

PATRICK VIGNEAU

LA SOPHROLOGIE
ÉVOLUTIVE

Les Portes de l'éveil

 Editions
Quintessence

Du même auteur

Sophrologie et spiritualité, Une voie transpersonnelle, Éditions Quintessence, 2006.

© 2010 — Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne — 13678 Aubagne Cedex — France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 — Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-031-9

*Ce que nous appelons bonheur consiste
dans l'harmonie et la sérénité,
dans la conscience d'un but, dans une orientation positive,
convaincue et décidée de l'esprit, bref dans la paix de l'âme.*

Thomas Mann

Les citations sans mention d'auteur sont de Nikos.

PROLOGUE

Il y aura bientôt 20 ans que j'ai eu la bonne fortune de vivre cette expérience. Cela se passa sur la petite île grecque de Patmos, connue parce que l'apôtre Jean y avait rédigé l'Apocalypse. C'était l'été. Les journées étaient chaudes. La mer d'un bleu magnifique apportait, le soir, une agréable fraîcheur.

Il y a mille bleus : des bleus pâles et des bleus foncés, des bleus verts, des bleus gris, et quantité d'autres nuances. Là, à Patmos, ce bleu marine de la Méditerranée avec le blanc laiteux des maisons, sur cette île aride, créaient une douceur de rêve. Je venais de passer plusieurs semaines chez un habitant de l'île, prénommé Nikos. Un homme âgé, simple et doux. Il pêchait, surtout par plaisir de se prélasser sur sa barque... Il accueillait, parfois, des étudiants et des étrangers qui s'arrêtaient là, en recherche intérieure.

Cet homme ressemblait à un sage, tel qu'on l'imagine avec une barbe blanche, un regard profond. Il émanait de lui une authentique sérénité. Sa voix était magnétique, elle attirait. Chaud et posée, elle résonnait dans la conscience, comme rappelant des émotions de souvenirs heureux. Par chance il parlait assez bien le français. Chaque jour je passais deux à trois heures avec lui, partageant parfois son déjeuner. Nous parlions de notre vie, et du chemin de la Quiétude.

À cette époque, je revenais d'un séjour en Inde, parmi les yogis. Je souhaitais visiter le Mont Athos, quand le hasard des rencontres me poussa sur cette petite île où vivait, m'avait-on dit, un homme sage : un pythagoricien.

Je ne savais presque rien de Pythagore, si ce n'est qu'il fut un mathématicien philosophe. J'appris par la suite qu'il était né à Samos, tout près de Patmos et que son enseignement s'était transmis dans des confréries très secrètes. Mais Nikos ne m'en parla précisément qu'une seule fois...

Ces journées à Patmos ont littéralement révolutionné ma vie.

Je fus instruit dans une discipline qu'il appelait « *hésychia* », que l'on peut traduire par « quiétude », « repos » ou « sérénité ». Dans l'hellénisme chrétien, l'hésychasme consiste en une méthode ascétique et mystique, « art des arts et science des sciences », qui est au cœur de la spiritualité orthodoxe. Il s'agit de désinvestir la conscience du flot des *logismoï* (images et pensées passionnelles) pour la « faire descendre » dans le « cœur », qui est le centre d'intégration de l'être total. L'hésychasme est souvent résumé à la pratique de l'invocation continue du nom de Jésus, mais il s'agit de beaucoup plus que cela. Il s'agit d'une voie spirituelle et initiatique qui vise la transfiguration de l'être. Elle s'appuie sur une méthodologie qui sollicite autant le corps que l'esprit. Chaque jour je pratiquais ces exercices, deux heures le matin, deux heures le soir dans ma chambre, et aussi dans la journée tout en vaquant à mes occupations.

Un matin, après avoir pratiqué les exercices de l'hésychia, quelque chose de surprenant se déroula. J'étais assis. Mon corps fut animé d'un balancement régulier, de droite à gauche. C'était étrange et agréable. Je sentis progressivement un picotement très fin s'élever du bas vers le haut du dos. Une grande paix emplit peu à peu tout mon être. Je pressentais que quelque chose d'inhabituel était en train de se passer lorsque ma conscience s'ouvrit soudainement à une dimension extraordinairement vaste et vibrante d'énergie. C'était très puissant et doux en même temps. Une joie extraordinaire emplit alors mon cœur et toute l'atmosphère autour de moi. Cette « qualité » lumineuse imprégnait tout. Ce n'était pas intérieur, ni personnel, « ma » conscience n'était plus limitée à mon corps... C'était partout. J'étais cette joie. Tout ce que mes yeux percevaient rayonnait de joie. Les objets étaient cette joie, les murs, le sol, l'extérieur qui était visible par la fenêtre, étaient cette joie... La conscience n'était pas limitée au corps, ni à la mémoire...

Et cela était naturel, cela était évident. C'est comme si « je » l'avais oublié et que cela réapparaissait maintenant. La conscience du moi n'était plus, et pourtant « je » n'avais pas disparu. Tout était lumière, joie, plénitude. Cela dura avec intensité jusqu'au soir, puis s'atténa progressivement les jours suivants. Je n'ai parlé qu'à Nikos de cette « expérience ». Elle m'apparaissait tellement éloignée des préoccupations ordinaires des personnes que je rencontrais, qu'il me semblait qu'on ne m'aurait pas compris.

Cependant, j'en gardais la trace vive dans ma conscience. Car quelque chose en moi avait été radicalement transformé, mais c'était comme un secret qu'il était difficile de partager. J'ai beaucoup réfléchi à cette expérience pour essayer de comprendre comment elle s'était produite. Nikos m'éclaira, et je lus aussi quelques livres décrivant des phénomènes semblables.

L'HÉSYCHIA

Je témoigne ici d'un vécu, et ne prétends pas avoir découvert quelque chose de nouveau, ni même d'extraordinaire. Il n'y a rien à croire. J'expose un récit de vie, un cheminement, une expérience qui est couramment appelée « éveil ».

Le mot « éveil » fait naturellement référence au sommeil. En effet, cette expérience est semblable à un réveil après le sommeil. Il y a un changement de réalité qui est du même ordre. Avec la prise de conscience qu'auparavant « on » dormait. Et cette prise de conscience est un vécu, ce n'est pas intellectuel. Cette réalité est plus vraie que la vie quotidienne éphémère. Non pas que le quotidien soit négligeable, bien au contraire (il a même pris une dimension nouvelle), mais cette lumière qu'habituellement nous ne percevons pas est en fait toujours là. Tout comme l'air que nous respirons sans le voir ni pouvoir le toucher.

Assez vite, je compris que l'éveil n'était pas lié à une technique. Il me semblait plutôt pouvoir déceler une sorte de processus évolutif. Néanmoins, je continuais la pratique de l'hésychia, que m'avait enseignée Nikos, non plus comme un exercice mais en tant qu'art de vivre au quotidien.

Un jour, je découvris dans un livre de relaxation le mot « *époké* ». Je connaissais ce mot grec, Nikos l'utilisait parfois quand il me parlait de l'hésychia. Je découvris alors qu'il existait une méthode qui se rapprochait étonnamment de tout ce que j'avais découvert en Grèce : il s'agissait de la sophrologie.

La sophrologie, tant au niveau des pratiques que de la philosophie, a de nombreux points communs avec l'hésychia. Et je pense que les sophrologues d'aujourd'hui ne savent pas encore tout ce à quoi ils peuvent avoir accès.

L'hésychia est une discipline psychospirituelle qui conduit à la Quiétude, mot signifiant : tranquillité mêlée de douceur, paix intérieure, apaisement, béatitude, bien-être, calme, repos, sécurité, sérénité. En sophrologie, on parle de *sophren* pour désigner cet état particulier de profonde et douce tranquillité.

Ce mot « quiétude » est peu utilisé, à l'inverse de son contraire : l'inquiétude qui est une émotion et une attitude très répandue.

« La quiétude est le langage de l'être. C'est en fait un terme pouvant remplacer celui de Dieu. Quand nous devenons conscients de la quiétude dans notre vie, nous sommes reliés à la dimension intemporelle et sans forme en nous, à ce qui est au-delà de la pensée, au-delà de l'ego. Il peut s'agir de la quiétude où baigne le monde de la nature ou de la quiétude dans votre chambre aux petites heures du matin, ou encore du silence entre les mots. La quiétude n'a pas de forme. C'est pour cette raison que nous ne pouvons en devenir conscients par la pensée, puisque la pensée est forme. Quand on est conscient de la quiétude, c'est qu'on est quiet. Et être quiet, c'est être conscient sans pensée. Vous n'êtes jamais plus essentiellement, plus profondément vous-même que lorsque vous êtes dans cet état. En fait, vous êtes qui vous étiez avant de prendre cette forme physique et mentale, que l'on appelle une personne. Vous êtes aussi qui vous serez une fois que la forme se sera dissoute. Lorsque vous êtes dans la quiétude, vous êtes qui vous êtes au-delà de votre existence temporelle, c'est-à-dire vous êtes la conscience sans forme, non conditionnée et éternelle. » (Eckhart Tolle.)

Notre essence profonde est Quiétude.

Tel est le sens de la démarche de l'hésychaste, tout comme celui du sophrologue, qui recherche l'harmonie de la conscience.

L'hésychasme est une discipline et un art de vivre qui recherche la Quiétude, c'est-à-dire une grande et profonde paix intérieure.

Historiquement, l'hésychasme se développa dans les régions de culture orthodoxe. Il peut être considéré comme une discipline initiatique. Mais l'hésychia est universel, il y a toujours eu des hommes et des femmes cherchant à découvrir en eux-mêmes un état de paix profonde. Et la grande valeur de l'hésychasme est d'être accessible à tous. Il s'agit d'une démarche d'intériorisation, qui répond à l'exigence d'être dans le monde sans en être, de chercher la paix en soi, en entrant dans « la chambre secrète » – le lieu du cœur.

L'hésychasme comme toute pratique psychocorporelle tend à développer en l'humain des capacités latentes que nous possédons tous en germe.

Un jour, Nikos me dit : « Aujourd'hui je suis plus sensible à l'invisible, à tout ce qu'il y a à l'intérieur... je vois la vie avec les yeux du cœur ».

À Patmos, je me suis consacré à cette discipline, de façon relativement intense. Je constatais qu'en quelques jours de pratique, beaucoup de choses changeaient en moi. Et le monde extérieur m'apparaissait sous un jour nouveau. C'était un peu comme si je passais d'une vision en noir et blanc à une perception en couleur. Le monde, les gens avaient toujours les mêmes formes mais je captais des subtilités nouvelles qui enrichissaient et émerveillaient mon regard. Je ressentais une sérénité extraordinaire qui me faisait aimer tout ce que je voyais.

Le but recherché par l'hésychaste est la Quiétude. Elle s'acquiert par l'ouverture du cœur, organe symbolisant l'amour ainsi que des valeurs de bonté, de bienveillance, de partage, de générosité... Le pratiquant focalise son attention sur le cœur pendant qu'il se concentre parallèlement sur la posture et le souffle. On rejoint là certaines formes de méditation orientale. Le corps, la respiration, la posture, l'éveil sensoriel et l'attitude mentale interviennent en un tout harmonieux conduisant à une relaxation psychocorporelle, puis à la méditation.

La spécificité de l'hésychasme est sa focalisation sur le cœur et la récitation verbale d'un mot choisi ayant un fort potentiel symbolique pour le pratiquant. La répétition du mot a pour objectif de faire cesser l'agitation mentale et d'éveiller la conscience vers des dimensions positives, harmonieuses et spirituelles.

Pour bien cerner l'hésychasme, il ne faut pas y voir uniquement une pratique religieuse, mais une méthode de développement de soi qui amène le pratiquant à une unité corps-esprit. Et selon nos conditionnements culturels, cette pratique peut se teinter de religion. Si tous les textes traditionnels consacrés à l'hésychasme se trouvent appartenir à la tradition orthodoxe, Nikos m'affirma cependant qu'il existait une tradition orale laïque bien vivante. Nikos était plutôt un philosophe, ou un sage totalement ancré dans la vie. On imagine souvent un philosophe comme un grand penseur, maniant bien les idées. Nikos aimait la sagesse, c'était sa même passion. Mais il

répétait continuellement que les idées doivent s'incarner. Être sage a plus à voir avec le comportement qu'avec les idées. La sagesse est une façon de se nourrir, de gérer son temps, de prendre soin de son corps, de savoir se détendre pour se ressourcer, d'établir des relations harmonieuses... La sagesse est un art de vivre.

La conscience se déploie dans un corps dont nous ne connaissons pas encore toutes les possibilités. Comme dans le zen, le yoga ou la sophrologie, le pratiquant passe par une phase de relaxation psychosomatique, liée à la régulation de la respiration, qui active le système lymphatique et la production d'endorphine. Mais ce qui est recherché est une prise de conscience de l'ego et de tous ses conditionnements, afin d'accéder à la réalisation d'une totale unité psychique dénommée le soi. Cet état d'unité offre les caractéristiques du dieu intérieur dont parle l'hésychasme, de manière symbolique. Carl Gustav Jung considérait les hésychastes comme les premiers psychologues d'Occident.

« L'hésychaste, dans le vrai sens du terme, n'est pas celui qui a séjourné extérieurement au désert, mais celui qui a voyagé à l'intérieur de son propre cœur. Il n'est pas celui qui s'est coupé physiquement des autres, fermant la porte de sa cellule, mais celui qui est retourné à l'intérieur de lui-même, pour mieux aimer les autres. » (Kallistos Ware.)

Les traités sur l'hésychia affirment que les fruits de cette pratique sont la « vision de la lumière ». Les hésychastes expérimentent généralement la perception d'une lumière : la « Lumière incréée » dont parle Grégoire Palamas.

Des années plus tard, en pratiquant une période intensive de sophrologie en Bretagne, je revécus pleinement une expérience de la même intensité que celle vécue sur l'île de Patmos. Ce fut beau. Et cela dura, cette fois-là, environ quatre jours, avant que je ne retrouve un état « ordinaire » qui me permettait d'être à nouveau totalement ancré dans le quotidien. Quoique cet état affleure maintenant de façon permanente à la conscience, il y eut une mutation de conscience qui conduisit à quelque chose que l'on pourrait qualifier d'authentique, de vrai, d'originel.

Dans cet état, le temps semble alors arrêté, il n'y a aucun manque, aucune peur, plus rien à atteindre. En fait, tout ce qui constitue l'ego n'est plus là, si ce n'est seulement comme une mémoire qui permet d'utiliser des mots par exemple. La souffrance et l'insatisfac-

tion disparaissent. Une légèreté, un ravissement, une joie continue emplissent la conscience. Je me souviens avoir alors pensé, avec une sorte d'innocence enfantine, en voyant les autres participants à ce stage : « Mais pourquoi ont-ils l'air si triste, pourquoi ne voient-ils pas que la vie humaine n'est qu'un jeu ? ». Je les voyais enfermés sur eux-mêmes. J'avais envie de les aider à voir clair, mais pourtant, en même temps, paradoxalement, tout apparaissait à sa juste place. C'est comme si tout était parfait, mais que nos consciences ne le perçoivent pas ordinairement. Cependant, dès que la conscience s'éveille, ce rêve prend fin.

Seul demeure un ravissement. Il est vrai que la conscience perçoit un état de plénitude qui est intensément réel, mais il m'a semblé qu'« on » ne peut rester dans cet état, car le corps ne mange plus et les activités de l'ordinaire sont aisément négligées. La conscience n'étant plus attachée au corps.

Je me forçais donc à manger, ressentant que cela m'aiderait à rester les pieds sur terre. Cependant, il se passa une sorte de mutation de la conscience. Quelque chose était profondément changé. Je repris le cours habituel de la vie, avec une totale disponibilité à l'instant, et une créativité intensément éveillée.

Je décidais par la suite d'explorer et d'approfondir la sophrologie. Ayant une bonne connaissance de quelques yogas et une riche expérience de l'hésychia, je découvris que la sophrologie pouvait se poser en voie d'éveil et méthode de Quiétude.

Et en essayant d'analyser tout le processus qui conduisit à l'éveil, je reconnus que tout avait commencé pour moi par cette recherche de paix intérieure.

Jeune, j'avais un tempérament inquiet. Et un jour, suite à un échec à un examen, uniquement dû au stress, je décidai de remédier à ce problème. Ce fut d'abord le yoga, qui me conduisit à l'hésychasme, puis à la sophrologie.

Je commençais des cours de yoga. Puis suite à un grand drame où ma vie s'écroula, je partis alors en Inde, trois mois. Expérience forte où je touchais à la fois la profondeur et la hauteur de l'humain. Rencontre avec les yogis et les sadhous, avec la misère et la beauté. Séjours en ashrams, vie simple, sans électricité, où l'on va puiser l'eau au puits, où les problèmes de survie côtoient les plus hautes réflexions existentielles.

Peu avant de rentrer, je rencontrai un drôle de pèlerin, un peu sage un peu fou, qui me conseilla d'aller en Grèce dans un monastère du Mont Athos.

Mais n'étant pas pressé, je me rendis d'abord sur deux petites îles grecques : Samos et Patmos, sans trop savoir pourquoi. Simplement parce que je tombais sur un guide qui en parlait, juste avant de changer mes billets d'avion. Tout cela se fit simplement, naturellement, sans que j'y réfléchisse ni ne prépare à l'avance quoi que ce soit. Il n'y eut aucune place pour des hésitations ou de l'inquiétude.

L'IN-QUIÉTUDE

Pour bien comprendre ce qu'est la Quiétude, définissons d'abord ce que nous connaissons mieux – l'inquiétude :

- agitation d'esprit ;
- inconstance d'humeur qui fait qu'on demeure insatisfait de ce qui est ;
- agitation pénible et douloureuse que cause une crainte quelconque.

« L'inquiétude est une route qui ne mène nulle part », disait un sage. Et pourtant l'inquiétude est une route bien fréquentée.

Qui n'est pas victime de temps à autre d'inquiétude ? C'est un phénomène naturel. Qui peut devenir très négatif lorsqu'il se répète souvent et qu'il conduit à la panique.

Et avec un peu d'objectivité, on se rend compte que l'inquiétude est, la plupart du temps, disproportionnée par rapport à la situation réelle.

Parfois des personnes inquiètes n'ont pas plus de raison de se faire du souci que les autres, mais elles réagissent différemment aux mêmes situations. La paix de l'esprit ne vient donc pas d'une vie dénuée de risque (ce qui est illusoire. Car même dormir dans un lit est dangereux. Beaucoup de décès ont lieu dans un lit !). Mais plutôt d'une attitude mentale adéquate par rapport aux situations susceptibles de créer de l'inquiétude. L'attitude mentale est essentielle.

C'est pourquoi toute recherche spirituelle authentique doit conduire à une disparition de l'inquiétude.

Examinons comment se manifeste l'inquiétude. Tout d'abord par une pensée compulsive. « Parfois je me sens angoissée de ne pas être inquiète », disait une amie. L'inquiétude ou trouble d'anxiété généralisée commence à être étudiée par les scientifiques. Il est dit