

Causerie sur l'effondrement (4^{ème} rencontre)

Le point d'appui de la loi du changement

Résumé des épisodes précédents :

Après avoir précisé le sens que nous donnons au concept d'effondrement et à quoi il peut s'appliquer dans l'état actuel de la civilisation contemporaine, avec Anne-Marie nous vous avons proposé successivement deux outils, pour commencer à pouvoir gérer l'impact émotionnel majeur que cette perspective a sur ceux et celles qui acceptent de s'ouvrir à la réalité et à la gravité de « l'état des lieux ».

Pour mémoire, nous avons d'abord fait référence aux étapes du deuil décrites par Elisabeth Kubler Ross et nous vous avons incité à appliquer cette description à votre propre ressenti face à la perspective d'un effondrement de notre société, de façon à mieux comprendre vos différentes émotions négatives et leur dynamique (dénier, colère, marchandage égotique, découragement...). Le but étant de les voir comme des phases à traverser pour réussir à arriver sans mensonge ni refoulement à une acceptation lucide mais sereine de l'inévitable...

Ensuite, nous vous avons proposé l'outil des personnages, directement tiré de l'enseignement d'Arnaud, mais revisité ou « re-calibré » de telle sorte qu'il puisse être en prise directe avec la complexité de notre ressenti face à cette question particulière. Nous avons vu en particulier que nous portons tous en nous une grande variété de ces « personnages » qui ont chacun des ressentis différents face à la perspective de l'effondrement. Certains personnages en nous doutent de la réalité de cette perspective pendant que d'autres au contraire y adhèrent, mais de façon plus ou moins irrationnelle. Certains personnages en nous sont terrorisés par cette perspective alors que d'autres s'en réjouissent. Les uns sont tétanisés sur place alors que les autres sont porteurs d'une dynamique plus ou moins compulsive ou réfléchie les portant à prendre des initiatives censées influencer positivement sur les événements à venir... Au final, nous avons vu que l'intérêt profond de cet outil est de nous aider à « décoller » existentiellement de cette complexité psychologique pour nous donner le recul nécessaire permettant à terme « d'agir » et non pas de « réagir », cela en conformité avec la prescription centrale de l'enseignement de Swâmiji. Rappelons à cette occasion que, pour cet enseignement, aucun bien véritable ne peut résulter d'une « action » ayant pour moteur une perturbation émotionnelle. L'indignation, la colère, la révolte ou la vengeance pas plus que la peur, la tristesse, ou la désespérance ne pourront jamais générer des initiatives aux résultats durablement heureux. En agissant sur la base de nos perturbations émotionnelles (ce que Swâmiji appelle « réagir » et non pas « agir »), nous participons à notre insu à « la maladie du monde » c'est-à-dire que nous contribuons à faire perdurer le karma négatif de l'humanité. À l'image de la médecine hippocratique, la première exigence d'une action éclairée par la sagesse est de « ne pas nuire »... Si nous voulons participer réellement à la « guérison du monde », selon la belle expression d'Arnaud, il est donc essentiel que nous reconnaissons nos émotions pour ce qu'elles sont (des perturbateurs de l'action juste) et que nous travaillions à les neutraliser. À cette condition et à cette condition seulement, la marge de manœuvre que chacun d'entre nous peut avoir pour participer à la construction d'un futur plus heureux nous apparaîtra clairement et nous pourrons alors « jouer notre rôle » de façon optimale sur la scène du Grand Théâtre de l'Humanité...

Un troisième outil : la loi du changement

Pour poursuivre dans notre entreprise d'appropriation du choc que représente la perspective d'un effondrement prochain de notre civilisation, nous souhaitons introduire aujourd'hui un troisième outil, celui que Swâmiji nous a légué sous la forme de ce qu'il appelait « la loi du changement ».

Les lois de la vie, selon Swâmi Prajnanpad

Mais commençons par re-situer cette notion dans le cadre général de l'enseignement de Swâmi. Selon celui-ci, le monde relatif est régi par trois principes qu'il aime à présenter comme des lois au sens où la science physique utilise ce terme : la différence, le changement et l'action-réaction.

Selon sa perspective, on peut dire que tous nos problèmes existentiels viennent du fait qu'on ne connaît pas assez ces lois et donc qu'on ne les respecte pas alors même qu'elles sont des réalités objectives, donc contraignantes.

Ainsi peut-on dire que c'est parce que je n'ai pas assez conscience du caractère irréductible de la **différence** qui existe entre moi et les autres que j'ai, de façon plus ou moins récurrente, des problèmes relationnels avec eux.

De la même façon, c'est le fait que je n'ai pas une conscience suffisamment vive du **changement** qui est partout à l'œuvre (tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de moi) que je suis la proie récurrente d'états émotionnels pénibles tels les sentiments d'insécurité, d'indignation ou d'injustice...

Enfin, c'est dans la mesure où je ne reconnais pas assez l'**interdépendance des phénomènes et leur auto-neutralisation globale** (pas de concave sans convexe, pas de plaisir sans déplaisir, pas de succès sans échec, pas de naissance sans mort... le tout étant un jeu à *somme nulle*), que je vais vivre dans l'espérance vaine d'un « progrès » indéfini de ma condition et dans la crainte inverse et complémentaire de la régression de ma condition ou de l'échec.

Or le propre de l'ego, c'est de nier ces trois lois, c'est-à-dire de se comporter comme si la différence, le changement et l'action-réaction n'existaient pas. Ou encore, l'ego tente de détourner ces trois lois à son profit : il s'approprie des différences qui lui plaisent, il s'attache aux changements qui lui sont profitables et il nourrit l'illusion de pouvoir agir sans que cela ne crée de réaction chez ceux ou celles que son action dérange ou lèse.

La sadhana fondamentale proposée par Swâmi consiste donc en une rééducation de l'ego destinée à l'amener à prendre conscience du caractère absolument contraignant de ces lois. J'ai fondamentalement tort de ne pas respecter la différence, de ne pas reconnaître le caractère éphémère de tous les phénomènes (le changement) et leur nature double (rien n'est que positif ou que négatif, tout est à la fois positif Et négatif, c'est à dire ultimement NEUTRE).

Une image m'est venue il y a déjà longtemps quand je réfléchissais activement à ces lois, c'est celle de la mouche qui se heurte encore et encore sur une vitre transparente faute de se rendre compte de sa présence. En tant qu'ego non éduqué par l'enseignement de Swâmi, je me heurte encore et encore aux lois de la vie, faute d'avoir intégré leur réalité contraignante.

La primauté de la loi du changement dans la pensée de Swâmi

Venons-en à présent de façon plus spécifique à la loi du changement. En introduction, je dois vous dire qu'en ce qui me concerne, ce n'est pas par Arnaud que j'ai découvert l'importance de cette notion, mais par la thèse de Daniel Roumanoff sur l'enseignement de son maître. Non qu'Arnaud n'y ait jamais fait allusion. Le thème du changement se trouve évoqué dès le premier chapitre des Chemins de la Sagesse. Mais ensuite et à ma connaissance, ce n'est pas une notion qu'il a beaucoup utilisée dans sa propre activité de transmission. S'il en parle ici ou là, par exemple dans le livre « Pour une mort sans peur », c'est plus comme d'une idée philosophique à portée générale que comme d'un outil concret de sadhana. À l'inverse, quand on lit le livre de Daniel, on ne peut pas ne pas être frappé du rôle cardinal que joue cette notion dans sa présentation de l'enseignement de Swâmi. Et si on prend la peine de se pencher sur la correspondance de Swâmi avec ses élèves, la chose devient encore plus claire puisque le rappel de cette loi est l'un des leitmotifs de sa correspondance. Au point que quand je m'en suis rendu compte il y a quelques années, cela m'a presque troublé. De la lecture en continu de toutes ses lettres, j'ai retiré l'impression que malgré la variété des personnes et des questions soulevées, Swâmi renvoyait presque tous ses correspondants à la vérité de cette loi, qu'il considérait donc à la fois comme un principe incontournable et comme un support privilégié de sadhana. Qu'un homme se plaigne de la dégradation de ses conditions de travail, qu'une femme vive mal le changement d'attitude d'un de ses proches à son égard ou, pire encore, qu'un couple en détresse vienne confier leur peine d'avoir perdu un enfant, à quelque chose près, c'était la même réponse

de Swâmiji qui tombait comme un couperet « si vous souffrez, c'est uniquement parce que vous n'avez pas intégré dans votre psychologie le caractère contraignant de la loi du changement ».

C'est ainsi que j'en suis arrivé à la conclusion que, d'un point de vue pratique, la loi du changement avait la primauté dans la vision de sagesse de Swâmiji. Pour lui, il n'y a aucune stabilité d'aucune sorte dans les formes ; et on va forcément au-devant de grandes déconvenues chaque fois qu'on fait dépendre notre sentiment de sécurité de quoi que ce soit de tangible. Pour Swâmiji, la seule chose qui peut être permanente, c'est la conscience du changement, autrement dit, l'élément non relatif de nous-mêmes, le Témoin intérieur, le Soi. Mais en dehors de cette pure conscience qui constate le changement, rien ne peut rester indéfiniment dans le même état, ni l'univers extérieur (même les montagnes finissent par s'éroder), ni mes proches (parents, conjoint, amis, enfants), ni moi-même (dont l'état physique et psychologique se modifie en continu de façon plus ou moins visible et brutale).

Travailler à augmenter notre conscience de l'impermanence du monde

Une façon de contrecarrer efficacement les émotions négatives que fait lever en nous la perspective de l'effondrement possible de notre société, c'est donc d'y appliquer avec détermination la vérité de la loi du changement de Swâmiji. Et cela tant au plan de la réalité du monde physique que du monde social et politique.

Ainsi, concernant le monde physique, il est utile de se rappeler que l'ensemble de l'univers est le champ de bouleversements gigantesques incessants (naissance et mort des étoiles...) alors même que visuellement le ciel étoilé nous semble demeurer dans un état stable.

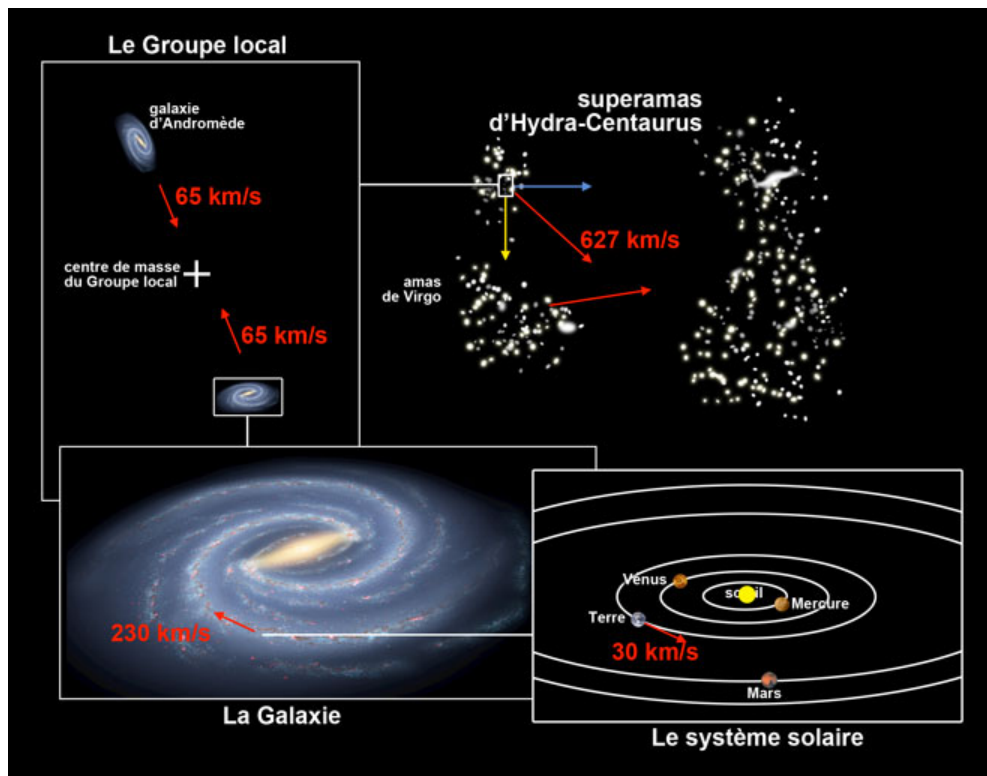
Rappelons à cet égard que selon la cosmologie contemporaine, l'univers est en expansion, et que cette expansion est elle-même en phase d'accélération. Ainsi est-il constaté que, globalement, les galaxies s'éloignent de plus en plus les unes des autres, l'état de l'univers étant en perpétuelle modification. Cette expansion globale n'exclut pas par ailleurs que certains éléments ne se rapprochent localement les uns des autres. C'est ainsi que selon les scientifiques, la Voie lactée (notre galaxie) et sa voisine la galaxie Andromède sont en train de « tomber » l'une sur l'autre et finiront tôt ou tard par entrer dans un processus de collision à grande échelle. Pour plagier Swâmiji « c'est la loi du changement à l'œuvre » !

Une autre application utile de cette loi, c'est de remettre en cause notre impression subjective de stabilité indéfectible que nous procure habituellement le sol terrestre, le fameux « plancher des vaches » auquel le bon sens nous invite si complaisamment à revenir.

Ce caractère de référent fixe a vite fait de voler en éclat si on veut bien réfléchir quelques instants à l'ensemble des mouvements qui agitent de façon continue et combinée notre « pauvre » planète. La terre est ainsi une boule animée d'au moins cinq mouvements cumulés :

1. Elle tourne sur elle-même à la vitesse de 40.000km en 24h, soit à 1.700 km/h à l'équateur, ou à 1.100 km/h à hauteur de la France. Cette vitesse correspond par exemple à celle du plus rapide des avions de ligne l'Airbus A380.
2. Elle tourne autour du soleil à 30km/s ; soit environ 100.000km/h, soit un milliard de kilomètres dans l'année (par comparaison, une fusée qui quitte l'atmosphère terrestre ne se déplace qu'à environ 40.000 km/h).
3. Elle tourne autour du centre de notre galaxie à 230km/s, soit environ 800.000 km/h (et pour ne pas faire simple, sachez que ce mouvement se fait en sens inverse de celui de sa rotation autour du soleil!)
4. Notre galaxie (comme sa voisine Andromède), « tombe » vers le centre du groupe local de galaxies auquel elles sont liées à la vitesse de 65km/s, soit environ 235.000 km/h.
5. le groupe local dans lequel se situe notre galaxie se déplace lui-même (et donc notre terre avec) à 627 km/s soit à environ 2.260.000 km/h, cela en direction de deux superamas de galaxies nommées Centaurus et Shapley.

On voit sur cet exemple combien « la loi du changement » est une réalité prégnante pour la planète terre, notre impression de fixité du sol étant en réalité une pure illusion locale !!!



https://media4.obspm.fr/public/ressources_lu/pages_galaxie-univers-local/distances-et-mouvements.html

Dans une causerie antérieure, j'ai déjà évoqué l'intervention de cette loi du changement à l'échelle de l'histoire géologique de la terre ainsi qu'à celle de l'histoire de la vie sur terre (cf. les cinq périodes d'extinction massive de la vie qui ont déjà eu lieu). Il resterait à illustrer le jeu de cette loi à l'échelle de l'histoire de l'humanité. Comme j'ai prévu de traiter ce thème lors du week-end co-animé avec Michel Fromaget, je n'en dirais rien aujourd'hui, si ce n'est qu'évidemment, chacun peut déjà comprendre qu'il n'y a pas plus de permanence dans la nature qu'il n'y en a dans les formes d'organisation sociale et politique des sociétés humaines, où l'on ne peut que constater l'universalité du processus selon lequel les civilisations sont toutes mortelles... En attendant un prochain exposé plus détaillé à ce sujet, je vous laisse y réfléchir par vos propres moyens, car ce faisant vous pourrez facilement là encore augmenter votre propre conscience de la vérité de cette loi du changement, décidément partout à l'œuvre dans le monde extérieur...

Réaliser l'impermanence du moi

Le second champ d'application privilégié de cette loi du changement, c'est la remise en cause de l'impression de continuité et de stabilité de notre propre moi. Plusieurs approches complémentaires peuvent être utilisées à cet égard. Et parmi elles, nous en connaissons déjà une essentielle qui est celle des personnages.

1) Apprendre à repérer en nous nos principaux personnages, c'est se familiariser avec le fait de l'impermanence de nos états d'âme et le fait du manque de cohérence interne qui nous caractérise en tant qu'égo. Plus nous serons au fait de nos propres contradictions internes, moins nous serons choqués par celles constatées à l'extérieur de nous, tant à titre individuel, chez nos proches qu'à titre collectif dans la société à laquelle nous appartenons. Ceci pourra donc être d'un secours appréciable, en particulier pour reconnaître et accepter les inévitables turbulences sociales et politiques qui accompagnent tous les changements sociétaux d'envergure. La violence extérieure en particulier nous sera d'autant moins intolérable que nous aurons reconnu et « apprivoisé » notre propre violence interne....

2) Une seconde approche traditionnelle de cette impermanence qui caractérise notre moi est celle du constat indubitable de l'alternance de nos trois états de conscience : veille, sommeil avec rêve et sommeil sans rêve.

À cet égard, nous vivons dans l'illusion que le moi (ou l'ego) est un principe intégrateur fixe autour duquel gravitent éventuellement nos différents personnages ou nos multiples états d'âmes. Mais les Upanishads nous font remarquer depuis toujours que ce principe intégrateur n'a lui-même qu'une existence intermittente. En moyenne, l'ego ne peut rester affirmé en nous que durant de 16 à 18h d'affilée. Au bout de ce temps, la fatigue a raison de cette affirmation de « moi comme centre » et ce moi disparaît dans les brumes du sommeil. Sous cet angle, ce que nous prenons pour l'élément invariant de nous-mêmes est en vérité une réalité intermittente. Tel un clignotant qui alterne rythmiquement entre la position « allumé » et la position « éteint », notre ego s'affirme à chaque réveil et disparaît à chaque endormissement. Ce constat de bon sens donne lieu à des développements importants dans le cadre du védânta traditionnel dont je ne peux pas rendre compte ici, mais qui peuvent puissamment contribuer à nous faire intégrer la loi du changement au niveau le plus radical de nous-même, c'est à dire au niveau de notre impression d'exister en tant qu'être fini et séparé du reste du réel!

Conclusion : la loi du changement, une aide puissante pour se préparer à l'effondrement probable de notre civilisation

Avec tout ce que nous venons de voir, il apparaît clairement que l'enseignement de Swâmiji concernant la loi du changement peut être une aide puissante pour faire face plus sereinement aux bouleversements de toute nature que nous rencontrerons dans nos vies. Et cela que nous soyons ou non confrontés à un effondrement plus ou moins violent de notre société, puisque de toute façon et à minima, nous aurons tôt ou tard à faire face à des imprévus, des plus anodins aux plus graves qui viendront déranger le confort de notre routine et de nos habitudes... L'enseignement nous invite donc à passer ici en revue ce que nous utilisons habituellement pour nous assurer d'un sentiment de sécurité illusoire : possessions matérielles et financières ? soutien affectif de personnes dont nous sommes émotionnellement dépendants, conceptions intellectuelles ou idéologies spirituelles qui nous donnent l'impression fallacieuse de « comprendre le monde » et donc d'en maîtriser le cours ? Face à chacune de ces béquilles, nous nous devons de reconnaître qu'elles ne sont elles-mêmes porteuses d'aucune garantie et qu'à trop dépendre d'elles, nous nous mettons par avance en position de subir de graves déconvenues.

Un autre aspect de cette pratique, complémentaire du précédent, consiste à utiliser les multiples évènements inattendus qui jalonnent notre vie quotidienne pour se familiariser le plus complètement possible avec le caractère inévitable du changement. Et cela commence par le fait de cesser de considérer nos souffrances comme « normales » et « inéluctables » lors d'une perte plus ou moins soudaine et brutale d'un de nos points d'appui extérieurs ou intérieurs.

« Aucune émotion n'est justifiée » aimait à rappeler Swâmiji. Il s'agit de s'en souvenir quand nous sommes confrontés à l'échec, la perte ou le deuil ; et au lieu de s'apitoyer sur notre sort, d'en profiter pour découvrir l'arrière-plan réellement invariant de nous-mêmes, ce à partir de quoi tous les changements sont vus pour ce qu'ils sont et « déréalisés ».

À cet égard, Arnaud a plusieurs fois témoigné de l'utilisation qu'il faisait lui-même des problèmes de santé ou des malaises physiques qu'il était amené à vivre. Et il nous encourageait bien entendu à faire de même, de façon entre autres à être moins démunis lors de notre « grand départ »...

A son exemple, sachons nous « entraîner » à accueillir de plus en plus complètement le changement sous toutes ses formes, car à en croire Swâmiji, s'il y a bien une chose à laquelle nous pouvons légitimement toujours nous attendre, c'est à être surpris ! Et, toujours selon lui, c'est en intégrant complètement la loi du changement dans notre vision du monde que ce changement lui-même ne sera plus vécu comme une source de désagrément et de frustration, mais comme une participation joyeuse à ce qu'il appelle « un festival permanent de nouveautés »...