

# Le chemin de Cynthia Kneen

## Actrice du changement

propos recueillis et traduits par Christine Gatineau

En février, à Florence, nous avons rencontré Cynthia Kneen, une femme au parcours éclectique, qui a rencontré des personnalités marquantes dans le monde de la spiritualité. Sans cesse en mouvement, le maître-mot de sa vie est « oser ».



Peint au 19<sup>e</sup> siècle, le mandala tibétain de Naropa.

Cynthia Kneen a rencontré plusieurs grands maîtres spirituels du 20<sup>e</sup> siècle. Disciple de Chögyam Trungpa, elle a appris le Kyudo avec Kanjuro Shibata et a participé à la création de la célèbre Naropa University. Amie de Pema Chödrön, elle vit depuis plusieurs années à Boulder, ville du Colorado située au pied des Montagnes Rocheuses. La ville a attiré de nombreux hippies à la fin des années 60, et est un haut lieu des Créatifs Culturels. Elle étudie actuellement la création théâtrale et l'art du clown à l'école Helikos dirigée par Giovanni Fusetti (1). A 70 ans, elle est toujours actrice de changement.

### Des débuts studieux

Cynthia est née aux USA, de parents Canadiens. Enfant timide, très précoce, elle était attirée par le théâtre. A la fin des années 50, le mouvement de la Beat Generation battait son plein. Elle étudie la philosophie, en particulier la philosophie des sciences. Grâce à une bourse prestigieuse, elle part étudier en Allemagne. Puis à Yale. Elle se définit alors comme très développée intellectuellement, mais totalement immature émotionnellement. Elle vit plusieurs années à Boston, notamment dans la première communauté de femmes. Dans les années 70, Boston est avec New-York le berceau du mouvement féministe. Elle contribue à la rédaction de la 1<sup>re</sup> édition de « Our bodies ourselves » (« Nos corps, nous-mêmes »), livre publié en 1970 par le Collectif de Boston, un groupe de femmes activistes, qui balayait des sujets fondamentaux avec un regard direct et novateur. Ce livre fondamental pour l'histoire des femmes, et encore une référence aujourd'hui ; il a été traduit dans une vingtaine de pays.

### L'année de la révélation

A 26 ans, avec un petit groupe de femmes, elle fait une virée à travers les USA dans un minibus appelé Rose pour aller faire une marche dans la région de High Sierra, en Californie. Au cours d'une randonnée, arrivant au sommet d'une montagne, elle vit un moment intense de révélation. Sur la route du retour, le groupe veut se baigner dans les sources chaudes de Tassajara. Elle y découvre alors le sanctuaire zen qui avait été créé en 1962 par Susuki Roshi, un moine bouddhiste japonais qui s'était installé à San Francisco et y avait fondé le San Francisco Zen Center, le premier monastère Zen hors d'Asie. Elle participe à une session de méditation et est particulièrement bouleversée par la lecture du Sutra du cœur, un texte bouddhiste sur la nature de la réalité. Cette vision de la réalité basée sur les perceptions des sens change sa vie. Elle décide de reprendre sa route vers le Nord-Est. A Boston, elle commence à pratiquer le Hatha Yoga (qu'elle enseignera plus tard.). Un jour, son professeur de Yoga lui enjoint d'aller écouter

un lama tibétain qui passait dans la région: Chögyam Trungpa (2). Elle fut très impressionnée en l'entendant parler de la folie et de la sagesse. A l'issue d'un entretien privé, il l'envoie faire une retraite solitaire de trois jours. Cela marque le début de sa nouvelle vie. Elle décide de devenir disciple.

### Une vie de disciple

En 1971, elle choisit de tout quitter pour aller vivre dans le premier centre de méditation de Trungpa, « Tail of the Tiger », situé dans le Vermont (renommé plus tard Karmê-Chöling). Là-bas, peu à peu, il lui confie des responsabilités administratives et financières. Et en 1974, il lui demande d'aller dans le Colorado, à Boulder, pour ouvrir la Naropa University, la première université d'Amérique du Nord à s'inspirer du bouddhisme et à intégrer les anciennes traditions de sagesse dans un cursus d'éducation moderne. Cynthia est en charge d'organiser l'université et de mettre en place les enseignements. On pouvait y croiser des personnalités telles que Ram Dass, Allen Ginsberg, et de très nombreux artistes. Aux côtés de Chögyam Trungpa, Cynthia bénéficie d'une transmission directe. Elle étudie et pratique pendant plus de 30 ans la tradition Shambhala et l'enseigne. Les enseignements de Trungpa et la tradition du guerrier de Shambhala expliquent comment nous pouvons vivre en tant que citoyens conscients et éveillés et contribuer à établir une société plus évoluée, basée sur l'absence de peur et la non-violence. Mais cinq ans plus tard, ayant épuisé ses ressources financières personnelles, elle décide de quitter Naropa et se met en quête d'un emploi.

### Un management éclairé

Un jour, elle lit dans un journal un article sur William Edwards Deming, un mathématicien, statisticien et penseur qui a totalement révolutionné les pratiques du commerce et de l'industrie au Japon après la guerre grâce à sa vision et à des outils spécifiques. Son « système de connaissance approfondie » (System of Profound Knowledge) privilégie la connaissance, le dialogue, l'esprit de coopération, et l'accomplissement de buts communs, facteurs de cohésion dans l'entreprise et par extension, dans la cité. Les dirigeants des entreprises américaines sont dans les années 80 des adeptes inconditionnels du Taylorisme et de ses principes de division du travail. La philosophie de Deming a généré une transformation profonde du style de management en quelques années aux Etats-Unis. Cynthia prend sa plume pour lui écrire... Elle commence à étudier cette philosophie du management et ses outils qu'elle utilisera avec succès en Californie. Cette vision est finalement assez proche de la méditation. Elle obtient des places de cadre de haut niveau dans

de grands groupes, puis devient consultante. Elle ôte les uns après les autres des voiles, défait la confusion qui cache l'essentiel.

### Une nouvelle révélation

Lors d'une retraite dans une forêt du Colorado, il y a quatre ans, elle a eu une nouvelle révélation à travers une phrase qui l'a traversée: « Je ne vais pas mourir avec des portes encore fermées dans ma psyché ». Elle sent alors qu'elle porte en elle des secrets importants et veut les éclairer. Elle se rend dans un centre d'arts à Boulder qui inclut un théâtre underground. Elle écrit et lit des monologues autobiographiques. Puis sa rencontre avec Giovanni Fusetti fut une nouvelle révélation. Elle le convainc de l'accueillir dans son école en Italie. Car il lui semblait qu'il restait en elle des choses à connaître. Qu'une voie plus incarnée l'y aiderait: « C'est important d'oser faire des choses qui peuvent même bouleverser nos croyances ». Le changement repose aussi sur des actes et des choix instinctifs: « Pour changer, pour acter, il faut accepter la peur ». Cynthia décide de s'engager dans ce travail personnel pour le cas où il y aurait la moindre parcelle de folie ou de laid, une zone d'ombre tapie quelque part en elle. Avant de mourir, elle veut être totalement consciente. C'est finalement exactement la même démarche que ce qu'elle a pratiqué dans le monde de l'entreprise: tout mettre sur la table, regarder, chercher les crocodiles et éclairer.

**Il faut  
accepter  
sa peur.**

### Qu'a-t-elle appris dans son parcours ?

Cynthia a appris à traverser ses peurs, à les laisser venir, pour accéder à un vaste océan de ressources, comprendre ses schémas, décoder la réalité et le monde. Selon le bouddhisme Shambhala, le courage n'est pas tant de changer les choses que la façon dont nous les changeons. Pour pouvoir acter le changement, il faut pouvoir reconnaître ce qui est présent dans son existence, ce qui a une valeur intrinsèque et que je ne vois peut-être pas. Toutes ces années de méditation et de pratiques des techniques avancées ont ouvert sa psyché, couche après couche; elles lui ont appris à dépasser les obstacles. A travers son parcours, on peut distinguer les moments de révélation des aspects pratiques des actes qu'elle a accomplis pour accompagner le changement: « Tu n'as pas le choix, tu te rends compte de ce qui est là, et tu agis, tu accomplis concrètement ». ■

(1) Giovanni Fusetti est co-créateur de la Trans-Analyse®, fondateur de l'école de théâtre Helikos à Florence, en Italie: [www.helikos.com](http://www.helikos.com).

(2) Trungpa fuit le Tibet en 1959 et rend accessible aux Occidentaux les enseignements bouddhistes. Dans les années 70, il rencontra un immense succès.



**PORTRAIT**

Cynthia a réalisé plusieurs enregistrements audio de méditations guidées se référant à la vision de Chögyam Trungpa. Et elle a écrit plusieurs ouvrages, dont « Awake Mind, Open Heart » (2002) et « Shambhala Warrior Training » (2007) qui a rencontré un grand succès. Elle prépare actuellement un livre et une pièce de théâtre.  
[www.cynthiakneen.com](http://www.cynthiakneen.com)  
[www.naropa.edu](http://www.naropa.edu)  
[www.fr-deming.org](http://www.fr-deming.org)