Él. 8° Z
665
(3)

COLLECTION "LES PRINCIPES HARMONISTES"
DE LA REVUE "VIVRE EN HARMONIE"

LA PAUSE MENTALE

VERS LA CONNAISSANCE INFINIE

RAYMOND DEXTREIT

1
4344

RAYMOND DEXTREIT

LA PAUSE MENTALE

ÉDITIONS DE LA REVUE « VIVRE EN HARMONIE »
5, RUE ÉMILE-LEVEL – 75017 PARIS

EL8°Z
665
(3)

DI - 21-05-1986 - 12625

Vers la connaissance infinie

I.S.B.N. : 2-7155-0059-9

PRÉAMBULE

Le poids des idées acquises, les justes et les moins justes, est si lourd qu'il faut presque la matière d'un livre pour parvenir à un consensus sur un seul terme. Déjà, il est bien précisé que le « repos » n'est pas un vide mais une plénitude, puisqu'il permet d'accéder à ce qui était encore inconnu.

Le vide, lui, s'apparente, ou au moins peut s'apparenter, au vagabondage mental, ce qui éloigne encore plus des possibilités de percevoir les reflets de la vérité.

En préalable, il est nécessaire de bien discerner entre les modes d'expression, afin de ne jamais confondre ce qui libère et enrichit avec ce qui limite et stérilise.

L'expression « confiance dans l'avenir » risque d'être une négation du temps présent, celui où l'on vit et agit, l'avenir n'étant qu'une vague représentation de ce à quoi l'on aspire, avec toutes les imperfections que cela suppose. Entre cette création artificielle et un passé jonché du cadavre des anciennes pensées et de tout ce que l'on n'est plus, il y a le présent, seule notion à prendre en considération quand on s'efforce à « se réaliser ».

Le terme « confiance » est souvent aussi dévié du sens qu'il convient de lui donner. Cette confiance n'est-elle pas le vœu, avoué ou non, de voir se réaliser tout ce qu'on souhaite, donc que l'on a construit

à partir de nos imperfections et de nos conditionnements ?

Pour que la méditation — chrétienne ou autre — soit active, il lui faut justement être libérée de la réflexion, laquelle est une attache avec le vécu, le connu, l'imparfait.

C'est donc l'inversion des termes — et des actes — qui convient, c'est-à-dire une réflexion découlant de ce qui a été capté au cours de la méditation. Car, repos mental ou méditation se rejoignent, mais le premier terme est plus accessible à ceux qui n'ont aucune formation religieuse, ou simplement spiritualiste. De plus, il risque moins de laisser soupçonner une quelconque intention de forcer et influencer les consciences.

On voit donc combien il est important de ne pas se « brancher » sur des termes dont le sens ou les interprétations peuvent être différents selon les tendances personnelles, les connaissances acquises et l'orientation du moment.

Si certains réussissent si bien dans « les affaires », c'est qu'ils ont des possibilités de puiser à des sources inaccessibles pour d'autres. Ce n'est évidemment pas ce que l'on recherche ici — encore que cela puisse avoir des influences favorables dans tous les aspects de la vie active — mais plus exactement de vraiment réussir la vie intégrale, dans le cadre d'une solidarité universelle. Comment être plus utile encore, et aussi être épanoui et comblé ?

C'est l'aiguillage indispensable à l'engagement dans la voie de la réalisation intégrale. Aussi, l'exercice mental conduisant au repos en ce domaine est donc le prélude à une activité encore plus intense et productive.

LA CONFRONTATION DES DOCTRINES

Depuis que l'être humain a commencé de surmonter les difficultés matérielles de l'existence, gagnant ainsi quelques moments pour réfléchir plus intensément, la pensée s'est orientée vers la vie manifestée. Ainsi ont pris forme des doctrines, des sortes d'enseignements, des rites, puis des hiérarchies (arbitraires, assez souvent), le « maître à penser » devenant le chef de file, initiateur, porteur de messages.

Si pénible est parfois la condition humaine que, sans ces secours, nombreux auraient été ceux se laissant périr malgré la stimulation de ce qui leur restait de l'instinct de conservation.

Heureux alors celui qui a pu être touché par le message d'un intercesseur, la difficulté étant toutefois de discerner l'authenticité de l'imposture. Il est heureusement un élément d'identification : la simplicité ! Dès que les enseignements engagent vers des exercices complexes, des rites singuliers, des méthodes assujetissantes, la prudence est de mise, car ce n'est plus là le chemin d'une éventuelle libération.

On se doit donc de revenir sur cet aspect pour mettre en garde contre toute dispersion d'énergie vitale

lors de tant d'exercices souvent inutiles, et parfois même, dangereux. Heureusement, il ne s'agit pas d'une contrainte, mais d'un choix, libre à ceux l'ayant fait de se livrer à tant de pratiques ne présentant d'autre « intérêt » que de lier l'« élève » au « maître ».

L'anecdote est sans doute assez connue de cet homme de la campagne qui, âgé, venait passer les beaux moments de la journée sur un banc de la petite place devant l'église. Silencieux, il semblait concentré sur ses pensées.

Parfois, quelqu'un d'étranger à la commune, l'abordait, s'enquérait du sujet de ses pensées. Brève, la réponse se révélait comme le condensé d'une longue et fertile méditation : « Je LE regarde, et IL me regarde ».

Voici, tout est là dans cette simple et si brève phrase. Tout ce à quoi peuvent aboutir ceux qui se livrent à une longue et complexe recherche, à travers des enseignements, des rites initiatiques, des catéchismes.

Et pourtant, ce dépouillement apparent est généralement peu accessible. Avant d'y parvenir, il faut étudier, écouter, observer, réfléchir, expérimenter. Mais, attention que la recherche n'entraîne pas vers des chemins tortueux, parsemés d'embûches. Combien passent ainsi leur existence à chercher des enseignements, des maîtres à penser, des voies d'accès à ce qui leur semble un aboutissement mais n'est le plus souvent qu'une culture égocentrique, donc vouée à la stérilité, à l'échec.

Peut-être que certains écrits, quelques techniques de méditation peuvent constituer des perspectives de

recherche et d'accomplissement. Mais ce dont il faut bien se pénétrer, c'est que toute recherche est stérile, toute orientation inopportune si cela ne doit aboutir qu'à un repli sur soi, une coupure d'avec l'environnement. La bonne voie est celle conduisant à l'identification avec la création, donc à la solidarité universelle.

Pour y parvenir — ou tout au moins s'orienter selon cette optique — il en est qui ont besoin d'une information préalable, d'un enseignement initiatique. Tandis que pour d'autres, c'est plus la voie du cœur que celle de l'intellect qui prévaut. Celui qui ressent le besoin de communiquer, de sympathiser, de s'identifier avec toute la création, celui-ci est tout prêt pour la véritable initiation, celle qui conduit au calme intérieur, à la compréhension de la souffrance (la sienne et celle des autres), sa signification et même sa valeur.

Ensuite, il n'est plus qu'à être disponible, ce à quoi incite ce qui est perçu grâce à la pause mentale dès que l'on commence à bien percevoir et traduire. Simple problème de persévérance, d'humilité et de bonne volonté.

REPOS MENTAL ET CONNAISSANCE DE SOI

La connaissance n'est pas seulement l'accumulation d'informations, de données, de normes et autres éléments du savoir humain. Elle est aussi le fait de la réflexion personnelle, celle-ci alimentée aux sources conjuguées des éléments acquis, de l'expérience et de l'intuition.

Certains ont plus de facilités que d'autres pour comprendre et retenir, tandis qu'il en est sachant mieux observer et traduire, tous pouvant également bénéficier de l'intuition.

Pour celle-ci, la mémoire n'est pas toujours un élément favorisant, encore que cela permette de retenir et emmaganiser les données parmi lesquelles choisir.

Quelles que soient les possibilités personnelles, les facultés dont chacun peut disposer, il est un accès à la connaissance que rien de ce qui est extérieurement acquis ne peut favoriser. Cette voie ne passe pas par les sentiers habituels, les parcours conventionnels, mais est le fait de chacun, selon ses aptitudes et surtout ses orientations.

Il est nécessaire à la démonstration de chercher loin ou très haut des exemples de ce qu'il est possible d'obtenir par la seule voie du repos mental. Qui, après un léger assoupissement, une « absence » de courte durée, n'a pas vu subitement apparaître la solution à un problème jusque-là harcelant, ce qui ne se traduit pas nécessairement par vital ou important. Ce peut être un nom ou une date oublié, une définition de mots croisés, le résultat d'un calcul...

Or, cette « absence » préfigure justement, non seulement ce qu'est le repos mental, mais ce qu'il permet d'obtenir quand on y accède délibérément.

On semble avoir perdu le sens des choses simples (l'a-t-on jamais eu ?), tout devant être justifié en fonction de concepts admis, aussi alambiqués que possible. Après le passage dans la complexité, la reconquête des notions simples paraît ardue, et pourtant le processus est inéluctable, la simplicité réelle devant être le fruit d'une longue élaboration. Il faut d'abord accumuler et, ensuite, se libérer de tout ce qui s'avère finalement superflu, donc gênant. L'acquisition de la simplicité intégrale est l'aboutissement d'un itinéraire ayant passé par toutes les complexités.

En ce qui concerne particulièrement la connaissance de soi et des perspectives personnelles, l'accession en est plus sûrement assurée par le repos mental, qui est tout autre chose que le narcissisme trop courant dans cette recherche et qui isole de l'univers. Le résultat du repos mental n'est de qualité que si les intentions sont bonnes. Shen-hui (cité par D.T. Suzuki) assurait que « quand le miroir n'a rien à illuminer, l'illumination elle-même perd son sens ».

La difficulté, pour passer à la réalisation, est évidemment d'accéder à celle-ci. Pourtant, on se trouve

devant le paradoxe qu'il est plus facile de penser que de non-penser. Presque tous les mouvements religieux ou spiritualistes ont cultivé cette si intéressante possibilité, mais sans toujours en fournir le moyen à celui n'étant pas consciemment disposé. Pourtant, cette disposition est en chacun de soi ; elle ne s'acquiert pas, mais se développe.

C'est le « non-mental » de la pensée Zen, la « parfaite obéissance » selon les chrétiens. Donc, à la fois, la soumission totale ou la libération intégrale. Ou encore : tout donner pour tout posséder. Si la prière peut être un subtil moyen de réaliser le repos mental, les « postures » que pratiquent certains adeptes de philosophies orientales ne sont que des manifestations extérieures, sans guère de rapport avec les liens qui relient à l'Univers, le vrai Mental.

Ces postures peuvent toutefois aider certains — tout comme l'agenouillement des chrétiens — à mieux se concentrer et réaliser ce à quoi l'on aspire, mais sans rien présenter d'essentiel, d'impératif. Le lieu, également, n'a qu'une importance relative, pour autant qu'il est possible d'arrêter la pensée individuelle alors que l'on se trouve au milieu de la foule et dans le bruit.

Des maîtres Zen, eux-mêmes, se sont élevés contre la pratique des postures, assurant que la libération du mental n'est pas le quiétisme, mais plutôt l'action, l'accomplissement.

Il convient avant tout de ne pas buter sur les termes, mais sûrement être bien conscient de ce qu'ils peuvent représenter, dans un sens ou dans l'autre. Ainsi, en évoquant l'inconscient — ou tout au moins ce qui est considéré comme tel — on traduira plu-