

Sanna J. (16-21 août 2010). Aperçu sur le séjour passé au Camelier. Infos GSBM

Description du contexte

Dans le cadre de la formation que je suis entrain de terminer en Psychologie Clinique et Appliquée (École d'Aix en Provence EPC), j'ai voulu aller vivre une période d'introspection intensive pour observer ce qui vit en moi. Spéléologue depuis 33 ans, j'ai vite associé le domaine souterrain à celui de la psyché. Les découvertes effectuées dans les deux nous amènent à retrouver des origines oubliées, à éclairer des données qui ne se voient que lorsque nous prêtons attention à ce qui se trouve et ce qui se passe à l'intérieur. Le lieu choisi, l'Aven du Camelier à -80m. à l'intersection de la galerie principale avec le réseau des Montagnes Russes, se prête au mieux à cette démarche : absence ou très peu d'infiltration d'eau, multiples courants d'air, sol asséché, taux d'humidité faible, température 11°C., vaste espace. La motivation qui animait cette expérience était de vivre en conscience le présent, dans un contexte dénué des occupations et distractions quotidiennes de la vie active du système qui est le notre en surface.

Une quarantaine de kilos de matériel et vivres ont été requis pour ce séjour. Je ne vais pas donner la liste complète ici (sur demande si personnes intéressées). Une vingtaine de litres d'eau (déjà déposés sur place) ont été utilisés provenant de la « Baignoire » qui se situe derrière le « toboggan ». L'eau de boisson et de cuisine étaient filtrées par une gourde prévue à cet effet. L'éclairage était constitué de lampes à Leds et de bougies.

Déroulement du présent

N'étant pas axés sur le « faire », les moments d'activité se déclenchaient d'eux-mêmes, sans mentalisation : installation du camp (coin couchage/hamac, coin cuisine, coin d'eau/seau à eau, coin toilette), préparation de nourriture/thé et repas, une ballade (jeudi) jusqu'à l'éboulis terminal. Mon organisme est resté sur le cycle circadien (24h), j'ai donc gardé le rythme (veille/sommeil) que j'avais avant le séjour (j'avais la montre dans un bidon car le but n'était pas de vivre une expérience « hors du temps »). Tous les autres moments étaient vécus assis en respirant. Soit en pratiquant l'hyperventilation (méthode employée pour activer des émergences inconscientes) soit en respiration profonde ventrale (type méditation/centrage sur soi). Ceci était ce qui a constitué les instants successifs de ce séjour.

Être ici et maintenant

Ici et maintenant renvoi à la notion de temps. Avant d'aller plus loin, je vais donner ce que représente pour moi la notion du temps. Le temps est un concept mental instauré depuis que l'homme a eu besoin de mettre des repères dans son quotidien. Il est bien sûr lié à la rotation de la terre, au jour et à la nuit. Il régit nos activités et nos vies, tant que nous lui laissons son pouvoir. De cette manière, le temps manque, les journées sont longues, ce n'est pas le bon moment, le temps du passé est regretté ou traumatisant, le futur est idéalisé ou stressant et tout cela se passe dans le mental. Mon propos ne va pas vers une abolition du temps, car il est utile pour être à l'heure à son travail, prendre un train, programmer une organisation et pour être en phase avec le système dans lequel nous vivons. Je souhaite simplement expliquer que l'espace temps prend une place disproportionnée dans nos existences.

Paradoxalement, être ici et maintenant a aussi une autre portée qui fait disparaître le temps. Hormis les attentions nécessaires aux horaires, du type cité ci-dessus, l'espace temps n'a pas à prendre une place qui encombre l'esprit. Quand je parle d'être ici et maintenant, il s'agit d'être avec ce qui est là dans la réalité objective du moment présent. Cela peut paraître banal ou irréalisable, mais essayez, la prochaine fois que vous prendrez une douche par exemple, de prendre conscience si vous êtes bien avec l'eau qui coule, le savon, votre corps, ou bien si vos pensées ne sont pas entrain de vous transporter vers le dossier du boulot, le RDV à prendre pour la vidange, la liste des courses, etc.

Dans ce cas, je ne suis plus avec ce qui est, c'est-à-dire, moi-même qui lave mon corps. Ces situations décalées, dans le mental par rapport à la réalité présente objective, se passent le plus souvent à notre insu, sans que l'on s'en rende compte, sans que nous en ayons conscience. La raison qui fait que nous ne sommes pas vraiment ici et maintenant, avec ce qui est là, viendrait du mental qui est accaparé par d'autres choses (des pensées), qui elles, ne sont là que dans le mental, c'est-à-dire, dans une réalité subjective.

Tout ça pour dire que dans le lieu de ce séjour(où il n'y a plus de jours), mon objectif était d'être le plus possible avec ce qui est. Je reconnais que dans le contexte dans lequel je me trouvais, sans repère de temps(rotation de la terre) hormis quand je regardais l'heure ou que mon organisme se manifestait, il m'a été plus facile de me laisser « être » avec ce qui est. En fait, sans indications de « là où en est le temps », c'est tout le temps « maintenant et ici ». C'est donc à une sorte « d'entraînement intensif » à être ici et maintenant avec ce qui est là, auquel j'ai voulu me livrer. Chose qui peut se vivre aussi chez soi, au boulot, à la campagne, partout, à chaque instant..., il suffit d'avoir l'intention d'être avec ce qui est et sentir intuitivement que Cela est la juste réalité.

Ce qui est

Tout d'abord, je vais donner quelques éclairages de ce que signifie pour moi « ce qui est ».

Un évènement, un état, une présence, ou un objet, pour être décrit à soi-même ou aux autres va subir le filtre de notre mental : interprétation subjective propre à chacun, issue des représentations personnelles et collectives engrammées dans le cerveau, activée par la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, notre conscience personnelle et la conscience collective. Si j'observe ce qui est entrain de se passer en enlevant ce « filtre », les choses deviennent simples, le : « Je suis seul sous terre, ce n'est pas raisonnable, s'il m'arrivait quelque chose je risque de mourir. », se change en : « Je suis sous terre. »

Cet exemple montre que la normalité et la peur sont venues apporter un alourdissement à « ce qui est » objectivement là. Les situations traitées de cette manière là, c'est-à-dire, observée sans « filtre » déformant, sont telles qu'elles sont dans l'instant où elles se passent. C'est dans le présent objectif que la réalité de la vie se manifeste et cela est sans cesse en mouvement. « Ce qui est » là au présent est à vivre à 100% car c'est la seule chose qui soit. Tout le reste se passe dans les dédales du cerveau et n'apporte que des peurs, des regrets, des confusions, des insatisfactions, des fantasmes, des culpabilités, des souffrances et des récompenses illusoires. Il ne s'agit pas ici d'occulter les pensées déformantes et de se dire « je vais bloquer tout ça et je ne vais regarder que ce qui est là sans plus ». Cela ne marche pas, cette méthode, qui fait encore parti du jeu du mental, est vouée à l'échec. Une solution, face à ce fonctionnement installé malgré nous, serait d'observer ce qui se passe en nous. De reconnaître les pensées déformantes, sans les refuser ni s'y attacher, pour ce qu'elles sont et qui n'est pas la réalité. De cette manière, elles s'estompent comme des nuages qui parsèment le ciel en redonnant une vision d'une pure clarté. J'observe donc, comme si l'observateur était une personne extérieure, ce qui se passe en moi-même. Cela revient à prendre conscience de ce qui agit en moi, sans bien sûr y apporter de jugements, de qualificatifs mais de façon impartiale.

Qui est moi ?

Je parle beaucoup de moi, du « moi ». Qu'est ce que j'entends par là ?

Le « moi », en psychologie, est l'équivalent de l'ego, de la personnalité qui se construit tout au long de son développement suite à sa naissance biologique. Il contient aussi des mémoires générationnelles et collectives (de toute l'humanité). Cet « organisme corps/esprit »(physique et mental) va être conditionné par diverses programmations (un peu comme on mettrait des tas de logiciels dans un disque dur vierge) dues à son histoire personnelles : données relatives à l'environnement dans lequel il vit, à la culture, à la famille, à la religion adoptée éventuellement, aux mémoires transgénérationnelles. Cet individu, ce « moi », devient comme un oignon, recouvert de plusieurs couches qui masquent son origine première. Avant tout ce conditionnement (ou ce maquillage), dû au jeu de la création dans lequel nous (tous les « moi » et même tous les autres règnes) entrons, qu'étions-nous ? ...

Au-delà de moi

Dans ce lieu obscur, humide, avec une température de 11°C, sans indices sur la rotation de la terre, le silence règne en maître absolu. Tout cela donne le cadre où il est plus facile que je me pose au fond de moi-même. Centré sur la respiration de mon organisme, j'observe ce qui est là. Une goutte tombe parfois, l'air passe sur mon visage et mes mains. Je suis assis et j'entends ma respiration, les battements de mon cœur, mon ventre qui grouille. Lorsque le mental s'est vidé de toutes images ou pensées, je suis là avec le silence. L'inspiration et l'expiration deviennent un seul et même mouvement. Dans cet instant sans temps, je suis avec ce qui est, au-delà de ma personnalité.

Arrivé au plus profond de moi, je m'installe avec ce que je suis vraiment, c'est-à-dire, l'essence qui m'anime. Intuitivement, je sais que je suis cela avant que moi, Jacques, ne se manifeste dans le monde phénoménal (mode de la création organique ou non). Là, il n'y a plus de temps, plus de moi Jacques, il y a que l'innommable que l'on peut appeler la conscience universelle, la totalité, la présence, dieu, l'énergie non-manifestée, l'un, l'être absolu, « cela qui est », était, et sera, ceci avant toute création phénoménale. Là, il n'y a plus de temps, plus d'espace, plus de différenciation, plus que le rien dans toute sa puissance mystérieuse, jusqu'à ce que le « moi » ne se réactive dans le rêve où il devient la manifestation de cette énergie non-manifestée au départ. Pour vous dire cela je n'ai utilisé aucune substance psychédélique, juste une respiration profonde qui m'a ramené à ce que je suis, naturellement. Le choix de ce contexte particulier m'y a aidé, mais je peux vous assurer que ce rappel peut se faire partout, dans nos quotidiens, dès lors que nous avons l'intention d'aller au-delà de ce rêve, dans lequel nous sommes persuadé que seul le « moi » existe et que nous prenons fermement pour la réalité.

Je veux aussi préciser que le « moi », notre organisme corps/esprit, l'individu que nous sommes, n'est pas vraiment ce que nous croyons. Il n'est pas à jeter « à la poubelle », en se disant qu'il ne sert à rien. Au contraire, ce « moi » permet à la conscience universelle de se révéler à elle-même et à se manifester comme elle le prévoit. Je constate simplement, et cela est validé par une intuition profonde, que je ne suis pas, dans mon essence, cette personnification charnelle, ce mental réduit à sa programmation de causes à effets. Cette perspective change beaucoup la vision de l'existence et de ce qui la compose, pour moi. L'essence que je suis cherche à se rappeler en moi, après s'être identifiée au « moi » incarné il y a 48 ans, pourquoi ? Je ne peux répondre à cette question. Je laisse chacun/e de vous libre de sentir ce que cette restitution éveille en votre profondeur intime.

Remerciements

Je tiens à remercier du fond de mon cœur mon épouse Nadine pour son soutien et sa présence sans faille. Maurice Rouard pour son aide régulière et sa considération fraternelle. Marc, mon fils pour l'attention qu'il porte à son père et son appui dans ce projet. Jean-Denis Klein pour son amitié et sa présence lors du transport du matériel, ainsi que Christophe Fage pour son efficacité discrète, Yves Bourgade pour son accompagnement sous terre, Nelly Hazard pour sa présence à la sortie et l'intérêt sur le projet qui l'animait, ainsi que tous ceux et celles qui ont manifesté leurs engouement pour cette expérience « hors du commun » à travers un retour de mail ou autre.

PS : ... dans ma précipitation habituelle, j'ai oublié de citer dans la liste de remerciements Valérie pour sa joyeuse spontanéité et Jean-François Perret, frère de la terre et ami de longue date, pour leur visite amicale pendant ce séjour, et Christophe Fage qui a pris un moment de plus pour venir lui aussi me rendre visite dans cette « maison » des profondeurs.