

Stanislav Grof

« Tout est pure vibration. »

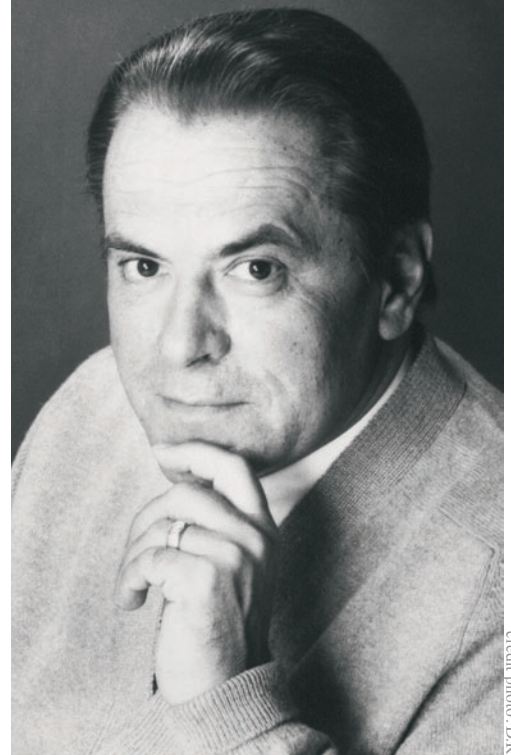
propos recueillis par Delphine Lhuillier & Arnaud Mattlinger
Avec l'aide d'Etienne Hayem

De passage à Paris, lors d'un séminaire organisé par l'IRETT⁽¹⁾, Maître Stanislav Grof, tel que nous avons choisi de le nommer, nous a accordé un entretien. Passeur entre l'enseignement spirituel traditionnel, la science et l'exploration expérientielle, il nous partage l'état actuel de ses recherches et sa vision du monde.

GTao : Pouvez-vous parler de vos dernières recherches ?

Stanislav Grof : Pour résumer mon travail aujourd'hui, je considère que si l'on regarde le monde selon différents niveaux de conscience, il y a beaucoup d'expériences que le paradigme scientifique en place ne parvient pas à expliquer. Je suis persuadé qu'étudier ces phénomènes peut apporter des révolutions scientifiques comparables à ce que les physiciens ont réalisé dans les trois premières décennies du 20^e siècle, quand ils sont passés de la physique newtonienne à la physique relativiste avec A. Einstein, puis à la physique quantique. Ce serait une suite cohérente. Si l'on reprend les différentes phases de ces changements, nous aurions besoin d'une image de la psyché infiniment plus large que celle dont nous disposons aujourd'hui en psychologie. L'image courante est limitée à la vie post-natale et individuelle. Nous devrions ajouter à cette vision tout ce qui est périnatal⁽²⁾ et le vaste domaine du transpersonnel⁽³⁾ qui comprend les inconscients collectifs historiques, archétypaux, voire les phénomènes de réincarnation... Notre vision de la psyché ressemblerait alors à la conception orientale du Bouddhisme, de l'Hindouisme ou du Taoïsme et nous abandonnerions l'idée que la conscience siège dans notre cerveau. Nous serions alors plus proche de la vision de C. G. Jung et de ce qu'il appelle l'*anima mundi*, l'âme du monde : une vision cosmique et universelle. Car la psyché individuelle participe à cette réalité du monde, à petite échelle. Lorsque nous vivons des « états holotropiques »⁽⁴⁾, nous pouvons

**Le fait
d'exister est
un mystère.**



crédit photo : D.R.

transcender ces frontières qui ne sont pas fixes et nous rendre compte que nous sommes plus que cela, qu'il existe quelque chose de plus grand, autre et quelque part ailleurs.

GTao : Qu'entendez-vous par : « la conscience ne siège pas dans notre cerveau » ?

S. G. : Nous n'avons pas de preuves que notre conscience soit issue du cerveau. Nous savons qu'il existe des correspondances entre l'anatomie, la physique, la biologie et la conscience, mais ce n'est pas une preuve suffisante. Nous pourrions faire une analogie avec la télévision : si la qualité de l'image, les couleurs, le signal dépendent des réglages de la télévision, ce qui apparaît sur l'écran ne provient pas du poste lui-même.

GTao : Comment percevez-vous le monde aujourd'hui ?

S. G. : Nous vivons une ère majeure de changements : auparavant, si une personne était atteinte de troubles psychologiques majeurs, nous pensions qu'en travaillant sur sa petite enfance, nous parviendrions à toucher l'origine du problème. Or, si ces troubles ne sont pas organiques, ils ne démarrent pas à la naissance, ils trouvent leur origine bien avant : dans la matrice, le karma, la phylogénétique. Ceci semble être une mauvaise nouvelle, car il ne s'agit plus seulement d'un travail depuis la naissance, mais la bonne nouvelle est que si vous travaillez avec des états de conscience holotropiques, vous pouvez alors utiliser cet outil très puissant à votre avantage. Revivre notre naissance peut se révéler une expérience thérapeutique très forte !

GTao : Quelle est la limite entre la connaissance de soi et les pratiques psychothérapeutiques ?

S. G. : Beaucoup de choses sont inconscientes pour nous, comme par exemple les expériences liées à notre petite enfance,

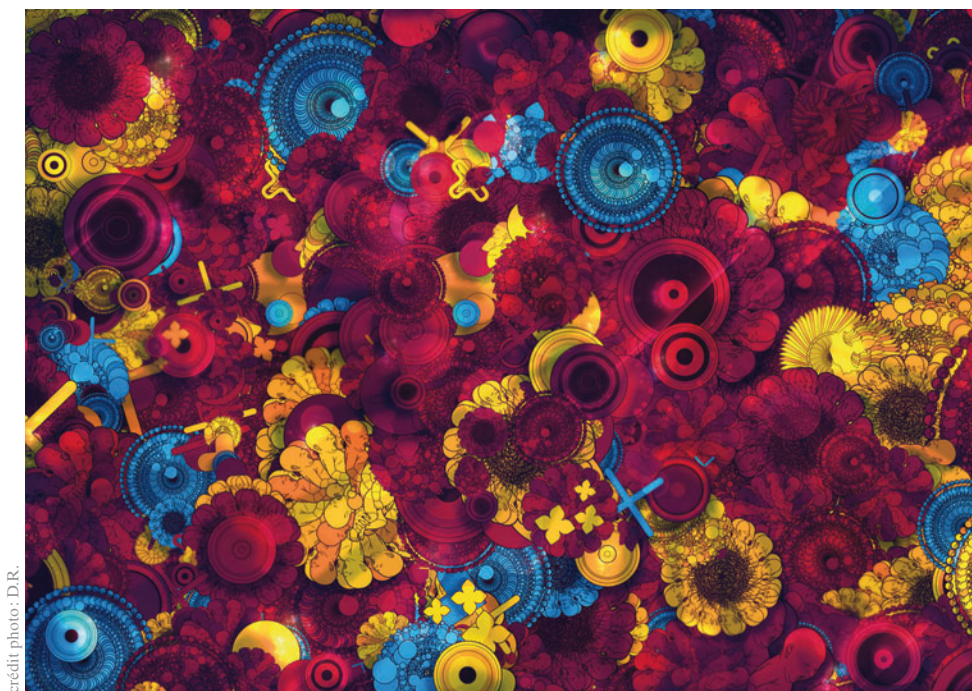
le périnatal, les vies passées ou des accidents traumatiques. Elles ont une influence sur notre vie sans que nous en soyons conscients. En les mettant en lumière et en libérant ces énergies, nous leur faisons perdre leur pouvoir ; il est alors possible de voir les énergies et les émotions qui nous animent et nous influencent. Dans les psychothérapies traditionnelles d'origine freudienne, il faut rendre l'inconscient matériel, notamment par le verbe. Avec la respiration holotropique, nous pouvons y accéder plus rapidement et plus profondément et faire remonter de façon plus directe le blocage.

GTao : Qu'est-ce que la conscience selon vous ?

S. G. : J'ai suivi une formation en psychiatrie classique. Selon les neurosciences, la conscience est créée par les activités neurophysiques dans le cerveau. Dans l'histoire de la recherche scientifique, on peut trouver des affirmations extrémistes, comme celle de Georges Lemaître⁽⁵⁾ : « Il n'y a rien de spécial dans la conscience, elle est produite par le cerveau, comme l'urine est produite par les reins ». Ce n'est pas ma perspective, car je suis arrivé à une haute estime de la conscience qui est pour moi l'attribut fondamental de l'existence. J'ai donc une vision plus proche de la pensée orientale. Après ce que j'ai vu et vécu, il est facile pour moi de dire que la conscience crée la réalité, qu'elle peut entraîner des réalités virtuelles, alors que la matière ne peut pas entraîner la conscience. Il existe des mystères fondamentaux qui échappent à notre entendement, le premier étant l'existence : le fait d'exister est un mystère. Tout comme la conscience et sa capacité à créer différents mondes.

GTao : La conscience est-elle un espace de créativité ?

S. G. : Dans le Shivaïsme Kashmirien, la philosophie repose sur cette question : « Quel est le principe fondamental ? ». La réponse qui est donnée : le fait de conscience, son existence et sa capacité à créer différents mondes. Dans 20 ans, quand les technologies virtuelles seront plus avancées, nous comprendrons vraiment ce qui se passe, car ce n'est pas parce que nous vivons quelque chose que c'est la réalité. Pour Fritjof Capra⁽⁶⁾, l'univers est plein de vide. La physique quantique nous révèle que plus nous « zoomons » dans la matière, plus nous trouvons de vide. Dès lors, tout est pure vibration. D'après David Bohm⁽⁷⁾ on ne peut désormais plus définir les choses comme telles, car tout est en mouvement : cette table n'est pas la table, elle est en train d'être une table. Nous retrouvons ce concept dans l'Hindouïsme : la *maya*. Dans le monde holotropique, comme dans ces philosophies orientales, c'est la conscience qui est réelle, le monde physique n'étant qu'une manifestation.



crédit photo : D.R.

Si vous avez connu des états holotropiques, des visions psychédéliques, vous vous rendez compte que la conscience peut créer des réalités tangibles.

GTao : Comment êtes-vous passé de l'expérience psychédélique à la respiration holotropique ?

S. G. : Je travaillais au centre de recherches psychiatriques du Maryland aux Etats-Unis. C'était le dernier Centre de recherches psychédéliques survivant. En 1973, il est devenu de plus en plus difficile d'obtenir les autorisations et les budgets pour continuer les recherches. En un mois, j'ai reçu 12 offres d'éditeurs pour écrire ; le LSD faisant à l'époque les grands titres des journaux. Pendant l'année où j'ai écrit le livre, je me suis rendu à New-York et j'y ai retrouvé mon vieil ami Michael Murphy, cofondateur d'Esalen⁽⁸⁾. Nous avons discuté et il m'a proposé de venir y écrire. Il m'a prêté une maison et en échange, j'animais des ateliers. Les gens étaient contents d'assister aux ateliers, mais ils voulaient expérimenter. Comment faire ? Je me suis souvenu qu'à la fin de sessions psychédéliques, les patients rentraient dans un rythme respiratoire particulier qui les replongeait dans un état holotropique alors que la drogue perdait son effet. A cette époque, j'ai rencontré Christina, ma future épouse. Elle était professeur d'Hatha Yoga et nous avons commencé à expérimenter l'association de la musique et de la respiration.

GTao : Comment s'est façonnée la méthode ?

S. G. : Au départ, le processus était plutôt individuel et le reste du groupe regardait. Jusqu'au moment où nous avons dû animer un atelier composé de 46 personnes. Alors que

PORTRAIT

Stanislav Grof est psychiatre. Il comptabilise, à lui seul, près de 50 ans de recherches sur les états de conscience non-ordinaires. Né à Prague, où il a fait ses études, il commence ses recherches sur le LSD avant d'émigrer aux Etats-Unis pour prendre la direction d'un laboratoire de recherches dans le Maryland. En 1973, il crée, avec sa femme Christina, une autre approche d'induction d'états modifiés de conscience, la Respiration Holotropique™. Cofondateur de l'Association Internationale du Transpersonnel (ITA), il a écrit de très nombreux articles et livres traduits dans une vingtaine de langues. En octobre 2007, il reçoit le prestigieux prix Vision 97 décerné par la Fondation de Dagmar et Vaclav Havel à Prague, qui récompense des personnes dont les travaux sont porteurs de potentiels de transformation significatifs pour l'avenir. Voir bibliographie p. 60.



NOTES

(1) L'IRETT est un centre de thérapie et un institut de formation en psychothérapie destiné à faire connaître et à diffuser les approches transpersonnelles et en particulier la Respiration Holotropique et l'Animathérapie: www.irett.net

(2) En créant de nouveaux protocoles de soin avec ses patients schizophrènes, Stanislav Grof dresse une cartographie de la psyché humaine dont font partie les 4 Matrices Périnatales Fondamentales.

(3) La psychologie transpersonnelle est un mouvement de psychologie né aux États-Unis en 1969 qui fait la synthèse de la spiritualité et de la science. Ses principaux acteurs sont Abraham Maslow, Anthony Sutich et Stanislav Grof.

(4) Les états holotropiques se caractérisent par une expansion de la conscience au-delà des limites ordinaires de l'ego, de l'espace et du temps.

(5) Georges Lemaître (1894 - 1966) est un chanoine catholique, astronome et physicien belge.

(6) Fritjof Capra (né en 1939) est un physicien américain connu par son livre « Le Tao de la Physique » (1975) et pour avoir conçu une méthode scientifique inspirée des religions orientales.

(7) David Bohm (1917-1992) est un physicien américain qui a effectué d'importantes contributions en physique quantique, physique théorique, philosophie et neuropsychologie. Il a participé au Projet Manhattan et conduit de célèbres entretiens filmés avec le philosophe indien Krishnamurti.

(8) L'Institut Esalen est le berceau de la psychologie humaniste, fondée par Michael Murphy et Dick Price en 1962.

je travaillais dans le jardin, je me suis bloqué le dos. Je n'étais donc plus en état d'approcher les personnes. Nous avons fait s'accompagner les personnes deux par deux et nous les avons supervisées. Il n'était plus seulement question de vivre l'expérience, mais aussi d'accompagner celui qui la traversait. Ce fut un tel succès que nous avons poursuivi dans ce sens. Et avec notre ami Jack Kornfield, moine bouddhiste très connu aux États-Unis, nous avons commencé à proposer des retraites de 7 jours: théorie le matin et respiration holotropique l'après-midi. Chaque atelier de respiration étant suivi d'une session de méditation, puis dans la soirée, de moments de partages des expériences traversées.

GTao : Quel type de sagesse de vie avez-vous acquis dans votre quête de la conscience ?

S. G. : Pour opérer avec succès dans le monde, vous avez besoin de différents types d'intelligence. En plus de l'intelligence traditionnelle, nous avons vu apparaître récemment l'intelligence émotionnelle. Je lui ajoute une troisième dimension essentielle pour être heureux: l'intelligence spirituelle. C'est l'équivalent du Prajnaparamita dans la sagesse transcendantale indienne: il ne s'agit pas de la connaissance du monde matériel, mais de l'éveil vis-à-vis des choses invisibles du quotidien. Ma sagesse de vie serait donc de choisir un comportement en fonction de cette vision extérieure et son introspection. Je rejoins là C. G.

Jung. Je crois que le plus grand problème de la civilisation industrielle consiste en une recherche excessive vers l'extérieur et sa perte de connexion avec l'intérieur qui entraîne une quête insatiable de substituts matériels. Dans la sagesse transcendantale bouddhiste, on parle d'*anatta*: l'individu n'est pas séparé du reste. La compréhension de notre nature profonde sans cette connaissance est *avidia* (ignorance), mais *avidia* n'est pas un manque d'information quelconque, c'est plutôt le fait de ne pas savoir quelle est notre place dans cet ensemble et de ne pas se poser la question.

GTao : Si nous arrivions à gérer cela, la façon dont nous gérons la naissance et la mort changerait-elle ?

S. G. : Bien que nous venions au monde « complet » sur le plan anatomique, nous avons tout à apprendre sur le plan émotionnel. C'est la façon dont je comprends certains rites de passage traditionnels qui induisent un revécu de naissance. Ce revécu permet à la personne de retraverser sa capacité à sortir de la relation avec sa mère. Ces passages ramènent l'expérience de la naissance à une conscience complète et donc spirituelle. Mais cela change simultanément notre

relation à la mort, car au cours d'une expérience aussi forte, nous avons l'impression de mourir. Nous avons donc déjà corporellement ressenti, au moment de la naissance, le risque de mourir. En nous incarnant, nous devons mourir un jour, mais nous pouvons faire l'expérience de la mort plusieurs fois pendant notre vie avant de mourir vraiment. Abraham a Santa Clara, un moine bénédictin du 17^e siècle, disait: « L'homme qui meurt avant de mourir ne meurt pas quand il meurt ». Des études menées auprès de personnes malades du cancer ont montré qu'après avoir traversé l'épreuve de cette mort spirituelle et psychologique, ces dernières ont changé leur vie.

GTao : Vous avez proposé des séminaires partout dans le monde. Comment la psychologie transpersonnelle a-t-elle été reçue en Asie ?

S. G. : Au Japon ou en Inde, les psychiatres sont devenus plus matérialistes que les Occidentaux, car ils ont dû choisir entre la science et une spiritualité très ancrée dans leur pays. Ils sont très excités de voir que l'on peut être scientifique ET spirituel. Cette réconciliation signifie pour eux une grande libération.

GTao : L'effervescence de découvertes et d'explorations semble aujourd'hui s'estomper par rapport aux années 70. Est-ce une illusion ?

S. G. : C'étaient des années passionnantes. Aujourd'hui, vous pouvez vivre ce que nous vivions à Esalen dans de nombreux endroits dans le monde.

GTao : Vous avez apporté cette idée que l'on peut être intelligent et mystique, c'est-à-dire spirituel sans être seulement dans la foi...

S. G. : La science actuelle confond les organismes religieux, le dogme, et le mysticisme. La psychologie transpersonnelle ne s'intéresse pas au dogme, elle s'intéresse à l'expérience et à la mystique, car il n'y a rien qui ne soit pas scientifique. La spiritualité est personnelle: mon corps ou la nature sont mon temple. Après avoir vécu une expérience transpersonnelle, il n'est plus nécessaire d'apprendre l'écologie ou le pacifisme car les personnes en font directement l'expérience. Dans la vision holotropique, nous ne choisissons pas le calque chamanique, indien, égyptien, alchimique ou soufi, chacun choisit son propre chemin. Cette multitude de « techniques sacrées » est une grande opportunité pour l'humanité. J'espère que la religion du futur ne sera plus séparée mais reliée. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Nous pouvons faire l'expérience de la mort.