

Lâcher prise: l'état naturel

par Paolo Carnaghi

Lâcher prise, dans la tradition naturelle, signifie s'abandonner au flux du devenir, sans opposer de résistance à ce que l'on est réellement et à ce que l'on devient. Retrouver cet état, qu'on peut aussi appeler état naturel ou *surrender* en termes aurobindiens, où l'homme se trouve dans un équilibre dynamique entre tous les contraires, signifie réaliser sa propre nature, la plus profonde : la nature de l'âme qui, réveillée du long sommeil du moi, tel que sujet séparé du reste du créé, retrouve son universalité dans toute chose.

Par devenir on entend le processus où l'âme individuelle, qui s'est apparemment séparée de son origine divine et universelle, y retourne consciemment en expérimentant le plaisir, la joie de la rencontre et de la réunion.

En ces termes, la condition naturelle est cet état où le devenir, l'évolution, peut s'accomplir consciemment, avec la volonté de l'individu.

La tension créatrice, qui fonde ses racines sur un illusoire conflit, sur des apparents paradoxes, nous apparaît, aux yeux de la pensée indienne (et pas seulement), comme la réalité d'une Shakti, l'énergie créatrice, la Nature, qui, pour pouvoir expérimenter le plaisir de l'union avec son époux, Shiva, le Seigneur de la Nature, doit apparemment se séparer. Autrement il n'y aurait aucun plai-

sir à se retrouver et à se réunir.

Ceux-ci, Mère et Père, Shakti et Shiva, Terre et Ciel ainsi que tous les apparents contraires, sont distincts mais pas séparés, et dans le jeu de leur illusoire séparation / union naissent et disparaissent les univers.

Le moyen le plus sûr et plus efficace pour réaliser cet état dynamique de l'existence est le lâcher prise, le *surrender* aurobindien, le total abandon de l'être à la volonté du devenir, qui se traduit poétiquement comme la fusion consciente de l'être avec le corps du Divin.

Si l'on est capable de s'abandonner de façon consciente, n'ayant pas d'attachement à soi, et donc n'agissant pas en fonction des valeurs d'avantage et de désavantage personnel, on peut expérimenter la naturelle multiplicité de l'être, qui vient perçue comme une oscillation de l'esprit entre les contraires, entre les différentes possibilités d'être, entre la faculté rationnelle / analytique / logique et la faculté mystique / poétique / irrationnelle.

"Ne pas avoir la moindre intention ni faire le moindre effort pour pratiquer, et cependant n'être pas distrait même pas pour un instant, c'est pratiquer l'esprit naturel correctement." (Vénérable La ma Kong Ka, *Les éléments essentiels de la pratique du Mahamoudra*)

La possibilité de percevoir les contraires simultanément, ou bien

en oscillant entre l'un et l'autre, c'est la condition naturelle de l'esprit, de la conscience.

Cette capacité, nous l'avons perdue à cause de l'être rationnel et logique qui a radicalement établi en nous, pour des raisons sociales, le principe de non-contradiction, principe qui ne permet pas à notre système nerveux de nous percevoir, et surtout de nous accepter, comme multiplicité.

La multiplicité est le caractère de l'Un, en être conscient signifie pouvoir percevoir à un moment donné un état de tristesse et le vivre jusqu'au bout, sans peur ni crainte, et ensuite expérimenter un état de bonheur, et le vivre jusqu'au bout, sans s'attacher à l'un ou à l'autre ; en se rendant compte, non seulement avec le mental mais aussi par expérience directe, totale de soi, que toute chose fonde ses racines dans la réalité ultime du Sat-Cit-Ananda (l'Existence est Conscience et la Conscience est Félicité, Joie) : *"C'est parce que l'Infini conçut en lui-même une innombrable joie que les mondes et les univers prirent naissance."* (Sri Aurobindo, *Pensées et apèhorismes*)

En se laissant aller, sans essayer de comprendre ou d'analyser, en expérimentant soi-même et la réalité de façon spontanée, libre, naturelle, se génère automatiquement une liberté perceptive. Cette innocence et équanimité du système nerveux nous permet de réaliser que la fatigue et l'effort naissent de la

« N'imagine rien, ne pense pas, n'analyse pas, ne médite pas, ne réfléchis pas : garde l'esprit dans son état naturel. »

Tilopa

POUR EN SAVOIR PLUS:

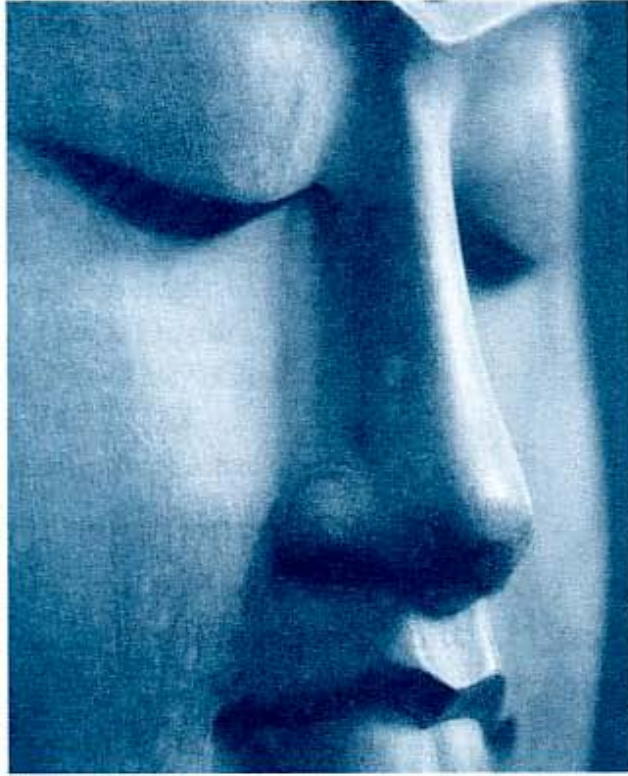
Paolo Carnaghi, opérateur de non-terapia®, est diplômé FARO (Philosophie, Art et Recherche Au-delà des Frontières).

De formation de base ergothérapeute, il a toujours enrichi la connaissance théorique des lectures et de l'étude des traditions naturelles avec l'expérience directe, expérience acquise pendant les voyages, les séminaires et les séjours dans la nature, ainsi que dans la vie de tous les jours.

Il donne des cours à Lugano et à Lausanne.

0041 (0) 79 / 256 29 78

lausanne@nonterapia.ch
www.nonterapia.ch (version française)



résistance au devenir, naissent de la non-liberté de se donner à ce qu'on est et de se vivre jusqu'au bout.

La Nature, comme nous l'avons vu,

contient en soi tous les aspects de l'univers. Elle est la multiplicité des formes qui se créent pour le plaisir de se retrouver, comme nous le dit Sri Aurobindo, grand poète de l'avenir : *“L'existence se multiplie pour la seule joie d'être et plonge dans d'innombrables milliards de formes afin de pouvoir se retrouver elle-même innombrable”*(Sri Aurobindo, *Pensées et apèhorismes*)

Le lâcher prise, qui correspond au « demeurer dans l'état naturel », ne conduit pas forcément à l'abandon de la vie ordinaire que nous conduisons tous les jours, avec ses tâches et ses problèmes, pour fuir dans un état-rêve ou une île-heureuse en dehors du monde, ça ne signifie pas non plus de se retirer

passivement du monde en une sorte de vide contemplation passive. Il s'agit plutôt d'une attitude intérieure qui nous permet d'être dans le monde en nous sentant libres, en bannissant la conception erronée qui considère ce qui est lumineux comme non lumineux (Abhinavagupta, *Ishvarapratyabhijnnavimarswhini*).

La réalisation est ici, dans ce corps, dans ce monde.

“Le monde reste et devient le lieu même de la libération” (Kularnava-Tantra)

Paolo Carnaghi