

## **Comment nous expérimentons notre corps par Douglas Harding**

(Revue Voir. No 8. Hiver 1983)

« L'affirmation « Je suis le corps » est la cause de tout le mal. Cette illusion doit prendre fin. La Réalisation, c'est cela. »

« La douleur existe aussi longtemps qu'on se prête à soi-même une forme déterminée. »

« Essayez de découvrir si vous êtes vraiment physique. »

« L'identification du Soi avec le corps, voilà le véritable esclavage. »

« Etre rempli de lumière, tel est le but. »

« L'homme qui s'est pénétré de l'idée Je suis-le-corps est le plus grand des pécheurs, et c'est un suicidaire. »

Pour découvrir comment nous expérimentons notre corps – plus exactement: comment nous croyons l'expérimenter – il suffit, attentivement, de nous écouter parler. Nous entendrons alors trois versions tout à fait contradictoires. Le fait est surprenant! Parmi les questions claires et limpides qui devraient faire l'unanimité, celle-ci devrait figurer à peu près en tête de liste, puisque nous sommes tous dépositaires de l'évidence essentielle, de la manière la plus intime et la plus constante. Nous disposons de toutes les informations privées utiles et nécessaires. Pour savoir comment notre corps se présente à nous – et les corps humains diffèrent peu -, nous sommes tous des témoins de première main. Pourtant, en nous écoutant parler, on en viendrait à croire que nous ne formons pas une espèce, mais trois, complètement différentes.

### **1 – Le point de vue du sens commun: « JE SUIS CE CORPS ».**

« Il m'a touché ». « Je suis grand ». « Je suis venu ici ». « Je suis né en 1909, j'ai maintenant 70 ans, et je mourrai probablement avant la fin du siècle ». Dans toutes les phrases de ce genre (et elles reviennent fréquemment dans nos conversations), je m'identifie moi-même, sans restrictions et sans le moindre doute, avec mon corps. Ce qui lui arrive, m'arrive à moi. Ce qu'il fait, je le fais. Ses réussites et ses insuffisances sont les miennes. Et le code pénal lui-même, s'inscrivant dans la ligne du sens commun, confirme l'identification. Il m'accuse de faire ce que fait ma main – commettre un vol, blesser, tuer, ou quoi que ce soit d'autre – et il m'emprisonne ou m'exécute en conséquence. J'aurais beau plaider que je ne suis pas mon corps et que les agissements de ma main ne sont pas mon affaire: peine perdue! Dans le meilleur des cas, si je ne loge pas en prison, je me trouverai enfermé dans un hôpital psychiatrique.

### **2 – Le point de vue religieux: « JE SUIS DANS CE CORPS ».**

Bien sûr, je peux compléter mon explication en faisant valoir que cette identification du sens commun avec le corps n'est pas plus qu'une fiction sociale utile (ou indispensable), et qu'en vérité je ne suis pas mon corps. Non, je suis dans mon corps. J'ai peut-être du mal à voir clairement ce qu'implique cet énoncé. Selon toute vraisemblance, j'entends par là que je hante mon corps comme une sorte de fantôme, ou que je suis un lutin ou un spectre temporairement pris au piège ou enterré vivant à l'intérieur de ces septante kilos de chair et de sang. Le spectre qui anime cette dépouille mortelle de la plus mystérieuse des manières, rapporte sa vision des faits à peu près en ces termes:

« Depuis la naissance, je me suis trouvé incarné, confiné dans cette « maison d'argile ». Mais elle va bientôt se désagréger et je serai libre. Alors, je monterai vers ma demeure céleste, ou bien je descendrai dans un autre lieu, à moins que je ne cherche à habiter une nouvelle « maison d'argile » – j'ignore laquelle.

« En attendant, seules de brèves évasions sont possibles. En d'autres mots, je peux vivre une expérience de « sortie du corps » (appelée aussi « voyage astral ») et naviguer autour du monde en invisible observateur de tout ce qui se passe. Au passage, j'aurai peut-être l'occasion de jeter un coup d'œil sur mon propre corps, étendu là sur mon lit, Perplexe, je me demanderai sans doute s'il m'arrivera encore de me trouver à l'intérieur de cette chose, et quand. »

### **3 – Le point de vue de l'illuminé: « CE CORPS EST EN MOI ».**

Selon ce point de vue, je ne suis pas mon corps, pas plus que je ne suis en lui. Au contraire, mon corps (et tout le reste du monde) est en moi. Positivement, je ne suis pas cette chose et je ne suis pas son habitant. Je ne suis rien du tout. Ces sensations de chaleur, de tension, de douleur et de plaisir, les goûts, odeurs, contacts et sons, ces formes colorées et mouvantes nommées « mes » mains et « mes » pieds, et là dans le miroir cette curieuse créature qui me fixe du regard... – qu'est-ce que tout cela, en fait? Ce sont les éléments du spectacle ininterrompu qui se déroule dans cet Espace que je suis. Et j'embrasse le tout. On dirait une nuée d'oiseaux traversant sans laisser de trace l'Air que je suis, ou des bancs de poissons qui nagent à travers mon Océan sans former une ride. On dirait un défilé d'acteurs apparaissant et disparaissant sur l'Ecran de ma télévision sans y laisser jamais la moindre marque.

Les citations extraites des « Enseignements » de Ramana Maharshi qui introduisent cet article forment un choix limité mais représentatif de ses déclarations nombreuses et répétées. Toutes se laissent résumer ainsi: observés de près, les corps se dissolvent, et l'observateur le plus proche de votre corps c'est ... vous! Et sous une forme ou sous une autre, toutes les grandes traditions mystiques du monde disent la même chose. En voici quelques exemples choisis au hasard:

« Soucieux de préserver ma structure physique, j'ai perdu la vision de mon Moi réel. En regardant des eaux boueuses, j'ai perdu de vue l'Abîme et sa limpidité. »

Chouang-Tseu.

« Je n'ai plus ni couleur, ni tangibilité, ni dimension; je suis étranger à toutes ces choses. Maintenant, mon enfant, tu me vois avec tes yeux, mais le regard ne t'aidera pas à comprendre ce que je suis. »

Hermetica.

« Le corps ignore tout de la manière de tenir ou d'écouter un discours... Ce qui peut être clairement perçu à l'endroit-même où tu es, et qui se laisse identifier parfaitement tout en étant dépourvu de forme – c'est cela qui en ce moment écoute ce discours. »

Rinzai.

« Dépouille-toi de toute forme. »

Tauler.

« Il faut bannir l'idée selon laquelle l'homme possède un corps distinct de son âme; c'est ce que j'accomplirai... en faisant se dissoudre les surfaces apparentes pour révéler l'infini qui s'y trouvait caché. »

Blake.

« Pour le zen, l'incarnation est désincarnation..., la chair non-chair, ici et maintenant pareils au vide et à l'infini. »

Suzuki dans Bouddhisme zen et psychanalyse, éd. P.U.F, p.71.

« Pour un être qui a atteint la réalisation du Soi le corps n'existe pas. »

Ma Anandamayi.

La spiritualité véritable ne tolère ni les émotions vagues, ni les bavardages édifiants aussi imprécis qu'inefficaces. Nous écartons donc les plaisanteries, nous prenons la Libération au sérieux: alors, que pouvons-nous faire pour qu'elle se concrétise effectivement, et maintenant? Les paroles des Sages sont pertinentes – à titre provisoire, nous le supposons. Notamment nous aimons et respectons Sri Ramana Maharshi. Si, comme il l'enseigne avec insistance, l'asservissement au corps est bel et bien le plus dommageable des mensonges, ou inversement, si l'excarnation consciente est le remède véritable, – s'il en est ainsi, de quelle manière au juste pouvons-nous percer à jour le « mensonge du corps », avant de déposer ce magazine? Et bien, voici quelques suggestions. (Mais avant tout un avertissement s'impose. Si la disparition vous semble une perspective angoissante et si vous êtes peu disposé à découvrir que votre corps, aux apparences extérieures tellement solides, se réduit intérieurement à un vide complet, veuillez dans ce cas à ne pas vous soumettre aux expérimentations proposées. Vous pouvez sans danger les lire en diagonale: elles resteront sans signification et sans effet. )

Observez la main qui en ce moment tient un numéro de la revue « Voir », ouverte à une page donnée, et répondez aux questions suivantes, honnêtement, vous fiant à l'évidence présente, et en laissant tomber tout recours à la mémoire et à l'imagination:

Etes-vous cette main, mais pas le papier qu'elle touche?

Pour le moment, êtes-vous dans ce pouce, mais pas à l'intérieur de la feuille de papier? Dans l'affirmative, comment est-ce là-dedans? Sombre, humide, encombré?

Dans l'instant présent, êtes-vous occupé à porter le regard SUR ces objets A PARTIR d'un autre objet, lorgnant vers l'extérieur à travers deux petits trous aménagés dans cette chose – si bien que la situation est fondamentalement symétrique, une relation d'objet-à-objet, avec une distance entre ces objets? Comment cette chose-ci voit-elle cette chose-là? Comment une CHOSE peut-elle avoir une expérience?

Pour finir, fermez les yeux et voyez si vous avez des limites, une forme, une structure. En ce moment, êtes-vous un être humain ou l'Etre-même?

\*\*\*

Occasionnellement, il m'est arrivé qu'on me demande si j'avais vécu une expérience de « sortie du corps ». Franchement, tout ce que je puis dire, c'est que je n'en ai jamais eu d'autre et j'ai du mal à imaginer ce que pourrait être une expérience d' « entrée dans le corps ». J'attends toujours qu'on me l'explique.

Tâchons de ne pas nous duper nous-même. Cet article n'offre pas le choix entre trois sortes de relation au corps – être le corps, ou être dedans, ou le contenir. En fait, reconnaissons qu'il n'y a qu'une sorte de relation au corps: seule la dernière des trois « fonctionne » effectivement et elle seule est soutenable. Les autres sont fondées sur l'ouï-dire. Elles reposent sur des dogmes non vérifiés. Par timidité, nous n'avons pas osé mettre en doute ces mensonges qui nous touchent de près – comme si quelqu'un était en meilleure position pour vous dire comment c'est à l'endroit où vous êtes. Il n'y a rien de raisonnable, de sain, ni de pratique à vivre d'un mensonge quelconque, mais quand le mensonge porte véritablement sur le Cœur de la question, sur le Vif du sujet – faites attention! Regardez voir! Non pas vers le dehors: vers le dedans! Examiner une fois encore le seul lieu qui relève de votre seule autorité, à savoir le lieu que vous occupez. VOYEZ-LE PAR VOUS-MEME.

« L'être humain se tient pour limité et tout le mal vient de là. L'idée est fausse. Il peut le voir par lui-même »

« Etes-vous dans le monde, ou bien le monde est-il en vous? » (Ramana Maharshi)

*Traduction par J. Couvrin de "Ramana Maharshi and how We experience Our Bodies", paru dans The Mountain Path, octobre 1979.*