

Chamanisme et Spiritualité

Résumé

Nous décrivons une sorte de spiritualité proprement holistique en ce sens qu'elle s'appuie sur toutes les composantes de la personnalité humaine, y compris le corps. Pour en donner une version compréhensible nous avons, un peu artificiellement, coupé en trois parties la description de cette spiritualité. L'une se consacre plutôt aux problèmes liés à la connaissance de son âme, la deuxième à observer la place du corps dans la spiritualité, la troisième résume ce que les religions ont fait et devraient faire dans les relations âme-corps. La compréhension complète de ce que nous appelons spiritualité exige une lecture des trois parties, ceci dans l'ordre que vous voulez. *Mea culpa* temporaire : seulement deux parties sont complétées ... la place exacte du corps dans la spiritualité ou « Comment et pourquoi respecter son corps ? » n'est qu'abordée.

Elle sera complétée plus tard, peut-être à la suite de vos remarques ou questions.



Partie « rechercher son âme »: À la découverte de l'âme par la spiritualité chamanique

Il n'existe pas de raccourci sur le chemin qui mène à la spiritualité et il vaut mieux ne pas trop s'impatienter en le parcourant. Il se décrit cependant en peu de mots qui ne sont là pour indiquer les grands principes de cette recherche, mais n'ont pas la prétention de vraiment vous guider lors de vos premiers pas. Pour parcourir ce chemin, il 'suffit' à chacun

- de respecter et renforcer son corps,
- d'utiliser et affiner son intellect,
- d'aimer et enrichir son âme.



Cet étroit passage se trouve tout à côté de notre 'place chamanique' près de Voiron

Corps, esprit et âme

Des millions d'années d'évolution ont conduit notre intellect à créer un système qui nous permet de bien savoir où se trouve notre corps. La science moderne arrive depuis peu à rendre compte de la complexité effarante de la mécanique intellectuelle par laquelle nous distinguons notre corps de notre environnement, ce qui nous semble, par ailleurs, totalement naturel.

Nous savons à peu près ce qu'est notre intellect ou, plus précisément, notre propre intellect croit savoir ce qu'il est. Cependant, le vocabulaire lui-même porte à confusion : nous appelons souvent 'esprit' notre intellect alors que l'esprit – au moins dans l'acceptation présente de ce mot - recouvre à la fois l'intellect et l'âme.

Quant à l'âme, nous savons surtout que les religions en parlent, mais ne nous offrent aucun moyen pratique de découvrir ce qu'elle est, excepté par l'acceptation de leurs dogmes. Cette religion spéciale qu'est l'athéisme affirme même que l'âme n'existe tout simplement pas, ce qui se retrouve dans la confusion entre 'esprit' et 'intellect'. Ces religions nous fournissent aussi de nombreux exemples de personnes pourvues d'une grande spiritualité qui ont donc, sans-doute, découvert leur âme. Nous pouvons cependant remarquer qu'il s'agit en général de personnes vivant une vie exceptionnelle comme des religieux ou des moines, c'est-à-dire, encore une fois, des gens qui ont accepté les dogmes de leur religion. Mais nous nous intéressons ici à tous ceux qui travaillent pour assurer leur survie, la leur propre, celle de leurs enfants et, aussi, et celle des moines. Cette vie est dure, stressante, laisse peu de temps à la spiritualité et pourtant nous sentons tous ce vide, l'absence de ce qui devrait être notre âme.

Mes sources principales

Tout d'abord, l'ensemble de mes expériences chamaniques, celles de mes petits succès et de mes grands échecs ... Même tous ceux qui ont assisté à une séance ou deux, 'pour voir', m'ont apporté plus qu'ils ne le croient. Mais je remercie particulièrement ceux qui sont devenus mes 'élèves' en chamanisme et qui ont accepté de faire un effort pour rassembler leur âme dans leur corps. Je ne m'attendais pas à ce qu'ils m'aient appris, que la spiritualité est plus affaire de *sincérité dans la recherche de son âme* que de 'succès'.

Les leçons reçues par quatre enseignants différents de la Fondation pour les Études Chamaniques et essentiellement celles dispensées par **Sandra Ingerman** et son premier livre.

J'ai eu la chance de pratiquer une séance de quelques heures avec deux chamans sibériens : leur enthousiasme, leur dynamisme, leur sincérité m'ont subtilement influencé de façon durable. Ils m'ont apporté ce besoin de danser, de chanter les esprits.

Les coutumes et comportements décrits par diverses mythologies, en premier lieu la mythologie germanique et scandinave comme les **Eddas**, les **Sagas** et la **poésie scaldique** nous les racontent. Une autre rencontre inespérée a été la découverte de la mythologie **sumérienne** dans sa version 'pure', c'est-à-dire indépendante de la mythologie akkadienne.

Les descriptions du comportement des chamans sibériens et principalement celles dues à **Maria Antonina Czaplicka**.

Les descriptions des magiciens de l'Islande ancienne par **Dillmann**, de la cosmogonie Dogon par **Griaule**, du système religieux de la Géorgie païenne par **Charachidzé**, de la spiritualité Inuit par **Saladin-d'Anglure**.

Sentir son âme

En fait, répondre à l'objection athée de l'inexistence de l'âme va nous aider à mieux comprendre comment trouver notre âme. Cette objection est en effet de bon sens : si nous ne sentons pas l'existence de notre âme, il est assez naïf de vouloir lui donner une quelconque importance. Mais comment ressentir son existence ?

Le principal problème est que justement, tout comme le bon sens le plus basique nous apprend, ce que nous 'ressentons' sincèrement doit nécessairement passer par l'intermédiaire de notre corps avant d'être 'reconnu' par le cerveau. Beaucoup essaient de réaliser l'inverse, ils ne cherchent pas seulement à 'ressentir' mais à 'voir', 'visualiser', ou même 'imaginer' puis peut-être ensuite à 'ressentir' quelque chose. Le processus intellectuel de visualisation permet en effet souvent de ressentir quelque chose, mais certainement pas votre propre âme. D'ailleurs de nombreuses personnes de bonne foi font remarquer qu'ils « ne font qu'imaginer tout cela » et n'arrivent pas à accorder leur confiance aux techniques de visualisation.

Ceci étant, il faut aussi avouer qu'apprendre à ressentir son âme dans son corps est un processus complexe du fait que chez la plupart des gens l'âme est fragmentée, certaines de ses parties ont disparu ou ont été 'volées' au cours des difficultés de la vie et nos capacités à ressentir ces sensations subtiles ont été émoussées par l'habitude des sensations fortes que notre corps peut nous procurer plus facilement. Enfin, ultime difficulté, l'expérience m'a montré que les premières sensations quand on ressent la présence de son âme dans une partie du corps n'est pas du tout une sensation agréable, de paix, d'harmonie telle qu'on se l'imagine. Ceux qui méditent pour ressentir leur âme vont donc chercher à atteindre une sensation de sérénité. Ceci est un faux départ pour trouver son âme, bien que la sensation de

sérénité devienne, plus tard, une constante de ceux qui sont bien engagés sur le chemin de la spiritualité.

Le travail à effectuer n'est pas l'acquisition d'un 'truc' qui apporte une solution facile. Ce serait mentir que de le prétendre. Il ressemble plus à l'acquisition progressive de la capacité à devenir conscient de sensations corporelles tellement ténues au départ que nous ne sommes pas certains de les avoir effectivement ressenties. C'est en effet tout un travail et je n'ai pas de recette toute faite pour aider quelqu'un sur le chemin de sa spiritualité [quoique mes échecs m'en aient appris un peu sur ce sujet !]. Cependant, nous pouvons remarquer qu'il est des comportements qui favorisent la découverte de son âme et la vie spirituelle alors que leur opposé détruit à coup sûr toute spiritualité. Les deux couples de comportements opposés qui semblent les plus significatifs sont le couple *sincérité envers soi-même/habitude de se mentir* et le couple *être/paraître*. Nous insisterons aussi sur un troisième couple, celui du **respect de son corps** et de **l'amour pour son âme**, qui ne représente pas une opposition mais une **complémentarité**.

L'opposition entre une sincérité presque tatillonne [mais non obsessionnelle] envers soi-même et l'habitude de se raconter des mensonges

Il ne s'agit pas ici de considérer la sincérité, ou son manque, chez les autres. Il s'agit bien de votre sincérité envers vous-même, celle avec laquelle il ne faut jamais transiger. En fin de compte, pour le sujet qui nous intéresse, nous allons considérer la sincérité envers les autres essentiellement comme un excellent exercice, relativement aisé, pour nous entraîner à savoir ce qu'est la sincérité envers nous-mêmes.

Vous, et surtout votre intellect, êtes le et la seul(e) juge de votre sincérité envers vous-même et le travail d'introspection par lequel vous pourrez vous évaluer est vraiment délicat. Le problème est que l'on peut aller en ce domaine jusqu'à être tatillon mais qu'il faut éviter l'obsession : toute obsession, y compris celle de la recherche de notre âme, nous éloigne de notre âme. Ici, un petit coup de main peut devenir nécessaire pour vous aider à voir plus clair en vous. Mais vous aurez alors besoin « d'ouvrir votre âme », comme on dit, à qui vous aidera. Vous rencontrerez alors le problème de la 'gouroutisation' : il faut d'abord compter sur vous-même avant de compter sur qui peut devenir votre gourou, même si c'est contre son désir. Vous voyez que nous rencontrons tellement de contradictions dans la recherche de la sincérité personnelle que ce n'est pas vantardise de dire cette recherche est « délicate ».

[Le fait d'être capable d'ouvrir son âme presque sans danger et aussi de l'isoler en cas de danger font partie de l'apprentissage standard du chamanisme tel que je le conçois. Mais il faut l'avoir déjà trouvée pour l'ouvrir et la clore à volonté de cette façon. Travaillez avant toute chose sur votre sincérité envers vous-mêmes !]

C'est avec le même intellect que vous pouvez soit chercher à vous tromper vous-même, soit vous empêcher de vous tromper. Pour appliquer ce conseil, n'utilisez pas l'image classique des cerveaux 'droit' et 'gauche'. Apprenez plutôt à apprécier la 'profondeur' des images qui vous parviennent. Celles qui sont superficielles sont une construction intellectuelle, celles qui sont profondes reflètent vos sensations ou vos émotions. Cet

entraînement, avec le temps, finira par vous apprendre aussi à distinguer les images qui cherchent à vous tromper de celles qui reflètent votre vérité.

C'est ainsi que vous pourrez devenir parfaitement sincère quant à la différence entre les rêveries et les sensations. La solution n'est pas de s'interdire toute rêverie, de se refuser le plaisir de l'imagination. Vous apprendrez à reconnaître l'imagination au travail et à prendre ce qu'elle raconte comme un divertissement, ne pas lui accorder le statut de chose réelle. Laissez cette rêverie glisser le long de votre corps, elle n'est qu'un des signaux que vous envoie votre cerveau lorsque votre intellect cherche à prendre le pouvoir sur votre corps et sur votre âme. Ne luttez pas, ne cherchez pas à bloquer votre intellect, il sera plus fort que 'vous'. Mais vous constaterez que si vous lui donnez sincèrement le statut de rêverie, cette belle histoire cessera de vous hanter et vous pourrez tranquillement revenir à l'étude des sensations de votre corps.

La crainte de voir le cerveau humain s'emballer est bien reconnaissable dans les films de science-fiction. C'est un leitmotiv de décrire les conséquences du fait que le cerveau artificiel, l'ordinateur, prenne le pouvoir sur les humains censés le contrôler. Les craintes cachées des réalisateurs quant à leur propre cerveau s'exposent ainsi à nos regards.

Il est tout à fait normal que la source de notre intellect, le cerveau, puisse se comporter de façon ambiguë. Il est, comme tout organe une partie du corps et il le reflète, mais cette partie du corps est aussi capable d'une vie indépendante au travers de l'imagination.

À vous d'utiliser les capacités autorégulatrices de l'intellect au lieu d'utiliser sa capacité à s'emballer. L'intellect est une arme à double tranchant. Un tranchant est là pour vous couper de la folie. L'autre est là pour vous couper du bon sens.

L'opposition entre l'*être* et le *paraître*

Le *paraître* est constitué de tous nos comportements motivés par nos relations sociales et l'*être* est constitué de tous nos comportements motivés par notre propre personnalité, corps, intellect et âme.

Un exercice utile de sincérité consiste à se poser la question de savoir si chacune de nos actions est motivée par notre besoin d'*être* ou bien à notre besoin de *paraître*. Nous remarquons sans peine chez les autres leurs postures dans le *paraître* si bien que nous pouvons croire facile de reconnaître quand nous sommes dans le *paraître*, moyennant un minimum de sincérité.

Cependant, la vie sociale, depuis notre plus tendre enfance, nous a conditionnés au *paraître*. L'adolescence est, en quelque sorte, la seule période la vie durant laquelle nous rejetons le *paraître*. Mais ceci se produit avec une telle colère que les adolescents sont généralement inconscients de leurs motivations et enfouissent le *paraître* bien réel qu'ils ont acquis pendant l'enfance sous leur soif d'*être*. Tout ce *paraître* acquis sans problème dans la petite enfance est devient ainsi inconscient après la crise de l'adolescence.

Par ailleurs, en passant à l'âge adulte, nous devons nous soumettre au *paraître* que notre fonction sociale nous impose. Pour sortir un peu des poncifs, remarquez combien il est amusant de constater que la condition sociale des artistes leur impose soit une sorte de négligé dans l'habillement, soit des comportements hors normes.

Nous sommes donc coincés entre un *paraître* inconscient et un *paraître* social, ce qui laisse une place minimale à l'*être* qui peut même disparaître totalement.

Deux voies, qui ne sont incompatibles l'une à l'autre qu'au départ seulement, s'offrent à nous pour retrouver notre âme. L'une consiste à commencer par s'isoler de l'humanité, c'est celle de la misanthropie ou de la solitude. Elle rejette violemment le *paraître* social. L'autre voie consiste à commencer par rechercher son appartenance à l'humanité, c'est celle l'amour universel et de l'acceptation d'autrui. Elle accepte le *paraître* social à condition de le considérer comme une nécessité désagréable et de le pratiquer avec un certain mauvais gré.

Notre approche chamanique se distingue de celles des grandes religions en recommandant sans ambiguïté la deuxième approche. Acceptez la nécessité des relations sociales, voyez ceux qui vivent dans le *paraître* comme des personnes qui se trompent et non comme des coupables. Souriez sans condescendance à leur erreur car ils sont vos frères humains et n'oubliez pas (**surtout !**) que le mépris pour autrui est encore une très efficace façon d'oublier son âme. Mais vous-mêmes, renâchez au *paraître* que vous impose la société et unissez les efforts de votre corps et de votre intellect pour traquer l'*être* à l'intérieur de vous.

La complémentarité entre respect de son corps et amour de son âme

Notre âme fait partie de nous, de notre égo, que nous le voulions ou non. C'est pourquoi nous évoquons ici deux propriétés de notre égo ... qui ne doit donc surtout pas disparaître mais au contraire s'affirmer d'abord dans le respect de notre corps et l'amour de notre âme.

Notre corps a ses forces et ses faiblesses. Être conscient d'une de ses forces ne signifie pas du tout en être fier, ce qui serait précisément une catastrophe spirituelle. Être conscient d'une de ses forces signifie savoir que l'on peut interagir sans danger avec les autres quand cette force est mise en jeu. Symétriquement, être conscient d'une de ses faiblesses ne signifie pas du tout en être honteux, la honte est aussi une forme de catastrophe spirituelle. Être conscient d'une de ses faiblesses signifie qu'il est nécessaire d'être prudent en interagissant avec les autres quand cette faiblesse est mise en jeu.

Respecter son corps, c'est maintenir du mieux que l'on peut l'équilibre entre ses forces et ses faiblesses. En fait, comme dans la marche, c'est en échouant sans cesse à maintenir l'équilibre que l'on peut avancer vers sa spiritualité.

Aimer son corps sans le respecter, eh bien, cela conduit aux excès que les religions reprochent à notre corps de provoquer et d'où sort la multitude de leurs interdictions.

Les divers excès auxquels se livrent ceux qui « tombent dans le péché », comme on dit, ne sont pas ce qui le plus grave pour leurs auteurs. Très grave est la cause profonde de ces excès, le manque de respect pour son propre corps.

Si vous êtes en recherche de spiritualité, c'est sans doute parce que votre âme est devenue une lointaine inconnue dont nous avons déjà vu qu'elle est le plus souvent incomplète et morcelée un peu partout dans votre corps. Ici aussi, un petit coup de main extérieur pour vous aider à la recomposer sera peut-être utile, mais n'y croyez pas trop aveuglément. C'est essentiellement à vous de faire ce travail sur vous-même. Ce coup de

main ne peut être que ce qu'il est : une poussée amicale dans la bonne direction, non pas une solution définitive.

Vous savez aussi que l'amour [dans le respect de votre corps !] est capable de révéler en vous des sensations d'une subtilité infinie. Si vous essayez d'aimer votre âme [avec la sincérité tatillonne dont nous avons déjà parlé !] et que vous vous soyez suffisamment entraînés à apprécier d'être et à renâcler à paraître [encore quelque chose dont nous avons parlé plus haut] alors, malgré toutes vos erreurs passées et vos faiblesses, vous êtes en bonne voie pour commencer à rechercher votre âme. C'est le pouvoir de l'amour – et j'insiste – de l'amour pour vous-mêmes, qui doit vous conduire dans cette recherche. Ensuite, et bien évidemment, votre comportement envers les autres se modifiera, mais aimer les autres sans s'aimer soi-même c'est les abreuver à une source tarie. Rendez d'abord à votre source le jaillissement de son eau avant d'avoir la prétention de donner à boire aux autres !

Une illustration chamanique des trois conseils ci-dessus



Une illustration chamanique des trois conseils ci-dessus

*Même si le 'astres' parmi
lesquels ces trois anciens chamans
dansent ne sont que taches
accidentelles sur la pierre, les voilà
bien partis à chevaucher le chaos de
l'univers !*

Pour illustrer oralement ces propos, étudions en détail la procédure de rencontre entre un humain et un 'Animal-esprit'. Supposons ici que l'humain soit assez raisonnable et humble pour ne pas chercher à aller à la rencontre de cet animal mais, au contraire, qu'il essaie de se mettre en capacité d'accueillir un Animal-esprit qui voudra bien de lui. La procédure classique dans l'enseignement du chamanisme consiste à débiter la cérémonie par des appels aux Esprits suivis d'une marche pendant laquelle l'apprenti attend l'arrivée d'un Esprit. Cette marche peut durer assez longtemps sans que l'apprenti ne ressente rien. Enfin, il va sans doute se mettre à ressentir de l'ennui. Cet ennui peut le conduire à une forme d'irritation et sa séance ne le mènera nulle part. Il peut aussi devenir plus attentif à ses propres sensations et se rendre compte d'une modification infime de son état. Le nom donné à cette partie de la séance, Danse des Animaux, suggère déjà à l'apprenti la possibilité que cette modification soit liée à un Animal-esprit. Il va donc avoir tendance à interpréter sa sensation en termes de présence d'un animal. La personne en charge de la cérémonie lui a recommandé de se laisser aller à des mouvements qui sont à la fois en accord avec sa sensation et la présence d'un animal. En effectuant ces mouvements, il reçoit de nouvelles sensations qui parfois se renforcent ensuite d'elles-mêmes. Et c'est ainsi que l'on commence à travailler sérieusement le chamanisme ou que, concluons sur un sourire, pour d'autres, que l'on sombre dans cette absurdité qu'est le chamanisme.

Conclusion

La recherche de notre âme ne se fait pas au prix d'une lutte entre les 'parties' de notre personnalité. Au contraire, la notion même de 'parties' n'a été utilisée ici que comme une astuce de langage pour nous permettre de parler des interactions entre ces pseudo-parties. En fait, l'existence réelle de 'parties' manifeste d'une maladie de la personnalité qui se divise artificiellement. L'harmonie entre ces parties manifeste au contraire de la bonne santé de la personnalité complète et en réalité indivisible mais qui, en effet, se présente au regard de l'univers parfois plutôt au travers du corps, plutôt au travers de l'intellect, plutôt au travers de l'âme.

Partie « respecter son corps » :

Comme annoncé au début, j'hésite encore à parler de ce sujet. Il consiste d'une part en des évidences du type « prendre soin de rester en bonne santé, ne pas faire trop d'excès etc. » qui ne sont pas faciles à présenter sans tomber dans le banal. Mais surtout, d'autre part, je voudrais expliquer que le corps est le lieu où notre âme s'enrichit de nos expériences vécues et, sans ces expériences, elle reste comme desséchée une fois rendue au monde des morts. Je n'aime pas parler du monde des morts car j'en ai une connaissance tellement subjective, mais aussi tellement terrifiante, que je dois tourner encore des milliers de fois ma langue dans ma bouche avant de communiquer sur ce sujet.

Donc, s'il vous plait, acceptez cette dérobade temporaire, et passez au Rôle de la religion qui vous donnera quand même quelques indications sur le respect de votre corps.



À cheval sur le thème des religions et celui du respect de son corps, il nous faudra revenir plus tard sur un point négligé ici.

Les principales religions et la grande majorité des religions païennes ont ceci en commun qu'elles décrivent la perfection d'un ordre divin auquel elles opposent le désordre du Chaos. Le chamanisme peut aussi être **beaucoup plus tolérant** pour le Chaos et, surtout, **pour le chaos apporté à l'âme par le corps**.

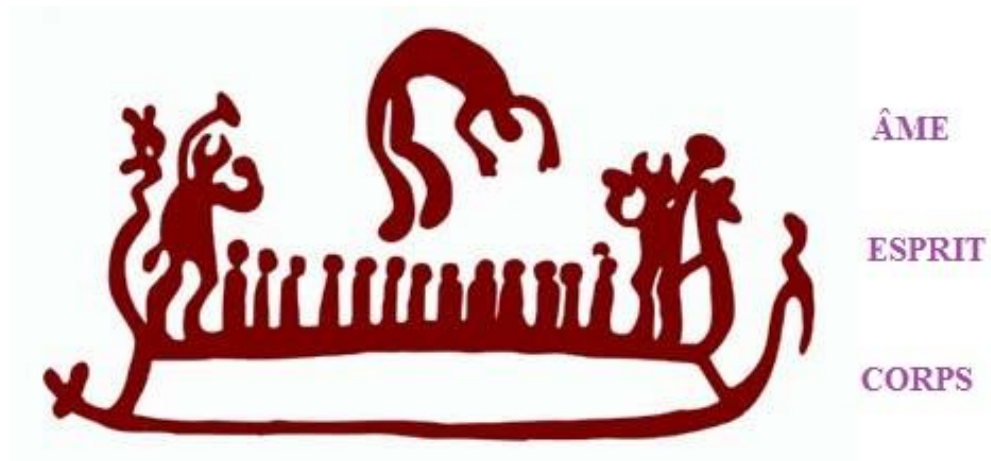
Partie « rôle de la religion »

Argumentation pour une spiritualité chamanique

Révélation et 'connexions hors du corps'

Notre spiritualité est, en fait, étroitement liée à la façon que nous avons de nous accommoder, ou bien souvent de ne pas nous accommoder, des multiples contradictions qui forment le tissu de notre vie. La position soutenue ici est qu'il ne faut surtout pas ignorer ou mépriser ces contradictions : elles sont nous, et se rappelleront sauvagement à nous si nous les négligeons. La spiritualité est au moins un des chemins (il y en a peut-être d'autres) que nous pouvons suivre pour tenter de voir clair dans le gigantesque imbroglio de nos contradictions internes. C'est cette pelote de fils emmêlés que nous allons tenter de débrouiller ici. Pour pouvoir réfléchir à la spiritualité chamanique, nous allons simplifier les principales approches existantes à la spiritualité en distinguant deux grands courants, celui des spiritualités de la révélation et celui des spiritualités des 'connexions hors du corps'. Ces deux voies sont fondamentalement différentes même si leur pratiques peuvent paraître parfois semblables. Notre conclusion sera que la spiritualité des religions anciennes, dites païennes, est une troisième voie fondamentalement différente des deux autres.

Le thème de la spiritualité moderne est encore compliqué par le fait que, dans le vieux problème des conflits entre les trois composantes fondamentales des humains, le corps, l'intellect et l'âme, cette dernière est souvent considérée comme une composante indésirable. Nous avons déjà signalé que cette religion spéciale appelée 'athéisme' affirme que l'âme n'existe pas. D'autres approches, comme celle du mouvement américain *SBNR (Spiritual But Not Religious)* rejette toute appartenance à une religion et tend ainsi à faire décroître l'importance accordée à l'âme. Ici, au contraire, nous voulons nous inspirer des anciennes religions païennes ce qui nous amène vers une spiritualité qui affirme l'existence d'une âme, bien que nous refusions de nous plier aux canons des Églises bien établies dans notre société. Ainsi, nous allons considérer les contradictions issues des trois composantes fondamentales des humains, le corps, l'intellect et l'âme.



Pétroglyphe d'environ 3000 ans

Le navire ne flotte pas sans corps, n'avance pas sans esprit, ne vit pas sans âme, sinon pourquoi donc s'encombrer d'acrobates géants ?

Rappel : Notre effort porte sur l'observation des traits principaux des spiritualités existantes afin de discerner ce que nous avons avec elles en commun et ce qui nous différencie. Il ne nous servirait à rien de critiquer certains traits même s'ils ont eu dans le passé des conséquences regrettables. Nous nous contenterons donc d'observer sans critiquer.

Les religions révélées

Une solution très ancienne qui a été proposée pour résoudre les conflits entre notre corps, notre intellect et notre âme est celle d'une extrême humilité devant une divinité. On abandonne alors tout espoir d'être capable de résoudre soi-même ce problème et on se repose sur la parole de nos divinités pour enseigner comment se conduire. C'est la solution proposée par les religions révélées.

Il est tout à fait remarquable que les approches modernes rejettent, excepté évidemment les tenants des religions de la révélation, avec un bel ensemble cette position ... et ceci de façon parfois très méprisante. Ici, nous allons plutôt discuter des diverses sortes de révélations possibles, selon la nature de ce qu'on appelle « entités supérieures ou mystérieuses ».

Tout d'abord, remarquons que dès que l'on admet, dans ses choix spirituels, l'existence d'entités dites supérieures ou mystérieuses, on se place alors devant un choix délicat. Ou bien ces entités sont totalement inatteignables et leur attitude distante nous force à accepter une spiritualité désespérée face à ces entités, ou bien il existe une forme de contact avec elles, et il n'est pas impossible qu'elles 'révèlent' quelque chose. Ainsi, l'abandon de toute forme de révélation est une position quasi suicidaire, hors d'un strict athéisme. Même les 'spiritualité oui, religion, non' (SBNR cités plus haut) disent se référer à « une puissance supérieure ou à la nature transcendante de la réalité » si bien qu'ils recherchent une révélation personnelle, ce qui les rattache aux religions de la révélation.

Regardons encore plus loin des religions révélées classiques et considérons le cas du voyage chamanique. Tout le monde sait qu'une des étapes de l'apprentissage du chamanisme est de trouver ou rencontrer ou recevoir des animaux mystiques. Quand, après une séance chamanique, une personne déclare qu'elle a « rencontré son animal » au cours de son voyage,

elle affirme avoir été en contact avec une de ces entités supérieures, il s'agit bien d'une forme de révélation.

Il arrive très souvent que les individus qui reçoivent une révélation le considèrent comme une supériorité qui fait d'eux les élus ou les choisis de la divinité, ce qui justifierait leur mépris pour ceux qui n'ont pas reçu ce cadeau. Cet élitisme est évidemment peu compatible avec une vie spirituelle ferme. Un comportement moins grossier mais très courant se rencontre chez les candidats au chamanisme. Ils désirent « aller chercher eux-mêmes leur 'animal' » au lieu d'attendre qu'il se révèle à eux. Cette façon de parler naïve dissimule une forme d'arrogance qui vaut bien celle de ceux qui se croient 'choisis'. En effet, ils se considèrent donc comme capables de décider eux-mêmes d'être choisis. Dans ce cas, les puissances appelées 'supérieures' sont traitées comme des choses à la disposition de leurs 'élus'. Il est évident qu'il s'agit là de simples rêves éveillés, ou imaginations ou visualisations et non pas d'expériences mystiques. Ajoutons quand même que le chamanisme n'est peut-être pas la seule religion où ce phénomène puisse se produire.

De plus, il arrive aussi très souvent que les églises de la divinité en question s'attribuent un pouvoir temporel qui leur permet d'imposer par la force la spiritualité associée aux déclarations de leurs prophètes. Ce dogmatisme à la qualité de la simplicité : inutile de s'engager dans une recherche personnelle pour atteindre la spiritualité. Une conséquence de ceci, qui peut même être reçue comme une qualité par certains, est d'imposer un ordre, pourquoi pas, mais avec la détestable conséquence que de nombreux individus se sentent étouffés. Cet étouffement est évidemment peu compatible avec une vie spirituelle ferme, ni pour les bourreaux ni pour leurs victimes.



Que ce soit pour des faits anodins ou pour l'asservissement de tout un peuple, nous constatons donc que la condition primordiale pour que les religions révélées soient associées à une spiritualité ferme est une grande humilité et l'absolue sincérité de ses 'élus' et des dirigeants de ses églises.

Les religions des connections hors du corps

Une autre voie pour atteindre à la sérénité de la spiritualité est plus complexe et aussi très répandue. Elle consiste à construire soi-même cette sérénité tout comme le bouddhisme le recommande. Cette approche est utilisée par de nombreuses autres approches à la spiritualité. Un exemple typique de ceci, même s'il peut ne référer à aucune religion, est celui toutes les approches de type 'développement personnel' et de 'psychothérapie spirituelle' qui se fondent sur une analyse personnelle. Dans la perspective bouddhiste qui est sans doute la plus

approfondie, nous pouvons comprendre les principes de cette construction personnelle à partir de deux autres principes que nous allons séparer, même si cela risque de paraître artificiel aux bouddhistes : cette séparation est primordiale pour présenter les conclusions de notre réflexion.

Le premier principe est présenté très clairement par un proche du Dalaï Lama, Jean-Yves Leloup : « Être « éveillé » (être un bouddha) ... c'est sortir de l'illusion dans laquelle nous retient tout attachement à soi comme être individuel, séparé des autres, séparé du cosmos. » Cette position s'oppose assez fondamentalement à celles des religions de la révélation car elle sous-entend que chacun est responsable de sa « sortie de l'illusion » et c'est à chacun de construire sa propre révélation en apprenant à se sentir relié à tous les 'autres', humains, animaux et forces de la nature.

C'est l'illumination des bouddhistes. Ce principe a été utilisé par une multitude d'autres approches à la spiritualité, bien qu'elles en donnent parfois une version moins universelle. L'exemple le plus frappant en est la *ecological spirituality* ('écologie spirituelle') tellement en vogue aux États-Unis. Elle insiste beaucoup sur le fait que nous sommes intimement liés à la terre (La Terre, ou la Gaïa du New Age) c'est-à-dire que nous ne sommes pas séparés de notre environnement.

De nombreuses approches modernes se recommandant des paganismes anciens et du chamanisme tendent à avoir certains comportements qui donnent une priorité à la nature sur l'humain, ou même la divinisent. La sorcellerie elle-même suppose un accord entre l'individu et les forces de la nature, ce qu'exprime bien la Wicca. Quand on étudie un peu les pratiques des sorciers actuels (ceux qui se font payer pour enfoncer des aiguilles dans des statuettes de cire etc.), on s'aperçoit qu'ils se ressentent eux-mêmes comme des intermédiaires entre leurs clients et les forces de l'univers. [Notez bien que je ne cherche pas à savoir qui a influencé qui, je me contente de remarquer des similarités entre les approches].

La vérité antique est sans doute plus nuancée. Les paganismes les plus connus par les textes qu'ils nous ont laissés sont ceux des religions primitives suivantes : sumérienne, indoue, égyptienne et scandinave (les civilisations grecques et latines sont rarement appelées primitives). Il faut bien dire que, dans ces quatre religions, les textes n'insistent pas souvent sur la communion entre les humains et la nature. Cependant, elles ont en commun ceci que les comportements des humains et des dieux sont parfaitement intégrés aux phénomènes naturels. Un exemple frappant en est fourni par Inana, la principale déesse sumérienne qui demande à son consort, Dumuzi, de 'labourer' son corps (un texte cunéiforme déclare explicitement : « Laboure mon sexe, homme de mon cœur! ») comme il laboure les champs, visiblement dans le but de favoriser la fertilisation de ces derniers. Un autre est celui de la déesse scandinave Frigg (l'épouse d'Ódhinn – 'Odin') qui, lorsque son fils est menacé utilise son propre pouvoir pour demander à (presque) tous les éléments présent sur Terre (bois, pierres etc. sauf le gui qu'elle néglige) de ne pas le blesser.

En fait, tout ceci est confirmé par les études ethnologiques des peuples 'premiers' qui toutes montrent un attachement important de ces peuples à leur environnement écologique ou même cosmique. Là encore, un exemple frappant est celui de la cosmogonie Dogon décrite par Griaule.

Remarquons que toutes ces approches supposent qu'un humain est nécessairement capable d'entrer directement en contact, non pas seulement avec la divinité, mais aussi avec tous les êtres, animés ou non, proches ou lointains, petits ou énormes qui constituent notre univers. C'est pourquoi il semble possible de les nommer 'approches des connexions hors du corps' comme il a été fait au début de cette

discussion. Mais une façon de parler de Thomas Berry peut aussi nous éclairer : « l'univers est une communion de sujets, non pas une collection d'objets ».



Le principe d'interdépendance entre l'humain et son environnement, que nous nommerons les 'connexions hors du corps', nous paraît primordial à toute recherche de spiritualité.

Il s'oppose aux positions de certaines églises de la révélation qui placent l'humain au-dessus de toutes les autres manifestations de la vie.

Cependant, ce principe ne s'oppose en aucune façon au fait de la révélation elle-même.

Le second principe est associé à la version bouddhiste de la spiritualité des connexions hors du corps, c'est celui de la suppression de l'égo. Dans la citation donnée plus haut, nous avons volontairement omis (c'était dans les points de suspension) la première proposition de Mr. Leloup. La citation complète commence par : « Être éveillé (être un bouddha) c'est comprendre qu'il n'y a pas de « Soi » etc. » C'est-à-dire que le bouddhisme, comme chacun le sait bien, recommande de travailler à un oubli le plus poussé possible de soi-même, de son égo. Comme vous le voyez, Mr. Leloup considère qu'une condition, et/ou une conséquence inéluctable de la suppression de l'égo est de s'ouvrir à notre environnement. Cette position est précisée par le Dalai Lama dans son autobiographie spirituelle. Dans le paragraphe *Actualiser notre potentiel*, il cite un sage indien, Aryadeva : « Au départ, il faut abandonner tout acte négatif ; au milieu, tout attachement à l'égo et à la fin, tout extrême, point de vue ou concept. » D'autres bouddhistes auront peut-être une position exprimant une autre nuance mais, au fond, nous savons bien qu'en pratique les versions populaires du bouddhisme évaluent le degré d'illumination en pourcentage de suppression de l'égo. Si nous analysons cette position en termes des conflits entre l'âme, l'intellect et le corps, ceci indique que le conflit est résolu par une suppression (au moins partielle) des besoins du corps et de l'intellect pour se consacrer exclusivement aux besoins de l'âme.

Vous commencez peut-être à vous douter que nous allons en venir au point où nous soutiendrons l'idée que les connexions hors du corps n'impliquent pas nécessairement la destruction de l'égo.

Mais, avant de développer cette idée, il est intéressant de revenir sur la position d'une des grandes religions révélées, celle de la chrétienté. Il n'est pas question ici d'évoquer le comportement individuel des chrétiens mais de résumer un des enseignements du comportement général de la chrétienté au cours des deux derniers millénaires. Elle aussi a traité du problème des conflits entre l'âme, l'intellect et le corps, mais elle a proposé une solution différente de celle du bouddhisme. D'une part, elle n'a jamais, au moins au niveau de ses grands maîtres, supposé un asservissement de l'intellect à l'âme. Au contraire, l'ensemble des grands penseurs chrétiens dont l'archétype est Saint Thomas d'Aquin sont des philosophes au sens le plus intellectuel du mot. Elle n'a jamais non plus rejeté les besoins du corps de façon systématique, excepté la sexualité qui a focalisé sur elle l'opposition de la chrétienté aux plaisirs du corps.

Suprématie de l'âme dans les deux approches

Malgré leurs différences, nous constatons une convergence des grandes religions pour affirmer la suprématie de l'âme sur le corps et/ou l'intellect. En somme, dans le conflit entre âme, intellect et corps, la majorité des religions non païennes désignent d'avance celle qui doit être vainqueur de ce conflit, c'est-à-dire l'âme. C'est d'ailleurs ce qu'ont très bien compris les athées qui, assez logiquement, nient tout simplement l'existence de l'âme ce qui, si on l'admet, a pour effet immédiat d'ôter toute légitimité à ces religions.

Un exemple frappant de la faible importance du corps nous est directement fourni par le Dalaï Lama qui affirme, dans l'ouvrage cité plus haut, paragraphe intitulé *La compassion, chemin de mon bonheur* : « À moins d'être gravement malades ou privés du nécessaire, notre condition physique joue un rôle subsidiaire dans notre vie. Quand le corps est satisfait, nous n'en sommes quasiment pas conscients ». Ceci est sans doute vrai pour un moine bouddhiste et s'applique peut-être pour tous à la 'satisfaction des désirs', mais notre corps ne nous sert pas qu'à satisfaire des désirs. La sensation de d'équilibre et d'enracinement dans la vie que nous procure la sensation profonde (ou « kinesthésie ») d'un corps sain est certainement un grand plaisir de la vie, même si elle n'a pas excité l'imagination des foules. C'est le plaisir du sportif occupé à un exercice physique modéré, celui d'une saine lassitude si l'exercice a été violent, c'est le plaisir de faire un repas léger constitué d'aliments appétissants ou de se détendre en compagnie d'amis, ou encore de vivre une passion non destructive pour des objets ou d'autres êtres vivants. J'ose même aller jusqu'à la 'fureur odinique' (ne pas confondre 'fureur' et 'colère') de la création qu'elle soit poétique ou manuelle. Inversement, ce plaisir disparaît quand on se laisse aller au stress ou à l'usage des drogues. La vie moderne tend en effet à nous faire oublier tous ces plaisirs en les remplaçant par un stress qui conduit justement à l'usage de diverses drogues ou encore à des excès alimentaires.

La solution païenne ancienne

C'est pourquoi il est aussi possible de supprimer le conflit entre âme, intellect et corps en supprimant d'abord le conflit lui-même : le corps n'est pas automatiquement source de destruction ni pour l'intellect ni pour l'âme. Gérer correctement toutes ces interactions est certainement une tâche d'une immense difficulté. Mais, dans le fond, est-elle vraiment plus difficile que de supprimer les besoins du corps ou de museler notre intellect ? En tout cas, tenter de suivre cette piste passionnante vaut la peine d'un honnête essai. La première partie de ce manifeste, *À la découverte de l'âme par la spiritualité chamanique*, nous fournit de nombreuses indications sur la façon de suivre cette voie. La deuxième, encore embryonnaire, je dois l'avouer, *Respecter son corps*, nous expliquera pourquoi le respect du

corps, s'il est important pour vivre une vie heureuse, l'est encore plus pour avoir une mort heureuse.



Références

Thomas Berry, *Evening Thoughts: Reflecting on Earth as a Sacred Community*, 2006.

François-Xavier Dillmann, *Les magiciens dans l'Islande ancienne*, Académie pour la culture populaire suédoise, 2006 (disponible sur le site de la librairie De Boccard).

M. A. Czaplicka, *Aboriginal Siberia*, Clarendon Press, Oxford, 1914. (Très utilisé par Eliade).

M. A. Czaplicka, *My Siberian Year*, Mills & Boon, Londres, 1916.

Traduction française de certains chapitres de ces deux livres sur mon site,
<http://www.nordic-life.org/nmh/ShamSib.htm>

Georges Charachidzé, *Le système religieux de la Géorgie païenne – Analyse structurale d'une civilisation*, Maspéro, 1968.

Marcel Griaule, *Dieu d'eau – Entretiens avec Ogotemméli*, Fayard, 1966.

Ma propre 'vision' du chamanisme, voir <http://www.nordic-life.org/nmh/VisionchamTot.pdf>

Mythologie sumérienne, voyez <http://www.nordic-life.org/nmh/MytholSumer.htm>

Bernard Saladin-d'Anglure, *Être et renaître inuit, homme, femme ou chamane*, Gallimard, 2006.