

# Douglas Harding



## La science de la première personne

C'est en 1941, en découvrant un dessin d'Ernst Mach, que Douglas Harding «comprend» la vacuité de toutes choses et la vraie nature de l'homme.

Il décide alors de faire partager cet Eveil en mettant au point des exercices simples et pratiques. A 93 ans aujourd'hui, ce philosophe éclairé continue la voie qu'il a créée : celle de «la vision sans tête».

par José Le Roy

**A**u carrefour de la spiritualité, de la science et de la philosophie, Harding a renouvelé de manière originale et radicale la réflexion sur la connaissance de soi, en abordant cette question de manière concrète, grâce à des expériences. A travers des livres traduits dans de multiples langues, des ateliers, des conférences et des vidéos, il s'est imposé aujourd'hui comme une figure majeure de la spiritualité contemporaine. Son livre le plus connu, *Vivre sans tête*<sup>(1)</sup>, a donné son nom au chemin vers l'essence de l'homme que Douglas Harding s'est appliqué à tracer pendant toute sa vie : la voie de la Vision Sans Tête.

Cette voie propose de nous conduire au cœur de nous-même, au-delà des apparences auxquelles nous nous identifions par ignorance. Douglas Harding veut nous montrer que nous ne sommes pas ce que nous paraissions être, un individu limité et mortel dans le monde, mais exactement le contraire, la Source immense et éternelle de ce monde.

Bien qu'Harding n'apprécie guère qu'on évoque sa vie et son individualité, préférant que notre attention se porte sur notre propre recherche de notre identité, il est intéressant de relier cet enseignement à la vie de ce philosophe dont

l'existence a été entièrement centrée sur l'exploration de la vraie nature de l'homme.

### La vie en trois dimensions de Douglas Harding

La vie de Douglas Harding peut se partager en trois époques bien distinctes ; premièrement, l'enfance et l'adolescence, jusqu'à 21 ans, deuxièmement, la période de la recherche philosophique intense jusqu'à 31 ans, et enfin, la troisième période pendant laquelle Douglas Harding enseigne et transmet ses propres découvertes, époque qui dure encore, car il continue d'écrire et de partager les fruits de ses réflexions et de son expérience.

#### Première époque : l'enfance et l'adolescence

Douglas Harding est né en 1909 à Lowestoft, une petite ville du Suffolk, dans l'est de l'Angleterre. Ses parents, modestes petits commerçants de primeurs, appartenaient à la secte d'intégristes chrétiens «Les Frères Exclusifs de

Plymouth», secte extrêmement intolérante dont les membres n'avaient le droit de lire que la Bible et ses commentaires, ne devaient penser qu'à Dieu, ne parler que de Dieu, et ne jamais se laisser aller à rire, chanter, écouter de la musique, etc. C'est dans cette atmosphère oppressante et aliénante que Douglas grandit, mais à l'âge de 21 ans, il décide de rompre avec la secte, ce qui conduit sa famille à se séparer immédiatement et définitivement de lui, le condamnant au feu de l'enfer éternel. De cette période, il garde une grande méfiance pour toute forme extérieure d'autorité, en particulier religieuse, et pousse toujours chacun à oser être sa propre autorité.

## Deuxième époque : la quête philosophique

A 21 ans, il se retrouve à Londres, avec une maigre bourse, pendant la grande dépression, et entreprend des études d'architecte à l'Université. Le diplôme obtenu, ce travail d'architecte lui permet de gagner de quoi vivre, mais son véritable intérêt est ailleurs : des questions philosophiques et scientifiques apparaissent : quel est le sens de la vie ? Qui suis-je ? Ses premières réflexions contiennent déjà en germe ce qui sera plus tard l'axe central dans sa philosophie : l'idée de hiérarchie. L'homme n'est pas simplement un homme, indépendant du monde ; l'individu humain fait partie de la totalité organique de l'univers, qui se structure en un ensemble de couches, au-dessus de l'homme et en lui, sans lesquelles il ne peut pas vivre. Son corps est composé de milliards de cellules d'espèces différentes, qui dépendent elles-mêmes de molécules, composées d'atomes ; mais sans la société, l'individu ne peut pas vivre non plus ; de plus notre corps a besoin pour exister de la terre et du soleil. Cette hiérarchie est nécessaire à l'individu que je crois être : le soleil par exemple est nécessaire à mon existence, comme mon cœur, ou mes cellules.

Qui suis-je donc vraiment ? Qu'y a-t-il au-delà des cellules et des atomes, au centre exact de moi-même, à zéro centimètre ?

Quelle est le fondement de cette hiérarchie, la source de toutes ces apparences ?

En 1937, Douglas Harding choisit d'aller vivre en Inde où on lui propose un poste d'architecte. Ce travail lui laisse heureusement beaucoup de loisir, et lui permet de consacrer son énergie à la poursuite de ses recherches, à ses lectures philosophiques, spirituelles et scientifiques ; il acquiert ainsi peu à peu une immense culture. Quand la guerre éclate, il s'engage comme major dans l'armée anglaise, ce qui ne met pourtant pas un frein à son interrogation : que suis-je ? C'est alors en 1941 que se produit un événement qui fait basculer la vie de Douglas Harding : il découvre un dessin du philosophe et physicien Ernst Mach, dessin «à la première personne», qui lui révèle enfin ce qui se tient au-delà de toutes les apparences périphériques : le Rien, la Vacuité, l'Absence de toutes choses. Ce dessin montre en effet qu'au-dessus de nos épaules, là où nous placions en imagination une tête, nous ne voyons rien, et que l'espace qui aurait dû être occupé par un propriétaire — moi, en tant qu'individu humain — est en fait absolument vide, dépourvu de la moindre chose. L'observateur du monde n'est pas une petite tête, mais au contraire une Infinie Vacuité contenant le monde tout entier.

## Troisième période : l'enseignement et la transmission

La troisième période de la vie de Douglas Harding commence alors car, tandis que jusque-là il avait été un chercheur, avec cette vision, cet Eveil, il devient définitivement un trouveur. Il vient en effet de découvrir que nous ne sommes pas ce que nous paraissions être, et ce qu'on nous a dit que nous étions (un homme, un individu humain pourvu d'une tête), mais une Vacuité sans limite, éternelle, et consciente.

Rentré en Angleterre en 1945, il exerce un moment encore son premier métier avant de consacrer tout son temps à la rédaction d'un livre volumineux : *La Hiérarchie du ciel et de la terre* : un nouveau diagramme de l'homme dans l'univers dont la rédaction lui prendra plus de six ans, et dans lequel il rassemble ses conclusions. C.S.Lewis, un des écrivains anglais les plus célèbres de son temps, dit de ce travail qu'il était «une œuvre du plus haut génie» et écrit une préface enthousiaste à la version abrégée de cet ouvrage qui fut publiée en 1952. Dès lors, Douglas Harding, en parallèle de son métier d'architecte qu'il reprend pour vivre, cherche à partager cette expérience de notre vraie nature, en inventant toutes sortes d'exercices. La première personne à qui il transmettra cette vision est sa secrétaire qui, en tapant à la machine le manuscrit de son second livre, *Vivre sans tête*, voit elle aussi son absence de tête. Depuis les années soixante, Douglas a pu partager la vision de notre vraie nature avec des milliers de personnes et, depuis 1992, Catherine, sa femme française, l'accompagne dans ses ateliers qu'elle co-anime avec lui.

**Ce chemin  
est une conversion,  
un retournement à  
180° de l'attention  
de la conscience.**

**«Nous ne sommes pas  
ce que nous croyons être»**

Douglas Harding a maintenant écrit de nombreux livres dont la plupart sont traduits en français, mais ils contiennent tous cet unique message : «Nous ne sommes pas ce que nous croyons être».

L'enseignement de Douglas Harding est en effet un chemin qui nous fait passer du moi illusoire (l'individu que je crois être) à ce que nous sommes vraiment. Ce chemin est une conversion, un retournement à 180° de l'attention de la conscience ; il s'agit d'un changement total de perspective sur ce que nous sommes. Douglas Harding a décrit ce passage brusque comme le chemin qui nous conduit de la troisième personne à la première personne. Il montre en effet qu'il existe deux vues possibles sur le «moi» : un point de vue en tant que troisième personne et un point de vue en tant que première personne.

## Le passage de la troisième à la première personne

Quand je me regarde dans le miroir, je découvre une tête humaine, là-bas, à un mètre de distance. C'est également ainsi que les autres me perçoivent quand ils me regardent à une certaine distance (trop loin, ils ne me voient plus). Pour eux, je parais être un individu humain, c'est-à-dire un objet situé dans le monde, avec une taille, une forme, des couleurs, bref, avec toutes les caractéristiques des objets. Les autres (et moi-même quand je regarde le miroir) ont sur moi une vue que Douglas appelle le point de vue de la

troisième personne (ou de la seconde personne, ce qui revient au même). Ils voient en effet un homme à qui ils peuvent s'adresser par un «tu» ou un «vous» (seconde personne) ou auquel ils font référence par un «il» ou «lui» ou «cet homme-ci» (troisième personne du singulier).

Mais il existe une autre vue de moi, qui est celle que j'ai de moi-même quand je me regarde à partir de l'endroit où je suis, c'est-à-dire exactement «ici». Si je cesse de sortir de moi en imagination et de me percevoir à partir des yeux des autres (ou à partir du miroir), je découvre alors que ce que je suis au centre n'est pas ce que je parais être à l'extérieur. Cette perspective sur moi, à zéro centimètre de distance, m'apprend que je suis l'exact opposé de ce que je croyais être ; c'est ce que je vois de moi en première personne.

Je vois alors que je ne suis pas un objet, que je ne suis pas dans le corps, que je n'ai pas de taille, pas de forme, que je ne suis situé nulle part ou partout, que je n'ai pas de limite, que je suis aussi grand que le monde, immense, que je suis vide, transparent, clair. Ce que je découvre au cœur du moi, c'est «l'espace infini et sans forme».

Cette découverte fondamentale est un «éveil» à sa véritable nature, un passage de la troisième personne à la première personne. Il s'agit de cesser de prétendre être mon apparence humaine pour réaliser que je suis «espace conscient, vide et illimité» et immédiatement rempli de cette partie du monde qui se présente à ce moment. Douglas Harding précise d'ailleurs que cette compréhension est un véritable voyage qui consiste à quitter mon apparence que je crois être dans le miroir «là-bas», pour revenir à ce que je suis vraiment «ici» au centre de moi-même.

### Deux points de vue : à partir de mon centre, et à partir de l'extérieur

Il y a donc bien deux points de vue possibles sur moi : l'un à partir de mon centre et l'autre à partir de l'extérieur. Mais ces deux points de vue n'ont pas la même valeur, car le point de vue qui me considère de l'extérieur ne donne qu'une de mes apparences tandis que le point de vue à partir de mon centre dit la vérité de mon être. Je suis une première personne, et je parais être une troisième personne. La première personne (ce que je suis à zéro centimètre de distance) est mon essence, la troisième personne (ce que je parais à quelques mètres) est une de mes apparences. Mais, malheureusement, cette troisième personne n'est pas une simple vue extérieure sur moi ; je me suis identifiée à elle ; j'ai adopté sur moi-même, par ignorance, et en fait par inattention, ce point de vue externe et éloigné.

Ainsi, quand je pense à ce que je suis, c'est en tant que troisième personne que je me connais. Douglas Harding résume cette dramatique erreur par la phrase suivante : «I say I'm here what I look like there» («Je dis que je suis ici ce que je parais être là-bas»), c'est-à-dire que je confonds mon essence et mon apparence.

Cette confusion constitue une incroyable erreur. Vivre à partir de l'apparence, c'est vivre à partir du faux, à partir d'une image ; nous devenons alors décentrés, excentrés ; nous sommes projetés à la périphérie de nous-même et nous oublions le Centre, le vrai moi. Les problèmes de l'existence humaine, le stress, la souffrance, la peur, la haine, l'avidité, le manque de sens, etc., trouvent leur origi-

ne dans cette erreur fatale, qui est une véritable mort à soi-même. *Vivre sans stress* analyse en détail ces problèmes et montre que leur solution ne se trouve que dans la redécouverte de notre véritable identité.

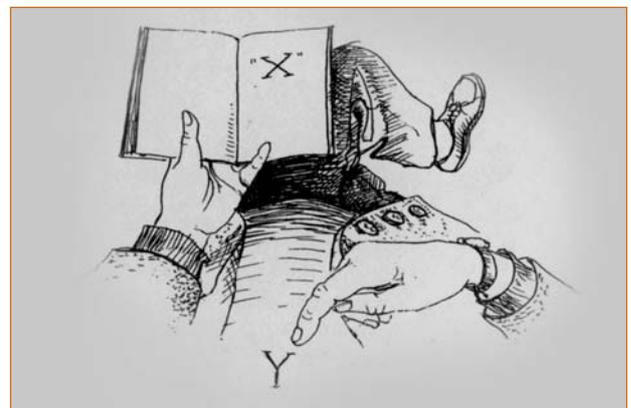
L'Eveil consiste donc à passer de la troisième personne à la première ; mais, en fait, on peut tout aussi bien dire qu'il n'y a pas de voyage, car nous avons toujours été une première personne qui a simplement rêvé qu'elle était une troisième personne. Le Soi est notre essence, notre état naturel. Douglas Harding insiste sur le fait que cet Eveil à Soi n'est pas psychologique ; il ne s'agit pas de changer son caractère, de chercher à modifier ses émotions ou de vouloir s'améliorer ; toutes ces couches psychologiques de notre être (caractère, émotions, pensées...) appartiennent à la troisième personne ; elles sont périphériques ; notre vraie nature est au-delà des pensées et des émotions. Vivre sans tête, c'est voir qu'«ici et maintenant», je suis construit déjà ainsi, immense, grand ouvert pour accueillir le monde ; c'est s'éveiller à ce que je suis et que je ne peux pas ne pas être.

### Les exercices de la «vision sans tête»

Douglas Harding, dans ses livres et dans ses ateliers, utilise bien sûr des mots et fait appel à notre compréhension, mais les mots («vacuité», «conscience», «espace») ne sont pas encore l'expérience, même s'ils pointent vers elle ; ils sont insuffisants pour nous ramener chez nous, vers notre vraie nature. Le génie de Harding est d'avoir mis au point un certain nombre d'exercices pour nous faire passer «du concept au perçut».

L'originalité de son enseignement consiste en effet à baser le chemin vers le Soi sur le sens de la vue qui est détermi-

**Nous avons toujours été une première personne qui a simplement rêvé qu'elle était une troisième personne.**



Douglas Harding à multiplier de simples exercices pour révéler notre véritable nature : Pour voir ce que je suis, il suffit que je regarde ce qui m'est donné, dans l'expérience de l'instant présent, et que je cesse de me projeter en imagination dans le regard d'autrui pour me voir de l'extérieur. Voici ce que je vois de moi en tant que première personne.

nante pour reconnaître les dissemblances entre la première et la troisième personne. Pour voir ce que je suis, il suffit que je regarde ce qui m'est donné, dans l'expérience de

l'instant présent, et que je cesse de me projeter en imagination dans le regard d'autrui pour me voir de l'extérieur. Voici ce que je vois de moi en tant que première personne (voir dessin de D. Harding page précédente). Douglas Harding fait justement remarquer qu'en tant que troisième personne, j'ai les pieds en bas et la tête en haut, mais en tant que première personne, je n'ai pas de tête; la première personne est décapitée. Rien n'est plus simple que de voir notre vraie nature; il suffit d'ouvrir les yeux et de constater qu'ici, au centre, au-dessus des épaules, il n'y a pas de tête mais un espace immense et transparent. Ainsi, les exercices de la «Vision Sans Tête» font appel à la simple attention à ce qui nous est donné dans l'expérience de l'instant présent; il s'agit d'inverser la flèche de son attention de 180° et de regarder celui qui regarde en nous en ce moment, au lieu de le négliger au profit d'une idée de nous-même.

### La conversion du regard

Voici un exemple de la manière dont Douglas Harding cherche à opérer cette conversion du regard :

*Si le lecteur lit ces lignes imprimées, regardons ce qu'elles peuvent lui révéler: le lecteur est espace pour ces signes noirs sur le papier. Ils changent de ligne en ligne alors que le lecteur continue à être l'espace dans lequel ils apparaissent. Vous voyez ces marques à 50 cm de vous, et celui qui les voit est ici à 0 cm de vous et il est l'espace dans lequel elles se trouvent.*

*Pour voir cela, il faut vraiment faire l'expérience que je vais proposer et ne pas se contenter d'en lire une description. Que le lecteur observe si, lorsqu'il lit ces lignes, il y a deux espaces correspondant à ses deux yeux ou s'il a juste un seul espace sans aucune division. En d'autres termes, le lecteur regarde-t-il les lettres imprimées à partir d'une fenêtre ouverte ou de deux fenêtres ouvertes? Si vous répondez une seule, vous avez saisi. Si vous êtes dans le doute, faites ceci: tenez la revue d'une main et de l'autre pointez d'abord vers elle avec votre doigt. Ce qu'indique votre doigt, c'est un magazine, une chose. Maintenant, vous pouvez tourner votre doigt à 180° et pointer vers le lecteur, ce que vous êtes vraiment, vraiment? Vous êtes vide pour les lettres imprimées, les idées et la forme du magazine. Vous êtes espace, un espace sans limite, absolument clair. Comment pourriez-vous contenir ces lettres s'il y avait quelque chose en vous pour les écarter? Comment pourriez-vous percevoir cette page imprimée s'il y avait quoi que ce soit en vous pour la maintenir à l'extérieur, autre chose qu'un espace vide pour l'accueillir?*

Si vous cherchez réellement à répondre aux questions ci-dessus en laissant de côté votre mémoire et votre imagination, si vous avez l'audace de regarder ce que vous êtes comme si c'était la première fois, en osant être votre propre autorité, comment ne pas voir l'évidence, à savoir qu'au-dessus de vos épaules il n'y a pas de tête, mais un espace vide, infini, conscient de lui-même en tant qu'absence de choses et accueil pour le monde?

Dans ses ateliers, Douglas Harding peut utiliser une douzaine d'exercices de ce genre pour provoquer le basculement de la conscience sur elle-même; leur simplicité ne doit pas cependant tromper car ils sont extrêmement efficaces et puissants. Grâce à eux, il devient vraiment diffi-

le de ne pas «voir» la vacuité<sup>(2)</sup>.

Pour Douglas Harding, la vision de notre propre nature est la seule chose (ou non-chose plutôt) que nous puissions réellement et complètement partager car elle est absolument claire et simple. La conscience est Une; elle ne se laisse pas diviser en morceaux; elle est toute entière présente en chacun de nous et nous unit tous.

Mais s'il est vrai que les exercices nous ramènent «à la maison», voir une fois la «vacuité» ne suffit pas pour que la vie se déroule consciemment à partir de qui nous sommes vraiment. Douglas précise que si la «vision sans tête» est simple, elle n'est cependant pas facile, car l'identification à notre apparence humaine possède des racines profondes qui nous replongent à la première difficulté dans des schémas anciens. Ainsi la «vision sans tête» est-elle une «voie» de retour qu'il faut réemprunter toujours, jusqu'à ce que la vision de la «vacuité» devienne naturelle grâce aux exercices qui ont le pouvoir de nous libérer de la prison de nos apparences.

### Avec ou sans religion

La simplicité et le concret de l'enseignement de Douglas Harding ont séduit de nombreux chercheurs de vérité à travers le monde, même si celui-ci refuse de se présenter comme un maître; il cherche plutôt à libérer chacun de toutes les autorités extérieures pour découvrir en soi le seul et unique maître, la «source infinie et consciente» grâce aux exercices.

En un sens, Douglas Harding n'innove pas, car son enseignement est fidèle au message essentiel des grandes traditions spirituelles et des philosophies de l'ouest (Platon, Plotin, etc.) ou de l'Est (Védanta, Zen, Taoïsme, etc.), auxquelles il se réfère d'ailleurs (voir *Les religions du monde*), et qui nous annoncent toutes qu'au cœur de nous-même, nous pouvons trouver un trésor infini, l'absolu lui-même. Les noms que les religions donnent à ce qui est plus proche de moi que mon propre moi sont variables (atman-bhraman, nature de Bouddha, Allah, Christ) mais toutes, dans leur fond, affirment, au-delà de leurs différences de formes et d'expression, que nous trouvons le divin en nous.

Cependant, en un autre sens, l'enseignement de Douglas Harding est vraiment révolutionnaire car il offre la possibilité de vérifier par soi-même cette bonne nouvelle grâce aux exercices qu'il a mis au point. Cet enseignement ne s'appuie sur aucun dogme, aucune foi, aucune croyance préalable mais uniquement sur des expériences répétables et partageables. Il correspond ainsi à l'exigence de rationalité de notre époque moderne; l'enseignement de Douglas Harding est une science de la première personne.

<sup>(1)</sup> *Vivre sans tête (On having no head)*

<sup>(2)</sup> Le dernier ouvrage publié, *L'immensité intérieure*, publié aux éd. Accarias L'Originel, montre comment se déroulent ces ateliers et constitue une bonne introduction à cet enseignement.

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 27: Roumi, l'inspiration soufie P. 24