

Spiritualité ou psychologie ? Mental ou mental ?

Lorsque nous sommes dans des états critiques, d'angoisse, de tristesse, de rage, les questions de spiritualité et de psychologie se posent-elles ? Tout peut être une fuite pour ne pas être en contact avec le réel. La psychologie, la spiritualité, la réflexion sur ces deux notions. Lorsque nous sommes touché par la grâce, traversé par la contemplation, nous disons-nous faire partie de la spiritualité ? Lorsque nous sommes en train de nous « débroussailler », de nous regarder, de nous analyser, nous pensons-nous « psychologue » pour autant ?

Ce n'est que le cloisonnement qui provoque les luttes entre les hommes. Celui-là prônera la spiritualité parce que cette approche lui a permis de dépasser sa souffrance, celui-ci ne jurera que par la psychologie parce que grâce à elle, il a pu retrouver son intégrité. Est-ce qu'il y en a une plus juste que l'autre, plus adéquate, plus complète ? Doivent-ils absolument trouver un terrain d'entente ? Et si nous enlevions un instant ces mots du vocabulaire. S'il n'y avait plus de mots particuliers qui puissent faire cette distinction, il resterait nos états, notre capacité à nous regarder, notre capacité à faire ou non le politique. Il resterait des constats ou des jugements : « sommes-nous identifié à notre construction mentale au point de ne pas pouvoir regarder en face que nous sommes seuls à nous juger nous-même ? » ... Il resterait le contact avec le réel ou le contact avec l'illusion.

Pourquoi les individus qui pratiquent la spiritualité sont souvent désignés comme sectaires ? Parce qu'ils véhiculent des mots qu'ils ont tout bonnement appris, des mots et des concepts qui les maintiennent au-dessus de leur condition humaine et qui leur permettent d'échapper et de fuir leurs différentes émotions dites déséquilibrées. Et le catholicisme, le protestantisme, l'orthodoxie sont aussi sectaires que les témoins de Jéhova ou que l'athéisme, le sectarisme n'étant pas le lot de quelques groupuscules mais le lot de chacun d'entre nous par le seul fait que nous adhérons à des croyances et opinions. Croyances et opinions qui nous aveuglent et nous séparent de la réalité. Le politique de droite est tout aussi sectaire que le politique de gauche s'ils n'ont pour point d'appui que des opinions en lien inévitable avec des intérêts personnels. Pourquoi maintenant la psychologie a une place respectée dans notre société ? Parce qu'elle se réfère à l'humain, et ce de manière plus scientifique que la spiritualité, qu'elle ne développe aucune croyance ou du moins qu'elle s'escrime à rester en contact immédiat avec le réel. Parce que d'une certaine manière elle se veut terre à terre et que se faisant elle répond à l'extraordinaire maladie de notre monde occidental que sont la reconnaissance sociale et bien sûr le matérialisme.

Pour celui qui a appris la lecture par la méthode globale et pour cet autre qui l'a apprise par la méthode syllabique, s'il y a eu de la part de chacun d'eux une réelle connivence avec la méthode et un lien de confiance avec l'enseignant, ce n'est pas seulement la technique qui a permis cet apprentissage mais aussi l'écoute, le regard, l'analyse qu'il a développé lors de cette instruction. Pour l'individu qui explore la spiritualité, tôt ou tard, il s'apercevra que son introspection est bancale, y décelant un manque, de même pour celui qui explore la psychologie, si cette exploration est sincère. Le « spirituel » se rendra compte qu'il ne se connaît pas malgré le fait qu'il ait saisi ce possible d'être observateur et malgré le fait qui lui semble le mettre en pratique. Oui, il découvrira qu'il n'a jamais scruté ses « entrailles », se rendant compte qu'il s'est voilé la

face par le fait de répéter et d'adhérer aux mots prononcés par la bouche de ceux qu'il vénère : « vous n'êtes ni votre psychologie, ni votre corps, mais seulement l'être au profond de vous-même, cet amour inconditionnel qui demeure inlassablement ». Il découvrira sa confusion à ce sujet remarquant que ces quelques mots ont été un prétexte pour se maintenir à la surface de lui-même, en ayant développé par « mégarde » le syndrome de l'autruche quant à ses états intérieurs et ses jugements. Il découvrira, oui, qu'il s'est camouflé derrière le merveilleux archétype du numineux, derrière cet amour, oui, tout aussi merveilleusement inconditionnel qui, pensait-il alors, n'avait pas besoin de sa réflexion ni d'aucune introspection, délaissant son ombre obscure dans l'ombre et le silence, tant il s'était emmuré dans des jugements, du type jugement dernier. Le « psychologue » se rendra compte que la connaissance qu'il a de lui est une connaissance de protection, d'orgueil, de « moi, je sais ». Il se rendra compte que s'il ne souffre plus autant qu'autrefois ce n'est pas parce qu'il a guéri de ses états névrotiques, mais parce qu'il les a déplacés à l'intérieur de lui-même, les ayant rangés dans son corps jusqu'à ce que ce dernier s'endorme et devienne d'une certaine manière insensible, s'étant lui-même déplacé au-dessus de ces différents états par sa prétention à se connaître. Il se rendra compte qu'il ne s'est jamais autorisé à se laisser toucher par ses émotions, qu'il ne s'est que très rarement présenté à lui-même vulnérable, et qu'afin de correspondre à l'image sociale du « psychologue », qu'il s'est toujours présenté aux autres sans faille, se croyant disposer de l'autorité de ceux qui détiennent la connaissance de soi, en apparence faisant de son mieux pour être au même niveau que ces concitoyens, en réalité se démarquant par son savoir en se hissant sur un socle. L'un comme l'autre découvriront cet orgueil presque inhérent à tout individu qui entre dans la connaissance de soi. Un orgueil qui empêche d'écouter réellement l'autre et soi-même et le possible d'une autre démarche que la sienne et que ce n'est certes pas la démarche qui limite l'individu dans son introspection mais bien l'individu qui inconsciemment et selon ses inclinations choisira telle ou telle démarche pour rester à la surface de lui-même. Car, oui, c'est bien l'homme qui crée la démarche, c'est bien lui qui selon son ouverture la modulera, la façonnera et la limitera. C'est bien lui qui détient la responsabilité de son enfermement.

A mon sens, un séminariste et un étudiant en psychologie sont aussi ignares l'un que l'autre tant que leurs connaissances restent mentales, apprises. Même réfléchies, cela ne suffit, ces connaissances doivent être validées par le réel : par le vécu, sans pour autant en formuler des conclusions. Un séminariste demeurera enfantin tant qu'il ne comprendra pas que le désir qui le pousse à vivre à travers la religion (ou toute spiritualité autre que religieuse) est provoqué par sa peur d'affronter l'humain et ses conditionnements. Et qu'au lieu de se tourner vers cette peur, il n'a pu faire autrement que de se tourner vers des croyances où le merveilleux fait office de religion. Il se cantonnera inconsciemment à l'enfantillage, tout en se disant avoir étudié sérieusement les textes sécurisants de la religion à laquelle il adhère. La rigidité des hommes « religieux » dénote à quel point ils se sont blindés, cuirassés et armés, enfermant par cet endurcissement leur propre peur par les prières, devoirs et ordres auxquels ils ont donné leurs âmes et vis-à-vis desquels ils ont plié l'échine. Il n'y a ici aucune humilité mais seulement de la peur et de la prétention. Peur de considérer sa propre « imperfection », prétention de croire que son savoir est le savoir. L'amour des « religieux » n'est qu'exigences et sommations, leur discernement s'étant noyé dans leur confusion, il n'est même plus question d'hypocrisie mais d'égarement intérieur. Mais aussi que le désir non avoué du « psychologue » est de détenir un pouvoir par le savoir auquel il pourra prétendre. Et que ce savoir même sera d'une toute autre manière que celle du séminariste une protection quant à son incapacité à ressentir et reconnaître sa peur de l'insaisissable. Que l'homme soit confronté à la spiritualité ou à la psychologie, il est en fait confronté à lui-même, à la question du « qui

suis je ? » et certes jamais à qui que ce soit d'autre. Nous serons « spirituel » pour fuir le conditionnement, nous serons « psychologue » pour fuir le « non-mental ». L'homme aborde une démarche et s'y arrête. Nous courrons derrière des chimères (spiritualité, psychologie) pour ne pas être confronté à notre propre monde intérieur. Nous partons, un drapeau à la main, levé suffisamment haut pour que l'on ne voit de nous que ce bout de tissus qui nous égare tout autant qu'il nous sépare des autres et de nous-même.

S'il n'y avait plus ces notions, oui, il n'y aurait que nos états intérieurs. La spiritualité, si elle reste mentale, si elle ne s'inscrit pas dans le corps, dans la chair, si elle ne s'inscrit pas dans une observation vierge de point de vue, nous coupera de nous-même, mais il faut bien voir que ce n'est pas elle qui crée cela mais nous en y adhérant. La psychologie, si elle ne se lie qu'au savoir appris, si le « psychologue » marque toujours cette distance avec son consultant de la même manière qu'il marque cette même distance avec ses propres états intérieurs, il développera là aussi une coupure avec lui-même, il se séparera de lui-même.

Alors oui, psychologie et spiritualité s'adressent au même homme que nous sommes du moment que nous nous vivons au présent, du moment que nous ne nous cloisonnons plus et que nous ne vivons plus dans des opposées intérieures du type « psychologie ou spiritualité ? ». Je pense à Prajnanpad et à la perspicacité dont il a fait preuve en prenant conscience et en exposant le manque inhérent dont pâtit la spiritualité indienne. Non seulement il a expérimenté les limites de sa tradition mais en plus il s'est rendu compte du peu d'attention et du peu d'intérêt que celle-ci accordait au corps, aux émotions, en fait à ce par quoi nous passons tous : l'identification. La Bhagavad Gita, si lumineuse qu'elle puisse être, ne s'inscrit pas dans la chair, dans le conditionnel. Prajnanpad a puisé dans les recherches de Freud les éléments indispensables permettant de combler le vide de sa tradition. Il a compris, il a vu clairement que la spiritualité sans la connaissance de soi est un leurre. Comment peut-on se comprendre tant qu'on ne s'est pas compris ? Comment peut-on mourir à soi-même tant qu'on reste identifié à notre mental ? Combien nous sommes nombreux à prétendre nous connaître alors que nous confondons connaissance intellectuelle et observation vivante, parler de la réalité et être avec la réalité. Nous pensons que ces différents hommes et femmes éveillés l'ont été par une grâce, une chance, un cadeau tombé du ciel, nous pensons que nous devons nous purifier corporellement, énergétiquement, mentalement, émotionnellement, psychologiquement, pour avoir cette chance... tout cela dénote notre enfantillage. Regardons nos croyances, observons de près nos opinions à ce sujet, voyons combien nous ne voulons pas démordre de nos références, regardons-nous les yeux ouverts : regardons ce mental auquel nous sommes identifié, regardons nos innombrables jugements et notre capacité à accuser l'autre, croyant que le jugement vient de cet autre, regardons ouvertement notre capacité à projeter sur l'autre nos propres dénigrement, regardons combien nous nous culpabilisons, et que cette culpabilité est produite uniquement par les jugements que nous nous infligeons, regardons combien nous nous moquons de nous, et nous croyons faibles, stupides, inintéressants ou tout puissants. La lumière n'éclairera pas notre intériorité, c'est notre obscurité qui nous éclaire, c'est par notre obscurité que nous nous voyons mieux, plus distinctement. La lumière ne fait que nous éblouir, et nous sommes ébloui. Allons dans nos ténèbres, voyons nos identifications et le mécanisme de l'identification avec bienveillance, avec pour seule lumière l'écoute et la sincérité.