

L'école de la belle idée



William Dupré

L'école de la belle idée

Prologue... et remerciements	3
Jour 1 : Apprendre à voir	4
Jour 2 : Voir les sens en toutes choses	6
Jour 3 : Voir dans les sens la conscience	8
Jour 4 : Voir dans la conscience la mémoire	10
Nuit 1 : L'apprentissage	12
Jour 5 : Voir dans la mémoire la tendance	14
Jour 6 : Voir dans la tendance l'enchaînement	16
Jour 7 : Voir dans l'enchaînement le permanent	18
Jour 8 : Voir le permanent en soi et en tout	20
Nuit 2 : Le déterminisme	22
Jour 9 : Voir la forme permanente en action	24
Jour 10 : Voir ce qui n'est pas mouvement-forme	26
Jour 11 : Voir "ce qui est" et "ce qui n'est pas" comme la même chose	28
Jour 12 : Voir en soi et en tout la même chose	29
Nuit 3 : La liberté	30
Remerciements... et épilogue	33

Prologue... et remerciements

Cette œuvre est une œuvre de fiction basée sur une somme d'expériences difficiles à traduire en mots.

Elle se veut l'histoire d'un élève de cette École de la Belle Idée à travers la présentation de son cheminement vers une forme de sagesse. Il ne s'agit pas du journal intime d'une expérience mais d'un mélange que l'auteur espère un tant soit peu subtil de récit d'expérience et de phrases illustratives de ces pas de découvertes.

Utiliser les mots jour et nuit pour intituler les chapitres est bien sûr un artifice littéraire, car la compréhension ne vient généralement qu'après plusieurs jours (semaines ?) de tâtonnement. De plus comme dans tout parcours initiatique, ce n'est pas la lecture qui peut produire le changement vers l'état nouveau désiré mais uniquement la pratique assidue des divers pas.

L'ambition de l'auteur n'est pas d'amener le lecteur à vouloir entrer dans ces pratiques mais plus de témoigner sous forme de remerciements à toutes les entités qui ont pu l'aider à parcourir le chemin l'ayant amené à écrire ce récit.

Qu'elles sachent qu'elles resteront toujours proche de lui par-delà l'espace et le temps, l'univers et le passage ultime.

Un grand merci du fond du cœur et un *abrazo muy cariñoso*.

Jour 1 : Apprendre à voir

Je sens... des relents et des souvenirs d'odeurs plutôt que d'actuelles perceptions.

Je touche... une sensation froide et lisse, un glissement soyeux : ne pas imaginer le mot métal.

Je goûte... ma salive semble acidulée avec une touche de poivrée.

J'entends... des vibrations, des résonances qui se poursuivent en mon intérieur.

Je vois... des superpositions de formes, des aplats de couleurs, des choses non identifiées.

Le toucher est pour moi un plaisir à apprendre. Il a toujours été associé à la sensualité, à une perte d'identité dans le geste lui-même. Le dorjé, par ses formes capricieuses, provoque de multiples tentatives de digression mais l'exercice conserve sa trivialité bienfaisante comparé aux évocations auditives qui m'emportent dans les recoins de la mémoire.

Je suçote le métal de ma langue, provoquant une réaction de rejet telle une électrolyse sublinguale. Conserver le goût au niveau du premier point de contact, ne pas laisser la sensation se diffuser dans les autres organes.

Un son me parvient. Difficile de ne pas l'associer à la cloche que vient de percuter le dorjé. La vibration dans mes oreilles provoque des sensations. Je divague vers la pratique bouddhique de discerner quand se termine un son. La musique est le son le plus difficile d'apprendre à entendre. Trop de souvenirs, d'émotions attachées à la succession des notes : le souvenir d'Adrienne flotte sur la partition des Saints of Los Angeles et je ne peux échapper à

la divagation.

Le mental saute si vite qu'il faut reprendre sa respiration et se focaliser de nouveau sur l'expansion de la poitrine, le passage de l'air à travers la gorge puis dans les poumons. La mémoire et le sens s'éloignent, reste la perception pure. La perception comme un acte intrinsèque. L'acte de percevoir magnifié par l'attention. J'essaie de conserver cette découverte sans perdre tout le travail préalable...

La vue des choses sans association d'idées génère une étrange sensation de perte de connaissance. Une perte de profondeur, un sentiment de nouveauté qui vient s'ancrer dans les viscères. Une distance s'installe avec le monde, qui provoque un doute d'identité, une sorte de peur atavique tout autant qu'un registre de paix exprimé par l'impression d'être vraiment soi.

Jour 2 : Voir les sens en toutes choses

Un cercle noir entouré d'une colline nacrée, des volutes de buées qui vrillent devant mes yeux. Je laisse l'odeur me donner une autre série d'informations. Impossible de retenir les souvenirs de voyage : le marché de Quinta Crespo, la moiteur qui écrase les arbustes au fond de la vallée... Je tends la main pour caresser la surface émaillée et recevoir l'élévation de température. Je prends conscience que seule la somme des perceptions fabrique la boisson que je vais goûter pour me tenir éveillé. Encore une fabrication mémorielle, l'effet physique étant considérablement réduit par la soustraction de la caféine.

Toc... Toc... Toc... Un son, proche et pourtant si lointain. Tenace. Entêtant. L'image d'une goutte d'eau vient compléter la réalisation. Le besoin de toujours associer pour être capable de comprendre. Un sens ne donne pas un objet. Je tente de me concentrer sur cette découverte, sa signification profonde pour moi, ce qu'elle implique sur ma prétendue réalité...

Je divague vers une figure sortie de l'univers onirique d'Escher : un immense cube fait de petits cubes par devant mais circulaire vue sur sa gauche ou en forme de pyramide par le dessus. L'exercice est uniquement mental et ne respecte donc pas l'étape du jour. Cependant je le perçois comme une bonne initiation au travail en cours. Comment ne pas sourire de la difficulté de concevoir une réalité quand les sens sont soumis à l'illusion ?

Je m'astreins à revenir à l'exercice de perception. Non pas comprendre mais réaliser la différence entre ce que reçoit le sens et ma construction men-

tale, l'intégrer viscéralement. Être capable de faire revenir cette compréhension à volonté, au détour d'un sens, au détour d'une envie de revenir à la simplicité de la discipline.

La complicité de ces deux mots m'étonne. Simplicité et discipline, tout devrait les opposer : la fatigue provoquée par la volonté nécessaire pour s'astreindre à cette routine, la peur de l'échec ou encore l'incapacité à franchir les étapes. Et pourtant, quoi de plus facile que de se mettre dans les rails d'une pratique éprouvée ?

Il y a une différence fondamentale entre la sensation que provoque ma perception et l'objet de mon (in-) attention. Je laisse infuser cette découverte pour la transformer en savoir et j'apprends à localiser son point d'application en mon intérieur.

Jour 3 : Voir dans les sens la conscience

À quel moment le grand rectangle blanc que je perçois devient-il une porte ? Est-ce l'ajout d'une profondeur ? Ou l'association avec cette petite forme marron qui, elle, devient une poignée ? Je reviens à un rectangle en divisant le résultat par un travail d'attention. Je pratique l'exercice plusieurs fois jusqu'à m'imprégner de ce glissement, être sûr que je ne l'ai pas seulement imaginé.

Et les traits de couleurs qui ornent la feuille accrochée depuis quel événement sont-ils un cheval ?

L'odeur qui imprègne mes doigts ne reste pas seule longtemps. Elle a tôt fait de devenir un souvenir de savon ou de cuisine. Je reprends l'exercice avec le goût car le passage me semble plus difficile à distinguer avec ce sens. J'ai peur de plutôt imaginer ou comprendre que de réaliser la division. La musique qui me parvient me permet d'appréhender le phénomène mais de manière moins explicite qu'avec la vue. J'imagine qu'une oreille absolue rendrait la séparation des sons plus franches et autoriserait un travail plus précis pour cette découverte.

Une structure se forme qui vient d'au-delà que de ce que je perçois. Il y a quelque chose entre les perceptions et moi. Je reçois une information depuis les choses, plusieurs informations qui se structurent en une réalité. Je porte mon attention sur cette transformation, sur cette métamorphose, sur ce qui fait un tout plus grand que la somme des franges perceptives qui me parviennent... La mise en mot de cet indicible est difficile mais le registre interne est clairement là. Une grande humilité m'empoigne devant ce mécanisme si implicite que seul un travail patient et

guidé permet de le découvrir.

Une pensée concomitante me provoque un grand sourire : quel connerie l'homophobie quand on a compris que la caresse d'une fesse est la même perception qui se synthétise différemment dans ta conscience.

Prendre conscience de la dictature de la conscience. Tout un programme. C'est pourtant la conclusion logique de ce travail méthodique. La conscience s'impose à soi. Elle cherche à me conduire à bon port, à me procurer confiance dans mes perceptions, à économiser de l'énergie en faisant des raccourcis. Mais ce faisant, elle triche car elle reste cachée et je peux parvenir à l'oublier, à croire que je perçois la vraie réalité alors que je ne fais qu'imposer mon monde interne à l'extérieur de moi.

Jour 4 : Voir dans la conscience la mémoire

Elle me décrit une nouvelle recette qu'elle a essayée chez sa mère l'autre jour. Les mots se convertissent en senteurs, en textures, en saveurs imaginées mais ô combien réelles dans cette conscience structurante. Les gestes pour éplucher se détachent de ma mémoire et mobilisent les muscles au bout de mes doigts. Je vois la poêle et ce petit morceau de beurre qui assortira les aliments dans une douce cuisson. Je me ressens tourner délicatement avec une cuillère en bois. Je comprends comment l'étrange mélange de goût pommes golden et ail rissolé provoque un réflexe d'imagination qui, subtilement, met en action mes papilles et m'offre en avant-première un goût nouveau. Non ! Cela va plus loin. Il ne s'agit pas de comprendre : je perçois et je sais les mécanismes de conscience qui sont capables d'utiliser les petites cases de mémoire qui parcellent mon esprit pour fabriquer une image dans le futur qui me permet d'anticiper le goût de ce mélange.

J'en déduis une nouvelle forme de dictature après celle de la conscience : celle de la mémoire qui ne permet pas d'échapper à ses expériences. Il est impossible de voir sans conditionnement si la structure que forme la conscience doit se servir de la mémoire pour reconnaître ce qui provient des sens. Il s'agit d'une révélation troublante qui conditionne qui je suis tout autant que qui nous sommes. L'universalité de ce mécanisme mental évoque en moi ce passage de «What the Bleep» où les indiens d'Amérique sont incapables de voir la Santa-María et ses deux consœurs car ils n'ont aucune connaissance leur permettant de concevoir ce type de navires.

Je poursuis ma découverte de la mémoire en pratiquant avec la musique qui résonne dans mon casque. J'ai toujours plus de mal avec le sens de l'ouïe mais je parviens à distinguer entre la perception et sa structuration dans la conscience au moyen de la mémoire. L'impression d'avoir mis à jour une pratique et d'avoir acquis une certitude dans le fonctionnement du mental me procure un agréable sentiment d'épanouissement.

Nuit 1 : L'apprentissage

La pratique de ces quatre premiers pas me laisse dans un état instable. Ma perception du monde est troublée par ces compréhensions, je ne regarde plus les choses de la même façon. Ceci me procure de très jolis moments, pleins d'une douceur sage et d'une connexion plus profonde avec l'univers. Mais parfois je me sens perdu, je ne sais plus où porter l'attention. Je me concentre sur la transformation du sens en perception puis je structure le tout. Mais avec une sorte de lenteur qui n'est pas toujours compatible avec la vie de tous les jours comme en témoigne le coup de klaxon exaspéré qui m'a sorti de ma torpeur quand j'ai voulu traverser la rue ce matin.

Une chose est claire dans tout ce chambardement mental : la réalité n'est pas si simple que j'avais toujours cru la pratiquer. Je me questionne sur mes croyances que je remets en cause comme produit de mon imagination. Si ce que je perçois est dicté par mes conditionnements, comment puis-je croire que je sais quelque chose vu que j'ai dû le choisir pour le percevoir ?

C'est par l'attention à ce qui m'arrive, l'attention sur ce que je ressens, l'attention à comment cette structure se forme pour se configurer en élément de mémoire que je vais pouvoir fabriquer de nouvelles façons d'appréhender ce monde qui m'entoure et dont je fais partie non pas comme un spectateur passif mais comme un réalisateur qui choisit les points de vue, un acteur qui décide de ce qui est important dans la scène.

Comme une illustration, me revient une anecdote que je crois être une expérience relativement commune : après avoir acheté une marque de voiture ou de téléphone, on ne cesse de remarquer autour de soi le même modèle.

Je vais laisser passer la nuit sur ces découvertes et toutes les questions qu'elles proposent après avoir fait une demande intérieure pour que mes guides puissent m'éclairer et m'aider à continuer sur ce chemin.

Jour 5 : Voir dans la mémoire la tendance

Je commence à percevoir la notion d'objet mental. Une forme nouvelle de regarder, de concevoir ce qui se passe dans mon esprit. Je regarde un objet et je ressens la structure qui se crée et que la mémoire m'impose. Je perçois cette articulation comme un objet lui-même. Pas comme un objet au sens où on l'entend habituellement mais un objet au sens d'entité, de structure qui a sa propre existence. Il y a une forme difficile à décrire et peut-être encore plus difficile à comprendre sans l'avoir expérimentée soi-même qui associe l'objet de mon attention à l'acte que je réalise pour le structurer en moi.

Une certitude m'apparaît : la perception n'est pas un acte passif mais au contraire un acte totalement conscient même quand je n'en ai pas conscience. Je souris en laissant résonner cette évidence nouvelle qui doit paraître une hallucination d'ivrogne pour celui qui n'a pas cherché à pratiquer méthodiquement les étapes des jours précédents. L'énergie nécessaire pour synthétiser tout cet apprentissage me provoque une série de divagations plus ou moins sexuelles. Je n'en ressens aucune honte, juste une observation de plus sur le fonctionnement de ma conscience et de ses mécanismes d'épanchement.

Je me concentre un peu et mon esprit dérive sans effort vers l'exercice proposé. Je prends conscience d'une forme de tiraillement vers l'objet. Comme une sorte de déséquilibre qui cherche en permanence à se rétablir. J'associe chaque objet au phénomène qui le fabrique et je constate un indivisible lien entre l'acte qui le conçoit et l'objet lui-même. Au premier abord, il peut sembler plus facile de travailler

avec le sens de la vue mais rien n'empêche d'utiliser l'ouïe ou le toucher. Ma propre capacité limitée avec les sons ne me permet pas moins de pratiquer cette forme mentale en constatant là encore que la perception se structure en un acte indissociable du bruit que j'écoute. Je me sens vidé. La découverte de cette structure acte-objet me place sur un chemin de doute alors qu'il s'agit d'un indéniable eurêka qui devrait me remplir d'allégresse et d'énergie.

Jour 6 : Voir dans la tendance l'enchaînement

C'est beau une femme qui vous dépasse en courant. Un homme aussi d'ailleurs en fonction des goûts. Et c'est encore plus beau quand elle te croise avec un joli sourire de connivence dans l'effort. L'acte de voir s'accouple à la vision et provoque un sourire en retour, accompagné d'une bouffée de bonheur. La représentation du couple acte-objet s'impose à moi comme un culbuto qui devient lui-même l'objet d'un autre acte mental. Il y a une forme de plaisir à traduire le phénomène de cette façon.

Les pensées s'enchaînent sans repos, l'une derrière l'autre, sorte de queue-leu-leu parsemée de ses allusions comiques et de ses coq-à-l'âne. L'attention me permet d'essayer d'échapper à cette séquence mais le vouloir est lui-même un acte entraînant une tension vers son objet. Je ne peux échapper à cette succession d'événements. Le seul vrai moment de repos est procuré par les courses de longues distances. Parfois, devant tant de fatigue, l'esprit se vide complètement et le corps reste animé de manière mécanique. C'est un moment étrange que de retrouver le monde habituel après près de deux heures et une quinzaine de kilomètres. Alors que même les nuits sont peuplées de rêves qui sont régis par cet engrenage mental.

Les tentatives de sortir de cet état de fait me procurent une panique qui raccourcit ma respiration et me donne envie de crier pour exorciser cette prison dans laquelle je me retrouve enfermé. C'est au contraire en acceptant et regardant avec bienveillance ce mécanisme auquel je ne peux échapper que je reprends confiance en ce chemin que j'ai décidé

de parcourir pour me libérer. Mais qu'il est difficile ce moment !

Je repasse les différents exercices des jours précédents pour me rassurer et m'assurer que je ne me suis pas perdu en route. Tout reste cohérent, une série convergente d'étapes qui semble me mener de nouveau où j'en suis actuellement. Je prends la décision de faire confiance à tous ceux qui sont passés par là avant moi et je reste avec cette vision bienveillante du culbuto comme un emblème qui m'aidera à poursuivre les efforts.

Jour 7 : Voir dans l'enchaînement le permanent

Mon crâne semble trop petit pour contenir ce que je suis en train d'apprendre. Une douleur légère mais bien réelle ne me quitte pas depuis que je cherche à assimiler cet exercice. Elle semble provoquée par ma boîte crânienne qui cherche à grandir pour être capable d'assimiler ces découvertes. À chaque fois que je suis dans l'exercice, je perçois la même réaction au sommet de ma tête. L'expérimentation n'est pourtant pas stressante en elle-même mais la profondeur de ses implications me laisse dans un état diffus.

Le sentiment qui en découle est plus serein que lors de l'étape précédente. Autant hier, le registre d'emprisonnement pouvait me paralyser, aujourd'hui malgré cet élanement, il y a une forme d'aboutissement dans ce que je ressens qui permet d'alléger cette nouvelle forme de dictature mentale. Après les culbutos de la veille, ma représentation interne de ce pas est comme un ensemble de lignes infinies. Chaque changement du cours de mes pensées fabrique une nouvelle ligne qui reste un instant superposée aux autres sans jamais se croiser.

Je constate que je peux changer la direction de mes centres d'intérêts ou encore tenter de rester sans attentes ou avec des pensées vides mais cela ne peut pas durer. À chaque fois le même enchaînement se produit, les objets appellent des actes de manière permanente. C'est même la seule chose permanente que je puisse concevoir. Cette réalisation n'est pas seulement un phénomène d'intelli-

gence, comme la compréhension de la démonstration d'un théorème. Il s'agit d'une forme d'évidence qui s'installe en moi, qui se mêle à qui je suis et que je peux faire intervenir à volonté. À volonté mais par un effort de volonté qui à chaque fois déclenche de nouveau mon petit mal de tête.

Je ne pense pas en avoir fini avec les diverses dictatures de la conscience, mais la permanence de cette structure contient en soi une ouverture et une direction de croissance qui m'offre en tout cas la porte de sortie dont j'avais besoin pour continuer sur ce chemin après les difficiles découvertes des jours précédents.

Jour 8 : Voir le permanent en soi et en tout

La tension se situe maintenant au niveau de la poitrine. Comme un besoin d'expansion qui se trouve limité par l'étroitesse d'une cage thoracique. Les lignes infinies semblent converger vers un point unique, que ma mémoire veut absolument appeler le Big Bang. Cette trop grande simplicité de représentation constitue un bon indice d'un manque d'approfondissement dans le travail. Tout le travail n'est pas à jeter mais il convient de poursuivre l'exercice jusqu'à être sûr d'avoir appréhendé le phénomène dans sa totalité et non pas superficiellement. « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. » La maxime rendue célèbre par Lavoisier s'inscrit dans le flot de mes pensées, comme je cherche à percevoir le permanent dans les arbres qui m'entourent.

Des larmes se mettent à couler, puis à rouler sur mes joues quand je réalise que je viens de percer une énigme et que je commence à éprouver une évidence intrinsèque en m'adonnant à cette forme de méditation. Il me reste encore beaucoup de chemin à parcourir mais je sens que j'ai atteint une étape importante avec cette constatation qui n'est finalement pas si hermétique qu'il n'y paraît au premier abord. C'est un peu la marque de fabrique de toutes ces étapes de méditation, elles deviennent comme des évidences une fois que l'on a perçu leur vérité. Mais ce sont des vérités qu'il faut reconstituer à chaque fois : il est plus facile de se contenter d'une pensée économe que faire les efforts nécessaires pour continuer de percevoir ces manifestations d'une réalité plus profonde.

Je me sens maintenant capable de jongler avec les

différentes étapes de ce qui constitue mon initiation jusque-là. Peut-être pas encore au niveau du Ri (離) et la fluidité d'un grand maître, mais déjà un peu plus loin que le Shu (守) d'un débutant. Malgré la grande tension de ce travail d'investigation et des questions qui restent pour l'instant sans réponse (comment peut-il exister une intersubjectivité si tout ce que je perçois provient de mes propres enchaînements ?), ce niveau Ha (破) qui m'autorise à entrevoir quelques raccourcis ou chemins de traverse lors des pratiques me permet d'aborder avec confiance la suite de la discipline.

Nuit 2 : Le déterminisme

Je me dois de prendre un peu de repos. Les découvertes que j'ai pu faire m'ont laissé dans un état troublé. Je me sens beaucoup plus serein que lors de la nuit précédente mais il reste un grand nombre de questions et de complications qui pullulent en moi. Je sens, je sais que j'ai pu avancer sur le chemin sans me perdre mais c'est le chemin lui-même qui me laisse avec tous ces doutes et toutes ces interrogations. Il y a un déterminisme inéluctable dans le fonctionnement de la conscience et même dans celui du monde qui m'entoure, c'est un fait que je peux maintenant expérimenter en parcourant de nouveau les différentes étapes des jours écoulés. Cependant même si je suis sorti de l'emprisonnement qui a manqué de m'étouffer, je me retrouve avec l'impression de solitude d'un fervent adepte du solipsisme : « la seule réalité dont je puisse être sûr est moi-même. »

Comment fait-on pour communiquer avec l'Autre ? Où se trouve cette chose commune qui va me permettre de me faire comprendre ? Dans ma représentation il y a un enchaînement qui m'est propre ; la nature de la conscience serait-elle ce qui va contenir le commun ? Tout ce travail d'investigation me provoque une très grande tension qui heureusement s'atténue devant ma conviction de ne pas rester dans cet état indéfiniment.

Les pas suivant doivent me permettre de dépasser cet apparent obstacle. J'ai une grande confiance dans les maîtres qui m'ont précédé sur cette voie et qui ont laissé en héritage cette méthodologie de progression. Je sais qu'un travail continu et persé-

vérant, malgré les embuches et les fausses certitudes, me permettra de poursuivre sur ce chemin et de dépasser le déterminisme qui m'est apparu de manière si flagrante.

Je m'installe confortablement pour communier avec mes guides intérieurs et leur demander la force nécessaire pour continuer de pratiquer assidûment les étapes passées et celles à venir, la sagesse de l'humble pèlerin pour ne pas confondre évidence de la découverte et suffisance et la joie de l'élève qui constate la gentillesse et la clairvoyance de ses aînés.

Jour 9 : Voir la forme permanente en action

Mes culbutos sont de retour. En fait je me rends compte que le terme culbuto n'est pas approprié à la sensation, car ce que je me représente est un ensemble de deux boules qui basculent l'une sur l'autre. Mais n'ayant pas d'autre mot à sa disposition ma mémoire me force à le conserver. Cette fois par contre le culbuto se fabrique entre le monde et ma conscience. Le couple acte-objet que je voyais culbuter dans mes représentations s'agrandit en un culbuto conscience-monde que je représente sortant de mon mental pour s'associer avec le monde qui m'entoure.

Il s'agit d'un moment d'intuition. Je ressens fortement avoir dépassé le monde de l'intelligence dans cette étape. Les registres se situent à un niveau que j'ai envie de qualifier de plus haut sans y mettre un jugement de valeur. C'est une étape qui me fait un peu peur. À chaque fois que je réalise cette association conscience-monde, ma poitrine se comprime et une sorte d'étouffement me force à ralentir, à considérer avec attention ce qui m'arrive. Je ne m'explique pas bien d'où vient cette appréhension car il y a une forme de libération à constater ce lien entre le monde et la conscience. Me revient le célèbre mythe de la caverne de Platon et la peur de la lumière de celui qui sort de la grotte. Ce que je vis quand je pratique l'exercice est très proche : un refus de perdre son innocence -ou sa naïveté plutôt- pour arriver dans un espace de plus grande responsabilité.

Une fois dépassée cette crainte, je me retrouve dans un espace de plus grande liberté : le solipsisme, qui

fait douter de tout ce qui n'est pas le soi, s'évapore devant la découverte que la structure conscience-monde est valable pour toute conscience. L'isolement ressenti lors de la nuit précédente n'est qu'une illusion que la forme permanente permet de dissiper. Tout n'est pas simple dans cette transformation comme en témoigne l'appréhension qui m'étreint quand j'obtiens le registre de la forme permanente mais c'est une étape majeure qui me permet d'entrevoir la libération finale.

Jour 10 : Voir ce qui n'est pas mouvement- forme

Les mots commencent à me manquer. Les mots ou les souvenirs qui me permettraient d'exprimer avec plus de précision et de détails ce que je vis, ce que je ressens lors de cet exercice. Les sensations que j'expérimente provoquent des concepts nouveaux qu'il est difficile de mettre en paroles. Plus encore que la veille, il s'agit d'une intuition-compréhension ; une révélation qui ne s'appuie pas sur une démarche intellectuelle. Plus encore que la veille, il est nécessaire de reparcourir toute la séquence des pas précédents pour revenir à l'état permettant de travailler cette étape.

Il existe un vide qui n'en est pas un. Un vide qui permet à la fois à la forme montagne de se modifier ou à l'arbre de vivre sa vie et à mes pensées d'évoluer et de suivre leur cours. Mais ce n'est pas un vide comme un néant. Ni comme l'atmosphère qui englobe la montagne. Non, ceci fait aussi partie de la forme permanente. Ce non mouvement-forme a une existence qui est différente des enchaînements dans lesquels les exercices m'ont permis d'évoluer jusque-là. Il est. Sans que l'on puisse en dire beaucoup plus. Il faut pouvoir l'expérimenter pour en prendre conscience. Et ce qui est peut-être le plus étonnant est de reconnaître comme identique ce qui entoure le monde et ce qui est autour et au centre de ma conscience. Leur nature est fondamentalement identique. Cette perception s'accompagne d'une sensation d'accomplissement, d'une sorte de compréhension d'une vérité supérieure comme une anticipation des jours suivants.

Il y a besoin d'une constance dans l'effort, d'une persévérance douce pour être capable de rester dans l'état qui permet d'apercevoir cette vérité. Le moindre relâchement te fait sortir et revenir dans l'enchaînement des pensées, dans les culbutes avec le monde. Il y a une sorte d'humilité de la découverte, un eureka qui ne serait pas revendicatif mais souriant et bienveillant. Une sérénité nouvelle se répand en moi, une envie de persévérer, de perdurer dans cette phase. Les jours suivants s'annoncent passionnants.

Jour 11 : Voir “ce qui est” et “ce qui n’est pas” comme la même chose

Après la journée d’hier, je me retrouve sur une douce pente où les obstacles ont disparu. Le constat est d’une simplicité que je rechigne à nommer déconcertante de peur de tomber dans le cliché. Pourtant j’ai de manière claire la certitude que tout autant le mouvement-forme que le vide autour de mes culbutos sont. Sans avoir besoin d’ajouter de nombreux adjectifs ou des qualificatifs dithyrambiques. Tout simplement ils sont. Et dans cette existence ils sont identiques.

Comment une chose si évidente peut-elle être si difficile à montrer pourrait prêter à sourire si on ne parlait pas de vérités universelles. Cette vérité est si simple que sa découverte n’entraîne aucune vantardise, ni de fanfaronnade, seul un humble sourire de satisfaction et de reconnaissance envers tous ceux qui m’ont précédé illumine mon visage. Un sourire accompagné d’un grand souffle qui prend tout mon corps et qui me permet de balayer les vicissitudes qui parfois peuvent encombrer mon mental.

Les échos des musiques qui ont accompagné ma démarche jusqu’ici semblent résonner avec une plus grande clarté, comme si un voile s’était levé sur ce sens que j’imaginai un tant soit peu plus faible que les autres. Et les bouquets d’enchaînements-souvenirs s’amuse de flirter au sein du vide avec qui ils ne font qu’un.

Jour 12 : Voir en soi et en tout la même chose

L'expectative du Profond avait encore frappé. Je pars dans un fou rire en imaginant cette phrase en incipit d'un roman. Cette recherche du Profond, entendu comme accès à la transcendance au sens Kantien, est l'objectif avoué de cette discipline que je pratique avec toute l'assiduité dont je suis capable. Et bien sûr comme tout objectif, il génère ses propres expectatives ; en l'occurrence une sorte de final en forme d'apothéose avec feu d'artifice. J'exagère le trait pour faire passer le message mais ce contact je le voyais impactant à la façon d'un uppercut de Mike Tyson alors qu'il est plutôt comme le premier effleurement d'un baiser sur tes lèvres. Tout aussi impactant, voire beaucoup plus mais en douceur, en continuité des étapes précédentes.

Une représentation apparaît dans laquelle j'imagine l'Univers avec ses myriades d'étoiles tout entier contenu dans mon enveloppe corporelle. Une sorte d'aspiration semble m'attirer vers cet univers intérieur dans un incompréhensible mouvement digne d'Escher ou de Möbius. Tout cela se passe avec une grande douceur toujours accompagnée d'un sourire bienveillant.

Contrairement à certaines des étapes précédentes, il me semble que je peux revenir à cette sensation d'une façon simple et automatique. Peut-être par la proximité temporelle de l'enchaînement des pas m'ayant amené jusqu'ici mais peut-être pas...

Nuit 3 : La liberté

Voilà. Je suis parvenu au bout de ce chemin de discipline avec persévérance et bienveillance. Parfois avec des moments de désespoir ou d'incompréhension mais toujours avec foi dans ce processus d'évolution spirituelle. Après la découverte de tous les conditionnements qui s'imposent à moi, c'est une nouvelle vision du monde qui m'a été offerte. Une vision non pas sous forme de dogme et de rabâchage mais sous forme d'expérience vécue et ressentie au plus profond de moi. Une communion totale avec le monde, avec l'Univers qui nous entoure et avec tous les êtres humains. Parfois j'ai même envie de dire avec toutes les formes de conscience qui existent par-delà les étoiles.

Des compréhensions se superposent aux vieilles croyances enracinées et leur donnent un nouveau relief, une nouvelle profondeur qui vient de leur sagesse et de leur simplicité. Le hasard se fond dans les conséquences d'actes qui remontent parfois au tout début des temps ; de la même façon la compréhension des événements qui nous arrivent se transforme en une capacité à apprendre et à avancer dans son propre dessein. La beauté de cet enseignement vient peut-être plus de l'humilité souriante envers les autres et envers la Vie qu'il provoque que par la totale extase de la découverte de l'Unicité.

Je perçois avec intensité la présence de mes guides intérieurs qui se tiennent à mes côtés telle une scène mythique d'un célèbre opus de science-fiction. Ils me regardent tendrement et avec une sorte de fierté ; parmi eux mon père n'est pas le dernier.

L'aphorisme « Aime la réalité que tu construis et pas même la mort n'arrêtera ton vol » resurgit et s'impose à ma conscience avec un sourire de béatitude.

Remerciements... et épilogue

Je voudrais terminer en remerciant la Vie pour tous ses bienfaits et pour son humour. Je ne la comprends pas toujours et certaines épreuves sont moins compréhensibles que d'autres mais j'ai appris à toujours lui faire confiance.

Merci aussi à tous les ami-e-s qui m'ont aidé pour la rédaction de cette œuvre que d'aucuns pourraient qualifier d'examen.

Je tiens aussi à remercier du fond du cœur ma famille pour la bienveillance dont elle sait faire preuve malgré les aléas du quotidien.

Quant à toi, amie lectrice, ami lecteur, j'espère que la découverte de ce chemin n'a pas été trop incompréhensible et que porté-e par la poésie espérée de ces quelques phrases tu auras pu percevoir l'existence de cette autre réalité que tente de suggérer ce récit. Permits-moi de terminer en préconisant cette simple méditation comme initiation :

Ne laisse pas passer ta vie sans te demander : « Qui suis-je ? »

Ne laisse pas passer ta vie sans te demander : « Vers où vais-je ? »

Ne laisse pas passer un jour sans te répondre qui tu es.

Ne laisse pas passer un jour sans te répondre vers où tu vas.

Ne laisse pas passer une grande joie sans remercier en ton intérieur.

Merci pour votre présence tout au long de ces quelques mots.



William Dupré, humaniste dans l'âme, s'est engagé socialement et politiquement dès sa jeunesse. Auteur d'articles, de communiqués de presse et autres pamphlets, il n'a eu de cesse de partager des points de vue solidaires et orientés vers une transformation sociale non-violente.

Après la publication d'un recueil de poèmes, il nous livre ici sa vision d'un chemin de développement personnel dans un prose empreinte de poésie.

*Ami lecteur, tu vas être le témoin d'un voyage, celui que l'auteur a vécu le long d'un chemin dont la sensation est le véhicule. De jour en jour, étape après étape, il étend sa conscience. Avec lui, apprenez à mieux voir en vous et atteindre le but ultime :
aimer la Vie dans sa réalité.*