment tous les aspects de la création, à la fois en tant qu'objet d'observation et en tant qu'états subjectifs. Il peut ainsi explorer non seulement le spectre entier des perceptions spécifiquement humaines, émotions, pensées et sensations, mais également les états de conscience de toutes les autres formes de vie, selon l'arbre d'évolution darwinien. Au niveau de la conscience cellulaire, il peut expérimenter l'excitation de la course du spermatozoïde et la fusion du spermatozoïde avec l'œuf au cours de la conception, tout autant que l'activité des cellules du foie ou des neurones du cerveau. En transcendant les limites du royaume animal et en s'étendant au monde botanique, la Conscience absolue peut devenir un séquoia géant, s'expérimenter comme une plante carnivore attrapant et digérant une mouche, ou participer à la photosynthèse des feuilles et à la germination des graines.

De la même façon, les phénomènes du monde minéral – des liens interatomiques jusqu'aux quasars et aux pulsars, en passant par les tremblements de terre et les explosions atomiques – fournissent d'intéressantes possibilités expérimentales. Et du fait que dans sa nature la plus profonde notre psyché est identique à la Conscience absolue, ces possibilités expérimentales, sous certaines conditions, sont ouvertes à chacun d'entre nous.

Lorsque nous envisageons la réalité du point de vue de l'Esprit universel, toutes les polarités expérimentées habituellement sont transcendées. Cela s'applique à toutes les notions apparemment opposées telles qu'esprit et matière, stabilité et mouvement, bien et mal, beauté et laideur, mâle et femelle ou angoisse et extase.

En dernière analyse, il n'y a pas de différence absolue entre le sujet et l'objet, l'observateur et l'observé, l'expérimentateur et l'expérience, et, ultimement, entre le créateur et sa création.

Dans le drame cosmique, tous les rôles n'ont finalement qu'un seul protagoniste, la Conscience absolue. Cela constitue la plus simple et la plus importante vérité sur l'existence révélée dans les anciennes *Upanishad* indiennes.

À l'époque actuelle, cette vérité trouve une magnifique expression artistique dans un poème intitulé « S'il te plaît, appelle-moi de mes vrais noms », écrit par le maître bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hahn :

Ne me dis pas que je partirai demain  
car même aujourd'hui j'arrive encore.

Regarde en profondeur.  
J'arrive à chaque seconde,  
bourgeon sur une branche de printemps,  
oiseau minuscule, aux ailes encore fragiles,  
apprenant à chanter dans mon nouveau nid,  
chenille au cœur d'une fleur,  
joyau caché dans un caillou.

J'arrive encore, afin de rire et de pleurer,  
de redouter et d'espérer,  
le rythme de mon cœur est la naissance et la mort  
de tous ceux qui sont vivants.

Je suis l'éphémère en métamorphose

à la surface de la rivière,  
et je suis l'oiseau arrivant au printemps,  
qui se nourrit de l'éphémère.

Je suis la grenouille nageant joyeusement  
dans l'eau claire d'une mare,  
et je suis la couleuvre qui s'approche  
en silence et se nourrit de la grenouille.

Je suis l'enfant de l'Ouganda, la peau sur les os,  
les jambes aussi fines que des tiges de bambou,  
et je suis marchand d'armes,  
vendant à l'Ouganda mes armes mortelles.

Je suis la fillette de douze ans,  
réfugiée sur un petit bateau,  
qui se jette dans l'océan,  
violée par un pirate des mers,  
et je suis le pirate,  
au cœur encore incapable et de voir et d'aimer.

Je suis un membre du Politburo  
tous les pouvoirs entre mes mains,  
et je suis l'homme  
qui doit payer sa dette de sang  
à mon peuple qui se meurt lentement  
dans un camp de travail forcé.

Ma joie est comme le printemps,  
si chaude qu'elle fait éclore les fleurs  
sur tous les chemins de la vie.  
Ma douleur est une rivière de larmes,  
si pleine qu'elle emplit les quatre océans.

S'il te plaît, appelle-moi de mes vrais noms,  
que je puisse entendre  
tous mes pleurs et mes rires en même temps,  
que je puisse voir que ma douleur et ma joie ne font qu'un.

S'il te plaît, appelle-moi de mes vrais noms,  
que je puisse m'éveiller,  
qu'ainsi la porte de mon cœur  
puisse rester ouverte  
à la compassion.

## Le problème du bien et du Mal

*En conséquence, celui qui veut le bien  
en ne voulant pas du mal,  
ou l'ordre en refusant le désordre,  
ne comprend rien aux principes  
du ciel et de la terre.  
Il ignore à quel point les choses sont liées les unes aux autres.*

Chuang Tzu  
*Le Grand et le Petit*

### Auto-exploration et questions éthiques

Sous des formes différentes et à des niveaux variés, l'un des problèmes les plus importants auxquels nous soyons confrontés avec les états de conscience holotropiques est celui de l'éthique. Dans ces moments particuliers où nos expériences intérieures se focalisent sur les problèmes autobiographiques, apparaît un fort besoin de passer notre vie en revue et de l'évaluer du point de vue moral. Ce besoin semble étroitement lié aux questions concernant l'image et l'estime de soi. Au fur et à mesure que nous revoyons l'histoire de notre vie, nous pouvons ressentir ce besoin pressant de vérifier que notre personnalité et nos comportements répondent à des critères moraux – les nôtres, ceux de notre famille ou de la société. Ces critères, du reste, ne peuvent être que relatifs et particuliers puisqu'ils impliquent nécessairement un fort parti pris personnel, familial et culturel. Nous jugeons notre comportement essentiellement à travers des valeurs qui nous furent imposées de l'extérieur.

Dans le cadre qui nous préoccupe, nous avons plutôt affaire à une autre forme d'autojugement, se référant davantage à des lois universelles et à l'ordre cosmique qu'à des critères ordinaires. Des expériences de ce genre peuvent se produire dans divers états holotropiques, mais sont particulièrement fréquentes dans les situations de *mort imminente*, où l'on voit défiler sa propre vie. De nombreuses personnes s'étant approchées de la mort parlent de leurs rencontres avec un Être de lumière et décrivent leur soumission à son jugement impitoyable. Cette forte propension de la psyché humaine à l'auto-évaluation morale se trouve reflétée dans les scènes du jugement divin des mythologies eschatologiques de nombreuses cultures.

À mesure que notre exploration intérieure s'approfondit, nous pouvons découvrir en nous-mêmes des pulsions et des émotions très problématiques dont nous étions jusqu'à pré-

sent complètement inconscients. Il s'agit là des aspects sombres et destructeurs de notre inconscient décrits par Jung comme étant l'*ombre*. Cette découverte peut être effrayante et très perturbante.

Il est donc nécessaire de savoir que certains de ces éléments plutôt sombres représentent simplement nos réactions à des aspects douloureux de notre histoire, en particulier aux traumatismes de l'enfance et de la petite enfance. De plus, un potentiel destructeur puissant semble être associé au niveau périnatal de notre psyché, qui représente le domaine de l'inconscient lié au traumatisme de la naissance. Les heures d'expériences douloureuses et de menace vitale associées au passage dans le canal de naissance provoquent naturellement une réponse violente correspondante chez le fœtus. Il en résulte un véritable stock de tendances agressives que nous abritons notre vie durant dans notre inconscient, à moins que nous ne fassions l'effort particulier de nous confronter à elles afin de les transformer, ce qui se fait en général dans un travail empirique d'auto-exploration.

Au vu de ces découvertes, il devient évident que les sosies menaçants appartenant à des œuvres littéraires telles que *L'Étrange Affaire du docteur Jekyll et Mr. Hyde* de R.L. Stevenson, *Portrait de Dorian Gray* d'Oscar Wilde ou *William Wilson* d'Edgar Allan Poe ne représentent pas des personnages fictifs, mais les aspects d'*ombre* d'une personnalité humaine moyenne. Les individus ayant été capables d'une profonde introspection psychologique décrivent souvent leur découverte au sein de leur propre psyché d'un potentiel destructeur personnel n'ayant rien à envier à celui de personnages funestes comme Gengis Khan, Hitler ou Staline. Au décours de révélations aussi écrasantes, il est tout à fait habituel d'éprouver des doutes angoissants en ce qui concerne notre propre nature, ainsi que de grandes difficultés à l'accepter.

Quand l'auto-exploration empirique se déplace au niveau transpersonnel, de sérieuses questions éthiques commencent à se poser à propos de l'*Homo sapiens* et de l'humanité dans son ensemble. Les expériences transpersonnelles décrivent souvent des scènes historiques spectaculaires ou offrent même parfois une vision panoramique et complète de toute l'Histoire. De telles séquences démontrent avec force qu'une violence effrénée et une avidité insatiable furent toujours des moteurs extrêmement puissants de l'action humaine. Cela pose, bien entendu, le problème de la nature véritable de l'être humain, et celui de la proportion de bien et de mal intrinsèque à son espèce.

Au cœur de leur être, les humains ne sont-ils que des « singes nus » ? La violence est-elle programmée dans ce superordinateur qu'est le cerveau humain ? Comment expliquer ces aspects du comportement humain décrits par le psychanalyste Erich Fromm (1973) comme « agressivité maligne », et reflétant une méchanceté et un esprit de destruction surpassant tout ce que l'on peut trouver dans le règne animal ? Comment justifier les massacres absurdes survenus dans d'innombrables guerres, les meurtres collectifs de l'Inquisition, l'holocauste juif, l'archipel du goulag stalinien, les massacres actuels de la Yougoslavie ou du Rwanda ? Il serait certainement très difficile de retrouver des comportements comparables dans le règne animal !

La crise globale actuelle ne nous offre sans doute pas une image très valorisante et encourageante de notre humanité. La violence, qu'elle se présente sous forme de guerres, d'émeutes, de terrorisme, de tortures et de crimes, semble s'intensifier, et les armes modernes atteignent actuellement une efficacité apocalyptique. Des milliards de dollars sont gaspillés sur toute la planète dans une course démente à l'armement, pendant que des millions de gens vivent dans la pauvreté et la famine, ou meurent de maladies pourtant curables pour

un coût très faible. De nombreux scénarios de fin du monde, tous conçus par l'être humain, menacent de détruire notre espèce, et avec elle toute vie sur notre planète. Jusqu'à quel point non seulement l'*Homo sapiens* – couronnement de l'évolution, comme nous aimons le croire – et l'humanité, mais aussi le phénomène lui-même de la vie, ne sont-ils pas profondément endommagés ? Dans les états holotropiques, ces questions peuvent se présenter avec une urgence et une intensité angoissantes.

## **Relativité des critères de bien et de mal**

En général, notre vision de l'éthique et les réponses à diverses questions morales sont fortement remises en question au fur et à mesure que le processus d'exploration en profondeur change de niveau de conscience et que nous recevons des informations jusqu'alors inaccessibles. Dans une certaine mesure, nos jugements de valeur concernant certains problèmes quotidiens peuvent changer de manière radicale sans même que nous expérimentions de très hauts niveaux de conscience, mais du simple fait que nous recevions de nouvelles informations. Avec un peu de recul, ce qui nous semblait de l'ordre du bienfait, peut en fait se révéler comme un désastre majeur. Ce qui pouvait au premier regard être vu comme une action bénéfique, peut souvent prendre une forme très menaçante à mesure que nous acquérons une connaissance plus profonde et plus complète de ce qui se passe.

À titre d'exemple, nous pouvons utiliser ici la découverte du DDT, peu après la Seconde Guerre mondiale. Le DDT fut porté aux nues comme étant une arme efficace contre les maladies transmises par les insectes. Des milliers de tonnes de cet insecticide furent déversées sur les marécages de diverses parties du monde dans le but d'éradiquer la fièvre jaune et le paludisme, ainsi que d'autres maladies transmissibles par les insectes. D'un point de vue restreint, c'était un projet très louable et respectable. Le DDT fut même considéré comme une contribution si positive pour l'humanité qu'en 1948 il rapporta à son inventeur Paul Müller un prix Nobel de médecine et de physiologie. Cependant, ce qui fut naguère considéré comme l'archétype du succès en épidémiologie s'avéra être un véritable cauchemar écologique.

On découvrit que le DDT n'était pas biodégradable et que tout ce qui avait été produit resterait en l'état. De surcroît, en raison de sa particulière affinité pour les graisses, les concentrations tissulaires augmentèrent à mesure de la progression dans la chaîne alimentaire – plancton, petits poissons, grands poissons, oiseaux et mammifères. Chez les oiseaux, elles atteignirent souvent un taux interférant avec la capacité à créer des coquilles d'œufs qui soient viables. Actuellement, nous savons que le DDT est responsable de l'extinction des pélicans, des cormorans, des aigles et des faucons pèlerins en certains endroits. Sur le plan géographique, l'extension de la pollution atteignit le continent Arctique et fut détectée dans la graisse des pingouins. Elle fit même son chemin jusqu'à l'être humain en se retrouvant dans la glande mammaire et le lait maternel. Et bien qu'ayant été retiré du marché il y a de nombreuses années, le DDT fut récemment impliqué comme facteur favorisant du cancer du sein.

Le problème de la relativité du bien et du mal fut abordé d'une manière artistique dans la pièce de Jean-Paul Sartre *Le Diable et le Bon Dieu* (Sartre, 1960). L'un des protagonistes,

Goetz, est un chef militaire vicieux et impitoyable, qui commet de nombreux crimes et mauvaises actions. Mais lorsqu'il réalise toute l'horreur de la peste qui se développe dans la ville assiégée par son armée, il est submergé par la crainte de la mort et promet à Dieu de changer de comportement s'Il lui sauve la vie.

À ce moment-là, un moine apparaît miraculeusement et l'aide à s'échapper de la ville par un passage souterrain. Goetz tient sa promesse et commence à mener une vie consacrée à faire le bien. Et malgré cela, son nouveau mode de vie cause en fait plus de mal que ses précédentes et impitoyables conquêtes. Cette pièce reflétait à l'évidence l'opinion de Sartre sur l'histoire du christianisme, en illustrant parfaitement le fait qu'imposer le message d'amour de manière forcenée et impitoyable finit par déboucher sur de mauvaises actions et fut cause de souffrances dans des proportions inimaginables.

De plus, le problème de l'éthique se trouve réellement confondu par les différences de codes moraux existant entre les différentes cultures. Tandis que certains groupes apprécient et cultivent le corps humain, et le considèrent même comme sacré, d'autres croient que tout ce qui est lié à la chair et aux fonctions physiologiques est *a priori* corrompu et mauvais. Certains ont une vision décontractée et naturelle de la nudité tandis que d'autres exigent que les femmes couvrent leur corps entier, y compris leur visage. Dans certains contextes culturels, l'adultère était puni de mort, tandis qu'une ancienne coutume eskimo exigeait de l'hôte qu'il offre sa femme à tous ses visiteurs masculins dans un esprit d'hospitalité. Tout au long de l'histoire de l'humanité, la polygamie et la polyandrie furent pratiquées comme des alternatives sociales tout à fait acceptables.

Une tribu de Nouvelle-Calédonie avait pour habitude de tuer les jumeaux de sexe différent parce qu'ils étaient censés avoir commis l'inceste dans l'utérus maternel. À l'opposé, dans l'Égypte ancienne et au Pérou, la loi exigeait que, dans les familles royales, l'on marie le frère et la sœur.

Au Japon, le suicide n'était pas seulement recommandé, mais pratiquement exigé dans certaines situations considérées comme déshonorantes. En Chine, et en d'autres endroits, quand le maître mourait, ses femmes et ses serviteurs étaient tués et enterrés avec lui. Selon la coutume indienne *sati*, on attendait de l'épouse qu'elle suive son mari décédé dans les flammes du bûcher funéraire. Avec l'infanticide des filles, *sati* fut pratiqué en Inde longtemps après que les Anglais eurent proclamé ces pratiques comme étant illégales, au XIX<sup>e</sup> siècle. Le sacrifice humain rituel fut célébré dans de nombreux groupes humains et le cannibalisme était considéré comme acceptable dans de grandes civilisations, notamment chez les Aztèques et les Maoris.

D'un point de vue transculturel et transpersonnel, l'observation rigoureuse de coutumes et de lois gouvernant diverses pratiques sociales et psychobiologiques peut ainsi être considérée comme une expérience délibérée de la Conscience cosmique, dans laquelle toutes les variations possibles d'expérimentations furent systématiquement explorées.

## **Le mal comme part intrinsèque de la création**

L'un des défis moraux les plus difficiles pouvant se présenter dans les états holotropiques réside dans l'acceptation du fait que l'agression soit inextricablement liée à l'ordre naturel et

qu'il n'est pas possible d'être vivant sans vivre aux dépens d'une autre forme de vie. Antonie Van Leeuwenhoek, microbiologiste néerlandais et inventeur du microscope, résuma cela en une courte phrase : « La vie vit de la vie – c'est cruel, mais c'est la volonté de Dieu. » Le poète anglais lord Tennyson parle de la nature « rouge en dent et griffe ». Écrivant sur le darwinisme, le biologiste George Williams (1966) est encore plus brutal : « La Mère Nature est une vieille sorcière méchante. » Et le marquis de Sade, qui donna son nom au sadisme, fit référence à la cruauté de la nature pour justifier ses propres comportements.

Même la manière la plus consciencieuse de nous conduire ne peut nous faire échapper à ce dilemme. Dans son article « Meurtre dans la cuisine », Alan Watts discuta de ce point de vue en ce qui concerne la consommation de viande et le végétarisme. Le fait que les « lapins crient plus fort que les carottes » ne lui semblait pas une raison suffisante pour choisir ces dernières. Joseph Campbell exprima une idée du même ordre dans sa définition ironique du végétarien – individu insuffisamment sensible pour entendre le cri d'une tomate. Du fait que la vie doit se nourrir de la vie, que ce soit de nature animale ou végétale, Watts proposait comme solution l'approche particulière que l'on retrouve dans un grand nombre de cultures aborigènes – communautés de chasseurs-cueilleurs ou communautés agricoles. Ces groupes utilisaient des rituels permettant d'exprimer leur gratitude à celui qui était mangé, et acceptaient humblement leur propre participation à la chaîne alimentaire, considérant les deux rôles comme étant également possibles.

Les questions et décisions éthiques deviennent particulièrement complexes lorsque les informations et découvertes viennent de niveaux de conscience habituellement peu accessibles, en particulier en ce qui concerne la dimension spirituelle. Introduire des critères spirituels dans les situations de la vie quotidienne peut s'avérer paralysant si cela est fait dans une forme extrême et non tempérée par des considérations pratiques.

Nous pouvons citer à titre d'exemple un épisode de la vie du célèbre médecin, musicien, philanthrope et philosophe alsacien Albert Schweitzer. Un jour, il soignait dans la jungle à l'hôpital de Lambaréné un indigène africain souffrant d'un problème infectieux. Pendant qu'il se tenait près du malade avec une seringue d'antibiotique, il se demanda soudain ce qui lui donnait le droit de détruire des millions de vies de micro-organismes pour sauver une vie humaine. Il se demanda selon quels critères nous nous arrogions le droit de considérer la vie humaine comme supérieure à celle de toutes les autres espèces.

Il fut demandé un jour à Joseph Campbell comment nous pouvions concilier notre vision spirituelle du monde avec la nécessité de prendre des décisions pratiques dans la vie ordinaire, y compris celle de tuer pour sauver la vie. Il prit comme exemple la situation d'un petit enfant en danger imminent d'être mordu par un serpent. Si nous intervenons dans de telles circonstances, tuer le serpent ne signifie pas le nier en tant que partie intégrante du système universel et comme élément significatif de l'ordre cosmique. Cela ne consiste pas à refuser au serpent le droit d'exister dans la création et ne signifie pas nécessairement que nous n'apprécions pas son existence. Cette intervention n'est qu'une réaction à une situation spécifique, et un geste sans grandes conséquences sur le plan cosmique.

## Les racines divines du mal

À mesure que nous découvrons l'existence du monde archétypal et réalisons que ses dynamiques modèlent les événements du monde matériel, les considérations d'ordre éthique passent du niveau culturel et personnel au domaine transpersonnel. Ici, la question critique se trouve représentée par la dichotomie fondamentale du royaume archétypal. Nous devenons conscients du fait que le panthéon des créatures archétypales inclut des forces et des principes bénéfiques et maléfiques ou, selon la terminologie des cultures préindustrielles, des divinités bienfaisantes et malfaisantes. Du point de vue archétypal, ce sont ces forces qui sont responsables des événements survenant dans le monde matériel. Tôt ou tard, cependant, il devient évident que ces entités ne sont pas autonomes. Elles ne sont que les créations ou les manifestations d'un principe bien plus grand, qui les transcende et les gouverne. À ce niveau de considération, la recherche éthique trouve un nouveau centre d'intérêt : elle s'adresse au principe créateur lui-même.

Naturellement, cela fait émerger toute une nouvelle série de questions. Y a-t-il une source créatrice qui transcende les polarités, et qui soit responsable à la fois du bien et du mal ? Ou bien l'univers est-il un champ de bataille entre deux forces cosmiques, l'une essentiellement bonne et l'autre mauvaise, engagées dans un combat universel, à la manière dont le décrivent le zoroastrisme, le manichéisme et le christianisme ? Si cela est le cas, lequel de ces deux principes est le plus puissant et aura finalement l'avantage ? Si Dieu est juste et bon, omniscient et omnipotent, comme nous l'enseigne la branche dominante du christianisme, comment pouvons-nous expliquer la somme de mal sévissant à travers le monde ? Comment est-il possible que des millions d'enfants soient tués d'une manière bestiale ou meurent de faim, de cancer et de maladies infectieuses, bien avant d'avoir commis le moindre péché ? L'explication habituelle que nous offre la théologie chrétienne, suggérant que Dieu punit ces individus à l'avance parce qu'Il sait qu'ils deviendront des pécheurs, n'est certainement pas très convaincante.

Dans un grand nombre de religions, le concept de karma et de réincarnation aide à expliquer comment et pourquoi tout cela peut se produire. Il explique également les insupportables inégalités parmi les hommes et leurs différentes destinées. Comme nous le découvrirons plus loin dans ce livre, des concepts similaires existèrent aussi dans le christianisme des origines, en particulier chez les gnostiques. Le christianisme gnostique fut condamné au II<sup>e</sup> siècle par l'Église pour hérésie et, au IV<sup>e</sup> siècle, fut persécuté avec l'appui de l'empereur Constantin. Les idées concernant la réincarnation des âmes furent bannies du christianisme en 553 au concile de Constantinople. Le christianisme resta donc aux prises avec le problème formidable d'un créateur omnipotent, juste et bienveillant, mais responsable d'un monde rempli de maux et d'injustices. Cela dit, la croyance en la réincarnation peut fournir des réponses aux quelques questions les plus immédiates concernant l'aspect sombre de l'existence, mais n'aborde pas le problème de l'origine de la chaîne karmique des causes et des effets.

Dans les états holotropiques, les questions éthiques fondamentales concernant la nature et l'origine du mal, la raison de son existence et son rôle dans le tissu de la création émergent spontanément et présentent un caractère de grande urgence. Le problème de la moralité du principe créateur directement responsable de toutes les souffrances et horreurs de l'existence, ou qui permet et tolère le mal, est vraiment terrible et extraordinaire. La capacité à ac-

cepter la création telle qu'elle est, y compris son aspect « noir » et le rôle que nous y jouons, est l'une des plus grandes gageures que nous pouvons rencontrer dans la quête philosophique et spirituelle. De ce fait, il est intéressant de passer en revue la manière dont ces problèmes se présentent à ceux qui les rencontrent lors de leur voyage intérieur.

Les expériences d'identification avec la Conscience absolue ou le Vide mystique impliquent la transcendance de toutes les polarités, y compris celle du bien et du mal. Elles contiennent tout le spectre de la création, de ses aspects les plus béatifiques aux plus diaboliques, mais sous une forme non manifestée, c'est-à-dire potentielle. Or du fait que les considérations éthiques sont seulement applicables au monde manifesté impliquant des polarités, le problème du bien et du mal se trouve intimement lié au processus de la création cosmique.

En ce qui concerne notre sujet il est important de réaliser que les valeurs ou les normes éthiques sont elles-mêmes parties intégrantes de la création ; de ce fait, elles n'ont pas d'indépendance propre. Dans l'ancien texte sacré indien la *Katha Upanishad* nous pouvons lire :

Tout comme le soleil, œil de la création,  
N'est pas souillé par notre fausse vision du monde,  
L'âme de toute chose  
N'est pas entachée des maux du monde, car ils lui sont extérieurs.

## **Le rôle du mal dans l'ordre universel**

La compréhension ultime et l'acceptation philosophique du mal semblent impliquer que nous reconnaissons l'importance, voire la nécessité, du mal dans le processus cosmique. Les découvertes empiriques de la réalité ultime qui sont accessibles en état holotropique peuvent nous apprendre que le mal est un élément essentiel du drame cosmique. Du fait que la création est *creatio ex nihilo* (création à partir du néant), elle doit être équilibrée. Chaque chose qui émerge dans l'existence doit être contrebalancée par son opposé. De ce point de vue, l'existence de polarités, quels que soient leurs genres, est une condition absolument indispensable à la création du monde phénoménal. Ce fait trouve un écho dans les considérations de certains physiciens modernes à propos de la matière et de l'antimatière, suggérant qu'au tout début de la création de l'univers, particules et antiparticules se trouvaient en nombre égal.

Nous avons vu précédemment que l'une des motivations de la création semblait être le « besoin » du principe créateur de se connaître lui-même, de manière à ce que « Dieu puisse voir Dieu », ou que la « Face divine puisse contempler sa propre Face ». Dans la mesure où le Divin crée pour explorer son potentiel intrinsèque, ne pas exprimer toute l'étendue de ce potentiel impliquerait une connaissance incomplète de lui-même. Et si la Conscience absolue est également l'artiste ultime, l'expérimentateur et l'explorateur, laisser de côté des options importantes pourrait compromettre la richesse de la création. Les artistes ne se limitent pas aux sujets qui soient beaux, moraux et qui nous élèvent. Ils dépeignent tous les aspects de la vie pouvant offrir des images intéressantes ou promettre des histoires intrigantes.

L'existence de l'aspect *ombre* de la création relève ses aspects lumineux en leur faisant contraste, et donne une richesse et une profondeur extraordinaires au drame universel. Le conflit entre le bien et le mal dans tous les domaines et à tous les niveaux de l'existence est une source inépuisable d'inspiration et d'histoires fascinantes. Un disciple demanda un jour à sri Ramakrishna, le célèbre visionnaire, saint et instructeur spirituel indien : « Swamiji, pourquoi le mal existe-t-il ? » Après une courte réflexion, Ramakrishna répondit succinctement : « Pour corser l'affaire... » Cette réponse peut paraître cynique au vu de la nature et de l'étendue de la souffrance dans le monde, lorsqu'elle se trouve incarnée par les millions d'enfants mourant de faim ou de diverses maladies, par toute la folie guerrière de l'Histoire, par les innombrables victimes sacrifiées et torturées, et par la désolation suivant les catastrophes naturelles. Pourtant, une expérience mentale peut nous aider à trouver une autre perspective.

Permettons-nous d'imaginer un instant que nous puissions éliminer de l'univers tout ce qui est généralement considéré comme mauvais ou méchant, tous les éléments que nous souhaiterions voir disparaître de la vie. Au départ, il semblerait que cela crée un monde idéal, un vrai paradis sur terre. Cependant, en procédant ainsi, nous constatons que la situation est beaucoup plus complexe. Supposons que nous commençons par l'élimination des maladies – certainement l'un des aspects sombres de l'existence – et imaginons qu'elles n'aient jamais existé. Nous découvrons très vite qu'il ne s'agit pas simplement d'une intervention isolée éradiquant de manière sélective un mauvais aspect du monde. Cette interférence agit également de manière puissante sur nombre d'aspects positifs de la vie et de la création auxquels nous tenons.

Avec les maladies, nous éliminons toute l'histoire de la médecine – la recherche médicale et toutes les connaissances qu'elle nous communique, la découverte des causes de maladies dangereuses ainsi que leurs traitements parfois miraculeux comme les vitamines, les antibiotiques et les hormones. Nous ne sommes plus témoins des miracles de la médecine moderne – vies humaines sauvées par les interventions chirurgicales, transplantations d'organes et ingénierie génétique. Nous perdons tous les grands pionniers de la science comme Virchow, Semmelweis, et Pasteur, héros qui consacrèrent leur vie à la recherche passionnée de réponses aux problèmes médicaux. Il n'y a plus besoin de l'amour et de la compassion de tous ceux qui prennent soin des personnes souffrantes, médecins, infirmières et « bons samaritains ». Nous perdons à la fois Mère Teresa et la raison de la récompenser par un prix Nobel. Et il en va ainsi des chamans et guérisseurs indigènes, avec leurs rituels colorés et leurs connaissances des plantes médicinales ! Et nous perdons de la sorte les miracles de Lourdes et les guérisseurs philippins !

Un autre aspect de la création évidemment sombre et mauvais consiste en l'existence de régimes oppresseurs, de systèmes totalitaires, de génocides et de guerres. Si nous concentrons nos efforts sanitaires cosmiques sur ces domaines, nous éliminons une part importante de l'histoire humaine. Dans ce processus, nous laissons se perdre tous les actes héroïques de combattants pour la liberté qui sacrifièrent de tous temps leurs vies pour de justes causes, pour la liberté de leurs pays et de leurs compatriotes. Il n'y a plus de victoires triomphantes sur de mauvais empires ni l'ivresse de la liberté retrouvée. Nous devons supprimer du monde les châteaux fortifiés de tous les pays et de toutes les périodes historiques, ainsi que les musées témoignant de l'ingéniosité à construire les armes, de l'art de la guerre, de la richesse des tenues militaires. Et naturellement, l'élimination de toute violence dans le jeu cosmique aurait de profondes répercussions dans le monde de l'art. Les bibliothèques, mu-

sées d'art, collections musicales et archives de cinéma se réduiraient considérablement si nous leur enlevions tous les éléments inspirés par la violence et la lutte contre la violence.

L'absence de mal métaphysique diminuerait de façon radicale le besoin de religion, car l'absence d'adversaire puissant ferait de Dieu une « garantie de confort » tenue pour acquise... Tout ce qui est relatif à la vie rituelle et spirituelle de l'humanité manquerait maintenant à l'univers et aucun des événements historiques inspirés par la religion ne se serait jamais produit. Il va sans dire que nous perdriions aussi quelques-unes des plus belles œuvres d'art – littérature, musique, peinture, sculpture et cinéma – inspirées par le conflit entre le divin et le diable. Le monde existerait sans ses remarquables cathédrales gothiques, mosquées musulmanes, synagogues, temples hindous et bouddhistes, ainsi que nombre de joyaux architecturaux inspirés par la religion.

Si nous allions plus loin dans ce processus de purification de l'ombre universelle, la création perdrait son immense profondeur et sa richesse, et, finalement, nous nous retrouverions dans un monde sans couleurs, inintéressant. Si une réalité de ce genre était dépeinte dans un film hollywoodien, cela ne présenterait probablement aucun intérêt et les salles de cinéma resteraient vides. D'ailleurs, un manuel très utilisé dans le monde du cinéma pour réussir l'écriture de scénarios met l'accent sur l'importance de la tension, du conflit et du drame comme éléments indispensables au succès d'un film. De fait, il déconseille particulièrement de prendre comme sujet « la vie dans un village heureux », qui conduirait au fiasco assuré ainsi qu'à l'échec au « box office »...

Les réalisateurs de films, parmi tous les thèmes possibles, ne choisissent habituellement pas les histoires mièvres et peu mouvementées avec une fin heureuse. Ils incluent habituellement le suspense, le danger, les difficultés, ainsi que de forts conflits émotionnels, du sexe, de la violence et du mal. Et, bien sûr, les réalisateurs eux-mêmes sont influencés de manière significative par le goût et la demande du public.

Dans la mesure où Dieu créa l'homme à son image, comme nous l'avons appris, il n'y aurait rien de surprenant à ce que la création cosmique relève des mêmes principes que ceux qui régissent les activités créatrices et divertissantes de notre monde.

Dans le processus d'exploration de soi en profondeur, nous découvrons que la création est bipolaire à tous les niveaux où nous sommes confrontés au monde des formes et des phénomènes de séparation. La Conscience absolue et le Vide mystique existent au-delà du monde phénoménal et transcendent toutes les polarités. En tant qu'entités séparées, le bien et le mal naissent et se manifestent dès le premier stade de la création lorsque les deux aspects du Divin, l'un sombre, l'autre lumineux, émergent de la matrice indifférenciée du Vide et de la Conscience absolue. Bien que ces deux aspects de l'existence soient de polarité opposée ainsi qu'antagonistes, ils sont tous les deux nécessaires à la création. Grâce à des interactions très complexes, ils parviennent à créer d'innombrables personnages et événements à divers niveaux et dans différentes dimensions de la réalité, et qui constituent finalement le drame cosmique.

## Les deux visages de Dieu

Dans les états holotropiques, nous pouvons non seulement expérimenter le principe créateur en tant qu'unité, ainsi que nous l'avons déjà vu, mais également l'expérimenter sous son aspect séparé en deux entités distinctes, une forme bienveillante et une forme malveillante. Lorsque nous rencontrons la forme bienveillante de Dieu, nous nous accordons d'une manière sélective aux aspects positifs de la Création. À ce moment-là, nous ne sommes pas conscients de l'aspect sombre de l'existence et nous voyons l'ensemble du jeu cosmique comme quelque chose d'essentiellement radieux et extatique. Le mal semble alors éphémère, voire entièrement absent de l'univers.

L'approche la plus compréhensible de la nature profonde de cette expérience consiste à la décrire selon les termes de l'ancien concept indien *sacchidananda*. Ce mot composé sanskrit est fait de trois racines distinctes : *sat* signifiant existence, *cit* étant traduit comme conscience et *ananda* comme béatitude. Tout ce que nous pouvons dire à propos de cette expérience est que nous sommes identifiés à un principe rayonnant, illimité, ou à un état d'existence, de conscience et de sagesse infinis, consistant en une béatitude absolue. Ce principe possède également une capacité illimitée à créer des formes et des mondes expérientiels à partir de lui-même.

Cette expérience de *sacchidananda* – existence, conscience, béatitude – a sa contrepartie, un principe cosmique incarnant tout le potentiel négatif du Divin. Ce principe représente l'image en miroir, ou la polarité exactement opposée, des attributs fondamentaux du *sacchidananda*. Nous pouvons ici penser à la première scène de Faust écrite par Goethe, au cours de laquelle Méphisto se présente à Faust : « Je suis l'esprit qui nie continuellement » (« *Ich bin der Geist der stets verneint* »). Si nous regardons les phénomènes que nous considérons comme bons ou mauvais, nous verrons qu'ils se répartissent en trois catégories distinctes, chacune d'elles représentant la négation de l'un des attributs fondamentaux du *sacchidananda*.

La première des trois qualités fondamentales du Divin positif est *sat* ou existence infinie. L'élément négatif correspondant est donc lié aux concepts et expériences relatifs à une existence limitée, à la fin de l'existence et à la non-existence. On retrouve dans ce cadre la notion d'impermanence régissant le monde phénoménal, ainsi que l'inévitable perspective de l'anéantissement final de toute chose. Cela inclut donc notre propre disparition, la mort de tous les organismes vivants et la destruction ultime de la terre, du système solaire et de l'univers. Nous pouvons aussi évoquer la consternation du bouddha Gautama lorsque, durant ses excursions hors du palais de son père, il découvrit l'existence de la maladie, de la vieillesse et de la mort. Dans notre propre tradition, le clergé chrétien médiéval inventa de nombreux aphorismes rappelant au peuple cet aspect de l'existence : « Souviens-toi que tu es poussière et que tu retourneras un jour en poussière... », « Souviens-toi de la mort », « C'est ainsi que passe la gloire du monde » ou « La mort est certaine, son heure est incertaine ».

Le second aspect important du *sacchidananda* est *cit*, ou conscience, sagesse, intelligence infinies. L'élément négatif correspondant est relatif aux formes et à divers niveaux de conscience limitée et d'ignorance. Cela recouvre une grande variété de situations, des conséquences nuisibles dues au manque de connaissances, aux fausses informations et à l'incompréhension des choses de la vie, jusqu'à la déception et l'ignorance fondamentale

concernant la véritable nature de l'existence au niveau métaphysique (*avidya*). L'ignorance fut décrite par le Bouddha et certains autres instructeurs spirituels comme l'une des racines les plus importantes de la souffrance. La forme de connaissance pouvant lever ce voile d'ignorance et mener à la libération de toute souffrance est appelée en Orient *prajna-paramita* ou sagesse transcendantale.

La dernière caractéristique fondamentale du *sacchidananda* est la béatitude absolue ou *ananda*. La troisième catégorie de phénomènes expérimentés comme étant le mal est donc représentée par l'aspect négatif qui s'y oppose. Dans ce cas, les expériences ainsi que leurs causes reflètent l'aspect sombre de la manière la plus directe, la plus évidente et la plus explicite, parce qu'elles interfèrent avec une expérience extatique de l'existence. Elles impliquent tout un spectre d'émotions difficiles et de sensations physiques déplaisantes, comme la douleur physique, l'anxiété, la honte, le sentiment d'infériorité, la dépression et la culpabilité, qui sont directement à l'opposé du plaisir divin.

Le démiurge du mal, image négative en miroir du *sacchidananda* décrit précédemment, peut être expérimenté sous une forme purement abstraite ou dans une manifestation plus ou moins concrète. Certains le décrivent comme l'ombre cosmique, immense champ d'énergie de mauvais augure, doté d'une conscience, d'une intelligence, d'un potentiel destructeur, et d'une détermination monstrueuse à générer le chaos, la souffrance et le malheur. D'autres l'expérimentent comme une figure anthropomorphe aux proportions immenses, sorte de dieu noir représentant le mal universel. La rencontre avec l'aspect sombre de l'existence peut aussi prendre la forme plus culturelle de divinités spécifiques, par exemple Satan, Lucifer, Ahriman, Hadès, Lilith, Moloch, Kali ou Coatlicue.

J'utiliserai ici comme une illustration un extrait du témoignage de Jane, psychologue de trente-cinq ans, qui expérimenta dans un séminaire de formation un affrontement terrible avec la « face noire » de l'existence, qui culmina dans la rencontre horrifiante avec une personnification du mal universel.

Il me sembla que, jusqu'à maintenant, j'avais vécu ma vie avec des lunettes roses m'ayant empêché de voir la monstruosité de l'existence. Je voyais d'innombrables images de formes de vie attaquées et dévorées par d'autres dans la nature. Toute la chaîne de la vie, des organismes les plus simples jusqu'aux plus développés, m'apparaissait soudain comme un drame brutal dans lequel le petit et le faible était mangé par le grand et le fort. Cet aspect de la nature était si frappant et autoritaire que je pouvais difficilement distinguer les autres, comme la beauté des animaux ou l'ingéniosité et l'intelligence créative de la force de vie. Il y avait là une démonstration écrasante du fait que le fondement même de la vie est la violence : la vie ne peut survivre sans se nourrir de la vie. L'herbivore n'est juste qu'une forme atténuée de prédateur dans cet holocauste biologique.

L'affirmation utilisée par le marquis de Sade pour justifier son propre comportement – « la nature est criminelle » – prenait soudainement un sens nouveau.

D'autres images me firent voyager dans l'histoire de l'humanité et démontrèrent de manière très claire qu'elle avait été dominée par la violence et l'avidité. Je voyais les combats acharnés d'hommes des cavernes avec leurs massues rudimentaires, aussi bien que les massacres collectifs au moyen d'armes toujours plus sophistiquées. Les visions des hordes mongoles de Gengis Khan, déferlant sur l'Asie, de tueries absurdes en villages brûlés, étaient suivies par les horreurs de l'Allemagne nazie, de la Russie de Staline et de l'apartheid africain. Et d'autres images encore dépeignaient l'avidité insatiable et la folie de notre société technologique menaçant de détruire toute vie sur la planète !

L'ultime ironie de ce triste portrait de l'humanité apparaissait comme une cruelle plaisanterie ; il s'agissait du rôle joué par les grandes religions du monde. Il était clair que ces institutions, qui promettaient de servir de médiateurs avec le Divin, avaient en fait souvent servi à canaliser le mal. De l'histoire de l'Islam, répandu par la lance et par l'épée, en passant par les croisades chrétiennes et les atrocités de l'Inquisition, jusqu'à des événements cruels plus récents, la religion semblait davantage faire partie du problème qu'en être la solution.

À ce moment de la séance, Jane fut le témoin de toute une série d'aspects sombres de la vie, que ce soit dans la nature ou dans la société humaine, sans avoir la moindre révélation concernant les causes de l'avidité et de la violence. Puis, dans une phase plus tardive, son expérience la mena directement à ce qui semblait être la source métaphysique de tout le mal existant.

Soudain l'expérience changea et je me trouvai face à face avec l'entité responsable de tout ce que j'avais vu. C'était la figure incarnant la quintessence du Mal éternel, un personnage très grand, incroyablement inquiétant, irradiant une puissance inimaginable. Bien que je n'en eus pas la mesure concrète, il semblait immense, peut-être de la taille de galaxies entières. Quoiqu'il parût dans l'ensemble anthropomorphe et que je puisse approximativement reconnaître certaines parties de son corps, il n'avait pas de forme concrète.

Il était composé d'images dynamiques changeant rapidement, qui défilaient en s'interpénétrant de manière holographique. Ces images dépeignaient divers aspects du mal et apparaissaient dans des zones particulières de l'anatomie de ce dieu du mal. Ainsi le ventre contenait des centaines d'images de cupidité, de goinfrerie et de dégoût ; la zone génitale des scènes de perversion érotique, de viols et de meurtres sexuels ; les bras et les mains toutes les violences commises au moyen d'épées, de poignards et d'armes à feu. Je ressentis de la crainte et une terreur indescriptible. Les noms de Satan, de Lucifer et d'Ahriman émergèrent dans mon esprit. Mais ils n'apparaissaient que comme des étiquettes insignifiantes et bien ridicules par rapport à ce que j'expérimentais.

## **Le pouvoir séparateur du mal**

Certaines des personnes ayant fait une expérience personnelle de rencontre avec le mal cosmique eurent d'intéressantes révélations concernant sa nature et sa fonction dans l'univers. Elles comprirent que ce principe était mêlé d'une manière très complexe au tissu de l'existence et qu'il imprégnait tous les niveaux de la création dans des formes de plus en plus évidentes. Ses diverses manifestations ne sont que des expressions de la forme d'énergie qui fait que les unités de conscience individualisées se sentent séparées les unes des autres. Ce principe du mal les éloigne également de leur source cosmique, la Conscience absolue indifférenciée. Il ne leur permet donc pas de réaliser leur identité essentielle avec cette source ni de réaliser l'unité fondamentale qui les relie entre elles.

De ce point de vue, le mal est intimement lié aux dynamiques évoquées précédemment comme « partition cosmique », « cloisonnement » et « oubli ». Du fait que le jeu divin – le drame cosmique – est inimaginable sans protagonistes individualisés, sans entités distinctes les unes des autres, l'existence du mal est absolument essentielle à la création du monde tel qu'il nous apparaît. Cette manière de voir s'accorde fondamentalement avec la notion retrouvée dans certains textes mystiques chrétiens selon laquelle l'ange déchu Lucifer (littéra-

lement le « Porteur de lumière »), en tant que représentant de polarités, est vu comme un démiurge. Il emmène l'humanité pour un voyage fantastique dans le monde de la matière.

En abordant ce problème avec une perspective différente, nous pouvons dire, en dernière analyse, que le mal et la souffrance sont fondés sur une fausse perception de la réalité, en particulier la croyance des êtres sensibles en un soi séparé et individuel. Cette vision des choses constitue un élément essentiel du concept bouddhiste d'*anatta* (non-soi).

La perspective selon laquelle le mal est une force de séparation dans l'univers aide aussi à comprendre certains schémas expérientiels typiques des états holotropiques. Ainsi, les expériences extatiques d'unification et d'expansion de la conscience sont souvent précédées par des rencontres terrifiantes avec les forces de l'*ombre*, sous la forme de figures archétypales du mal ou de passages à travers un écran diabolique. Ces expériences se trouvent régulièrement associées à une souffrance physique et émotionnelle extrême. L'exemple le plus frappant qui puisse illustrer ce lien est le processus de mort et de renaissance psychospirituelle, dans lequel les expériences d'agonie, de terreur et d'anéantissement par des divinités malveillantes sont suivies par un sentiment d'union avec la source spirituelle.

Cette relation semble avoir trouvé son expression concrète dans les temples bouddhistes japonais – comme le splendide Todaiji de Nara – où il est nécessaire de passer devant les personnages terrifiants de gardiens en colère avant d'accéder à l'intérieur du temple pour contempler l'image rayonnante de Bouddha.

## Un en Tout, Tout en Un

Toute tentative d'application de valeurs morales au processus de la création cosmique doit prendre en compte un fait important. D'après les découvertes présentées dans ce livre, toutes les frontières que nous percevons ordinairement dans l'univers sont arbitraires et finalement illusoire. Le cosmos entier n'est, dans sa nature la plus profonde, qu'une simple entité de dimensions inimaginables, la Conscience absolue. Comme nous l'avons vu précédemment dans le magnifique poème de Thich Nhat Hahn, l'ensemble des rôles qui sont joués dans le jeu cosmique ne comportent finalement qu'un seul protagoniste. Dans toutes les situations impliquant la présence du mal – la haine, la cruauté, la violence, la misère et la souffrance –, le principe créateur joue un jeu compliqué avec lui-même. L'agresseur n'est autre que celui qui est attaqué, le dictateur celui qui est opprimé, le violeur celui qui est violé, et le meurtrier sa propre victime. Le patient qui est atteint d'une infection ne diffère pas des bactéries qui l'ont envahi et qui sont responsables de la maladie, ni du médecin qui prescrit le traitement antibiotique.

L'extrait suivant, provenant d'une séance de Christopher Bache, professeur de philosophie et de religion cité précédemment pour son expérience du Vide mystique, illustre de façon très vivante l'ampleur de la prise de conscience de notre identité essentielle avec le principe créateur :

Puis le thème du sexe devint l'essentiel de l'expérience. Tout d'abord, il se présenta sous sa forme plaisante, comme un plaisir partagé et une satisfaction érotique, mais rapidement, il se changea en violence, en attaque, en agressivité, en blessure et en mal. Les forces d'agression

sexuelle semblaient étroitement mêlées à la construction même de l'humanité. Je contemplais ces forces brutales, et derrière moi se trouvait un enfant. J'essayais de protéger cet enfant en retenant ces forces et en les empêchant de l'atteindre. L'horreur s'intensifia quand l'enfant devint ma précieuse petite fille de trois ans. C'était elle et simultanément tous les enfants du monde.

Je continuais à essayer de la protéger en retenant les pulsions d'agressivité qui montaient en moi et malgré tout, je savais que je finirais par échouer. Plus longuement je maintenais ces forces en échec, plus puissantes elles devenaient. À ce moment-là, le « Je » n'était pas simplement un « je » personnel, mais des milliers et des milliers de gens. L'horreur était au-delà de tout ce que je peux décrire. En jetant un regard par-dessus mon épaule, je pouvais sentir tout un espace d'innocence et de terreur, mais désormais un autre élément venait s'ajouter à cela, le puissant désir d'une étreinte mystique. Derrière l'enfant se trouvait la femme originelle, la Déesse Mère en personne. Elle me faisait signe de l'enlacer, et je savais instinctivement qu'il ne pourrait pas y avoir de plus grande douceur que de me trouver dans ses bras.

En me retenant de commettre une agression sexuelle violente, je retenais également la possibilité de cette étreinte mystique avec la déesse ; mais malgré tout, il m'était impossible de me laisser aller à violer et tuer mon enfant, aussi douce que puisse être la promesse de la rédemption. Toute cette folie continua de se dérouler jusqu'à ce que finalement je commence à m'en détourner. Continuant à retenir la terrible pulsion meurtrière, je contemplais maintenant ma victime en étant déchiré entre les forces de la passion et celles de la protection. Ma victime était à la fois ma petite fille fragile, innocente et impuissante, et la femme originelle qui m'invitait à une étreinte sexuelle de proportions cosmiques.

Après un long et pénible moment passé à lutter contre cet assaut horrifiant de pulsions violentes, Chris fut progressivement capable de s'y abandonner et de laisser les événements se dérouler. Cette situation atroce finit par se résoudre lorsqu'il fut capable de découvrir qu'au-delà des protagonistes de ces scènes violentes, il n'y avait qu'une entité : lui-même en tant que principe créateur.

Malgré la force avec laquelle je luttais contre ce qui arrivait, je me sentais poussé à relâcher toute cette furie. Dans l'horreur et le désir aveugle, je me tournai vers l'agression, le viol, le meurtre, tout en continuant à lutter contre ce qui se passait avec l'énergie du désespoir. Le combat m'amena à des niveaux d'intensité de plus en plus profonds jusqu'à ce que, soudainement, quelque chose finisse par s'ouvrir et que je fasse le constat invraisemblable que j'en venais à me tuer et me violer moi-même.

Cette prise de conscience était multidimensionnelle et source de grande confusion. L'intensité de mon combat me conduisait au-delà d'un point de rupture où, soudain, je contemplais cette double réalité : j'étais à la fois le tueur-voleur et la victime. De façon empirique, je savais que nous étions la même chose. En regardant les yeux de ma victime, je découvrais que je contemplais mon propre visage. Je sanglotais en disant : « C'est à moi que je fais tout cela. »

Il ne s'agissait pas d'une « inversion » karmique, d'une brève incursion dans une vie antérieure où la victime et l'agresseur auraient échangé leurs rôles. Il s'agissait plutôt d'un saut quantique vers un niveau d'expérience qui permettait la dissolution de toute dualité en un flux unique. Le « Je » que je connaissais maintenant n'était d'aucune manière personnel, mais une unité sous-jacente qui subsumait l'individu. C'était une expérience collective dans le sens où elle incluait toute l'expérience humaine, mais en même temps une expérience extrêmement simple et unique. J'étais un. J'étais agresseur et victime. J'étais voleur et volé. J'étais tueur et tué. Je me faisais tout cela. Et à travers toute l'Histoire, c'est toujours à moi-même que je l'avais fait.

Toute la douleur de l'Histoire humaine était ma douleur. Il n'y avait pas de victimes. Il n'y avait rien à l'extérieur de moi pour commettre tout cela. J'étais responsable de tout ce que j'expérimentais et de chaque chose qui ait jamais pu se produire. Je regardais le visage de ce que

j'avais créé. J'avais fait cela. Je suis en train de faire cela. Je fais le choix que tout cela arrive. Je choisis de créer tous ces mondes si horribles.

## Les formes du vide et le vide des formes

Dans toute discussion métaphysique concernant l'existence du mal, nous devons prendre en considération un autre facteur important. Une analyse attentive de la nature de la réalité, qu'elle soit empirique, scientifique ou philosophique, nous révélera que le monde matériel et le monde phénoménal sont essentiellement constitués de vide. Un certain nombre d'écoles bouddhistes offrent des pratiques de méditation avec lesquelles il est possible de découvrir le vide inhérent à tout objet matériel et la non-existence d'un moi séparé au sein de notre être. En suivant les préceptes de ces pratiques spirituelles nous pouvons obtenir la confirmation empirique du principe fondamental du bouddhisme selon lequel la forme est le vide et le vide est la forme.

Cette assertion, qui pourrait paraître paradoxale, voire absurde, dans notre état de conscience ordinaire, révèle une vérité profonde en ce qui concerne la réalité, et qui fut confirmée par la science moderne. Dans les premières décennies de ce siècle, les physiciens conduisirent une recherche méthodique sur la composition de la matière sous toutes ses formes jusqu'au niveau subatomique. Au cours de cette exploration, ils découvrirent que ce qu'ils avaient toujours considéré comme étant de la matière solide s'avérait de plus en plus n'être que du vide. Finalement, tout ce qui pouvait ressembler de près ou de loin à une matière solide disparaissait finalement de leur champ de vision et se trouvait remplacé par des équations abstraites de probabilités.

Ce que les bouddhistes purent découvrir de manière empirique et les physiciens modernes par l'expérimentation scientifique confirme les spéculations métaphysiques d'Alfred North Whitehead (1967), l'un des plus grands philosophes de ce siècle. Whitehead nomme « illusion matérialiste » la croyance consistant à endurer une existence qui ne serait faite que d'objets matériels séparés les uns des autres. D'après lui, l'univers serait composé de jaillissements innombrables et discontinus issus d'une activité expérimentale. L'élément fondamental constituant l'univers n'est pas une substance durable, mais un moment d'expérience qu'il nomme « occasion réelle ». Ce terme peut s'appliquer aux phénomènes survenant à tous les niveaux de réalité, des particules subatomiques jusqu'à l'âme humaine.

Comme le suggère la discussion ci-dessus, aucun des événements de notre vie quotidienne – en l'occurrence aucune des situations impliquant la souffrance et le mal – n'est finalement réel dans le sens où nous le pensons et l'expérimentons habituellement. Pour illustrer cela, je vais reprendre l'analogie avec le cinéma déjà utilisée. Lorsque nous regardons un film ou un show télévisé, ce que nous observons ne représente en fait que des aspects variés d'un même champ de lumière uniforme, alors qu'il nous semble avoir affaire à des protagonistes individualisés. Nous avons le choix d'interpréter nos perceptions comme faisant partie d'un drame réel, ou de réaliser que nous sommes les témoins d'un jeu de vagues électromagnétiques et acoustiques de différentes fréquences, soigneusement orchestrées et synchronisées pour obtenir un effet spécifique. Tandis qu'une personne fruste ou un

enfant peuvent prendre le film pour la réalité, un amateur de cinéma reste conscient du fait qu'il est le témoin d'une réalité virtuelle.

La raison pour laquelle nous décidons d'interpréter le jeu de lumière et de sons comme une histoire réelle, et les protagonistes comme des entités individualisées, est que nous sommes intéressés par l'expérience résultant d'une telle stratégie. En fait, nous faisons le choix volontaire d'aller au cinéma et de payer notre entrée parce que nous recherchons activement cette expérience. Et tandis que nous décidons de réagir à la situation comme si elle était réelle, nous sommes, à un autre niveau, également conscients du fait que les personnages du film sont fictifs et que les protagonistes sont des acteurs volontaires. Et en ce qui concerne notre propos, le fait que le spectateur sache que les personnes tuées dans le film ne meurent pas réellement est particulièrement important.

D'après les découvertes décrites dans ce livre, le drame humain serait tout à fait comparable à la situation de l'amateur de cinéma. À un autre niveau de réalité, nous aurions pris la décision de nous incarner parce que nous étions attirés par les expériences procurées par l'existence matérielle. L'identité séparée des protagonistes du drame cosmique, y compris la nôtre, est donc une illusion, et la matière qui semble constituer l'univers est essentiellement faite de vide. Le monde dans lequel nous vivons n'existe pas réellement dans la forme limitée sous laquelle nous le percevons. Les écritures spirituelles orientales comparent notre expérience quotidienne du monde à un rêve duquel nous pouvons nous éveiller. Fritjof Schuon (1969) le résume ainsi : « L'univers est un rêve tissé de rêves : seul le Soi est éveillé. »

Dans le drame cosmique, de même que dans un film ou une pièce de théâtre, personne n'est en fait tué ou ne meurt, car une identité plus grande et plus mystérieuse est reprise, ou retrouvée, après qu'un rôle particulier est terminé. Dans un certain sens, le drame et ses protagonistes n'existe pas de manière absolue, ou existe et n'existe pas en même temps. De ce point de vue, attribuer à l'Esprit universel la responsabilité de l'existence du mal dans le monde pourrait être aussi absurde que de condamner le réalisateur du film pour les crimes et les meurtres commis sur l'écran. Naturellement, il existe une différence importante entre des êtres sensibles et les protagonistes d'un film. Même si les êtres du monde matériel ne sont pas ce qu'ils paraissent être, les expériences de douleur physique et de souffrance émotionnelle associées à leurs rôles sont bien réelles, ce qui n'est bien sûr pas le cas en ce qui concerne les acteurs.

Cette manière d'envisager la création peut être très perturbante, en dépit du fait qu'elle soit fondée sur des expériences personnelles d'états holotropiques très convaincantes, et qu'elle soit également compatible en général avec les découvertes scientifiques concernant la nature de la réalité. En effet, les problèmes deviennent évidents dès lors que nous commençons à envisager les conséquences pratiques d'une telle vision des choses sur notre vie et la gestion du quotidien. À première vue, considérer le monde matériel comme une « réalité virtuelle » et comparer l'existence à un film semble banaliser la vie et faire bien peu de cas de la misère humaine. Il pourrait même sembler que cette perspective nie la gravité de la souffrance humaine et encourage une attitude d'indifférence cynique, dans laquelle rien n'aurait réellement d'importance. De même, accepter le mal comme faisant partie intégrante de la création et le relativiser de la sorte pourrait facilement servir de justification à la suspension de toute contrainte éthique et à la poursuite à l'infini de buts égotistes. Cela pourrait aussi constituer un sabotage de tous les efforts actifs servant à combattre le mal dans le monde.

Cependant, la situation est beaucoup plus complexe qu'elle n'apparaît à première vue. D'une part, l'expérience pratique montre qu'être conscient du vide en tant que constituant essentiel de toute forme n'est absolument pas incompatible avec le fait d'aimer et d'apprécier de manière authentique l'ensemble de la création. Les expériences transcendantales qui mènent à de profondes incursions métaphysiques dans la nature de la réalité engendrent en fait un grand respect à l'égard de toute créature sensible et un engagement responsable dans le processus de la vie. Notre compassion ne requiert aucun objet d'ordre matériel. Elle peut tout simplement s'adresser à des créatures sensibles n'étant autres que des unités de conscience.

D'autre part, être conscients du fait que le monde des formes repose essentiellement sur le vide peut sensiblement nous aider à faire face à certaines situations difficiles de la vie. Cela n'enlève en aucun cas du sens à l'existence, ni n'interfère dans notre capacité à jouir des aspects plaisants et magnifiques de la vie. L'admiration pour la création et une profonde compassion ne sont d'aucune manière incompatibles avec le fait de réaliser que le monde matériel n'existe pas seulement sous la forme que nous connaissons. Après tout, nous pouvons éprouver une intense émotion devant de puissantes œuvres d'art et sentir une réelle empathie avec ses personnages ! Et dans la vie, à la différence des œuvres d'art, toutes les expériences des protagonistes sont réelles !

## **Impact du processus holotropique sur l'éthique et le comportement**

Avant que nous puissions apprécier pleinement les implications morales que ces visions transcendantes peuvent avoir sur notre comportement, il nous faut prendre en compte quelques facteurs supplémentaires. L'exploration empirique rendant accessibles de telles connaissances révèle généralement des sources importantes de violence et de cupidité au sein de notre inconscient, que ce soit au niveau biographique, périnatal ou transpersonnel. Un travail psychologique sur ces « matériaux » mène à une réduction très importante de l'agressivité et à un accroissement de la tolérance. Nous pouvons également faire une grande variété d'expériences transpersonnelles dans lesquelles nous nous identifions à divers aspects de la création. Il en résulte un profond respect pour la vie et un sentiment d'empathie avec toutes les créatures sensibles.

Ainsi, c'est le même processus qui permet de découvrir le caractère vide de toute forme existante et la relativité des valeurs morales, mais également de réduire de manière significative notre tendance aux comportements immoraux et antisociaux en nous apprenant l'amour et la compassion.

Nous expérimentons un nouveau système de valeur, non pas fondé sur des normes conventionnelles, des préceptes, des commandements et la crainte d'une punition, mais sur une connaissance et une compréhension de l'ordre universel. Nous réalisons que nous faisons partie intégrante de la création et qu'en blessant les autres, nous nous blessons nous-mêmes. De plus, l'auto-exploration en profondeur mène à la découverte expérimentale de la réincarnation et de la loi du karma. Cela nous rend conscients du potentiel de répercussions graves de nos comportements malfaisants, y compris de ceux qui échappent aux châtiments en vigueur dans notre société.

Platon était tout à fait conscient des profondes implications morales de notre croyance en la possibilité d'une vie au-delà de la mort biologique. Dans *Les Lois*, il fait dire à Socrate que le désintérêt concernant les conséquences *post mortem* de nos actes équivaut à donner « un avantage aux méchants ». Aux stades avancés du développement spirituel, une moindre agressivité, une diminution des tendances égocentriques, un sens d'unité avec les êtres sensibles et la conscience du karma deviennent des facteurs importants guidant notre comportement quotidien.

Dans ce contexte, il est intéressant de mentionner la crise vécue par Jung lorsqu'il prit conscience de la relativité des normes et des valeurs éthiques. À ce moment-là, il se demandait sérieusement si, d'un point de vue plus élevé, les comportements que nous choisissons étaient réellement importants, et si nous devons suivre des préceptes moraux. Après mûre réflexion, il trouva finalement une réponse personnelle satisfaisante à ce problème. Du fait qu'il n'existe aucun critère absolu de moralité, il conclut que chaque décision morale est un acte créatif reflétant notre stade actuel de développement de la conscience et les informations auxquelles nous avons accès. Si ces facteurs changent, nous pouvons rétrospectivement voir la situation d'une manière différente. Toutefois, cela ne veut pas dire que notre décision première était mauvaise. Ce qui est important, c'est d'avoir fait du mieux que nous pouvions dans des circonstances données.

Bien qu'au cours d'expériences transpersonnelles avancées nous puissions transcender le mal, son existence apparaît tout à fait réelle dans notre vie quotidienne, ainsi que dans de nombreux autres domaines d'expériences, particulièrement dans celui des archétypes. Dans le monde de la religion, nous rencontrons souvent une tendance à décrire le mal comme quelque chose qui est séparé du divin et qui lui est étranger. Les expériences holotropiques mènent à un type de compréhension appelé par l'un de mes patients « réalisme transcendantal ». Cette manière de voir permet d'accepter que le mal fasse partie intégrante de la création et que, là où se trouvent des individus séparés, on trouvera toujours l'ombre et la lumière. Du fait que le mal se trouve mêlé d'une manière inextricable au tissu cosmique et est nécessaire à l'existence de mondes expérientiels, il ne peut être vaincu et éliminé. Cependant, si nous ne pouvons pas éliminer le mal de l'ordre universel, nous pouvons certainement nous transformer et développer des manières radicalement différentes de faire face aux aspects sombres de l'existence.

Lors d'un travail empirique en profondeur, nous réalisons que nous devons expérimenter au cours de notre vie une certaine quantité de douleurs physiques et morales et d'inconfort, qui semble en général faire partie de l'incarnation. La « première noble vérité » de Bouddha nous rappelle que la vie est synonyme de souffrance (*dukkha*), et elle se réfère spécifiquement à des situations et à des circonstances responsables de notre misère – la naissance, la vieillesse, la maladie, la mort, l'association avec ce que nous n'aimons pas, la séparation d'avec ce qui nous est cher, et le fait de ne pas obtenir ce que nous désirons. De plus chacun de nous expérimente une souffrance qui lui est particulière, et qui reflète sa destinée et son passé karmique.

Alors que nous ne pouvons éviter la souffrance, nous pouvons exercer une certaine influence sur le moment où elle apparaît et sur la forme qu'elle prend. Mes observations sur les états holotropiques montrent que si nous nous confrontons à l'aspect sombre de l'existence d'une manière focalisée et intensive dans le cadre de séances planifiées, nous pouvons sensiblement réduire ses nombreuses manifestations dans notre vie de tous les jours. Il est également d'autres voies par lesquelles l'auto-exploration peut nous aider à sor-

tir de la souffrance et des aspects difficiles de l'existence. Après que nous avons appris à endurer l'extrême intensité des expériences vécues en état holotropique, notre seuil de souffrance subit de profonds changements. Ainsi, les épreuves et tribulations de la vie quotidienne sont beaucoup plus faciles à supporter.

Nous découvrons également que nous ne sommes pas des corps-ego ou ce que les hindous appellent « nom et forme » (*namarupa*). Au cours de notre auto-exploration, nous faisons l'expérience de changements radicaux dans le sens même de notre identité. Dans les états holotropiques nous pouvons nous identifier à toute chose, d'un grain de protoplasme insignifiant dans un vaste univers matériel jusqu'à la totalité de l'existence et la Conscience absolue elle-même. Selon que nous nous voyons comme les victimes impuissantes de forces cosmiques écrasantes ou comme les coauteurs de nos scénarios de vie, notre propre vision des choses aura un impact d'une grande portée sur le degré de souffrance que nous expérimenterons dans notre vie ou, inversement, sur la quantité de plaisir et de liberté dont nous jouirons.

## **Archétypes du mal et avenir de l'humanité**

Avant de refermer ce chapitre, je voudrais mentionner quelques visions intéressantes provenant d'états holotropiques et concernant les relations entre le mal, l'avenir de l'humanité et la survie de notre planète. Nous sommes tous douloureusement conscients de la gravité et du danger de la crise globale actuelle à l'approche du troisième millénaire. Il est clair que nous ne pouvons pas continuer à nous comporter comme nous l'avons fait tout au long de l'histoire humaine et espérer survivre. Il est devenu impératif de découvrir de nouveaux moyens de refréner la violence humaine, de détruire les armes qui permettent la destruction en masse, et d'assurer la paix dans le monde. Il est tout aussi important de stopper la pollution industrielle de l'air, de l'eau et du sol, et de réorienter notre économie vers des sources d'énergie renouvelables. Une tâche également importante consiste à éliminer la pauvreté et la faim dans le monde, et à fournir des traitements à toutes les personnes souffrant de maladies curables.

Beaucoup d'entre nous se sentent profondément concernés par cette situation et ont le désir sincère de la transformer tout en créant un monde meilleur. Il est évident que la situation du monde est critique et il est difficile d'imaginer que l'on puisse facilement y remédier. La difficulté à trouver des solutions est habituellement attribuée au fait que la crise globale actuelle est extrêmement complexe et implique tout un réseau de problèmes aux dimensions économiques, politiques, ethniques, militaires, psychologiques, etc. Les solutions, si elles étaient possibles, sont vues comme les corrections de tendances déviantes dans ces différents domaines.

Dans les états holotropiques, nous découvrons que ce problème a également une dimension métaphysique. Nous devenons conscients du fait que ce qui se passe dans notre monde n'est pas seulement déterminé par des causes matérielles. En dernière analyse, il s'agit du reflet direct de dynamiques appartenant au domaine archétypal. Les forces et les entités qui opèrent dans ce domaine sont fortement polarisées ; le panthéon des figures archétypales inclut à la fois des divinités bénéfiques et des divinités maléfiques. Les principes archéty-

paux – le bon, le neutre et le mal – font partie intégrante de la création et sont des éléments indispensables au jeu cosmique. Pour cette raison, il n'est pas possible d'éliminer le mal de l'ordre universel. La moitié du panthéon archétypal ne peut pas tout simplement être « mise au rebut ».

Au regard de ces données, il devient évident que si nous voulons améliorer la situation dans le monde et réduire l'influence d'éléments mauvais dans nos affaires quotidiennes, nous devons trouver des formes d'expression moins destructrices et moins dangereuses pour les forces archétypales qui en sont à l'origine. Il est impératif de créer des contextes adéquats permettant d'honorer ces forces archétypales et de leur offrir des alternatives d'exutoire qui pourraient améliorer la vie au lieu de la détruire. Parfois, les états holotropiques apportent des idées intéressantes en ce qui concerne ces activités et ces contextes particuliers.

La première stratégie permettant de réduire l'impact du potentiel destructeur des forces archétypales dans notre monde consisterait à leur trouver des canaux d'expression à travers les états de conscience holotropiques. Il serait possible de proposer des programmes de pratique spirituelle méthodique selon différentes orientations, ainsi que diverses formes de psychothérapies empiriques donnant accès aux expériences périnatales et transpersonnelles, et en outre de pouvoir bénéficier de séances psychédéliques sous supervision dans des centres spécialisés. Il serait également très important de pouvoir revenir à des activités rituelles socialement acceptées, comparables à celles qui existaient dans toutes les cultures traditionnelles et aborigènes. Des versions modernes de rites de passage pourraient offrir la possibilité d'expérimenter et d'intégrer consciemment diverses énergies destructrices et autodestructrices ayant autrement un effet néfaste vis-à-vis de la société. De nouvelles formes d'art dynamique et des divertissements utilisant les technologies de réalité virtuelle pourraient constituer d'autres alternatives intéressantes.

Toutes ces technologies de transformation pourraient être complétées par diverses activités orientées sur le monde extérieur et servant le même dessein. Ainsi, les énergies explosives puissantes et potentiellement destructrices qui sont couramment utilisées à des fins guerrières pourraient être partiellement utilisées dans un programme spatial intégré à l'échelle planétaire, ou dans d'autres projets techniques similaires. Il serait également possible d'organiser différentes sortes de compétitions sous forme de tournois sportifs et de courses impliquant la technologie moderne. Une part de cette énergie pourrait être canalisée au moyen de parcs d'attractions sophistiqués, de carnivals élaborés et de grands spectacles semblables aux festivités royales, aristocratiques et populaires du Moyen Âge et d'autrefois.

Si l'on accorde la moindre valeur aux points de vue développés précédemment, la tâche consistant à développer ces nouvelles formes d'exutoire pour les archétypes du mal constitue certainement un défi particulièrement intéressant.

## Naissance, sexualité et mort : la triade cosmique

*La mort accompagne la naissance, le berceau est présent dans la tombe.*

Joseph Hall

*L'homme se met au rang de la bête s'il ne cherche que la luxure, mais il retrouve sa supériorité lorsque, refrénant son désir bestial, il associe à ses fonctions sexuelles la mortalité, le sublime et la beauté.*

Baron Richard von Krafft-Ebing

### **Les liens intimes entre la naissance, la sexualité et la mort**

Dans le chapitre explorant les voies d'union à la source cosmique, j'ai mentionné brièvement les trois aspects de la vie humaine qui ont un rapport particulièrement étroit avec le domaine transpersonnel : la naissance, la sexualité et la mort. Comme nous l'avons vu, tous trois représentent des passages importants vers la transcendance et des occasions uniques d'union avec le cosmos, que ce soit dans la vie de tous les jours ou de manière symbolique au cours d'un processus d'exploration de soi en profondeur.

Ainsi, les sages-femmes et les personnes qui participent à l'accouchement comme assistants ou observateurs peuvent expérimenter une ouverture spirituelle puissante. Cela est particulièrement vérifiable lorsque la naissance n'a pas lieu dans le contexte déshumanisé de l'hôpital, mais dans des circonstances où il est possible de ressentir tout son impact psychologique et spirituel. De la même façon, le fait d'avoir soi-même frôlé la mort ou passé du temps auprès de mourants peut être un catalyseur puissant d'expériences mystiques. Faire l'amour avec un partenaire nous correspondant parfaitement peut constituer un événement de nature profondément spirituelle et, éventuellement, amorcer un processus d'évolution de la conscience. La relation étroite existant entre sexualité et spiritualité est la base même des pratiques tantriques orientales.

Parallèlement à leur lien étroit avec la spiritualité, la naissance, la sexualité et la mort font également des recoupements significatifs à travers certaines expériences. Pour un grand nombre de femmes, un accouchement sans complications et dans des conditions favorables peut être l'expérience sexuelle la plus forte de leur vie. Réciproquement, un orgasme sexuel puissant, chez une femme ou chez un homme, peut parfois prendre la forme d'une renaissance psychospirituelle. L'orgasme peut également s'avérer d'une telle puissance qu'il peut

être ressenti comme une mort. Le lien étroit entre l'orgasme sexuel et la mort se trouve mis en évidence dans la langue française qui emploie l'expression de « *petite mort* ». De plus, la mort peut avoir une forte composante sexuelle, particulièrement si elle est associée à l'étouffement.

Le lien existant entre la naissance et la mort est tout aussi étroit. Aux derniers stades de la grossesse, de nombreuses femmes font des rêves aux contenus de destruction et de mort. La mise au monde est un événement potentiellement menaçant pour la vie de la mère et de l'enfant, et l'accouchement peut être associé à une réelle peur de mourir même s'il n'est pas particulièrement difficile et ne met pas la vie en danger de manière objective. L'inverse est également vrai : la naissance et les expériences proches de la mort ont des points communs, en particulier l'impression très fréquente de traverser un tunnel, ou un entonnoir, pour émerger ensuite à la lumière.

Le travail avec les états holotropiques nous permet de discerner la nature profonde des rapports vécus entre naissance, sexualité et mort. Dans l'inconscient, ces trois domaines cruciaux de notre vie sont si intimement liés et imbriqués qu'il est impossible d'expérimenter l'un d'entre eux sans que les deux autres soient également concernés. Cela peut sembler surprenant, car habituellement nous y pensons en termes de domaines séparés et en parlons dans des contextes différents. La naissance marque le début de notre vie et met en jeu un nouveau-né. La mort, à moins qu'elle ne soit due à une maladie grave ou à un accident, est associée à la vieillesse et donc à l'étape finale de notre vie. Et la sexualité, dans le sens le plus large du mot, appartient à une période intermédiaire de la vie caractérisée par la maturité physique.

## **Naissance, sexe et mort dans le processus périnatal**

Notre vision conventionnelle de la relation entre naissance, sexe et mort subit de profonds changements lorsque notre processus d'auto-exploration s'étend au-delà des souvenirs de l'enfance et de la petite enfance pour atteindre le domaine périnatal de la psyché. Nous commençons alors à ressentir des émotions et sensations physiques d'une extrême intensité, surpassant souvent tout ce que nous aurions pu imaginer. A ce point, les expériences deviennent de curieux mélanges sur les thèmes de la naissance et de la mort. Elles associent un sentiment violent d'emprisonnement et de menace pour la vie à une lutte désespérée et déterminée pour nous libérer et survivre. Cette relation intime entre naissance et mort au niveau périnatal renvoie au fait que la naissance est un événement potentiellement menaçant. La mère et l'enfant peuvent en effet perdre la vie pendant l'accouchement, et les enfants peuvent naître bleus d'asphyxie, voire en un état de mort apparente nécessitant une réanimation.

La reviviscence des différents aspects de la naissance biologique peut être tout à fait authentique et convaincante. Le processus se trouve souvent rejoué d'une manière quasi cinématographique au niveau du détail. Cette expérience peut même survenir chez des personnes n'ayant aucune information sur leur naissance et ne possédant pas les moindres notions d'obstétrique. Nous pouvons, par exemple, découvrir à travers une expérience directe, que nous avons vécu une naissance par le siège, que les forceps furent utilisés, ou que nous

sommes nés avec le cordon ombilical enroulé autour du cou. Nous pouvons ressentir l'anxiété, la fureur de vivre, la souffrance physique et l'étouffement qui accompagnent cet événement terrifiant, et même reconnaître avec la plus grande exactitude le type d'anesthésique utilisé lors de notre naissance. Tout cela se trouve souvent accompagné de postures et de mouvements variés de la tête et du corps recréant avec précision les mécanismes d'un type particulier d'accouchement. Tous ces détails peuvent être confirmés si un bon compte rendu de naissance ou des témoignages fiables sont accessibles.

La représentation très forte de la naissance et de la mort dans notre psyché et les rapports étroits qui existent entre ces deux domaines peuvent surprendre les psychologues et psychiatres traditionnels, malgré leur caractère logique et aisément compréhensible. L'accouchement met fin brutalement à l'existence intra-utérine du fœtus. Il ou elle « meurt » en tant qu'organisme aquatique et naît en tant que forme de vie physiologiquement et anatomiquement différente et respirant à l'air libre. Par ailleurs, le passage par le canal de naissance est en lui-même une situation difficile mettant la vie en danger.

Il n'est pas aussi aisé de comprendre pourquoi la dynamique périnatale comporte si souvent une composante sexuelle. Et pourtant, lorsque nous revivons les dernières étapes de la naissance dans le rôle du fœtus, cela s'accompagne généralement d'une impulsion sexuelle extraordinairement forte. Et cela est également vrai pour les femmes qui accouchent et peuvent ressentir un mélange de peur de mourir et d'excitation sexuelle intense. Cette association paraît étrange et peut laisser perplexe, particulièrement en ce qui concerne le fœtus, et mérite donc quelques mots d'explication.

Il semble exister dans l'organisme humain une sorte de mécanisme qui puisse transformer une souffrance extrême en une forme spéciale de stimulus sexuel, en particulier si elle est associée à l'étouffement. Ce phénomène peut être observé dans des circonstances variées indépendantes de la naissance. Les personnes ayant tenté de se pendre et qui furent secourues au dernier moment décrivent généralement qu'au plus fort de l'asphyxie, ils éprouvèrent une impulsion sexuelle presque insupportable. Il est connu que les hommes exécutés par pendaison ont généralement une érection et parfois éjaculent. On lit dans la littérature traitant de torture et de lavage de cerveau, que la souffrance physique extrême déclenche souvent des états d'extase sexuelle. À un degré moindre, ce mécanisme se produit dans diverses pratiques sadomasochistes associant la strangulation et la suffocation. Dans les sectes où l'on pratique régulièrement l'autoflagellation, et chez les martyrs religieux qui furent soumis à des tortures inimaginables, la douleur physique extrême se transforme à un certain point en impulsion sexuelle et peut éventuellement conduire à l'extase et à des expériences transcendantes.

## **Dynamique et symbolisme des matrices périnatales fondamentales**

Jusqu'ici, nous nous sommes principalement focalisés sur les aspects physiques et émotionnels des expériences de naissance. Cependant, le spectre d'expériences du domaine périnatal de l'inconscient n'est pas limité aux événements qui sont liés à l'accouchement. Il comprend aussi une imagerie symbolique très riche provenant des domaines transpersonnels.

Le domaine périnatal est une interface importante entre les niveaux biographiques et transpersonnels de la psyché. Il représente un passage vers les aspects historiques et archétypaux de l'inconscient collectif au sens jungien. Puisque le symbolisme particulier de ces expériences prend son origine dans l'inconscient collectif et non dans les banques de mémoires individuelles, il peut provenir de n'importe quel contexte historique ou géographique, de n'importe quelle tradition spirituelle, tout à fait indépendamment de nos antécédents raciaux, culturels, éducatifs ou religieux.

L'identification avec un nouveau-né faisant face à l'épreuve du passage dans le canal de naissance, semble permettre d'accéder aux expériences de peuples d'autres temps et d'autres cultures, à celles d'animaux variés, voire de personnages mythologiques. Tout se passe comme si, en revivant l'expérience du foetus luttant pour naître, nous nous connectons d'une manière intime, quasiment mystique, avec la conscience de l'espèce humaine et avec d'autres créatures sensibles étant, ou ayant été, confrontés à une situation identique.

Les expériences de confrontations avec la naissance et la mort semblent automatiquement entraîner une ouverture spirituelle, et la découverte des dimensions mystiques de la psyché et de l'existence. Comme je l'ai déjà précisé, il semble peu important que ces rencontres avec la naissance et la mort soient symboliques ou surviennent dans des situations de la vie courante, tels un accouchement ou une expérience de mort imminente. Des séquences périnatales puissantes au cours de séances psychédéliques et holotropiques, ou lors de crises psychospirituelles spontanées (« émergence spirituelle ») semblent avoir le même impact.

La naissance biologique se passe en trois phases distinctes. Au cours de la première, le foetus se trouve comprimé à intervalles réguliers par des contractions utérines sans la moindre chance d'échapper à cette situation puisque le col est fermé. Les contractions répétées provoquent la dilatation et l'effacement du col jusqu'à permettre le passage par le canal de naissance. La dilatation complète du col marque le passage entre la première et la deuxième étape du travail, caractérisée par la descente de la tête dans l'excavation pelvienne et sa progression lente et difficile dans le défilé. Et finalement, au cours de la troisième étape, le nouveau-né est expulsé et, après coupure du cordon ombilical, il ou elle devient un organisme anatomiquement indépendant.

À chacune de ces étapes, le bébé expérimente un ensemble spécifique et typique d'émotions intenses et de sensations physiques. Ces expériences laissent des empreintes profondes dans l'inconscient de la psyché, pouvant jouer plus tard un rôle important dans la vie de l'individu. Renforcées par les expériences émotionnelles de la petite enfance et de l'enfance, les souvenirs de naissance peuvent modeler la vision du monde, influencer profondément le comportement quotidien, et contribuer au développement de désordres émotionnels et psychosomatiques variés. Dans les états holotropiques, ce matériau inconscient peut faire surface et être pleinement revécu. Lorsque le processus d'auto-exploration nous ramène jusqu'à la naissance, nous découvrons que chacune des étapes de l'accouchement que nous revivons est associée à un schéma d'expérience particulier, caractérisé par une combinaison d'émotions, de sensations physiques et d'images symboliques. J'ai donné le nom de « matrices périnatales fondamentales » (MPF) à ces schémas particuliers.

## Matrice périnatale fondamentale I

La première matrice périnatale (MPF 1) est liée à l'expérience intra-utérine précédant immédiatement la naissance, et les trois autres matrices aux trois phases de l'accouchement décrites précédemment. Les matrices périnatales fondamentales comprennent non seulement les éléments liés à la reviviscence d'une phase particulière de la naissance biologique, mais également diverses scènes naturelles, historiques et mythologiques provenant des domaines transpersonnels. Dans ce qui suit, je soulignerai brièvement les liens spécifiques existant entre les dynamiques périnatales et le domaine transpersonnel.

Je voudrais insister sur le fait que ces liens sont très spécifiques et cohérents, mais incompréhensibles selon la logique conventionnelle. Néanmoins, cela ne signifie pas que ces associations soient arbitraires et aléatoires. Elles ont leur propre ordonnancement, pouvant être décrit comme « logique empirique ». Cela signifie que les liens entre les expériences caractéristiques des différentes phases de la naissance et les thèmes symboliques qui les accompagnent ne sont pas fondés sur une quelconque similitude de forme, mais sur le fait qu'ils concernent les mêmes émotions et les mêmes sensations physiques.

Tandis que nous expérimentons les épisodes d'une existence intra-utérine paisible (MPF 1), nous rencontrons souvent des images de vastes régions dépourvues de frontières ou de limites. Quelquefois, nous nous identifions avec des galaxies, l'espace interstellaire ou le cosmos tout entier. D'autres fois, nous pouvons flotter dans l'océan ou prendre la forme d'animaux aquatiques divers tels que poissons, dauphins ou baleines. Le vécu d'une existence intra-utérine paisible peut également s'ouvrir vers des visions de la nature sous son meilleur aspect, belle, sécurisante et nourricière comme une bonne matrice (Mère Nature). Nous pouvons voir des vergers luxuriants, des champs de maïs à maturité, des terrasses cultivées dans les Andes ou des îles vierges en Polynésie. L'expérience de la bonne mère peut aussi donner un accès sélectif aux domaines archétypaux de l'inconscient collectif et ouvrir à des images de paradis tels qu'ils sont décrits dans diverses cultures.

Lorsque nous revivons des épisodes d'une existence intra-utérine perturbée ou des expériences de « mauvaise matrice », nous avons une sensation de danger menaçant et nous avons souvent l'impression d'être empoisonnés. Nous pouvons avoir des images représentant des eaux polluées et des décharges toxiques. Cela est lié au fait que la plupart des désordres antérieurs à la naissance sont causés par des changements toxiques dans l'organisme de la mère. Cette expérience peut être associée à des visions archétypales de l'inconscient collectif telles que d'effrayants personnages démoniaques. La reviviscence de violences pendant la vie intra-utérine, telles qu'une fausse-couche imminente ou une tentative d'interruption de grossesse, est souvent associée à une sensation de danger universel ou à des visions sanglantes et apocalyptiques de fin du monde.

## **Matrice périnatale fondamentale II**

Lorsque la régression expérimentale s'approche de la naissance biologique, nous pouvons avoir la sensation d'être littéralement aspirés dans un tourbillon gigantesque ou avalés par quelque bête mythique. Il se peut encore que nous ressentions que le monde entier ou même le cosmos est englouti. Ces sensations peuvent être associées à des images de monstres affamés et grouillants tels que léviathans, dragons, serpents géants, tarentules ou pieuvres. Cette sensation écrasante de menace vitale peut entraîner une anxiété très intense et une méfiance généralisée frisant la paranoïa. Nous pouvons également faire l'expérience d'une descente dans les profondeurs du monde souterrain, dans le royaume de la mort ou en enfer. Comme le décrit le mythologue Joseph Campbell, cela constitue un schéma universel dans les mythes racontant le voyage du héros (Campbell, 1968).

La reviviscence complète de la première phase de naissance biologique, lorsque l'utérus se contracte alors que le col est encore fermé (MPF II), est l'une des pires expériences que l'être humain puisse faire. Nous nous sentons pris dans un monstrueux cauchemar claustrophobe, souffrons de douleurs physiques et morales atroces, et avons un sentiment d'impuissance absolue et de désespoir. Nos sentiments de solitude, de culpabilité, d'absurdité de la vie et de désespoir existentiel peuvent atteindre des proportions métaphysiques. Nous perdons la notion du temps et sommes convaincus que cette situation ne finira jamais et qu'il n'y a aucune issue possible. Dans notre esprit, il ne fait aucun doute que cette expérience s'apparente à ce que les religions nomment l'enfer – supplice physique et moral insupportable n'offrant aucun espoir de rédemption. Ce sentiment peut en fait s'accompagner d'images de démons et de paysages infernaux provenant de cultures diverses.

Lorsque nous sommes en face d'une telle situation, nous pouvons avoir des visions archétypales de l'inconscient collectif qui mettent en scène des personnages, des animaux et même des créatures mythologiques se trouvant dans une situation aussi difficile, aussi douloureuse et sans espoir. Nous pouvons nous identifier à des prisonniers dans des donjons, à des internés dans des camps de concentration ou des asiles psychiatriques, ou à des animaux pris au piège. Nous pouvons ressentir les intolérables tortures infligées aux pécheurs en enfer, ou celles de Sisyphe roulant son rocher dans la fosse la plus profonde de l'Hadès. Notre souffrance peut se transformer en l'agonie du Christ demandant à Dieu : « Pourquoi m'as-tu abandonné ? » Il semble que nous soyons promis à la damnation éternelle. Cet état de désespoir incommensurable fut nommé « Nuit obscure de l'âme » dans la littérature spirituelle. D'un point de vue plus large et en dépit des sentiments de profond désespoir qu'il entraîne, cet état est une étape importante dans la quête spirituelle. Expérimenté jusqu'au plus profond, il peut avoir un effet libérateur et purificateur immense.

## **Matrice périnatale fondamentale III**

L'expérience de la deuxième phase de l'accouchement, c'est-à-dire la progression par le canal de naissance après que le col utérin s'est ouvert, est un épisode particulièrement riche et dynamique. Faisant face à des énergies conflictuelles et à des pressions importantes, nous

pouvons être envahis d'images de l'inconscient collectif représentant des séquences de batailles titanesques, des scènes violentes et sanglantes ou des scènes de torture. C'est au cours de cette phase que nous sommes confrontés à des pulsions sexuelles, à des énergies de nature problématique d'une rare intensité.

Comme je l'ai noté précédemment, les pulsions sexuelles tiennent une place importante dans le processus de naissance. Notre première rencontre avec la sexualité a donc lieu dans un contexte précaire, dans des circonstances où notre vie est en danger, où nous souffrons et faisons souffrir, et où il nous est impossible de respirer. En même temps, nous faisons l'expérience d'un mélange d'anxiété vitale et de fureur primitive, cette dernière étant une réaction bien compréhensible du fœtus face aux expériences douloureuses qui mettent sa vie en danger. Dans les phases finales de la naissance, nous pouvons également entrer en contact avec divers matériaux biologiques – sang, mucosités, urine et excréments.

À cause de ces liens problématiques, les expériences et les images en rapport avec ce stade de la naissance présentent la sexualité sous une forme très déformée. Le mélange étrange d'impulsion sexuelle et de douleur physique, d'agression, d'anxiété vitale et de matériaux biologiques peut conduire à des scènes aberrantes, pornographiques, sadomasochistes, scatologiques ou même sataniques. Nous pouvons être submergés de scènes spectaculaires d'abus sexuels, de perversions, de viols et de meurtres pour des motifs sexuels.

Parfois, ces expériences peuvent prendre la forme d'une participation à des rituels sataniques ou de sorcellerie. Cela semble être lié au fait que la reviviscence de cette phase de la naissance implique la même combinaison étrange d'émotions, de sensations et d'éléments que celle qui caractérise les scènes archétypales de messes noires ou de sabbat des sorcières (la Nuit de Walpurgis). Il s'agit d'un mélange d'excitation sexuelle, de peur panique, d'agression, de menace vitale, de souffrance, de sacrifice et de confrontation avec des matières biologiques habituellement repoussantes. Cet amalgame particulier est associé à un sens du sacré ou du numineux qui traduit l'imminence d'une ouverture spirituelle.

Cette phase du processus de naissance peut aussi être associée à d'innombrables images provenant de l'inconscient collectif et mettant en scène des agressions meurtrières telles des batailles ou des révolutions sanglantes, des massacres ou des génocides. Dans toutes ces scènes de sexualité et de violence, nous pouvons jouer tour à tour les deux rôles, celui du bourreau et celui de la victime. C'est le moment d'une rencontre majeure avec la partie la plus sombre de notre personnalité, l'*ombre* selon Jung, dont nous avons parlé dans le chapitre sur le bien et le mal. Au point culminant de cette phase périnatale, nombreux sont ceux qui ont une vision de Jésus Christ, du chemin de croix, de la crucifixion ou même qui s'identifient totalement à la souffrance de Jésus. Les visions archétypales de l'inconscient collectif correspondant à cette phase sont les héros Mythologiques, les divinités représentant la mort et la renaissance, tels le dieu égyptien Osiris, les divinités grecques Dionysos et Perséphone ou la déesse sumérienne Inanna.

## Matrice périnatale fondamentale IV

Le revécu du troisième stade du processus d'accouchement, c'est-à-dire de l'entrée dans le monde, est lié typiquement au thème du feu. Nous pouvons avoir la sensation que notre corps se consume au contact d'une chaleur brûlante, avoir des visions de villes ou de forêts incendiées ou encore nous identifier à des victimes de l'immolation. Les visions archétypes de ce feu peuvent prendre la forme des flammes purifiantes du purgatoire ou de l'oiseau légendaire Phénix mourant dans son nid en flammes pour renaître de ses cendres. Le feu purificateur semble détruire ce qui est corrompu en nous et préparer notre renaissance spirituelle. Lorsque nous revivons le moment véritable de la naissance, nous faisons l'expérience d'un anéantissement total suivi de renaissance, de résurrection.

Pour comprendre pourquoi la reviviscence de la naissance biologique se manifeste sous forme de mort/renaissance, il faut être conscient du fait que ce processus est beaucoup plus qu'une simple répétition de l'événement originel. Pendant l'accouchement, nous sommes complètement emprisonnés dans le canal de naissance et, n'avons aucun moyen d'exprimer les émotions et sensations intenses que nous ressentons. Le souvenir de cet événement n'est donc pas assimilé ou intégré sur le plan psychologique. Une grande partie de l'image que nous avons de nous-mêmes, ainsi que notre attitude à l'égard du monde sont lourdement influencées par ce rappel constant de vulnérabilité, d'inadaptation et de faiblesse que nous éprouvons à la naissance. En un sens, nous sommes nés sur le plan physique mais n'avons pas intégré au niveau émotionnel le fait qu'il n'y a plus d'urgence ni de danger. La mort et l'agonie vécues dans le processus de renaissance reflètent toute la réalité du danger et de la douleur ressentis lors de la naissance biologique. En même temps, la mort de l'ego précédant immédiatement la renaissance n'est autre que la mort de nos anciennes conceptions de nous-mêmes et du monde, qui furent forgées par l'empreinte traumatique de la naissance.

Au fur et à mesure que nous purgeons notre psyché et notre corps de ces anciens schémas en les laissant émerger à la conscience, nous réduisons leur charge énergétique et diminuons leur influence destructrice sur notre vie. D'un point de vue plus large, ce processus est réellement très curatif et transformateur. Et pourtant, lorsque nous approchons de sa résolution, nous pouvons avoir le sentiment paradoxal qu'à mesure que les anciens schémas disparaissent, nous mourons avec eux. Parfois, nous n'avons pas seulement le sentiment de notre propre anéantissement mais également celui de la destruction du monde.

Alors que nous sommes à deux pas d'une libération radicale, nous pouvons être submergés d'anxiété et avoir le sentiment d'une catastrophe imminente. Cette impression d'un destin funeste peut être très convaincante et nous envahir. Le sentiment prédominant est celui de la perte de tout ce que nous savons et tout ce que nous sommes. Et en même temps, nous n'avons aucune idée de ce qui est de l'autre côté, ni même s'il y a quelque chose. A ce stade, cette peur est la raison pour laquelle nombreux sont ceux qui essaient avec acharnement de résister au processus. A cause de cela, ils peuvent rester psychologiquement coincés dans cette problématique pour une durée indéterminée.

L'expérience de la mort de l'ego est l'étape du voyage spirituel au cours de laquelle nous avons le plus besoin d'encouragement et de soutien psychologique. Lorsque nous réussissons à dépasser la peur métaphysique liée à cette étape importante et que nous décidons de laisser les choses se faire, nous éprouvons un anéantissement total à tous les niveaux. Cela

peut impliquer la destruction sur le plan physique, un désastre émotionnel, la défaite intellectuelle et philosophique, l'échec ultime sur le plan moral et même la damnation spirituelle. Durant cette expérience, tous nos points de repère, tout ce qui est important et qui donne du sens à notre vie semble détruit inexorablement.

Immédiatement après l'expérience d'anéantissement total – après avoir « touché le fond » à l'échelle cosmique – nous sommes submergés d'une lumière ayant une radiance et une beauté surnaturelles, perçue comme sacrée. Cette épiphanie divine peut s'accompagner d'arcs-en-ciel magnifiques, d'apparitions diaphanes évoquant les plumes de paon, et de visions de royaumes célestes avec des créatures angéliques ou des divinités apparaissant dans la lumière. C'est aussi le moment où nous pouvons faire la rencontre de l'archétype de la Grande Déesse Mère ou de l'une de ses nombreuses représentations culturelles.

L'expérience de mort/renaissance psychospirituelle représente une étape majeure de reconnexion avec le domaine transcendantal, au détriment de notre identification à « l'ego confiné dans sa propre peau ». Nous nous sentons pardonnés, libérés et bénis, et avons une nouvelle conscience de notre nature divine et de notre stature cosmique. Habituellement, nous faisons également l'expérience d'une énorme vague d'émotion positive vis-à-vis de nous-mêmes, des autres, de la nature, de Dieu et de l'existence en général. Nous sommes remplis d'optimisme et avons un sentiment de bien-être physique et affectif.

Il est important d'insister sur le fait que cette expérience curative et transformatrice intervient lorsque la naissance biologique a eu lieu naturellement et dans d'assez bonnes conditions. Si l'accouchement fut difficile, ou pratiqué sous anesthésie, l'expérience de renaissance n'a pas la qualité d'une entrée triomphale dans la lumière, mais ressemble plutôt à un réveil avec une « gueule de bois » – étourdissements, nausées et esprit brumeux. Un gros travail psychologique supplémentaire peut être nécessaire dans ces conditions, et les résultats positifs sont nettement moins frappants.

## **Processus périnatal et inconscient collectif**

Nous avons vu dans ce qui précède l'importance capitale du processus périnatal. Il n'est pas seulement le point de rencontre entre trois aspects cruciaux de l'existence humaine – naissance, sexualité et mort – mais aussi la frontière entre vie et mort, individu et espèce, esprit et psyché. L'exploration complète de ce domaine de la psyché, suivie d'une bonne intégration, peut avoir des conséquences d'une portée considérable et conduire à une ouverture spirituelle et à une transformation profonde de la personnalité.

Habituellement, les personnes s'engagent dans un processus intensif d'exploration de soi pour des raisons très personnelles – soit dans un but thérapeutique, soit pour leur propre développement émotionnel et spirituel. Cependant, certains aspects des expériences périnatales suggèrent fortement que cet événement, par son sens même transcende largement les intérêts étroits de l'individu. L'intensité des émotions, les sensations physiques ressenties, la fréquente identification à une foule de personnages à travers l'histoire donnent à ces expériences une qualité résolument transpersonnelle.

L'extrait qui suit est tiré du compte rendu d'une séance particulièrement puissante vécue en état de conscience holotropique dépeignant la nature des expériences périnatales, leur

intensité, et montrant à quel point elles engagent l'inconscient collectif de l'humanité entière (Bache, 1997).

J'étais étonné et pris au dépourvu par le caractère terriblement douloureux de cette session. Ce n'était pas quelque chose de personnel et n'avait que peu de rapport avec ma naissance biologique. Il était clair que ma douleur était liée en premier à la naissance de l'espèce et secondairement à ma propre naissance. Les limites de mon expérience s'étirèrent au point d'englober la race humaine entière avec toute son histoire, et « Je » fus pris dans une horreur que je suis incapable de décrire avec précision. C'était de la folie furieuse, un déferlement de chaos, de douleur et de destruction. C'était comme si la race humaine tout entière, venue des quatre coins de la planète, était devenue complètement folle et délirante.

Les gens s'attaquaient entre eux avec une sauvagerie féroce aggravée par une technologie de science-fiction. Il y avait de nombreux courants qui se croisaient et s'entrecroisaient devant moi. Chacun était composé de milliers de personnes : il y avait ceux qui tuaient de multiples façons, ceux qui étaient tués, ceux qui fuyaient dans la panique, d'autres qui étaient encerclés, d'autres qui observaient en hurlant de terreur, d'autres encore qui regardaient, le cœur brisé par toute cette folie. Et « j' » étais toutes leurs expériences. La profusion des morts et l'ampleur de la folie est impossible à décrire. Le problème est de trouver un cadre de référence. Or je ne dispose que d'approximations simplistes ne pouvant donner qu'une vague idée de ce que c'était.

Cette forme de souffrance englobait toute l'histoire de l'humanité. Elle était à la fois spécifique à l'espèce et archétypale. Elle comprenait les mondes de science-fiction les plus sauvages, dont l'horreur dépasse notre imagination. Elle impliquait non seulement des êtres humains, mais des milliards et des milliards de fragments de matière provenant d'explosions galactiques. L'horreur sans nom. C'était un bouleversement de la race humaine, une convulsion universelle. Au milieu de tout cela, il y avait des scènes tragiques de souffrance causées par l'indifférence de la nature et des humains. Des milliers d'enfants du monde entier mourant de faim, le corps boursoufflé, le regard perdu sur une humanité les ayant laissé mourir par ses négligences humaines et ses abus écologiques. Beaucoup de violence entre hommes et femmes – viols, coups, intimidations, représailles – des cycles et des cycles de destruction.

La nature extraordinaire des expériences périnatales soulève des questions importantes et vraiment intéressantes. Pourquoi le processus d'exploration de soi comprend-il un stade de transcendance de nos limites individuelles, de connexion avec l'inconscient collectif et l'histoire de l'espèce ? Pourquoi cela se trouve-t-il si intimement lié à la mort et à la reviviscence de la naissance ? Pourquoi et comment ce processus est-il associé si étroitement à la sexualité ? Quel rôle joue la fréquente survenue d'éléments archétypaux au sein de ces expériences ? Et enfin quel rôle et quel sens ce processus a-t-il, quels sont ses liens avec la spiritualité et l'évolution de la conscience ?

À ce stade de l'analyse, je voudrais faire référence aux intéressants travaux de Christopher Bache (1966) qui tente de clarifier la question de la souffrance collective au niveau périnatal et le rôle de l'individu dans l'éveil spirituel de l'espèce. Bache fait remarquer que la clé du problème consiste à comprendre que le rôle du processus périnatal serait de nous libérer des limites imposées par une existence « séparée » et dénuée d'éclairage spirituel, et d'éveiller en nous la réalisation de notre vraie nature, de notre identité essentielle avec le principe créateur. Tout comme le dieu romain Janus, le domaine périnatal a une double nature. Il nous montrera un visage très différent selon que nous nous plaçons du point de vue personnel du « corps-ego », du « moi », ou du point de vue transpersonnel, du « soi ».

D'un point de vue personnel, le domaine périnatal apparaît comme étant le siège de notre inconscient individuel, le dépositaire de tous les fragments d'expériences non intégrés ayant sérieusement menacé notre survie et notre intégrité corporelle. Sous cet angle, le processus périnatal et la violence qui l'accompagne sont perçus essentiellement comme une menace pour notre existence. D'un point de vue transpersonnel, l'identification avec le « corps-ego » apparaît comme étant le produit d'une ignorance fondamentale, d'une illusion dangereuse responsable du fait que nous vivons nos vies d'une manière non satisfaisante, destructrice et autodestructrice. Lorsque nous comprenons cette vérité fondamentale, nous voyons les expériences périnatales, en dépit de leur nature violente et douloureuse, comme des tentatives à la fois radicales et énergiques, mais bénéfiques, visant à nous libérer sur le plan spirituel en détruisant la prison de notre fausse identité. Nous ne sommes pas anéantis, mais naissons à une réalité supérieure qui nous raccorde à notre véritable nature.

## **Transformation personnelle et guérison collective**

La pratique de la thérapie empirique nous a montré qu'il est possible d'éliminer de notre inconscient les souvenirs mal intégrés de douleurs émotionnelles et physiques de notre petite enfance, de notre jeunesse et de notre vie adulte, en les revivant pleinement. Ces expériences et tous les événements positifs qui en découlent nous libèrent de l'influence néfaste de traumatismes antérieurs qui rendent notre vie quotidienne insatisfaisante et inauthentique. D'après Christopher Bache, les expériences périnatales peuvent, de la même façon, jouer un rôle important dans la guérison de traumatismes anciens de l'espèce humaine.

N'est-il pas possible, se demande-t-il, que les mémoires de violence et d'avidité insatiable constituant la trame de l'histoire humaine créent des désordres dans l'inconscient collectif pouvant entacher le présent de l'humanité ? Pourquoi l'effet curatif n'irait-il pas au-delà de l'individu, tout comme notre conscience s'étend au-delà du « corps-ego » ? N'est-il pas concevable qu'en expérimentant la souffrance que d'innombrables peuples se sont infligée mutuellement depuis des générations, nous puissions apurer l'inconscient collectif et contribuer à un meilleur avenir planétaire ?

La littérature spirituelle offre des exemples grandioses de souffrances individuelles ayant eu une influence rédemptrice sur le monde. Dans la tradition chrétienne, Jésus Christ est mort sur la croix pour racheter les péchés de l'humanité. Le thème mythologique de la descente aux enfers, montrant Jésus entre sa mort sur la croix et sa résurrection, descendant en enfer et libérant les pécheurs par la toute-puissance de ses souffrances et de son sacrifice, en est un exemple très vivant. La tradition hindoue admet la possibilité que certains yogis très évolués puissent avoir un ascendant positif sur la situation du monde et les problèmes collectifs de l'humanité en se confrontant intérieurement à eux au cours de leurs méditations, sans pour autant quitter physiquement leurs grottes.

Le bouddhisme *mahayana* possède le très bel archétype du Bodhisattva, qui atteint l'illumination, mais refusa d'entrer dans le *nirvana* et prit l'engagement sacré de continuer à se réincarner jusqu'à ce que toutes les créatures soient libérées. La détermination du Bodhisattva à accepter les souffrances d'une existence terrestre en vue d'aider les autres se trouve exprimée de manière magistrale dans son serment :

Les créatures sensibles sont innombrables ;  
Je fais le serment de toutes les sauver.  
Les illusions sont inépuisables ;  
Je fais le serment de les révéler toutes.  
Les portes du Dharma sont multiples ;  
Je fais le serment de les ouvrir toutes.  
La voie du Bouddha est suprême ;  
Je fais le serment de l'accomplir.

## La mort avant la mort

De nombreuses personnes ayant fait l'expérience des états holotropiques voient le niveau périnatal de la psyché comme une porte entre le royaume transcendantal et la réalité matérielle, une sorte de passage pouvant fonctionner dans les deux sens. Au moment de la naissance biologique, lorsque nous émergeons dans le monde matériel, nous « mourons » à la dimension transcendantale et, inversement, notre mort physique peut être vue comme une naissance au monde de l'esprit.

Toutefois, la naissance spirituelle n'est pas nécessairement associée à la mort physique. Elle peut se produire à tout moment au cours d'une exploration profonde de soi ou au cours d'une crise psychospirituelle spontanée (« émergence spirituelle »). Il s'agit alors d'un événement purement symbolique, une « mort de l'ego », « mourir avant de mourir », qui n'entraîne aucun dommage biologique. Le moine augustin allemand du XVII<sup>e</sup> siècle Abraham a Sancta Clara, le résuma en une seule phrase : « L'homme qui meurt avant de mourir ne meurt pas lorsqu'il meurt. »

Cette « mort avant la mort » joua un rôle important dans toutes les traditions chamaniques. En subissant la mort et la renaissance au cours de leur initiation, les chamans cessent de craindre la mort en se familiarisant avec ce domaine. Ainsi peuvent-ils plus tard fréquenter ce royaume à leur manière et même servir de médiateur pour d'autres. Dans les rites de mort/renaissance qui étaient très répandus autour de la Méditerranée et dans d'autres parties de l'ancien monde, les initiés faisaient l'expérience d'une confrontation symbolique puissante avec la mort. Dans ce processus, ils perdaient leur peur de mourir et acquéraient un système de valeurs entièrement nouveau changeant leur stratégie de vie.

L'expérience de mort/renaissance psychospirituelle (« deuxième naissance », « naissance de l'eau et de l'esprit », devenant un *dvija*), a joué un rôle important dans de nombreuses traditions religieuses. Toutes les cultures préindustrielles attribuaient une grande importance à ces expériences tant d'un point de vue personnel que d'un point de vue collectif. Elles développèrent donc des moyens sûrs et efficaces permettant de déclencher ces expériences à travers divers contextes rituels. La psychiatrie moderne considère ces mêmes expériences comme des phénomènes pathologiques et les supprime sans discernement lorsqu'elles se produisent spontanément chez nos contemporains. Malheureusement, cette stratégie regrettable fut sans aucun doute un facteur important de perte de la dimension spirituelle dans les civilisations occidentales.

## **Sexualité : voie de libération ou piège sur le chemin spirituel ?**

La sexualité présente la même ambiguïté intrinsèque que la naissance et la mort. Selon les circonstances, elle peut entraîner des états de profonde union ou, au contraire, accentuer la séparation et l'éloignement. Celui de ces deux modes qui se manifestera dans un cas particulier, dépendra des circonstances et de l'attitude des individus concernés. Si les partenaires n'éprouvent pas d'amour et de respect l'un pour l'autre, et se laissent guider par leurs instincts ou par le besoin de puissance et de domination, leurs rapports sexuels vont vraisemblablement intensifier leurs sentiments de séparation et d'aliénation. Si l'union sexuelle a lieu entre deux partenaires réellement matures, n'étant pas seulement compatibles sur le plan physique, mais éprouvant une résonance émotionnelle et une compréhension mutuelle profondes, alors faire l'amour peut conduire à une expérience spirituelle puissante. Dans ces circonstances, ils peuvent transcender leurs limites personnelles et faire l'expérience d'une fusion l'un avec l'autre, et en même temps éprouver un sentiment d'union avec la source cosmique.

Le potentiel spirituel de la sexualité est le fondement des anciennes pratiques tantriques indiennes. La *panchamakara*, cérémonie tantrique complexe, implique l'ingestion d'un puissant mélange ayurvédique d'herbes aux propriétés psychédéliques et aphrodisiaques. Un rituel sophistiqué aide les partenaires à s'identifier aux principes archétypes du masculin et du féminin, et culmine dans une union sexuelle également ritualisée et prolongée (*maithuna*).

Avec un entraînement particulier, les participants sont capables de réprimer l'orgasme physique, et l'excitation sexuelle prolongée peut alors déclencher une expérience mystique. Au cours de ce rituel, les partenaires transcendent leur identité individuelle. Dans une totale identification aux archétypes de Shiva et Shakti, ils vivent un mariage sacré, une union divine, l'un avec l'autre et avec la source cosmique. Dans le symbolisme tantrique, les différents aspects de la sexualité et des fonctions reproductrices, tels l'union génitale, le flux menstruel, la grossesse et l'accouchement, n'ont pas seulement un sens littéral au niveau biologique, mais correspondent à des niveaux supérieurs du processus créateur cosmique.

## **Implications pratiques de la recherche de la conscience sur la naissance, la sexualité et la mort**

Les observations décrites dans ce chapitre ont d'importantes implications pratiques. Elles démontrent que des changements de nos attitudes et de nos comportements vis-à-vis de la triade naissance-sexualité-mort peuvent avoir une profonde influence non seulement sur la qualité de notre vie personnelle, mais également sur l'avenir de l'espèce humaine et de notre planète. Nous avons vu que les souvenirs de notre vie prénatale, de notre naissance et des événements postnataux laissent des empreintes profondes dans notre inconscient et exercent une influence considérable sur notre vie. Par conséquent, il est impératif qu'à l'avenir nous fassions tout ce qui est possible pour améliorer les conditions dans lesquelles les enfants

sont conçus et se développent dans l'utérus maternel, et également les conditions dans lesquelles les nourrissons sont mis au monde et traités après la naissance.

Cela devrait commencer par l'éducation des jeunes en leur fournissant des informations claires sur la sexualité, sans déformations morales ou religieuses irrationnelles, mises en garde irréalistes, interdictions et attentes. Il est clair qu'il n'est pas suffisant d'offrir des données techniques objectives sur les fonctions reproductrices. Il est essentiel que nous réhabilitions l'image de la sexualité, trop couramment perçue comme une affaire purement biologique et souvent décrite sous son plus mauvais jour, en la montrant comme une activité fondée sur la spiritualité. Attirer l'attention sur le fait que le fœtus est un être conscient est une autre tâche capitale. Cela pourrait augmenter le niveau de responsabilité vis-à-vis de la conception d'un enfant, ainsi que l'attention apportée à l'état physique et affectif de la future mère. Par ailleurs, si l'éducation des post-adolescents pouvait comporter des éléments visant à accroître leur maturité psychospirituelle, cela modifierait probablement leur vision de la paternité et de la maternité.

Habituellement, l'accouchement active le propre inconscient périnatal de la mère, et celui-ci peut interférer sur le processus de naissance d'un point de vue affectif et physiologique. Cela étant, il serait idéal que les femmes puissent faire leur propre travail d'auto-exploration avant de mettre des enfants au monde afin d'éliminer de leurs inconscients les éléments potentiellement perturbateurs. Une attention toute particulière devrait être accordée à l'accouchement lui-même, qui devrait impliquer une bonne préparation psychologique et pratique, des conditions naturelles pour la naissance, beaucoup d'amour et de soins lors de l'accueil du nouveau-né, et un contact physique adéquat avec sa mère. Il y a de bonnes raisons de croire que les circonstances de la naissance jouent un rôle capital en créant de futures dispositions à la violence et des tendances à l'autodestruction ou, inversement, des comportements aimants et des relations interpersonnelles saines.

L'obstétricien français Michel Odent (1995) a montré comment cette empreinte périnatale, qui a le pouvoir de faire basculer notre vie affective vers l'amour ou la haine, pouvait être comprise du point de vue de l'histoire de notre espèce. Le processus de naissance possède deux aspects différents, et chacun d'eux implique des hormones spécifiques.

D'une part, l'activité stressante de la mère pendant l'accouchement est associée au système adrénargique. Or l'adrénaline joua également un rôle important dans l'évolution de l'espèce en tant que médiateur des instincts agressifs et protecteurs de la mère au temps où, habituellement, la naissance avait lieu en pleine nature. Elle permettait aux femmes de passer rapidement de l'accouchement à la bataille ou à la fuite lors de l'attaque d'un prédateur. D'autre part, un événement essentiel associé à la naissance, également important du point de vue de l'évolution, est la création du lien entre la mère et le nouveau-né. Ce processus met en jeu l'hormone ocytocine qui induit un comportement maternel chez les animaux et chez les humains, et des endorphines, qui favorisent la dépendance et l'attachement. La prolactine, qui contribue à l'allaitement, a des effets similaires. Le milieu affairé, bruyant et chaotique de nombreux hôpitaux induit beaucoup d'anxiété, déclenchant inutilement la mise en jeu d'adrénaline. Il véhicule et imprime l'image d'un monde potentiellement dangereux. De la même façon que la jungle dans des temps reculés, une telle situation provoque des réactions agressives. À l'inverse, un environnement calme et intime crée une atmosphère sécurisante qui engendre des schémas de relations affectueuses. Des améliorations radicales dans les pratiques utilisées pourraient avoir une influence positive d'une très grande portée sur le

bien-être physique et émotionnel de l'espèce humaine, et apaiser la folie de ses comportements actuels, qui mettent en danger les fondements mêmes de la vie sur terre.

Notre histoire prénatale et périnatale a d'importantes conséquences pour notre vie spirituelle. Comme nous l'avons vu précédemment, incarnation et naissance sont synonymes de séparation et d'éloignement de notre véritable nature qui est la Conscience absolue. Les expériences positives que nous vivons dans l'utérus et après la naissance sont les plus proches que nous puissions faire avec le divin durant notre vie fœtale et notre petite enfance. La « bonne matrice » et le « bon sein » représentent donc des ponts expérientiels vers le niveau transcendantal. Inversement, les expériences négatives et douloureuses que nous vivons pendant la période intra-utérine, pendant la naissance et dans la période postnatale nous éloignent encore plus de la source divine.

Lorsque nos expériences prénatales et postnatales précoces sont positives de manière prédominante, nous tendons naturellement à maintenir le lien avec la source cosmique au cours de notre vie. Nous pouvons ressentir la dimension divine de la nature et du cosmos, et nous sommes capables d'apprécier pleinement notre condition humaine. Inversement, si notre développement précoce ne fut qu'une série de traumatismes, la perte du lien avec la source spirituelle peut être si totale que notre existence dans le monde matériel n'est alors qu'une douloureuse épreuve.

Je devrais aussi mentionner le fait que, parfois, un traumatisme extrêmement fort peut engendrer une situation où la conscience se sépare du corps et se trouve catapultée dans le domaine transpersonnel. Cela peut constituer une échappatoire qui sera par la suite utilisée régulièrement comme mécanisme de défense dans toutes les situations difficiles de la vie. Cette forme de lien spirituel peut nous aider à nous protéger d'une douleur insupportable, mais n'améliore pas la qualité de la vie si le mécanisme n'est pas bien intégré au sein de la personnalité.

Des changements conséquents dans notre attitude vis-à-vis de la mort sont également nécessaires. Nous avons vu que la mort se trouve représentée de manière importante et puissante dans notre inconscient. Ses manifestations de nature transpersonnelle prennent la forme de figures archétypales en colère, de situations menaçantes pour la vie pouvant provenir d'incarnations antérieures. Toutes les expériences négatives vécues dans l'utérus, pendant et après la naissance sont des sources supplémentaires de peur à l'égard de la mort. Pour nombre d'entre nous, s'ajoutent encore les traumatismes subis plus tard au cours de la vie. Le spectre menaçant de la mort que nous abritons dans notre inconscient interfère avec notre existence quotidienne et rend notre vie inauthentique de nombreuses façons. Dans les sociétés industrielles, les réactions prédominantes sont celles de la fuite et du déni, et ont des conséquences destructrices tant sur le plan individuel que collectif.

Il est primordial pour l'avenir de l'humanité que nous dépassions ce refus et affrontions le problème de notre « impermanence » et de notre mortalité. Il existe des méthodes anciennes et modernes d'auto-exploration profonde qui peuvent nous aider à affronter la peur de la mort, à l'amener à la conscience et à la surmonter. Nous avons déjà vu comment « la mort avant la mort » pouvait nous ouvrir les canaux de la dimension transcendantale de l'existence et amorcer le parcours menant à la découverte de notre véritable identité. Dans ce processus, nous pouvons nous guérir de troubles émotionnels et psychosomatiques, et notre vie peut en devenir plus satisfaisante et plus vraie. Cette transformation psychospirituelle profonde peut élever notre conscience à un niveau totalement différent et rendre notre vie moins éprouvante et plus valorisante.

Il est important d'être conscient de l'existence et de la nature de ce processus ; cela permet de guider et de soutenir les personnes qui en font l'expérience lors de crises psychospirituelles spontanées (« émergences spirituelles ») ou dans des situations proches de la mort. Il est important de mettre à disposition différentes méthodes anciennes et récentes d'auto-exploration, permettant délibérément d'entreprendre ce processus. Les sociétés anciennes et préindustrielles disposaient de rites de passage, de rituels de mort et de renaissance conçus spécialement dans ce dessein. C'est grâce aux anciennes connaissances redécouvertes dans les dernières décennies par la recherche sur la conscience, la psychologie transpersonnelle et la thanatologie, que nous avons maintenant la possibilité d'améliorer de manière significative la qualité émotionnelle de notre vie et de notre mort.

Ceux qui, au cours de leurs vies, ont pu se confronter empiriquement à la naissance et à la mort et entrer en contact avec la dimension transpersonnelle, ont de bonnes raisons de croire que la mort du corps physique ne signifie pas la fin de leur existence. Ils ont personnellement fait l'expérience très convaincante que leur conscience transcende les limites du corps physique et est capable de fonctionner indépendamment de lui.

Conséquemment, ils voient la mort comme une transition vers une nouvelle forme d'existence et comme une extraordinaire aventure dans la conscience, et non pas comme une défaite ou un anéantissement. Naturellement, une telle attitude peut à elle seule changer considérablement notre approche de la mort et notre mort elle-même. De plus, le travail d'auto-exploration en profondeur nous offre l'opportunité de nous familiariser progressivement avec tous les aspects difficiles de notre inconscient, sans attendre la fin de notre vie pour nous y confronter.

Les résultats du travail avec les états holotropiques ont également des répercussions sur la façon dont nous abordons les dernières étapes de la vie, qu'il s'agisse de la nôtre ou de celle des autres. Si nous croyons que la dimension essentielle de l'existence est la conscience et non la matière, alors nous serons concernés par la nature et la qualité de notre expérience de la mort, et par la mort elle-même, plutôt que par la prolongation de la vie à n'importe quel prix. Dans le travail d'accompagnement aux mourants, nous mettrons l'accent sur la qualité de l'échange et offrirons un soutien psychospirituel de qualité. Nous pourrions compléter, voire même remplacer dans certains cas, les prouesses technologiques de la médecine moderne par des soins et une attitude humaine authentique. Si ce que dit le *Bardo Thödol*, le *Livre des morts* tibétain, est vrai, alors la façon dont nous approchons la mort et l'expérimentons est d'une importance capitale. Si nous y sommes correctement préparés, ce moment est une occasion unique d'accomplir instantanément notre libération sur le plan spirituel. Selon les enseignements tibétains, même si nous ne réussissons pas, la qualité de notre préparation à la mort, ou son absence, déterminera la nature de notre prochaine incarnation.

## Le mystère du karma et de la réincarnation

*Car je fus déjà autrefois garçon et fille, buisson et oiseau, et poisson muet dans les vagues salées.*

Empédocle

*Si un Asiatique me demandait une définition de l'Europe, je serais forcé de lui répondre : « Il s'agit de cette partie du monde hantée par l'incroyable illusion que l'homme fut créé à partir du néant et que sa naissance présente est sa première entrée dans la vie. »*

Arthur Schopenhauer

### Réincarnation et cultures

D'après la science matérialiste occidentale, notre durée de vie se trouve limitée au temps passé entre notre conception et notre mort biologique. Cette assertion est la conséquence logique de la conviction selon laquelle nous sommes essentiellement notre corps. Du fait que le corps périt et se décompose au moment de la mort biologique, il semble évident qu'alors nous cessons d'exister. Ce point de vue se trouve en désaccord avec les croyances de toutes les grandes religions et systèmes spirituels des cultures anciennes et préindustrielles, qui ont toujours considéré la mort comme une transition importante plutôt qu'un point final à toute forme d'existence. La plupart des savants occidentaux rejettent ou ridiculisent la croyance selon laquelle notre existence se poursuit au-delà de la mort. Ils attribuent cette idée à un manque de culture, à une superstition ou à une tendance primitive de certains peuples à prendre leurs désirs pour la réalité du fait de leur incapacité à accepter la sinistre réalité de l'impermanence et de la mort.

Dans les sociétés préindustrielles, la croyance en une vie après la mort ne se limite pas à la vague notion qu'il pourrait y avoir un Au-delà. Les mythologies de nombreuses cultures offrent des descriptions très spécifiques de ce qui se passe après la mort. Elles fournissent une cartographie complexe du voyage posthume de l'âme et dépeignent différentes demeures – cioux, paradis et enfers – qui abritent des êtres désincarnés.

La croyance en la réincarnation offre un intérêt particulier. Selon celle-ci, des unités de conscience individualisées continuent de retourner à la terre et expérimentent toute une chaîne d'existences incarnées. Certains systèmes spirituels combinent cette croyance avec la loi du karma, suggérant que les mérites et les erreurs des vies passées déterminent la qualité des incarnations ultérieures. Des formes variées de croyances en la réincarnation se trouvent

largement réparties dans le monde tant sur le plan géographique que tout au long de l'Histoire. Elles se sont développées, souvent indépendamment les unes des autres, dans de nombreuses cultures séparées par des milliers de kilomètres et par de nombreux siècles.

Le concept de réincarnation et de karma est la pierre angulaire de nombreuses religions d'Asie – hindouisme, bouddhisme, jaïnisme, sikhisme, zoroastrisme, *vajrayana* tibétain, shintoïsme japonais, et taoïsme chinois. Des idées similaires peuvent être retrouvées dans des groupes aussi variés sur le plan historique, géographique et culturel que peuvent l'être certaines tribus africaines, les Indiens d'Amérique, les cultures précolombiennes, les *kahunas* polynésiens, les adeptes de l'*umbanda* brésilien, les Gaulois et les druides. Dans la Grèce antique, plusieurs écoles de pensée importantes souscrivirent à cette doctrine – les pythagoriciens, les orphistes et les platoniciens. Le concept de réincarnation fut adopté par les esséniens, les pharisiens, les karaites, et d'autres groupes juifs ou semi-juifs. Il fut aussi un élément important de la théologie kabbalistique appartenant au judaïsme médiéval. Cette liste ne serait pas complète sans que nous mentionnions les néoplatoniciens et les gnostiques, et, plus contemporains, les théosophes, les anthroposophes et certains spiritualistes.

Bien que la croyance en la réincarnation ne fasse pas partie du christianisme moderne, de tels concepts existèrent également chez les premiers chrétiens. D'après saint Jérôme (340-420 av. J.-C.), une interprétation ésotérique de la réincarnation fut communiquée à une élite choisie. Il apparaît que la croyance en la réincarnation fit partie intégrante du christianisme gnostique, mieux connu par les manuscrits découverts en 1945 à Nag Hammadi. Dans le texte gnostique nommé *Foi, Sagesse, ou Pistis Sophia* Jésus enseigne à ses disciples comment les échecs d'une vie sont transférés sur une autre. Ainsi, par exemple, les personnes usant de malédiction envers les autres seront « sans cesse souffrant dans leur cœur » lors d'une nouvelle vie, tandis que des personnes arrogantes et excessives pourront renaître dans un corps déformé et être regardées avec mépris.

Le penseur chrétien le plus célèbre qui s'intéressa à la préexistence des âmes et aux cycles universels fut Origène (186-253 av. J.-C.). Il fut l'un des plus grands Pères de l'Église de tous les temps. Dans ses écrits, en particulier dans le livre *De principiis (Des premiers principes)*, il exprima l'opinion selon laquelle certains passages des Écritures ne peuvent être expliqués qu'à la lumière de la réincarnation. Ses enseignements furent condamnés par le deuxième concile de Constantinople convoqué par l'empereur Justinien en 553 av. J.-C. et devinrent doctrine hérétique. Le verdict fut : « Quiconque fera valoir la soi-disant préexistence des âmes et se soumettra à la monstrueuse doctrine qui en résulte sera frappé d'anathème ! » Cependant, quelques érudits pensent avoir retrouvé les traces de ses enseignements dans les écrits de saint Augustin, saint Grégoire, et même saint François d'Assise.

Comment expliquer qu'au cours de l'Histoire tant de cultures différentes aient pu tenir à cette croyance extraordinaire et établir des théories complexes pour la décrire ? Comment est-il possible que toutes ces cultures aient pu se mettre d'accord sur un problème n'ayant aucun sens pour la civilisation industrielle occidentale et que la science matérialiste considère comme complètement absurde ? L'explication habituelle est que ces différences de point de vue reflètent notre supériorité en ce qui concerne la compréhension scientifique de l'univers et de la nature humaine. Cependant, si l'on y regarde de plus près, la véritable cause de ces divergences n'est autre que la tendance des savants occidentaux à adhérer à leur propre système de croyance et à ignorer, censurer ou déformer toutes les observations qui se trouvent en conflit avec lui. Plus spécifiquement, cette attitude reflète la réticence des

psychiatres et psychologues occidentaux à s'intéresser aux expériences et aux observations d'états de conscience holotropiques.

## **Évidence empirique de la réincarnation**

Le concept de karma et de réincarnation n'est pas une « croyance » au sens habituel du mot, sous-entendant une prise de position théorique arbitraire et passionnelle non soutenue par des faits. Pour les hindous, les bouddhistes, les taoïstes et d'autres groupes pour lesquels elle constitue un élément important de la religion, la réincarnation n'est pas une affaire de croyance. Il s'agit d'une question éminemment empirique, fondée sur des observations et des expériences très spécifiques. Et cela est également vrai pour les chercheurs occidentaux ouverts et bien informés travaillant dans le domaine de la conscience. Ils ne sont pas naïfs, ignorants et non familiers de la position philosophique et de la vision du monde des sciences matérialistes, comme leurs détracteurs veulent bien le dire.

Un grand nombre de ces chercheurs ont une bonne formation universitaire et des références impressionnantes. La raison de leur conviction réside essentiellement dans le fait d'observations importantes concernant la réincarnation, pour lesquelles leur formation universitaire ne pouvait fournir d'explications adéquates. Dans un grand nombre de cas, ils vécurent également des expériences personnelles extraordinaires dont il était difficile de ne pas tenir compte. D'après Christopher Bache, chercheur connaissant parfaitement la littérature consacrée à la réincarnation et ayant lui-même fait l'expérience de vies antérieures au cours de sa propre recherche intérieure, la richesse et le caractère remarquable de cette question sont si évidents que les scientifiques pensant qu'elle ne mérite pas une étude sérieuse ne peuvent être que mal informés ou particulièrement obstinés ! (Bache, 1990.)

La nécessité de bien connaître la réincarnation avant d'émettre le moindre jugement à son encontre paraît tout à fait évidente. La nature de cette évidence se trouve décrite en langage mythologique dans le texte de Sholem Asch (1967), savant hassidique du XX<sup>e</sup> siècle : « Ce n'est pas le pouvoir de se souvenir, mais tout au contraire le pouvoir d'oublier, qui est une condition nécessaire à l'existence. Si la science de la transmigration des âmes est vraie, alors ces âmes, entre leurs échanges de corps, doivent passer dans la mer de l'oubli. D'après la tradition juive, nous faisons la transition sous la suzeraineté de l'Ange de l'Oubli. Mais il arrive parfois que l'Ange lui-même oublie d'enlever de notre mémoire les traces du monde antérieur ; alors, nos sens sont hantés par les souvenirs fragmentés d'une autre vie. Tels des nuages déchiquetés, ils dérivent au-dessus des collines et des vallées de l'esprit, et se mêlent aux événements de notre existence. »

Les chercheurs modernes ont amassé un très grand nombre d'observations évoquant la levée partielle du voile de l'oubli dont parle Sholem Asch. Beaucoup d'entre eux étudièrent et décrivirent des expériences très nettes de vies antérieures s'étant produites spontanément dans la vie quotidienne, ou au cours de séances de thérapie en état de conscience holotropique. D'autres chercheurs rassemblèrent des informations complémentaires sur la réincarnation en guidant des personnes vers des zones spécifiques de leur psyché au moyen de l'hypnose ou d'autres techniques. Il y eut également des tentatives intéressantes de vérification expérimentale de l'authenticité de ces expériences guidées (Wambach, 1979). Enfin, la tra-

dition spirituelle tibétaine fournit certaines informations intrigantes permettant de voir ce problème sous un angle encore différent.

## **Des enfants se souviennent de vies passées**

Les expériences spontanées de vies antérieures survenant chez les enfants font partie des phénomènes les plus intéressants liés au problème de la réincarnation. Des rapports provenant de différents pays dans le monde montrent que, parfois, de petits enfants se souviennent et décrivent leur vie précédente dans un autre corps, dans un autre temps et dans un autre endroit, avec d'autres gens. Ces souvenirs peuvent occasionner de nombreux problèmes dans la vie de ces enfants et de leurs parents. Ils sont souvent associés à diverses pathologies récurrentes – phobies, idiosyncrasies inhabituelles, réactions étranges avec certaines personnes, certains lieux ou certaines situations. Il existe des rapports de psychiatres pour enfants ayant traités et décrits de tels cas. L'accès à ces souvenirs apparaît habituellement vers l'âge de trois ans et disparaît progressivement entre cinq et huit ans.

Ian Stevenson, professeur de psychologie à l'université de Virginie, à Charlottesville, mena une étude rigoureuse portant sur plus de trois mille cas de ce genre et les rapporta dans ses ouvrages (Stevenson, 1966, 1984, 1987). Les cas de Stevenson ne provenaient pas seulement de cultures « primitives » ou « exotiques » ayant une croyance *a priori* en la réincarnation, mais également des pays occidentaux comme la Grande-Bretagne ou les États-Unis. Étant un chercheur prudent et conservateur, Stevenson ne rapporta que plusieurs centaines de ces cas, car nombre d'entre eux ne correspondaient pas suffisamment aux critères très stricts retenus pour cette étude. Seuls les cas ayant une valeur scientifique évidente furent inclus. Stevenson élimina un grand nombre d'observations parce que les familles tiraient profit du comportement de leurs enfants sur le plan financier, ou en termes de prestige social ou de phénomène public. L'inconsistance des témoignages, une mémoire erronée (cryptomnésie), des témoins au caractère douteux ou l'indication d'une fraude furent des raisons supplémentaires d'exclure certains autres cas.

Les découvertes de Stevenson sont remarquables. Bien que dans tous les cas rapportés, il ait éliminé la possibilité que ces enfants aient pu accéder à l'information par des moyens « normaux », il put confirmer leurs histoires, souvent avec des détails incroyables. Dans certains cas, il emmena les enfants dans le village ou dans la ville dont ils s'étaient souvenus comme cadre d'une vie précédente. Bien qu'ils n'y soient jamais allés dans leur vie actuelle, ils connaissaient bien la topographie du village et étaient capables de trouver la maison dans laquelle ils prétendaient avoir vécu. Ils reconnaissaient même les membres de leur « famille » et les villageois, et connaissaient leurs noms. La preuve peut-être la plus évidente pouvant soutenir l'hypothèse de la réincarnation fut le cas de marques de naissance impressionnantes reflétant les blessures et d'autres événements appartenant à la vie remémorée ; cela put être confirmé par une recherche indépendante (Stevenson, 1997).

## Souvenirs de vies antérieures chez les adultes

Le revécu très net de mémoires de vies antérieures chez les adultes se produit la plupart du temps durant des épisodes de crises psychospirituelles (« émergences spirituelles »). Cependant, divers degrés de remémoration peuvent également survenir dans des états de conscience plus ou moins ordinaires, au sein des circonstances de la vie quotidienne. Les psychiatres appartenant au courant de pensée dominant sont conscients de l'existence d'expériences de vies antérieures, mais ils les considèrent systématiquement comme indiquant une psychopathologie grave et les traitent habituellement par des moyens pharmacologiques. Dans la psychologie contemporaine, les théories dominantes de la personnalité étant fermement ancrées dans le paradigme matérialiste, souscrivent ainsi naturellement au point de vue selon lequel « il n'y a qu'une vie ».

Les expériences de vies antérieures peuvent être facilitées par une grande variété de techniques, comme la méditation, l'hypnose, l'utilisation de substances psychédéliques ou le caisson d'isolation sensorielle, qui permettent l'accès à des niveaux profonds de la psyché. Ces expériences peuvent émerger au cours d'un travail sur le corps et dans des séances de psychothérapies empiriques, par exemple le *rebirth*, la respiration holotropique ou la thérapie primale. J'ai entendu de nombreux témoignages d'épisodes spontanés de vies antérieures survenus lors de séances avec des thérapeutes ayant un cadre conceptuel très traditionnel et ne croyant pas à la réincarnation, ou bien violemment opposés à ce concept. L'émergence de « matériaux » karmiques est complètement indépendante du système de croyance religieux et philosophique de l'expérimentateur.

Dans une expérience de vie antérieure pleinement développée, nous nous trouvons engagés dans une situation à très forte charge émotionnelle survenant dans une autre période historique et dans un autre lieu. Notre sentiment d'identité personnelle est conservé, mais il est vécu en relation avec une personne différente vivant dans un autre temps et un autre espace. Ces expériences impliquent souvent d'autres personnes avec lesquelles nous vivons une relation intense dans notre vie actuelle. Habituellement, la qualité émotionnelle de ces épisodes est très négative. Quelquefois, ils sont associés à des douleurs physiques, à une peur panique, à une profonde tristesse ou à des sentiments de culpabilité. D'autres fois, il peut s'agir d'une haine dévorante, d'une colère meurtrière ou d'une jalousie malsaine. Cependant, dans quelques cas, ces séquences peuvent refléter un état de bonheur ou un grand accomplissement émotionnel. Elles peuvent relater des histoires d'amour passionnées, des amitiés dévouées, une entente spirituelle.

L'aspect le plus caractéristique des expériences de vies antérieures réside dans la conviction profonde que la situation qui nous est présentée n'est pas nouvelle. Nous nous rappelons clairement que cela nous est déjà arrivé, et qu'en fait, nous étions autrefois cette autre personne dans l'une de nos vies passées. Ce sentiment de revivre quelque chose que l'on a déjà vu ou déjà vécu dans une incarnation précédente est très fondamental et ne peut pas être analysé plus avant. Il serait comparable à la capacité de distinguer dans la vie courante nos souvenirs d'événements s'étant réellement produits de ceux appartenant à nos rêves, à nos rêveries et à nos fantasmes. Il serait par exemple difficile de convaincre une personne qui nous raconte le souvenir de ce qui s'est passé la semaine dernière que l'événement ne s'est pas réellement produit et qu'il, ou elle, ne fait que l'imaginer. Les mémoires d'incarnations passées ont une qualité subjective d'authenticité et de réalité similaires.

## **Caractéristiques particulières des phénomènes de vies antérieures**

Les expériences de vies antérieures possèdent quelques caractéristiques extraordinaires dignes de l'intérêt des chercheurs étudiant la conscience et la psyché humaines. Considérées globalement, ces caractéristiques ne laissent planer aucun doute sur le fait que les épisodes karmiques représentent des phénomènes *sui generis* uniques, et non de simples fantasmes ou des phénomènes imaginaires pathologiques. Les expériences de vies antérieures se produisent sur un même continuum, avec des souvenirs précis de l'adolescence, de l'enfance, de la petite enfance, de la naissance et de la vie intra-utérine, et ce phénomène peut être vérifié d'une manière fiable. Parfois, ces expériences apparaissent simultanément – ou alternent – avec des éléments biographiques de notre vie présente (Grof, 1988, 1992).

Le fait que les expériences de vies antérieures soient souvent intimement liées à des questions et à des situations importantes de notre vie actuelle est une autre caractéristique intéressante de ces phénomènes. Lorsque des épisodes karmiques parviennent entièrement à la conscience, que ce soit spontanément ou dans le cadre d'une thérapie empirique en profondeur, ils peuvent nous offrir une vision nouvelle et lumineuse sur divers aspects de notre existence quotidienne auparavant bizarres et incompréhensibles. Cela concerne une grande variété de problèmes émotionnels, psychosomatiques et relationnels, pour lesquels les formes conventionnelles de psychothérapie ne peuvent fournir aucune explication.

Typiquement, les expériences de vies antérieures ne font pas qu'apporter une compréhension nouvelle de ces problèmes. Ce processus peut également s'ensuivre d'un allègement ou de la complète disparition de nombreux symptômes difficiles à vivre, comme diverses phobies, douleurs psychosomatiques ou de l'asthme. Il peut aussi être un instrument de guérison des difficultés relationnelles. Les expériences de vies antérieures contribuent ainsi de manière significative à la compréhension de la psychopathologie et peuvent jouer un rôle essentiel dans le succès de la psychothérapie. Les thérapeutes rejetant le concept de réincarnation et refusant de travailler avec ce type de données privent leurs patients d'un mécanisme thérapeutique très efficace.

Les personnes expérimentant les phénomènes karmiques acquièrent souvent des informations précises sur l'époque et la culture impliquées, ou concernant la structure sociale, les croyances, les rituels, les coutumes, l'architecture, les costumes, les armes et d'autres aspects de la vie. Dans de nombreux exemples, la nature et la qualité de ces informations rendent improbable l'hypothèse selon laquelle ces personnes auraient acquis ces connaissances par les voies habituelles. Occasionnellement, les expériences de vies antérieures offrent des informations sur des événements historiques très spécifiques.

## **Vérification des mémoires des vies antérieures**

Les critères de vérification concernant les souvenirs de vies antérieures sont les mêmes que ceux que nous employons lorsque nous revivons des événements de la petite enfance ou de l'enfance dans notre vie actuelle. Nous essayons d'obtenir autant de détails que possible sur les événements remémorés et cherchons alors des preuves pouvant confirmer ou infir-

mer ces données. Malheureusement, dans un grand nombre d'expériences de vies passées, cette information n'est pas suffisamment spécifique pour permettre une vérification impartiale. D'autres fois, la qualité de l'information est adéquate, mais il n'est pas possible de retrouver les sources historiques suffisamment spécialisées et détaillées nécessaires à une procédure de vérification.

La plupart des expériences faites chez les adultes ne permettent pas un degré de vérification comparable à celui de Stevenson concernant les souvenirs spontanés chez les enfants, qui sont habituellement plus récents. Pour apprécier l'ampleur du défi constitué par un tel projet, il est important de considérer que les souvenirs appartenant à notre vie actuelle ne se prêtent pas non plus facilement à une vérification objective. Les psychothérapeutes sont bien conscients des problèmes posés par toute tentative de vérification de l'authenticité des souvenirs d'enfance et de petite enfance retrouvés au moyen de thérapies verbales ou de régressions. Naturellement, la tâche de vérifier les données provenant d'expériences de vies passées est incomparablement plus difficile que celle concernant des faits appartenant à notre vie actuelle. Même si de telles expériences recèlent des détails très spécifiques, ce qui n'est pas toujours le cas, il est beaucoup plus difficile d'obtenir des preuves objectives du fait que les données sont beaucoup plus anciennes et concernent souvent d'autres pays et d'autres cultures.

En dépit de toutes ces difficultés, il existe quelques rares exemples associant tous les critères requis. Les résultats d'une recherche impartiale peuvent être vraiment extraordinaires. Au cours de mes années de travail, j'ai pu faire plusieurs observations dans lesquelles des éléments d'expériences de vies antérieures pouvaient être corroborés précisément. Dans ces exemples, je n'ai pas pu trouver d'explication naturelle vis-à-vis des phénomènes qui étaient en jeu. Il ne fait aucun doute pour moi que les informations communiquées par ces expériences le furent par des voies extrasensorielles. J'ai également entendu de semblables histoires auprès d'autres chercheurs.

Dans mes précédentes publications (Grof, 1975, 1988), j'ai décrit deux de ces cas. Le premier concernait une patiente en thérapie psychédélique. En quatre séances consécutives, elle expérimenta plusieurs épisodes de la vie d'un noble tchèque du XVII<sup>e</sup> siècle. Cet homme avait été exécuté publiquement sur la place de la vieille cité de Prague avec vingt-six autres aristocrates. Cette exécution publique, ordonnée par les Habsbourg, visait à briser le moral des Tchèques après avoir vaincu leur roi à la bataille de la Montagne Blanche. Dans le cas de cette patiente, son père mena à son insu une recherche indépendante sur l'arbre généalogique familial, qui confirma que l'un de ces hommes infortunés était bien leur ancêtre.

Le second exemple fut celui d'un homme ayant revécu au cours de sa thérapie primale, et plus tard lors de séances de respiration holotropique dans le cadre d'un séminaire à l'institut Esalen, un certain nombre d'épisodes de la guerre qui opposa l'Espagne à l'Angleterre au XVI<sup>e</sup> siècle. Ces événements se rapportaient au massacre de soldats espagnols par les Anglais dans la forteresse assiégée de Dunanoir sur la côte occidentale de l'Irlande. Au cours de ces séances, il s'identifia à un prêtre qui accompagnait ces soldats et fut tué avec eux. À un moment donné, il vit à sa main une bague à cachet comportant des initiales gravées dont il fit le dessin.

Au cours de sa recherche historique ultérieure, il put confirmer l'authenticité de tout cet épisode dont il ne connaissait rien auparavant. L'un des documents qu'il retrouva dans des archives historiques donna le nom du prêtre qui accompagnait les soldats espagnols lors de cette expédition militaire. À sa grande surprise, et à la nôtre, les initiales de ce nom corres-

pondaient à celles qui étaient sculptées sur la bague visualisée durant sa séance et dont il avait fait un dessin précis.

Un aspect frappant des expériences de vies antérieures se trouve être leur association fréquente à des synchronicités remarquables concernant d'autres personnes et d'autres situations. Les protagonistes de nos vies antérieures sont souvent des personnes importantes dans notre vie actuelle, comme peuvent l'être des parents, des enfants, des époux, des amis ou des supérieurs. Il semble plausible qu'une expérience intense de vie antérieure puisse engendrer des changements spectaculaires dans nos propres sentiments et dans notre comportement vis-à-vis d'une personne ayant joué un rôle important dans notre scénario karmique. Quoi qu'il en soit, ces expériences montrent souvent des liens de synchronicité mystérieux et inexplicables avec des changements spécifiques survenant dans la vie de personnes que nous avons identifiées comme étant des protagonistes dans notre vie passée. Ces personnes peuvent vivre à des centaines ou à des milliers de kilomètres de l'endroit où nous faisons notre expérience, et ne pas avoir la moindre connaissance de ce qui arrive. Pourtant, elles peuvent subir, de manière indépendante, exactement au même instant, un changement spectaculaire et comme complémentaire dans leurs sentiments et leurs attitudes à notre égard.

## **Le triangle karmique**

J'utiliserai ici un exemple personnel pour illustrer ce phénomène remarquable. Au cours des ans, j'ai d'ailleurs pu observer de nombreux faits similaires concernant d'autres personnes. Les événements que je vais vous décrire survinrent peu après mon arrivée aux États-Unis. Mon émigration vers les États-Unis en 1967 entraîna des changements radicaux dans mon environnement personnel, professionnel, politique et culturel. J'arrivai à Baltimore avec vingt-cinq kilos de bagages : les documents de ma recherche psychédélique à Prague en représentaient plus de la moitié, le reste étant constitué de mes affaires personnelles. C'était tout ce qui restait de mon ancienne vie en Europe. Cela fut un nouveau départ pour moi à tous les niveaux imaginables. Mais tandis que je me réjouissais totalement de l'équipe enthousiaste de collègues professionnels que j'avais à Spring Grove, ainsi que d'une liberté d'expression insoupçonnée et de toutes les choses nouvelles que je découvrais autour de moi, je ne parvenais pas à me créer une vie personnelle satisfaisante.

Toutes les femmes de mon milieu social qui me correspondaient en âge et partageaient mes intérêts semblaient être mariées ou engagées. C'était une situation frustrante, car j'atteignais à un stade où je ressentais le profond besoin de partager ma vie. Mes amis et collègues de Spring Grove semblaient même plus concernés par cette situation que je ne l'étais moi-même et se donnèrent beaucoup de mal pour y remédier. Ils cherchaient des personnes susceptibles de me correspondre et les invitaient à diverses occasions. Il en résulta des situations frustrantes et quelque peu embarrassantes qui ne portèrent aucun fruit. Puis cette situation changea soudainement de la manière la plus radicale et la plus inattendue.

La relation difficile d'un ami thérapeute, Seymour, s'était terminée brutalement et mes amis invitèrent à dîner son ex-amie Monica. Lorsque nous nous rencontrâmes pour la première fois, je ressentis immédiatement une forte attirance et eus le sentiment instantané d'un lien profond. Il ne fut pas difficile pour moi de tomber amoureux. Elle était comme moi

d'origine européenne, seule, belle et brillante. Son charme inhabituel, son esprit et son aisance de langage faisaient rapidement d'elle le centre d'intérêt de toutes les soirées auxquelles elle se rendait. Je me sentis rapidement entraîné dans cette relation et ne fus pas capable d'objectivité ou de réalisme.

Je ne voyais aucun inconvénient au fait que Monica soit considérablement plus jeune que moi. Je choisis aussi d'ignorer le fait qu'elle avait eu une enfance extrêmement traumatisante et des relations interpersonnelles tumultueuses, faits que j'aurais normalement considérés comme signaux d'alarme sérieux. J'étais capable de me rassurer en me disant que ce n'étaient que des détails, et que nous en viendrions à bout. Si j'avais pu analyser proprement les circonstances, je me serais aperçu que j'avais fait la rencontre de ce que Jung nomme « figure d'*anima* ». Nous commençâmes à sortir ensemble et nous eûmes une relation passionnée et anormalement mouvementée.

L'humeur et le comportement de Monica semblaient changer d'un jour à l'autre, et même d'heure en heure. Des vagues d'affection intense vers moi alternaient avec des attitudes distantes, évasives ou de retrait. La situation se compliqua encore davantage au cours de deux situations inhabituelles. Depuis mon arrivée à Baltimore, je vivais dans un studio qui avait été loué un certain temps à l'ex-ami de Monica, Seymour, où elle avait l'habitude de le retrouver. Elle venait maintenant dans ce même appartement pour voir un autre homme. De plus, le frère de Monica, Wolfgang, me haïssait depuis notre toute première rencontre. Monica et lui avaient une relation exceptionnellement forte qui semblait avoir de nettes caractéristiques incestueuses. Wolfgang était violemment opposé à ma relation avec Monica et me traitait en rival.

Je faisais tout ce que je pouvais pour que cette relation fonctionne, mais rien ne semblait pouvoir modifier ce voyage en montagnes russes que nous avons entrepris et qui nous rendait fous. J'avais le sentiment d'être en permanence sous une douche écossaise, alternant le chaud et le froid. Je trouvais cela très frustrant, mais en même temps, mon attirance pour Monica avait une étrange qualité magnétique et je n'étais pas capable de mettre un terme à cette relation confuse et insatisfaisante.

J'avais désespérément besoin d'un éclairage nouveau sur cette dynamique déconcertante dans laquelle je me trouvais pris. Or notre institut disposait d'un programme offrant aux professionnels de la santé mentale l'opportunité de bénéficier de trois séances psychédéliques, et les membres de notre équipe thérapeutique avaient droit à ce programme. Dans mon désir d'y voir plus clair dans ma relation avec Monica, je m'inscrivis pour une séance de LSD juste au moment où nos difficultés atteignaient leur point culminant. Ce qui suit est un extrait de cette séance, qui décrit mon introduction au monde des vies antérieures et de la loi du karma :

Au milieu de cette séance, j'eus soudain la vision d'un rocher sombre de forme irrégulière qui ressemblait à une météorite géante et semblait extrêmement ancien. Le ciel s'ouvrit et un éclat de foudre d'une immense intensité en frappa la surface et commença à le brûler en traçant des symboles ésotériques mystérieux. Une fois que ces étranges hiéroglyphes furent gravés à la surface du roc, ils continuèrent à brûler en émettant une lumière incandescente et aveuglante. Bien que je ne sois pas capable de déchiffrer ces hiéroglyphes et de les lire, je sentais qu'ils avaient un caractère sacré et je pouvais, d'une certaine manière, comprendre le message qu'ils apportaient. Ils me révélèrent qu'une longue série de vies avait précédé celle d'aujourd'hui et que, d'après la loi du karma, j'étais responsable de toutes mes actions au cours de ces vies même si je ne pouvais pas m'en souvenir.

J'essayai de refuser toute responsabilité par rapport à des choses dont je n'avais aucune mémoire, mais ne fus pas capable de résister à l'énorme pression psychologique me forçant à me soumettre. Finalement, je dus me rendre à l'évidence et accepter qu'il s'agisse d'une loi universelle ancienne contre laquelle je ne pouvais rien. En me soumettant, je me retrouvai tenant Monica dans mes bras, comme lors de notre dernier week-end. Nous flottions dans l'air dans un puits archétypal de taille immense, et descendions lentement en spirale. Je sentis instinctivement qu'il s'agissait des « abysses du temps », et que nous étions en train de voyager vers le passé.

La descente dura une éternité ; il semblait que cela ne finirait jamais. Finalement nous atteignîmes le fond du puits. Monica disparut de mes bras et je me retrouvai marchant dans la salle principale d'un palais égyptien ancien, habillé de vêtements ornements. Tout autour de moi se trouvaient des bas-reliefs muraux avec des hiéroglyphes sculptés. Je pouvais comprendre leur signification aussi facilement que les messages des affiches collées sur les panneaux de Baltimore. De l'autre côté de la grande salle, je vis un personnage qui s'approchait lentement de moi. Je savais que j'étais le fils d'une famille d'aristocrates égyptiens et l'homme qui s'approchait était mon frère dans cette vie-là.

Comme le personnage s'approchait, je reconnus Wolfgang. Il s'arrêta à trois mètres de moi et me regarda avec une haine immense. Je réalisai que dans cette incarnation, Wolfgang, Monica et moi étions frères et sœur. J'étais l'aîné et, en tant que tel, je devais épouser Monica et bénéficier des nombreux autres privilèges liés à ce statut. Wolfgang se sentait dépossédé et faisait l'expérience d'une atroce jalousie et d'une haine puissante à mon encontre. Je vis clairement que cela constituait la base d'une structure karmique destructrice qui se répétait ainsi de différentes manières à travers les âges.

Je me tenais dans la salle face à Wolfgang et ressentais sa haine profonde. Pour tenter de résoudre cette situation douloureuse, j'essayai de lui envoyer un message télépathique : « Je ne sais pas sous quelle forme je suis ni comment je suis arrivé là. Je suis un voyageur du temps venant du XX<sup>e</sup> siècle, où j'ai pris une drogue puissante modifiant la conscience. Je suis très malheureux de la tension qui règne entre nous et suis prêt à tout pour résoudre ce problème. » J'ouvris mes bras dans une attitude très ouverte et lui adressai le message suivant : « Je suis là, c'est tout ce que je possède ! S'il te plaît, fais ce dont tu as besoin pour nous libérer de cette emprise, que nous soyons tous deux à nouveau libres ! »

Wolfgang sembla très troublé de mon offre et l'accepta. Sa haine prit la forme de deux rayons d'énergie intense ressemblant à de puissants faisceaux laser qui brûlèrent mon corps et provoquèrent une douleur extrême. Après un temps interminable de tortures atroces, les rayons perdirent progressivement de leur puissance et s'éteignirent complètement. Wolfgang, ainsi que le hall disparurent complètement et je me retrouvai à nouveau tenant Monica dans mes bras.

À ce moment, nous remontâmes à travers les mêmes « abysses du temps », cette fois en allant de l'avant. Les murs de ce puits archétypal s'ouvraient en différentes scènes de périodes historiques montrant Monica, Wolfgang et moi-même dans de nombreuses vies antérieures. Elles décrivaient toutes des situations triangulaires difficiles et destructrices, dans lesquelles nous nous faisons mutuellement beaucoup de mal. Il semblait qu'un vent puissant, un « ouragan karmique », soufflait à travers les siècles, dissipant la douleur de ces situations et nous délivrant tous trois d'un lien fatal et douloureux.

Quand cet épisode prit fin et que je retournai pleinement au présent, j'étais dans un état de béatitude indescriptible et de ravissement extatique. Je sentis que même si je n'accomplissais rien d'autre durant le temps qui me restait à vivre, ma vie aurait été fertile et réussie. La résolution d'un scénario karmique puissant et la délivrance qui en résultait, semblaient être un accomplissement suffisant pour une seule vie !

La présence de Monica dans mon expérience était tellement intense que j'étais convaincu qu'elle sentirait l'impact de ce qui m'était arrivé. Lorsque nous nous rencontrâmes la se-

main suivante, je cherchais à savoir ce qu'elle avait pu vivre l'après-midi de mon expérience. Tout d'abord, je décidai de ne rien lui dire de ma séance, essayant d'écartier toute possibilité de suggestion. Je lui demandai simplement ce qu'elle avait fait entre 16 heures et 16 h 30, lorsque j'expérimentais de mon côté l'épisode karmique égyptien. « C'est étrange que tu me demandes cela, répondit-elle, c'était probablement le moment le plus horrible de toute ma vie ! » Elle commença alors à décrire la confrontation dramatique qu'elle avait eu avec son supérieur et qui s'était terminée par un claquement de porte. Elle était certaine d'avoir perdu son travail, se sentait désespérée et s'était retrouvée dans le bar le plus proche à boire plus que de raison. À un moment donné, la porte du bar s'était ouverte et un homme était entré. Monica avait reconnu Robert, un homme avec lequel elle avait eu une aventure sexuelle au moment de notre rencontre. Robert était très riche et lui avait offert de nombreux et coûteux cadeaux, parmi lesquels une nouvelle voiture et un cheval.

À mon insu, Monica avait continué sa relation avec lui alors que nous avions commencé à nous fréquenter, n'étant pas capable de faire un choix entre nous deux. Lorsqu'elle avait vu Robert entrer dans le bar, elle était allée vers lui et avait voulu l'étreindre et l'embrasser. Robert avait eu une attitude évasive et lui avait serré la main. Accompagné d'une femme élégante, Robert l'avait présentée à Monica comme étant sa femme. Ce fut un choc pour Monica, car durant toute leur relation, Robert avait prétendu qu'il était célibataire.

À ce moment-là, Monica avait senti la terre disparaître sous ses pieds. Elle avait quitté le bar et couru à sa voiture, celle que Robert lui avait offerte. Sérieusement ivre et sous une pluie battante, elle avait descendu le périphérique, roulant à plus de 160 km/h, déterminée à en finir. C'en était trop pour ce jour-là et tout lui était égal ! Puis la situation s'était transformée ; exactement au moment où le scénario karmique de ma séance se résolvait, mon image avait surgi dans l'esprit de Monica. Elle commença à penser à moi et à notre relation. Réalisant qu'elle avait encore dans sa vie quelqu'un sur qui s'appuyer, elle s'était calmée. Elle avait ralenti l'allure, était sortie du périphérique et s'était garée sur une aire de stationnement. Une fois dégrisée au point de pouvoir conduire en toute sécurité, elle était rentrée chez elle et s'était couchée.

Le jour suivant cette discussion avec Monica, je reçus un coup de téléphone de Wolfgang, qui souhaitait prendre rendez-vous avec moi. C'était là un événement surprenant et complètement inattendu, car Wolfgang ne m'aurait jamais appelé auparavant, et encore moins pour me rencontrer. Quand il arriva, il m'expliqua qu'il venait me voir pour un sujet intime et très embarrassant. Il s'agissait d'un problème que l'on nomme en psychanalyse « complexe de la vierge et de la prostituée ». Il avait eu dans sa vie un certain nombre de rencontres de passage et de relations sexuelles superficielles, parmi lesquelles de nombreuses aventures d'une nuit, et jamais il n'avait eu le moindre problème pour déclencher et maintenir une érection. Maintenant, il sentait qu'il avait trouvé la femme de ses rêves, et, pour la première fois de sa vie, était profondément amoureux. Cependant, il était incapable de relations sexuelles avec elle et avait fait l'expérience répétée d'échecs douloureux.

Wolfgang était désespéré et avait peur de perdre cette relation à moins de faire quelque chose pour combattre cette impuissance. Il m'expliqua qu'il était trop embarrassé à l'idée de parler de ce problème à un étranger. Il avait pensé à discuter du problème avec moi, mais avait rejeté cette éventualité du fait de ses forts sentiments négatifs à mon endroit. À un certain moment, son attitude à mon égard avait soudain changé de manière radicale. Sa haine s'était dissoute comme par magie et il avait décidé de m'appeler pour demander de

l'aide. Quand je lui demandai à quel moment cela s'était passé je découvris que cela coïncidait exactement avec la fin de mon expérience égyptienne.

Quelques semaines plus tard, je retrouvai la pièce manquante de l'histoire égyptienne. Je fis une séance d'hypnose avec Pauline McCririck, une psychanalyste londonienne. Ce qui suit est un extrait du rapport de cette séance.

J'étais étendu sur le sable brûlant d'un désert aride. Je ressentais une douleur atroce dans le ventre et mon corps entier était parcouru de spasmes. Je savais que j'avais été empoisonné et que j'allais mourir. D'après ce qui s'était passé, je réalisais que les seules personnes qui pouvaient m'avoir empoisonné étaient Monica et son amant. D'après la loi égyptienne, elle devait m'épouser puisque j'étais son frère aîné, mais son cœur appartenait à un autre homme que moi. J'avais découvert leur histoire et tenté d'interférer dans leur relation. La prise de conscience d'avoir été trahi et empoisonné me remplissait d'une colère aveugle. Je mourais seul dans le désert, débordant de haine.

Le revécu de cette situation apporta un autre élément intéressant. Il me semblait me rappeler qu'au cours de cette vie égyptienne, j'étais impliqué activement dans les mystères d'Isis et d'Osiris, et connaissait leurs secrets. Je sentais que le poison et la haine intoxiquaient mon esprit et obscurcissait quoi que ce soit d'autre, y compris cette connaissance. Cela me devenait impossible de tirer profit de ces enseignements secrets au moment de ma propre mort. Pour la même raison, mon lien à ces connaissances ésotériques se trouvait brutalement rompu.

Je réalisai soudain qu'une grande partie de ma vie actuelle avait été consacrée à une recherche incessante de ces enseignements perdus. Je me souvenais de l'enthousiasme que j'avais ressenti à chaque fois que j'étais tombé sur des informations liées à ce domaine, directement ou indirectement. À la lumière de cette révélation, mon travail avec les substances psychédéliques se rapportant à la mort et à la renaissance psychospirituelles semblait être une redécouverte et une reformulation moderne des processus en jeu dans les anciens mystères.

Dans une méditation ultérieure, je fus submergé de manière inattendue, par toute une fugue d'images représentant les points culminants de mes expériences avec Monica et Wolfgang, certaines appartenant à ma vie actuelle, d'autres provenant de mes séances. L'intensité et la rapidité de cette succession d'images augmenta rapidement pour atteindre son paroxysme en une sorte d'explosion. En un instant, j'eus un sentiment profond de résolution et de paix. Je savais que le scénario karmique était maintenant complètement résolu. Nous restâmes amis avec Monica le reste de mon séjour à Baltimore. La tension et le chaos disparurent de nos relations et aucun de nous ne sentait plus le moindre désir de poursuivre une relation intime. Nous comprîmes tous deux que nous n'étions pas faits pour être compagnons dans notre vie présente.

## **Réincarnation et karma dans le bouddhisme tibétain**

Il existe une autre pièce intéressante dans ce grand puzzle que représente la réincarnation. Il s'agit des informations que nous avons sur certaines pratiques et enseignements tibétains concernant la possibilité d'influencer le processus de mort et de réincarnation. La littérature tibétaine témoigne du fait que certains maîtres spirituels hautement évolués sont capables de choisir le moment de leur mort, et de prédire, ou de sélectionner, le moment et le lieu de

leur prochaine incarnation. D'autres ont développé la capacité de maintenir une continuité de conscience durant leur passage à travers les *bardo*, états intermédiaires entre la mort et la prochaine incarnation.

Inversement, d'après ces rapports, des moines tibétains accomplis peuvent utiliser certaines indications spécifiques, reçues à travers les rêves ou les méditations, aussi bien que par des présages extérieurs, pour localiser et identifier l'enfant qui sera la réincarnation d'un *tulku* ou d'un dalaï lama. Finalement, l'enfant est trouvé, amené au monastère, et soumis à une série de tests durant lesquels il doit identifier correctement parmi plusieurs groupes d'objets similaires ceux qui appartenaient au défunt. Certains aspects de ces pratiques pourraient, au moins théoriquement, être soumis à des contrôles rigoureux suivant les critères occidentaux.

## **Réincarnation : fiction ou réalité ?**

Nous pouvons maintenant récapituler les preuves objectives formant la base de la « croyance » répandue en la réincarnation et au karma. En fait, le terme de « croyance » est inapproprié en ce qui concerne ce domaine qui, s'il est bien compris, représente plutôt un système de pensée théorique, un cadre conceptuel essayant de fournir une explication à un grand nombre d'expériences et d'observations inhabituelles. Dans les états holotropiques, spontanés ou induits, il n'est pas seulement possible, mais très courant, d'expérimenter des épisodes appartenant à la vie de personnages ayant existé dans diverses périodes historiques et dans différents pays du monde. Lorsque nous expérimentons de telles séquences, nous nous sentons complètement identifiés à ces individus. De plus, nous avons la conviction que nous avons été autrefois ces personnes et que nous avons vécu leurs vies. Ces expériences sont typiquement très vivantes et peuvent mettre en jeu tous nos sentiments.

En termes de contenus, les expériences de vies antérieures transcendent les frontières raciales et culturelles, et peuvent survenir dans n'importe quel pays du monde et à n'importe quel moment de l'Histoire ou de la Préhistoire. Elles fournissent souvent des informations détaillées sur les pays, les cultures et les époques. Dans de nombreux exemples, ces informations dépassent de très loin notre connaissance préalable de ces sujets et notre passé culturel. À certaines occasions les séquences de vies antérieures peuvent inclure des animaux comme protagonistes. Par exemple, nous pouvons expérimenter une situation au cours de laquelle nous fûmes tués par un tigre ou piétinés jusqu'à la mort par un éléphant. Au cours des ans, je fus aussi le témoin de quelques expériences ne comportant qu'un seul protagoniste, par exemple des épisodes où l'expérimentateur meurt dans une avalanche, ou est écrasé par la chute d'un arbre. Le potentiel thérapeutique des expériences de vies antérieures et les synchronicités qui leur sont associées sont également des éléments remarquables de ces phénomènes. Nous devrions donc avoir connaissance de tous ces faits avant d'émettre le moindre jugement en ce qui concerne la « croyance » en la réincarnation et au karma.

Les caractéristiques extraordinaires de ces expériences furent confirmées de manière répétée par des observateurs indépendants. Cependant, tous ces faits impressionnants ne constituent pas nécessairement une « preuve » définitive de notre survie après la mort et de notre réincarnation comme même unité de conscience, ou même âme, individualisée. Cette

conclusion ne serait qu'une interprétation possible de la réalité de l'existence. Nous rencontrons essentiellement la même situation en milieu scientifique ; nous disposons d'un certain nombre de faits observables, recherchons une théorie pouvant les expliquer, et les intégrons dans un cadre conceptuel cohérent.

L'une des règles fondamentales de la philosophie scientifique moderne affirme qu'une théorie ne devrait jamais être confondue avec la réalité qu'elle décrit. L'histoire de la science montre clairement qu'il existe toujours plus d'une manière d'interpréter les données disponibles. Dans l'étude des phénomènes de vies antérieures, comme dans tout autre domaine d'exploration, nous devons séparer les faits observables des théories qui tentent de leur donner sens. À titre d'exemple, la chute des objets est un fait d'observation, tandis que la théorie tentant d'expliquer ce fait a déjà changé plusieurs fois au cours de l'histoire et, sans aucun doute, changera encore.

L'existence d'expériences de vies antérieures, avec leurs caractéristiques remarquables, est un fait incontestable qui peut être vérifié par n'importe quel chercheur sérieux à l'esprit suffisamment ouvert et intéressé par la vérification des données. Il est également clair qu'il n'existe aucune explication plausible à ces phénomènes si l'on s'en tient au cadre conceptuel du courant dominant de la psychiatrie et de la psychologie. D'un autre côté, l'interprétation des données existantes est un sujet difficile et très complexe. L'interprétation populaire de la réincarnation comme étant un cycle renouvelé de vie, mort et renaissance d'un même individu est une conclusion raisonnable vis-à-vis des preuves dont nous disposons. Cette attitude semble de beaucoup préférable à celle des psychiatres et psychologues traditionnels, qui ignorent tout des preuves existantes et adhèrent d'une façon rigide à la manière de penser officielle. Quoi qu'il en soit, il n'est pas difficile d'imaginer d'autres alternatives d'interprétations pour les mêmes données. Naturellement, aucune de ces explications n'est conforme au paradigme matérialiste.

Au moins deux de ces alternatives peuvent déjà être retrouvées dans la littérature spirituelle. Dans la tradition hindoue, la croyance en la réincarnation d'individus distincts est vue comme une interprétation simple et populaire de la réincarnation en général. En fait, il n'y a qu'un être ayant une existence véritable, c'est Brahma, le principe créateur lui-même. À tous les niveaux de l'existence, tous les individus identifiables ne sont que les produits d'infinies métamorphoses de cette immense et unique entité. Du fait que dans l'univers, toutes les divisions et frontières sont illusoire et arbitraires, il n'y a que Brahma qui s'incarne vraiment. Tous les protagonistes du jeu divin de l'existence ne sont que différents aspects de Celui qui est Un. Lorsque nous atteignons cette connaissance ultime, nous devenons capables de voir que nos expériences d'incarnations passées représentent juste un autre niveau d'illusion ou *maya*. Voir ces vies comme « nos vies » nécessite une perception des acteurs karmiques comme étant des individus distincts, et reflète l'ignorance concernant l'unité fondamentale de toute chose.

Dans son livre *Les Cycles de la vie*, Christopher Bache (1990) traite d'une autre conception intéressante de la réincarnation mentionnée dans les ouvrages de Jane Roberts (1973), ainsi que dans les travaux d'autres auteurs. Dans ce cadre, l'accent n'est pas mis sur l'unité de conscience individuelle, ni sur Dieu, mais sur l'Âme supérieure, sorte d'entité qui les relie. Si le terme d'âme se réfère à la conscience qui rassemble et intègre les expériences d'une incarnation individuelle, l'Âme supérieure, ou Âme, est le nom donné à une conscience plus grande rassemblant et intégrant les expériences de plusieurs incarnations. Selon

ce point de vue, ce n'est pas l'unité de conscience individuelle qui s'incarne, mais cette Âme supérieure.

Bache fait remarquer que si nous sommes la continuation de nos vies précédentes, il est clair que nous ne sommes pas la simple addition de toutes les expériences vécues lors de ces différentes vies. Le projet d'incarnation de l'Âme supérieure consiste à rassembler des expériences spécifiques. Une implication totale dans une vie particulière nécessite d'être connecté à l'Âme supérieure et suppose une identité personnelle distincte. Au moment de la mort, cette individualité se dissout dans l'Âme supérieure, ne laissant qu'une mosaïque d'expériences difficiles et non assimilées. Celles-ci sont alors assignées à d'autres créatures incarnées dans un processus pouvant se comparer au fait de distribuer un jeu particulier au cours d'une partie de cartes.

Dans ce modèle, il n'existe pas de véritable continuité entre les vies d'individus s'incarnant à différentes époques. En expérimentant les parties non assimilées d'autres vies, nous n'avons pas affaire à notre karma personnel, mais en fait, nous défrichons le domaine de l'Âme. L'image utilisée par Bache pour illustrer la relation entre l'âme individuelle et l'Âme supérieure est celle d'une coquille de nautilus. Ici, chaque compartiment représente une unité particulière et reflète une certaine période de la vie du mollusque, mais se trouve également intégré à un tout.

Nous avons jusqu'à maintenant discuté de trois manières différentes d'interpréter les observations relatives aux phénomènes de vies antérieures. Les unités d'incarnation correspondaient respectivement à l'unité de conscience individuelle, à la Conscience absolue et à l'Âme supérieure. Cependant, nous n'avons pas épuisé toutes les possibilités d'explications pouvant rendre compte des faits observés. En raison de la nature arbitraire des frontières de l'univers, nous pourrions tout aussi facilement définir le principe d'incarnation comme une unité plus vaste que l'Âme supérieure, par exemple comme le champ de conscience de toute l'espèce humaine ou celui de toute forme de vie.

Nous pourrions aussi pousser l'analyse un peu plus loin et explorer les facteurs qui déterminent le choix spécifique d'expériences karmiques qui sont assignées à l'unité de conscience venant s'incarner. À titre d'exemple, certaines personnes avec lesquelles j'ai travaillé eurent des révélations très convaincantes permettant d'envisager la relation existant entre le scénario karmique et les temps et lieu d'une incarnation particulière – avec ses correspondances astrologiques spécifiques – comme un facteur important dans le processus de sélection. Cette notion correspond tout à fait aux observations issues de séances psychédéliques ou de respiration holotropique, ainsi qu'aux épisodes spontanés de crises psychospirituelles. Dans toutes ces situations, ces observations montrent que les contenus et la synchronisation particulière des états non ordinaires de conscience correspondent étroitement aux transits planétaires (Tarnas, 1998).

## **Influence des expériences holotropiques sur notre système de croyances**

Pour avoir une vision plus complète du sujet de la réincarnation, étudions les modifications de nos croyances qui surviennent au cours d'un travail intérieur méthodique avec les états holotropiques.

Notre croyance, ou notre non-croyance, en la réincarnation, aussi bien que notre façon de concevoir ce qui pourrait survivre après la mort, reflète la nature et le niveau des expériences que nous avons faites. Un individu typique de la civilisation occidentale croit qu'il, ou elle, n'est qu'un corps physique. Cela limite clairement l'existence individuelle au temps de vie situé entre la conception et la mort. Comme nous l'avons vu, cette vision des choses – il n'y a qu'une vie – s'oppose aux conceptions de nombreux autres groupes humains. De plus, dans notre culture, elle est fortement cautionnée par l'alliance pourtant invraisemblable de la science matérialiste avec l'Église chrétienne. Le problème de la réincarnation est d'ailleurs l'un des rares domaines où ces deux institutions peuvent s'accorder.

Les expériences personnelles de vies antérieures que nous pouvons vivre lors de méditations, de psychothérapies empiriques, de séances psychédéliques ou d'« émergences spirituelles », peuvent être extrêmement authentiques et convaincantes. Elles peuvent occasionner un changement drastique de notre vision du monde et nous ouvrir au concept de réincarnation, non pas comme une croyance, mais comme une réalité expérimentale. En conséquence, le point de mire de notre auto-exploration tend à changer considérablement. Auparavant, nous pouvions ressentir qu'il était surtout important de travailler sur les traumatismes concernant notre enfance, notre petite enfance et notre naissance, parce que nous réalisons qu'ils étaient une source de difficultés dans notre vie actuelle. Après avoir découvert le domaine karmique, nous percevons davantage la nécessité de nous libérer de scénarios karmiques traumatisants du fait que ceux-ci peuvent concerner non seulement une vie, mais un certain nombre de vies consécutives.

Parvenus à ce stade, nous pouvons, la plupart du temps, vivre de nouvelles expériences de vies antérieures riches de détails précis et associées à de remarquables synchronicités. Ainsi, nous continuons à obtenir des preuves convaincantes sur la réalité et l'authenticité de cette manière de concevoir l'existence. Nous ne pouvons plus nous voir comme des « ego confinés dans leur propre peau », selon l'expression d'Alan Watts. Au lieu de nous identifier à un individu spécifique vivant de la conception à la mort, nous acquérons une vision beaucoup plus large de qui nous sommes.

Notre nouvelle identité est celle d'une créature dont l'existence s'étend sur de nombreuses vies ; certaines d'entre elles sont déjà passées, certaines autres nous attendent dans le futur. Pour nous voir de cette façon, nous devons transcender notre croyance antérieure selon laquelle notre temps de vie se trouve limité à la période située entre la conception et la mort. En même temps, nous devons continuer à croire à la nature absolue des frontières spatiales qui nous séparent des autres et du reste du monde. Nous pouvons nous concevoir comme une succession de vies de durée indéterminée et voir nos partenaires karmiques de la même manière.

Si nous continuons notre voyage intérieur, des expériences holotropiques supplémentaires peuvent nous montrer que même les frontières spatiales sont finalement illusoire et peuvent se dissoudre. Cela crée une perspective entièrement nouvelle sur le problème de la réincarnation. Nous avons maintenant transcendé le concept de karma, tel qu'il est habituellement compris, parce que nous avons atteint un niveau où il n'y a plus d'individus séparés. Pourtant, l'existence de personnages distincts est une condition nécessaire à toute interaction karmique. À ce niveau, nous nous identifions au champ unique d'une énergie créatrice cosmique et à la Conscience absolue. De ce point de vue, les drames des vies antérieures représentent juste un autre niveau d'illusion, le jeu de *maya*. Il devient clair que l'ensemble

des vies ne met en jeu qu'un seul protagoniste et qu'en dernière analyse, elles ne sont que du vide.

Nous ne croyons plus maintenant au karma, en tout cas certainement plus dans le sens où nous l'entendions auparavant. Cette forme d'incroyance est cependant d'un genre entièrement différent de celle d'un matérialiste sceptique et d'un athée, car nous nous souvenons encore du temps où nous vivions à un niveau de conscience complètement étriqué, et rejetions l'idée de réincarnation comme absurde et absolument ridicule. Nous sommes également conscients du fait que des expériences puissantes et irrésistibles peuvent nous mener à un niveau de conscience où la réincarnation n'est pas un concept, mais une réalité vécue. Et nous savons que même ce stade peut être transcendé lorsque notre processus d'auto-exploration intérieure nous confronte à des expériences nous apprenant la relativité de toutes les frontières et le vide fondamental de toute forme.

Le déni catégorique de la possibilité de réincarnation, pas plus que la croyance en son existence objective, ne sont vrais dans un sens absolu. Les trois approches de ce problème mentionnées précédemment sont expérimentalement très réelles, et chacune d'elle reflète un certain niveau de vision dans l'ordre universel. En dernière analyse, seule l'existence du principe créateur lui-même est réelle. Le monde dans lequel la réincarnation semble impossible et celui dans lequel elle semble être un fait indéniable ne sont que des réalités virtuelles créées par l'orchestration de phénomènes empiriques. Pour cette raison, le jeu cosmique peut inclure des scénarios qui, de notre point de vue ordinaire limité, pourraient paraître incompatibles et contradictoires. Dans l'Esprit universel et son jeu divin, ils peuvent coexister sans aucun problème.

## Le tabou de savoir qui nous sommes véritablement

*Nous ne sommes pas des êtres humains faisant une expérience spirituelle.  
Nous sommes des êtres spirituels faisant une expérience humaine.*

Teilhard de Chardin  
*Le Phénomène de l'homme*

*Notre naissance n'est rien d'autre que sommeil et oubli.  
L'âme qui s'éveille avec nous, l'Étoile de notre vie,  
A eu ailleurs sa place, et vient de si loin.  
Non dans un total oubli,  
Ni dans l'absolue nudité,  
Mais cortèges de nuages glorieux,  
Nous venons de Dieu qui est notre maison.  
Et les cieux traînent notre immaturité !  
Les portes de la prison commencent à se refermer.*

William Wordsworth  
*Odes, Représentations d'Immortalité*

### La parfaite illusion

Dans les états holotropiques, nous pouvons transcender les frontières de l'ego, avec lequel nous nous identifions habituellement, et devenir d'autres personnes, des animaux, des plantes, voire des minéraux, et diverses créatures archétypales, au cours d'expériences très convaincantes. Nous découvrons que l'état de séparation et de discontinuité que nous percevons d'habitude au sein de la création est arbitraire et illusoire. Et lorsque les limites se dissolvent et que nous les transcendons, nous pouvons faire l'expérience de l'identification à la source créatrice, que ce soit sous la forme d'une Conscience absolue ou du Vide cosmique. Nous découvrons ainsi que notre réelle identité n'est pas le moi individuel, mais le soi universel.

S'il est vrai que notre nature la plus profonde est divine et que nous sommes identiques au principe créateur de l'univers, comment pouvons-nous justifier la force de cette croyance selon laquelle nous ne serions que des corps physiques existant au sein du monde matériel ? Quelle est la nature de cette méconnaissance fondamentale concernant notre véritable identité, de ce mystérieux voile d'oubli nommé par Alan Watts « le tabou de savoir qui nous sommes véritablement » ? (Watts, 1966). Comment est-il possible qu'une entité spirituelle infinie et hors du temps puisse créer à partir d'elle-même et en elle-même une sorte de facsimilé virtuel de réalité tangible peuplée d'êtres sensibles s'expérimentant comme séparés de leur source et les uns des autres ? Comment les acteurs du drame cosmique peuvent-ils se fourvoyer au point de croire en l'existence objective d'une réalité illusoire ?

La meilleure explication que j'aie entendue, venant de personnes avec lesquelles j'ai travaillé, est la suivante. Selon elles, le principe cosmique créateur se prendrait au piège de sa propre perfection. L'intention créatrice sous-tendant le jeu divin serait de donner corps à des réalités expérimentales offrant les meilleures opportunités d'aventures dans la conscience. Pour remplir ces conditions, ces réalités doivent être convaincantes et crédibles dans le moindre détail. À titre d'exemple, nous pouvons évoquer certaines œuvres d'art, comme des pièces de théâtre ou des films. Ceux-ci peuvent être mis en scène et joués avec une telle perfection qu'ils peuvent nous faire oublier que les événements se déroulant sous nos yeux ne sont qu'illusion, et nous faire y réagir comme s'ils étaient réels. De bons acteurs peuvent parfois perdre leur véritable identité et fusionner temporairement avec les personnages qu'ils incarnent.

Le monde dans lequel nous vivons possède plusieurs caractéristiques qui peuvent manquer à la Conscience absolue, telles la pluralité, la polarité, la densité, la matérialité, le changement et l'impermanence. Le projet de créer un fac-similé de réalité matérielle doué de ces propriétés est réalisé avec une telle perfection artistique et scientifique que les unités de conscience séparées de l'Esprit universel trouvent ce projet entièrement convaincant et le prennent pour la réalité. Dans une expression extrême de son art pouvant être représentée par l'athée, le Divin réussit en fait à produire des arguments non seulement contre sa propre implication au niveau de la création, mais aussi contre sa propre existence.

L'existence de ce qui est trivial et laid constitue un stratagème efficace pouvant aider à créer l'illusion d'une réalité matérielle. Si nous étions tous des créatures éthérées et rayonnantes, tirant notre énergie vitale directement du soleil et vivant dans un monde où tous les paysages ressembleraient à l'Himalaya, au Grand Canyon ou aux îles vierges du Pacifique, il nous paraîtrait trop évident que nous faisons partie d'une réalité divine. De même, si tous les buildings du monde ressemblaient à l'Alhambra, au Taj Mahal, à Xanadu ou à la cathédrale de Chartres, si nous étions entourés de sculptures de Michel-Ange, et entendions la musique de Bach ou Beethoven, la nature divine de notre monde serait plus aisément perceptible.

Le fait que nous ayons un corps physique, avec toutes ses sécrétions, ses excréments, ses odeurs, ses imperfections et ses maladies, et un système gastro-intestinal avec son répugnant contenu, complique et obscurcit certainement de fait la question de notre divinité. Diverses fonctions physiologiques, comme le vomissement, le rot, l'émission de gaz, la défécation et la miction, auxquelles s'ajoutent encore la décomposition finale du corps humain, assombrissent encore le tableau. De même, l'existence de scènes naturelles repoussantes, de terrains à ordures, de zones industrielles polluées, de toilettes à l'odeur immonde parcourues de graffitis obscènes, de ghettos urbains et de millions de logements puants, peut rendre très difficile la perception de la vie comme un jeu divin. L'existence du mal et le fait que la nature profonde de la vie soit prédatrice rend même cette tâche quasiment impossible à un individu moyen. Et pour les Occidentaux évolués, la vision du monde créée par la science matérialiste est un obstacle supplémentaire sérieux.

Il est certainement plus facile d'associer la beauté à la divinité, plutôt que la laideur. Cependant, d'un point de vue plus large, inclure la laideur dans l'ordre universel étend et enrichit le spectre des possibilités d'existence, et permet de voiler la nature divine de la création. L'image de ce qui est effroyable peut être exécutée avec une grande perfection, et le fait d'en être capable ou non constitue un défi intéressant. Quand nous réalisons que la nature complexe de la Conscience cosmique inclut, entre autres, certaines caractéristiques que

nous pouvons trouver reflétées à notre niveau chez les artistes et les savants, la tendance à vouloir explorer le spectre entier de ce qui est possible, y compris le laid et le dégoûtant, ne paraît soudain pas très surprenante.

Il serait difficile d'accuser le monde de l'art, en particulier la peinture, la littérature et le cinéma, de faire du favoritisme en ce qui concerne la beauté et les sentiments d'élévation. De même, les scientifiques n'hésitent certainement pas à explorer n'importe quel aspect de l'existence, ni à poursuivre leur quête passionnante, même si leurs découvertes ont des conséquences lamentables et menaçantes pour notre monde. Dès que nous prenons conscience de l'origine et du but du drame cosmique, les critères habituels de perfection et de beauté doivent être révisés radicalement. L'une des tâches importantes du voyage spirituel consiste donc à apprendre à voir le divin non seulement dans l'extraordinaire et l'ordinaire, mais aussi dans ce qui est modeste et laid.

Selon nos critères usuels, Albert Einstein est un génie dominant de très haut ses compagnons humains, sans parler des primates du genre chimpanzés. Cependant, d'un point de vue cosmique, il n'y a pas de différence hiérarchique entre Einstein et un singe, car ils sont tous deux les spécimens parfaits de ce à quoi ils sont destinés. Dans une pièce de Shakespeare, le roi est certainement plus important que son propre bouffon. Cependant, la stature d'acteur de Lawrence Olivier ne dépend pas du rôle choisi, à partir du moment où sa prestation est impeccable. De manière similaire, Einstein est Dieu incarnant parfaitement Albert Einstein, et un chimpanzé n'est autre que Dieu jouant parfaitement le rôle d'un chimpanzé.

Habituellement, avec un sens esthétique raisonnable, nous pourrions admirer l'œuvre de Michel-Ange ou celle de Vincent Van Gogh, et ne pas apprécier énormément l'art kitsch. Cela aurait du sens dans la mesure où nous mettrions en balance des résultats aussi radicalement différents provenant d'efforts humains ordinaires. Cependant, les véritables créateurs de ces œuvres ne sont pas les incarnations de leurs auteurs, mais la Conscience absolue et l'énergie cosmique créatrice se servant d'eux dans un but spécifique. Si l'intention créatrice n'était pas de produire une œuvre d'art maîtresse, mais plutôt d'ajouter le phénomène kitsch au jeu cosmique, ce projet était parfait à sa façon.

On peut affirmer la même chose d'un crapaud, créature faisant partie de l'ordre universel dans un but spécifique et provenant d'une source également capable de créer de grands papillons porte-queues, des paons et des gazelles. C'est la perfection absolue de la création, comprise de cette manière, qui semble responsable du « tabou de savoir qui nous sommes ». La réalité virtuelle simulant un univers matériel est élaborée avec un sens tellement aiguisé du plus minuscule détail que le résultat ne peut être qu'absolument crédible et convaincant. Les unités de conscience engagées comme protagonistes dans les innombrables rôles de ce jeu des jeux se trouvent empêtrées et prises dans les mailles de son illusoire magie.

## **Le jeu créateur des démiurges**

Les incursions dans la nature et dans les dynamiques du jeu cosmique ne doivent pas nécessairement accéder au niveau du principe créateur suprême. Gail, ministre d'État, qui participait à notre programme de formation au Centre de recherches psychiatriques du Maryland, vécut lors d'une séance psychédélique un épisode intéressant décrivant la cosmogonie

comme un jeu créatif et compétitif entre quatre entités suprahumaines et démiurgiques. Bien que son expérience soit inhabituelle du fait qu'elle implique plusieurs créatures démiurgiques plutôt qu'un seul principe créateur, je l'inclurai ici. Elle illustre avec une clarté exceptionnelle de nombreux problèmes relatifs à l'incarnation d'entités spirituelles, ainsi que le « tabou de savoir qui nous sommes ». Voici un extrait de sa séance.

Je me retrouvai dans une dimension semblant s'étendre au-delà de l'espace et du temps tels que nous les connaissons. Ce qui me vient à l'esprit lorsque j'y pense maintenant, est le concept d'hyperespace utilisé par les physiciens modernes. Toutefois, un tel terme technique ne pourrait pas décrire le sentiment profond de sacré, le sens impressionnant de numinosité associé à mon expérience.

Je réalisai que j'étais une créature suprahumaine aux proportions immenses, de celles qui transcendent toutes les limites. Je n'avais pas de forme, étant juste une pure conscience dotée d'une intelligence très fine suspendue dans l'espace absolu. Malgré l'absence de source de lumière, je ne peux pas dire que j'étais dans une obscurité complète.

Je partageais cet espace avec trois autres créatures. Bien qu'elles soient purement abstraites et dénuées de formes comme moi-même, je pouvais sentir clairement leur présence distincte et communiquer avec elles sur un mode télépathique complexe. Nous nous amusions les unes les autres avec des jeux intellectuels brillants et variés ; des feux d'artifices d'idées extraordinaires se succédaient. La complexité et le niveau d'imagination impliqués lors de ces jeux surpassait de loin quoi que ce soit de connu parmi les humains. Tout n'était qu'un pur divertissement, *l'art pour l'art*<sup>1</sup>, car sous la forme où nous étions, il n'y avait aucune sorte d'implication pratique.

Ce contexte m'évoque les baleines qui nagent dans l'océan, avec leurs énormes cerveaux, douées d'une intelligence égale, voire supérieure à la nôtre. Du fait que la nature ne crée ni ne maintient des organes et des fonctions qui restent inutilisés, l'activité mentale des cétacés doit pouvoir être comparée à celle des hommes. De plus, à cause de leur anatomie, elles n'ont qu'une capacité minimale de donner une expression physique tangible à ce qui se passe dans leur esprit.

Un jour, j'ai lu l'article d'un chercheur suggérant que les baleines pourraient bien passer la majeure partie de leur temps à se divertir les unes les autres au moyen de leurs voix étonnantes, qui peuvent être transmises dans l'océan à plusieurs centaines de kilomètres. Se racontent-elles des histoires, se transmettent-elles des créations artistiques ? Ont-elles des dialogues philosophiques. Jouent-elles à des jeux sophistiqués ? Ou sont-elles comme les yogis tibétains ou indiens qui, au cours de leurs profondes méditations, dans leurs grottes ou dans leurs cellules, se relient à toute l'histoire du cosmos et à d'autres réalités ?

Après cette introduction décrivant l'atmosphère générale et le contexte de son expérience, puis réfléchissant à l'existence désincarnée d'un être spirituel pur, Gail en arriva à cette partie de la séance concernant notre discussion sur le « tabou de savoir qui nous sommes ».

L'une des créatures émit une idée intrigante. Elle suggéra qu'il devrait être possible de créer un jeu impliquant de nombreuses créatures différentes, de tailles et de formes variées. Elles apparaîtraient denses et solides et existeraient dans un monde rempli d'objets de différentes formes, textures et consistances. Ces créatures naîtraient, évolueraient, auraient des relations complexes et des aventures les unes avec les autres, puis cesseraient d'exister. Il y aurait des groupes de créatures de différents ordres, chacune pouvant exister sous deux formes – mâle et femelle – qui se compléteraient et pourraient se reproduire.

---

<sup>1</sup> En français dans le texte.

Cette réalité serait liée à des coordonnées distinctes de temps et d'espace. Le temps s'écoulerait obligatoirement du passé au futur en passant par le présent, et plus tard, les événements sembleraient avoir été causés par les événements précédents. Il faudrait voyager pour se rendre d'un lieu à un autre et il y aurait beaucoup de manières de le faire. Une grande variété de limitations strictes, de règles, et de lois gouverneraient tous les événements de ce monde, comme c'est le cas pour tous les jeux. Entrer dans cette réalité et y assumer différents rôles pourrait constituer un divertissement délicieux et unique en son genre.

Les trois autres êtres spirituels étaient intrigués, mais incrédules, et exprimèrent de sérieux doutes quant au projet suggéré. Aussi excitant qu'il puisse paraître, il semblait peu probable qu'il puisse être exécuté. Comment faire croire à un être spirituel, appartenant à un monde où tout est possible, qu'il puisse être réduit à un corps fait de matière solide, ayant une forme étrange, avec une tête, un tronc et des extrémités, et dépendant de façon critique de l'ingestion d'autres créatures mortes et de la présence d'un gaz nommé oxygène ? Comment cet être spirituel pourrait-il accepter d'avoir une capacité intellectuelle limitée ainsi qu'une capacité à percevoir qui puisse être réduite à celles d'organes sensoriels ? Cela semblait trop fantastique pour être pris au sérieux ! Dans le passage suivant, Gail raconte comment les démiurges résolurent le problème :

Une chaude « conversation » s'ensuivit. Celui qui en était à l'origine répondit à toutes les objections, affirmant que ce projet était tout à fait réalisable. Il était convaincu qu'il suffisait que le scénario soit suffisamment complexe et intrigant, que des associations cohérentes de situations spécifiques menant à des expériences captivantes et que tous les points faibles soient bien considérés avec attention. Ce scénario prendrait les participants dans un réseau complexe d'illusions et les duperait en leur faisant croire à la réalité du jeu. Les démiurges étaient de plus en plus fascinés par toutes les possibilités, et finalement, furent convaincus que ce projet inhabituel était viable. Ils tombèrent d'accord pour entrer dans le jeu de l'incarnation, enthousiasmés par ses promesses d'aventures extraordinaires dans la conscience.

D'une manière ou d'une autre, cette expérience résolvait tous les problèmes que j'avais pu avoir concernant le karma. Elle me laissa la ferme conviction que je suis un être spirituel par essence et que la seule manière dont j'avais pu me trouver impliquée dans le drame cosmique relevait d'une décision prise librement. Le choix de s'incarner implique l'acceptation volontaire d'un grand nombre de limitations, de règles et de lois, comme c'est toujours le cas lorsque nous décidons de jouer à un jeu. De ce point de vue, cela n'a aucun sens de blâmer qui que ce soit pour quoi que ce soit qui survienne dans notre vie. Le fait que nous ayons, à un niveau supérieur, fait le libre choix d'entrer ou non dans le jeu cosmique, crée une métastructure qui redéfinit tout ce qui advient en son sein.

## **Pièges et vicissitudes du voyage de retour**

Il existe une autre raison importante expliquant pourquoi il est si difficile de nous libérer de l'illusion d'être des individus séparés de la source et vivant dans un monde matériel. Les voies d'union à la source divine sont pleines d'épreuves, de risques et de défis. Le jeu divin n'est pas un système complètement fermé ; il offre à ses protagonistes la possibilité de découvrir la véritable nature de la création, y compris leur propre stature cosmique. Cepen-

dant, les chemins qui mènent de l'illusion à l'illumination et à l'union avec la source divine présentent de sérieuses difficultés, et la plupart des issues sont soigneusement cachées. Cela semble absolument nécessaire pour maintenir la stabilité et l'équilibre dans l'ordre cosmique. Ces vicissitudes et ces pièges du chemin spirituel représentent une part importante du « tabou de savoir qui nous sommes ».

Toutes les situations qui fournissent des opportunités d'ouverture spirituelle sont typiquement associées à toute une variété de forces contraires puissantes. Certains des obstacles qui rendent extrêmement difficiles, voire dangereux, le chemin vers la libération et l'illumination sont intra-psychiques de nature. Dans ce contexte, des expériences terrifiantes, telles des rencontres avec les forces archétypales de l'*ombre*, avec la peur de la mort et le spectre de la folie, peuvent dissuader les chercheurs les moins courageux et les moins déterminés. Les diverses interférences venant du monde extérieur sont encore plus problématiques. Au Moyen Âge, de nombreuses personnes ayant fait des expériences mystiques spontanées risquaient la torture, le procès et l'exécution par la sainte Inquisition. À notre époque, des diagnostics psychiatriques stigmatisants et des mesures thérapeutiques trop radicales ont remplacé les accusations de sorcellerie, les tortures et les autodafés. La science matérialiste du XX<sup>e</sup> siècle a ridiculisé, voire rendus pathologiques, tous les efforts spirituels, quels que soient leur bien-fondé et leur sophistication.

L'autorité dont jouit la science dans notre société moderne permet difficilement de prendre au sérieux spiritualité et chemin spirituel. De plus, les dogmes et les activités des religions dominantes tendent à occulter le fait que le seul endroit où une véritable spiritualité puisse être recherchée se trouve précisément à l' « intérieur » de chacun d'entre nous. Au pire, les religions organisées peuvent en fait faire fonction d'obstacle à toute quête spirituelle sérieuse, plutôt qu'être les institutions qui devraient nous aider à nous raccorder au divin.

Dans le monde occidental, les « technologies du sacré » mises au point par diverses cultures aborigènes furent rejetées comme étant les produits de superstitions primitives et de pensée magique. De même, le potentiel spirituel de la sexualité trouvant son expression dans le Tantra ne vaut plus grand-chose face à une sexualité simplement considérée comme un puissant instinct animal. L'avènement de drogues psychédéliques capables d'ouvrir en grand les portes de la dimension transcendante fut très rapidement suivi d'un usage irresponsable de ces composés, avec tout son cortège de dommages chromosomiques, de sanctions légales et de menaces vis-à-vis de la santé mentale.

## **Expérience ratée en projection astrale**

Nous sommes si profondément installés dans notre croyance en un monde matériel prévisible et existant objectivement, que l'effondrement soudain de notre réalité familière et la violation du « tabou de savoir qui nous sommes véritablement » peuvent donner lieu à une terreur métaphysique indescriptible.

J'illustrerai ce point en complétant l'histoire de ma « projection astrale » de Baltimore à Prague déjà présentée auparavant dans ce livre (voir p. 62). J'avais interrompu mon récit au moment où je me trouvais prisonnier d'une boucle espace-temps, ne sachant plus dans la-

quelle de ces deux villes je me trouvais en réalité. Voici donc le reste de cette aventure extraordinaire dans la conscience :

Je sentis que j'avais besoin d'une preuve plus convaincante pouvant démontrer si oui ou non mon expérience était « objectivement réelle », au sens habituel du terme. Je décidai finalement de faire un test – prendre un tableau sur le mur et demander plus tard à mes parents si quelque chose d'inhabituel s'était produit dans l'appartement à ce moment-là. J'atteignis le tableau, mais avant que je ne puisse toucher le cadre, je fus dépassé par le sentiment de plus en plus inquiétant que cela pouvait s'avérer une entreprise risquée. Je me sentis soudain attaqué par les forces du mal et une magie noire dangereuse.

Je m'arrêtai et fis un effort désespéré pour comprendre ce qui se passait. Des images de casinos célèbres passaient devant mes yeux – Monte-Carlo, le Lido à Venice, Las Vegas, Reno. Je voyais des boules de roulette tourner à des vitesses hallucinantes, des leviers de machines à sous s'agiter de haut en bas, et les dés rouler sur la surface verte des tables pendant une partie de « craps ». Des cercles de joueurs se succédaient autour des cartes, des groupes de joueurs s'engageaient dans des parties de baccarat, et une foule de gens regardait les lumières clignotantes des panneaux. Suivaient des scènes de rencontres secrètes d'hommes d'État, de politiciens, de représentants de l'armée et de scientifiques de premier ordre.

Je compris finalement le message et réalisai que je n'avais pas encore dépassé mon égocentrisme et n'étais pas capable de résister à la tentation du pouvoir. La possibilité de transcender les limites du temps et de l'espace m'apparut comme grisante et dangereusement séduisante. Si je pouvais exercer un contrôle sur le temps et l'espace, une provision d'argent illimitée me paraissait garantie, avec tout ce que l'argent permet d'acheter. Tout ce que j'aurais à faire dans ces circonstances serait d'aller au casino le plus proche, au marché boursier ou au bureau de loterie. Rien n'aurait de secret pour moi si je pouvais maîtriser le temps et l'espace. Je deviendrais capable d'espionner les réunions au sommet de leaders politiques et aurais accès à des découvertes top secret. Cela pourrait donner lieu à des possibilités insoupçonnées de diriger le cours des événements dans le monde.

Je compris les dangers qu'impliquaient mon expérience. Je me rappelai des passages de différents livres de spiritualité mettant en garde contre le fait de jouer avec des pouvoirs surnaturels avant d'avoir dépassé les limites de l'ego et atteint la maturité spirituelle. Il y avait quelque chose qui apparaissait encore plus juste. Je me trouvais extrêmement ambivalent au regard du résultat de mon test. D'un côté, il semblait très séduisant de me libérer de l'esclavage du temps et de l'espace. D'un autre côté, il était évident qu'un résultat positif de ce test aurait des conséquences sérieuses et d'une grande portée. Il était clair que cela ne pouvait pas être considéré comme une expérience isolée révélant la nature arbitraire de l'espace et du temps.

Si je pouvais avoir la confirmation qu'il était possible de manipuler le milieu physique à une distance de plusieurs milliers de kilomètres, mon univers entier s'effondrerait du fait de cette expérience unique, et je me trouverais dans un état de confusion métaphysique absolue. Le monde tel que je le connaissais n'existerait plus. Je perdrais tous les repères avec lesquels je me sentais à l'aise. Je ne saurais pas qui j'étais, où et à quel moment je me trouvais, et serais perdu dans un univers effrayant, totalement nouveau dont les lois me seraient étrangères. Si j'acquerrais ces pouvoirs, vraisemblablement beaucoup d'autres les acquerraient également, je n'aurais plus aucune intimité où que ce soit, les murs et les portes ne me protégeraient plus. Mon nouvel univers serait plein de dangers potentiels d'un genre imprévisible et de proportions inimaginables.

Je ne pouvais plus mettre à exécution mon expérience, et je décidai de laisser irrésolu le problème de l'objectivité et de la réalité de cette expérience. Désormais, je pouvais jouer avec l'idée que j'avais été capable de transcender le temps et l'espace. En même temps, restait ouverte la possibilité d'envisager tout cet épisode comme une déception singulière causée par une subs-

tance psychédélique puissante. Que la remise en question de la réalité telle que je la connaissais puisse être vérifiée objectivement et sans aucun doute, cela était tout simplement trop effrayant.

Au moment où j'abandonnai l'expérience, je me trouvai à nouveau dans la pièce de Baltimore où j'avais pris la substance. En quelques heures, mon expérience s'était stabilisée et se trouvait figée dans la « réalité objective » familière. Je ne pus jamais me pardonner d'avoir perdu l'occasion d'une expérience aussi unique et fantastique. Cependant, le souvenir de la terreur métaphysique engendrée par ce test me fit douter que je puisse être plus courageux si une autre chance m'était donnée dans le futur.

## **Les secrets d'une fausse identité**

Nous pouvons maintenant résumer les découvertes issues d'états holotropiques à propos du « tabou de savoir qui nous sommes ». À tous les niveaux de la création, à l'exception de la Conscience absolue, la participation au jeu cosmique nécessite que les unités de conscience séparées oublient leur véritable identité, assument leur individualité, perçoivent et traitent les autres protagonistes comme étant fondamentalement différents d'elles-mêmes. Le processus créateur génère de nombreux domaines ayant des caractéristiques différentes, chacun d'entre eux offrant des opportunités uniques d'aventures merveilleuses dans la conscience. L'expérience d'un monde matériel grossier et l'identification à un organisme biologique ne sont qu'une forme extrême de ce processus universel.

La maîtrise avec laquelle le principe créateur est capable de dépeindre les différents royaumes de l'existence semble rendre les expériences si crédibles et convaincantes qu'il est extrêmement difficile de détecter leur nature illusoire. De plus, les possibilités de dépasser l'illusion de la séparation et d'expérimenter l'union à la source cosmique sont associées à des difficultés extrêmes et de nombreux paradoxes. Par essence, nous n'avons pas d'identité fixe, et nous pouvons nous expérimenter de toutes les manières possibles dans le continuum qui s'étend entre le soi incarné et la Conscience absolue. L'étendue et le degré de libre choix que nous avons comme protagonistes à tous les niveaux du jeu cosmique diminuent au fur et à mesure que la conscience descend de l'absolu vers le plan de l'existence matérielle, et croissent au cours du voyage spirituel de retour. Du fait que notre véritable nature est celle d'êtres spirituels illimités, nous entrons dans le jeu cosmique sur la base d'une décision libre, mais nous sommes prisonniers de la perfection avec laquelle il est exécuté.

## Entrer dans le jeu cosmique

*Deux oiseaux au superbe plumage,  
amis et camarades,  
sont perchés sur un arbre ;  
l'un mange le fruit sucré,  
l'autre l'observe et ne mange pas.*

Rig Veda

*Comme nous savons peu  
de ce que nous sommes,  
Et encore moins  
de ce que nous pouvons être.*

George Gordon lord Byron

### Les trois poisons du bouddhisme tibétain

Nous avons maintenant exploré en détail la vision globale de la création et l'image exaltée de la nature humaine émergeant de la recherche sur les états holotropiques. Il paraît donc opportun d'examiner les implications pratiques de ces informations dans notre vie quotidienne. Comment l'auto-exploration méthodique au moyen d'états holotropiques influence-t-elle notre bien-être physique et émotionnel, notre personnalité, notre perception du monde et notre système de valeurs ? Ces nouvelles découvertes peuvent-elles nous servir de lignes directrices et nous aider à tirer le maximum de bénéfice de ce que nous savons ? Pouvons-nous utiliser ce nouveau savoir de manière à rendre notre vie plus épanouissante et satisfaisante ?

Les maîtres spirituels de toutes les époques semblent s'accorder sur le fait que la poursuite de buts matériels en elle-même ne peut nous apporter l'accomplissement, le bonheur et la paix intérieure. D'ailleurs, la crise mondiale, la détérioration morale et le mécontentement grandissant qui accompagnent l'affluence croissante de biens matériels dans les sociétés industrielles, attestent de cette vérité ancienne. Il semble qu'il y ait consensus dans la littérature mystique en ce qui concerne le remède au malaise existentiel qui assaille l'humanité : regarder en soi-même, chercher les réponses dans notre propre psyché et entreprendre une profonde transformation psychospirituelle.

Il n'est pas difficile de comprendre qu'un bon niveau d'intelligence globale – la capacité d'apprendre et se souvenir, penser et raisonner, réagir de manière adéquate à notre environnement matériel – est une condition nécessaire pour une existence réussie. Des recherches récentes ont mis l'accent sur l'importance de l'« intelligence émotionnelle » – capacité à réagir de manière adéquate à notre environnement humain et à gérer correctement nos relations interpersonnelles (Goleman, 1996).

Les observations résultant de l'étude des états holotropiques confirment le principe de base de la « philosophie éternelle », selon lequel la qualité de notre vie dépend en dernier ressort de ce qu'on peut appeler l' « intelligence spirituelle », qui ne serait autre que la capacité à conduire notre existence de telle manière qu'elle puisse refléter une compréhension philosophique et métaphysique profondes de la réalité et de ce que nous sommes. Cela, bien sûr, soulève les questions relatives à la nature de la transformation psychospirituelle nécessaire à l'accomplissement de cette forme d'intelligence, à l'orientation des changements que nous devons subir et aux moyens qui peuvent faciliter un tel développement.

On trouve une réponse très claire à cette question dans les différentes écoles du bouddhisme *mahayana*. Comme base de notre discussion, nous pouvons nous servir de la célèbre fresque tibétaine (*thangka*) représentant le cycle de la vie, de la mort et de la réincarnation (illustration 5). Elle montre l'horrible dieu de la Mort, Mâra, qui enserme la roue de la Vie. La roue est divisée en six sections représentant les différents *loka*, ou royaumes dans lesquels nous pouvons être nés. Le domaine céleste des dieux jouxte le domaine des démons guerriers jaloux ou *asura*. Le domaine des esprits errants est habité par les *preta*, pitoyables créatures représentant un désir insatiable. Elles exhibent un appétit et des ventres énormes, et des bouches de la taille d'un trou d'épingle. Les autres sections de la roue décrivent le monde des êtres humains, le royaume des bêtes sauvages et l'enfer. À l'intérieur de la roue se trouvent deux cercles concentriques. Le cercle extérieur représente les voies ascendantes et descendantes le long desquelles les âmes voyagent. Le cercle central contient trois animaux – le cochon, le serpent et le coq.

Les animaux situés au centre de la roue représentent les « trois poisons » ou forces qui, selon les enseignements bouddhistes, perpétuent les cycles de naissance et de mort en étant responsables de toutes nos souffrances. Le cochon symbolise l'ignorance concernant la nature de la réalité et notre propre nature ; le serpent évoque la colère et l'agressivité, et le coq représente le désir et la lubricité conduisant à l'attachement. La qualité de notre vie et notre faculté à affronter les défis de l'existence dépend de notre capacité à éliminer ou transformer ces forces, qui mènent le monde des êtres sensibles. Maintenant, considérons dans cette perspective le processus d'auto-exploration systématique impliquant les états de conscience holotropiques.

## Connaissances pratiques et sagesse transcendantale

Le bénéfice le plus évident que nous puissions obtenir d'un profond travail empirique est l'accès à un savoir extraordinaire sur nous-mêmes, sur d'autres peuples, sur la nature et le cosmos. Dans les états holotropiques, nous pouvons parvenir à une compréhension profonde des mécanismes inconscients de notre psyché. Nous pouvons découvrir comment des souvenirs oubliés ou réprimés de notre enfance, de notre petite enfance, de la naissance ou de la vie prénatale peuvent influencer la perception que nous avons de nous-mêmes et du monde. De plus, au cours d'expériences transpersonnelles, nous pouvons nous identifier à d'autres personnes, à divers animaux, plantes ou éléments du monde minéral. Les expériences de ce genre représentent une source extrêmement riche de révélations uniques sur le monde dans lequel nous vivons.

Dans ce processus, nous pouvons acquérir un nombre considérable d'informations utilisables dans la vie quotidienne. L'ignorance symbolisée par le cochon dans les *thangka* tibétaines n'est pas l'absence ou le manque de connaissances dans le sens habituel. Cela ne concerne pas la simple inadéquation des informations sur différents aspects du monde matériel. La forme d'ignorance dont il est question ici (*avidya*) n'est autre que l'incompréhension fondamentale et la confusion concernant la nature de la réalité et notre propre nature. Le seul remède à ce type d'ignorance est la sagesse transcendante (*prajna paramita*). De ce point de vue, il est très important de savoir que le travail intérieur effectué avec les états holotropiques nous offre beaucoup plus qu'un accroissement de nos connaissances sur l'univers. Comme nous l'avons vu au cours de ce livre, ce travail est un moyen unique de pénétrer le domaine transcendantal.

## **Racines biographiques, périnatales et transpersonnelles de l'agressivité**

Analysons maintenant dans une même perspective le second « poison », c'est-à-dire la tendance humaine naturelle à l'agression. La nature et l'étendue de l'agressivité humaine ne peut pas s'expliquer simplement en référence à notre origine animale. Voir les hommes comme des « singes nus » dont l'agressivité pourrait résulter de certains facteurs communs avec les animaux, tels les instincts fondamentaux, les stratégies génétiques des « gènes opportunistes » ou des éléments du « cerveau reptilien », ne prend pas en compte la nature et le degré de la violence humaine. Les animaux se montrent agressifs lorsqu'ils ont faim, quand ils défendent leur territoire, ou lorsqu'ils entrent en compétition pour des raisons sexuelles. La violence que manifestent les êtres humains, nommée par Erich Fromm « agressivité maligne » (Fromm, 1973), n'a pas d'équivalent dans le règne animal.

Les psychologues et les psychiatres attribuent traditionnellement cette agressivité spécifique à un ensemble de frustrations, d'abus et de manque d'amour au cours de la petite enfance et de l'enfance. Quoi qu'il en soit, les explications de ce genre restent malheureusement dérisoires devant les formes les plus extrêmes de violence individuelle, tels les meurtres en série de l'étrangleur de Boston ou de Geoffrey Dahmer, et en particulier vis-à-vis de phénomènes de masse comme le nazisme et le communisme. Les difficultés rencontrées par les individus dans les premières années de leur vie ne nous sont pas d'un grand secours en ce qui concerne la compréhension des mobiles psychologiques déclencheurs de guerres sanglantes, de révolutions, de génocides, et qui concernent toujours un grand nombre de personnes. L'auto-exploration par les états holotropiques apporte un tout nouvel éclairage sur ces formes de violence humaine. En sondant les profondeurs de notre psyché, nous découvrons que les racines de cet aspect dangereux et problématique de la nature humaine sont beaucoup plus profondes et formidables que ce qu'en ont imaginé les psychologues universitaires.

Il ne fait aucun doute que les traumatismes et les frustrations de la petite enfance et de l'enfance représentent d'importantes sources d'agressivité. Cependant, cette explication ne fait qu'effleurer le problème en surface. Un profond et méthodique travail sur soi-même révèle, tôt ou tard, les racines supplémentaires de la violence humaine représentées par le traumatisme de la naissance biologique. L'urgence vitale, la douleur et l'étouffement subis

pendant des heures au cours de notre naissance génèrent d'énormes quantités d'angoisse et d'agressivité meurtrière, qui restent stockées dans notre psyché et notre corps. Cette réserve de méfiance et d'hostilité envers le monde constitue un aspect significatif de la face sombre de la personnalité humaine nommée *ombre* par Jung.

Comme nous l'avons vu précédemment, la reviviscence de la naissance dans les états holotropiques est régulièrement accompagnée d'images d'une violence inimaginable, à la fois individuelle et collective. Elle peut inclure des expériences de mutilation, de meurtre, de viol, mais aussi des scènes de guerres sanglantes, de révolutions, d'émeutes raciales et de camps de concentration. Lloyd de Mause (1975), pionnier dans le domaine de la psychohistoire – discipline consistant à appliquer les méthodes de la psychologie des profondeurs aux événements socio-politiques –, étudia les discours des dirigeants politiques et militaires, ainsi que les affiches et caricatures des périodes de guerre et de révolution. À travers ces divers éléments, il fut frappé de l'abondance extraordinaire de figures de style, métaphores et images en relation avec la naissance biologique.

Depuis la nuit des temps, pour se référer à une situation critique ou déclarer la guerre, les chefs militaires et les hommes politiques utilisent des termes qui servent aussi à décrire différents aspects de la détresse périnatale. Ils accusent l'ennemi de nous étouffer, de nous étrangler, d'extraire le dernier souffle de nos poumons, de resserrer l'étau autour de nous, de ne pas nous laisser suffisamment de place pour vivre (voir le *Lebensraum* de Hitler). Il est fréquemment fait allusion aux sables mouvants, à de sombres grottes, à des tunnels, à des labyrinthes compliqués, à la menace d'engloutissement ou de noyade, à des abîmes dangereux dans lesquels nous pourrions être poussés.

De la même façon, les promesses de victoire des dirigeants tendent à s'exprimer sous la forme d'images périnatales. Ils promettent qu'ils vont nous sauver de l'obscurité, nous sortir d'un labyrinthe perfide et nous guider vers la lumière, de l'autre côté du tunnel. Ils jurent qu'après la victoire sur l'opresseur, tout le monde pourra respirer librement de nouveau. Dans un autre contexte, j'ai pu montrer la profonde similitude existant entre les peintures ou dessins représentant les expériences périnatales et les affiches et caricatures des temps de guerre ou de révolution (Grof, 1996).

Cependant, même les explications qui tiennent compte des origines périnatales de l'agressivité ne peuvent justifier la nature, l'étendue et la profondeur de la violence humaine. Ses racines les plus profondes se tiennent bien au-delà des frontières de l'individu, c'est-à-dire dans le domaine transpersonnel. Dans les états holotropiques, elles prennent la forme de divinités en colère, de démons et de thèmes mythologiques complexes comme l'Apocalypse ou Ragnarok, le Crépuscule des dieux. J'ai déjà donné dans ce livre plusieurs exemples des forces archétypales sombres qui agissent dans les profondeurs de notre psyché. La mémoire de vies antérieures et les matrices phylogénétiques reflétant nos origines animales représentent une source potentielle supplémentaire d'agressivité au niveau transpersonnel.

Comme nous l'avons vu, l'étude des états holotropiques peut dévoiler une image bouleversante et décourageante de la nature humaine, ainsi que l'étendue et la profondeur de l'agressivité dont notre chair a hérité. Cependant, tout en révélant l'ampleur du problème, elle offre des perspectives et des espoirs entièrement nouveaux. Elle montre qu'il existe des moyens inhabituels, mais puissants et efficaces, de traiter la violence humaine. Dans un travail empirique profond atteignant les niveaux périnatal et transpersonnel, d'énormes quantités d'agressivité peuvent être exprimées en toute sécurité, affrontées et transformées en un

temps relativement court. Ce travail montre la nature de l'agressivité et sa relation avec la psyché humaine sous un jour nouveau. De ce point de vue, l'agressivité n'est pas quelque chose qui reflète notre véritable nature, mais plutôt un écran qui nous sépare d'elle.

Lorsque nous réussissons à écarter ce voile sombre de forces élémentaires et instinctives, nous découvrons au cœur de notre être un noyau divin plutôt que bestial. Cette révélation s'accorde d'ailleurs parfaitement au célèbre passage des *Upanishad* déjà cité. Le message de ces vieilles écritures est très clair : « Tu es cela » (*Tat tvam asi*) – « Ta nature la plus profonde n'est autre que divine. » D'après mon expérience, un travail responsable avec les états holotropiques peut apporter des résultats concrets très encourageants. Une auto-exploration profonde conduit le plus souvent à une réduction majeure de l'agressivité et des tendances auto-destructrices, tout autant qu'à un accroissement de la tolérance et de la compassion. Elle tend également à développer le respect de la vie, l'empathie pour d'autres espèces et la sensibilité écologique.

## Les sources psycho-spirituelles de l'avidité

Cela nous amène au troisième « poison » du bouddhisme tibétain, une force puissante associant luxure, désir et avidité insatiables. Avec l'« agressivité maligne », ces qualités sont, sans aucun doute, responsables des pages les plus noires de l'histoire de l'humanité. Les psychologues occidentaux associent les différents aspects de cette force aux pulsions libidinales décrites par Freud. De ce point de vue, une avidité insatiable s'expliquerait en termes de problèmes oraux non résolus datant de l'allaitement. De la même façon, l'obsession de l'argent serait associée à des pulsions anales réprimées, et celle du sexe à une fixation phallique. La soif de pouvoir fut minutieusement décrite par Alfred Adler, disciple dissident de Freud, qui la voyait comme une compensation aux sentiments d'infériorité et d'inadéquation.

Les découvertes issues des états holotropiques enrichissent considérablement ce tableau. Elles révèlent des sources complémentaires de cet aspect de la nature humaine aux niveaux périnatal et transpersonnel de la psyché. Lorsque le processus d'auto-exploration empirique atteint le niveau périnatal, nous découvrons généralement que notre existence fut jusqu'à maintenant, et dans une large mesure, inauthentique. Nous prenons conscience, à notre grand étonnement, de la mauvaise orientation de notre stratégie de vie. Il nous apparaît clairement que presque tous les efforts que nous avons faits pour obtenir satisfaction furent dictés par les émotions inconscientes et les énergies pulsionnelles imprimées dans notre psyché et notre corps au moment de la naissance.

La mémoire de cette situation effrayante et très inconfortable reste effectivement bien vivante. Elle exerce sur nous une influence considérable tout au long la vie, à moins qu'elle ne soit amenée à la conscience par une auto-exploration empirique méthodique. Une grande partie de ce que nous faisons dans la vie, ainsi que la manière dont nous nous y prenons, peut être comprise en termes d'efforts tardifs pour venir à bout de cette *gestalt* incomplète de naissance et de la peur de mourir qui lui est associée.

Lorsque ce souvenir traumatique est proche de la surface de notre psyché, il engendre des sentiments d'insatisfaction par rapport à la situation présente. En lui-même, cet inconfort est

dépourvu de forme et de spécificité, mais il peut être projeté dans un large spectre de situations. Nous pouvons l'attribuer à une apparence physique non satisfaisante, à des ressources insuffisantes ou à un manque de biens matériels. Il peut nous sembler que la raison de notre insatisfaction est un statut social trop bas et un manque d'influence sur le monde. Nous pouvons croire que la source de notre mécontentement est notre manque de puissance et de reconnaissance, le manque de capacités et de connaissances adéquates ou n'importe quoi d'autre.

Quelle que soit la réalité du moment, la situation ne semble jamais satisfaisante et la solution paraît toujours appartenir au futur. Comme le fœtus coincé et luttant dans le canal de naissance, nous ressentons très fort le besoin d'améliorer la situation présente. Le résultat de cette irrésistible pulsion vers un quelconque accomplissement futur est que nous ne vivons jamais pleinement le présent et que notre vie ressemble à une perpétuelle préparation pour un futur meilleur.

Notre imagination réagit à ce sentiment d'inconfort existentiel en créant l'image d'une situation future qui apporterait satisfaction, et corrigerait les insuffisances et les défauts perçus. Les existentialistes parlent de ce mécanisme comme d'une « auto-projection » dans le futur. L'application logique de cette stratégie conduit inmanquablement à un schéma d'existence connu comme « le serpent qui se mord la queue » ou « la course du rat », consistant à poursuivre les mirages fantasmatiques d'un bonheur futur et à être incapable de jouir pleinement du présent. Cette approche malencontreuse, inauthentique et ingrate de l'existence peut être pratiquée durant toute une vie, jusqu'à ce que la mort apporte son « moment de vérité » et révèle sans pitié sa vacuité et sa futilité.

L'auto-projection dans le futur, en tant que moyen de pallier l'insatisfaction existentielle, est une « stratégie de perdant », que nous accédions ou non aux buts fixés. Elle est fondée sur une incompréhension fondamentale et une mauvaise perception de nos besoins. Pour cette raison, elle ne pourra jamais nous apporter l'accomplissement que nous en attendons. Lorsque nous ne parvenons pas à atteindre les buts que nous nous sommes fixés, nous attribuons notre insatisfaction à notre incapacité à mettre en œuvre les prétendues mesures correctives. Lorsque nous réussissons, cela ne nous apporte généralement pas ce que nous avons espéré, et nous ne sommes pas libérés de notre sentiment d'inconfort. De plus, nous sommes dans l'incapacité d'analyser correctement le pourquoi de cette insatisfaction continue. Nous ne réalisons pas que nous poursuivons une stratégie d'existence fondamentalement fautive qui ne peut nous apporter satisfaction quels que soient les résultats obtenus. Le plus souvent, nous attribuons l'échec au fait que le but n'était pas suffisamment ambitieux ou que le choix de ce but était inopportun.

Ce schéma mène souvent à une poursuite irrationnelle et imprudente de différents buts grandioses, certainement responsable de nombreux problèmes dans le monde et d'une grande partie de la souffrance des hommes. Cette stratégie est déconnectée des réalités de la vie et peut ainsi se jouer à différents niveaux. Du fait qu'elle n'apporte jamais de véritable satisfaction, cela ne change en fait pas grand-chose que le protagoniste soit un indigent ou un milliardaire comme Aristote Onassis ou Howard Hughes. Dès lors que nos besoins vitaux sont satisfaits, la qualité de notre expérience de vie a beaucoup plus à voir avec notre état de conscience qu'avec les circonstances extérieures.

Les efforts malencontreux pour obtenir satisfaction dans la poursuite de buts matériels peuvent avoir des résultats tout à fait paradoxaux. J'ai travaillé avec des personnes qui, après des dizaines d'années de lutte et de dur labeur, finirent par atteindre ce dont ils avaient

rêvé leur vie durant, et qui, le jour suivant, sombrèrent dans une grave dépression. Joseph Campbell décrit cette situation comme « arriver au sommet de l'échelle et s'apercevoir qu'elle n'est pas appuyée contre le bon mur ». Ce schéma frustrant peut considérablement être amoindri en amenant pleinement à la conscience les souvenirs de naissance, en affrontant la peur de la mort qui y est associée, et en faisant l'expérience d'une renaissance psychospirituelle. En nous reliant expérimentalement à la situation prénatale ou postnatale plutôt qu'à l'empreinte du combat de la naissance, nous pouvons réduire de manière significative notre incessante préoccupation vis-à-vis du futur et retirer beaucoup plus de satisfaction de notre vie présente.

Toutefois, les racines de notre insatisfaction et de notre malaise existentiel s'étendent bien au-delà du niveau périnatal. Ultimement, l'insatiable besoin qui conduit la vie humaine est de nature transcendantale. D'après Dante Alighieri, grand poète italien de la Renaissance, « le désir de perfection est ce désir qui nous fait paraître chaque plaisir comme incomplet, car il n'est dans la vie ni joie ni plaisir qui puisse éteindre la soif de notre âme ». Dans un sens plus général, les racines transpersonnelles les plus profondes de cette avidité insatiable peuvent être mieux comprises encore à l'aide du concept de Ken Wilber nommé « projet Atman » (Wilber, 1980).

Wilber a exploré et décrit les conséquences spécifiques de l'assertion fondamentale de la « philosophie éternelle » selon laquelle notre véritable nature serait divine. Cette essence de notre existence fut appelée de différents noms – Dieu, le Christ cosmique, Keter, Allah, Bouddha, Brahman, le Tao, et de nombreux autres. Bien que le processus de création nous sépare et nous éloigne de notre source cosmique, de notre identité divine, la conscience de ce lien n'est jamais complètement perdue. À tous les niveaux de notre développement, la force la plus motivante de la psyché humaine est le désir de retourner à l'expérience de sa divinité. Toutefois, les conditions contraignantes de l'existence incarnée ne permettent pas l'expérience d'une libération spirituelle complète en Dieu et comme Dieu.

Nous pouvons citer ici comme illustration une histoire concernant Alexandre le Grand, personnage dont l'accomplissement profane ne rencontre aucun équivalent. Il parvint aussi loin qu'un être humain peut l'espérer dans la réalisation de son statut divin au sein du monde matériel. Cela lui valut même le surnom d'« Alexandre le Divin ».

Voici l'histoire : après une série sans précédent de victoires militaires par lesquelles il avait acquis de vastes territoires entre l'Inde et sa Macédoine natale, Alexandre atteignit finalement le territoire indien. Là-bas, il entendit parler d'un yogi renommé pour ses pouvoirs extraordinaires, en particulier celui de voir l'avenir. Alexandre décida de lui rendre visite. Lorsqu'il parvint à la grotte du yogi, le sage était plongé dans ses pratiques spirituelles habituelles. Alexandre interrompit sa méditation avec impatience et lui demanda s'il avait réellement le pouvoir de connaître le futur. Le yogi acquiesça en silence et retourna à sa méditation. Alexandre l'interrompit à nouveau avec une autre question pressante : « Pouvez-vous me dire si ma conquête de l'Inde sera couronnée de succès ? » Le yogi médita un moment puis ouvrit lentement les yeux. Il jeta un long regard attendri sur Alexandre et dit avec compassion : « Ce dont vous aurez besoin finalement, ce n'est que d'un territoire d'environ un mètre quatre-vingt. »

Il serait difficile de trouver un exemple plus poignant de notre dilemme humain – nos efforts désespérés à réaliser notre divinité par des moyens matériels. Effectivement, la seule voie nous permettant d'atteindre notre plein potentiel en tant qu'êtres divins est l'expérience

intérieure. Cela implique la mort et la transcendance de notre moi séparé, la mort de notre identification au « corps ego ».

En raison de notre peur de l'anéantissement et de notre attachement à l'ego, nous devons accepter des substituts d'Atman. Ceux-ci changent au cours de la vie et sont toujours spécifiques d'un stade particulier. Pour le fœtus et le nouveau-né, le substitut d'Atman est le bonheur suprême ressenti dans une bonne matrice et sur un bon sein maternel. Pour un petit enfant, cela correspond à la satisfaction des pulsions physiologiques de base et du besoin de sécurité. Lorsque nous atteignons l'âge adulte, le projet Atman atteint une grande complexité. Les substituts d'Atman couvrent alors une gamme très étendue, comprenant, outre la nourriture et la sexualité, également l'argent, la gloire, le pouvoir, l'apparence, le savoir et bien d'autres choses. En même temps, nous avons tous le sentiment profond que notre véritable identité est l'ensemble de la création cosmique et le principe créateur lui-même. Pour cette raison, les substituts, à quelque degré et dans quelque domaine que ce soit, seront toujours insatisfaisants. La solution ultime à cette insatiable avidité se trouve dans le monde intérieur, et non dans les recherches profanes, quelles que soient leur nature et leur étendue. Il n'est que l'expérience de notre propre divinité dans un état non ordinaire de conscience qui puisse jamais combler nos besoins les plus profonds.

Rûmî, le poète mystique persan, l'exprima très clairement : « Tous les espoirs, désirs, amours et affections que les êtres humains ont pour différentes choses – pères, mères, amis, paradis, terre, palais, sciences, travaux, nourriture, boisson –, le saint sait bien que tout cela n'est que désir de Dieu, et que toutes ces choses ne sont que des voiles. Lorsque les hommes quittent ce monde et voient le Roi sans tous ces voiles, ils comprennent alors que tout n'était que dissimulation, que l'objet de leur désir n'était en réalité que "Cela" (Hines, 1996). Thomas Traherne, poète anglais et homme d'Église du XVII<sup>e</sup> siècle, qui fut un ardent représentant du mode de vie qu'il appela « félicité », parvint à la même conclusion après une expérience mystique profonde. Voici un extrait de son récit :

Les rues étaient miennes, le temple était mien, les gens étaient miens. Les cieux étaient miens ainsi que le soleil, la lune et les étoiles. Le monde entier était mien ; j'étais le seul spectateur, le seul à m'en réjouir. Je ne connaissais ni caractéristiques grossières, ni limites, ni divisions ; au contraire, toutes les caractéristiques et les divisions étaient miennes, j'étais tous les trésors et leurs possesseurs. Ainsi, avec beaucoup d'embarras, je me sentais corrompu, et fait pour apprendre toutes les sales combines de ce monde, qu'il fallait maintenant désapprendre, pour revenir au commencement, comme un petit enfant, afin d'entrer au royaume de Dieu.

## **Marcher sur la voie mystique en gardant les pieds sur terre**

Si nous acceptons que notre univers matériel ne soit pas un système mécanique, mais une réalité virtuelle créée par la Conscience absolue au travers d'une orchestration infiniment complexe, quelles conséquences pratiques pouvons-nous tirer de cette vision des choses ? Quelle influence pourrait bien avoir sur notre système de valeurs et la façon dont nous conduisons notre vie, le fait d'avoir conscience que notre être est de même nature que le principe cosmique créateur ? Ces questions semblent d'un grand intérêt tant sur le plan théorique que sur le plan pratique, non seulement pour chacun d'entre nous, mais pour l'humani-

té entière et l'avenir de la vie sur terre. En essayant d'y répondre, nous allons à nouveau nous pencher sur les enseignements recueillis au cours d'expériences holotropiques.

Dans nombre de religions, la « recette » permettant de mieux gérer les tourments de la vie, consiste à minimiser l'importance du plan terrestre et à se focaliser sur les domaines transcendants. Certaines de ces croyances recommandent un transfert de l'attention et des priorités du monde matériel vers d'autres réalités. Elles suggèrent la prière et la dévotion comme moyens de communication avec les êtres et les domaines supérieurs. D'autres offrent et encouragent un accès expérimental direct aux royaumes transcendants par la méditation ou d'autres formes de pratiques spirituelles. Les systèmes religieux ayant cette orientation décrivent le monde matériel comme un domaine inférieur imparfait, impur, conduisant à la souffrance et à la misère. De leur point de vue, la réalité apparaît comme une vallée de larmes et l'existence incarnée comme une malédiction ou un marécage de mort et de renaissance.

Ces croyances, ainsi que leurs représentants offrent à leurs disciples dévoués la promesse d'un ailleurs plus désirable ou d'un état de conscience plus satisfaisant dans l'au-delà. Dans les croyances populaires primitives, on trouve différentes formes de demeures des bienheureux, de paradis ou de cieux, qui deviennent accessibles après la mort à ceux qui satisfont aux exigences définies par leurs théologies respectives. Dans certains systèmes religieux plus sophistiqués, les cieux et les paradis ne sont que des étapes du parcours spirituel dont la destination finale est la dissolution des limites personnelles et l'union avec le divin, ou l'extinction du feu de vie et la disparition dans le néant (*nirvâna*).

Selon la religion jaïn, nous sommes par nature de pures monades de conscience (*jiva*) et sommes souillés par notre implication dans le monde biologique. Le but de la pratique jaïn consiste à réduire de façon radicale notre participation au monde matériel pour nous libérer de son influence polluante, afin de retrouver notre état de pureté originel. La forme de bouddhisme appelée *theravada* (« doctrine des Anciens ») ou *hinayana* (« petit véhicule ») en offre un autre exemple. Cette école de bouddhisme correspond à une tradition monastique austère offrant l'enseignement et la discipline spirituelle nécessaires pour accomplir personnellement l'illumination et la libération. Son idéal est l'« arhat », le saint ou le sage au plus haut degré de développement, vivant comme un ermite reclus du monde. On donne également dans le *vedanta* hindou une importance particulière à la libération personnelle (*moksha*).

Cependant, d'autres orientations spirituelles englobent la nature et le monde matériel, et considèrent qu'ils contiennent ou incarnent le Divin. Ainsi, les branches tantriques du jaïnisme, de l'hindouisme et du bouddhisme, sont résolument tournées vers la reconnaissance et la célébration de la vie. De même, le bouddhisme *mahayana* (« grand véhicule ») enseigne que nous pouvons atteindre la libération dans la vie de tous les jours si nous nous libérons des trois « poisons » que sont l'ignorance, l'agressivité et le désir. Lorsque nous y parvenons, le « *samsâra* » ou monde de l'illusion, de la naissance et de la mort, devient le « *nirvâna* ». De nombreuses écoles *mahayana* mettent l'accent sur l'importance de la compassion en tant qu'expression ultime de la réalisation spirituelle. Leur idéal est le *boddhi-sattva*, qui ne s'intéresse pas seulement à sa propre illumination mais également à la libération de tous les êtres sensibles.

Nous pouvons maintenant observer ce dilemme à la lumière des découvertes issues d'états holotropiques. Que pouvons-nous gagner en nous éloignant de la vie, en nous échappant du monde matériel vers les réalités transcendantales ? Inversement, à quoi cela sert-il

d’embrasser pleinement le monde de la réalité quotidienne ? De nombreux courants spirituels définissent le but du parcours spirituel comme la dissolution des frontières personnelles et l’union avec le Divin. Malgré cela, les personnes qui ont pu s’identifier à la Conscience absolue au cours de leurs expériences intérieures, réalisent que définir le but ultime du chemin spirituel comme étant l’unité avec le principe suprême de l’existence pose un grave problème.

Ces personnes prennent conscience du fait que la Conscience absolue et Vide mystique représentent non seulement la fin du parcours spirituel, mais aussi la source et le commencement de la création. Le Divin est le principe offrant l’union à ce qui est séparé. Il est aussi l’agent responsable de la division et de la séparation vis-à-vis de l’unité originelle. Si ce principe connaissait la complétude et l’accomplissement en lui-même, il n’aurait aucune raison de créer et les autres domaines d’expérience n’existeraient pas. Puisqu’ils existent, la tendance de la Conscience absolue à créer exprime clairement un « besoin » fondamental. Ainsi les mondes de la pluralité représentent un complément essentiel vis-à-vis de l’état d’indifférenciation du Divin. Dans les termes de la Kabbale, « les humains ont besoin de Dieu et Dieu a besoin des humains ».

Le schéma global du drame cosmique implique un jeu dynamique entre deux forces fondamentales liées au principe créateur. L’une est centrifuge (hylotropique ou orientée vers la matière), l’autre est centripète (holotropique ou tendant vers la totalité). La Conscience cosmique indifférenciée montre une tendance intrinsèque à créer des mondes de pluralité contenant d’innombrables êtres séparés. Nous avons déjà évoqué quelques-unes des « raisons », ou « mobiles », expliquant cette propension à générer des réalités virtuelles. Inversement, les unités de conscience ressentent douloureusement leur séparation et leur éloignement, et manifestent le désir profond de retourner à la source et de se fondre avec elle. L’identification avec le Soi incarné est chargée, entre autres, de problèmes de souffrance physique et émotionnelle, de limitations temporelles et spatiales, d’impermanence et de mort.

Nous pouvons expérimenter pleinement ce conflit dynamique lorsque notre auto-exploration nous rapproche de la mort de l’ego. Parvenus à ce point, nous sommes déchirés entre ces deux forces puissantes. Une partie de nous-mêmes, la partie holotropique, souhaite transcender son identification avec le « corps-ego » et atteindre la dissolution et l’union avec le grand Tout. L’autre partie, nommée hylotropique, est poussée par la peur de la mort et l’instinct de conservation à se cramponner à son individualité. Ce conflit est extrêmement difficile et peut représenter un obstacle sérieux pour le processus de transformation psychospirituelle. Celui-ci implique finalement que nous nous soumettions, et que nous fassions le sacrifice de l’identité qui nous est familière, sans savoir ce qui va la remplacer, ni même savoir s’il y a quelque chose pour la remplacer.

Même si notre façon de vivre actuellement dans le monde n’est pas particulièrement confortable, nous pouvons nous y accrocher avec beaucoup d’anxiété devant toute alternative inconnue. Et pourtant, nous ressentons au fond de nous-mêmes que notre existence, en tant qu’êtres incarnés dans le monde matériel, est en elle-même inauthentique et ne peut satisfaire nos besoins les plus profonds. Nous nous sentons poussés à transcender nos limites et à retrouver notre véritable identité. Avant de commencer un travail intérieur méthodique, il est bon de savoir intellectuellement que la mort de l’ego est une expérience symbolique qui n’entraîne pas la mort réelle et l’anéantissement. Cependant, la peur de mourir et de soumettre l’ego est si puissante que lorsque nous en faisons l’expérience, il nous est difficile de croire cet enseignement et de le trouver réconfortant.

S'il est vrai que notre psyché est gouvernée par ces deux forces cosmiques puissantes, hylotropique et holotropique, et qu'elles sont fondamentalement conflictuelles, existe-t-il une approche de l'existence qui puisse venir à bout de cette situation de manière appropriée ? Si ni existence indépendante ni unité totale ne sont satisfaisants, quelle est l'alternative ? Dans ces conditions, est-il même possible de trouver une solution, une stratégie de vie, qui réponde à ce paradoxe ? Pouvons-nous trouver une zone où nous puissions être en paix, un « œil » plus calme dans ce cyclone de tendances cosmiques conflictuelles ? Pouvons-nous trouver satisfaction dans un univers tissé de forces contradictoires ?

De toute évidence, la solution n'est pas de rejeter l'existence incarnée pour son infériorité et son inutilité, ni d'essayer d'y échapper. Nous avons vu que les mondes à expérimenter, y compris le monde matériel, représentent un complément de grande valeur et absolument nécessaire à l'état indifférencié du principe créateur. D'ailleurs, nos efforts pour atteindre l'accomplissement et la paix de l'esprit échouent nécessairement s'ils n'impliquent que des objets et des buts appartenant au domaine matériel. Aussi, toute solution satisfaisante devra-t-elle embrasser les dimensions terrestres et transcendantales, le monde des formes et celui de l'absence de formes.

Le monde matériel, tel que nous le connaissons, offre d'innombrables possibilités d'aventures extraordinaires dans la conscience. En tant qu'êtres incarnés, nous pouvons admirer le spectacle des cieux avec ses milliards de galaxies, des levers et couchers de soleil à couper le souffle, la croissance et la décroissance de la lune, ou les merveilles que sont les éclipses de lune ou de soleil. Nous pouvons observer les jeux féériques des nuages, la beauté subtile des arcs-en-ciel et l'éclat chatoyant d'une aurore boréale.

À la surface de la terre, la nature a créé une infinie variété de paysages, grands océans, rivières et lacs, chaînes de montagnes, déserts silencieux, jusqu'à la beauté glaciale de l'Arctique. Ces paysages, combinés à l'étonnante variété de formes de vie du règne animal et du règne végétal, nous offrent des occasions infinies d'expériences exceptionnelles.

Il n'est que la forme physique et le plan matériel qui permettent concrètement de tomber amoureux, d'éprouver l'extase sexuelle, d'avoir des enfants, d'écouter la musique de Beethoven ou d'admirer les peintures de Rembrandt. Où pourrions-nous ailleurs que sur terre écouter le chant du rossignol ou goûter à l'omelette norvégienne ? Nous pourrions ajouter à notre liste les joies du sport, du voyage, de la pratique d'un instrument de musique, de la peinture et bien d'autres encore. Le monde matériel offre d'infinies possibilités de recherche dans les domaines organiques et minéraux, à la surface du globe, dans les profondeurs de l'océan et aux confins du cosmos. Les opportunités d'exploration du microcosme et du macrocosme sont potentiellement illimitées. Aux expériences du présent s'ajoutent les investigations dans le passé mystérieux, que ce soit celui des civilisations anciennes, du monde antédiluvien, ou celui des premières microsecondes précédant le Big Bang.

## **Bienfaits de l'auto-exploration et de la pratique spirituelle**

Pour participer au monde phénoménal et être capable d'expérimenter tout cet éventail d'aventures, il est nécessaire d'accepter le monde de la matière et un certain degré d'identification au Soi incarné. Toutefois, si notre identification avec le « corps-ego » est

absolue et que notre croyance en une réalité uniquement matérielle est inébranlable, il nous est impossible de jouir pleinement de notre participation à la création. Le spectre de notre insignifiance, de l'impermanence et de la mort peut complètement voiler le côté positif de la vie et lui enlever tout son piquant. À cela, nous devons ajouter la frustration associée aux nombreuses et vaines tentatives de réaliser notre potentiel divin, du fait des contraintes que nous imposent les limites de notre corps et celles du monde matériel.

Pour trouver la solution à ce dilemme, nous devons nous tourner vers l'intérieur. Des expériences répétées en états holotropiques tendent à ébranler la conviction que nous avons d'être des « ego confinés dans leurs propres peaux ». Nous continuons à nous identifier à notre « corps-ego » pour des raisons pratiques, mais cette identification devient plus provisoire et plus légère. Si nous avons une expérience suffisante des aspects transpersonnels de l'existence, également en ce qui concerne notre véritable identité et notre statut cosmique, la vie de tous les jours devient plus facile et plus gratifiante. Au fur et à mesure que notre recherche intérieure se poursuit, nous découvrons tôt ou tard le vide fondamental qui soutend toutes les formes. Comme l'enseigne le bouddhisme, la connaissance de la nature virtuelle du monde phénoménal et de sa vacuité peut nous aider à nous libérer de la souffrance. Cela implique le fait de reconnaître que la croyance en un Soi séparé, y compris dans notre propre vie, est une illusion. Dans les textes bouddhiques, la conscience de la vacuité fondamentale de toute forme et du fait qu'il n'y a pas de Soi séparé, est appelée *anatta*, littéralement « non-soi ».

Jack Kornfield, psychologue et enseignant du bouddhisme *vipassana*, décrit son premier contact avec le concept d'*anatta* lors de sa rencontre avec le regretté instructeur spirituel tibétain Kalou Rimpoché. Essayant de retirer le maximum d'enseignement de cet être remarquable, Jack demanda avec l'avidité d'un débutant zélé : « S'il vous plaît, pourriez-vous me décrire en quelques phrases la véritable essence de l'enseignement bouddhiste ? » Kalou Rimpoché répondit : « Je pourrais le faire, mais vous ne me croiriez pas et il vous faudrait de nombreuses années pour en comprendre le sens. » Jack insista poliment : « Pouvez-vous me le dire tout de même ? Je voudrais savoir. » La réponse de Kalou Rimpoché fut brève et laconique : « Vous n'existez pas réellement. »

La conscience de notre nature divine et de la vacuité fondamentale de toutes choses que nous découvrons au cours de nos expériences transpersonnelles forme la base même d'une structure pouvant considérablement nous aider à gérer la complexité de la vie de tous les jours. Nous pouvons embrasser totalement l'expérience du monde matériel et jouir de tout ce qu'elle peut nous offrir – la beauté de la nature, les relations humaines, l'amour, la famille, les œuvres d'art, les sports, les délices culinaires et nombre d'autres choses.

Néanmoins, quoi que nous fassions, la vie nous apportera son lot d'obstacles, de défis, d'expériences douloureuses et de pertes. Mais lorsque les choses deviennent trop difficiles, trop dévastatrices, nous pouvons invoquer l'immense perspective cosmique découverte au cours de notre recherche intérieure. Le fait de se relier à des réalités supérieures et la connaissance libératrice d'*anatta* et du vide permettent de tolérer ce qui serait insupportable autrement. À l'aide de cette conscience transcendantale, nous devrions être capables d'expérimenter pleinement le spectre entier de la vie, « la catastrophe tout entière » comme l'appelaient Zorba le Grec.

L'auto-exploration systématique au cours d'expériences holotropiques peut aussi nous aider à améliorer, à affiner notre perception sensorielle du monde. Ce « nettoyage des portes de la perception », selon Aldous Huxley, permet d'apprécier pleinement et de jouir de toutes

les aventures associées à notre existence incarnée. Une explosion de joie spectaculaire se produit durant les états mystiques et pendant les heures et les jours suivants. Elle reste souvent si intense que l'on peut parler de « phase postlumineuse ». Dans une forme plus atténuée, l'augmentation d'enthousiasme et une qualité de vie globalement meilleure représentent les effets durables de telles révélations mystiques.

Une personne dont l'expérience de la vie est limitée au mode de conscience hylotropique, et qui n'a pas eu accès empirique aux dimensions transcendantes et numineuses de la réalité, aura de grandes difficultés à surmonter une peur de la mort si profondément ancrée et à trouver un sens plus profond à sa vie. Dans ces conditions, l'attitude quotidienne est en grande partie motivée par les besoins du faux ego, et des aspects importants de la vie peuvent n'être que réactionnels et inauthentiques. Pour cette raison, il est essentiel de compléter les activités pratiques de tous les jours par une forme quelconque de pratique spirituelle méthodique qui permette d'accéder aux domaines transcendants.

Dans les sociétés préindustrielles, les occasions d'accéder à des expériences transcendantes prenaient différentes formes – rituels chamaniques, rites de passage, cérémonies de guérison et rituels anciens de mort/renaissance, écoles mystiques et pratiques de méditation des grandes religions du monde.

Dans les dernières décennies, le monde occidental fut témoin d'un renouveau significatif de différentes pratiques spirituelles anciennes. De plus, les représentants de la psychologie des profondeurs moderne ont développé de nouvelles approches facilitant l'ouverture spirituelle. Ces techniques sont accessibles à tous ceux qui sont intéressés par la transformation psychospirituelle et l'évolution de la conscience.

Jung, ancêtre de la psychologie transpersonnelle, décrit dans ses ouvrages un mode de vie qui répondrait à la fois aux dimensions profanes et cosmiques de l'être humain et de l'existence. Il affirma que nous devrions compléter nos activités quotidiennes dans le monde extérieur par une auto-exploration méthodique, une recherche intérieure permettant d'atteindre les recoins les plus secrets de notre psyché. En dirigeant notre attention vers l'intérieur, nous pouvons nous mettre en relation avec le Soi, aspect supérieur de notre être, et bénéficier de sa guidance.

De cette façon, nous pouvons profiter des immenses ressources de l'inconscient collectif contenant une sagesse immémoriale. D'après Jung, nous ne devrions pas nous orienter dans la vie en ne tenant compte que de l'aspect extérieur des situations auxquelles nous sommes confrontés. Notre prise de décision devrait être fondée sur une synthèse créative de nos connaissances pratiques du monde matériel et de la sagesse profonde tirée de l'inconscient collectif lors d'auto-explorations intérieures. Cette suggestion du grand psychiatre suisse s'accorde avec les conclusions qu'ont pu tirer de leurs explorations holotropiques les nombreuses personnes avec lesquelles j'ai travaillé au cours des ans.

J'ai constaté à maintes reprises que la pratique de cette stratégie peut mener à un mode de vie plus satisfaisant, agréable et créatif. Elle permet d'exister pleinement dans la réalité quotidienne tout en étant conscient des dimensions numineuses de l'existence et de notre propre nature divine. L'aptitude à réconcilier et intégrer ces deux aspects de la vie fait partie des aspirations les plus élevées des traditions mystiques. Ainsi, le cheik Al-Alawi décrit-il l'Étape suprême, le niveau le plus haut de développement spirituel dans la tradition soufie, comme l'état d'enivrement intérieur produit par l'Essence divine allié à une apparente sobriété.

## Transformation individuelle et avenir planétaire

Les bienfaits potentiels de cette approche de l'existence transcendent les intérêts individualistes de ceux qui la mettent en pratique. Cette stratégie, appliquée à une échelle suffisamment grande, pourrait être d'une portée considérable sur la société et sur notre avenir. Dans les dernières décennies, on a pu constater que l'humanité se trouve confrontée à une crise aux dimensions sans précédent. La science moderne a développé des moyens efficaces de résoudre la majorité des problèmes urgents du monde d'aujourd'hui. Combattre la plupart des maladies, éliminer la faim et la pauvreté, réduire le volume de déchets industriels, et remplacer les combustibles destructeurs par des sources renouvelables d'énergie propre.

Mais les problèmes qui se présentent ne sont ni de nature économique ni de nature technologique. Les racines les plus profondes de la crise mondiale se trouvent dans la personnalité humaine et reflètent le niveau d'évolution de la conscience de notre espèce. À cause des forces indomptées de la psyché humaine, des ressources inimaginables ont été gaspillées de manière absurde dans la course à l'armement, les luttes de pouvoir et la recherche d'une « croissance illimitée ». Ces composantes de la nature humaine nuisent à une répartition plus équitable des richesses entre les individus et les nations, tout autant qu'à la réorientation des objectifs purement économiques et politiques vers les priorités écologiques particulièrement critiques pour la survie de notre planète.

Les négociations diplomatiques, les mesures administratives et judiciaires, les sanctions économiques et sociales, les interventions militaires et autres efforts similaires n'ont eu, jusqu'à présent, que peu de succès. À vrai dire, ils ont bien souvent engendré plus de problèmes qu'ils n'en ont résolus. La raison de leurs échecs apparaît de plus en plus clairement. Il est impossible d'alléger cette crise en appliquant des stratégies enracinées dans une idéologie identique à celle qui l'a créée. En dernière analyse, la crise mondiale actuelle est de nature psychospirituelle. Aussi est-il difficile d'imaginer qu'elle puisse être résolue sans une transformation intérieure radicale de l'humanité, pouvant mener à l'élévation de son niveau de maturité émotionnelle et de conscience spirituelle.

En considérant le rôle capital joué par la violence et l'avidité dans l'histoire humaine, l'éventualité de transformer l'humanité moderne en une nouvelle espèce d'individus capables de coexistence pacifique avec leurs semblables, hommes et femmes, sans distinction de race, de couleur, de conviction politique ou religieuse, sans même parler des autres espèces, paraît fort peu plausible. Nous sommes en face d'un formidable défi, celui d'inculquer à l'humanité des valeurs éthiques profondes, la sensibilité aux besoins d'autrui, la simplicité spontanée et la conscience aiguë des impératifs écologiques. À première vue, cette tâche pourrait paraître trop irréaliste et utopique pour offrir un quelconque espoir.

Pourtant, la situation n'est pas aussi désespérée qu'elle en a l'air. Comme nous l'avons vu, une profonde transformation de ce type est exactement ce qui survient au cours d'un travail intérieur méthodique utilisant les états holotropiques, que ce soit la pratique de la méditation, différentes formes de thérapies empiriques puissantes, ou un travail supervisé et responsable avec des substances psychédéliques. Des changements similaires peuvent également être observés chez les personnes qui font l'expérience de crises psychospirituelles spontanées, et qui ont le privilège d'être encouragées et soutenues de manière appropriée.

Une stratégie d'existence associant un travail intérieur profond et une action juste dans le monde extérieur pourrait donc être un facteur important de résolution de la crise mondiale,

si elle était appliquée à suffisamment grande échelle. La transformation intérieure et l'évolution accélérée de la conscience pourraient améliorer nos chances de survie et de coexistence pacifique de manière significative. Ainsi, j'ai toujours recueilli et systématiquement décrit les enseignements provenant de l'étude des états holotropiques avec l'espoir que les personnes qui vont choisir cette voie, ou qui s'y sont déjà engagées, y trouvent une aide au cours de leurs propres parcours.

## **Conduite à tenir pour une guérison planétaire : leçons d'une cérémonie indienne**

Je souhaiterais clore ce chapitre par le récit d'une expérience de guérison et transformation profonde qui eut lieu, il y a de nombreuses années, au sein d'un groupe se trouvant en état de conscience holotropique. Bien que ceci ait eu lieu il y a presque un quart de siècle, je me sens toujours très ému lorsque j'y pense ou que j'en parle. Cet événement me montra la profondeur des problèmes auxquels nous sommes confrontés dans ce monde où pendant des siècles, la haine s'est transmise d'une génération à l'autre. Pourtant, cet événement me donna aussi l'espoir et la conviction qu'il était possible de lever cette malédiction et de dissoudre les barrières qui nous séparent les uns des autres.

Après mon arrivée aux États-Unis en 1967, je pus participer à un programme de recherches parrainé par le gouvernement au Centre de recherches psychiatriques du Maryland explorant le potentiel de la thérapie psychédélique. L'un des projets du centre était un programme de formation pour les professionnels de la santé mentale. Il proposait, à des fins pédagogiques, trois séances au cours desquelles de fortes doses de LSD étaient administrées à des psychiatres, des psychologues et des travailleurs sociaux. Kenneth Godfrey, psychiatre à l'hôpital de Topeka au Kansas, participait à ce programme. Je fus son accompagnateur durant ces trois sessions et nous devînmes très bons amis.

Lorsque j'étais en Tchécoslovaquie, j'avais lu des documents relatifs à la Native American Church, une religion synchrétique combinant des éléments culturels indiens et chrétiens, et utilisant le cactus mexicain *peyotl* comme plante sacrée rituelle. Je fus curieux de prendre part à l'une de ces cérémonies pour comparer l'usage thérapeutique des substances psychédéliques avec celles de ce rituel. Après mon arrivée aux États-Unis, je recherchais une telle opportunité sans succès. Or, il s'avéra que Ken et sa femme étaient d'origine indienne et avaient de bonnes relations avec leur peuple. Avant de nous quitter à la fin de la troisième session, je demandai à Ken s'il pouvait négocier ma participation à une cérémonie *peyotl* et il promit d'essayer. Quelques jours plus tard, il me téléphona pour me dire qu'un chef de ses amis m'invitait ainsi que plusieurs membres de l'équipe à nous joindre à une cérémonie *peyotl* chez les Indiens Patawatome.

Le week-end suivant, cinq d'entre nous prirent l'avion à Baltimore pour se rendre à Topeka, dans l'État du Kansas. Le groupe était composé d'Helen Bonny, notre musicothérapeute, de sa sœur, de Bob Leihy, thérapeute en substances psychédéliques, Walter Houston Clark, professeur de religions, et moi-même. Nous louâmes une voiture à l'aéroport de Topeka et nous dirigeâmes vers les prairies profondes du Kansas. Là, au milieu de nulle part, se trouvaient plusieurs tipis qui constituaient l'emplacement de la cérémonie sacrée. Le so-

leil se couchait et le rituel allait commencer. Avant de nous joindre à la cérémonie, nous devons être acceptés par les autres participants, tous d'origine indienne. Nous dûmes donc subir une sorte de psychodrame avec le groupe de rencontre.

Avec une intense émotion, les Indiens racontèrent l'histoire douloureuse de l'invasion et la conquête de l'Amérique du Nord par les envahisseurs blancs – le génocide des Indiens américains et le viol de leurs femmes, l'expropriation de leurs terres, le massacre insensé des bisons, et bien d'autres atrocités. Après quelques heures d'échanges dramatiques, les émotions se firent moins vives et un à un, les Indiens nous acceptèrent dans leur cérémonie. À la fin, il ne restait qu'une seule personne qui soit violemment opposée à notre présence – un homme grand, renfrogné, aux cheveux sombres. Sa haine pour le peuple blanc était énorme. Il fallut beaucoup de temps pour qu'il finisse par accepter, à contre cœur, que nous fassions partie du groupe. Il prit cette décision sous la pression des autres, qui refusaient d'attendre plus longtemps pour débiter la cérémonie.

Enfin, tout fut arrangé, du moins en apparence, et nous nous rendîmes dans un grand tipi. Le feu fut allumé et le rituel sacré commença. Nous mangeâmes les boutons de *peyotl* et passâmes le bâton et le tambour. Selon la coutume indo-américaine, celui qui a le bâton peut chanter une chanson ou faire une déclaration. Il était également possible de passer le bâton. L'homme qui était si réticent à nous accepter s'assit exactement en face de moi. Il était clair qu'il ne participait pas à la cérémonie de gaieté de cœur. Chaque fois que le bâton et le tambour parvenaient à lui, il les passait avec colère. Ma perception de l'environnement était extrêmement sensibilisée par l'influence du *peyotl*. Cet homme devint le point sensible de mon expérience et il m'était de plus en plus douloureux de le regarder. Sa haine semblait irradier de ses yeux et remplir tout le tipi.

Le matin arriva, et juste avant le lever du soleil, nous passions le bâton et le tambour pour la dernière fois. Chacun dit quelques mots résumant ses expériences et impressions de la nuit. Le discours de Walter Houston Clark fut exceptionnellement long et chargé d'émotions. Il exprima sa profonde reconnaissance pour la générosité de nos amis indiens qui avaient partagé avec nous leur belle cérémonie. Walter insista spécialement sur le fait qu'ils nous avaient accepté en dépit de ce que nous leur avons fait subir – envahi et volé leurs terres, tué leur peuple, violé leurs femmes, et massacré les bisons. À ce moment de son discours – je ne sais plus exactement dans quel contexte – il parla de moi : « Stan, qui est si loin de sa terre natale, la Tchécoslovaquie... »

Lorsque Walter eut mentionné la Tchécoslovaquie, l'homme qui s'était indigné de notre présence pendant toute la nuit, parut soudain étrangement perturbé. Il se leva, se précipita à travers le tipi et se jeta sur le sol devant moi. Il cacha sa tête sur ma poitrine et me serra fermement dans ses bras, pleurant et sanglotant bruyamment. Au bout d'environ vingt minutes, il se calma, retourna à sa place et fut capable de parler. Il expliqua que la veille de la cérémonie, il nous avait tous vus comme des « visages pâles » et donc automatiquement comme des ennemis des Indiens d'Amérique. Après avoir entendu la remarque de Walter, il avait réalisé qu'étant d'origine tchécoslovaque, je n'avais rien à voir avec la tragédie de son peuple. Il m'avait donc haï pendant toute la cérémonie sans justification.

L'homme paraissait déchiré et désolé. Après sa première déclaration, il s'ensuivit un long silence pendant lequel il semblait se livrer à un combat intérieur très intense. Il était clair qu'il avait autre chose à dire. Enfin, il fut à même de partager avec nous le reste de l'histoire. Durant la Seconde Guerre mondiale, il avait été incorporé dans l'American Air Force, et plusieurs jours avant la fin de la guerre, il avait personnellement participé à un raid

américain complètement inutile au-dessus de la ville tchèque de Pilsen, connue pour sa bière et son industrie automobile. Non seulement sa haine envers moi était injustifiée, mais les rôles étaient en fait inversés ; il était le bourreau et j'étais la victime. Il avait envahi mon pays et tué mon peuple. Cela était plus qu'il ne pouvait en supporter.

Après l'avoir rassuré sur le fait que je ne nourrissais aucun sentiment hostile envers lui, je vis quelque chose de remarquable se produire. Il alla vers mes amis de Baltimore, qui étaient tous américains. Il s'excusa de son attitude avant et pendant la cérémonie, les embrassa, et demanda leur pardon. Il expliqua que cet épisode lui avait appris qu'il ne pouvait y avoir aucun espoir pour le monde si nous portions tous en nous la haine issue des méfaits commis par nos ancêtres. Et il avait compris qu'il était mauvais de porter des jugements généralisés sur des groupes humains, que ce soit pour des raisons raciales, nationales ou culturelles. Nous devrions juger les individus sur ce qu'ils sont et non pas en tant que membres d'un groupe particulier.

Son discours fut la digne suite de la célèbre lettre du chef Seattle aux colons européens. Il conclut en ces termes : « Vous n'êtes pas mes ennemis, vous êtes mes frères et sœurs. Vous n'avez rien fait, ni à mon peuple, ni à moi-même. Tout cela est arrivé il y a bien longtemps dans la vie de nos ancêtres. Et, à cette époque, j'aurais pu en fait être de l'autre côté. Nous sommes tous les enfants du Grand Esprit. Nous appartenons tous à la Terre Mère. Notre planète est au plus mal, et si nous continuons à entretenir de vieilles rancœurs et ne travaillons pas ensemble, nous allons tous mourir. »

À ce moment-là, l'ensemble des participants était en larmes. Nous nous sentions tous reliés en une profonde appartenance à la famille humaine. Comme le soleil s'élevait lentement dans le ciel, nous avons pris part au petit déjeuner de cérémonie. Nous avons mangé la nourriture qui avait été placée au centre du tipi tout au cours de la nuit et qui était consacrée par le rituel. Puis, après avoir partagé de longues étreintes, nous nous sommes séparés à regret, et avons pris le chemin du retour. Nous portions en nous le souvenir de cette leçon inestimable d'une résolution possible des conflits interraciaux et internationaux qui resterait sans aucun doute gravée dans nos esprits à tout jamais. En ce qui me concerne, cette extraordinaire synchronicité, expérimentée en état de conscience holotropique, fit naître l'espoir qu'un jour ou l'autre une pareille guérison aurait lieu à l'échelle planétaire.

## Le profane et le sacré

*En fait, nous ne comprenons pas grand-chose, du Big Bang aux particules atomiques de la cellule bactérienne. Et au cours des siècles à venir, nous devons encore nous frayer un chemin dans toute une jungle de mystères.*

Lewis Thomas, biologiste

*Rien de ce qui compte ne peut être compté.  
Rien de ce qui peut être compté ne compte.*

Albert Einstein

### Spiritualité et religion dans la société moderne

La compréhension du cosmos et de la nature humaine partagée par les sociétés technologiques modernes diffère de manière significative de la vision du monde des anciennes cultures préindustrielles. Jusqu'à un certain point, cela semble être le résultat naturel et prévisible des progrès effectués au cours de l'Histoire. Au cours des siècles, des scientifiques de différentes disciplines ont exploré méthodiquement divers aspects du monde matériel et accumulé une quantité impressionnante d'informations auparavant inaccessibles. Ils ont largement complété, corrigé, et remplacé les concepts antérieurs concernant la nature et l'univers. Cependant, la différence la plus frappante entre les deux visions du monde ne se trouve pas dans la quantité et la précision des informations, mais dans un désaccord fondamental vis-à-vis de la dimension sacrée ou spirituelle de l'existence.

Tous les groupes humains de l'ère préindustrielle étaient en accord sur le fait que le monde matériel que nous percevons et dans lequel nous vivons notre vie quotidienne n'est pas la seule réalité. Leurs visions du monde, quoique différant dans les détails, permettaient de décrire le cosmos comme un système complexe de niveaux d'existence classés en différentes hiérarchies. Dans cette manière de concevoir l'univers, décrite comme la *Grande Chaîne de l'existence* par Arthur Lovejoy (1964), le monde de la matière n'était que le dernier maillon. Les domaines supérieurs d'existence des cosmologies préindustrielles abritaient des divinités, des démons, des entités désincarnées, des esprits ancestraux et des animaux de pouvoir. Ces anciennes cultures avaient une vie rituelle et spirituelle riche permettant d'accéder directement à ces dimensions de la réalité ordinairement cachées. Ainsi, il devenait possible de recevoir des informations importantes, une assistance, voire de bénéficier d'une intervention sur le cours d'événements matériels.

Les activités quotidiennes des sociétés qui partageaient cette vision de l'univers n'étaient pas seulement fondées sur les informations reçues à travers les cinq sens, mais acceptaient également la contribution de dimensions habituellement invisibles. Les anthropologues ayant reçu une formation occidentale traditionnelle furent bien souvent perplexes devant ce qu'ils appelaient la « logique double » des cultures aborigènes. Les indigènes qu'ils observaient montraient à l'évidence une grande intelligence pratique, avaient des talents extraordinaires, et étaient capables de créer des outils ingénieux pour leur survie et leur subsistance, et combinaient leurs activités pragmatiques, telles la chasse, la pêche et la construction d'abris, à des rituels souvent complexes et élaborés. À travers ceux-ci, ils faisaient appel à diverses entités et réalités jugées imaginaires et irréelles par ces scientifiques.

Les différences existant entre le point de vue occidental moderne et celui des anciennes cultures trouvent leur plus forte expression dans le domaine de la mort et du « mourir ». Les cosmologies, philosophies et mythologies, tout autant que la vie rituelle et spirituelle de ces sociétés délivrent un message très clair selon lequel la mort n'est pas une fin absolue et irrévocable, et expliquent que la vie et l'existence se poursuivent sous une autre forme après la mort biologique. Les mythologies eschatologiques de ces cultures sont habituellement en accord sur le fait qu'un principe spirituel, ou âme, survit à la mort du corps et fait, dans d'autres réalités, l'expérience d'aventures complexes dans la conscience.

L'aventure posthume de l'âme est parfois décrite comme un voyage à travers des paysages fantastiques montrant quelques similitudes avec ceux de la terre ; parfois, il s'agit de rencontres avec diverses créatures archétypales, ou d'une progression à travers des états non ordinaires de conscience. Dans certaines cultures, l'âme atteint dans l'au-delà un royaume temporaire comme le purgatoire chrétien ou les *loka* du bouddhisme tibétain ; dans d'autres, elle parvient jusqu'à sa demeure éternelle – les cieux, l'enfer, le paradis ou le royaume du soleil. De nombreuses cultures construisirent indépendamment les unes des autres un système de croyance en la métempsycose, ou réincarnation, parlant du retour de l'unité de conscience à une autre vie physique sur terre.

Comme nous l'avons dit, toutes ces cultures semblaient d'accord sur le fait que la mort n'est pas la défaite ultime et la fin de tout, mais une transition vers une autre forme d'existence. Les expériences associées à la mort étaient considérées comme des incursions dans des domaines importants de la réalité méritant d'être expérimentés, étudiés et répertoriés soigneusement. Les mourants étaient donc familiers des cartographies eschatologiques de leurs cultures, qu'elles soient les cartes chamaniques de paysages funéraires ou les descriptions sophistiquées des systèmes spirituels occidentaux, comme celles que l'on peut trouver dans le *Bardo Thödol*, Livre des morts tibétain.

Le *Bardo Thödol* mérite une attention particulière dans le contexte que nous évoquons ici. Ce texte important du bouddhisme tibétain forme un contraste particulièrement intéressant avec les notions de pragmatisme et de productivité, si chères à notre civilisation industrielle, et vis-à-vis de son déni de la mort. Ce texte décrit le moment de la mort comme une opportunité unique de libération spirituelle par rapport aux cycles successifs de mort et de renaissance, et comme un moment déterminant pour notre prochaine incarnation si nous ne parvenons pas à la libération. De ce point de vue, il devient possible d'entrevoir les expériences dans les *bardo* – états intermédiaires entre deux vies – comme étant d'une certaine façon plus importantes que celles de notre vie incarnée. En conséquence, il est absolument nécessaire de nous préparer à ce voyage par une initiation méthodique au cours de notre existence.

Ces descriptions des dimensions sacrées de la réalité et l'accent mis sur la vie spirituelle sont en nette opposition avec le système de croyances qui domine la civilisation industrielle. Notre vision du monde fut construite dans une large mesure par la science matérialiste, d'après laquelle nous vivons dans un monde où seule la matière est réelle. Les théoriciens de différentes disciplines scientifiques ont élaboré une image de la réalité selon laquelle l'histoire de l'univers n'est que l'histoire du développement de la matière. De ce point de vue, la vie, la conscience et l'intelligence sont plus ou moins considérées comme des accidents ou des épiphénomènes de ce développement, et n'apparaissent sur la scène qu'après des milliards d'années d'évolution d'une matière passive et inerte dans une portion de l'univers ridiculement petite. Il est clair qu'une telle vision de la nature humaine et de l'univers est rigoureusement incompatible avec toute forme de croyance spirituelle. Si nous souscrivons à cette image de la réalité, la spiritualité apparaît comme une approche illusoire, voire délirante, de cette réalité.

Cette apparente incompatibilité de la science avec la spiritualité est plutôt remarquable. À travers l'Histoire, spiritualité et religion jouèrent un rôle essentiel jusqu'à ce que leur influence fût sapée par la révolution industrielle et scientifique. Or science et religion représentent deux aspects extrêmement importants de la vie humaine. La science est l'outil le plus puissant qui puisse nous servir à obtenir des informations sur le monde dans lequel nous vivons, et la spiritualité est une source de sens tout aussi indispensable à notre vie. La pulsion religieuse a certainement été l'une des forces les plus irrésistibles ayant conduit l'histoire humaine et la culture, et il est difficile d'imaginer que cela fût possible si la vie rituelle et spirituelle n'était fondée que sur des erreurs et des fantasmes. Pour qu'elle ait exercé une influence d'une telle puissance sur le cours de l'Histoire, il est nécessaire d'admettre que la religion reflétait un aspect particulièrement fondamental de la nature humaine, en dépit du fait qu'elle ait pu souvent s'exprimer d'une manière déformée et très problématique.

Si la vision du monde créée par la science occidentale était réellement une description vraie, complète et précise de la réalité, alors le seul groupe de toute l'histoire de l'humanité ayant jamais eu une compréhension adéquate de la psyché humaine et de l'existence serait l'intelligentsia des sociétés technologiques souscrivant à cette philosophie matérialiste. Les points de vue différents, notamment ceux des grandes traditions mystiques du monde et les philosophies spirituelles orientales, apparaîtraient dès lors comme des systèmes de pensée primitifs, immatures et illusoire. Cela incluerait donc le *vedanta*, diverses écoles de yoga, le taoïsme, le bouddhisme *vajrayana*, *hinayana* et *mahayana*, le soufisme, la mystique chrétienne, la Kabbale, et de nombreuses autres traditions étant le produit de siècles d'explorations profondes de la psyché et de la conscience humaine.

Naturellement, du fait que les idées formant ce livre sont en adéquation avec diverses écoles de « philosophie éternelle », elles feraient également partie de cette catégorie. Ainsi, ces idées pourraient être rejetées comme étant irrationnelles, non fondées, non scientifiques, et les preuves sur lesquelles elles s'appuient ne seraient même pas prises en compte. Il semble donc important de clarifier la relation entre science et religion, et de démontrer si ces deux aspects fondamentaux de la vie humaine sont vraiment incompatibles. Et si nous trouvons une manière de les rassembler, il est essentiel de définir les conditions permettant de les intégrer mutuellement.

La croyance selon laquelle science et religion sont obligatoirement incompatibles reflète une incompréhension fondamentale de leur propre nature. Correctement comprises, une vé-

ritable science et une religion authentique sont deux approches complémentaires de l'existence n'entrant d'aucune manière en compétition. Comme Ken Wilber le fait si habilement remarquer, il ne peut pas réellement y avoir de conflit entre religion authentique et science véritable. S'il y a conflit, il est vraisemblable que nous ayons affaire à une « fausse religion » et/ou à une « fausse science » (Wilber, 1983).

Dans ce domaine, une grande confusion naît d'idées fausses en ce qui concerne la nature et la fonction de la science. Il en résulte un usage impropre de la pensée scientifique. De la même façon, l'incompréhension de la nature et de la fonction de la religion est une source supplémentaire de problèmes inutiles. Dans le cadre de notre étude, il est essentiel de distinguer la véritable science du scientisme, et de différencier clairement la spiritualité et les religions organisées.

## **Théorie scientifique et méthode scientifique**

La philosophie de la science moderne nous a expliqué la nature, la fonction et l'usage correct des théories concernant l'exploration de divers aspects de l'univers.

Elle a mis en évidence les erreurs ayant permis au matérialisme de dominer la science occidentale et, indirectement, la vision du monde de notre civilisation industrielle. Rétrospectivement, il n'est pas difficile d'imaginer comment cela put se passer. La vision newtonienne du monde physique – comme étant un système déterministe et mécanique – eut tant de succès dans ses applications pratiques qu'elle devint un modèle pour toutes les disciplines scientifiques. Être scientifique devint synonyme de penser en termes mécanistes.

Une conséquence importante des triomphes technologiques de la physique fut le support puissant apporté au matérialisme philosophique, non cautionné par Newton lui-même. Pour Newton, la création de l'univers était inconcevable sans l'intervention divine, sans l'intelligence supérieure du Créateur. Newton croyait que Dieu avait créé l'univers comme un système gouverné par des lois physiques. Pour cette raison, dès qu'il fut créé, il put être étudié et compris en tant que tel. Les successeurs de Newton gardèrent l'image de l'univers comme celle d'une supermachine déterministe, mais se débarrassèrent de la notion d'un principe créateur intelligent comme des résidus inutiles et embarrassants provenant de temps anciens obscurs et irrationnels. Les données sensorielles concernant la réalité matérielle devinrent la seule source acceptable d'information pour toutes les branches de la science.

Dans l'histoire de la science moderne, l'image du monde matériel fondée sur la mécanique newtonienne domina entièrement la pensée scientifique en biologie, en médecine, en psychologie, en psychiatrie et dans toutes les autres disciplines. Cette orientation refléta les fondements métaphysiques du matérialisme philosophique et fut leur conséquence logique.

Si l'univers est essentiellement un système matériel, et si la physique est la discipline scientifique vouée à l'étude de la matière, alors les physiciens sont les experts ultimes en ce qui concerne la nature de toutes choses, et les découvertes faites dans d'autres domaines ne peuvent aller à l'encontre des théories fondamentales de la physique. Une application résolue de ce type de logique conduisit à la suppression, ou à une interprétation erronée, des découvertes faites dans de nombreux domaines, et qui ne pouvaient s'accorder à la vision matérialiste du monde.

Cette stratégie fut une violation terrible des principes de base de la philosophie scientifique moderne car, à proprement parler, les théories scientifiques ne peuvent s'appliquer qu'aux observations sur lesquelles elles sont fondées et desquelles elles dérivent. Elles ne peuvent pas automatiquement être extrapolées dans d'autres disciplines. Les cadres conceptuels permettant l'articulation des informations disponibles dans un certain domaine ne peuvent être utilisés pour déterminer ce qui est possible ou ce qui ne l'est pas dans un autre domaine, et dicter ce qui peut être observé dans la discipline scientifique correspondante. Les théories sur la psyché humaine devraient être fondées sur l'observation de processus psychologiques, et non pas sur les théories des physiciens concernant le monde matériel. C'est pourtant de cette façon que les scientifiques du passé ont usé du cadre conceptuel de la physique du XVII<sup>e</sup> siècle.

L'extension injustifiée de la vision physicienne du monde à d'autres domaines ne représente qu'un aspect du problème. La tendance de nombreux scientifiques à continuer d'adhérer à des théories dépassées et à les généraliser à d'autres champs d'étude, et aussi à les prendre pour des représentations précises et définitives de la réalité, constitue une erreur grave, mais commune, qui complique encore la situation. En conséquence, ces scientifiques tendent à rejeter toute information incompatible avec leur cadre conceptuel, plutôt qu'à la considérer comme une raison de modifier leurs théories. Cette confusion de la carte avec le territoire est un exemple de ce que nous connaissons en logique moderne sous l'expression « faute de frappe ». Gregory Bateson, généraliste brillant et penseur fructueux qui passa beaucoup de temps à étudier ce phénomène, fit remarquer avec humour que lorsqu'un scientifique s'entête à faire des erreurs de ce genre, il pourrait bien, un jour au restaurant, manger le menu à la place du dîner.

La caractéristique fondamentale d'un véritable scientifique n'est pas l'adhésion sans discernement à la philosophie matérialiste ni une fidélité inébranlable aux conceptions véhiculées par la pensée scientifique dominante. Ce qui caractérise un véritable scientifique est son engagement à appliquer rigoureusement et impartialement la méthode d'exploration scientifique à tous les domaines de la réalité. Cela implique une collecte méthodique d'observations dans des situations définies spécifiquement, une expérimentation largement reconduite dans tout domaine de l'existence permettant l'application de cette méthode, et la comparaison des résultats avec ceux d'autres chercheurs travaillant dans les mêmes conditions.

Le critère d'adéquation le plus important concernant une théorie particulière n'est pas qu'elle soit conforme aux vues de l'establishment universitaire, qu'elle plaise à notre sens commun, ou qu'elle semble plausible, mais plutôt qu'elle soit conforme aux faits issus d'une observation méthodique et structurée. Les théories sont des outils indispensables au progrès et à la recherche scientifiques. Cependant, elles ne devraient pas être confondues avec la description précise et exhaustive des faits observés. Un scientifique authentique considère sa théorie comme la meilleure conceptualisation disponible vis-à-vis des données couramment accessibles, et reste toujours prêt à l'ajuster ou à en changer si elle ne peut s'accommoder de nouvelles preuves.

De ce point de vue, la vision du monde des sciences matérialistes est devenue un véritable carcan limitant le progrès au lieu de le faciliter.

La science ne doit pas se reposer sur une théorie particulière, aussi convaincante et évidente qu'elle puisse paraître. L'image de l'univers et les théories scientifiques qui s'y rapportent ont changé de nombreuses fois dans l'histoire de l'humanité. Ce qui caractérise la science est la méthode permettant d'obtenir des informations, ainsi que valider ou invalider

les théories. La recherche scientifique est impossible sans hypothèses et formulations théoriques. La réalité est trop complexe pour être étudiée en totalité, et les théories réduisent l'étendue des phénomènes observables à des proportions utilisables. Un véritable scientifique se sert des théories, mais reste conscient de leur nature relative et est toujours prêt à les ajuster ou à les abandonner quand émergent de nouvelles preuves. Il n'exclura pas d'un examen rigoureux tous les phénomènes pouvant être étudiés scientifiquement, y compris les plus controversés et ceux qui recèlent les plus grands défis, comme les états non ordinaires de conscience et les expériences transpersonnelles.

Au cours du XX<sup>e</sup> siècle, les physiciens eux-mêmes ont changé radicalement leur manière de comprendre le monde matériel. Des découvertes révolutionnaires dans les domaines subatomiques et astrophysiques ont détruit l'image d'un univers comme celle d'un système mécaniste infiniment complexe et complètement déterministe fait de particules de matière indestructibles. Au fur et à mesure que l'exploration de l'univers passait du monde de notre réalité quotidienne – zone des dimensions intermédiaires – au monde infiniment petit des particules subatomiques et au monde infiniment grand des galaxies, les physiciens découvrirent les limites de la vision mécaniste du monde et les transcendèrent.

La vision de l'univers ayant dominé la physique pendant presque trois cents ans s'est effondrée sous l'avalanche de nouvelles observations et de preuves expérimentales. La compréhension newtonienne – devenue sens commun – de la matière, du temps et de l'espace, fut remplacée par les paysages étranges et merveilleux de la physique quantique relativiste, riche en paradoxes époustouflants. La matière, au sens habituel de « chose solide », disparut complètement du panorama. Les dimensions soigneusement compartimentées d'un espace et d'un temps absolus fusionnèrent dans le continuum espace-temps quadridimensionnel d'Einstein. Et il fallut reconnaître que la conscience de l'observateur jouait un rôle important en créant ce qui nous apparaissait auparavant comme une réalité purement objective et impersonnelle.

Des progrès similaires advinrent également dans de nombreuses autres disciplines. Les théories des systèmes et de l'information, le concept de champs morphogénétiques de Rupert Sheldrake, la pensée holonomique de David Bohm et Karl Pribram, les explorations des structures dissipatives d'Ilya Prigogine, la théorie du chaos, et les dynamiques interactives unifiées d'Ervin Laszlo représentent juste quelques points forts de ces nouveaux développements. Ces nouvelles théories montrent de plus en plus de convergence et de compatibilité avec la vision mystique du monde et les découvertes de la psychologie transpersonnelle. Elles fournissent également une ouverture nouvelle vers les sagesses traditionnelles rejetées et ridiculisées par la science matérialiste.

Le rapprochement de la vision du monde des sciences « exactes » avec celle de la psychologie transpersonnelle est certainement un phénomène très enthousiasmant et très encourageant. Cependant, cela serait une grave erreur pour les psychologues, psychiatres et chercheurs du domaine de la conscience de laisser leur pensée conceptuelle se trouver réduite par les théories de la nouvelle physique comme elles le furent déjà en d'autres temps. Comme je l'ai déjà précisé, chaque discipline doit fonder ses constructions théoriques sur son propre champ de recherche. Les critères de validité des concepts et des découvertes scientifiques d'un domaine particulier ne dépendent pas de leur compatibilité éventuelle avec les théories d'un autre domaine de recherche, mais uniquement de la rigueur de la méthode scientifique qui permit de les obtenir.

## Vision du monde des sciences matérialistes : faits et fiction

D'une manière générale, la science occidentale eut d'énormes succès en découvrant les lois qui régissent les processus du monde de la matière, et en les utilisant pour maîtriser la nature. En revanche, ses efforts à fournir des réponses à certaines questions fondamentales de l'existence, comme le pourquoi de la création du monde, furent nettement moins heureux et les résultats beaucoup moins impressionnants. Pour obtenir une compréhension adéquate de cette situation, il est important de réaliser que ce que nous connaissons comme étant « la vision scientifique du monde » est une image de l'univers ne reposant que sur une multitude d'assertions métaphysiques audacieuses. Celles-ci sont souvent présentées et regardées comme des faits ayant été prouvés et ne pouvant être remis en question, alors qu'en réalité elles se fondent sur des bases précaires, sont controversées et souvent ébranlées par les faits.

En tout cas, les réponses fournies par la science matérialiste vis-à-vis des questions métaphysiques fondamentales ne sont ni plus logiques ni moins fantastiques que celles qui sont proposées par la « philosophie éternelle ». Ainsi, il existe de nombreuses théories cosmologiques en ce qui concerne les origines de l'univers. Les plus populaires d'entre elles affirment que tout commença il y a environ quinze milliards d'années avec le Big Bang, lorsque la matière, le temps et l'espace émergèrent dans l'existence à partir du néant ou d'une *bizarrie*. La théorie rivale, celle d'une création continue, dépeint un univers existant de toute éternité, n'ayant ni commencement ni fin, dans lequel la matière se crée continuellement à partir du néant. Aucune de ces alternatives ne représente exactement une solution rationnelle, logique et imaginable vis-à-vis de cette question fondamentale.

Les théories matérialistes concernant le domaine biologique sont tout aussi audacieuses et problématiques que les précédentes. Selon ces théories, le phénomène de la vie, y compris la molécule d'ADN et sa capacité d'autoréplication, aurait émergé soi-disant spontanément d'interactions hasardeuses entre différentes matières minérales au sein du limon chimique de l'océan primordial. Toujours selon ces théories, l'évolution permettant de passer du stade d'organisme unicellulaire primitif à la variété extraordinaire d'espèces constituant la vie animale et végétale sur la terre résulterait d'une sélection naturelle et de mutations génétiques faites au hasard. Mais l'assertion probablement la plus incroyable de la science matérialiste est que la conscience serait apparue tardivement dans le processus d'évolution en tant que produit de processus neurophysiologiques complexes au sein du système nerveux central.

Si nous soumettons les concepts évoqués ci-dessus à un examen rigoureux fondé sur la philosophie moderne de la science, sur une application systématique de la méthode scientifique et sur une analyse logique de toutes les données, nous découvrirons qu'ils ne correspondent à aucun fait sérieux, et qu'à de nombreux égards ils ne sont pas soutenus par des faits d'observation. La théorie suggérant que le « matériau » constituant l'univers, avec ses milliards de galaxies, ait pu naître brutalement d'une *bizarrie* dont les dimensions nous échappent, ne peut certainement pas satisfaire notre raison. Nous sommes laissés à nos nombreuses et brûlantes questions sur la source des matériaux ayant émergé du Big Bang, sur la cause et le facteur déclenchant de cet événement, sur l'origine des lois l'ayant gouverné, etc. L'idée d'un univers existant de toute éternité, dans lequel la matière émergerait continuellement du néant, est tout aussi invraisemblable à sa façon. Et cela est vrai des autres théories scientifiques décrivant les origines de l'univers.

On nous raconte que le cosmos s'est créé de lui-même et que son histoire, de l'atome d'hydrogène jusqu'à l'*Homo sapiens*, n'a nécessité aucun guide intelligent et peut être comprise comme résultant simplement de processus matériels gouvernés par des lois naturelles. Cela ne constitue pas une assertion très crédible, comme de nombreux physiciens le reconnaissent. Stephen Hawking, considéré par certains comme le plus grand physicien vivant, admet que « la probabilité pour que l'univers ait émergé d'autre chose que du Big Bang est énorme ». Freeman Dyson, physicien à Princeton, déclara un jour : « Plus j'examine l'univers et les détails de son architecture, plus il me paraît évident que, d'une certaine manière, l'univers savait que nous arriverions. » (Smooth et Davidson, 1993.)

Des études reconstitutives concernant les toutes premières minutes de l'existence de l'univers ont révélé un fait étonnant et extraordinaire. Que les conditions initiales aient été un tant soit peu différentes – par exemple, une altération de quelques pour cent de l'une des constantes physiques fondamentales dans un sens ou dans l'autre – et la vie dans l'univers n'aurait pas été possible. Dans un tel univers, les humains n'auraient jamais pu naître à l'existence et pouvoir fonctionner un jour comme ses propres observateurs. Les coïncidences sont en fait si nombreuses et invraisemblables qu'elles inspirèrent « le principe anthropique » (Barrow et Tipler, 1986) suggérant que l'univers ait pu être créé avec l'intention spécifique, ou le dessein, d'amener la vie avec ses observateurs humains ! Ces éléments de participation d'une intelligence cosmique supérieure dans le processus de création peuvent permettre une interprétation en ces termes.

L'échec de la théorie darwinienne à expliquer l'évolution et la richesse extraordinaire des formes de vie comme étant le simple résultat de forces naturelles opérant de manière automatique devient de plus en plus évident. Les problèmes et points faibles du darwinisme et du néodarwinisme sont récapitulés dans le livre de Phillip Johnson, *Darwin on Trial* (1993). Tandis que l'évolution elle-même est un fait bien établi, il est hautement invraisemblable qu'elle ait pu se produire sans la guidance d'une intelligence supérieure, et qu'elle ait été – pour emprunter son mot célèbre à Richard Dawkins – le travail d'un « horloger aveugle » (Dawkins, 1986). Il y a dans l'évolution beaucoup trop de faits incompatibles avec une telle compréhension de la nature.

Les mutations génétiques faites au hasard, représentant l'explication fondamentale de la théorie de l'évolution néodarwinienne, sont connues pour être dangereuses et ne sont vraisemblablement pas une source d'avantages pour l'organisme humain. Qui plus est, l'émergence de nouvelles espèces nécessiterait la combinaison hautement improbable d'un grand nombre de mutations spécifiques. La transition évolutive entre reptiles et oiseaux, ayant demandé, entre autres choses, le développement simultané de plumes, d'os creux et légers et une structure squelettique différente, en est un exemple. Dans de nombreux cas, les formes transitionnelles menant à de nouveaux organes n'offriraient aucun avantage sur le plan de l'évolution (comme le montre un œil partiellement développé), ou pourraient même représenter un handicap (dans le cas d'une aile incomplètement formée).

De plus, afin de compliquer encore les choses pour les darwiniens, la nature a souvent encouragé l'émergence de formes qui représentent à l'évidence un désavantage sur le plan de l'évolution. Par exemple, il est clair que la queue magnifique du paon le rend davantage vulnérable vis-à-vis des prédateurs. Les darwiniens argumentent, pour contrebalancer ce fait, que cette queue extraordinaire attire la femelle et augmente les opportunités de copulation et de transmission des gènes. Mais cet argument ne ressemble à rien d'autre qu'à un effort désespéré de sauvegarder le point de vue matérialiste, au prix d'admettre le sens esthétique et ar-

tistique extraordinaire de la femelle du paon. Comme Phillip Johnson le faisait remarquer, cette situation est certainement plus compatible avec la notion de création divine intelligente qu'avec la théorie darwinienne accordant tous crédits à des forces matérielles aveugles : « Il me semble que le paon et la paonne sont justement des créations qu'un créateur malicieux pourrait favoriser mais qu'un "processus mécanique indifférent", comme la sélection naturelle, ne saurait développer. »

D'importants éléments venant contrarier l'interprétation darwinienne de l'évolution peuvent également être tirés de l'analyse de découvertes paléontologiques. En dépit d'énormes investissements de temps et d'énergie, l'étude des fossiles n'a toujours pas permis de retrouver les maillons manquants entre les espèces ni d'apporter le moindre élément de transition d'une espèce à une autre. L'« explosion cambrienne », apparition soudaine de nouveaux organismes pluricellulaires ayant des schémas corporels largement différents et survenant dans le cadre d'une période géologiquement négligeable de dix millions d'années (« big bang biologique »), demande à l'évidence comme explication un autre mécanisme que la sélection naturelle.

Il est encore plus important de réaliser que tous les arguments contre le darwinisme et le néo-darwinisme évoqués ci-dessus ne font que se focaliser au niveau de l'anatomie et de la physiologie. Ainsi, il apparaît que ces arguments sont superficiels et négligeables en comparaison de ceux qui ont émergé de l'étude biochimique de différents processus vitaux. La science moderne a montré que le secret de la vie était observable au niveau moléculaire. Jusqu'à une période récente, les biologistes évolutionnistes pouvaient ne pas se sentir concernés par les détails du niveau moléculaire de la vie, car nous n'avions que très peu de connaissances à ce sujet. Mais la complexité des arrangements moléculaires responsables des structures et mécanismes qui sous-tendent le processus de la vie est si extraordinaire qu'elle représente un coup mortel pour la théorie darwinienne. Dans son ouvrage récent *La Boîte noire de Darwin : du défi biochimique à l'évolution*, Michael J. Behe (1996) démontre clairement l'échec de la pensée darwinienne pour ce qui est de rendre compte des dynamiques et de la structure moléculaire de la vie. La puissance de son argumentation est si dévastatrice qu'elle rend la question de l'anatomie et des fossiles absolument hors de propos en ce qui concerne le problème de l'évolution.

L'improbabilité statistique de l'émergence de la vie à partir de processus chimiques liés au hasard est astronomique et fut démontrée brillamment par des scientifiques de la stature de l'astrophysicien mondialement connu Fred Hoyle et de Francis Crick, coauteurs de la découverte de la structure de l'ADN. L'existence de plus de deux cent mille protéines ayant des fonctions biochimiques et physiologiques hautement spécialisées dans les organismes vivants représente en elle-même un problème insurmontable. Fred Hoyle (1983) trouva une solution en adoptant la théorie de la « panspermie », d'après laquelle les micro-organismes se trouveraient partout dans l'univers et auraient été apportés sur notre planète au cours d'un voyage interstellaire, peut-être dans la queue d'une comète. Hoyle conclut que la vie est un « phénomène cosmologique, peut-être l'aspect le plus fondamental de l'univers ».

Francis Crick (1981) alla encore plus loin. D'après lui, en vue d'éviter les dommages occasionnés par des conditions spatiales extrêmes, les micro-organismes durent voyager dans un vaisseau spatial envoyé sur la terre il y a quelques milliards d'années, par une civilisation plus avancée s'étant développée ailleurs. La vie aurait débuté sur la terre lorsque ces organismes auraient commencé à se multiplier. Naturellement, les théories de Hoyle et Crick ne

résolvent pas le mystère des origines de la vie, elles ne font que les reporter en d'autres temps et en d'autres lieux.

Le théoricien de l'information H. Yockey (1992) ayant tenté d'estimer la probabilité mathématique d'une survenue spontanée de la vie, conclut que la qualité et la quantité d'informations nécessaires à la création de celle-ci n'ont pu se développer par hasard. Il suggéra que la vie soit considérée comme une donnée, tout comme la matière ou l'énergie. Sur la base des preuves scientifiques existantes, il est absolument invraisemblable que la vie sur terre et le développement de la pléthore d'espèces soient le résultat de forces mécaniques agissant au hasard. Il est difficile d'imaginer que tout cela ait pu advenir sans la participation d'une intelligence cosmique supérieure.

Tout cela nous amène au point le plus critique de notre discussion, à savoir l'assertion fondamentale des sciences matérialistes selon laquelle la matière est la seule réalité et la conscience un produit de cette réalité. Cette thèse est souvent présentée avec une grande autorité comme un fait scientifique ne pouvant d'aucune manière être mis en doute. Cependant, lorsqu'elle est soumise à un examen plus précis, il devient évident qu'elle n'est pas, et n'a jamais été, un constat scientifique digne de ce nom, mais seulement une hypothèse métaphysique tentant de se faire passer comme tel.

## **Conscience et matière**

Le fossé entre matière et conscience est si radical et si profond qu'il est difficile d'imaginer que la conscience puisse tout simplement émerger des processus physiques complexes siégeant dans le système nerveux central, tel un épiphénomène. Il est vrai que nous disposons de nombreuses preuves cliniques et expérimentales montrant les relations étroites existant entre l'anatomie, la physiologie et la biochimie du cerveau d'une part, et les processus conscients d'autre part. Toutefois, aucune de ces découvertes ne prouve sans équivoque que la conscience est en fait générée par le cerveau. Que la conscience naisse dans la matière est une notion admise comme un fait évident, allant de soi, fondé sur la conviction de la suprématie de la matière dans l'univers. Mais dans toute l'histoire de la science, personne n'a jamais donné d'explication plausible sur la manière dont la conscience pouvait être générée par des processus physiques, ni même réellement abordé le problème.

L'attitude adoptée par la science occidentale par rapport à cette question ressemble à la célèbre histoire soufie. Par une nuit très sombre, un homme rampe à genoux sous un réverbère. Le voyant ainsi, un autre homme lui demande : « Que faites-vous ? Cherchez-vous quelque chose ? » L'homme répond qu'il cherche la clé qu'il a perdue et le nouveau venu offre son aide. Après un certain temps de vains efforts, celui-ci ressent le besoin de comprendre ce qui se passe. « Je ne vois rien ! demande-t-il, où l'avez-vous perdue ? » La réponse est plutôt surprenante ; le propriétaire de la clé montre du doigt un endroit sombre, bien au-delà de la zone éclairée par le réverbère, et marmonne : « Là-bas ! » Son compagnon est interloqué, et lui demande encore : « Mais alors pourquoi la cherchez-vous ici et non pas là-bas ? »

— Parce qu'ici c'est éclairé et que j'y vois quelque chose. Là-bas, je n'aurais aucune chance ! »

De la même manière, les scientifiques matérialistes ont systématiquement évité d'aborder le problème de l'origine de la conscience, car cette énigme est insoluble au sein de leur cadre conceptuel. Certains chercheurs prétendirent avoir trouvé la réponse à ce problème, mais ces efforts n'ont pas résisté à un examen approfondi. L'exemple le plus récent de ce type est le livre largement diffusé *The Astonishing Hypothesis* du physicien, biochimiste et prix Nobel Francis Crick (1994), qui découvrit la structure chimique de l'ADN en collaboration avec James Watson. À la lecture de son livre, on s'aperçoit que « l'hypothèse étonnante » n'est rien de plus qu'une reformulation de l'hypothèse métaphysique de base de la science matérialiste : « Vous, vos joies et vos peines, vos souvenirs et vos ambitions, votre identité personnelle et votre libre arbitre ne sont en fait rien d'autre que le comportement d'une multitude de cellules nerveuses et de molécules. »

Dans sa façon de traiter le problème, Crick simplifie en premier lieu la question de la conscience en la réduisant au processus de la perception visuelle. Ainsi, il passe en revue un grand nombre d'expériences montrant que la perception visuelle est associée aux fonctions de la rétine et des neurones appartenant au système optique. Cela n'a rien de nouveau ; on sait depuis longtemps que le fait de voir un objet implique des réactions chimiques et électriques dans la rétine, le système optique et le cortex suboccipital. Une étude et une analyse plus détaillées de ces processus n'apportent rien à la résolution du mystère de base : qu'est-ce qui est capable de transformer les modifications chimiques et électriques siégeant dans le cortex cérébral en expérience consciente d'une copie acceptable de l'objet observé ?

Ce que la science matérialiste veut nous faire croire, c'est que le cerveau lui-même est capable de traduire d'une quelconque manière ces réactions chimiques et électriques en une perception consciente et subjective de l'objet physique observé. Mais la nature du processus permettant de réaliser cette opération échappe à toute analyse scientifique. Affirmer que quelque chose comme cela soit possible n'est qu'une supposition sans fondement basée sur un préjugé métaphysique plutôt qu'une démonstration scientifique étayée par des preuves solides. Le livre de Crick énumère un certain nombre de preuves expérimentales impressionnantes sur les corrélations existant entre la conscience et les processus neurophysiologiques, mais il évite la question centrale et cruciale. Nous nous retrouvons donc dans l'histoire soufie mentionnée précédemment.

L'idée que la conscience soit une production du cerveau n'est, évidemment, pas complètement arbitraire. Comme Crick, ses adeptes se réfèrent habituellement, pour soutenir leur point de vue, aux résultats de nombreuses expériences neurologiques et psychiatriques, et à tout un ensemble d'observations cliniques effectuées en neurologie, en neurochirurgie et en psychiatrie. Lorsque nous remettons en question cette croyance profondément ancrée, cela signifie-t-il que nous doutons de l'exactitude de ces observations ? La relation étroite existant entre l'anatomie du cerveau, la neurophysiologie et la conscience est bien sûr incontestable. Ce qui pose problème, ce n'est pas la nature des preuves présentées, mais l'interprétation des résultats, la logique de l'argumentation et les conclusions qui sont tirées de ces observations.

Bien que ces expériences montrent clairement que la conscience est en étroite relation avec les processus neurophysiologiques et biochimiques du cerveau, elles n'ont aucun rapport avec la nature et l'origine de la conscience. En réalité, il existe même de nombreuses preuves suggérant exactement le contraire ; en d'autres termes, la conscience peut, dans certaines circonstances, opérer indépendamment de son substrat physique et remplir des fonctions qui vont bien au-delà des capacités du cerveau. Cela se trouve très clairement illustré

par l'existence même des expériences de « sortie du corps » (*out of body experiences*). Celles-ci peuvent avoir lieu spontanément ou dans des situations où elles sont facilitées, telles les trances chamaniques, les sessions psychédéliques, l'hypnose, la psychothérapie empirique, et par certaines expériences proches de la mort (*Near Death Experiences* ou NDE).

Dans toutes ces situations, la conscience peut se séparer du corps et garder sa capacité sensorielle tout en se déplaçant librement dans différents lieux proches ou éloignés. Les « sorties du corps authentiques » ayant bénéficié d'une vérification indépendante ont permis de prouver l'exactitude et la précision de la perception de l'environnement dans ces conditions, et sont de ce fait particulièrement intéressantes. Il existe beaucoup d'autres types de phénomènes transpersonnels pouvant donner accès à des renseignements précis sur différents aspects de l'univers n'ayant jamais été appris et mémorisés auparavant par le cerveau.

Examinons maintenant de plus près les observations cliniques, les expériences de laboratoire et les interprétations des preuves fournies par la science traditionnelle. Il ne fait aucun doute que de nombreux processus survenant dans le cerveau sont en rapport direct avec des modifications de la conscience. Un coup sur la tête entraînant une commotion cérébrale, ou une compression des artères carotides réduisant les apports cérébraux en oxygène peuvent provoquer la perte de conscience. Une lésion ou une tumeur du lobe temporal du cerveau sont souvent associées à des modifications de conscience très caractéristiques qui diffèrent de manière frappante de celles qui peuvent être observées chez des personnes souffrant d'une pathologie dans le lobe pré-frontal. Les différences sont si grandes qu'elles peuvent aider le neurologue à identifier la zone du cerveau atteinte par le processus pathologique. Parfois, une intervention neurochirurgicale peut corriger le problème et tout rentre dans l'ordre.

Ces faits sont souvent présentés comme preuves concluantes que le cerveau est la source de la conscience humaine. À première vue, ces observations peuvent paraître impressionnantes et convaincantes. Pourtant, elles ne font pas le poids lorsqu'elles sont examinées de plus près. À proprement parler, toutes ces données ne font que démontrer sans équivoque les relations étroites et spécifiques existant entre certaines modifications des fonctions cérébrales et certains changements dans la conscience. Elles ne disent pratiquement rien sur la nature de la conscience, ni sur son origine, et laissent ces questions sans réponses. Pourtant, il est certainement possible d'entrevoir une autre alternative d'interprétation utilisant les mêmes données et aboutissant à des conclusions très différentes.

Cela peut être illustré par l'observation de la relation existant entre un poste de télévision et le programme des émissions. Dans ce cas, la situation est beaucoup plus claire puisqu'elle met en scène un système incomparablement plus simple et fabriqué par l'être humain. La réception du programme, la qualité de l'image et du son dépendent de façon critique du bon fonctionnement du poste et de l'état de ses composants. Le mauvais fonctionnement de ses différentes parties entraîne des modifications spécifiques dans la qualité du programme. Certaines conduisent à des distorsions de l'image, de la couleur ou du son, d'autres à des interférences entre les chaînes. De même que le neurologue utilise les changements de conscience comme un outil diagnostique, le réparateur de télévision peut déduire d'après la nature des anomalies quelles parties de l'appareil et quels composants fonctionnent mal. Lorsque le problème est identifié, la réparation ou le remplacement de ces éléments corrigera les distorsions.

Du fait que nous connaissons les principes de base de la technologie de la télévision, il est clair pour nous que le poste ne fait que transmettre le programme, qu'il n'y contribue en

rien et qu'il ne l'a pas créé. Nous nous moquerions de quelqu'un qui essaierait d'examiner tous les transistors, relais ou circuits de l'appareil, et d'analyser tout le câblage pour tenter de comprendre comment le poste a créé les différents programmes. Même si nous poursuivions nos efforts jusqu'au niveau moléculaire, atomique ou subatomique, nous n'aurions absolument aucun indice qui puisse nous aider à comprendre pourquoi, à un moment donné, un dessin animé de Mickey, un épisode de *La Guerre des étoiles* ou un grand classique d'Hollywood apparaît à l'écran. Le fait qu'il y ait un lien étroit entre le fonctionnement du poste de télévision et la qualité du programme ne signifie pas nécessairement que tout le secret du programme se trouve dans l'appareil lui-même. Et pourtant, c'est exactement le type de conclusion que la science matérialiste traditionnelle tire des données relatives au cerveau et à la conscience – données tout à fait comparables à celles du poste et du programme de télévision.

La science matérialiste occidentale n'a donc pas été capable de produire des preuves convaincantes, que la conscience est le produit des processus neurophysiologiques siégeant dans le cerveau. Elle ne maintient sa position qu'en résistant, censurant et ridiculisant un nombre important d'observations indiquant que la conscience peut exister et fonctionner indépendamment du corps et des organes sensoriels. Ces preuves viennent de la parapsychologie, de l'anthropologie, de la recherche sur le LSD, de la psychothérapie empirique, de la thanatologie et de l'étude des états non ordinaires de conscience survenant spontanément. Toutes ces disciplines ont amassé une quantité impressionnante de données démontrant clairement que la conscience humaine est capable de faire beaucoup de choses dont le cerveau (au sens donné par la science) est totalement incapable.

## Science et religion

L'autorité dont jouit la science matérialiste dans la société moderne a fait de l'athéisme l'idéologie la plus influente du monde industriel. Bien qu'au cours des dernières décennies, la tendance semble s'inverser, le nombre de personnes qui pratiquent une religion sérieusement et qui se disent « croyants » a diminué considérablement avec le progrès scientifique. En raison du pouvoir exercé par la science matérialiste sur les sociétés industrielles, même les croyants ont souvent des difficultés à ne pas tenir compte du travail de sape effectué par la science occidentale sur la religion, et du discrédit jeté sur cette dernière. Il est fréquent que des personnes ayant eu une éducation religieuse rejettent toute forme de religion lorsqu'elles font des études scientifiques. La raison en est simple : elles commencent alors à considérer toute tendance spirituelle comme primitive et indéfendable.

Les religions organisées, dépouillées de leur composante empirique, ont pour ainsi dire perdu le contact avec leur source spirituelle profonde et, par conséquent, sont devenues inutiles et vides de sens. Dans bien des cas, une spiritualité vivante et vécue, fondée sur une expérience personnelle profonde, fut remplacée par le dogmatisme, le ritualisme et le moralisme.

Les partisans les plus belliqueux des principaux courants religieux insistent sur la nécessité d'une croyance littérale dans les versions exotériques des textes spirituels, qui peuvent paraître enfantines et à l'évidence irrationnelles à un esprit moderne et cultivé. Et tout cela

se trouve encore accentué par les positions intenable que les autorités religieuses adoptent à l'égard de certaines questions cruciales de la vie moderne. Par exemple, l'interdiction faite aux femmes de devenir pasteur est une violation des valeurs démocratiques ; et condamner la contraception face à des dangers comme le sida et la surpopulation est absurde et totalement irresponsable.

Si nous considérons les descriptions de l'univers, de la nature et des êtres humains faites par la science matérialiste, il est clair qu'elles vont à l'opposé des récits que l'on peut lire dans les textes sacrés des grandes religions du monde. Prises au pied de la lettre et jugées selon les critères de différentes disciplines scientifiques, les histoires de la création du monde, de l'origine de l'humanité, de l'Immaculée Conception, de la mort et de la renaissance de figures divines, de la tentation par des forces démoniaques et du Jugement dernier appartiennent au domaine des contes de fées ou aux manuels de psychiatrie. Il est très difficile de concilier les concepts de la Conscience cosmique, de la réincarnation ou de l'éveil spirituel avec les principes de base de la science matérialiste. Toutefois, il est possible d'établir un lien entre science et religion si toutes deux sont correctement comprises.

Comme nous l'avons vu, la confusion dans ce domaine semble due à des conceptions erronées en ce qui concerne la nature et la fonction de la science et des théories scientifiques. Ce qui est présenté comme une réfutation scientifique des réalités spirituelles est souvent basé sur une argumentation scientiste plutôt que sur la science même.

Une mauvaise interprétation et une incompréhension du symbolisme spirituel des textes sacrés représente une source supplémentaire de problèmes par rapport à la religion. Cette approche est d'ailleurs caractéristique des mouvements intégristes des grandes religions.

Lorsque scientisme et intégrisme entrent en conflit, aucun des deux ne semble se rendre compte que la plupart des passages des textes sacrés sujets à controverse ne devraient pas être considérés comme des références à des personnages concrets, des lieux géographiques et des événements historiques, mais comme des récits d'expériences transpersonnelles. Les descriptions scientifiques de l'univers et les récits de textes religieux ne se rapportent pas aux mêmes réalités, ne concourent pas sur le même terrain. Comme le dit le mythologue Joseph Campbell dans son style inimitable : « L'Immaculée Conception n'est pas un problème pour les gynécologues, et la Terre Promise n'est pas un terrain à vendre ! »

Le fait que les astronomes modernes n'aient pas trouvé d'images de Dieu et des anges sur les photographies prises par les meilleurs télescopes n'est pas une preuve scientifique de leur non-existence. De la même manière, le fait de savoir que l'intérieur de la terre est fait de fer et de nickel liquides ne réfute d'aucune façon l'existence de l'enfer et des mondes souterrains. Le symbolisme spirituel décrit avec précision les événements et les réalités que nous rencontrons dans les états de conscience holotropiques, et qui n'ont aucun rapport avec le monde matériel de notre réalité quotidienne. Aldous Huxley l'a très clairement démontré dans son excellent essai *Le Paradis et l'Enfer* (Huxley, 1959). Le seul domaine de recherche pouvant aborder la question de la spiritualité sur le plan scientifique est donc la recherche sur la conscience axée sur l'exploration méthodique et impartiale des états non ordinaires de conscience.

De nombreux scientifiques utilisent le cadre conceptuel de la science contemporaine d'une manière qui se rapproche davantage des religions intégristes que de la science. Ils utilisent ce cadre comme une description de la réalité faisant autorité, et l'imposent pour censurer et supprimer toutes les observations qui défient ses principes fondamentaux. La vision du monde de la science matérialiste étant incompatible avec les théologies des religions or-

ganisées, le prestige dont jouit la science dans notre société joue en sa faveur. Comme la plupart des gens de notre culture ne font pas la différence entre religion et spiritualité, l'influence destructrice de ce type de « science » n'affecte pas seulement la religion mais aussi toute activité spirituelle quelle qu'elle soit. Si nous voulons réussir à éclaircir ces questions fondamentales, il est essentiel de faire une distinction très nette entre science et scientisme, ainsi qu'entre spiritualité et religion.

## Spiritualité et religion

La difficulté à différencier la spiritualité de la religion est probablement la première cause de malentendu concernant les liens pouvant exister entre science et religion. La spiritualité est fondée sur des expériences directes de dimensions non ordinaires de la réalité et elle ne nécessite pas d'endroit particulier ou d'officiant pour entrer en contact avec le divin. Elle implique une relation particulière entre l'individu et le cosmos et reste, par essence, une affaire strictement personnelle. Les mystiques fondent leurs convictions sur leur propre expérience. Ils n'ont pas besoin d'églises ou de temples ; le contexte dans lequel ils expérimentent les dimensions sacrées de la réalité, y compris leur propre divinité, n'est autre que le corps et la nature. Au lieu de prêtres officiants, ils ont besoin d'un groupe de soutien fait de compagnons motivés par la même quête, ou de l'aide d'un instructeur qui soit plus avancé sur le chemin spirituel qu'ils ne le sont eux-mêmes.

Toutes les grandes religions furent inspirées par les expériences visionnaires de leurs fondateurs, qu'ils soient prophètes, saints ou même disciples. Leurs textes sacrés – *Veda*, *Upanishad*, Canon Pali bouddhiste, Bible, Coran, Livre des mormons, et bien d'autres – sont fondés sur des révélations personnelles directes. Mais dès qu'une religion s'organise, elle perd souvent complètement le lien avec sa source spirituelle et devient une institution séculière exploitant les besoins spirituels humains sans les satisfaire. Elle crée un système hiérarchisé axé sur la recherche du pouvoir, le contrôle, la politique, l'argent, les biens et autres affaires profanes.

Une religion organisée correspond à l'activité d'un groupe institutionnalisé, prenant place dans un lieu défini – un temple ou une église – et impliquant un système d'officiants désignés ayant ou n'ayant pas d'expériences personnelles des réalités spirituelles. La hiérarchie religieuse a même tendance à décourager activement toutes les expériences spirituelles directes dans la communauté parce qu'elles favorisent l'indépendance et ne peuvent pas être contrôlées de manière effective. Quand cela se produit, la véritable vie spirituelle ne peut continuer que dans les branches mystiques, les ordres monastiques et certaines sectes extatiques des religions concernées.

Il ne fait aucun doute que les dogmes des religions organisées sont en conflit fondamental avec la science, que celle-ci repose sur le modèle newtonien-cartésien ou sur le nouveau paradigme. Mais la situation est très différente en ce qui concerne les expériences spirituelles. Au cours des vingt-cinq dernières années, l'étude méthodique de ces expériences constitua le centre d'intérêt principal d'une discipline particulière nommée psychologie transpersonnelle. Les expériences spirituelles, comme tout autre aspect de la réalité, peuvent être étudiées scientifiquement ; elles peuvent être soumises à une recherche méticuleuse et ou-

verte d'esprit. Il n'y a rien de non scientifique dans le fait d'étudier ces phénomènes de manière impartiale et rigoureuse, ainsi que les défis qu'ils représentent pour la compréhension matérialiste du monde. La véritable question est celle de la nature et du statut ontologique des expériences mystiques. Révèlent-elles des vérités profondes sur certains aspects de l'existence, ou sont-elles des produits de la superstition, de l'imagination ou de maladies mentales ?

Le principal obstacle à l'étude des expériences spirituelles réside dans le fait que la psychologie et la psychiatrie traditionnelles sont dominées par la philosophie matérialiste, et n'ont pas de compréhension véritable de la religion et de la spiritualité. Dans leur rejet catégorique de la religion, elles ne font pas la distinction entre les croyances des peuples primitifs ou les interprétations littérales des textes sacrés par les intégristes, et les traditions mystiques complexes ou les philosophies spirituelles orientales. La science matérialiste occidentale a rejeté sans discrimination tous les concepts et toutes les activités liés à la spiritualité, y compris ceux et celles qui sont fondés sur des siècles d'exploration introspective méthodique de la psyché. En fait, la plupart des grandes traditions mystiques ont développé des techniques spécifiques permettant d'induire des expériences spirituelles, et ont associé leurs observations et leurs spéculations d'une manière qui s'accorde parfaitement avec la science moderne.

Un exemple extrême du manque de discernement de la science occidentale est son rejet du *tantra*, système offrant une vision spirituelle extraordinaire de l'existence avec une approche scientifique du monde à la fois globale et sophistiquée. Les experts du *tantra* ont développé une vision profonde de l'univers, validée de nombreuses façons par la science moderne. Leur vision inclut des modèles complexes d'espace-temps, le concept du Big Bang, et les notions de système héliocentrique, d'attraction interplanétaire, de forme sphérique de la terre et des planètes, ainsi que d'entropie. Parmi d'autres réalisations, on peut également trouver des notions de mathématiques avancées et l'invention du calcul décimal. Le *tantra* possède également une théorie psychologique et une méthode empirique fondée sur une cartographie des corps subtils, ou énergétiques, mettant en jeu des centres psychiques (*chakras*) et des canaux énergétiques (*nadis*). Il a également développé un art spirituel abstrait et figuratif hautement raffiné, et des rituels complexes (Mookerjee et Khanna, 1977).

## Psychiatrie et religion

Du point de vue des scientifiques universitaires occidentaux, le monde matériel représente la seule réalité et toute forme de croyance spirituelle reflète un manque de culture, une superstition primitive, une forme de pensée magique, ou une régression vers des schémas de fonctionnement infantiles. La croyance en une forme d'existence quelconque après la mort n'est pas seulement réfutée, mais souvent tournée en dérision. D'un point de vue matérialiste, il semble clair et indiscutable que la mort du corps, et particulièrement du cerveau, est la fin de toute forme d'activité consciente. La croyance au voyage posthume de l'âme, en une vie après la mort, ou en la réincarnation ne peuvent correspondre qu'à des personnes prenant leurs désirs pour des réalités, car incapables d'accepter l'évidence biologique de la mort.

Les individus qui vivent des expériences directes de réalités spirituelles sont, dans notre culture, considérés comme des malades mentaux. Les psychiatres ne font aucune distinction entre les expériences mystiques et psychotiques, les jugeant également comme des manifestations de psychose. À ce jour, le jugement le plus modéré concernant le mysticisme et ayant émané de cercles universitaires officiels, fut celui de la commission « Psychiatrie et Religion » du Groupement pour l'évolution de la psychiatrie, qui avait pour titre : « Mysticisme : quête spirituelle ou désordre psychique ? » Ce document, publié en 1976, admettait que le mysticisme pouvait être un phénomène situé entre normalité et psychose.

À l'heure actuelle, le simple fait de suggérer que les expériences spirituelles méritent une étude systématique et devraient être examinées de façon critique, apparaît comme une absurdité aux yeux des scientifiques de formation conventionnelle. Montrer un intérêt sérieux dans ce domaine peut être, en soi, considéré comme un manque de jugement et ternir la réputation professionnelle du chercheur. Pourtant, il n'existe actuellement aucune preuve scientifique de la non-existence de la dimension spirituelle. La réfutation de son existence est essentiellement une hypothèse métaphysique de la science occidentale, fondée sur l'application incorrecte d'un paradigme dépassé. En réalité, l'étude des états holotropiques en général, et des expériences transpersonnelles en particulier, fournit plus qu'il ne faut de données démontrant le bien-fondé d'une telle dimension (Grof, 1985, 1988).

Par ailleurs, toutes les grandes religions du monde sont nées des puissantes expériences personnelles de visionnaires, ayant initié et soutenu leurs croyances – les apparitions divines des prophètes, des mystiques et des saints. Ces expériences, révélant l'existence des dimensions sacrées de la réalité, étaient l'inspiration et la source vitale de tous les mouvements religieux.

Le Bouddha Gautama, méditant sous l'arbre de l'éveil, eut une vision spectaculaire de Kama Mara, le maître du monde de l'illusion, de ses trois sœurs séduisantes essayant de le détourner de sa quête spirituelle, et de son armée menaçante cherchant à l'intimider pour l'empêcher d'atteindre l'illumination. Il surmonta tous ces obstacles avec succès et parvint à l'illumination et à l'éveil spirituel. Une autre fois, le Bouddha eut la vision de toutes ses incarnations antérieures et éprouva une profonde libération du fait d'avoir rompu ses liens karmiques.

Le « voyage miraculeux » de Mahomet inspira le Coran et la religion islamique. Accompagné dans ce voyage visionnaire par l'archange Gabriel, Mahomet traversa les sept cieux musulmans, le paradis et l'enfer. Dans la tradition judéo-chrétienne, l'Ancien Testament offre un récit spectaculaire de l'expérience de Yahvé faite par Moïse au travers du Buisson ardent. Le Nouveau Testament décrit la tentation de Jésus par le diable durant son séjour dans le désert. De la même façon, la vision aveuglante du Christ qu'eut Saul sur la route menant à Damas, la révélation apocalyptique qu'eut saint Jean dans sa grotte sur l'île de Patmos, la vision du char ardent qu'eut Ézéchiël, ainsi qu'une multitude d'épisodes de ce type sont à l'évidence des expériences transcendantales vécues en état non ordinaire de conscience. La Bible décrit de nombreux exemples de communication directe avec Dieu et les anges. Les descriptions des tentations de saint Antoine, des expériences visionnaires d'autres saints ou des Pères du désert, sont des éléments de l'histoire chrétienne fort bien documentés.

Les psychiatres occidentaux interprètent de telles expériences visionnaires comme des manifestations de graves maladies mentales, bien qu'ils manquent d'explications médicales et de données expérimentales pour étayer leur opinion. La littérature psychiatrique tradi-

tionnelle comprend des articles et des livres discutant des diagnostics cliniques les plus appropriés aux grandes figures de l'histoire spirituelle. Saint Jean de la Croix fut qualifié de « dégénéré héréditaire », sainte Thérèse d'Avila de « psychotique hystérique », et les expériences mystiques de Mahomet furent attribuées à l'épilepsie.

De nombreux autres personnages religieux et spirituels, tels Bouddha, Jésus, Ramakrisna et sri Ramana Maharshi, furent considérés comme des êtres souffrant de psychose en raison de leurs expériences visionnaires et de leurs « hallucinations ». De la même façon, certains anthropologues de formation traditionnelle se sont querellés sur la question des diagnostics appropriés pouvant être appliqués aux chamans : schizophrènes, psychotiques, épileptiques ou hystériques. On trouve dans les écrits du célèbre psychanalyste Franz Alexander, connu pour être l'un des fondateurs de la médecine psychosomatique, un document dans lequel la méditation bouddhiste est décrite en termes de psychopathologie et nommée « catatonie artificielle » (Alexander, 1931).

La religion et la spiritualité furent des forces extrêmement puissantes dans l'histoire de l'humanité et de la civilisation. Si les expériences visionnaires des fondateurs de religions n'avaient été que les produits d'une pathologie cérébrale, il serait bien difficile d'expliquer l'impact colossal qu'elles eurent sur des millions de personnes au cours des siècles, ainsi que sur l'inspiration qu'elles purent donner à l'architecture triomphale, la peinture, la sculpture, et la littérature. Il n'existe aucune culture ancienne ou préindustrielle dans laquelle la vie rituelle et spirituelle n'ait joué un rôle capital. Ainsi, l'approche habituelle de la psychiatrie et de la psychologie occidentales rend pathologiques, non seulement la vie spirituelle, mais également la vie culturelle de toutes les civilisations à travers les siècles, à l'exception de l'élite cultivée du monde industriel partageant cette vision matérialiste du monde.

La position officielle de la psychiatrie à l'égard des expériences spirituelles crée également un clivage remarquable au sein de notre propre société. Aux États-Unis, la religion est officiellement acceptée, légalement protégée, et même vertueusement encouragée par certains milieux. Il y a une bible dans toutes les chambres d'hôtel, les politiciens prétendent s'intéresser à Dieu lors de leurs discours, et la prière collective fait partie intégrante de la cérémonie d'inauguration présidentielle. Pourtant, à la lumière des sciences matérialistes, ceux qui prennent les croyances religieuses au sérieux sont considérés comme des personnes sans éducation, se faisant des illusions ou affectivement immatures.

De surcroît dans notre cadre culturel, si quelqu'un fait une expérience spirituelle du type de celles qui inspirèrent toutes les grandes religions, un pasteur « moyen » l'enverra vraisemblablement voir un psychiatre. Il arrive très fréquemment que des personnes amenées dans des structures psychiatriques en raison d'expériences spirituelles intenses, soient hospitalisées, soumises à des traitements tranquillisants ou même à des électrochocs, et se voient cataloguées selon un diagnostic psychopathologique pouvant les stigmatiser leur vie durant.

## **Les états de conscience holotropiques et l'image de la réalité**

Les différences existant entre la vision de l'univers, de la nature, des êtres humains et de la conscience développée par la science occidentale, et celle des sociétés anciennes et préindustrielles sont exprimées habituellement en termes de supériorité de la science matérialiste

par rapport à la superstition et à la fantasmagorie primitive des cultures indigènes. Une analyse approfondie de cette situation révèle que la raison de ces différences n'est pas la supériorité de la science occidentale, mais l'ignorance et la naïveté des sociétés industrielles à l'égard des états de conscience holotropiques.

Toutes les cultures préindustrielles avaient une grande considération pour ces états, et dépensaient beaucoup de temps et d'énergie à développer des moyens efficaces et sans danger permettant de les induire. Elles en possédaient une connaissance, les cultivaient de façon méthodique, et les utilisaient comme véhicule principal de leur vie rituelle et spirituelle. La vision du monde de ces cultures reflétait non seulement les expériences et observations faites en état de conscience ordinaire, mais aussi celles des états visionnaires. Aujourd'hui, la recherche sur la conscience et la psychologie transpersonnelle montrent que la plupart de ces expériences sont d'authentiques ouvertures sur des dimensions habituellement cachées de la réalité et ne peuvent pas être rejetées comme étant de simples distorsions pathologiques.

Dans les états visionnaires, les expériences d'autres réalités, ou de nouvelles perspectives concernant notre réalité quotidienne, sont si convaincantes et irrésistibles que ceux les ayant vécues n'ont d'autre choix que de les incorporer à leur vision du monde. C'est donc l'exposition empirique méthodique aux états non ordinaires de conscience, d'une part, et l'absence de celle-ci, d'autre part, qui sépare les sociétés technologiques des cultures indigènes sur le plan idéologique. Je n'ai encore jamais rencontré un seul individu qui puisse continuer à souscrire au point de vue de la science matérialiste occidentale après avoir vécu une expérience du domaine transcendantal. Cette évolution est totalement indépendante du niveau d'intelligence, du type et du degré d'éducation, et des références professionnelles des personnes concernées.

## **Les états de conscience holotropiques et l'histoire de l'homme**

Dans ce livre, nous avons exploré en détail les états de conscience holotropiques, leur nature, leurs contenus et leurs effets sur la vision du monde, la hiérarchie des valeurs et la stratégie de l'existence. Ce que nous avons appris de l'étude des expériences holotropiques jette un jour nouveau sur l'histoire spirituelle de l'humanité. Elle montre que la spiritualité est une dimension cruciale de la psyché humaine et de l'existence, et sort du contexte pathologique, là où elle fut reléguée par la science matérialiste, toute religion authentique étant fondée sur l'expérience directe.

Dans l'histoire de l'humanité, toutes les cultures, à l'exception de la civilisation occidentale, eurent un grand respect pour les états de conscience holotropiques. Elles les favorisèrent à chaque fois qu'il était nécessaire d'entrer en contact avec leurs divinités, avec les autres dimensions de la réalité et les forces de la nature. Elles les utilisèrent également pour le diagnostic et la guérison, pour l'acquisition de perceptions extra-sensorielles et le développement de l'inspiration artistique. Comme je l'ai précisé dans l'introduction, ces « technologies du sacré », ces techniques de modification de l'état de conscience dans un but spirituel incluent tout aussi bien les méthodes chamaniques de diverses cultures indigènes que les pratiques sophistiquées des différentes traditions mystiques ou philosophies orientales.

La pratique des états holotropiques remonte aux premiers temps de l'histoire humaine et constitue la caractéristique la plus importante du chamanisme, art de guérir et religion les plus anciens de l'humanité. Les états holotropiques sont intimement liés au chamanisme de différentes manières. La destinée de nombreux chamans commença par des épisodes spontanés d'états visionnaires ou de crises psychospirituelles nommés « mal chamanique » par les anthropologues avec le parti pris péjoratif que l'on sait. D'autres furent initiés à ce rôle par d'autres chamans au moyen d'expériences similaires, induites par des procédures puissantes modifiant l'état de conscience, en particulier tambours, hochets, chants, danses ou plantes psychédéliques. Les chamans accomplis sont capables d'entrer en état holotropique à volonté et de manière contrôlée. Ils s'en servent pour la guérison, la perception extrasensorielle, l'exploration d'autres dimensions de la réalité et dans divers autres buts. Ils peuvent également les induire chez les membres de leurs tribus et leur fournir l'aide nécessaire.

Le chamanisme est extrêmement ancien et remonte probablement à trente ou quarante mille ans ; ses racines les plus profondes remontent à l'ère paléolithique. Au sud de la France et au nord de l'Espagne, les murs des célèbres grottes de Lascaux, de Font de Gaume, des Trois-Frères, d'Altamira et bien d'autres sont décorés de magnifiques dessins d'animaux. La plupart représentent des espèces qui peuplaient les paysages de l'âge de pierre – bisons, chevaux sauvages, cerfs, bouquetins, mammoths, loups, rhinocéros et rennes. Pourtant, d'autres animaux, telle la « licorne » de Lascaux, sont des créatures mythiques ayant un sens magique et rituel. Dans plusieurs de ces cavernes, on trouve des peintures et des gravures de figures étranges ayant des caractéristiques animales et humaines et qui, sans aucun doute, représentent d'anciens chamans.

La plus connue de ces représentations est celle du « sorcier » de la grotte des Trois-Frères, mystérieux personnage composite associant divers symboles mâles (illustration 6). Il a la ramure du cerf, les yeux du hibou, la queue du cheval sauvage ou du loup, la barbe et le pénis de l'homme, et enfin les pattes du lion. Dans le même groupe de grottes, se trouve une autre gravure célèbre de chaman, le « Maître des animaux », présidant une scène de chasse grouillant de superbes animaux (illustration 7). Sur les murs de Lascaux, une scène de chasse bien connue représente un bison blessé avec, à ses côtés, un chaman étendu et en érection (illustration 8). La grotte connue de La Gabillou abrite une gravure représentant une figure chamanique en mouvement baptisée « Le Danseur » par les archéologues (illustration 9). De plus, sur le sol d'argile de l'une des grottes, on peut trouver des empreintes de pas formant un cercle laissant à penser que leurs occupants organisaient des danses tout comme celles qui sont effectuées dans de nombreuses cultures aborigènes pour l'induction d'états de transe.

Le chamanisme n'est pas seulement ancien, il est aussi universel ; on le trouve en Amérique du Nord et du Sud, en Europe, en Afrique, en Asie, en Australie, en Micronésie et en Polynésie. Le fait que de si nombreuses cultures, tout au long de l'histoire de l'humanité, aient trouvé les techniques chamaniques utiles et bénéfiques suggère que les états holotropiques font appel à ce que les anthropologues nomment « esprit primordial » – aspect originel et fondamental de la psyché humaine transcendant la race, le sexe, la culture et l'histoire. Les techniques et les procédures chamaniques ont survécu jusqu'à aujourd'hui au sein des cultures ayant échappé à l'influence profonde de la civilisation industrielle occidentale.

La vie rituelle et spirituelle de la plupart des sociétés indigènes est pratiquement synonyme d'induction d'états de conscience holotropiques dans le contexte de rituels de guérison et d'autres cérémonies sacrées, organisées dans des buts et occasions variés. Les plus

importants sont ceux qui sont connus sous le nom de rites de passage et qui furent décrits pour la première fois en 1960 par l'anthropologue hollandais Arnold Van Gennep. Ce sont des rituels très puissants qui eurent lieu dans de nombreuses cultures préindustrielles au moment de transitions biologiques ou sociales importantes, comme la circoncision, la puberté, le mariage, la naissance d'un enfant, la ménopause ou la mort.

Tout comme les procédés chamaniques, les rites de passage utilisent des techniques puissantes de modification de l'état de conscience. Les initiés font de profondes expériences holotropiques en rapport avec la mort/renaissance psychospirituelle, interprétées comme le fait de mourir à l'ancien rôle et naître au nouveau. Ainsi, dans l'une des plus importantes cérémonies de ce type, le rituel de la puberté la mort-renaissance psychologique des adolescents est comprise comme la mort des garçons et des filles et la naissance d'hommes et de femmes adultes. De tels rituels ont d'autres fonctions importantes dont celle de procurer l'accès au domaine transcendantal, de confirmer la cosmologie et la mythologie propres au groupe, et d'établir ou de maintenir les relations des individus avec d'autres réalités.

Les états de conscience holotropiques jouèrent aussi un rôle capital dans les anciens mystères de mort et de renaissance, qui sont les procédés secrets et sacrés par lesquels les initiés expérimentent une puissante transformation psychospirituelle. Ces mystères sont basés sur des récits mythologiques mettant en scène des divinités symbolisant la mort et la transfiguration. Dans l'ancienne Mésopotamie, il s'agissait d'Inanna et Tammuz, en Égypte, d'Isis et Osiris, et en Grèce d'Athi et Adonis, Bacchus et Perséphone. En Amérique centrale, il s'agit du Quetzalcoatl aztèque, ou « serpent à plumes », ou des « jumeaux précieux » du *Popol Vuh* maya. Ces mystères sont particulièrement populaires autour de la Méditerranée et au Moyen-Orient, comme le montrent les initiations dans les temples sumériens et égyptiens, les mystères de Mithra, ou les rituels grecs des corybantes, les bacchanales et les mystères d'Éleusis.

Un témoignage impressionnant du pouvoir et de l'impact de ces expériences nous est apporté par le fait que les mystères d'Éleusis eurent lieu régulièrement et sans interruption pendant une période de presque deux mille ans, et ne cessaient d'attirer les personnages les plus importants de tout le monde antique. L'importance culturelle de ces mystères dans l'Antiquité devient évidente lorsque nous réalisons que les personnages les plus illustres faisaient partie des initiés. La liste des néophytes comprenait les philosophes Platon, Aristote et Épictète, le chef militaire Alcibiade, les poètes tragiques Euripide et Sophocle, et le poète Pindaros. Le célèbre orateur Cicéron, qui participait à ces mystères, écrivit un témoignage exalté sur leurs effets et leur impact sur la civilisation antique dans son ouvrage *Sur les lois* (Cicéron, 1987).

Dans le téléstérion, immense sanctuaire d'initiation d'Éleusis, trois mille néophytes pouvaient ensemble faire l'expérience d'une profonde transformation psychospirituelle. L'exposition aux états holotropiques d'un si grand nombre de personnes, parmi lesquelles des philosophes éminents, des artistes et des hommes d'État, devait avoir un impact extraordinaire sur la culture grecque et, par conséquent, sur l'histoire de la culture européenne en général. Il est réellement stupéfiant que cet aspect important du monde antique soit resté complètement méconnu et non reconnu par les historiens.

Les spécificités des procédés utilisés pour modifier l'état de conscience au cours de ces rites secrets sont restés inconnus pour la plupart, bien qu'il soit vraisemblable que la potion sacrée *kykeon*, qui jouait un rôle primordial dans les mystères d'Éleusis, ait été un mélange contenant des alcaloïdes d'ergot semblables au LSD (Wasson, Hofmann et Ruck, 1978). Il

est également vraisemblable que des substances psychédéliques aient été utilisées au cours des bacchanales et d'autres types de rituel. Quelles que soient les « technologies du sacré » utilisées à Éleusis, leurs effets sur la psyché des initiés devaient être importants pour que ces mystères retiennent l'attention et l'intérêt du monde antique pendant presque deux millénaires.

Les états holotropiques jouèrent également un rôle important dans les grandes religions. J'ai mentionné précédemment les expériences visionnaires de leurs fondateurs qui servirent de source et d'inspiration vis-à-vis de celles-ci. Alors que ces expériences initiales étaient plus ou moins spontanées et élémentaires, la plupart de ces religions développèrent au cours de leur histoire des procédures sophistiquées conçues spécialement pour induire des expériences mystiques, par exemple, différentes techniques de yoga, de méditation *vipassana*, zen et tibétaines, les exercices spirituels de tradition taoïste et les complexes rituels tantriques. Nous pourrions également ajouter différentes approches très élaborées utilisées par les soufis, mystiques de l'islam. Au cours de leurs cérémonies sacrées, nommées *zikr*, ils utilisaient habituellement une respiration intense, des chants de dévotion et des danses inductrices de transe analogues à celles des derviches tourneurs.

Dans le cadre de la tradition judéo-chrétienne, nous pouvons mentionner les exercices de respiration des esséniens et leurs baptêmes impliquant une semi-nyade, la prière de Jésus Christ des hésychastes, les exercices d'Ignace de Loyola, et diverses procédures kabbalistiques et hassidiques. Les approches conçues pour induire ou faciliter les expériences spirituelles directes sont tout à fait caractéristiques des branches mystiques des grandes religions et de leurs ordres monastiques.

L'utilisation rituelle de plantes et de substances psychédéliques constitua une méthode particulièrement efficace pour induire les états de conscience holotropiques. La connaissance de ces outils puissants remonte à l'aube de l'histoire de l'humanité. En médecine chinoise, des rapports sur les plantes psychédéliques peuvent dater de plus de trois mille ans. La potion divine légendaire nommée « haoma » dans l'antique Zend Avesta mazaaéen, et « soma » en Inde, était utilisée par les tribus indo-iraniennes il y a plusieurs millénaires, et fut probablement la source principale de la philosophie et de la religion védiques.

Des préparations faites de différentes variétés de chanvre ont été fumées ou ingérées sous diverses appellations (*haschisch, charas, bhang, ganja, kif, marihuana*) dans les pays orientaux, en Afrique et dans les Caraïbes, pour la détente, le plaisir et pendant les cérémonies religieuses. Elles ont représenté un sacrement pour certains groupes comme les brahmanes, certains ordres soufis, les anciens skythiens et les rastafariens de Jamaïque.

L'utilisation de diverses substances psychédéliques lors de cérémonies remonte très loin dans l'histoire de l'Amérique centrale. Des plantes puissantes pouvant efficacement modifier l'état de conscience étaient bien connues des cultures indiennes préhispaniques, Aztèques, Mayas, Olmèques et Mazatèques. Les plus connues sont le cactus mexicain *peyotl* (*Anhalonium Lewinii*), le champignon sacré *teonanacatl* (*Psilocybe mexicana*) et l'*ololiuqui*, graines de différentes variétés de liseron, ou belle-de-jour (*Ipomea violacea* et *Turbina corymbosa*). Ces substances furent utilisées jusqu'à ce jour par les Huichols, Mazatèques, Chichimecas, Cora, et autres tribus indiennes du Mexique, ainsi que par l'Église des Amérindiens (Native American Church).

Le célèbre *yajé* ou *ayahuasca* sud-américain est une décoction faite à partir d'une liane de la jungle (*Banisteriopsis caapi*) et d'autres plantes. L'Amazonie est également connue pour ses nombreuses herbes à priser. Des tribus aborigènes d'Afrique ingèrent et inhalent

des préparations faites avec l'écorce de l'arbuste eboga (*Tabernanthe iboga*). Elles les utilisent en petites quantités comme stimulants et à plus fortes doses dans des rituels d'initiation pour hommes et femmes.

La liste ci-dessus ne représente, bien sûr, qu'une partie des composés psychédéliques qui furent utilisés pendant de nombreux siècles à des fins rituelles et spirituelles, par de nombreuses ethnies dans le monde entier.

## **Les états holotropiques dans l'histoire de la psychiatrie**

Les états de conscience holotropiques ont joué un rôle très important dans le développement de la psychologie des profondeurs et de la psychothérapie. La plupart des livres décrivant l'histoire de ce mouvement situent ses débuts avec le physicien et mystique autrichien Franz Anton Mesmer. Bien que Mesmer ait attribué les modifications de conscience vécues par ses patients au « magnétisme animal », les célèbres expériences qu'il mena à Paris furent annonciatrices de travaux de grande envergure sur l'hypnose en psychologie clinique. Les séances d'hypnose que Jean Martin Charcot conduisit à la Salpêtrière (Paris) avec des patients hystériques, et les recherches effectuées à Nancy par Hippolyte Bernheim et Ambroise Auguste Liébault jouèrent un rôle capital dans la carrière de Sigmund Freud.

Lors de son voyage d'études en France, Freud rendit visite à Charcot et à l'équipe de Nancy, et apprit à utiliser l'hypnose.

Il utilisa cette technique dans ses premiers travaux d'exploration de l'inconscient de ses patients. Mais les états holotropiques jouèrent encore un rôle crucial dans l'histoire de la psychanalyse d'une autre façon. Les premières spéculations analytiques de Freud lui furent inspirées par son travail avec une patiente hystérique qu'il traitait conjointement avec son ami Joseph Breuer. Cette cliente, mentionnée dans les écrits de Freud sous le nom de mademoiselle Anna O., vivait des épisodes spontanés d'états holotropiques au cours desquels elle régressait psychologiquement au niveau infantile de manière répétée. Le fait d'être témoin de la reviviscence de souvenirs traumatiques effectués dans ces états et de constater les effets thérapeutiques de ce procédé eut une profonde influence sur la pensée de Freud.

Pour différentes raisons, Freud changea plus tard de stratégie d'une façon radicale. Il abandonna l'utilisation de l'hypnose et préféra la technique des libres associations à l'expérience directe, les fantasmes œdipiens aux traumatismes réels, et la dynamique du transfert à la reviviscence consciente des matériaux inconscients et à l'abréaction. Rétrospectivement, ces changements ne furent pas judicieux ; ils limitèrent la psychothérapie occidentale et la guidèrent dans une mauvaise direction pendant les cinquante ans qui suivirent (Ross, 1989). En conséquence de cela, la psychothérapie fut au cours de la première moitié de ce siècle synonyme d'entretiens face-à-face, d'associations libres sur le divan et de déconditionnement béhavioriste.

Au fur et à mesure que la psychanalyse et d'autres formes de psychothérapie verbale prirent de l'ampleur et acquirent une renommée, l'intérêt de l'accès à l'inconscient au moyen d'expériences directes évolua considérablement. Les états holotropiques qui avaient été vus, dans un premier temps, comme un moyen thérapeutique pouvant fournir également des informations de valeur sur la psyché humaine, furent associés à la pathologie. Depuis cette

époque, la pratique la plus courante pour traiter ces états lorsqu'ils surviennent spontanément, fut de les supprimer par tous les moyens disponibles. Il fallut attendre de nombreuses années avant que des professionnels ne commencent à redécouvrir la valeur des états holotropiques et de l'expérience émotionnelle directe.

## **Les états holotropiques et la recherche moderne sur la conscience**

Le regain d'intérêt des professionnels pour les états holotropiques commença au début des années 1950, peu après la découverte du LSD-25, avec l'avènement de la thérapie psychédélique. Il se poursuivit quelques années plus tard avec les progrès révolutionnaires de la psychologie et de la psychothérapie. Un groupe de psychologues et de psychiatres américains, profondément insatisfaits par le béhaviorisme et la psychanalyse freudienne, sentit et exprima le besoin d'une nouvelle orientation. Abraham Maslow et Anthony Sutich répondirent à cette attente et lancèrent une nouvelle branche de la psychologie, qu'ils nommèrent humaniste. En très peu de temps, ce mouvement devint très populaire.

La psychologie humaniste put fournir un cadre permettant le développement de nombreuses thérapies innovatrices. Alors que les psychothérapies traditionnelles utilisaient principalement des moyens verbaux et une analyse intellectuelle, ces nouvelles thérapies, dites « empiriques », mettaient l'accent sur l'expérience directe et l'expression des émotions. Elles utilisaient différentes formes de travail sur le corps comme partie intégrante du processus. La plus connue d'entre elles est la *gestalt* de Fritz Perls (Perls, 1976), devenue très populaire et largement utilisée, particulièrement en dehors des milieux universitaires.

En dépit d'écarts radicaux par rapport aux stratégies thérapeutiques dominantes, ces thérapies reposaient encore beaucoup sur la communication verbale et nécessitaient que le patient reste dans un état ordinaire de conscience.

Cependant, certaines de ces nouvelles approches étaient si puissantes qu'elles purent modifier profondément l'état de conscience des patients. Outre la thérapie psychédélique, on trouve parmi elles certaines des techniques néo-reichiennes, la thérapie primale, le *rebirth*, la respiration holotropique et quelques autres.

Bien que ces méthodes expérimentales nouvelles ne soient pas encore acceptées par les milieux universitaires, leur progrès et leur utilisation ont ouvert un nouveau chapitre dans l'histoire de la psychothérapie. Ces méthodes sont étroitement liées aux techniques psychospirituelles anciennes et aborigènes, qui jouèrent un rôle crucial dans l'histoire rituelle, spirituelle et culturelle de l'humanité. Si, dans le futur, elles sont acceptées et que l'on reconnaît leur valeur, elles pourront sans aucun doute révolutionner la théorie et la pratique de la psychiatrie.

Dans la seconde moitié de ce siècle, les techniques d'induction des états holotropiques furent enrichies non seulement par le travail clinique, mais aussi par la recherche en laboratoire. Les biochimistes ont pu identifier les alcaloïdes actifs d'un nombre important de plantes psychédéliques et les produire en laboratoire. Les plus connus sont la *mescaline* du peyotl, la *psilocybine* des champignons magiques mexicains, et l'*ibogaïne* de l'arbuste africain eboga. Moins connus, mais importants également, sont l'*harmaline* de l'*ayahuasca*, le

*tétra-hydro-cannabinol* (THC) du haschisch et les dérivés de *tryptamine* trouvés dans les tabacs à priser sud-américains et les sécrétions cutanées de certains crapauds.

Les chimistes ont ajouté à cet arsenal psychédélique déjà riche le LSD-25, substance semi-synthétique extrêmement puissante, et un grand nombre de substances synthétiques, en particulier le MDA, le MDMA (Extasy ou Adam), le 2-CB, et d'autres dérivés amphétaminiques. Des recherches méthodiques purent ainsi être conduites, tant sur le plan clinique qu'en laboratoire, pour analyser les effets de ces composés à une grande échelle, et pour étudier les processus physiologiques, biochimiques et psychologiques mis en jeu.

L'isolation sensorielle, en réduisant de manière significative les stimuli sensoriels, est également un moyen très efficace d'induire des états holotropiques. Dans sa forme extrême, il peut s'agir d'une immersion complète dans un grand caisson permettant une obscurité totale, isolé sur le plan acoustique, et nécessitant le port d'un masque étanche avec arrivée d'air.

De la même façon, le manque de sommeil ou la privation de rêves peuvent profondément changer l'état de conscience. La privation de rêves sans perte de sommeil peut être réalisée en réveillant les sujets chaque fois que des mouvements oculaires rapides indiquent qu'ils sont en train de rêver. Il existe aussi des dispositifs de laboratoire permettant l'apprentissage du « rêve éveillé ». Le *biofeedback* est une autre technique de laboratoire bien connue pouvant modifier l'état de conscience ; elle permet, au moyen de signaux électroniques, de guider l'individu vers des domaines expérientiels spécifiques caractérisés par la prépondérance de certaines fréquences d'ondes cérébrales. Un marché en pleine expansion offre maintenant une gamme étendue d'appareils visant à modifier l'état de conscience et qui permettent d'induire des états holotropiques en combinant de différentes manières la stimulation acoustique, optique et kinesthésique. L'énumération des nouveaux champs d'exploration de la recherche sur la conscience ne saurait être complète sans que soit mentionnée la thanatologie, discipline axée sur l'étude des « expériences proches de la mort » (NDE). La recherche en thanatologie fut la source de quelques-unes des observations les plus remarquables dans tout le domaine transpersonnel.

Le regain d'intérêt pour les états holotropiques dont nous avons été témoins au cours des dernières décennies fut la source d'une quantité extraordinaire d'informations révolutionnaires. Les chercheurs des différentes branches de la recherche sur la conscience ont amassé des preuves impressionnantes qui remettent sérieusement en question les théories de la science matérialiste sur la nature de la conscience. Il est clair que la vision du monde scientifique affirmant la suprématie de la matière et considérant la conscience comme l'un de ses dérivés, ne peut s'appuyer sur des faits d'observations.

En tout état de cause, les observations émanant de la psychologie transpersonnelle contredisent directement la conception actuelle de la conscience, considérée comme le sous-produit de processus neurophysiologiques siégeant dans le cerveau. L'existence d'expériences authentiques de « sortie du corps » dans des situations proches de la mort peuvent à elles seules renverser ce mythe dominant la science matérialiste. Ces expériences montrent que la conscience peut, dans certaines circonstances, percevoir l'environnement sans aucune intervention des sens.

Ce qui est probablement le plus frappant dans la situation actuelle, c'est de voir jusqu'à quel point les milieux universitaires ont réussi à ignorer, voire à supprimer, toutes les nouvelles preuves faisant voler en éclat les hypothèses métaphysiques fondamentales de la science matérialiste. C'est en constatant l'impossibilité de faire entrer de nouvelles données

révolutionnaires dans le cadre conceptuel existant qu'Abraham Maslow et Anthony Sutich, les deux fondateurs de la psychologie humaniste, lancèrent une autre discipline connue sous le nom de psychologie transpersonnelle. Cette nouvelle discipline étudie toute la gamme des expériences humaines, y compris les états holotropiques, et représente une véritable tentative d'intégration de la science et de la spiritualité.

## Conclusions

L'objectif principal du dernier chapitre était de démontrer que toute la cosmologie décrite dans ce livre n'est pas incompatible avec les découvertes de la science, mais seulement avec les conclusions philosophiques qui furent tirées de ces découvertes d'une manière inappropriée. Les expériences et les observations décrites dans cet ouvrage ne remettent pas en question la science elle-même, mais le monisme matérialiste. J'espère avoir montré que la vision matérialiste du monde est fondée sur un certain nombre d'hypothèses métaphysiques contestables qui ne s'appuient pas sur des faits et des preuves scientifiques.

Ce qui caractérise la science authentique est l'application, sans parti pris ni limite de temps, de la méthode scientifique de recherche à tous les domaines de la réalité, aussi absurde que puisse paraître cette entreprise d'un point de vue traditionnel. J'ai la certitude que les pionniers des diverses branches de la recherche sur la conscience procédèrent de la sorte. Ils étudièrent avec beaucoup de courage un large spectre d'expériences de type holotropique, et amassèrent ainsi un nombre colossal d'informations fascinantes. La plupart des phénomènes observés représentent un défi critique vis-à-vis de croyances profondément ancrées qui furent longtemps considérées, à tort, comme des faits scientifiques établis.

Les quarante années que j'ai consacrées à la recherche sur la conscience m'ont convaincu que les partisans de la science matérialiste n'ont pu maintenir leur vision du monde qu'avec le concours d'une censure systématique et d'une mauvaise interprétation de toutes les données relatives aux états holotropiques. On peut dire qu'ils ont appliqué cette stratégie avec succès dans le passé, que les données défiant l'ordre établi soient issues de l'histoire, de l'étude comparative des religions, de l'anthropologie ou des différentes branches de la recherche sur la conscience. Cela est certainement vrai aussi de la parapsychologie, de la thérapie psychédélique et des psychothérapies empiriques. La thanatologie et le travail en laboratoire avec les techniques de modification de l'état de conscience en sont également des exemples.

Je suis convaincu que cette stratégie ne peut se poursuivre indéfiniment. Il devient de plus en plus évident que les hypothèses fondamentales qui servent de support au monisme matérialiste ne s'appuient pas sur des données scientifiques. De plus, le nombre de preuves émanant de la recherche sur la conscience, et qui furent auparavant ignorées ou éliminées, augmente d'une manière considérable. Il n'est pas suffisant de prétendre que les revendications de la psychologie transpersonnelle sont incompatibles avec la vision du monde de la science matérialiste. Pour neutraliser les nouveaux défis conceptuels, il faudrait également démontrer que les observations émanant de la psychologie transpersonnelle et de la recherche sur la conscience, y compris celles qui sont décrites dans ce livre, peuvent se justifier et s'expliquer correctement dans le contexte du paradigme matérialiste.

Je doute sérieusement que les critiques matérialistes aient plus de succès à accomplir cette tâche que les chercheurs dans le domaine transpersonnel n'en eurent. J'ai le privilège de connaître la plupart d'entre eux personnellement. Ils sont tous de formation universitaire traditionnelle et se sont donné beaucoup de mal pour trouver des explications conventionnelles à leurs découvertes avant d'opter pour la recherche d'une alternative radicalement différente. Je sais, par ma propre expérience, que ce n'est pas un plaisir et un zèle iconoclastes qui furent à l'origine de la psychologie transpersonnelle, mais bien le sentiment douloureux et perturbant de l'inadéquation de l'ancien paradigme à rendre compte des nouvelles données.

Il me paraît important d'insister sur le fait que la cosmologie décrite dans cet ouvrage n'est en conflit avec les faits et les observations d'aucune discipline scientifique. Seule la justesse des conclusions philosophiques qui furent tirées de ces observations se trouve remise en question. Les idées développées ici ne modifient en rien les faits précis décrits par la science matérialiste. Elles fournissent simplement une superstructure permettant de relier à la réalité ordinaire les différents niveaux de réalité accessibles. Selon la vision du monde matérialiste, l'univers est un système mécanique s'étant essentiellement créé lui-même, la conscience n'étant qu'un épiphénomène de processus matériel. Les découvertes de la psychologie transpersonnelle et de la recherche sur la conscience suggèrent fortement que l'univers pourrait être la création d'une intelligence cosmique supérieure, et la conscience un aspect essentiel de l'existence.

Il n'existe aucune découverte scientifique démontrant la primauté de la matière sur la conscience et l'absence d'intelligence créatrice dans l'ordre universel des choses. Ajouter les connaissances résultant de la recherche sur la conscience aux résultats de la science matérialiste permet d'avoir une compréhension plus complète de nombreux aspects importants du cosmos pour lesquels nous n'avons encore que des explications insatisfaisantes et non convaincantes. Cela concerne les questions fondamentales : la création de l'univers, l'origine de la vie sur notre planète, l'évolution des espèces, la nature et la fonction de la conscience.

En outre, cette nouvelle vision de la réalité inclut comme partie intégrante la très large gamme des expériences holotropiques et des phénomènes s'y rapportant. Il s'agit là d'un domaine de l'existence vaste et important pour lequel la science matérialiste n'a pu fournir aucune explication à la fois rationnelle, raisonnable et convaincante. Après de nombreuses tentatives très frustrantes, j'ai moi-même abandonné l'espoir de réussir à expliquer mes expériences et mes observations dans les limites du cadre conceptuel qui me fut enseigné durant ma formation universitaire. Si les détracteurs de la psychologie transpersonnelle réussissent à présenter une explication matérialiste convaincante, sobre et réaliste du monde extraordinaire des expériences holotropiques, je serai le premier à les accueillir et à les féliciter.

# Remerciements

Ce livre tente de récapituler les connaissances philosophiques et spirituelles acquises au cours de quarante ans d'un parcours personnel et professionnel engagé dans l'exploration des frontières inconnues de la psyché humaine. Cela fut un pèlerinage compliqué, difficile, et parfois éprouvant, que je n'aurais pu faire seul. Au cours de ces années, j'ai reçu l'aide inestimable, l'inspiration, et les encouragements de nombreuses personnes. Certaines d'entre elles furent au nombre de mes amis proches, d'autres furent d'importants professeurs, et la plupart jouèrent un rôle capital dans ma vie. Je ne peux pas ici toutes les remercier individuellement, mais certaines méritent une mention particulière...

Angeles Arrien, anthropologue et fille d'un « visionnaire » – instructeur spirituel de la tradition mystique basque –, fut pendant de nombreuses années une véritable amie et un important professeur. S'appuyant sur quarante ans de formation spirituelle, elle fut un exemple vivant de la manière d'intégrer les aspects masculin et féminin au sein de la psyché et montra comment « marcher sur la voie mystique en gardant les pieds sur terre ».

Gregory Bateson, penseur original et fécond, avec qui j'eus le privilège de partager des centaines d'heures de discussions tant personnelles que professionnelles pendant les deux ans et demi passés ensemble comme étudiants à l'institut Esalen (Big Sur, Californie), fut pour moi un enseignant de premier ordre et un ami particulier. Au cours de nos entretiens, il ne pénétra jamais sans réserves le domaine mystique. Cependant, la logique implacable de son esprit inquisiteur lui permit de proposer une critique incisive de la pensée scientifique mécaniste qui offrit une large ouverture à la vision transpersonnelle.

Le travail de David Bohm fut l'une des plus importantes contributions à mes efforts personnels pour établir un lien entre mes découvertes – relatives à la nature et aux dimensions de la conscience humaine – et la vision scientifique du monde. Sa représentation holographique de l'univers eut une importance considérable au regard de mes propres théories. Le fait que le modèle de cerveau proposé par Karl Pribram soit également fondé sur des principes holographiques fut particulièrement important pour ce travail de rapprochement.

Joseph Campbell, brillant penseur, conteur d'histoires, professeur éminent, et qui fut mon ami cher pendant de nombreuses années, m'apprit à comprendre la signification de la mythologie et sa fonction de pont vers les domaines du sacré.

Il exerça une forte influence sur ma propre pensée et sa contribution à ma vie personnelle fut tout aussi importante. Aujourd'hui, je considère la mythologie, telle qu'elle est comprise par C.G. Jung et Joseph Campbell, comme étant d'une importance capitale pour la psychologie, aussi bien que pour la spiritualité et la religion.

Le livre innovateur de Fritjof Capra, *Le Tao de la physique*, influença profondément ma propre quête intellectuelle. En montrant les points de convergence entre la physique quantique relativiste et les philosophies spirituelles orientales, il me donna l'espoir que spiritualité et psychologie transpersonnelle fassent un jour partie intégrante d'un paradigme scientifique global. Il m'aida énormément à me libérer du carcan de ma formation universitaire. Au cours des ans, notre amitié fut une constante source d'inspiration.

Frère David Steindl-Rast, moine bénédictin et philosophe, m'aida à comprendre la différence entre spiritualité et religion. Il m'apprit plus particulièrement à reconnaître l'essence mystique du christianisme et la nature du message originel de Jésus Christ, qui, dans ma jeunesse, furent profondément obscurcis par l'histoire confuse et compliquée de l'Église chrétienne.

Michael Harner, l'un de mes plus proches amis aussi bien qu'instructeur éminent, put intégrer de manière exceptionnelle sa formation universitaire d'anthropologue et son initiation chamanique en Amazonie. J'ai pu apprendre de lui, aussi bien théoriquement qu'expérimentalement, à comprendre profondément le chamanisme, à la fois art de guérison et la plus ancienne religion de l'humanité. Cela représenta un complément important à mes propres expériences avec des chamans d'Amérique du Nord, du Mexique, d'Amérique du Sud et d'Afrique.

Albert Hofmann, plus que tout autre, exerça indirectement une profonde influence sur ma vie personnelle et professionnelle. Sa découverte géniale et fortuite des effets psychédéliques puissants du LSD m'amena à effectuer ma première expérience avec cette substance en 1956 lorsque j'étais un psychiatre débutant. Cette expérience a changé ma vie personnelle et professionnelle, et engendré un profond intérêt pour les états non ordinaires de conscience.

Jack Kornfield, ami cher, collègue, instructeur spirituel, est aussi un véritable maître de la « mise en pratique », aussi bien dans la salle de méditation que dans la vie de tous les jours. Il a su rassembler et intégrer de manière remarquable ses années d'enseignement en tant que moine bouddhiste et sa formation universitaire occidentale en psychologie. Tous ceux qui le connaissent, qu'ils soient amis ou disciples, admirent sa compassion, sa sagesse et son humour extraordinaire. Depuis vingt ans, nous avons conduit ensemble de nombreux séminaires et retraites. Par lui, j'ai probablement appris davantage sur le bouddhisme et la spiritualité qu'avec tous les ouvrages que j'ai pu lire sur ces sujets.

Ervin Laszlo, représentant mondial de premier ordre en ce qui concerne la philosophie des systèmes et la théorie de l'évolution générale, eut une influence très importante sur ma vie professionnelle. Ses textes, dans lesquels il parvint à dessiner les grandes lignes d'une science unifiée de la matière, de la vie et de l'esprit, ainsi que nos échanges, m'ont fourni la structure conceptuelle la plus satisfaisante pour la compréhension de mes propres expériences et observations. Grâce à ses livres, il m'a été possible d'intégrer mes découvertes dans une vue globale du monde réunissant science et spiritualité.

Ralph Metzner, psychologue et psychothérapeute, esprit aventureux, rare combinaison de savoir rigoureux, d'intérêt pour la nature et l'avenir de l'humanité, fut un grand ami et un compagnon de recherche dès notre première rencontre il y a trente ans. Il fut pour moi un modèle important en ce qui concerne le maintien de l'équilibre émotionnel et la rigueur intellectuelle dans le cadre d'expériences et d'observations déstabilisantes et génératrices de doute.

Ram Dass, autre membre d'un cercle intime d'amis particuliers, fut l'un de mes plus précieux instructeurs spirituels. Représentant une combinaison unique des jnana yoga, bhakti yoga, karma yoga et raja yoga, il joua dans notre culture le rôle d'un chercheur spirituel archétypal, rapportant avec une honnêteté brutale les triomphes et les défaites de sa quête spirituelle. Je ne peux me souvenir d'une seule rencontre qu'il n'ait enrichi de ses idées originales et visions particulières.

Rupert Sheldrake attira mon attention d'une manière particulièrement claire et incisive sur l'étroitesse de vue du courant scientifique dominant. Cela m'aida à m'ouvrir davantage à de nouvelles observations et à faire confiance à mon propre jugement, même si mes découvertes contredisaient les principes métaphysiques fondamentaux dans lesquels je fus élevé. Son insistance sur la nécessité de trouver des explications adéquates en ce qui concerne la forme, la combinaison, l'ordre et le sens, s'avéra particulièrement importante vis-à-vis de mon travail.

Rick Tarnas, psychologue, philosophe et astrologue, fut l'un de mes plus proches amis et une source constante d'inspiration et d'idées nouvelles. Durant nos années de vie commune à l'Institut Esalen et plus récemment lors de cours donnés conjointement à l'Institut californien d'études intégrales (CIIS), nous avons exploré les corrélations extraordinaires existant entre les états de conscience holotropiques, la psychologie des archétypes et l'astrologie des transits. À travers cette recherche méticuleuse, Rick m'aida à comprendre profondément le plan grandiose qui sous-tend la création.

Charles Tait fut pour moi l'exemple d'un universitaire brillant et accompli ayant le courage, l'honnêteté et l'intégrité de ne pas se compromettre vis-à-vis de ce en quoi il croyait, et de poursuivre sa recherche dans des voies non orthodoxes, même si elles sont aussi controversées et incomprises que la parapsychologie et la spiritualité. Je l'admire et j'ai beaucoup appris de lui.

Frances Vaughan et Roger Walsh sont des pionniers et leaders importants dans le domaine de la psychologie transpersonnelle. Ils sont partenaires dans la vie et au travail, et je les remercie en tant que couple. Ils furent pour moi une source continue d'inspiration, de soutien et d'encouragements. Dans leurs conférences, séminaires et écrits, autant que dans leur vie personnelle, ils ont donné corps à la possibilité d'intégrer science, spiritualité et vie saine. Ce fut merveilleux de les avoir comme amis et collègues.

Ken Wilber fut, plus que tout autre, l'artisan de fondations philosophiques solides permettant dans l'avenir de réconcilier science et spiritualité. Sa série de livres novateurs fut un véritable *tour de force* et nous offre une synthèse extraordinaire d'articles tirés d'un très grand nombre de domaines et de disciplines tant orientales qu'occidentales. Bien que nos points de vues ne s'accordent pas sur certains détails, son travail fut pour moi une riche source d'information, de stimulation et de défis conceptuels. J'ai aussi grandement apprécié ses commentaires et critiques vis-à-vis du présent ouvrage.

J'éprouve également une profonde gratitude pour John Buchanan, pour l'inspiration et l'humour qu'il apporta dans notre vie, et le soutien généreux qu'il donna à mon travail au

cours des ans. Enfin, je voudrais exprimer toute ma considération à Robert Mac Dermott, président de l'Institut californien d'études intégrales (CIIS), pour la générosité et l'ouverture d'esprit extraordinaires qui lui permirent de soutenir et d'encourager de libres échanges d'idées dans le cadre controversé de la psychologie transpersonnelle. Je lui suis également très reconnaissant pour les commentaires précieux qu'il m'offrit après lecture du manuscrit de ce livre.

J'adresse des remerciements particuliers aux membres de ma famille les plus proches qui partagèrent avec moi l'enthousiasme et les vicissitudes de mon voyage personnel et professionnel tumultueux, et qui furent une source constante de soutien et d'encouragements – mon épouse Christina, mon frère Paul et mes parents défunts. Christina et moi-même avons élaboré conjointement le travail de respiration holotropique qui fut une source importante de données pour ce livre et que nous avons utilisé dans le monde entier au cours de nos séminaires et formations. J'éprouve une profonde gratitude pour sa contribution au voyage spirituel que nous avons partagé toutes ces années. Je voudrais aussi exprimer ma reconnaissance à Cary et Tav Sparks qui ont joué un rôle important dans ma vie en étant de proches amis autant que des partenaires de travail dévoués, hautement compétents, et sur qui l'on peut compter.

Des personnes dont les contributions furent absolument essentielles à ce livre devront rester dans l'anonymat. Je fais ici allusion aux milliers d'individus avec lesquels j'ai travaillé et qui discutèrent avec moi de leurs expériences d'états non ordinaires de conscience et de leurs découvertes. J'éprouve un profond respect pour leur courage à explorer les dimensions cachées de la réalité et une réelle gratitude pour l'ouverture et l'honnêteté avec lesquelles ils partagèrent leurs remarquables aventures avec moi. Sans eux, ce livre n'aurait pu voir le jour.

# Bibliographie

- Alexander F., 1931, « Buddhist Training as Artificial Catatonia », in *Psychoanal. Rev.* 18.
- Ash S., 1967, *The Nazarene*, New York, Carroll & Graf.
- Aurobindo Shri, 1976, *Les Bases du yoga*, Sabda, 1980.
- Id.*, 1977, *La Vie divine* (3 vol.), Albin Michel, 1992.
- Bache, C.M., 1980, *Lifecycles : Reincarnation and the Web of Life*, NY, Paragon House.
- Id.*, 1996, « Expanding Grof's Concept of the Perinatal », in *Journal of Near-Death Studies* 15.
- Id.*, 1997, *Dark Night, Early Dawn : Death-Rebirth and the Field Dynamics* (manuscrit non publié).
- Barrow J.D. and Tipler F.J., 1986, *The Anthropic Cosmological Principle*, Oxford, Clarendon Press.
- Behe M., 1996, *Darwin's Black Box : the Molecular Challenge to Evolution*, NY, The Free Press.
- Bohm D., 1980, *Wholeness and the Implicate Order*, London, Routledge & Kegan Paul.
- Bolen J.S., 1984, *Goddesses in Everywoman. A New Psychology of Women*, San Francisco, Harper & Row.
- Id.*, 1989, *Gods in Everyman. A New Psychology of Men's Lives and Loves*, San Francisco, Harper and Row.
- Campbell J., 1968, *The Hero with a Thousand Faces*, Princeton, Princeton University Press.
- Id.*, 1972, *Myths to Live By*, NY, Bantham.
- Chittick W., 1983, *The Sufi Path of Love*, Albany, State University of New York Press.
- Cicéron, *Traité des lois*, Les Belles Lettres, 1959.
- Crick F., 1981, *La vie vient de l'espace*, Hachette, 1982.

- Id.*, 1994, *The Astonishing Hypothesis : the Scientific Search for the Soul*, New York, Scribner.
- Dante A., *Le Banquet*, Les Belles Lettres, 1968.
- Dawkins R., 1986, *L'Horloger aveugle*, Laffont, 1989.
- De Mause L., 1975, « The Independance of Psychohistory », in *The New Psychohistory* (L. de Mause, éd.). NY, The Psychohistory Press.
- Einstein A., 1962, *Comment je vois le monde*. Flammarion, 1989.
- Fromm E., 1973. *La Passion de détruire*, Laffont, 1975.
- Van Gennep A., 1960. *Les Rites de passage*, Picard, 1981.
- Grof S., 1975, *Realms of the Human Unconscious : Observations from LSD Research*, NY, Viking Press.
- Id.*, 1980, *LSD Psychotherapy*, Pomona, Hunter House.
- Id.*, 1985, *Beyond the Brain : Birth, Death and Transcendence in Psychotherapy*, Albany, State University of New York Press.
- Id.*, 1988, *The Adventure of Self-Discovery*, Albany, State University of New York Press.
- Id.*, 1994. *Books of the Dead : Manuals for Living and Dying*, London, Thames & Hudson.
- Id.*, 1996, « Planetary Survival and Consciousness Evolution : Psychological Roots of Human Violence and Greed », in *World Futures* 47.
- Grof S. and Grof C., 1980, *Beyond Death : the Gates of Consciousness*, London, Thames & Hudson.
- Grof C. and Grof S., 1990, *The Stormy Search for the Self*, Los Angeles, J.-P. Tarcher.
- Hahn T.N., 1993, « Please Call Me by My True Names », in *Collected Poems*, Berkeley, Parallax Press.
- Harman W., 1984, *Higher Creativity : Liberating the Unconsciousness*, London, Thames & Hudson.
- Hines B., 1996, *God's Whisper, Creation's Thunder : Echoes of Ultimate Reality in the New Physics*, Brattleboro, Threshold Books.
- Hoyle F., 1983, *The Intelligent Universe*, London, Michael Joseph.
- Huxley A., 1945, *La Philosophie éternelle*, Éditions du Seuil, 1977.
- Id.*, 1959, *Les Portes de la perception, Le Ciel et l'Enfer*, Éditions du Rocher, 1991-1977.
- Johnson P.E., 1993, *Le Darwinisme en question : science ou métaphysique ?* Exergue, 1997.
- Jung C.G., 1956, *Les Métamorphoses de l'âme et ses symboles*, LGF, 1996.
- Id.*, 1959, *The Archetypes and the Collective Unconscious*.
- Id.*, 1960, *Synchronicité et Paracelsica*, Albin Michel, 1988.
- Id.*, 1973, Lettre à Carl Seelig du 25-2-1953, *Correspondance III*, Albin Michel, 1994.
- Koestler A., 1978, *Janus*, Calmann-Lévy, 1979.
- Laozi, *Tao te king*, Mille et une Nuits, 1996.
- Laszlo E., 1993, *The Creative Cosmos*, Edinburgh, Floris Books.
- Leibniz G.W., *Monadologie*, LGF, 1991.
- Lovejoy A.O., 1964, *The Great Chain of Being : a Study of The History of an Idea*, Cambridge, Havard University Press.
- Maslow A., 1964, *Religions, Values and Peak Experiences*, Colombus OH, Ohio State University Press.
- Monroe R., 1994, *The Ultimate Journey*, NY, Garden City NY Doubleday.

- Mookerjee A. and Khanna M., 1977, *The Tantric Way*, London, Thames & Hudson.
- Murphy M. and White R.A., 1978, *The Psychic Side of Sports*, Menlo Park, Addison-Wesley.
- Odent M., 1995, « Prevention of Violence or Genesis of Love ? Which Perspective ? » Presentation at the Fourteen International Transpersonal Conference in Santa Clara, California, June.
- O'Neill E., 1956, *Long Voyage du jour à la nuit*, L'Arche, 1996.
- Origène, *Traité des principes*, Institut d'études augustinienes, 1976.
- Pagels H., 1990, *The Cosmic Code*, NY, Bantam Books.
- Perls F., 1976, *Gestalt thérapie : vers une théorie du self...*, Stanké, 1979.
- Pistis Sophia*, 1921 (G.R.S. Mead, trans.), London, John M. Watkins.
- Platon, *Les Lois*, Gallimard, 1987.
- Id.*, *La République*, LGF, 1995.
- Plotin, *Les Énéades*, Johnson Reprints, 1970.
- Ring K., 1982, *Sur la frontière de la vie*, Laffont, 1982.
- Id.*, 1985, *En route vers Oméga*, Laffont, 1991.
- Ring K. and Cooper S., 1996, « Seeing with the Senses of the Soul », in *Esotera 12*.
- Roberts J., 1973, *The Education of Oversoul 7*, Englewood Cliffs, Prentice Hall.
- Ross C., *Multiple Personality Disorders : Diagnosis, Clinical Features and Treatment*, NY, John Wiley.
- Sartre J.-P., 1960, *Le Diable et le Bon Dieu*, Gallimard Folio, 1976.
- Schuon F., 1969. *Spiritual Perspectives and Human Facts*, London, Perennial Books.
- Smith H., 1976, *The Forgotten Truth : the Common Vision of the World's Religions*, San Francisco, Harper & Row.
- Smoot G. and Davidson K., 1993, *Les Rides du temps*, Flammarion Champs, 1996.
- Stevenson I., 1966, *20 cas suggérant le phénomène de réincarnation*, Sand, 1985.
- Id.*, 1984, *Unlearned Languages*, Charlottesville, University of Virginia Press.
- Id.*, 1987, *Les enfants qui se souviennent de leurs vies antérieures*, Sand, 1995.
- Id.*, *Reincarnation and Biology : a Contribution to the Etiology of Birthmarks and Birth Defects*, Westport, Praeger.
- Tarnas R., 1998, *Cosmos and Psyche : Intimations of a New World View*, NY, Random House.
- Thorne K., 1994, *Trous noirs et distorsions du temps*, Flammarion, 1997.
- Traherne T., 1986, *Centuries of Meditation*, Ridgefield, Morehouse Publishers.
- Wambach H., 1979, *La Vie avant la vie*, Ramsay, 1979.
- Wasson R.G., Hofmann A. and Ruck C.A.P., 1978, *The Road to Eleusis : Unveiling the Secrets of the Mysteris*, NY, Haercourt, Brace, Jovanovich.
- Watson B. (trans.), *Complete Work of Chuang Tzu*, University of Colorado Press.
- Watts A., 1966, *The Book about the Taboo against Knowing Who You Are*, NY, Vintage Books.
- Id.*, 1969, « Murder in the Kitchen », in *Playboy*, déc. 1969. Also in *Does it Matter : Essays on Man's Relation to Materiality*, NY, Vintage Books.
- Whitehead A.N., 1929, *Procès et réalité*, Gallimard, 1995.
- Id.*, 1967, *La Science et le monde moderne*, Éditions du Rocher, 1994.
- Wilber K., 1980, *The Atman Project : a Transpersonal View of Human Development*, Wheaton, The Theosophical Publishing House.

*Id.*, 1983, *A Sociable God : Brief Introduction to a Transcendental Sociology*, NY, McGraw-Hill.

*Id.*, 1995, *Sex, Ecology and Spirituality : the Spirit of Evolution*, Boston, Shambhala Publications.

*Id.*, 1996, *Une brève histoire de tout*, Mortagne, 1997.

*Id.*, 1997, *The Eye of Spirit : an Integral Vision for a World Gone Slightly Mad*, Boston, Shambhala Publications.

Williams G.C., 1966, *Adaptation and Natural Selection*, Princeton, Princeton University Press.

Yockey H., 1992, *Information Theory and Molecular Biology*, Cambridge, Cambridge University Press.

# ILLUSTRATIONS



## ILLUSTRATION 1 : QUETZALCOATL ET TEZCATLIPOCA

Les légendes de l'Ancien Mexique affirment que le monde de la matière et celui de l'esprit peuvent coexister, chacun possédant ce qui manque à l'autre. Dans cette peinture du *Codex Borbonicus* aztèque, la tension dynamique entre esprit et matière est illustrée par la danse cosmique de Quetzalcoatl (sous la forme d'Ehecatl, dieu du vent et du souffle) et Tezcatlipoca, le Miroir Fumant.

Source : Stanislav Grof, *Books of the Dead*, Thames & Hudson, London, 1996, p. 93. Reproduit avec l'autorisation de la bibliothèque de l'Assemblée nationale, 126, rue de l'Université, 75007 Paris.



**ILLUSTRATION 2 : PURUSHAKARA YANTRA,  
ou l'Homme cosmique Yantra, vision micro  
et macrocosmique de l'univers.**

Cette peinture tantrique du XVIII<sup>e</sup> siècle (Rajasthan, Inde) décrit l'être humain parvenu à accomplir son immense potentiel, devenu l'univers entier. Les sept plans ascendants (*lokas*) représentent les expériences de royaumes célestes, le plan central celles du plan terrestre (*bhurloka*), et les plans descendants celles d'états non ordinaires de conscience.

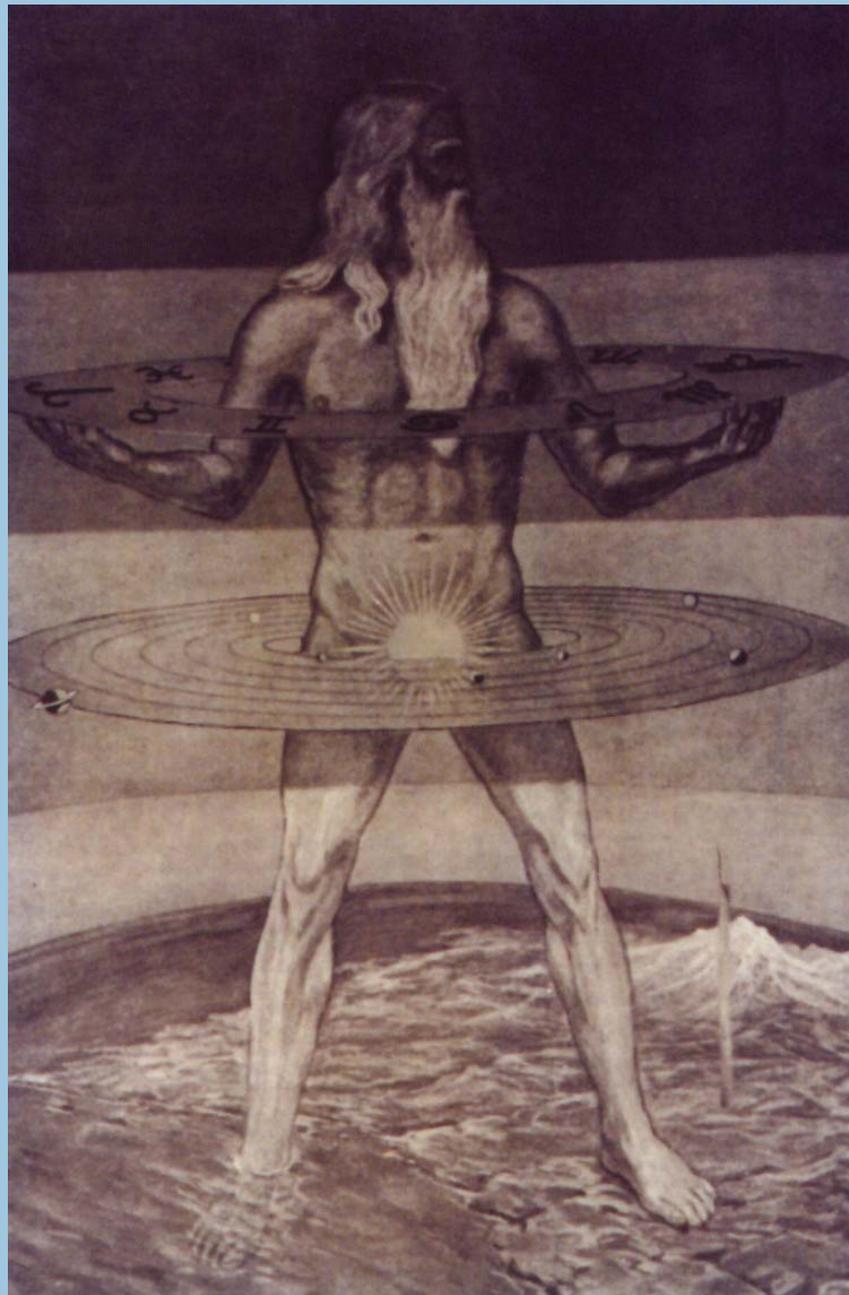
Source : Philip Rawson, *Tantra : The Indian Cult of Ecstasy (Art and Imagination Series)*, planche 20, publié par Thames 41 Hudson. Reproduit avec l'autorisation de la collection Ajit Mookerjee. Photographie par Jell Teasdale



### ILLUSTRATION 3 : L'HOMME COSMIQUE DE L'HERMÉTISME

Cette illustration d'un texte hermétique du XII<sup>e</sup> siècle, *Utriusque cosmi historia*, de Robert Flud, telle qu'elle fut reproduite dans l'ouvrage d'A. Roob, *Alchimie und Mystik*, Köln, 1996, p. 543, décrit l'être humain comme le microcosme venant refléter le macrocosme. Les cercles concentriques représentant les différentes sphères planétaires sont relatifs à la structure physique du corps. Les neuf sphères angéliques mettent en avant la capacité de l'être humain à utiliser la raison, l'intellect et la conscience pure pour accéder à la structure d'Homme cosmique, voire à celle de Dieu.

*Reproduit avec la permission du Département des gravures anciennes de la librairie centrale de l'université de Mannheim.*



#### **ILLUSTRATION 4 : ADAM KADMON**

L'Homme universel primordial des cabalistes est ici décrit tenant le cercle du zodiaque et supportant l'ensemble du système solaire. L'image d'Adam Kadmon, incarnant les dix émanations du divin (les Sephiroth) était considérée par les mystiques juifs comme la meilleure représentation de la divinité.

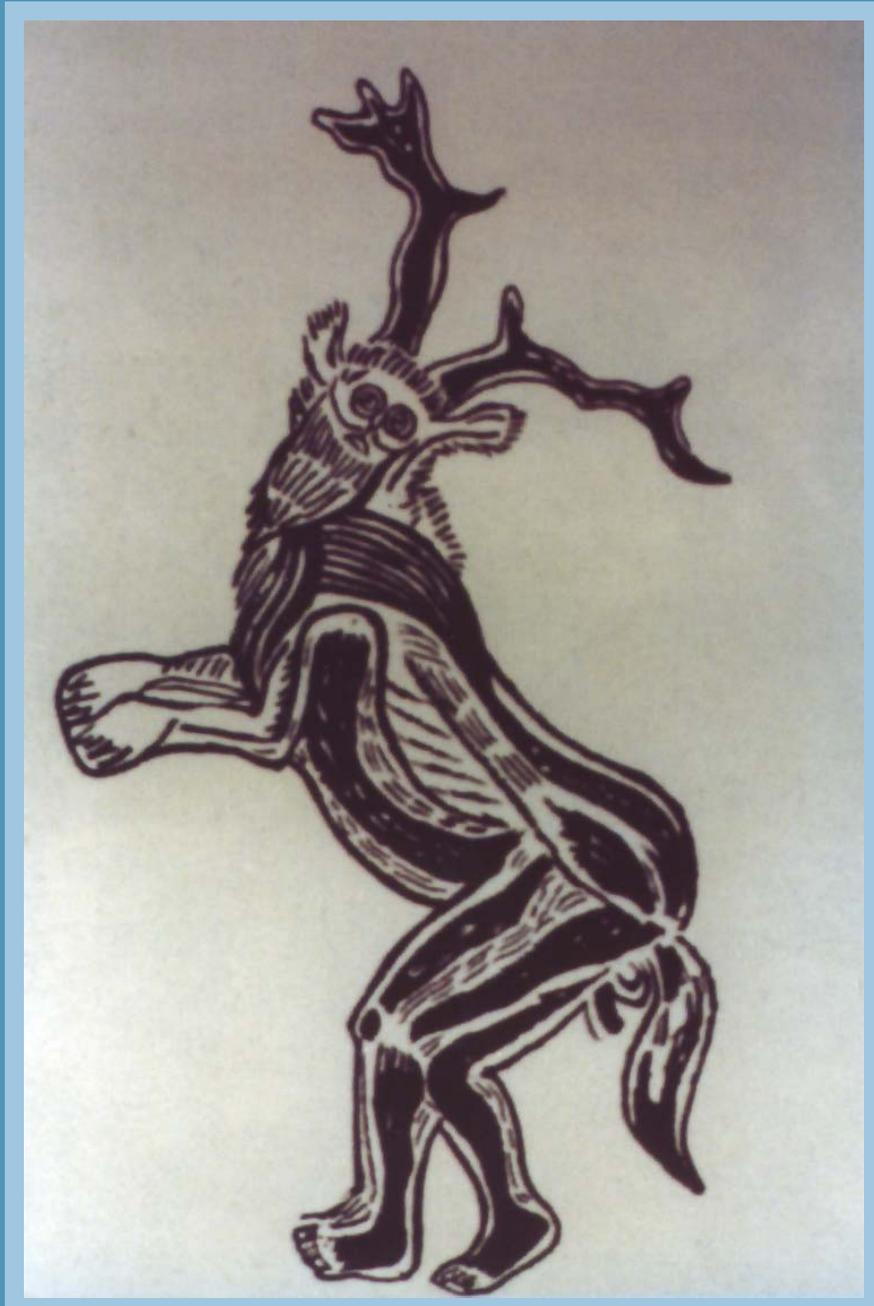
*Source : Manly Hall, The Secret Teachings of All Ages. Reproduit avec la permission de la Société de Recherche philosophique de Los Angeles, Californie.*



**ILLUSTRATION 5 : LA ROUE TIBÉTAINE DE LA VIE,  
TENUE PAR LE SEIGNEUR DE LA MORT**

Au centre se trouvent trois animaux, symbolisant les forces qui perpétuent les cycles de la mort et de la renaissance : le coq (le désir), le serpent (l'agressivité) et le cochon (l'ignorance). À droite, on peut observer le chemin sombre de la descente des victimes d'un mauvais karma, et à gauche celui de la lumière, correspondant au bon karma. Les six grandes sections de la roue représentent les domaines de l'existence dans lesquels il était possible de naître : royaume des dieux, royaume des divinités guerrières, royaume des fantômes affamés, enfer, royaume animal et royaume des êtres humains. Les images à la périphérie de la roue représentent la chaîne des causes et des effets menant à la renaissance.

*Source : © British Museum. Reproduit avec l'autorisation du service photographique du musée.*



### **ILLUSTRATION 6 : LE SORCIER DE LA GROTTTE DES TROIS FRÈRES.**

Ce personnage composite combine divers symboles masculins : bois de cerf, yeux de chouette, queue de cheval sauvage ou de loup, barbe humaine et pattes de lion.

*Source : Joseph Campbell, The Way of the Animal Powers. Reproduit avec l'autorisation de Harper & Collins. © 1989 Harper & Row.*



### **ILLUSTRATION 7 : LE MAÎTRE DES ANIMAUX**

Ce motif gravé de la Grotte des Trois Frères représente le Maître des animaux, personnage chamanique, mi-homme, mi-animal se tenant au centre du « territoire de la chasse bienheureuse », entouré d'animaux sauvages.

*Source : idem.*



### **ILLUSTRATION 8 : SCÈNE DE CHASSE**

Cette scène provenant de la grotte de Lascaux représente un bison entravé, ainsi qu'un homme ayant des attributs d'oiseau et un pénis en érection, très vraisemblablement un chaman en état de transe. Près de lui se trouve un oiseau perché sur un bâton.

*Source : idem.*

### **ILLUSTRATION 9 : LE DANSEUR**

Personnage chamanique en action, trouvé dans la grotte dite La Grabillon.

*Source : idem.*

