



Red Buddha par attentions • crédit photo: D.R.

à tous les êtres humains. La réalisation directe et expérientielle de notre véritable nature a été une spécificité des traditions contemplatives de l'Orient. Les enseignements orientaux nous invitent à vivre à partir de notre profondeur, en conviant l'esprit à se tourner vers sa vraie nature plutôt que d'être constamment focalisé vers l'extérieur, sur les tâches et les objets à saisir et à manipuler. Reconnaître la nature essentielle de notre conscience comme une présence ouverte, éveillée, lumineuse et compatissante, nous permet de nous relier à notre vie d'une manière plus riche et plus puissante. Cette réalisation nous permet de nous libérer des chaînes du conditionnement passé connu en Orient sous le nom de Karma. Dans cette perspective, puisque le bien-être, le bonheur et la liberté sont intrinsèques — c'est-à-dire font partie intégrante de notre nature essentielle — la tâche la plus importante dans la vie est la réalisation de cette vraie nature. Bien que les Yogis éveillés et les saints de l'Orient représentent les témoignages les plus forts du pouvoir de cette dimension de l'être vaste et impersonnelle, elle reste accessible à tous, Orientaux et Occidentaux.

La sainteté de l'individu

La sagesse de l'Orient a révélé la nature ultime de l'Être, au-delà du monde, au-delà de l'individu, au-delà de la relation humaine et au-delà de l'histoire de l'humanité. La sagesse de l'Occident, elle, a pris une forme très différente. Les traditions de sagesse de l'Occident nous apprennent que nous ne sommes pas seulement là pour révéler notre nature divine, mais aussi pour incarner cette nature dans notre humanité. Si l'Orient s'est focalisé sur la verticalité, la dimension éternelle, l'Occident s'est concentré sur l'horizontalité, la vie de l'individu qui se déploie dans le temps. L'Occident a également donné naissance à une idée révolutionnaire et toxique qui a pris le monde d'assaut: la sainteté de l'individu. Les individus sont là, pas seulement pour satisfaire les programmations léguées par la famille, la société et les religions conventionnelles, mais pour découvrir leur don unique et l'incarner dans leur vie. Ceci est le principe d'individuation, qui n'est pas une préoccupation prioritaire en Orient. La conception occidentale de l'individu a également libéré cette capacité à s'interroger et à investiguer librement sur la nature des choses sans allégeance à des orthodoxies rigides, en favorisant ainsi l'émergence de la méthode scientifique. Cela a participé au développement de la psychologie occidentale. La psychologie occidentale se focalise sur l'esprit conditionné et en éclaire chaque facette de manière aussi brillante que l'Orient l'a fait avec la conscience inconditionnée. Elle nous a permis de comprendre, pour la première fois la psyché individuelle, comment elle se développe et devient conflictuelle, et comment elle rejoue à l'âge adulte, les conflits internes, les schémas

Psychologie de l'éveil

Une conciliation est-elle possible ?

par John Welwood & traduction: Vanessa Renault

John Welwood a su concilier les sagesse d'Orient et d'Occident, traditionnelles et contemporaines. Une perspective incontournable...

Quelle est la relation entre le travail psychologique et le travail spirituel, entre la croissance personnelle et l'éveil spirituel ? Comment pouvons-nous travailler à devenir une personne mature et authentique, tout en reconnaissant que nous sommes bien plus que notre personnalité ? Ceci nous amène au cœur de la question: que signifie être un humain ?

Réaliser sa vraie nature

La pratique spirituelle implique l'exploration de la nature véritable et essentielle, commune

défensifs et les dynamiques interpersonnelles de la plus tendre enfance. A partir de là, la guérison psychologique survient grâce à la compréhension, la clarification et au travail avec ces dynamiques de développement.

Deux aspects de nous-mêmes

L'Orient et l'Occident ont ainsi engendré deux types de psychologie distincts, basés sur des méthodes totalement différentes et allant dans des directions totalement différentes. La psychologie contemplative orientale, basée sur la pratique de la méditation, propose des enseignements sur la façon d'avoir accès à la connaissance directe de la nature essentielle de la réalité, au-delà de l'esprit conceptuel conventionnel. La psychologie thérapeutique de l'Occident, basée sur la recherche et la pratique clinique, ainsi que sur les théories du développement humain, nous permet de déterminer les causes et les conditions qui sont à l'œuvre dans notre comportement, nos états d'esprit et notre structure. Malgré l'apparente contradiction entre la culture orientale

qui met l'accent sur la conscience impersonnelle et la réalisation de la vérité et la pensée occidentale qui s'intéresse à la psychologie individuelle et aux dynamiques du développement humain, on peut aussi les regarder comme complémentaires. Les deux sont essentielles pour une réalisation complète des potentiels inhérents à l'existence humaine. En effet, au-delà des différences géographiques, de race et de culture, Orient et Occident représentent deux aspects différents de nous-mêmes. En ce sens, ils sont comme la relation entre l'expir et l'inspir. La pensée de l'Orient insiste sur l'abandon de la fixation à la forme, aux caractéristiques individuelles et à l'histoire personnelle ; elle est comme l'expiration, alors que la focalisation de l'Occident sur la mise en forme, l'individuation et la créativité personnelle serait comme l'inspiration. Et tout comme l'inspiration s'achève dans l'expiration, l'expiration s'achève dans l'inspiration. Chacun des côtés sans l'autre ne représente que la moitié de l'équation. Pour découvrir tout ce dont nous sommes capables en tant qu'être humain, ce qui est certainement essentiel à la survie et à l'évolution de l'humanité et de la planète, nous avons besoin, au final, de réunir les deux facettes de notre nature, l'absolu et le relatif, le suprapersonnel et le personnel, la terre et le ciel. C'est précisément la grande promesse et le potentiel d'une nouvelle psychologie intégrative de l'éveil.

Une psychologie de l'éveil

Une psychologie de l'éveil complète et détaillée doit explorer l'interrelation entre le personnel, l'interpersonnel et le suprapersonnel, et montrer comment faire l'expérience et accéder à ces

dynamiques dans et par un corps vivant. Ainsi mon approche spécifique du travail psychospirituel met l'accent sur la pratique dans ces quatre directions : la méditation pour le domaine suprapersonnel, le travail psychologique pour le personnel, les exercices sur la relation consciente pour l'interpersonnel et un travail d'ancrage pour le somatique — tout en explorant comment ces quatre domaines travaillent ensemble et s'enrichissent les uns les autres. Chacun de ces exercices a des répercussions sur les trois autres domaines. La méditation peut avoir une profonde influence sur la manière dont nous sommes présents et aimants, autant avec nous-mêmes qu'avec les autres. Le travail psychologique peut favoriser l'intégration spirituelle ainsi qu'une plus grande sensibilité interpersonnelle. Le travail de la relation consciente peut nous aider à nous éveiller de notre petit moi et à devenir une personne plus équilibrée. Et plus nous habitons notre corps, plus nous pouvons intégrer et finalement vivre ce que nous avons appris de notre travail psychologique, spirituel et relationnel.

Des Bouddha prenant forme humaine.

Deux trajectoires

En plus d'apprendre à nous ouvrir au divin et à l'essentiel, nous avons besoin de comprendre comment le fait de devenir une vraie personne mature, en tout cas du point de vue occidental, peut nous aider à intégrer notre réalisation spirituelle à la grande trame de notre vie personnelle et de nos relations interpersonnelles. Une autre manière de formuler ceci serait de dire qu'en plus de l'éveil à notre nature spirituelle fondamentale, nous avons aussi besoin de grandir, d'évoluer en tant qu'être mature et individualisé. Si le Bouddhisme veut prendre pleinement racine dans la psyché occidentale, de mon point de vue, cela nécessite qu'il s'ouvre et qu'il s'adapte aux dynamiques de la psyché occidentale, qui est assez différente de la psyché asiatique. Nous avons besoin d'une perspective plus large qui peut reconnaître et inclure deux conceptions différentes du développement humain, croissance et réveil, guérison et processus d'éveil, ou devenir une personne authentique en même temps qu'aller au-delà de la personne. Nous ne sommes pas seulement des humains apprenant à devenir des Bouddha, mais aussi des Bouddha prenant forme humaine, apprenant à devenir pleinement humain. Et ces deux trajectoires de développement peuvent s'enrichir mutuellement l'une et l'autre. ■

JOHN WELWOOD EN FRANCE

John Welwood animera un séminaire du 27 au 29 mai prochain en région parisienne sur le « Pouvoir guérisseur de la présence inconditionnelle » : info@irett.net • www.irett.net
tél : 01 30 37 17 31



PORTRAIT

John Welwood est Docteur en philosophie et en psychologie clinique de l'Université de Chicago et psychothérapeute à San Francisco. Il a suivi la voie du bouddhisme tibétain et d'autres traditions orientales pendant plus de trente ans. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages parus dont « Psychologie de l'Eveil » et « Parfait Amour, Imparfait Bonheur » (Ed. Table Ronde), « Le chemin de l'Amour conscient » (Ed. Souffle d'Or).

