



# Éveil spirituel

## L'émergence spirituelle

Jacques Blanc-Garin (sur un texte de Stanislav Grof)

Enseignement



Voici la suite du texte de la conférence du **Dr. Stanislav Grof**, publié dans le précédent Messenger, concernant l'émergence spirituelle.

Cette fois, l'auteur nous décrit ce qui a été appris, et les changements à envisager, dans les quatre domaines cités précédemment :

Les dimensions de la conscience, l'ensemble du modèle de la psyché ;

La compréhension de la nature, l'architecture de la psychopathologie ;

La nature du processus de guérison et les mécanismes thérapeutiques ;

La stratégie de la psychothérapie et la stratégie d'exploration de soi-même.

Ici, nous sommes obligés d'avancer à grands raccourcis dans le texte, au risque de nous perdre dans les détails.

Stanislav Grof nous pose d'emblée le problème suivant :

*"...La psychiatrie contemporaine croit que la personnalité humaine n'existe qu'après la naissance. Cela implique qu'il n'y a rien d'intéressant sur le plan psychologique avant et pendant la naissance... pour Freud, ce que nous devenons n'est fonction que du noyau familial... ce modèle est insuffisant, inadéquat, si nous travaillons avec les états non ordinaires de conscience, car le modèle ne décrit que les niveaux les plus superficiels de la psyché humaine."*

Voilà pourquoi l'auteur, en résultat de ses recherches, a ajouté deux "royaumes" importants situés au-delà de la biographie postnatale :

*"...Le premier de ces domaines peut être appelé périnatal. Le noyau de ces expériences est la mémoire, l'empreinte biologique du traumatisme de la naissance.*

*Les personnes qui expérimentent ce niveau de l'inconscient revivent en fait le passage dans le canal de naissance... mais la mémoire biologique n'est qu'un aspect de l'inconscient périnatal.*

*Pour beaucoup de personnes, la confrontation avec le niveau périnatal de l'inconscient signifie une ouverture spirituelle puissante... il semble donc y avoir un lien profond entre le vécu conscient du "drame" de notre propre naissance et l'éveil spirituel".*

Puis nous abordons ensuite le niveau transpersonnel :

*"...L'expérience transpersonnelle est une expérience où l'on transcende le cadre usuel de référence, le corps et l'ego..."*

*Il existe trois catégories d'expériences transpersonnelles.*

*Les premières consistent à transcender les limites usuelles de l'espace, devenant quelque chose ou quelqu'un d'autre.*

*Les secondes consistent à transcender la notion de temps, devenant quelqu'un dans un autre contexte historique.*

*Les troisièmes consistent à expérimenter des dimensions encore plus considérées comme irréelles par le monde industriel civilisé, comme par exemple faire l'expérience de communiquer avec Jésus, avec Shiva, faire l'expérience des royaumes que nous pourrions appeler archétypaux, ou mythologiques. Et nous découvrons que ces expériences sont aussi réelles que celles concernant l'espace-temps."*

En résumé de ce chapitre, Stanislav Grof en vient à dire que nous avons là une image de la psyché humaine beaucoup plus étendue que celle que nous avons jusqu'à présent, soit :

*"...qu'il n'y a pas de frontière absolue entre chacun de nous et la totalité de l'existence, non seulement par rapport à l'espace-temps, mais aussi avec les autres dimensions de la réalité représentées par la mythologie et les archétypes... de ce point de vue, aucun de nous n'a vraiment d'identité fixe ; notre identité s'étend du "corps-ego" à la totalité de l'existence, nous pouvons expérimenter tout ce qui se trouve entre ces deux réalités".*

Poursuivant sa démarche, M. Grof aborde ensuite le deuxième domaine concernant la compréhension de la nature de la psychopathologie :

*"...D'après la psychologie traditionnelle, la psychopathologie recouvre les différents désordres émotionnels, psychosomatiques et interpersonnels qui ne sont pas d'origine organique.*

*En fait, ils ont aussi leurs racines dans les différents niveaux transbiographiques que je viens de décrire".*

Nous découvrons alors que certains problèmes peuvent avoir une racine au niveau périnatal, dans l'enfance, mais également dans le niveau transpersonnel, ce qui fait dire :

*"...Si nous voulons vraiment atteindre la résolution d'un problème, il nous faut opérer dans un cadre qui puisse nous permettre de vivre des expériences à ces différents niveaux... pour réellement clarifier le désordre particulier constitué par le problème en question..."*

Le troisième domaine nous amène à envisager les changements à apporter aux mécanismes thérapeutiques :

*"...La psychiatrie traditionnelle croit que les origines des problèmes se trouvent exclusivement dans la vie postnatale de l'individu, et qu'il est suffisant de travailler à la guérison avec des méthodes utilisant le matériel biographique.*

*En psychothérapie traditionnelle, on est persuadé qu'il faut comprendre le fonctionnement de la psyché, comprendre pourquoi les symptômes se trouvent là, et trouver une technique permettant de refaire fonctionner la psyché comme elle le devrait ...".*

Mais nous voyons aussi qu'il n'y a aucune unanimité à ce sujet, ce qui bien sûr est un problème sérieux :

*"...Comment dépasser cela ? Comment trouver une solution ?*

*Les états non ordinaires de conscience nous proposent une alternative très intéressante et radicale : chacun de nous possède en lui-même une force de guérison. Et cette force a une intelligence qui dépasse de loin celle de n'importe quelle école de psychothérapie..."*

Suite à des études réalisées pour comparer différents systèmes de thérapies, il ressort que :

*"...Ces études mettent donc l'accent sur l'importance fondamentale de la qualité du contact humain, du sentiment d'être compris, accepté inconditionnellement, et du sentiment d'amour..."*

Le quatrième domaine : La stratégie de la psychothérapie et la stratégie d'exploration de soi-même, que l'auteur apprécie comme : Le défi lancé à la philosophie entière de la science occidentale, nous plonge directement dans les états de conscience modifiée :

*".. Si vous travaillez avec les états non ordinaires de conscience, vous expérimenterez et verrez beaucoup de choses qui ne peuvent pas être incorporées au mode de pensée traditionnelle, qui ne peuvent pas être comprises, que vous ne pouvez pas expliquer aux autres..."*

Pour imaginer ce constat, l'auteur nous entraîne dans le monde des NDE\* où il est vrai que les personnes qui ont vécu cet état ont une grande difficulté à trouver les mots pour décrire leur expérience. C'est ce qu'il qualifie de : *"défi à la pensée et à la science traditionnelle"* et il dira en final :

*"...Quoi qu'il en soit, il est important de garder tout cela à l'esprit lorsque nous jugeons les états pouvant être appelés émergence spirituelle ou crise psycho-spirituelle. Car ce qui arrive dans ces états représente différentes combinaisons d'expériences biographiques, périnatales et transpersonnelles. Et si ces phénomènes sont correctement compris, correctement encouragés, ils peuvent avoir des vertus thérapeutiques, opérer une transformation, conduire à une évolution de la conscience."*

Après cette importante partie de sa conférence, Stanislav Grof ouvre un dernier chapitre sur "l'émergence-Urgence-Spirituelle", thème que nous développerons dans un prochain Messenger.

\* Near Death Experience ou au choix, EMI (expérience de mort imminente) ou EFM (expérience au frontière de la mort), ou encore EMR (expérience de mort retour).

Dans ce chapitre, non retenu et condensé puisque les NDE font l'objet maintenant de nombreux ouvrages, Stanislav Grof cite aussi les expériences de respiration holotropique dans lesquelles les personnes vivent souvent des phénomènes de sortie du corps, d'identification à certaines figures mythologiques, de compréhension des mythes d'une culture jamais étudiée, ou encore l'identification avec un animal et la compréhension profonde de son état.

Note complémentaire : Pour avoir pratiqué plusieurs fois la respiration holotropique au début de mon cheminement, je peux dire que certaines expériences que j'ai vécues peuvent s'apparenter à des visions révélées dans les NDE, et par là-même être référencées comme expériences spirituelles.

Comme nous sommes en plein cœur du sujet, je vais rapporter ici la toute première expérience de ce type que j'ai vécue. Mais avant, je pense qu'il est nécessaire d'expliquer le processus avec lequel se déroulent ces séances.

Le processus utilisé dans la thérapie holotropique, consiste à combiner d'une manière particulière la respiration rapide contrôlée et divers types de technologies sonores. Cette approche permet de vivre des états non ordinaires de conscience, à fort potentiel curatif et transformateur, que Stanislav Grof a nommé transpersonnels.

Cette thérapie fait appel à un travail de binôme : un expérimentateur et un accompagnateur, exerçant sous le contrôle d'un ou plusieurs thérapeutes.

Après les expériences elles-mêmes, le groupe se réunit et chacun expose ce qu'il a vécu, donnant sujet à débat ou explications sur certaines significations.

J'aimerais, à ce point de la présentation, apporter une précision qui me semble avoir son importance quant au vécu que représentent les expériences qu'il m'a été donné de faire.

Au cours de chacune, il m'est fréquemment arrivé de me sentir acteur et spectateur à la fois.

J'étais acteur, mais subissant les événements qui se déroulaient en dehors de ma volonté. J'étais aussi spectateur, observant, analysant, et critiquant parfois ce qui se passait ou ce que je faisais. Il m'est quelquefois arrivé de me faire des réflexions du genre : "Je dois être vraiment ridicule dans cette position", notamment lorsque mon bras se levait, dans l'expérience du cristal et dans celle de la crucifixion, par exemple.

Il est curieux aussi de vivre cette sensation très bizarre qui a accompagné l'ensemble de mes expériences, et dans laquelle une acuité profonde des sens se développe, de même qu'une sorte de connaissance infuse de certaines choses.

Mais je tiens, en dernier lieu, à préciser que tout le monde ne vit pas des expériences aussi lumineuses que celles qu'il m'a été donné de connaître. N'oublions pas que c'est une thérapie avant tout, développée pour apporter aide et soins à des schizophrènes au départ.

Voici donc l'expérience du 26 août 1990, au tout début de mon cheminement :

"Après une période de détente et de relaxation profonde, confortablement installé en position allongée, mon accompagnatrice près de moi, l'expérience dite de respiration holotropique commença.

Accompagné par une musique percutante, je commençais à accélérer mon rythme respiratoire.

Assez rapidement me sembla-t-il, mon corps s'engourdit, en commençant par les membres des extrémités : pieds et mains, tout en amenant une sensation relativement désagréable qu'il me fallut combattre pour continuer.

Le combat ne fut probablement pas très long car assez rapidement ces sensations disparurent pour faire place à un état de possession par la musique. C'était bien la première fois où j'avais conscience d'être autant pénétré et porté par des rythmes sonores. Je me sentais onduler, et la réalité était bien telle que cela, aux rythmes plus ou moins rapides et puissants des percussions, comme si chaque résonance des tambours émanait des vibrations de mon corps.

Après quelques instants dont je ne saurais évaluer la durée, tant il est vrai que la notion de temps disparaît totalement dans ces états de conscience particuliers, des images apparaissent, fixes pour la plupart.

La première scène dont le souvenir est très vivace, représentait un site relativement plat, dans lequel se dressaient d'énormes pierres. Une, bien plus volumineuse et haute que les autres, se découpait sur l'horizon, cachant en grande partie un magnifique soleil couchant qui jetait ses derniers feux orangés de part et d'autre du monolithe.

Tout cela était profondément beau et d'une puissante réalité. J'étais dans ce paysage, sans savoir sous quelle forme, personnage ou élément ; j'en faisais partie tout simplement.

En même temps je sentais qu'il se déroulait quelque chose en ce lieu; je percevais un certain mouvement de foule, sans pourtant voir quoi que ce soit, sinon percevoir une lancinante et profonde mélodie, celle diffusée à ce moment de l'expérience probablement, qui semblait accompagner ce que j'assimilais à un rituel.

Ces visions et sensations durèrent quelque temps, tandis que se développait l'impression que j'allais pouvoir partir de ce lieu.

Lorsque je dis partir, c'est d'une manière particulière, en montant, en m'envolant en quelque sorte. C'était réellement cela, mais en même temps je sentais que ce ne serait pas chose facile car j'avais, par ailleurs, le sentiment d'être retenu.

En réalité je compris par la suite que je me retenais moi-même.

Cette sensation de départ était fortement accentuée par le fait que je ressentais une puissante poussée en trois points très distincts de mon corps : entre les cuisses et au creux de chaque main. La pression me semblait énorme et cette puissance se transformait au creux des cuisses en une sorte de boule de chaleur qui remontait jusqu'au plexus.

Pour ce qui concerne la pression au niveau des paumes, il s'agissait plutôt d'une transformation de cette poussée en quelque chose de solide que, de plus, je serrais fortement. Je sentais avec une extraordinaire réalité cette consistance au creux de mes mains et en même temps je me rendais compte que je m'y accrochais, ce qui m'empêchait de partir.

À ce moment, sans qu'un phénomène quelconque de réflexion n'ait été entamé, tout au moins de manière que j'aurais pu percevoir, je sus qu'il me fallait lâcher ce que je tenais si je voulais me libérer. Alors, lentement comme au ralenti, mes mains se mirent à s'ouvrir, tout en réalisant un mouvement de rotation. Je dis "se mirent à s'ouvrir", tant il est vrai que je ne me sentais pas les commander; c'était comme si elles savaient ce qu'il fallait faire.

À partir de cet instant et avec une sensibilité extraordinaire, je sentis glisser doucement cette densité au creux de mes mains, tandis qu'enfin je me sentais libéré pour partir.

Aussitôt, et sans transition me sembla-t-il, je me retrouvais au-dessus d'un paysage, image fixe encore une fois, présentant quelques similitudes avec le lieu précédemment visité. Cette ressemblance se situait au niveau des pierres dressées notamment, mais là, tout était resplendissant d'une blancheur laiteuse, tout respirait la pureté et la transparence.

Je frôlerais peut-être un peu la réalité si je disais que la douce clarté qui baignait ce paysage me semblait être le résultat d'une puissante lumière diffusée au travers d'un filtre blanc, légèrement opaque, et comme émanant en quelque sorte des éléments eux-mêmes. Un calme et une paix profonde régnaient en ce lieu et j'étais moi-même le calme et la sérénité après l'envol douloureux.

J'étais donc là, au-dessus de ce site, mais en même temps je voyais sur ma gauche, sans avoir le sentiment de tourner la tête, comme dans une vision holistique, une succession de... "plans" - je pense que c'est le meilleur terme - dont je ne saurais donner le nombre et entre lesquels toute une vie s'agitait.

Il me semble à ce moment, avoir "regardé" avec plus d'insistance, car un détail curieux retint mon attention. Ce fut très fugace mais il me parut que les aspects de vies n'étaient pas identiques dans tous les plans. Si dans la plupart, ces aspects représentaient un mouvement visible de formes se détachant du fond, comme une foule s'agitant dans un espace clair, dans un des plans au moins, il en était tout autrement.

L'ensemble du plan paraissait noir et je percevais les mouvements à la manière de formes claires, brillantes et parfois fulgurantes, se détachant nettement du fond. Je fis un rapprochement immédiat avec l'aspect d'une vue en négatif des autres plans.

Simultanément, toujours sans réflexion apparente, je sus qu'il fallait traverser tous ces

plans pour arriver où j'étais, mais je savais aussi que je n'avais pas eu à les traverser et que j'étais arrivé là directement.

Puis, dans le même temps, comme si mon attention avait de nouveau été attiré vers le paysage, je m'aperçus que je m'en étais légèrement rapproché en ayant perdu de l'altitude et qu'il n'était plus vide.

En effet, je vis deux formes d'une merveilleuse blancheur, mais différente de celle du paysage puisqu'elles s'en détachaient nettement, toute aussi lumineuse et non éblouissante.

Pour tenter de décrire ces formes, j'emprunterais l'image, probablement imparfaite, d'une fleur de tulipe ouverte et retournée, soit avec le haut des pétales vers le bas, formant une corolle légèrement évasée.

Je ne saurais dire avec précision comment ces formes se situaient par rapport au sol, vu l'angle avec lequel je les observais, mais j'eus plutôt l'impression qu'elles flottaient à quelque distance.

L'une de ces formes était légèrement en avant par rapport à l'autre. Aucune n'avait de visage, ni de membres apparents.

Je n'ai eu aucune indication m'éclairant sur la "personnalité" de la forme en retrait, mais par contre, comme une révélation infuse dans mon esprit, je savais que la première forme était Annick, ma chère épouse décédée.

Tout mon être, ou tout au moins ce qui, de mon être, était dans cet espace le savait, bien qu'il n'y ait eu un quelconque échange de pensées durant toute cette rencontre.

Enfin, après toutes mes recherches, ma longue quête d'elle sur un chemin non exempt de signes encourageant toutefois, je la retrouvais.

C'était merveilleux et d'une puissance émotionnelle fantastique, mais il était écrit que ce serait de courte durée.

Alors que mon seul désir était de rester avec elle, dans cette paix enfin retrouvée, je sentis un éloignement se produire. Je repartais, aspiré vers l'arrière tandis que les formes

s'amenuisaient pour disparaître très rapidement comme dissoutes ou dématérialisées en même temps que le paysage.

Je fus alors submergé par une immense peine, tant je voulais rester. C'était comme une deuxième séparation qui me laissait totalement désespéré, envahi de désespoir, pénétré de toutes les solitudes du monde me semblait-il, tant étaient puissantes les sensations. J'étais agité de sanglots et je sentais les larmes couler le long de mes joues, ce qui d'ailleurs était tout à fait réel dans l'expérience.

Mais en même temps s'imposait à moi une certitude : celle que je reviendrai un jour dans ce paysage et que j'y retrouverai mon épouse ainsi que je venais de la quitter.

J'eus à ce moment l'impression qu'il m'avait été indiqué le lieu, faute de me faire connaître le temps, où se situera notre futur rendez-vous, mais aussi et surtout je pense, l'ayant fortement ressenti par la suite, le niveau spirituel où elle était arrivée et que je devais atteindre avant de la retrouver.

Cette future rencontre est peut-être appelée à se réaliser au cours d'un autre voyage ou tout simplement au cours de mon dernier voyage, mais qu'importe le temps, s'il n'est pas trop long, puisque la certitude de son existence ailleurs a fait place à la foi de retrouvailles, que j'espère éternelles".

Ce rapport a été écrit juste après l'expérience, afin d'en relater le plus fidèlement possible le vécu et pour bien en fixer les détails.

Cependant, comme avancé dans le texte, il est extrêmement difficile, voire impossible, de trouver les mots qui personnaliseraient la puissance et la beauté des scènes vécues.

Maintenant, en ce qui concerne la deuxième forme aperçue avec Annick, je n'ai pas percuté sur le moment, mais par la suite il m'est venu l'idée qu'il s'agissait du petit être qui n'a pu voir le jour lorsqu'Annick a fait une fausse couche. Auquel cas, nous retrouverions l'idée que des enfants en bas âge, voire non nés réellement, continuent leur évolution dans l'autre monde...