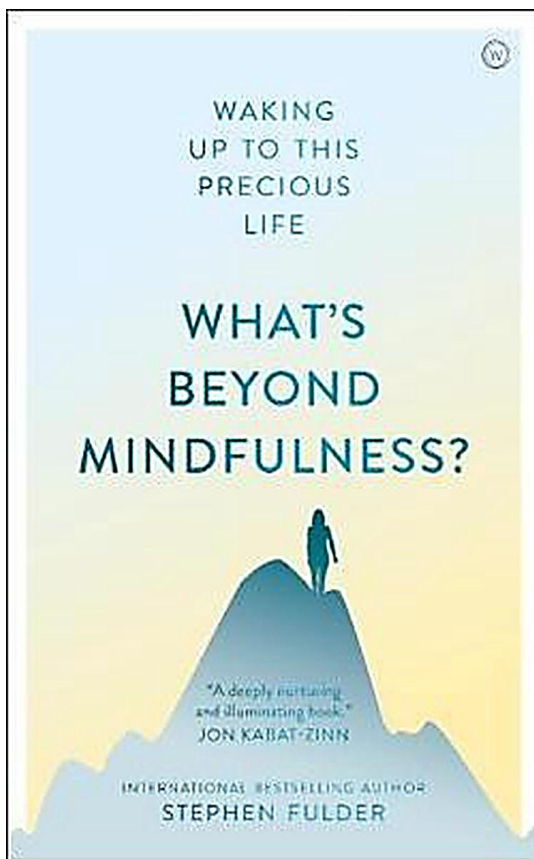


LE LÉVIATHAN OU DÉLIVRER LA FORCE VITALE

STEPHEN FULDER



Stephen Fulder est le fondateur de l'Israel Insight Society (Tovana), et il figure parmi les enseignants spirituels les plus éminents d'Israël. Fort de 40 ans d'expérience personnelle approfondie de la méditation vipassana/pleine conscience et de la pratique du dharma, il a guidé des milliers de personnes dans l'exploration des enseignements bouddhistes, la pratique de la méditation et la redécouverte de la magie de l'instant présent au cours de ces 20 dernières années. Il est également l'auteur d'une quinzaine de livres sur des sujets en rapport avec la santé.

Le chapitre qui suit est extrait de son livre "What's beyond mindfulness ? Waking up to this precious life".

La pratique de la pleine conscience, la méditation et le travail intérieur intensifient la conscience de nos schémas et tendances mentales, de nos souvenirs et de nos peurs, et il est fréquent qu'ils touchent nos limites et nos difficultés. Nous apprenons à permettre à tout ce qui survient de survenir et d'être ce qu'il est. Nous retrouvons une foule d'amis et de connaissances avec différents degrés de préparation, de compréhension et d'aptitude. Mais nous devons également nous demander ce qui arrive au contenu qui ne remonte pas à la conscience. C'est un contenu auquel nous ne nous confrontons pas habituellement, ou bien parce qu'il est trop pénible pour nous, ou bien parce qu'il est si généralisé que nous ne le

remarquons même pas. Ce sont des choses qui restent enfouies. Des histoires, des images, des cicatrices, des voix et des mémoires profondes qui se perpétuent à l'arrière-plan, sans ressortir à la lumière du jour. Nous pouvons tous songer à des exemples personnels, du genre : "Je ne suis pas assez bon" ; « La vie est contre moi » ; « Je ne suis qu'une domestique pour mes enfants/pour mon mari/pour la société/pour mon patron » ; « C'est mon destin de n'être que... ». Nous ne sommes même pas conscients de l'existence de ces scénarios, jusqu'à ce qu'ils rejaillissent brusquement en raison des circonstances ou des événements. Les scénarios souterrains se rattachent à nos aspirations et à nos espoirs.

Ils expriment un désir de pureté, d'amour et de perfection profondément frustré. Ils sont la force vitale emprisonnée. Et parce que cette force est enchaînée, elle est effrayante — une monstruosité sous la surface. On peut se l'imaginer sous la forme d'un monstrueux Léviathan (le mot ancien désignant une créature marine géante à moitié mythologique) qui représente les problèmes surdimensionnés tapis sous le seuil de notre conscience, des problèmes que nous sommes incapables de gérer ou de contrôler.

Certains de nos scénarios les mieux cachés sous la surface de notre océan sont bien sûr en rapport avec la mort. Le déni qui entoure la mort est infini. Un exemple d'un tel déni est la glorification de la jeunesse et de la santé. Même si cela paraît parfaitement naturel, dans les faits, il s'agit d'une expression du Léviathan caché dans les profondeurs de notre conscience, dans ce cas-ci la crainte de devenir vieux, des pertes, de la fin et de la déchéance. Dans la société juive, l'Holocauste est un exemple frappant/criant de la façon dont un scénario lié à la mort peut nous marquer profondément et nous contrôler depuis les profondeurs de notre être. Il est toujours présent dans l'esprit des individus et de la société juive, et il peut générer une subtile agitation, comme s'ils étaient constamment à l'affût de la prochaine menace. C'est l'une des bases psychologiques du conflit intraitable du Moyen-Orient. Le comportement peut être profondément influencé par ce scénario, même si nous n'en avons pas conscience. Il peut également habiter le fond de la conscience allemande et voler la joie de vivre. Nous devons inviter ces monstres sous-marins à se montrer, les rencontrer et nous familiariser avec eux. Comment pouvons-nous y arriver ?

J'ai récemment donné une retraite en Allemagne sur le thème de l'Holocauste à laquelle participèrent des Israéliens et des Allemands. Entre autres choses, nous avons marché ensemble silencieusement jusqu'au camp de concentration de Sachsenhausen tout près de

Berlin et nous y avons médité pendant une journée. L'Holocauste nous apparut à tous comme un éléphant dans la pièce ; bien que sa présence était fortement ressentie, il était difficile de le toucher, et même de le regarder. Mais on peut le percevoir par la douleur qu'il provoque, ce qui le révèle au présent. Au moyen du dialogue, du partage et d'une méditation silencieuse, nous nous sommes ouverts pour voir l'éléphant dans la pièce, et dans le même temps pour voir l'espace qui est beau et sain et qui n'a rien à voir avec l'éléphant. Mais il y avait quelque chose d'un peu coincé. Dans les petits groupes, il était plus facile pour les Israéliens de s'exprimer, car ils avaient tendance à se présenter comme des victimes perpétuelles. C'était plus dur pour les Allemands en raison d'une culture du silence bien établie. A un moment donné, j'ai invité les Israéliens à voir les choses avec le regard allemand, à essayer pendant un moment de laisser derrière eux leur histoire personnelle. Les Israéliens ont pu voir que les Allemands traînaient encore de douloureuses séquelles de la guerre et de l'Holocauste sous la forme d'une culpabilité cachée et de questions restées sans réponse par rapport aux actes de leurs parents et de leurs grands-parents. Ils ont pu voir la peine de la saleté psychologique balayée sous le tapis et toujours présente. A partir de là, l'ambiance de la retraite a complètement changé, et tout le monde a ressenti un soulagement et une délivrance. C'était l'occasion de partager la profondeur de leur douleur avec tout un chacun et de ressentir de la compassion pour tout un chacun et pour l'humanité toute entière. L'éléphant était invité à prendre le thé, et il y eut des embrassades et des contacts avec de l'empathie et de la joie. L'éléphant s'était transformé en chiot et remuait la queue.

Le Léviathan prend beaucoup de place à l'intérieur de nous-mêmes. Nous le contournerons, nous évitons de l'approcher, sans comprendre dans quelle mesure il draine notre joie de vivre. Comme un papillon de nuit qui tourne autour d'une bougie, nous sommes pris par des pensées et par des comportements qui cherchent à accomplir, contrôler, compenser, justifier, fuir ou réprimer le pouvoir caché, qui peut être notre démon ou notre ange. En Occident, beaucoup de gens utilisent des antidépresseurs pour éviter le Léviathan. De tels scénarios inconscients aussi lourds emmagasinent de grandes quantités d'énergie. Si nous réussissons à les identifier et à nous en détacher, nous libérons une puissante force vitale.

Le Léviathan est appréhendé de manière comparable dans la plupart des cultures. Dans la Bible, c'est un serpent de mer, et dans les mythes védiques, c'est un serpent qui vit dans les lacs, le *naga*. Dans la mythologie chrétienne, nordique et anglo-saxonne, c'est un dragon. Dans l'alchimie, c'est une salamandre. Il peuple les rêves, la mythologie et les enseignements

ésotériques. Il apparaît dans nos rêves, si nous l'ignorons pendant l'état de veille. J'ai eu un rêve récurrent dans lequel je marchais dans un pays inconnu autour d'un grand étang ou d'un lac rempli d'une eau noirâtre. Je n'avais pas compris pourquoi l'eau n'était pas claire jusqu'à ce que je me rende compte qu'elle était noire, car il s'agissait en fait du dos d'un énorme Léviathan. J'ai d'abord eu peur en voyant cette bête énorme, avant d'être attiré par son pouvoir incontrôlable et mystérieux.

Ces bêtes sont effrayantes, parce qu'elles menacent notre conscience ordinaire qui est limitée et commise aux affaires courantes. La conscience ordinaire considère ces bêtes comme étant sataniques et veut les tuer, à l'image de St Georges tuant le dragon. Mais elles sont redoutables pour le statu quo, simplement parce qu'elles représentent l'extraordinaire, l'irrationnel, le mystérieux, les pouvoirs cachés, l'intuitif et le non conceptuel, la puissance sublime de la vie elle-même. Les *nagas* des religions asiatiques intimident, mais on les vénère également comme des pourvoyeurs de fertilité, de sagesse et de vie. Les dragons sont les gardiens des trésors. Ils mettent souvent au défi le héros spirituel avec des énigmes que seule la sagesse intuitive peut résoudre. Le serpent parle une langue primaire, la langue de l'esprit animal, de l'inconscient. Dans le monde judéo-chrétien succédant à la mythologie mésopotamienne et égyptienne, le serpent, en tant que pouvoir vital, peut nous tenter vers le désir, comme dans l'histoire biblique de l'exil du Jardin d'Eden, mais il peut également guérir et inspirer. Le serpent sur un bâton est utilisé pour inspirer la foi et la guérison dans la Bible, et il est devenu le symbole du dieu grec, Hermès, messenger entre les mondes divin et humain, et le bâton d'Asclépios, symbole de la guérison et de la médecine, à ce jour. Le serpent et le bâton sont à la fois opposés et complémentaires, le bâton représentant la rectitude, les lois de la nature, le rationnel, le cerveau gauche, et le serpent représentant le tortueux, le subtil, le cerveau droit.

Alors, comment apprivoise-t-on ces forces incontrôlables, la force vitale insondable ? Dans les textes bouddhistes, on retrouve une perspective intéressante. Tout au long de la vie du Bouddha, le démon Mara apparaît pour le tenter avec le désir, pour le tenter de revenir résider à l'intérieur de sa zone de confort. A chaque apparition de Mara sous les nombreux déguisements des tentations de la vie quotidienne ordinaire, le Bouddha se contentait de dire : « Je te vois, Mara. » Et Mara s'éclipsait. Mara est tout le temps-là, mais si nous acceptons son rendez-vous, nous nous associons à la source de son pouvoir. Ce n'est que si nous reconnaissons nos démons intérieurs que nous pouvons les vaincre.



Cette reconnaissance signifie d'abord être attentif à ce qui se passe dans les profondeurs de notre esprit et de notre cœur et puis ensuite, se montrer bienveillant et accueillant envers ces forces. Dans de nombreux contes de fée, on a jeté un sort au prince charmant qui l'a transformé en une créature hideuse ou rebutante. Mais si nous réussissons à surmonter notre peur et notre dégoût, si nous n'essayons pas de tuer le monstre, mais si nous l'embrassons à la place, il se transformera en prince ou en la princesse que nous espérons.

Comment procède-t-on ? Prenons l'exemple familier de notre honte et de notre culpabilité primaires — à coup sûr un serpent dans les fourrés. Nous pourrions être gênés de porter des vêtements démodés ou dépareillés, ressentir de la honte par rapport à un acte que nous avons commis dans le passé, nous sentir sous pression par rapport à ce que les gens pensent de nous, par rapport à notre rôle, à notre statut, à notre personnalité, avoir une image personnelle meurtrie ou encore regretter d'exister. Comment travaille-t-on avec cela ?

- AVEC LE DIALOGUE : la manière classique de faire émerger les tendances sous-jacentes et les problèmes inconscients, et de les mettre en lumière. C'est le terrain des psychologues, le terreau des confessionnels de la religion catholique et le territoire d'autres haut-lieux de rencontre thérapeutique – le café et le pub.
- AVEC LA REQUALIFICATION : on ne parle plus d'un problème à résoudre, mais d'un visiteur, d'un invité, d'un instructeur ou d'un partenaire dans notre vie, aussi malvenu qu'il puisse paraître. En l'ayant requalifié en ami plutôt qu'ennemi, nous faisons un pas important vers son acceptation et nous l'invitons à entrer chez nous pour nous montrer son visage et nous aider. Oui, je ressens parfois une telle honte, mais elle apparaît simplement telle quelle et je l'accueille dans la bonne humeur et l'acceptation.
- AVEC L'ACCEPTATION : considérons nos démons avec bienveillance. Ils résultent de bonnes intentions, de la volonté de bien faire, de nous protéger ou de protéger les autres, du besoin d'aller bien. Rayonnez de gentillesse et de douceur, comme une mère avec un bébé qui a souillé sa couche. Cela ne sent pas si mauvais pour la mère.
- AVEC L'EXPLORATION : examinez-la, rencontrez-la dans toutes sortes de situations différentes dans la vie. En général, elle n'est visible que par ses projections et par ses manifestations désagréables, comme le malaise lié à la gêne ressentie, lorsque quelqu'un vous regarde bizarrement. Constatez directement le malaise dans votre élocution, les tensions ou les sensations du corps, la réactivité mentale. Observez ces signes avec calme, attention et curiosité. Remontez jusqu'aux voix inconscientes qui vous habitent. Cela peut réclamer de la méditation.
- VOIR, CE N'EST PAS CROIRE. En psychologie bouddhiste, les constructions mentales, même celles qui paraissent ancrées et profondément enracinées dans l'inconscient, ne sont que nos propres constructions qui ont acquis leur force par notre investissement dans celles-ci durant de longues années de refoulement. Ce n'est qu'une accumulation de moments mémorisés qui nous définissent et qui influent sur notre perception de nous-mêmes. Au même titre que les expériences sensorielles, comme les sensations corporelles, la vue ou l'ouïe, ce ne sont que des matières premières éphémères et instables qui pénètrent dans notre esprit. Nous ne devons pas les croire. Elles n'ont pas besoin de nous piéger, parce qu'elles ne sont pas la vérité absolue.
- LA COMBINAISON DE TOUS LES POINTS QUI PRÉCÈDENT. Ils se complètent mutuellement, comme dans l'exemple de l'atelier avec les Allemands et les Israéliens mentionné plus haut. L'éléphant a pu être vu, du bout de la queue jusqu'au bout de la

trompe, et il a été invité à participer à la fête, mais il fallait à la fois la clarté et la conscience de la méditation et l'ouverture du dialogue.

L'histoire biblique de Job se penche sur le même thème. Job était un homme bon et prospère qui jouait le jeu en suivant les règles. Il croyait avec une certaine arrogance que sa moralité garantirait que tout irait bien pour lui. Mais Satan, la force vitale incontrôlable, a fait basculer sa vie pour le mettre à l'épreuve. Parce que Job était un chercheur et un homme curieux, il a refusé d'accepter les explications de son destin liées aux conventions sociales, et s'est mis en quête de la vérité absolue, la réponse divine. Tout comme le Bouddha, il était animé d'un sentiment d'urgence et d'une forte détermination. A la fin de l'histoire, Job reçoit une réponse inattendue. Pas l'explication relative à la souffrance humaine qu'il recherchait, mais encore mieux, une rencontre avec la nature incontrôlable de la force vitale. Dieu décrit cette force à travers l'image d'un Léviathan dans l'océan, une créature puissante qu'aucun homme ne peut capturer ou dompter, et Il invite Job à voir la vie dans sa plénitude irrationnelle avec un regard sage et compatissant.¹

Partage-pdf.webnode.fr

¹ En traduisant ce paragraphe l'image de la Kundalini m'est venue à l'esprit. On peut comparer le Léviathan biblique à la Kundalini, l'énergie vitale fondamentale dans la tradition yogique indienne, car tous deux sont symboliquement représentés comme des serpents puissants, enroulés et potentiellement terrifiants, mais aussi porteurs d'un grand pouvoir. La Kundalini est décrite comme une énergie spirituelle dormante, enroulée à la base de la colonne vertébrale, souvent représentée sous forme de serpent. Elle peut être éveillée par des pratiques de yoga et une discipline appropriée, conduisant à une élévation de la conscience et à des états spirituels supérieurs. Contrairement au Léviathan comme force chaotique et destructrice, la Kundalini est considérée comme une énergie divine et transcendante, qui peut être maîtrisée et apprivoisée pour une transformation positive et la réalisation spirituelle. Son éveil est délicat et nécessite respect et savoir-faire, mais il ouvre la voie à une profonde libération intérieure. Cette comparaison a été évoquée notamment dans des approches symboliques modernes du yoga et de la psychologie, où le Léviathan représente la force brute, chaotique, et parfois dangereuse en bas de la conscience (comme dans le chakra racine), tandis que la Kundalini est cette même force transformée et élevée vers la lumière et la sagesse. La montée de la Kundalini à travers les chakras et son évolution symbolisent une métamorphose intérieure comparable à une domestication du pouvoir sauvage incarné par le Léviathan. En résumé, le Léviathan et la Kundalini partagent des symboles communs (serpent enroulé, énergie puissante), mais alors que le Léviathan biblique est davantage associé à un monstre incontrôlable, la Kundalini est une énergie vitale maîtrisable qui, une fois éveillée dans les bonnes conditions, mène à la maîtrise de soi et à l'illumination spirituelle, NDT.