

*Jeanne Guesné*

# Le Grand Passage



Avec en annexe, l'intervention de  
Didier de Plaige, fondateur de  
radio Ici et Maintenant !



*etier du livre*

# LE GRAND PASSAGE



JEANNE GUESNE

# LE GRAND PASSAGE

Mes expériences de dédoublement  
et de voyage hors du corps

Lettre-Préface de Jean-E. CHARON

Introduction par Daniel JEANDET

LE COURRIER DU LIVRE  
21, rue de Seine, 75006 Paris

ISBN 2-7029-0074-7

© Le Courrier du Livre, 1978.



## LETTRE-PREFACE

de Jean-E. CHARON

Chère Madame,

De retour du Moyen-Orient, je viens de commencer à lire votre manuscrit. Comme je sais que vous souhaitez avoir mon avis avant la publication, je vous le donne immédiatement bien volontiers.

Les expériences de « sortie de votre corps » sont effectivement très troublantes. Puisque vous connaissez mon récent ouvrage, *L'Esprit, cet inconnu*, vous savez cependant que personnellement je considère ce type d'expérience comme « théoriquement » possible. Je crois en effet, en me basant sur des réflexions directement tirées de la Physique contemporaine, que notre Je, notre moi, se trouve localisé *en entier* dans des milliards d'électrons entrant dans la composition de notre corps. De tels électrons « sortent » continuellement de notre corps, pour se répandre dans tout l'espace extérieur. Par quels mécanismes cela pourrait-il justifier vos expériences de séparation entre votre conscience (votre Esprit) et votre corps physique ? Je n'aurais garde de m'avancer sur ce terrain, non pas parce qu'il ne me paraît pas intéressant (au contraire) mais parce qu'il demanderait une analyse scientifique détaillée... que malheureusement bien peu de



scientifiques, à l'heure actuelle encore, sont prêts à entamer.

Mais cela changera et, comme je le souligne avec Malraux dans mon ouvrage, je crois que le prochain millénaire sera celui où les études « scientifiques » porteront essentiellement sur l'Esprit, comme le millénaire que nous vivons a eu des études étendues sur la Matière.

Je vous félicite donc d'avoir le courage de publier votre ouvrage, et je vous souhaite sincèrement le meilleur succès — c'est-à-dire d'être lue et méditée.

Croyez, chère Madame, à l'assurance de mes sentiments les meilleurs.

Jean E. CHARON.



## INTRODUCTION

par M. le Conseiller Daniel JEANDET

Certains abordent la lecture d'un livre à n'importe quelle page, sauf la première, comme pour surprendre l'auteur, au vif de son sujet, alors qu'il ne se méfie pas. L'essai de Jeanne GUESNÉ a été écrit pour eux. Ils pourront en saisir le fil sans en altérer la ligne en quelque point que ce soit car il est le fruit d'une méditation sans cesse interrompue et reprise sur le Temps et la Vie.

Je ne doute pas qu'ils reviennent ensuite en arrière pour saisir la réflexion de l'écrivain dans son intégralité exprimée ; je souhaite même qu'ils terminent leur lecture par celle du premier chapitre où Jeanne GUESNÉ évoque ses expériences de séparation entre la conscience et l'être physique ; elle conçoit d'ailleurs que ces révélations, proprement stupéfiantes, soient, en dépit de leur actualité dans certains cercles de pensée, accueillies avec scepticisme. C'est lorsque le lecteur se posera des questions sur leur crédibilité que cette préface pourra leur être de quelque utilité en lui livrant les réflexions d'un autre sur celle qui l'a écrit.

Jeanne GUESNÉ a vu le jour près des rives de l'Allier, où les dernières collines de la montagne s'effacent pour céder à la plaine, aux confins de l'Auvergne et du Bour-



bonnais, dans une ancienne ville forte : CUSSET, où il reste assez de vieux édifices pour évoquer l'Histoire.

Elle a dépeint elle-même ses ascendants ; un grand-père artisan du bois, de cette génération qui avait fait son tour de France, et qui, le soir venu, trouvait le temps et prenait la peine de lire et de penser ; l'autre, homme de la terre, une terre pas trop riche, sinon pauvre, accrochée aux pentes de la montagne bourbonnaise d'où le regard embrasse les vastes horizons qui ouvrent le cœur, un homme fait de sa propre réflexion, robuste et sain. L'un et l'autre ont joué pour leur petite-fille leur rôle d'aïeuls, riches de l'expérience de la vie. Si l'expérience est presque incommunicable, la conversation avec l'enfant lui transmet d'innombrables données qui s'enfouissent dans l'obscurité de la mémoire, pour en resurgir parfois très longtemps après, par l'effet de connexions dont le mécanisme et le contrôle nous échappent. Les femmes seraient absentes de cette évocation sans le rappel des gestes quotidiens qui baignent la vie de tendresse.

L'enfance et l'adolescence de Jeanne Guesné ont été contemporaines des grands événements qui ont marqué la première moitié de ce siècle. Sa propre vie, la scolarité, le mariage, la maternité se sont inscrits sur cette trame universelle et ont été, plus que pour beaucoup, marqués par les périodes de crise qui se sont succédées presque sans interruption et surtout depuis 1939.

Elle habitait déjà Vichy lorsque l'histoire de France s'y fixa pour quatre ans. Elle y exerça, par goût autant que par nécessité, un commerce qui lui procura un poste d'observation privilégié sur les principaux personnages et les intrigues de ce microcosme absolument exceptionnel.

Enfin libéré d'une longue captivité, son mari fut de retour. Homme d'une superbe stature, sportif et enjoué



de caractère, il reprit son activité dans les travaux du bâtiment. Une nouvelle tranche de vie commençait pour ce couple auquel la vie n'avait pas ménagé les peines. Avec la maturité de l'esprit, Jeanne Guesné allait libérer toutes les curiosités que l'adolescence avait éveillées en elle sur le monde, les hommes et ce qui est au-delà des uns et des autres.

Se reposant sur son époux des soucis matériels du voyage, elle parcourt en tous sens la France et de nombreux pays d'Europe, recevant comme une antenne infiniment sensible le message des êtres et des choses.

Ses aïeuls et ses parents lui avaient appris à regarder et à sentir ; elle avait été entourée de tendresse attentive. Alors elle vit les grands horizons offerts aux hommes par la nature, les jeux du jour et de sa lumière, ceux de la nuit et des heures indécises ; elle vit aussi le fruit des efforts de l'homme : les villes et leurs édifices et tout ce qu'ils contiennent ; elle sentit les parfums du printemps, des herbes étoilées de fleurs, de la mer et des objets familiers.

La beauté du monde la submergeait de joie et elle se sentait portée par une force naissant au plus profond d'elle-même vers tous les êtres qui participaient à sa joie ; vers eux elle lançait un pont pour leur transmettre son émotion. Et pénétrant dans le domaine moins extérieur de l'échange, elle eut conscience que la communion de pensée et de sentiment amplifiait encore sa joie ; que ces brefs moments d'élection participaient de perceptions sensibles et de phénomènes proprement abstraits. Elle partit alors à la recherche de la source qu'elle avait découverte en elle-même.

Jeanne Guesné lut beaucoup, et de tous les genres. On devine aisément, par les citations qu'elle a faites, qu'elle s'est sentie attirée par les religions et les philoso-



phies de l'Orient. Mais je pense que celles-ci ne lui ont apporté qu'un surplus à une espérance déjà acquise personnellement et depuis son enfance, et qu'elles ne l'ont pas entraînée sur une voie étrangère à nos esprits d'Occidentaux réalistes.

Son extrême sensibilité qui lui permet de percevoir au-delà du commun les ondes de la Vie, est, je l'ai dit, la source essentielle de cette expérience ; qu'on n'en déduise pas toutefois un défaut d'équilibre de la pensée. Son intelligence de femme est lucide et nullement dépourvue de sens critique. C'est elle qui lui commande de refuser la mort de l'Esprit.

Par tous les ponts qu'elle a jetés, par tous ceux tendus par les autres vers elle, elle a pris conscience que la source découverte dans l'intimité de son être était celle de la Vie, « La Grande Vie », la « Vie toute-puissante », support de toutes les formes d'Amour.

Cela, elle l'a ressenti comme une vérité éclatante et incommunicable : « Ma vérité est valable seulement pour moi. »

Elle n'est pas porteuse d'un message ni d'une philosophie nouvelle mais seulement d'un espoir dont elle souhaite le partage avec tous. Sa pensée ne contredit nulle religion et l'Amour qu'elle porte ne doit troubler l'âme d'aucun juste.

Heureux ceux à qui Jeanne Guesné porte amitié.  
C'est un incomparable présent de la Vie.

Daniel JEANDET,  
Président du Comité de Vichy  
de l'Alliance Française.



A la mémoire de Mme T. qui éveilla la  
VIE dans « ma » vie.

« Trois mille six cents fois par heure, la  
seconde chuchote : Souviens-toi. »

Baudelaire.



## AVANT-PROPOS

J'ai très longtemps hésité avant de livrer le témoignage de cette expérience insolite. Mais dans la mesure où je me rapproche du terme logique de mon existence, de son effacement définitif, je sens que je ne dois pas la taire, quelle que soit l'audience qui lui soit réservée.

L'expérience est un fait, le raisonnement en est un autre. Le raisonnement est incompatible avec une certaine forme de réalité que l'expérience m'a fait découvrir, expérience qui se dérobe à toute formulation précise puisque je dois me servir de termes exclusivement sensoriels pour la traduire verbalement.

Voici les faits dans toute leur nudité : après treize mois de certains efforts quotidiens, sur lesquels il n'entre pas dans mon propos de donner des précisions, j'ai quitté volontairement et consciemment mon corps, sans que ma conscience d'exister soit interrompue.

Il est certain qu'*a priori* cela paraît incroyable. Je ne cherche aucunement à convaincre qui que ce soit. Je vous livre simplement certaines constatations, que j'ai pu effectuer avec la plus grande lucidité, en dehors de mon organisme physique. Il n'est absolument pas question, ici, de technique hypnotique, d'autosuggestion ou



d'extase, ressemblant de près ou de loin aux pratiques de soi-disant yogas ou systèmes de méditations qui prolifèrent à notre époque. C'est au contraire une lucidité et une conscience de la vie, accrues en dehors de toute imagination. J'ajoute que mon entourage immédiat et mes nombreux amis s'accordent à me reconnaître un bon équilibre psychologique.

Une question s'est toujours posée à mon esprit avec une grande acuité : le problème de la mort. Je sais aujourd'hui qu'il n'existe pas de réponse par le canal de la pensée analytique ; il s'agit d'un fait concret qu'elle ne peut traduire puisqu'elle ne l'a pas vécu.

Or, je ne prétends pas avoir fait l'expérience de la mort. J'ai fait l'expérience de quitter mon corps à plusieurs reprises. Je me suis sentie exister hors de lui, restant tout près, et le voyant, ou au contraire allant très loin et le réintégrant sans interruption de conscience, en toute lucidité. La première fois, il y a trente-neuf ans.

Il m'est impossible en quelques pages ou en quelques minutes de résumer toutes les observations que ce « moi », ce « je » a enregistrées hors de mon corps. Je ne peux que vous dire ma certitude ultime : rien n'est terminé hors de lui. Il est certain qu'il s'agit de l'acte le plus extraordinaire qui puisse être vécu par un être humain. De toute évidence il faut posséder un très grand calme, beaucoup de bon sens et un esprit critique qui observe au maximum, avec l'impartialité et l'objectivité du chercheur scientifique.

Une assez longue pratique se révèle indispensable pour acquérir un minimum de contrôle sur ce qui se passe. La première condition est d'être très éveillé et intensément lucide au moment où s'opère la séparation. Il est certain qu'il s'agit d'exister dans un espace-temps différent de celui qui nous est habituel, car l'intensité de la



sensation d'être vivant et conscient est très supérieure à celle ressentie dans l'état de veille quotidien.

Une constatation s'avère fondamentale dans ce nouvel état de l'Etre : la moindre pensée s'actualise instantanément. C'est-à-dire que si vous pensez « chat », le chat est là ; « rose », la rose est là. Mais si vous pensez « serpent », « lion », le serpent, le lion sont là également, avec une réalité impressionnante. Je vous laisse imaginer quelles terreurs, quelles paniques en découlent.

Vous mettez très longtemps à comprendre que toutes ces choses et ces créatures que vous voyez, sont des créations de votre propre esprit, et, qu'en dehors de lui, qui les fait apparaître, elles n'ont pas d'existence réelle. Il m'a fallu plus de dix années d'expériences répétées (toujours accompagnées, à l'instant crucial de l'arrachement, d'une peur extrême) pour que cette réalité de la pensée créatrice s'impose à ma conscience hors du corps, me rendant libre de ses créations.

Je sais très bien que mes paroles ne rencontreront que scepticisme. De toute façon, je n'ai nullement l'intention de vous engager à m'imiter, car il existe un réel danger pour le cerveau et pour le cœur, qui peuvent très bien ne pas résister au choc très rude de la séparation ou du retour. Il s'agit là d'un acte que je qualifie d'anti-naturel et qui comporte de très grands risques ; seul mon désir intense de connaître, en la vivant, cette possibilité, justifie pour moi le fait de les avoir assumés.

Par exemple, il m'est arrivé plusieurs fois de réintégrer mon corps sans pouvoir rétablir avec lui le moindre contact. Je m'éprouvais bien vivante à l'intérieur de lui, mais tel un cadavre, il demeurerait inerte.

La première fois que cela se produisit, je pensai vraiment que ma vie en lui était terminée et j'acceptai ma mort. Aussitôt une pensée fulgurante s'imposa à ma



compréhension : « Tu ne peux pas mourir, tu es la Vie... » et instantanément, mes paupières s'ouvrirent, mes membres s'animèrent, le contact était rétabli.

Lorsque les mêmes incidents se reproduisirent ultérieurement, j'utilisai un procédé très simple : je m'endormais, et le réveil était toujours très normal. Je n'ai jamais vraiment maîtrisé ma manifestation hors du corps. J'ai toujours plus ou moins subi des impulsions inconnues. Par exemple, je fus souvent entraînée à des vitesses vertigineuses, sans possibilité de contrôle sur ma direction, avec des chutes verticales effrayantes dans un vide obscur, ou au contraire, des envolées en spirales à travers des espaces lumineux, et cent autres choses encore.

Avec le recul des années, je vois que de ces expériences insolites, date ma certitude aujourd'hui viscérale, qu'il existe la Vie Totale incluant tous les « moi », tous les « je », et simultanément mon petit « moi », mon petit « je », processus particulier dans le Processus Universel Infini.

Je sais très bien que le lecteur désirerait des descriptions détaillées de ce que j'ai pu « voir » pendant ces « sorties » hors de mon organisme physique. Mais je sais que les images enregistrées dans l'état de veille habituelle sont, à l'origine des impulsions électriques transmises de ma rétine aux neurones spécialisés de mon cerveau, et proviennent d'ondes électromagnétiques. Donc, ce que je peux « voir » hors de mon corps se réfère sans nul doute à un processus analogue entre certaines ondes et la matérialité du « support » de ma conscience dans cet état transcorporel.

Vous comprenez ma prudence et ma réticence à rapporter mes constatations. La certitude la plus indubitable est que la Vie de ma conscience continuait de fonctionner, sur un rythme d'une intensité très supérieure à celui de



la vie quotidienne, un peu comme un appareil branché sur du courant 110 volts passant soudain sur du 220 volts sans exploser.

## OBSERVATIONS EXPERIMENTALES



## OBSERVATIONS EXPÉRIMENTALES

Je vais néanmoins vous relater certaines de mes sorties hors du corps parmi les plus marquantes.

Je dois dire que pendant douze années j'ai côtoyé une personne possédant à la perfection la faculté de quitter son corps à volonté. Elle me donna souvent des preuves indubitables de ces « voyages transcorporels ». Mais elle n'eut jamais aucun effort à faire pour cela. Il s'agissait chez elle d'une faculté innée.

Lorsqu'elle disparut, à l'âge de soixante-douze ans, après m'avoir assurée qu'elle ne me quittait nullement, car pour elle le monde était infini et éternel tout en demeurant unique, je résolus de tenter l'expérience. Mais je n'avais, quant à moi, aucune disposition pour ce genre de dissociation. Je dus faire preuve d'une grande ténacité dans l'effort. Je pense également que des facteurs climatiques et hygrométriques entrent en jeu, de même qu'un certain abaissement de la tension artérielle et une absence totale d'émotivité.

Ma première réussite fut cruciale.

A un certain moment de mon « attente », je sentis avec une certitude indiscutable que la possibilité était là. Alors une peur atroce, une peur « de ventre » me submergea en me paralysant. Je « sus » que je risquais la mort,



et j'avais vingt-huit ans... Je compris en même temps que si je reculais, c'en était fini, je ne pourrais plus jamais le tenter... Alors je fis un effort, d'ailleurs indicible, et je sortis. Je me retrouvai sans poids, flottant au plafond de ma chambre, dans la situation que nous rendit familière la vue des films sur l'entraînement des cosmonautes, mais en 1938 il n'en était pas encore question.

La peur avait complètement disparu. Elle était certainement l'expression de l'instinct de conservation s'opposant à ces expériences insolites ; chaque nouvelle fois je dus l'affronter, et je vous assure que ce n'est pas un vain mot.

Après plusieurs tentatives pour me mettre droite, je descendis à peu près au niveau du plancher. Je remarquai qu'il régnait dans ma chambre une lumière légèrement bleutée comme celle d'un clair de lune. Je distinguai nettement les meubles et d'abord mon lit sur lequel j'étais couchée bien à plat sur le dos alors que mon mari reposait sur le côté. Il me sembla éclairer moi-même ce que je regardais. Une étrange énergie m'animait, me communiquant une sensation aiguë d'être là, bien vivante, extrêmement lucide, sans aucune propension à imaginer, à monologuer avec moi-même ; bref, un état conscient très supérieur par sa qualité de vécu à mon état habituel.

Je touchai le visage de mon mari, il était souple et tiède, le mien était nettement plus froid. Je sentis que le comble de l'humour serait de m'embrasser moi-même sur la joue. A l'instant même du geste, il se produisit un déclic, je fus à nouveau dans mon corps, les yeux grands ouverts et j'eus la sensation de peser cent kilos.

Ensuite je restai longtemps à réfléchir sur ces instants mémorables et je conservai durant tout le jour qui suivit une sorte d'exaltation sereine extrêmement agréable.

Si je les réalisai toujours volontairement, je ne pus



jamais exécuter ces sorties à volonté. Souvent je me heurtai à une impossibilité incompréhensible, certains facteurs indispensables, qu'ils soient extérieurs à moi ou au contraire directement en rapport avec mon fonctionnement organique, n'étant pas présents. Je pense d'ailleurs qu'il serait intéressant d'étudier ces détails avec des spécialistes de la parapsychologie.

Dans ma chambre se trouvait une commode recouverte d'un marbre. Je fis l'expérience de déposer, tout à fait au bord, deux feuilles de papier à cigarettes extrêmement légères, me réservant de les faire tomber lors de ma sortie. Cela me fut impossible et vous comprenez que l'expérience est très importante par les déductions qui en découlent ; car ces feuilles « existaient » véritablement et j'étais sans influence sur elles, alors que si je « pensais » des feuilles de papier à cigarettes, elles apparaissaient aussitôt, et si je les pensais tombées, elles tombaient instantanément.

J'ai longuement pesé ces problèmes qui me révélaient deux états de matérialité de la matière, si je peux m'exprimer ainsi.

De même, dans cet état, il me fut toujours impossible d'ouvrir normalement une porte, la poignée n'obéissant aucunement au geste tenté, mais je pouvais sans effort passer à travers le panneau.

Il m'est arrivé sans que je le désire d'être aspirée verticalement, aussitôt sortie de mon corps, et de passer par le toit sans aucun désagrément.

A la suite d'une grave affection qui m'immobilisa dans ma chambre dans un assez piètre état, je fis les expériences de sortir et de rentrer dans mon corps avec une facilité qui tenait du prodige et que je ne retrouvai jamais par la suite. Ma tension artérielle était très basse et je pense que cela facilitait beaucoup la dissociation. Je sortais, me



semblait-il, comme l'eau sort d'une éponge, de toutes parts, alors qu'habituellement je m'extrayais, soit par un point situé au-dessus de l'oreille droite, soit par la gorge, et plus rarement au niveau du nombril ; ce qui dans ce cas n'était pas sans inconvénient, la sortie par le ventre s'accompagnant d'un tourbillon rapide très désagréable.

Durant cette maladie assez grave, un soir, alors que j'étais très faible et en partie dédoublée, je sentis une main amicale, douce comme celle d'une femme et cependant virile comme une main masculine, serrer la mienne très fort pour me donner confiance. Aussitôt je fus entraînée à une vitesse vertigineuse, dans un sifflement aigu, sans possibilité de contrôle, puis je me retrouvai brusquement sur un immense plateau recouvert de neige éblouissante sous un ciel d'azur. J'étais assise sur un cercle de pierres qui semblaient constituer la margelle d'un puits, des cloches sonnèrent à toute volée et je m'endormis profondément.

Je m'éveillai seulement au matin, et je sus sans aucun doute que j'étais guérie, ce que confirma le médecin qui assura que la jeunesse possédait des ressources imprévisibles.

Il m'est arrivé de survoler de grandes étendues, de traverser des fleuves tumultueux en rasant la surface liquide, et souvent d'éprouver un immense effroi en me jetant dans le vide de la flèche d'une cathédrale ou d'un pic montagneux. Je vous assure que la réalité tangible de tous ces éléments était aussi incontestable que celle du bureau sur lequel j'écris ces lignes. Il existe une certaine matérialité dans cet état, comme il en existe une dans notre environnement quotidien, et nous ne mettons jamais cette dernière en doute. Cependant, nous ne pouvons ignorer qu'il s'agit de milliards d'atomes tourbillonnant à des vitesses vertigineuses ainsi d'ailleurs que les



atomes de notre propre corps. J'ai donc licence de penser que ce corps subtil qui émane de mon corps physique, et par lequel je prends contact avec un autre aspect de la vie, correspond à la même « matérialité » d'atomes que celle constituant cet autre monde.

Je me suis toujours efforcée de rester extrêmement objective et lucide, refusant toute broderie imaginaire. Il me fallut une assez longue pratique de ces voyages pour apprendre à garder mon sang-froid, sinon la peur me replongeait dans mon corps brutalement.

Il m'est apparu que l'impression de joie tranquille, de paix sereine, ou au contraire d'angoisse, de crainte, était directement liée au degré et à la qualité de la lumière dans laquelle je me déplaçais. Lorsqu'il faisait sombre, tout était éprouvant, désagréable, oppressant, avec une sensation pénible de froid intérieur paralysant, alors que l'atmosphère lumineuse était toujours génératrice d'un bien-être extraordinaire. Les couleurs également étaient différentes des couleurs habituelles, elles vibraient et semblaient animées, éveillant en moi une impression de grande beauté.

Toutes ces sorties, ces expériences volontaires me prouvant que la vie n'est nullement terminée hors du corps, m'enseignaient néanmoins que les conditions de cette vie nouvelle semblaient très arbitraires et recélaient de nombreux pièges.

La caractéristique principale des états que j'expérimentais alors était leur instantanéité, tant dans leur apparition que dans leur disparition. Je vous l'ai dit, il suffit qu'une pensée traverse l'esprit pour que son sujet se matérialise dans l'instant même, alors qu'ici, tout demande pour être acquis, une certaine préparation, une certaine démarche, que ce soit pour obtenir une tasse de café, un costume ou une maison. Or, dans notre état habituel, nous contrôlons



peut-être nos actes (pas tous), mais sûrement pas le déroulement de nos associations mentales et de nos émotions anarchiques.

Je pris nettement conscience de mon instabilité mentale et émotive et j'en réalisai alors le danger pour affronter cet autre aspect de la vie. Je réfléchis longuement et tentai de tirer un enseignement de ce puzzle d'événements insolites. J'acquis la certitude que la qualité du « vécu » dans cet état dédoublé est directement influencée par mon état de conscience et je pressentis l'importance de développer la Connaissance de Soi.

C'est dans la mesure où je posséderai le contrôle de mes pensées, de mes émotions, de mes pulsions internes, que se développera ce « quelque chose » capable de faire face, ici, et dans cet autre état hors de mon organisme physique, à tout ce qui peut se présenter.

Après tout, si je dois affronter l'eau, j'apprendrai d'abord à nager ; alors, j'en suis certaine, je dois apprendre à me transformer moi-même. C'est une loi intangible de la Vie. Je n'ai aucune possibilité de changer les circonstances extérieures, l'environnement. Seul m'est permis mon propre changement par rapport aux circonstances et à l'environnement. Cette possibilité m'est donnée « ici », dans mon corps, dans sa relation avec mon psychisme.

Durant des siècles il fut exigé pour cela une ascèse très dure dans le silence et la solitude, hors de la vie familière à laquelle nous sommes tous plus ou moins soumis, de préférence auprès d'un Maître à penser, que ce soit dans un cloître chrétien, dans un ashram indou ou dans un monastère zen, ou tibétain. Or je vous assure qu'il est possible d'atteindre à cette connaissance de soi transformatrice, et à la paix intérieure qui en est le corollaire, dans la vie quotidienne la plus banale. Il nous faut permettre, par l'effacement spontané de notre petit



« moi », l'irruption en notre entendement de la conscience de l'homme cosmique, sa conscience planétaire, christique, le temps d'un instant qui transforme la vie individuelle en Vie universelle. Je crois vraiment que cette transformation est le phénomène humain imparté à notre époque. Il se produit une évolution naturelle de la conscience humaine globale, parallèlement à une évolution accélérée, en son sein, d'un petit nombre d'individus travaillant sur eux-mêmes pour cela.

Carlos Castaneda, ethnologue américain de l'Université de Californie à Los Angeles, a relaté dans une série d'ouvrages documentaires, ses expériences personnelles de sortie du corps avec lesquelles les miennes possèdent de nombreux points communs (1).

Je ne tire aucune conclusion. Je m'en tiens au fait qui se suffit à lui-même, souhaitant que mon témoignage incite à réfléchir sur la relativité de notre condition humaine, sur son caractère provisoire, sur la précarité de notre système de perceptions. Alors peut-être beaucoup de sectarismes, de tabous, de comportements figés seront-ils fissurés, entamés ? Si l'on « sent » que cette existence est un passage de la vie et non seulement si on le pense, un espoir peut apparaître, et ainsi plus de fraternité et d'amour entre les hommes.

Ayant obtenu, en la vivant, la certitude de la VIE dans « ma » vie, j'ai cessé depuis plusieurs années ces expériences extrêmement délicates et périlleuses à réaliser. Mais il est certain qu'elles ont directement orienté ma quête intérieure dans la recherche de la Connaissance de Soi, qui m'apparaît aujourd'hui fondamentale.

---

(1) *L'Herbe du Diable et la Petite Fumée ; Voir, L'Enseignement d'un Sorcier Yaqui ; Le Voyage à Ixland ; Histoires de Pouvoir.*





Je possède comme nous tous une sorte de carapace fossilisée enkystant la tradition, la morale, qui me contraint à une forme de pensée conventionnelle. Croyez bien que je mesure toute la témérité de mon témoignage et je dois, pour avoir le courage de l'apporter, me faire une certaine violence.

N'importe, je prends le risque de vous irriter et de me voir classée par vous, dans telle ou telle catégorie d'illuminés particulièrement nombreux à notre époque. N'ayant plus, à mon âge, l'ambition de commencer une carrière, fût-elle littéraire, je ne désire que laisser ces témoignages de ma recherche à travers des expériences intensément vécues, car le VÉCU est une dimension de l'Etre. Il inclut le « pensé », le « senti », « l'éprouvé » dans sa totalité. Trop de l'un, insuffisamment de l'autre, et l'on passe à côté... C'est un équilibre et une harmonie. Il contient TOUT et se suffit à lui-même. Le VÉCU appartient à l'INSTANT, il EST l'Instant.

Notre vie humaine est infiniment plus riche que nous le supposons, et par ignorance, nous nous privons du véritable trésor « d'impressions » qui est à notre portée, nous cantonnant toujours au niveau des intérêts quotidiens, comme s'ils constituaient la seule échelle de valeurs pour l'Homme.

Pour cette raison, j'ai décidé de jumeler le récit de mes expériences insolites avec celui de souvenirs d'enfance, de voyages, d'évocations poétiques et de réflexions, recélant avec plus ou moins d'intensité et d'acuité, l'INSTANT vécu jaillissant dans le déroulement du temps.

Pour moi la Vie est UNE : vie intérieure et vie extérieure, s'interpénétrant et se révélant l'une à l'autre à qui sait les vivre intensément dans leur intégralité.



## LE REVE INSOLITE ET DETERMINANT

Tout commença pour moi alors que je n'avais pas encore trois ans, puisque ma sœur cadette n'était pas née. Je fis un rêve qui demeure aussi présent dans mon souvenir que s'il avait eu lieu la nuit dernière :

Je jouais à courir dans les allées du jardin de mon grand-père lorsque, sans transition, je me trouvais dans une sorte de cave sombre. Un homme était étendu les bras en croix, le torse nu, ses cheveux bruns mouillés, collés sur le front. Il hurlait pendant que des hommes, la tête cachée sous ce que j'appelle aujourd'hui des cagoules, se penchaient sur lui avec des airs menaçants. L'ensemble était sinistre, humide. J'étais très effrayée et je m'éveillai en pleurant et balbutiant : « Des hommes noirs font du mal à papa. »

Je « savais » qu'il ne s'agissait pas de mon père, mais à cet âge je ne possédais pas de vocabulaire me permettant de m'expliquer. Mes parents se souvinrent longtemps de mes cris qu'ils attribuèrent à un cauchemar. Mais, pour moi, cette scène ne s'effaça jamais.

Je grandis, mon intellect se forma graduellement sans que le rêve ne se transformât d'un iota dans ce que je nomme la mémoire profonde. Vers l'âge de dix ans, je compris que j'avais vu une scène de torture. J'en pénétrai



peu à peu la signification ; par exemple de la mèche de cheveux bruns frisés collée par la sueur, j'avais retenu l'image humide sans pouvoir l'interpréter.

Pendant des années, une interrogation muette grandit en moi : « Comment avais-je pu rêver une scène que mon jeune âge ne me permettait pas d'imaginer ? »

Lorsque, plus tard, j'eus moi-même une fille, combien de fois ai-je tenté de vérifier si des images insolites pouvaient s'élaborer dans son jeune cerveau... Mais ce fut toujours négatif.

J'avais réellement vu la scène pendant mon sommeil. De plus la pensée, la lecture, ou la vue d'un film traitant de châtiment corporel ou de torture, me faisaient défaillir en me causant d'inexprimables malaises, alors que j'avais pu sans ressentir la moindre répulsion, être infirmière aux armées pendant la guerre et panser d'affreuses blessures.

Aucune hypothèse apportée par telle ou telle doctrine réincarnationniste ne m'apparut vraiment satisfaisante pour répondre à ma question. Aujourd'hui encore elle reste posée, mais j'accepte de ne pas comprendre.

Son effet le plus certain fut l'orientation qu'elle imprima à toute ma vie.



## PRECISIONS SUR LA MATERIALITE AU COURS DU DEDOUBLEMENT

Après avoir beaucoup réfléchi sur la différence de nature entre le mouvement de mon corps physique lorsqu'il se déplace et le mouvement qui s'effectue lorsque je sors de lui, je compris que le premier a lieu dans un espace extérieur fixe, alors que le second s'effectue à l'intérieur d'une densité décroissante. Je me meus dans une autre « matérialité » moins dense, plus fluide, plus malléable, me communiquant une sensation de moi d'une très grande intensité, à peu près comme la sensation de soi éprouvée lors d'une forte émotion qui vous éveille de la racine des cheveux aux orteils, à cela près toutefois qu'une émotion décroît et s'épuise, alors qu'ici la sensation d'exister dans cette intensité demeure stable.

Je dois ajouter que les limites de ma perception se sont considérablement élargies et je n'ai pratiquement plus de problème de temps et d'espace pour me déplacer. Je suis instantanément ici ou là, comme par la grâce d'une baguette magique.

Il me faut noter cependant que lorsque je suis dans ma chambre, c'est-à-dire assez près de mon corps, qui, je le répète m'apparaît comme un cadavre j'ai l'impression « d'utiliser » un organisme assez dense et moins habile, moins réceptif, moins sensible que celui qui me



permet des déplacements à des vitesses ahurissantes et une participation viscérale avec l'environnement.

Dans la vie de tous les jours, seules les souffrances physiques, et les émotions fortes nous rendent conscients de notre corps.

Incontestablement, il s'agit d'un état supérieur dans l'ordre des sensations, du sentiment et de la pensée. Mon petit « moi » ordinaire se réduit alors à un faisceau de mémoires et ne s'affirme plus comme souverain. Je participe naturellement de l'ordre des choses.



Souvent, il m'est arrivé au cours de mes voyages nocturnes de prendre contact avec des environnements tissés de « douceur », de sensibilité vibrante. Les couleurs dégagent une harmonie de teintes toute en nuance d'une grande pureté. Nulle part dans notre monde je n'ai vu des bleus, des roses, des verts aussi lumineux et surtout je sens ces couleurs vivantes.

Les êtres rencontrés dans ces régions de l'espace me paraissent chaque fois beaux, harmonieux, le visage empreint d'une gravité douce et confiante.

Qui sont-ils ? Honnêtement, je dois dire que je l'ignore.

Des projections de mon propre esprit ? Sans doute est-ce le cas pour beaucoup d'entre eux, mais pas pour tous.

Des êtres habitant réellement ces dimensions et constitués de leur matérialité ? Peut-être.

Des projections de l'esprit d'autres personnes ? Peut-être aussi.

En tout cas, je n'ai jamais rencontré dans leur espace, les êtres à l'aspect vil, sale, laid, déformé, au contact vis-



queux lorsqu'on les frôle, qui pullulent dans les atmosphères sombres, épaisses, oppressantes, voisinant avec des animaux agressifs et repoussants qui furent ma terreur pendant longtemps.

Je compris enfin que pour contrôler mes réactions, je devais m'en détacher. Or la crainte, la peur, l'angoisse sont des réactions à un champ visuel, ou auditif, ou tactile. C'est-à-dire à un système sensoriel de perceptions, et ces réactions disparaissent comme par enchantement, si en moi, RIEN ne les nomme. Il m'est impossible d'être angoissée si je ne pense pas mon angoisse avec des mots. Tout à coup, j'eus la révélation du « Verbe Créateur » et dans le dédoublement il est encore plus utile d'en connaître la « loi ». Car les réactions à un événement, à un environnement, une pensée, une sensation me lient à cet événement, cet environnement, cette pensée, cette sensation, créant un mouvement, un peu à l'image des petites roues qui s'enclenchent mutuellement dans un mécanisme d'horlogerie et maintiennent ainsi l'activité de l'ensemble.

Dans cette compréhension réside sans doute le secret du fonctionnement de nos habitudes de comportement qui conditionnent notre personnalité ; parallèlement, elle nous révèle le « Sésame ouvre-toi » propre à nous en libérer. Si je peux suggérer une image, ce sera celle d'un aérostat que j'identifie à mon personnage familier, avec son système de perceptions-réactions habituelles. Lorsque je désire m'élever dans les airs, je dois détacher les câbles qui relient le ballon au sol, puis de nouveau si je veux gagner des régions plus hautes, il me faut jeter du lest par-dessus bord, c'est-à-dire le rendre plus léger. Dans les expériences transdimensionnelles, c'est la même loi qui joue, mais ce sont les réactions, c'est-à-dire les pensées, les émotions ou plus exactement leur nature, qui doit être



abandonnée. J'en fis souvent l'expérience à mes dépens : une pensée négative, une émotion négative, ne peuvent exister dans les régions lumineuses de l'espace. Brutalement, je fus chaque fois réintégrée dans mon corps, risquant de causer un dérangement dans mon fonctionnement organique.

Il existe une sorte d'apprentissage très subtil, impliquant discernement, persévérance et patience, afin d'apprendre à reconnaître ces différents plans de la manifestation, puis à s'y déplacer consciemment le plus objectivement possible. Peut-être peut-on dire qu'il s'agit de dimensions de densités, propres à la « matérialité » du psychisme ?

Rappelons que l'élément capital et indispensable pour effectuer ces expériences est la Présence à Soi-même. Sans elle, il ne reste que le rêve et l'imagination incontrôlés.



Une nuit, après m'être éveillée, bien décidée à partir pour un de mes périple dans l'inconnu, je pratiquai les efforts habituels et après beaucoup de difficultés, je réussis à m'extraire. Tout se passa alors sur un rythme très rapide qui me « déposa » dans une sorte de pièce vitrée de toutes parts, assise dans un fauteuil d'osier. J'ouvre ici une parenthèse qui a son importance. En général l'environnement est assez nébuleux et, pour ainsi dire, c'est le fait de « regarder » attentivement un objet ou une personne qui crée l'image très précise de cette personne et de cet objet ; c'est à ce point que les choses se gâtent, car ces images se transforment avec une grande rapidité, qui ne permet plus d'en contrôler la perception.

Derrière une partie de la vitre, j'aperçus une silhouette assez floue semblant être celle d'une femme, qui observait



la pièce, puis la silhouette grandit un peu comme par l'effet « zoom » utilisé en appareil optique, et ce fut un visage terrifiant de femme âgée dégageant un sentiment de haine intense, qui fondit sur moi.

J'avais heureusement à cette époque assez de pratique pour parer à ces attaques, qui sont fréquentes, et je pus me dégager, mais je rentrai aussitôt dans l'abri maternel que constituait mon corps.

Paradoxalement, cette expérience désagréable, et qui n'était pas la première de cet ordre, m'apporta la certitude définitive du geste à accomplir. Ce geste est le fameux « lâcher-prise » du Zen qui m'était si familier dans la vie de tous les jours, puisqu'il constituait le principe même de mon ascèse. Dans cette autre dimension de l'Etre, il était plus difficile à effectuer et, seul mon ardent désir de comprendre, sans complaisance et avec objectivité, les expériences par lesquelles je passais, m'ont permis de le réaliser.

A l'intérieur de notre dimension spatio-temporelle la matière est solide, liquide ou gazeuse, et dans l'ordre, de plus en plus mobile par rapport à la précédente. Analogiquement, chaque « lâcher-prise », chaque « rappel de soi » vous fait passer d'une densité de matière présente à une autre plus faible, ce qui correspond à une intensité plus grande de la sensation, et cela est valable ici et pendant le dédoublement. Le principe est le même.

« Lâcher-prise », c'est abandonner, lâcher sa peur, son angoisse, son malaise conflictuel quel qu'il soit, lâcher les mots avec lesquels on se l'exprime à soi-même. Ce n'est pas une pensée, c'est un geste aussi tangible que celui de lâcher l'objet que nous avons dans la main.

L'ennui, c'est que pendant des années d'efforts, j'ai « pensé » le geste en croyant le « faire ».





Ces expériences ne constituaient pas une fin en soi. Elles m'apportèrent la certitude de la grande Vie Universelle à l'intérieur de ma petite vie personnelle et je résolus de chercher COMMENT Elle œuvrait en moi, à mon insu, tant dans mon corps que dans mon psychisme.

J'entrepris alors une longue quête, souvent aux prises avec de nombreuses difficultés de tous ordres. Je connus beaucoup d'échecs, d'impasses. Je dus, à plusieurs reprises, tout remettre en question. Mais toujours l'Appel resurgissait du centre même de mon trouble, de ma confusion, de mon doute, alors, vaille que vaille, je reprenais ma route.

Toute ma quête de la Connaissance de Soi est un long cheminement qui ne se terminera qu'à l'instant de ma mort, à travers les vicissitudes, les difficultés, les joies et les peines que m'a réservées et me réserve encore mon existence.

En écrivant ces lignes, je ne suis ni amère, ni confuse, ni résignée. Je regarde en face ce que fut mon passé. Mon avenir ? Je l'ignore et n'en attends rien. Il sera d'instant en instant ce que mon attention éveillée vivra « Ici et Maintenant ». Les péripéties sont sans intérêt véritable, elles s'inscriront dans le déroulement mécanique de la petite existence individuelle de Jeanne Guesné.

Nous imaginons toujours un commencement, pour un être humain ou pour toute chose, et certes il y a nécessairement un début matériel, physique. Justement en raison de ce début, la fin, le terme est inéluctable. Mais l'important pour moi n'est pas ce que je nomme l'enveloppe de chair et de peau, le vase, l'organisme porteur dont l'image figure sur ma carte d'identité.

Non, je veux parler de « Cela » qui apparaît parfois



d'une façon abrupte, imprévisible, et disparaît de même, de cet éclair de « Présence » qui est « moi » plus que moi-même. Cela n'est jamais né, donc ne peut mourir.

Toutes les Ecritures, toutes les traditions religieuses, ont sacralisé cette Présence qui fut perçue à toutes les époques comme une révélation. Malheureusement dans l'esprit de chacun, cela devint une croyance, acceptée ou rejetée mais de toute façon considérée comme quelque chose de lointain, hors de portée en dehors d'une ascèse rigoureuse, dans un environnement précis. Notre tête raisonneuse et logique a élevé une cloison étanche entre cette réalité toujours présente et nous-mêmes.

Cependant je vous assure qu'au milieu d'une foule bruyante, au milieu d'une intense activité, elle peut se révéler à nous, en nous, dans un éclair qui foudroie la savante architecture d'opinions érigée par notre intellect et nous éveille du sommeil diurne dans lequel NOUS RÊVONS TOUS NOTRE EXISTENCE.

Dans les pages qui suivent, j'ai réuni des sortes de « flashes » de l'Instant vécu, qui jalonnèrent ma quête comme un réseau de capillaires sous-jacents me nourrissant en profondeur. Certains de ces instants enfouis sous le poids des mémoires et des associations mentales habituelles, depuis des dizaines d'années, jaillirent sous ce regard neuf, libre et vivant.

Je les livre à votre réflexion.



## A LA DECOUVERTE DES INSTANTS VECUS

Un ami vient de nous quitter brusquement... Je ressens son absence comme une invitation à envisager mon propre départ dans un délai restreint. Et alors... surgit impérative la pensée : — Tu as quelque chose à faire avant ce départ... cet effacement... Un certain tonus, une vitalité dans l'expression de moi-même m'envahit, parallèlement à la certitude de mon gommage inéluctable. Les deux coexistent ; en fait ils sont moi.

Je vais mettre à contribution ce temps linéaire qui me reste encore imparti et qui déroule ses avant-dernières circonvolutions. Je vais m'intégrer à lui, le colorer, le densifier, l'habiter... le VIVRE.

Et brusquement, une certitude s'impose à moi : je n'ai pas vraiment vécu. J'ai glissé à la surface de la vie, parcourant un périple, Mon périple, participant à la fête collective, aux flons-flons d'une musique routinière dans un tourbillon de broderies et d'arabesques folles. Ma vie ? Ce patinage somnambulesque qui fut tendre parfois, et parfois douloureux, souvent insipide devant les exigences matérielles, et qui me livre aujourd'hui ces images figées, mortes... qu'on nomme souvenirs ?

Serait-ce tout ?... Soyons honnête... Il y eut aussi, je dois dire surtout, des Instants fulgurants, des instants,



où par la grâce d'un parfum qu'apporte le printemps, par les jeux capricieux de la lumière d'automne embrasant la cime des arbres roux... je me suis apparue à moi-même, brutalement, inexorablement étrangère à ce personnage qui dit « moi », qui pense « moi » ; et chaque fois je débouche d'une façon abrupte sur le même insondable mystère du contact avec la vie authentique.

A ma vie, tout peut arriver. Tout peut l'attaquer, la blesser, la réduire, la détruire. Mais la VIE dans ma vie est invulnérable, elle est antérieure à moi, et sera toujours, alors que j'aurai disparu. C'est d'elle que j'attends la liberté intérieure, que j'attends... Tout. D'autres, sans doute, la nomment Dieu.

Dans ce que je tiens pour mon existence, c'est-à-dire cet environnement de circonstances qui déterminent mes réactions, l'ensemble de mes pensées, mes gestes, mes émotions ; dans ce qu'on nomme « avoir réussi ou raté sa vie », à travers ce qui fait la personnalité sociale, brillante, médiocre ou incolore, un filet souterrain d'énergie émerge de mon abîme d'inattention et me foudroie de son évidence. Il suspend, le temps d'un éclair, mon monologue intérieur, cette petite musique familière qui me rassure. La Vie toute-puissante est là. Non pas la mienne, ni la vôtre, mais la VIE TOTALE, Immense, Unique... et déjà, elle s'est évanouie... mais mon petit confort intellectuel est bouleversé, tout est remis en question. Quelque chose d'opaque a vacillé, s'est rompu. Sous ce regard perçant comme un glaive, a jailli l'étincelle qui confère la Vie à l'Instant éternellement présent. Un instant de mon temps a été vécu dans une intensité et une simplicité fabuleuses. Quelque part en moi, quelque chose « sait » que cela EST de toute éternité.

Le temps s'écoule inexorablement. Il mesure la distance entre la graine et le fruit. Ce temps qui nous est



accordé à notre naissance dans un corps, s'écoule durant la vie de ce corps, telle une hémorragie permanente nous acheminant vers notre finalité humaine. Il est un temps vide, un temps mort, que nous pouvons, que nous devons remplir, densifier par notre fusion volontaire avec lui.

Ne soupçonnant pas sa dimension en volume, nous ne connaissons que son mouvement linéaire et nous ne le vivons pas organiquement, dans notre chair. Il est la toile de fond de toutes nos expériences. Il contient tous nos souvenirs, tous nos espoirs. Rien ne peut exister sans lui. Il est une nécessité de notre vie, comme est nécessaire l'air que nous respirons, et l'un mesure la réalité de l'autre. L'homme le fait entrer dans le cadre de ses structures mentales et lui assigne une place arbitraire dans ses spéculations intellectuelles. Il ne sent pas que le temps « réclame essentiellement » notre participation afin de ne plus être le temps perdu, ce temps infirme, creux, auquel peuvent s'appliquer les paroles de Saint Bernard :

« J'y vois une lumière qui ne luit plus, le Verbe qui balbutie, l'eau qui a soif et le pain qui a faim. »

« Vivre le temps présent » c'est l'ensemencer sans erreur, et alors la récolte sera vivante et nourrira l'Homme.

Cet instant hors du temps a coloré une longue durée de ma vie quotidienne, comme une goutte de teinture colore un grand volume d'eau. Son souvenir vibrant joue le rôle d'un aimant qui provoque son retour. Je me surprends disponible, ouverte à l'Inconnu, le jamais révélé. La Vie assumée, consciente, prend un volume, une densité, un relief que je ne lui connaissais pas et que j'éprouve à l'inverse de la complexité habituelle. Elle s'impose à moi comme une simplification et une attraction vers un centre où la séparation n'a plus sa place. C'est le retour à contre-courant jusqu'à la Source vive de l'Etre.



Dès lors, une ligne de conduite s'affirme très clairement : je dois assimiler un important vocabulaire sans commentaire personnel. Je dois posséder une grande richesse d'impressions, précises et familières, et surtout il me faut une vigilance soutenue et tranquille, pour que s'accomplisse la mystérieuse alchimie entre le mot, le son, le sens et l'intention, traduisant l'image intérieure. Je vois que le silence de mon personnage est le catalyseur permettant cette qualité d'expression qui véhicule la Vie.

Je frémis devant le monstrueux gaspillage de paroles mortes qui encombrent tous nos rapports, les réduisant le plus souvent à un dialogue de sourds, où chacun s'écoute lui-même.

La parole coupée de sa source vive, tisse une taie d'indifférence, véritable cagoule pour les yeux et le cœur.



## Mme T. — L'EVEIL

Ce matin une exubérance d'impressions colorées et joyeuses s'insinue en moi, creusant la spirale d'une conque douce et chaude, et toute une nostalgie de tendresse déploie ses sortilèges. De nouveau je suis la jeune adolescente avide d'absolu. Comme était douce, dense et tangible alors, cette chose sans poids qu'on nomme : espérance. Par elle, tout m'était promis dans l'inextricable proximité d'un corps, d'un cœur et d'un esprit s'éveillant au printemps de la vie, comme les bourgeons éclatant à l'articulation des tiges.

Mais déjà un visage apparaît qui marqua toute mon existence d'un sceau fulgurant : le visage d'une femme de soixante ans environ, à la silhouette massive et que je nommerai Mme T. Elle habitait sur une hauteur, une petite maison longue et basse au milieu d'un grand pré, dont l'odeur acide des herbes mouillées après l'averse est en ce moment même présente en moi, émergeant d'une mémoire très fidèle d'impressions profondément ressenties.

Un mécanisme s'est mis en marche, me restituant un sentier inégal et caillouteux. Je le parcours entre deux haies d'aubépines et de foisonnements de broussailles, coupant le damier des champs verts et dorés. Il monte en



serpente et le ciel d'été soyeux et clair semble se rapprocher. Il débouche soudain sur le plateau balayé par une brise tiède. Les rayons du soleil recouvrent d'une poudre d'or le sommet des coteaux derrière la maison qui se profile à deux cents mètres environ, entourée d'une palissade jamais close, délimitant un humble jardin. Le chien me connaît, vient à ma rencontre, me lèche la main et part m'annoncer d'un aboiement amical. La porte s'ouvre et Mme T. apparaît, me voit ; son visage s'éclaire d'un sourire silencieux et chaud comme un grand feu qui l'illumine. Elle s'avance à ma rencontre, ouvrant les bras pour m'accueillir. Il émane d'elle une surabondance de vie dans laquelle je glisse comme une évidence. Étais-je inquiète ? Me voici rassurée. Étais-je triste ? Je suis consolée. Étais-je en proie à la colère, blessée ? Je suis neuve, lavée de tout problème, en paix. Chaque fois se renouvelle le miracle de sa proximité.

Elle n'avait rien d'irrationnel dans son attitude ou ses paroles. Elle ne bénéficiait d'aucune aura sociale ou intellectuelle qui l'eût imposée à la considération. Dans l'échelle des valeurs matérielles, elle était très pauvre, ne possédant que cette humble demeure au milieu d'un lopin parcimonieux de terre arable. L'eau ?... elle la prenait au puits près de la barrière bancale, et le soir la chandelle suffisait à éclairer son frugal repas.

Alors, direz-vous, qu'avait-elle de si extraordinaire ? Rien, dans ce qui suscite habituellement un intérêt pour autrui. Elle était parfaitement naturelle, avec une simplicité qui excluait toute ombre. Ses paroles très sobres, sans fioriture, m'atteignaient à un point central de moi-même, d'où elles me nettoyaient de mes doutes, de mes errances, et établissaient le dynamisme d'un langage intérieur de lumière. Tout était semblable et tout était différent. A son contact je sentais le frémissement de la vie



affleurer derrière mon regard. Soudain le bleu du ciel était plus intense, le vert du pré plus lumineux, l'air que je respirais plus vivant. Toute une sensualité d'une intensité fabuleuse m'animait comme si je vivais à une puissance décuplée.

L'authenticité des êtres et des choses m'était révélée dans une lucidité silencieuse effaçant le hâle du temps qui cisèle le conditionnement de ma vision habituelle. Elle me communiquait un surcroît de présence à moi-même et à la Vie en moi.

Nous n'échangions que peu de mots dans ces rencontres « cœur à cœur » qui me laissaient gorgée de sève comme une plante au printemps, passagère insolite de ma propre identité, emportant ma récolte de questions essentielles qui lutteraient contre mon endormissement durant les jours me séparant de ma prochaine visite.

Je lui dois ce que j'ai appris de plus important durant mon existence : la découverte de la Vie toute-puissante, la richesse insoupçonnée de l'amour pour tout ce qui respire, hissé au niveau de la valeur infinie ; l'intensité fabuleuse de la transfiguration du réel, la découverte de Ma vérité. Mais Ma vérité est valable seulement pour moi. Elle est la vérité de l'oiseau qui brise sa coquille et ouvre des yeux nouveaux à un nouvel univers. Elle est la vérité de la graine, lorsque la pousse printanière perce le terreau et naît au monde des herbes. Elle est la vérité du torrent né dans la montagne, qui après bien des métamorphoses, se fond et participe à la vie grandiose de l'Océan.

Chacun de nous porte en soi sa propre vérité, tel l'oiseau, la graine, le torrent, l'animal, l'homme. La vérité de son Etre. Grâce à elle j'ai lu dans le grand livre de la nature, la Vérité écrite en avril par les bourgeons, les pousses vertes sur les arbres dépouillés et apparemment



éteints. J'ai lu autour de moi la vérité de la vie et de la mort dans le renouvellement perpétuel des formes innombrables qui naissent, se développent, dégènèrent et meurent dans un fabuleux carrousel mû par des rythmes engendrés depuis la nuit des temps.

Je dois à Mme T. cet indicible émerveillement devant la Nature, vécu à l'aube de mon adolescence et qui détermina l'orientation de toute ma vie d'adulte. Elle se situe au zénith de la présence à moi-même. C'est là que je la retrouve, fondue dans le noyau d'où émerge le germe lumineux, source mystérieuse de l'expression verbale dont je revêts, hélas maladroitement, mon émotion profonde. C'est par elle que je découvris l'universalité de la Parole. A un certain niveau dépouillé d'égoïsme, je baigne dans la parole qui vit de sa vie propre, et n'a pas besoin de moi pour exister.

Il est en moi un authentique élan qui sourd de ma profondeur et aborde le palier où il s'habille dans mon vocabulaire, tel l'artiste qui avant d'entrer en scène se glisse dans le vêtement qui convient à son rôle. Et c'est ici que se situe le mystère de la transmutation : si je suis là avec mon avidité, ma vanité, mon ambition ou mon angoisse, mes craintes, ma tristesse et ce besoin de toujours tout régir et contrôler en moi, alors ce sera un langage de pauvre bateleur pédant et ridicule (mon langage habituel). Mais, si par une grâce toute particulière dont j'ignore le mécanisme, mon petit moi autoritaire s'efface, se tait, alors... la parole coule d'elle-même dans un assemblage harmonieux de sons et de sens traduisant des images qui réchauffent le cœur, qui parlent à l'homme tout entier, et l'atteignent dans sa chair, dans ses sentiments profonds, dans son intelligence, créant cette indicible Pentecôte dont le souvenir ne s'effacera plus.

Je vois cela comme une évidence. Lorsque c'est moi



qui parle, le verbiage est sans valeur, surtout sans communion avec l'autre. Lorsque « cela » parle, tout est simple, beau, bon et uni. Celui qui parle et celui qui écoute reçoivent chacun une pépite d'or qui s'ancre dans leur chair. Un Instant est vécu, neutralisant le temps d'un éclair, le temps d'un soupir, les glaces de l'iceberg intellectuel qui sclérose la sensibilité et ruine les espoirs du cœur.

De Mme T. j'appris la science qui conditionne le don des langues et qui n'est pas le fait de s'exprimer selon différents vocables, mais de toujours s'adresser à son interlocuteur, à l'intérieur de la compréhension qui est la sienne, employant les mots dans le sens même que celui-ci leur donne et au niveau d'où il les reçoit, d'où l'équivalence des termes : Dieu, Absolu, Conscience, Vérité, Esprit, Christ, Bouddha, Divin, Vie, etc. Malgré leur diversité, ils émanent tous de la même source intérieure, source inépuisable de la Vie...

C'est au niveau de l'expression qu'apparaît la confusion des langues. Si l'on peut se situer dans l'Instant sans durée d'où jaillit la parole, on comprend le secret de la communication.

Comment ne pas « entendre » dans les plus anciennes traditions religieuses et philosophiques, inséparables des civilisations qui se succèdent, l'expression du langage de la Vie, propre à son époque, à sa situation climatique et géographique, à la structure du psychisme des peuples concernés ?

Chacune révèle un fragment de la pensée humaine, de sa forme animique à son aspect spirituel. Seul l'ensemble en mouvement est réalité. Mme T. insistait beaucoup sur le fait que rien jamais ne se termine, mais se transforme dans un échange incessant, où les forces de la Vie dissolvent les formes précédemment créées, après qu'elles aient



cristallisé une semence qui donnera naissance à une nouvelle génération.

Ainsi en est-il pour les hommes, c'est-à-dire pour leur habitacle de chair, d'os et de sang. Pour elle le mystère était résolu, tant il lui était naturel d'échapper à l'orthopédie pesante que son corps lui imposait.

Elle me rendit familière l'idée que l'existence à l'extérieur des limites corporelles est possible, mais durant sa vie je n'eus jamais la tentation de l'expérimenter ; et je dois dire qu'elle ne me le conseilla jamais, connaissant les risques énormes pour celui qui ne présente pas de disposition congénitale à cet effet.

Lors d'une de mes visites, nous étions assises dans le champ jouxtant sa maison et je l'aidais à effiler des haricots. Tout à coup elle me dit :

« Jeanne, regardez ma main... », et elle me tendit la paume de sa main gauche, légèrement incurvée.

Une sorte de reflet, d'ombre, y dessinait en sombre la tête d'un patriarche, d'un prophète. Je n'avais jamais rien vu de pareil.

« Je ne comprends pas, me dit-elle, mais souvent cette tête s'inscrit ainsi, puis disparaît... »

Ce jour-là elle resta plus de dix minutes très visible.

J'étais habituée à ces manifestations insolites ; il était impossible de réduire Mme T. à de communes mesures.

J'attachais à ces entretiens un très grand prix. Je me souviens d'un jour où je me trouvais près d'elle. Mme T. s'interrompit tout à coup, esquissa le geste de caresser quelque chose contre son genou et me dit très naturellement :

« La petite P. vient de mourir... elle est là, pauvre petite, elle dort maintenant... » et sa main renouvela sa caresse sur des cheveux que je ne voyais pas. Je consultai ma montre, il était 16 heures 10 minutes.



La petite P. était une jeune fille de dix-huit ans qui était très malade depuis plusieurs mois. Rentrant chez moi, aussitôt j'allais me renseigner. Les voisins m'apprirent qu'elle était décédée à 16 heures... Et des exemples semblables, j'en eu de nombreux.

Elle avait également la faculté de pénétrer et de « vivre » dans d'autres périodes du temps. C'est ainsi qu'elle m'entretint souvent de scènes vécues dont elle était témoin ; apparemment à cause des détails qu'elle me donna, je les situai au XVI<sup>e</sup> siècle à Paris et à Lyon au XVIII<sup>e</sup> siècle. J'ajoute qu'elle n'avait reçu aucune instruction, en dehors d'avoir appris à lire et à écrire et qu'elle ne possédait pas de livre.

Elle me décrivit des images d'avenir affreuses au cours d'une terrible guerre causée par Hitler, qu'elle considérait comme un danger terrifiant. Mais nous étions en 1932 et il n'effrayait encore personne, surtout en France. Elle était décédée depuis trois ans lorsque sa prédiction s'avéra justifiée.

Elle me confia à cette époque qu'elle avait désiré le voir dans son intimité et s'étant dédoublée, l'avait rejoint dans sa chambre alors qu'il se couchait. Elle eut peur pour l'avenir, car elle le sentit mu par d'énormes forces de destruction.

Je vous l'ai dit, tout en elle était différent de ce qu'on rencontre habituellement et surtout, elle possédait cette Présence inouïe qui ne se discute pas.

Je m'attardais souvent chez elle jusqu'au coucher du soleil. J'aimais par-dessus tout la sentir proche dans ces instants particuliers où l'astre disparaît derrière l'horizon. La nature semble vous envelopper dans un silence qui est une sensation et que les bruits de la terre ne troublent pas.

Un soir, elle me montra Vénus brillant de tous ses



feux dans le ciel obscurci et claquant le pouce et le majeur l'un contre l'autre, elle ajouta :

« Le temps d'un claquement de doigts, on est là-bas... un autre, on est revenu... c'est sur cette étoile qu'on passe d'abord, lorsqu'on meurt... Voyez, ma chère petite, comme elle est belle !... »

Longtemps après son décès, étudiant l'histoire religieuse des dynasties égyptiennes, j'appris notamment leur symbolisme métaphysique, comprenant « la Douat », région du ciel intermédiaire où l'âme du défunt subit des transformations, et « Vénus y est appelée Douaou, parce que son rôle est de transporter à la lumière les âmes qui sortent des ténèbres (1) ».

Mme T. ignorait l'existence de telles écritures. Elle disait ces choses parce que pour elle, c'était la vérité. Elle les « savait » parce qu'elle les « vivait » tout simplement.

Je vous avoue que depuis ce jour je ne contemple jamais Vénus, parfois le matin, mais plus souvent le soir, sans une profonde émotion...



J'ai beaucoup connu une personne, aujourd'hui décédée (elle aurait environ quatre-vingt-dix ans), qui était certainement douée de propriétés médiumniques. Elle avait des visions, des perceptions auditives, elle distinguait une aura de telle ou telle couleur entourant les gens, etc., et prétendait se dédoubler à volonté.

J'étais très sceptique à son égard, d'autant plus qu'elle se disait persécutée par le diable, par des êtres de cauchemar. Des démons la griffaient, la poursuivaient, etc.

---

(1) *Her-back disciple*, par Schwaller de Lubicz. Ed. Flammarion.



C'était une personne intelligente, assez cultivée, qui avait reçu une éducation religieuse très stricte, marquée par l'horreur du péché et la certitude de la faute imprégnant la nature humaine.

Mes observations acquises dans les autres dimensions de la manifestation, me fournirent des éléments nouveaux qui me firent réviser le jugement que j'avais porté sur ce que j'appelais : ses fantasmes. Je l'interrogeai alors très sérieusement et je fus convaincue qu'en effet, elle sortait bien de son corps, d'ailleurs faible et malade, mais elle se trouvait alors aussitôt plongée dans un enfer, que son subconscient saturé de pensées de sorcières, de sabbats infernaux, d'envoûtements, de mauvais sorts, projetait instantanément dans sa conscience, la retenant prisonnière de ses propres créations.

Elle ne mentait ni n'inventait lorsqu'elle décrivait ses aventures nocturnes démoniaques, mais elle s'auto-hypnotisait elle-même.

Je ne saurais trop insister sur le fait que pour aborder, d'une façon constructive et sans courir le risque de déséquilibre mental, les expériences de sorties hors de son corps, il est indispensable de posséder une excellente santé, un très bon équilibre nerveux, ainsi que beaucoup de bon sens et une grande puissance d'observation au service d'une attention lucide.

Toute personne instable, émotive, nerveuse, sujette aux dépressions doit s'en écarter radicalement. Il ne nous viendrait pas à l'idée d'embrasser une carrière sportive avec un corps déficient. Ce n'est pas une condition arbitraire, mais une nécessité imposée par la nature de l'homme. Ceux qui enfreindraient ces consignes s'exposeraient à de très grands risques.



## MES RACINES FAMILIALES

J'eus deux grands-pères très différents, mais chacun m'a marquée profondément par l'image d'une certaine sagesse, manifestée par l'un et l'autre d'une manière qui m'apparaît complémentaire.

Mon grand-père paternel avait une conception philosophique, traditionnelle et chrétienne de la vie. Il avait fondé au siècle dernier une petite entreprise de menuiserie dans sa ville natale du Bourbonnais, après avoir travaillé plusieurs années à Paris, ce Paris dont il gardait un souvenir émerveillé que les années ne ternirent jamais.

Il avait effectué, en son temps, « le Tour de France » des Compagnons, y gagnant son titre de maîtrise, et demeurerait marqué par une certaine austérité, un sens profond du devoir et de la discipline, qu'il s'appliquait à lui-même.

Il aimait passionnément les fleurs, tout particulièrement les roses qu'il cultivait amoureusement dans son beau jardin, décor heureux de mon enfance. Ils m'ont laissé lui et ma grand-mère, le souvenir d'un foyer chaleureux où il faisait bon vivre. Jamais l'éducation que je reçus d'eux et qui fut déterminante, ne m'apparut ennuyeuse ou monotone. Elle fut au contraire merveilleusement vivante et sema en mon jeune esprit des principes, des idées qui



prirent racine et font aujourd'hui partie de mon être. Ils en sont le côté sage, mesuré, ami de l'ordre et du courage tranquille, du devoir assumé, la voix de la raison.

Je les perdis la même année que mon grand-père maternel qui, je vous l'ai dit, était tout différent. Ce fut beaucoup plus tard que m'apparut, avec toute sa force de germination créatrice, le ferment de vitalité qu'il transmitt à sa fille, ma mère, et que je reconnais en moi.

Il n'était ni penseur, ni instruit, mais ses solides attaches paysannes l'avaient doté d'un immense bon sens et d'une philosophie toute païenne de la vie, qui le gardaient des illusions, donc des désappointements.

Sa sagesse, à lui, lui permettait d'accepter les événements tels qu'ils se présentaient, en conservant une totale liberté d'action. Il avait vraiment réalisé un art de vivre détaché, détendu, avec un réalisme sain et robuste qui le rattachait à la terre nourricière et à ses rythmes saisonniers, dont il tirait un bonheur sensuel, biologique, parfaitement naturel et humain.

Il était en cela particulièrement complémentaire de mon grand-père paternel, chacun occupant l'un des deux pôles entre lesquels la vie oscille et n'atteint son parfait équilibre qu'en la présence simultanée des deux : l'esprit et la chair, la raison et l'instinct, le concret et l'abstrait.

Je mesure aujourd'hui ce que je reçus, à travers mes parents, et de chacun d'eux, d'impulsions positives, fondues dans la maternelle douceur de mes grands-mères. Et, si je les ressuscite en mon souvenir, ils sont tous bien vivants dans l'Instant indissoluble qui me les restitue.



Un parfum sucré flotte dans l'air léger du printemps précoce. Il rappelle l'odorant chèvrefeuille côtoyant les



buis amers, et toute une machinerie odorante s'ébranle, m'offrant un monde parfumé d'une richesse infinie de souvenirs :

L'air saturé d'humidité où flottent les enivrantes senteurs de la terre, et me voici dans le petit train qui sillonne la montagne bourbonnaise alors que j'ai cinq ans.

Le café au lait fumant, car je l'aimais très chaud, dans le bol de porcelaine, que me préparait ma grand-mère avant de partir à l'école, dès mon âge le plus tendre ; et, liée à ce parfum, la chaleur de sa main sur mon front repoussant une mèche rebelle, le doux refuge de ses bras qui m'enserrent... ses lèvres chaudes sur ma joue dans un dernier contact avant de franchir la porte. Les souvenirs oscillent, portés par le rythme d'une tendresse infinie, habitant un lieu intérieur que je visite peu. Un lieu où cependant, par une mystérieuse appréhension de moi-même, je me sens « vivante » dans une exaltation, une croissance, une profusion de bonheur lançant en moi ses vertiges d'ondes, effaçant toute illusoire séparation. Le monde est soudain plus vrai, plus grand, plus vaste... il EST... Mes mains se joignent dans un irrésistible geste d'offrande, et cette parole d'un philosophe inconnu, entendue, ou lue, je ne sais où... je ne sais quand, monte de mon cœur à mes lèvres :

*« L'homme est la prière de la terre. »*

Ces mots dont l'agencement originel n'est pas de moi, leur sens et leur intention m'ont pénétrée, m'ont nourrie, s'intégrant à une région de moi-même qui réclame cette sorte de nourriture, et l'assimile dans l'ombre de ma profondeur, d'où aujourd'hui elle a jailli avec un sentiment d'intense réalité.

Cette parole a pris racine en moi. Elle est devenue mienne, pensée non seulement par mon cerveau, mais portée par mon sang et ressentie dans toutes mes cellules.



Son haleine vitalise mon sentiment, crée un courant de vibrations qui me fait respirer, sentir... aimer.

Alchimie mystérieuse à l'œuvre dans les profondeurs de mon Etre, qui m'assigne « un volume habité », alors que je ne m'éprouve qu'en surface, à la frange des sensations. Quel choc ! Quelle foudre soudaine s'abat sur moi, me révélant un « espace intérieur » totalement ignoré, une vie plus réelle au-dedans qu'au-dehors ! Suis-je à l'intersection de deux mondes ? L'homme est-il ce point de rendez-vous entre le ciel et la terre ? Entre le temps et l'éternité ?

La réponse est contenue dans la question qui en préfigurait le négatif, le reflet.

Une porte s'est entrouverte par la grâce d'un sens inconnu me guidant dans une dimension ignorée de moi-même, tel un aveugle de naissance recouvrant la vue, ou un paralytique recouvrant le mouvement, et dans ma tête des mots oubliés claquent comme des glaives :

« *La parabole de l'aveugle né* »... le « *Lève-toi et marche !* »...



Je suis à mon bureau, devant la feuille blanche. J'ignore ce que sera son contenu. Je laisse lentement émerger les impressions, les images. L'une d'elles se détache, encore floue, puis très vite s'adapte à ma vue intérieure, s'amplifie... et par un bond de plus de cinquante ans en arrière me propulse..., enfant... ma petite main dans la main de mon père qui l'enserme tendrement. Nous marchons sur la grande route qui nous ramène à la maison familiale. Le calme du soir est lentement descendu sur la campagne, à peine troublé par l'aboiement d'un chien égaré. Rien ne nous arrive de la petite ville proche et déjà endormie jusqu'à l'aube d'un jour nouveau.



L'abîme de la nuit nous entoure de son mystère ; mais je ne crains rien, protégée de tous les pièges par le contact rassurant de cette large main d'homme.

J'interroge, je veux savoir. Quelles sont ces lumières scintillantes dans le ciel d'encre ? D'où viennent-elles ? Et le soleil, la lune, où sont-ils ? Reviendront-ils ?

Et mon père me conte la vie rythmée des étoiles, leur rendez-vous avec le soleil qui mesure le temps des hommes. Sous mes yeux émerveillés, il me dévoile la fabuleuse horloge du ciel à laquelle notre terre appartient. Certes, je ne comprends pas ses paroles au sens intellectuel du mot mais elles entrent en moi comme l'eau dans une terre assoiffée ; elles s'assimilent à mon être, et je ne les oublierai jamais. Depuis ce soir-là, j'ai toujours contemplé le ciel comme ma vraie patrie recélant l'enchantement qui émane de la puissance des éléments, la magie des jours et des nuits venant combler les ardeurs impatientes, marquant de son sceau celui auquel le destin fait un signe dans l'aube silencieuse. Depuis ce soir-là, le ciel pour moi devint un réservoir de vie dans lequel chaque chose semble respirer selon son rythme propre, abolissant toute frontière entre l'homme et lui.

N'est-il pas merveilleux de revivre sans altération et dans une stricte identité, des instants vécus il y a cinquante ans déjà ?

Aucune cellule de mon corps et de mon cerveau n'existait alors, puisque la pensée scientifique nous affirme un renouvellement total de sept ans en sept ans. D'ailleurs mon corps n'était qu'à l'aube de son développement (avant ma dixième année) alors qu'aujourd'hui il se situe au crépuscule de son déclin.

Alors ces instants précis, qui les a vécus ?

Je dois surtout ne pas permettre à ma tête raisonneuse de s'immiscer dans cette interrogation de tout mon être.



Elle a ses structures verbales et conceptuelles héritées des traditions, des lectures, de l'environnement social, toutes prêtes à s'imposer, à me circonscrire... à me rassurer..., mais oui, me rassurer, car il s'agit bien d'une angoisse, d'une insécurité fondamentale à l'origine de ma question.

Heureusement, je sais que le mot n'est pas la chose. Si j'ai faim, parler du pain ne me nourrira pas. La « chose », l'état, l'instant, est là avant le mot qui le traduira en le dépouillant de son « goût de vécu », le réduisant de sa sensation de « volume » à sa dimension linéaire.

Cet instant d'attente intense et lucide est « l'Ailleurs », origine et germe de tous les possibles. Il suspend le temps psychologique et traverse l'homme... Que demander de plus ? Sachons goûter l'instant présent. Laissons-le, telle l'ambroisie céleste, couler dans notre sang qu'il réveille, réanime et nourrit au sens le plus strict du mot, car le sang porte le souffle qui est Vie.

Dans l'instant très bref un éclair de conscience a jailli. C'est l'éveil de la lumière innée, hélas passager, mais la Lumière ne peut s'éteindre, c'est nous qui nous rendormons. Qu'importe, elle nous a visités, elle a illuminé nos ténèbres par sa fulguration.



Je porte intacte en moi l'image et la sensation physique de la proximité de mon père et de ma mère que j'ai perdus, l'un depuis vingt-huit ans, l'autre depuis treize ans. Il n'est besoin que de me taire un peu pour les accueillir, et notre rencontre a lieu dans un frémissement intime qui me submerge de ses ondes concentriques comme une effusion d'amour infini.



Mon père aimait passionnément la nature. Il s'intégrait à elle, la ressentait organiquement. Il m'a souvent confié qu'il y puisait son amour pour les autres. Je me souviens de ses paroles :

« Nous entretenons vivante en nous, une confusion des valeurs dans un surprenant mélange d'égoïsme, d'idéalisme et de matérialisme. Nous vivons dans un océan d'impulsions, de sentiments et de désirs contradictoires, et l'Esprit humain est une aberration de ce qu'il EST en vérité.

Alors pour moi, une promenade en forêt, contempler le ciel, un après-midi au bord d'une rivière, me réconcilient avec la société. Percevoir la merveilleuse symphonie des couleurs, des sons, des parfums, instaure en moi une joie tranquille qui me fait oublier les tourments quotidiens des contraintes sociales. »

Il me disait aussi : « L'homme ne peut vivre seul, il lui faut une présence familière. Toutes les raisons, tous les concepts sont inopérants ; seul un sentiment de chaleur humaine, un peu d'amour émané du contact avec « l'Autre » peuvent donner et maintenir le goût de vivre, qui après tout est le goût d'Aimer. C'est lui qui entraîne le corps et lui communique de l'énergie. »

Trente ans après, comme ses paroles sont vivantes et portent en elles tout leur poids de chair intensément familière et douce à mon cœur !...



Par quels dédales intérieurs, quel mystérieux cheminement, émerge à la surface de ma mémoire l'image chaude et dense de cette ancienne demeure, restaurée pour un couple ami, avec le souci de laisser le témoignage du passé vous accueillir, vous envoûter de son charme pénétrant. Dans l'ancienne écurie aménagée en un « séjour » où chaque meuble, restauré, chaque objet s'intègre à l'ensemble et porte témoignage, la belle charpente ancienne est dégagée et mise en valeur. L'antique mangeoire devient la jardinière d'où s'échappent fougères et géraniums, alors que sur le mur blanc, les vieilles poutres dégagées amoureusement, invitent au voyage qui remonte le temps.

Dans l'évidence naturelle de cette harmonie flotte le parfum des souvenirs qui ont triomphé de l'oubli, parce que c'est la réalisation du cœur et de l'esprit, autant que des mains industrieuses et habiles qui l'ont édifiée.

L'impression qui capte l'âme des choses est demeurée vivante dans les profondeurs de ma mémoire où résonne l'infini de ses harmoniques.

*« Ce n'est pas sagesse que d'être seulement sage,  
Et de fermer les yeux sur la vision intérieure.  
Mais c'est sagesse que de croire en son cœur. »*

(Paroles de Santayana.)





J'eus l'occasion de rencontrer mon père dans un déboulement, environ dix mois après son décès, survenu alors qu'il avait soixante-cinq ans.

Ce fut très court. Tout à coup, alors que je me déplaçais dans une atmosphère exceptionnellement lumineuse, il fut devant moi. Il avait une apparence très jeune, moins de quarante ans. Je n'avais pas gardé de souvenir précis de lui à cet âge. Son regard intensément vivant me submergea d'une vague d'émotion. Il me prit les mains en me disant : « Je ne peux tenir ici, je pars. » Sa forme disparut et seules ses mains serrant très fortement les miennes subsistèrent encore quelques instants.

Comme chaque fois l'émotion trop forte me précipita dans mon corps. Je me suis toujours demandé, si, en vérité, ce n'était pas moi qui n'avais pu tenir dans cette intensité vibratoire et si mon interprétation mentale n'était pas inversée ?

Je ne le revis jamais. Il m'arriva à différentes reprises, toujours au cours de ces expériences transdimensionnelles, de sentir sa présence, avec une acuité indiscutable, mais sans image d'aucune forme, fut-elle vague.

Je rencontrai ma mère une fois, dans le mois qui suivit son décès, elle avait soixante-seize ans, mais elle m'apparut plus jeune, environ soixante ans et surtout très dynamique, avec une grande vitalité. Hélas, comme pour mon père, la même émotion profonde, le même sentiment d'amour éperdu de la retrouver, m'en sépara aussitôt.

Je sentis souvent sa présence, comme une chaleur, une force sereine se fondant en moi. Je ne confondis jamais la sienne avec celle de mon père. La différence résidait dans la perception subtile de nuances extrêmement délicates. Je crois pouvoir dire que pour mon père il s'agis-



sait d'une douceur m'imprégnant de lumière et de force tranquille. Pour ma mère c'était plutôt une chaleur m'inondant de confiance et de paix.

Je dois ajouter que j'ai rêvé et je rêve encore souvent à l'un et à l'autre, les voyant, leur parlant, etc. Mais il s'agit de rêves qu'il est impossible de confondre avec un dédoublement. La confusion ne peut exister. Car pour quitter son corps, il faut d'abord se réveiller et opérer la séparation en pleine conscience de soi-même.

\*\*

Je me demande toujours la plus grande objectivité au cours de mes observations durant mes expériences.

En 1940 mon mari connut le sort de tant de Français prisonniers en Allemagne. Je ne reçus qu'en décembre la carte annonçant sa captivité. Aussi avais-je plusieurs fois tenté de le retrouver dans un dédoublement. J'eus beaucoup de difficultés à surmonter. Mon émotivité, la nervosité dont je ne pouvais m'abstraire à l'idée de cet essai, opposaient une barrière presque infranchissable à cette tentative. Je l'ai dit, le plus grand calme, la plus grande neutralité émotionnelle s'avèrent indispensables, indépendamment de nombreux facteurs, tant extérieurs qu'intérieurs, pour que le résultat soit atteint.

Néanmoins en septembre, entre cinq heures et cinq heures et demie du matin, je le vis. Il me sembla appuyé contre un tronc d'arbre en compagnie d'un autre Vichyssois avec lequel en effet il partageait la captivité à cette époque, comme je l'appris plus tard. Je distinguai très nettement son visage. L'effet fut saisissant. Il était là, bien vivant devant moi, à côté de ce camarade. Je le regardai intensément au niveau des yeux, je le touchai, mais il ne me voyait pas. Cette impossibilité de lui faire



percevoir ma présence me fit très mal et l'émotion que je ne parvins plus à contenir me plaqua brutalement dans mon corps, avec l'impression d'avoir chuté d'un point très haut. Ce fut la seule fois où je pus l'atteindre. Malgré ma déception, j'en rapportai la certitude qu'il était vivant.

Naturellement, je réfléchis longuement et souvent à ce qui s'était passé et cela me permit de mieux apprécier, par la suite, la différence entre les vivants rencontrés au cours de ces dédoublements et les êtres peuplant les autres dimensions de l'espace. Mon mari ne m'avait pas « vue ». En effet il ne pouvait me voir, alors qu'une forme humaine, faite de la même matérialité que ma forme dédoublée, m'aurait « vue » et aurait réagi, d'une façon ou d'une autre.



## SOUVENIRS D'ENFANCE

Très jeune j'ai rencontré la mort. J'avais six ans lorsque ma petite amie Françoise fut enlevée par la diphtérie en quelques jours. Je la vis rigide et pâle sur son lit, sa petite mèche de cheveux bruns habituellement rebelle sagement relevée, ses mains d'une blancheur transparente croisées sur une rose à peine entrouverte. Elle semblait dormir, et lorsque j'effleurai son front de mes lèvres tremblantes, j'eus soudain très peur de ce contact glacé.

Pendant des nuits et des nuits, je fus hantée par ce souvenir : « Françoise, où es-tu maintenant ? Qu'est-ce que cela veut dire : *mourir* ? Moi aussi, peut-être, serai-je comme toi demain ? »

Naturellement, on m'expliqua qu'elle était au ciel, heureuse près de la mère du petit Jésus. Mais je n'avais aucune confiance dans ces histoires de grandes personnes. Pour moi, c'était tout autre chose, c'était infiniment plus grave, plus mystérieux. Je le sentais comme une distance à l'intérieur de moi. Françoise, je ne la verrai plus ? Plus jamais nous ne jouerions ensemble, je n'entendrai plus sa voix m'appeler joyeusement, et cependant dans ma poitrine, elle résonnait encore. Alors tout naturellement, j'acceptai de la retrouver là, au fond de mon cœur et de lui parler.



Mais cette rencontre avec ma petite camarade, je la cachai à mes proches. Ce fut mon secret d'enfant bien à moi et je le gardai précieusement. Je tentai bien de le partager avec la maman de Françoise, mais je ne possédais pas les mots pour le lui dire, lui dire qu'elle était là, qu'elle l'accompagnait partout, à sa manière bien sûr, comme une invisible réalité pour nos yeux de chair.

Je pense que c'est de cette époque de ma vie que date l'habitude devenue peu à peu une nécessité, de prendre du recul avec moi-même. Chaque soir dans mon petit lit à côté de celui de ma jeune sœur, immobile sur le dos, j'entrais doucement à l'intérieur de moi et je m'écoutais vivre.

Désormais, j'eus deux courants de vie bien différents. Pour mes parents, la vie de l'enfant sage et studieuse qui ne cause pas d'ennui, et pour moi, l'autre vie incluse dans la première. J'avais découvert le secret du chemin qui échappe aux contingences du quotidien : un simple geste à l'intérieur de moi-même et la porte s'ouvrait sur l'autre versant de la vie toujours présente, m'emplissant de joie, d'assurance, et je possédais désormais la certitude que cette solidité en moi ne me ferait jamais défaut.

Naturellement j'étais incapable de raisonner sur ces valeurs ; bien heureusement d'ailleurs, car elles se seraient rapidement évanouies. Non, je les ressentais comme une chaleur, une joie, une confiance, inaltérables et invincibles.

Quelques années plus tard, j'avais dix ans, ce fut un petit camarade de jeux, Emile, qu'une méningite emporta en moins de deux semaines. Ses parents et les miens étaient très liés et nos deux familles furent intimement mêlées à ce drame.

A nouveau mes lèvres connurent le marbre froid de son front livide ; la raideur de sa chair trop blanche encer-



clant ses paupières irrémédiablement closes aiguïsa ma question souterraine.

Puis, beaucoup plus tard, ce fut le départ dans des conditions dramatiques d'amis de mon enfance et de mon adolescence : Armand... Hélène... Ils avaient débuté sur la scène de la vie en même temps que moi. Nous n'étions pas liés par une rencontre dérivant des traditions, ni par des conventions d'usage dans notre milieu social, mais plutôt par un lien organique issu de la source de la vie dans l'enfance. Je ne peux l'expliquer à moi-même et n'en éprouve d'ailleurs pas la nécessité, mais je les sens « vivants » et bien vivants ; où ? je ne sais et ne m'en soucie pas. Je les retrouve à mon gré, pour peu que s'établisse le silence, dans ce que je nomme mon « espace intérieur ». Cette certitude de leur présence n'est ni petite, ni confuse. Elle m'a toujours soutenue dans les épreuves ; elle est la force qui m'aide à vivre.



Dans ma petite enfance j'eus un camarade de jeux, de deux ans mon aîné, qui était aussi mon voisin. Nous étions de ce fait une grande partie de la journée l'un près de l'autre. Il avait été victime d'un accident et ne pouvait courir normalement, aussi nos jeux étaient-ils sages : le jeu des métiers, les devinettes, les jeux de patience et de construction et surtout les livres d'images et le dessin.

Afin qu'il ne demeure pas seul, je refusais de me joindre aux autres enfants. Je les regardais de loin courir et se poursuivre avec envie, mais je ne pouvais me résoudre à quitter mon petit camarade qui cependant était très rude, se vengeant sur moi de son immobilité forcée.

Il avait fait naître une grande chaleur dans mon cœur. De toutes mes forces je voulais l'aider, lui faire oublier



cette interdiction de courir qui lui faisait mal, et chaque soir avant de m'endormir, je priais très fort pour qu'il guérisse.

C'est sans doute à lui que je dois cet amour précoce de la lecture, cette application à apprendre et à comprendre qui ne me quitta jamais, et aussi, cette ouverture à « l'autre », ce partage spontané d'une souffrance. Tout cela constitua une partie importante des briques qui édifièrent ma petite personnalité, dans la coulée même de la vie, me la rendant merveilleusement accessible.

La vie nous sépara très tôt, avant le terme de l'enfance, et, plus tard, il devint un monsieur important, empli de savoir et d'efficacité. Sans doute n'a-t-il jamais perçu la mystérieuse alchimie de la vie à l'œuvre dans le cœur d'un enfant qu'elle réchauffe et nourrit de sa substance...

Je sais aujourd'hui, après beaucoup d'échecs, de déceptions, de vaines recherches, que la Vérité est ici, sur ce versant de la Vie vécue spontanément, dans sa « naturalité » dirait le Zen. L'enfance y évolue sans effort. Durant cet âge privilégié, comprendre équivaut à sentir.

Nul besoin de l'activité cérébrale pour cela. Lorsque je rencontrais une personne, avant qu'elle ait prononcé la moindre parole, je la sentais, je la « savais », accueillante ou hostile, ou bien indifférente, parce qu'absente dans ses gestes, dans son attitude.

Je n'étais pas encore captive dans le filet des mots, captive de la déduction, de l'analyse, de tout ce processus intellectuel qui devint, à mesure que je grandissais, l'unique chemin de la connaissance officielle et reconnue. Et, plus je devins experte dans ce domaine, plus je renforçais l'écran qui me séparait de la vie véritable avec ses trésors de chaleur humaine.

« Sentir moins, penser plus » : voici le résultat de l'éducation, des études. Nous parcourons notre existence



à la surface des événements. Nous confondons le reflet dans le miroir avec la chose elle-même, et notre vie s'écoule, fade, médiocre, décolorée, déshumanisée. Nous perdons l'accès à l'immense clavier des sensations du monde qui nous était donné sans restriction. Nous ne nous en apercevons même pas, tant il est simple de recréer ce monde avec des mots-symboles qui nous permettent tant de jongleries, de jeux, d'évasions. Désormais, nous cogitons dans un univers d'idées qui s'enchaînent ou se contredisent, nous éloignant toujours plus sûrement de la rencontre avec les forces vivantes et naturelles.

C'est vous tous, mes chers petits amis, témoins de mon enfance dans la mémoire très particulière que j'ai gardée de vous, qui m'ouvrez aujourd'hui toute grande, la porte de la communication universelle impensable, la porte du « Rien » qui est « Tout ». Ici, les mots sont stoppés net. Rien ne filtre des subtilités de la syntaxe. Il est exigé le dépouillement complet ; tel est le dragon gardant les profondeurs abyssales.

A la frange extrême de la verbalisation, sur les bords de l'abîme de silence, les vers de Superville dansent leur ronde évanescence :

*« Ce bleu oublié, cette ardeur connue,  
Et ce chuchotis au bord de la nue,  
Mais c'est moi, c'est moi qui commence ici... »*



## IMPRESSIONS DE VOYAGES

Je n'aime pas voyager, au sens où habituellement on emploie ce vocable. J'aime vagabonder.

Me déplacer selon un horaire fixant strictement le nombre d'heures que je passerai ici et là, me liant à une sorte d'horloge communautaire, ne me satisfait aucunement. La vie moderne commandée par l'efficacité nous impose une conception du temps mesuré par nos montres et nous transforme nous-mêmes en ces montres chargées d'étancher notre soif de connaissances touristiques.

Je demande au voyage de me « dépayser » complètement, de me perdre dans l'inconnu, le non-prévu, de me plonger dans l'aventure comme dans un bain, seul capable de me laver psychologiquement de mes petites routines, de mes habitudes.

Me mêler aux autres sans les connaître, sans leur laisser le temps de m'accoler une étiquette qui ferait écran entre nous. Ne pas savoir exactement où je vais, être sans obligation d'aucune sorte, sans horaire défini, ce qui est diamétralement opposé à mon genre de vie habituel. Cette cassure est un bain de jouvence qui nettoie les yeux, les oreilles et le cœur, me laissant disponible pour accueillir la vie dans son extrême simplicité :

Sentir la pluie... voir les gouttes d'eau sur les feuilles,



admirer un oiseau... le brin d'herbe, l'insecte... la fleur... le nuage blanc. Chez soi on ne le voit pas. On n'a pas le temps. On l'ignore. Il faut, pour l'apprécier, être plongé dans cet esseulement que procure le voyage sans impératif particulier. Par la grâce d'un regard échangé avec un inconnu, un enfant, un vieillard, alors que le temps est maussade, le cœur s'embrase de soleil un instant... instant magique... instant créateur.

Oh !... garder ma vie en éveil... à l'écoute intérieure !...

Une légende indienne raconte qu'un jour, Narâda demanda à Krishna :

« Seigneur, montrez-moi ce qu'est Mâyâ, l'illusion. »

Krishna emmena alors Narâda se promener avec lui dans le désert. Après plusieurs heures de marche, il lui dit :

« Narâda, j'ai soif, peux-tu aller me chercher de l'eau ?

— J'y vais, Seigneur. »

Narâda partit et marcha jusqu'à un petit village. Il entra dans une des maisons et une jeune fille extrêmement belle l'accueillit. A sa vue, Narâda oublia tout, son Maître, l'eau qu'il venait demander. Il tomba aussitôt éperdument amoureux et lia une tendre conversation. Le lendemain il revint et demanda au père de la jeune fille de lui permettre de l'épouser. Le père acquiesça et les cérémonies du mariage se déroulèrent dans la plus parfaite tradition. Plusieurs enfants naquirent dans leur foyer où le bonheur avait élu domicile.

Parfois cependant il éprouvait une étrange nostalgie, lorsque son regard errait sur l'horizon, là où le ciel et la montagne se confondent, une légère fumée bleutée flottait dans la pâle lumière du jour décroissant, il lui semblait entendre un appel lointain, mais chaque fois, son attention était détournée par sa femme ou ses enfants qui le ramenaient à la réalité quotidienne.



Un jour il se produisit une terrible inondation. La rivière monta pendant la nuit et envahit tout le village. Les maisons s'écroulèrent, les habitants et les animaux furent tous emportés par le courant tumultueux. Narâda, réveillé en sursaut, n'eut que le temps de saisir sa femme par une épaule et deux de ses enfants. Hélas, il essaya en vain de traverser les flots impétueux ; ses enfants lui furent arrachés l'un après l'autre par la force du remous et il ne put retenir le corps de sa femme qu'il vit disparaître devant des yeux horrifiés. Rejeté lui-même brutalement un peu plus tard sur un rocher, il mesura l'étendue de son malheur et s'effondra en sanglotant... Il avait tout perdu...

C'est alors qu'une voix très douce se fit entendre :

« Mon enfant, où est l'eau ? Tu es allé chercher de l'eau, voici plus d'une demi-heure, que fais-tu ?

— Une demi-heure ?, s'écria Narâda. »

Dans son esprit, douze années entières s'étaient écoulées, et toutes ces scènes s'étaient passées en une demi-heure !...

Krishna lui dit :

« Je t'ai montré ce qu'était Mâyâ, l'illusion. Sous une forme ou sous une autre, nous y sommes tous plongés. Le temps qui venge toutes choses, passe, et rien ne reste. Il engloutit le saint et le pêcheur, le roi et le paysan, la beauté et la laideur. Il ne laisse rien. »

Comme le rapprochement est facile avec Calderon, grand poète espagnol du xvi<sup>e</sup> siècle :

« Le roi rêve qu'il est roi et que dans son aberration il  
[commande.

Maintenant je rêve que je suis ici chargé de chaînes,  
Et je songe qu'il fut un temps où j'étais plus heureux.



Qu'est-ce que la Vie ? Une illusion, un faux-semblant,  
[une fiction.]

Le plus grand bien lui-même est petit,  
Car toute notre vie n'est qu'un rêve,  
Et les rêves sont des rêves et rien de plus. »

(Extrait de *La Vie est un songe.*)

\*\*\*

Je voudrais dire tout ce que je dois aux pays scandinaves, d'émerveillement, de plénitude, d'instant vécus dans une paix profonde.

Je rêvais d'eux depuis mon enfance. Pourquoi les héros des contes et légendes d'Andersen, de Selma Lagerlof, ont-ils frappé aussi fortement mon imagination enfantine ? Pourquoi ai-je été captivée par la littérature scandinave ? Que ce soit Sigrid Unsedt, Pat Lagervick, Selma Lagerlof avec son « Charretier de la mort », Ibsen, Strindberg, etc., ... En vérité je ne sais. Peut-être le destin fait-il ainsi des signes dans le déroulement silencieux d'une vie ?

Tout a commencé dans le vieux collège de mon enfance, où pendant les heures réservées à la lecture, le « merveilleux voyage de Nils Olgerson », œuvre de cette intarissable conteuse que fut Selma Lagerlof, offrit à mon âme d'enfant l'émerveillement des légendes scandinaves, riches en somptueuses images et d'un émouvant lyrisme.

Je fus captivée par l'enchantement des trolls, des tomtes, des lutins et des gnomes, génies familiers des foyers scandinaves. Dès lors, la Suède, la Norvège, le Danemark, vécurent en moi une existence de taupe, nourrissant un désir obscur, non formulé, qui se réveilla adulte



et décidé lorsque les événements me permirent d'effectuer mon premier voyage dans ces merveilleux pays.

La Suède me combla au-delà de toute espérance. Quel magnifique pays de lacs et de forêts ! Ici, le soleil joue à la surface de l'eau qu'il effleure de sa lumière dorée... Plus loin, la forêt change de visage avec les heures du jour... puis c'est la petite église blanche au bord du chemin... la belle demeure au centre du tapis de gazon parsemé de fleurs, sans barrière jusqu'à la maison suivante de l'autre côté des grands sapins, et la sinuosité blanche de la large route qui enlace la forêt, dans la magnificence passagère de l'été nordique.

Pays de contraste, la Suède est la synthèse entre l'irréel et le concret. Partout, je me suis sentie présente de toutes parts à l'espace, sur la route de plus en plus solitaire lorsqu'elle remonte vers les terres arides du Grand Nord ; en traversant les cercles de silence tracés par la forêt, une flamme profonde et douce brûlait dans mon cœur, et je sentais chaque chose vivre de son rythme propre et harmonieux.

J'ai tissé avec Bergen, cette perle de la Norvège, des liens affectifs jaillis d'une intense émotion esthétique ; et cela est arrivé tout naturellement, comme le reflet de la lune dans les eaux tranquilles du lac endormi.

J'aime l'au-delà des contrées familières, tout ce qui s'ouvre à la frange de mon univers connu, et cette terre nordique exerçait sur moi une fascination puissante.

Un soir du mois d'août, assise sur un rocher dominant le fjord, j'attendais le retour de mon mari. De la mer soufflait une brise tiède. Le ciel était d'un bleu gris très doux ; il semblait infini. Une paix extraordinaire imprégnait les êtres et les choses et il régnait un étrange silence. J'étais sans contrainte, sans pensée importune, nulle barrière ne me séparait de ce ciel sans limite... Alors, je me



sentis reliée à l'univers entier à travers des architectures de silence.

Ces instants extraordinaires furent l'inoubliable cadeau que je reçus de la Norvège et je lui en garde une infinie gratitude.

Il y eut aussi, près d'Odense, au Danemark, une merveilleuse nuit claire et tranquille ; la lune brillait doucement dans un halo cendré éclairant les petites vagues dansant sur la mer. Les bruits du soir s'étaient évanouis dans un profond silence troublé seulement par le hululement lointain de la sirène d'un bateau, accroissant encore la puissante charge d'irrationnel et de mystère qui s'imposait à ma présence en ce lieu inconnu. Mon rêve s'était enfin réalisé ; j'étais au bord de la Baltique dont je respirais avec délice les embruns dans la nuit bleue et transparente.

« Oh ! Surtout ne pas gaspiller l'instant qui passe dans le sablier du temps ! »

Merci à vous Tuya, merci à vous jeune et belle, Finlandaise, au doux regard doré, à la silhouette souple et flexible, qui m'avez demandé l'autre jour de vous conter l'histoire de cette très ancienne terre d'Auvergne où vous séjourniez pour quelques jours, et que vous aimeriez faire connaître à vos lecteurs, car vous êtes journaliste à Helsinki.

Comme il me fut agréable de vous conter l'histoire de mon pays, les invasions des Celtes venant de Pologne, puis des Romains vainqueurs des rudes Arvernes et de leur héros Vercingétorix, Chef des Gaulois. La Gaule fut une patrie : elle avait ses chefs religieux, les Druides. Il était le fils de leur Grand Prêtre. Comme elle vous enchantait, cette histoire ! Spontanément, le mot fusa de vos lèvres nordiques : « Un vrai Viking ! »

Sans doute ne vous rencontrerai-je plus. Mais vous



m'avez permis de marcher à grands pas à travers mes souvenirs, d'en revivre l'inaltérable authenticité par la magie de l'éloignement.

Au-delà de votre jeunesse en fleur, j'évoquais la troublante Scandinavie, ses lacs étincelants sous le soleil d'été qui fait chanter la vie, le silence profond de ses forêts baignées dans l'infinie variété de la lumière, et ce ciel léger où flotte une brume diaphane comme la mousseline azurée d'une écharpe.

Merci encore, Tuya...



C'était un soir du mois d'août, quelque part en Suède, à une cinquantaine de kilomètres de la frontière norvégienne. Nous roulions dans la campagne assoupie à l'approche du crépuscule sur la route sinueuse enlaçant la forêt. La lune solitaire se levait dans le ciel encore pâle. Derrière nous la mousse et la bruyère saturées d'eau s'étendaient jusqu'au fond de la vallée. Nous venions de dépasser un lac romantique, vaste miroir reflétant la clarté immatérielle du ciel, entouré de lin sauvage aux touffes blanches et floconneuses, de scabieuses violettes émergeant du vert tendre des graminées. Sur notre droite un sentier remontait à travers la forêt, les arbres escaladaient la pente rapide, coupant l'horizon d'un élégant paraphe, dans la magnificence passagère d'un soir d'été.

Il nous fallait nous enquérir d'une chambre pour passer la courte nuit, car à trois heures du matin la terre s'éveillerait sous la caresse matinale du soleil. Au détour de la route apparut une petite maison d'un étage, entourée des deux côtés par des bois de sapins. Devant elle, un jardin très ordonné avec de larges plates-bandes, d'où surgis-



saient des massifs de fleurs. Les aconits bleus, les lys, les pivoines pourpres, les sauges odorantes et toutes les variétés de bégonias roses et blancs, de pétunias et de géraniums s'y donnaient rendez-vous, dans une opulence débordante de couleurs et de parfums.

Derrière la maison, un carré de gazon planté de jeunes arbres fruitiers, bordé par les pyramides blanches des fleurs des saxifrages, et les renoncules dorées. Les murs en bois, sur lesquels s'essaimaient de petits rosiers grimpants, étaient peints en beige rosé très doux. La maison semblait déjà dormir dans l'air frais saturé par le parfum du chèvrefeuille qui courait sur l'étroite véranda.

En bordure du jardin, on pouvait lire sur le panneau accroché à la hampe : « *room and breakfast* ».

Je sonnai à la porte de bois vernis et une personne d'une cinquantaine d'années vint m'ouvrir. L'échange de civilités fut très bref ; cette dame ne parlait que le suédois, et je ne possédais moi-même qu'un vocabulaire restreint en anglais.

Lorsqu'on voyage dans un pays étranger dont on ignore la langue, souvent les contacts verbaux s'avèrent difficiles, impossibles parfois. Nous avons une telle habitude de vivre au niveau des mots, que sans eux nous nous sentons perdus. Alors, les contacts humains s'établissent à travers une attention aiguë qui est, en quelque sorte, une autre dimension de la sensibilité et qui ne nous est pas familière.

On y accède naturellement à la suite d'un choc donné par la vie ; lorsqu'un malheur ébranle la personnalité humaine dans son désir de sécurité. Alors, cette coupure produite par une impossible relation verbale, cet entracte inattendu de la parole... fait que soudainement je débouche à l'improviste sur un aspect très peu connu de moi-même... une connivence surgit entre les regards échangés,



un sourire réciproque s'ébauche, les mains se tendent dans un geste d'amical accueil, et une communication non verbale s'établit, chaude et dense, à travers une zone inextricablement intermédiaire entre le cœur et l'intelligence.

Ainsi, vingt minutes plus tard, nous étions installées dans une gentille chambre toute de bleu revêtue, avec de longs rideaux blancs aux fenêtres, deux lits jumeaux recouverts d'une grosse dentelle crochetée à la main, leurs oreillers blancs sagement festonnés. Il régnait une odeur de propreté mêlée à des effluves de gentiane et de pins, imprégnant le parquet luisant et poli comme un miroir. Une chambre où l'on se sentait net, propre, sans histoire à formuler. Il y a des instants privilégiés, justement ces « instants vécus » du temps, où tout est simple, sans heurt, sans contradiction, sans séparation d'aucune sorte. Une harmonie puissante jaillit dans un rythme créateur qui a sa respiration propre. C'est lui qui me relie dans un commencement insoupçonné de moi-même, dans une impensable antériorité, à la Vie dans ma vie. C'est lui qui me fait souffrir, qui me fait aimer. Il est le fil d'Ariane reliant ma vibration à la vibration universelle qui unit tout ce qui respire.

Instant ineffable ! Instant sacré ! que je vais perdre encore et toujours, mais qu'encore et toujours me restituerà l'ardente nécessité de ma quête d'absolu.

Mais je ne peux quitter la Suède sans laisser la parole à Valéry Larbaud, ce grand voyageur, cet incomparable poète qui rejoignit près du Sund, d'où l'on aperçoit Elsenaur, une jeune danseuse suédoise, INGA.

« Ce jour où nous étions ensemble dans son pays, ce matin de l'autre été, dans la chambre d'auberge, à FINJA, avec l'odeur des brindilles de pins dont les planchers sont parsemés, là je l'ai eue bien à moi, tout entière, et pas



une arrière-pensée entre nous, rien que la jeunesse de l'été et ses dix-neuf ans. »

« FINJA nous eût retenus plus longtemps, sans le froid qui augmentait ; nous avons eu pourtant de belles après-midis, passées à parcourir la campagne, une campagne d'aspect grave avec de longues prairies, des bois de sapins remplis d'une obscurité majestueuse, aux lisières desquels s'ouvraient les dernières fleurs de la saison, et plus loin, à l'intérieur, des nations de champignons énormes rouges, dorés, roses, vert-de-gris, et sur le plateau qui domine le lac, des landes grises et roses s'étendant jusqu'à d'autres forêts qui remplissent l'horizon... »

« Mais le Sund est encore lointain. Par ce temps d'embruns on ne voyait pas la mer, mais on l'entendait maudire son existence... »

(Extraits d' « *Amants, heureux amants* »)  
de Valéry Larbaud.



Une nuit merveilleuse me permit de faire l'expérience, encore inconnue pour moi, de ma participation à la Grande Nature, notre Mère à tous.

Cette fois j'eus la chance de quitter très vite mon corps, fatigué par une journée éprouvante, et qui avait un besoin urgent de récupérer de l'énergie ; tâche dont ses mécanismes biologiques s'acquittèrent sans le moindre secours conscient de ma part.

Durant toute la nuit et une grande partie de la matinée précoce, je m'éprouvai intégrée à la vie extraordinaire de la forêt, de l'eau dormante des lacs, de la brise légère. Je ressentais la nature, le ciel, les animaux, les hommes comme une seule vie intense, vibrante, un vie sans sépa-



ration, sans isolement. Il n'existait dans cette vie en moi aucune pensée, aucun besoin de m'exprimer, parce que c'était inutile.

L'analogie la moins lointaine que je puisse donner — et encore elle ne peut rendre compte du millième de la plus faible impression — serait l'état dans lequel parfois j'écoute Mozart ou Beethoven, avec tous mes sens en alerte, l'esprit vif et silencieux immergé dans la musique. Toutefois la différence, à ne pas mésestimer, est que l'organisme avec lequel je participais à cette merveilleuse harmonie emplissait un espace sans limite.

Lorsque je réintégrai mon corps, avec comme corollaire immédiat une atténuation importante de ma sensibilité, et la sensation de limitation corporelle, je me sentis néanmoins dans une forme inaccoutumée. Mon corps lui-même paraissait plus léger, plus vivant. Je gardai une impression d'harmonie, de paix, de joie sereine durant toute la journée. Petit à petit elle s'atténua pour disparaître après trois jours entiers.

Mais je peux dire que le souvenir de cette expérience exceptionnelle me marqua profondément.

Je compris nettement le sens intérieur de certains contes dans lesquels on évoque le Génie de la Forêt, la Fée d'une source ou d'une Lande, les esprits de la nature, etc. Je vécus pendant cette nuit étrange des impressions extrêmement précises et intenses dans un environnement immense, mais uni, ne formant qu'un tout animé par un sentiment chaleureux, d'une suavité cristalline que seul peut traduire le mot : AMOUR.

Et je pus vérifier avec précision le temps passé hors de mon enveloppe physique, car je m'étais couchée à 23 heures ; je partis vingt minutes plus tard, et ne réintégrai mon habitacle familial qu'à six heures. Naturellement je n'eus aucune impression de l'écoulement du temps. La pratique



m'a montré que je ne pense pas, durant le dédoublement tout se passe dans une unité instantanée.



C'était en août 1973, alors que je séjournais avec mon mari en Autriche. Nous nous étions fixés depuis quelques jours à Salzbourg et de là nous rayonnions sur les alentours magnifiques qui nous étaient offerts. La campagne est très belle, que ce soit les vastes et solitaires prairies de la vallée, les sages villages dispersés sur les pentes gazonnées et tassés autour de la petite église blanche au toit bulbeux, ou à la flèche élégante. Partout à travers prés, à travers bois, des sentiers s'élèvent au gré de la pente dans le bruit cristallin des cascades. Sur un rocher escarpé, dominant la vallée, apparaissent les ruines d'un château fort dormant au faîte de son éperon rocheux dans la chaleur accablante de l'été. De toutes parts, les Alpes éternelles offrent leur indicible splendeur au regard ébloui.

Ce jour-là, nous avions projeté de faire une excursion dans le massif de Tennegebirge qui recèle dans ses flancs les grottes de glace les plus vastes d'Europe. A 70 kilomètres environ au sud de Salzbourg, à la sortie de la petite ville de Werfen, nous empruntons une route qui enjambe la Salzach par un précaire pont de bois et contourne dans une large courbe ascendante le pied de la montagne, où elle s'amenuise en un sentier étroit qui monte à travers des bois de hêtres et de frênes, pour aboutir à un belvédère où nous devons abandonner la voiture.

D'ici nous continuons à pied sur une piste qui s'amorce dans la pierraille, et, par un couloir assez raide taillé à même le roc, nous conduit à un refuge accroché tout en haut de l'escarpement, dans un chaotique entassement de pierres éboulées. Une télé-cabine se déplaçant presque à



la verticale de la paroi rocheuse nous dépose à 1 675 mètres d'altitude. Gouffre dessus, gouffre dessous, nous sommes dans l'espace vital des corbeaux qui évoluent à notre hauteur.

Quel spectacle !... Tout en bas la vallée dans la brume, qui monte de la terre abreuvée de soleil, en haut les arêtes ébréchées de la cime. Un décor hérissé d'aiguilles géantes, une vision fantastique hors du commun.

Nous gravissons encore la pente rocailleuse de plus en plus étroite durant une centaine de mètres, et nous voici devant l'ouverture de la grotte au cœur de la montagne : un inquiétant trou noir fermé par une porte de fer.

On nous fait revêtir des vêtements chauds, assez hétéroclites. Il y a ici une permanence tenue par des étudiants ; l'un d'eux me donne un pardessus d'homme de grande taille qui me fait sourire, mais quelques instants plus tard je le bénirai, car il me permettra de m'emmitoufler. Lorsque la porte s'ouvre, un gigantesque courant d'air glacial nous coupe le souffle, et seul le fait d'être nombreux, tassés les uns contre les autres, nous évite de faire une chute en arrière.

Il fait très froid dans la grotte. En fait, il s'agit d'un glacier, emprisonné dans la montagne, qui s'élève encore à quatre cents mètres à l'intérieur du roc. La visite nécessite environ deux heures dans un labyrinthe souterrain comprenant 42 kilomètres de galeries creusées par un ancien cours d'eau datant du pliocène ou du miocène. Deux de ces grottes sont emplies de masses de glace et ont été aménagées pour l'excursion. Un groupe est formé au départ, précédé d'un guide qui a distribué une lampe pour 5 participants. La montée commence à travers des galeries creusées soit dans la glace, soit entre la glace et la paroi rocheuse.

Il y a seulement la largeur nécessaire pour le passage



d'une personne et une rampe en corde pour se retenir. On contourne la masse de glace en spirale, jusqu'à son sommet, en empruntant des caillebotis glissants et en gravisant des sortes d'échelles fixes.

De temps à autre, le guide, un jeune étudiant viennois polyglotte, stoppe le groupe de touristes pour donner des indications. Il allume une lumière spéciale pour éclairer certains massifs de glace. L'effet est alors prodigieux. Devant nos yeux éblouis, apparaissent des fresques hallucinantes. L'érosion, la tenace morsure de l'eau déversée par de violents orages, ont sculpté les parois, évidé dans la glace des grottes profondes, écartelé des failles, éclaté dans le gel des excroissances diaphanes, créant dans une somptueuse matière les figures titanesques d'un reliquaire géant, aux formes figées depuis des abîmes de temps, hissant notre émotion à la frange entre le réel et le fantastique.

Lorsque la visite est terminée, nous nous dépouillons de nos survêtements qui se sont avérés indispensables ; nous sortons de la grotte, et le soleil nous aveugle de son rayonnement puissant. Des nuages blancs roulent dans le ciel, une chaude lumière fusant à travers les crêtes déchiquetées embrase les parois rocheuses.

Je garde de cette excursion insolite une vision d'éternité qui me rappelle à l'évidence de l'éphémère destin de l'homme.



Je me souviens d'un soir, au bord du Wolfgangsee, en Autriche ; lorsque le soleil s'enfonça à l'horizon, le ciel se mit à flamboyer et le lac devint une mer d'or liquide... Les bruits du soir s'évanouirent dans un profond silence, qui enveloppa de ses sortilèges les chalets blancs abon-



damment fleuris, épars dans la douceur verte des Alpagnes. A l'ouest, les fines aiguilles de la chaîne montagneuse offraient leurs reflets irisés au pâle croissant de la lune montante sur le fond du ciel encore clair.

Je sentis sous mes pieds la tiédeur de la terre assoupie. La fin d'un jour... l'automne d'une vie... Une vaste paix immobile s'étendit sur les êtres et les choses. Ce fut l'heure de la réflexion. Ne nous méprenons pas, cette apparente passivité est active. Sous son regard, le déroulement des circonstances se décante, un tri s'effectue qui nous dépouille de bien des malentendus, de bien des contraintes inutiles. Notre monologue habituel s'ameuise lorsqu'il est perçu et le miracle s'accomplit : la Vie est là, tout entière contenue dans l'instant ! Oui, la Vie tout entière, et je vois depuis quelques années une fâcheuse tendance à fractionner, en périodes intangibles, ce passage que nous effectuons tous du berceau au cercueil.

De plus en plus, nous sommes catalogués, étiquetés, répertoriés en catégories rigides, et ces définitions nous enferment dans des ghettos. Il n'est que de voir cet envahissement progressif de la notion d'un troisième âge qui interdit à l'individu, au-delà de cette limite, toute responsabilité dans les décisions à caractère social, familial ou politique.

Déjà, au départ, il y a la grande séparation des sexes : garçon, fille ; puis la couleur de la peau caractérisant les grandes races humaines, enfin les cultures différentes et, dans chacune d'elles, les religions, les nations ; dans ces dernières, les classes sociales et politiques. Nous tendons vers des divisions de plus en plus précises et déterminées qui certes sont exactes, mais ne devraient pas s'immiscer en tiers dans nos impressions profondes.

Dans notre Univers existe « l'Homme », l'homme total.



Souvenez-vous des premiers pas d'Amstrong sur la lune. Partout à la surface de notre planète les esprits étaient tendus, attentifs, anxieux. Ce n'étaient pas des Américains qui effectuaient cette impensable odyssée, mais des « Hommes de la terre », des terriens ! La boule bleutée et lumineuse qu'ils ont filmée de leur escale lunaire constitue la preuve la plus évidente de l'unicité des créatures qui émergent d'elle.

La prise de conscience de nous-mêmes doit s'effectuer à égale distance de l'Unité de notre environnement planétaire, d'une part, et du fonctionnement psychologique de notre conscient d'autre part. Nous oscillons constamment entre ces deux opposés qui, en fait, sont complémentaires et n'existent pas l'un sans l'autre.

C'est la porte ouverte sur une nouvelle dimension de la conscience, de la sensibilité, de l'intelligence, une dimension qui intègre toutes nos composantes émotionnelles et mentales dans un organisme qui les assume. C'est vraiment franchir un seuil. Curieusement, la première pensée qui affleure à la surface est le souvenir d'un conte qui a bercé mon enfance : « La belle au bois dormant », le prince venant éveiller la belle endormie après avoir triomphé des pièges et obstacles durant sa traversée de la forêt enchantée...

Simultanément vient à ma mémoire une allégorie citée par Vivekananda qui vivait au siècle dernier :

« Sur le même arbre se trouvent deux oiseaux, l'un perche tout en haut, l'autre en bas dans les branches. Celui qui est en haut est calme et silencieux, resplendissant d'un merveilleux plumage aux reflets d'or. Celui d'en bas mange tour à tour les fruits aux brillantes couleurs, soit amers, soit sucrés. Il saute de branche en branche, tantôt heureux, tantôt malheureux. Lorsqu'il goûte un fruit particulièrement amer, il est très déçu et inconsciemment son regard



s'élève vers le fait de l'arbre où l'éblouissant oiseau ne bouge ni ne mange, tout entier empreint de sérénité. L'oiseau du bas envie cette paix, mais se remet à manger des fruits et oublie l'oiseau du sommet, jusqu'au jour où un fruit vraiment trop amer le fait sombrer dans le désespoir. Alors de nouveau il lève les yeux et dans un effort il parvient tout près de l'oiseau magnifique. Les reflets dorés de son plumage l'enveloppent lui-même dans un flot de lumière, le pénètrent et le dissolvent en une brume diaphane. Il se sent fondre et disparaître... Il n'y a toujours eu qu'un seul oiseau, celui du bas n'était que le reflet, le rêve de celui du haut. Les fruits doux et amers qu'il mangeait, ces joies et ces peines qu'il a vécues tour à tour, n'étaient que vaines chimères.

Le seul oiseau véritable est toujours là, au fait de l'arbre de la Vie, calme et silencieux. Il est l'Ame humaine au-delà des bonheurs et des peines. »

Alors, pourquoi ne pas songer aux paroles de Anwari Soheili :

« Même si pour toi les richesses du monde se sont épuisées,  
Ne pleure pas, ce n'est rien.  
Et si tu as conquis la possession du monde,  
Ne te réjouis pas ; ce n'est rien.  
Tout passe, le plaisir comme la peine ;  
Ni l'un, ni l'autre ne sont rien. »

et de Siefried Hubert :

« Au début comme à la fin, rien ne compte sinon l'Esprit. »

\*\*\*

Alors que je préparais une causerie à propos d'un voyage en Autriche, j'entrepris une sorte de navigation à



l'estime dans mes souvenirs, et de toutes parts affluèrent en moi les images, les sons, les parfums. Je fus submergée d'impressions tellement vivantes que je dus me rendre à l'évidence... La Forêt Noire, la Bavière, l'Autriche avaient élu domicile chez moi... Elles étaient là, sous mon regard, les Alpes éternelles. Je pouvais sentir la sève amère sourdre des racines, l'odorant chèvrefeuille embaumer l'air matinal... Au loin sur l'horizon, là où le ciel et la montagne se confondent, une légère fumée bleutée s'élevait et flottait, calme et transparente. Sous la brume fine, la forêt s'ouvrait sur un plateau vallonné, renfermant toute la tendresse des prairies bucoliques, avec leurs innombrables chalets blancs, aux balcons de bois ajourés abondamment fleuris de géraniums et de bégonias... Telle une raie d'or, une mince ligne de feu émergeait au travers de la déchirure entre deux crêtes rocheuses, revêtant de lumière les flancs rocailleux de la montagne... Et toute l'éternelle douceur de vivre était là..., chez moi... entre quatre murs clos... se jouant de l'insidieuse usure du temps.

Devant ces montagnes immuables qui nous dominent de leur antériorité millénaire... dans cet air pur des forêts de sapin... dans le grand silence de la nuit qui descend sur les lacs... ne s'estompe-t-elle pas l'idée de frontière ?... Autrichien ici..., Allemand là... Italien plus au sud... et nous, Français de passage ?... Comme elle se révèle illusoire et arbitraire cette fragmentation de surface, alors que le ciel enveloppe la terre comme la pulpe du fruit enveloppe le noyau.

Nos contacts avec la nature, avec sa grandeur, avec sa beauté, sont des contacts avec la vie, et non pas des contacts d'opinions, de jugements, car cette beauté la vie la fait avec notre regard, notre sensibilité, indissolublement. Notre intellect, ce canevas enchanté, nous détourne



souvent de la véritable richesse qui jaillit de la source de vie en nous, et que nous devons pourtant découvrir, sous peine de la perdre à jamais.

Le langage courant renferme de nombreuses traces d'une antique connaissance : « L'émotion m'a coupé le souffle », « j'ai été soulevé d'enthousiasme », « son visage respire la franchise, etc. Les alluvions du temps n'ont pu en dénaturer l'évidence, car il ne s'agit pas de jeux de mots, mais de faits réels.

Tout, absolument tout ce que je fais, ce que je pense, ce que je dis, jaillit de moi et s'exteriorise. Mais lorsque je dis « moi » il ne peut s'agir de ce que je nomme habituellement l'ensemble de mon comportement, mais du point focal par où la vie pénètre et m'anime physiquement, psychiquement ; et sans cette intrusion mon corps n'est qu'un cadavre.

L'évidence m'en est révélée dans « l'instant ». Une citadelle dans laquelle je m'étais enfermée s'écroule ; les briques et les moellons inextricablement confondus étaient mes opinions, mes jugements, mes croyances, ma vision sclérosée des êtres et des choses. A l'instant, je « vois », je ne pense pas, et voir ainsi c'est communier avec tout ce qui est. Pourquoi faut-il toujours que les mots trahissent cette simplicité du réel qu'ils sont impuissants à exprimer ? Pourquoi faut-il que cette évidence qui pénètre ma chair et mon sang, je ne puisse la transmettre ? La barrière que je rencontre dans cette tentative est faite d'un rythme qui me la renvoie, alors que j'ai la certitude qu'il s'agit là d'un bien commun, de la vie vécue et non plus subie.

Saisir la réalité de la vie dans l'intervalle de silence entre deux pensées. Entrer dans ce trou. Transformer l'écoulement familier des pensées, strié parfois par la fulguration d'un silence, en l'écoulement tranquille d'un



silence, strié par l'apparition de pensées. En un mot, inverser le système.



Lorsque le soleil de plus en plus brûlant terrasse toute apparence de vie sur les bosses tourmentées des vallons surplombant la plaine écrasée de chaleur, c'est alors qu'apparaissent bordant les chemins sinueux conduisant aux villages dispersés dans la campagne, les éblouissantes étoiles d'or des châtaigniers dessinant fièrement les motifs ouvragés d'une guirlande, dont les festons se découpent sur le ciel sans nuage.

Qu'ils sont beaux, ruisselant de lumière, parure éclatante de la nature abreuvée de soleil ! Je ne me lasse pas de les contempler. Le vent les a heurtés, courbés durant les longs hivers de leur adolescence, et leurs troncs tortueux ont résisté aux assauts, traçant par leurs lignes tourmentées l'épuisante histoire de leur lutte contre les éléments.

Et, aujourd'hui, ils inscrivent dans le ciel l'image d'une beauté sans cesse renouvelée, chantant la pérennité du monde.

Je suis submergée d'admiration et de reconnaissance pour cette sensation d'allégresse qui m'envahit soudain, accélérant le battement du sang dans mes artères, me grisant de la senteur chaude de la terre assoupie.

Je désire passionnément comprendre le mystérieux passage de cette harmonie à la joie qu'elle éveille en moi de toutes parts, forte comme un alcool qui m'étourdit. Il me semble avoir abordé sur une terre inconnue, où les êtres et les choses sont à la fois semblables et différents.

Je me sens une âme de poète et j'ai la certitude que la poésie est une substance qui parle à ma chair autant qu'à



mon esprit, qui m'invite à vivre d'une façon différente, dans un espace nouveau où les sens créent la beauté, l'harmonie, où chaque émotion est lourde de tout son poids de chair assumée.

Elle m'apparaît comme un jalon à travers le déroulement linéaire du temps où je me retrouve pour croître et nourrir mes futures fringales, comme ces admirables châtaigniers se sont nourris de la sève issue de leurs racines, portant sa manne providentielle jusqu'à la fine pointe de leurs étoiles éblouissantes.

Chaque année, un feuillage nouveau, plus fourni, plus dense, sur des branches de plus en plus importantes, plus tentaculaires et un tronc de plus en plus solide, enraciné... et le temps est la mesure de cette maturation, de cette évolution.

Rien n'est jamais terminé, tout se meut selon des rythmes différents... Moi-même, je ne suis qu'un processus qui s'accomplit à travers les âges de la vie humaine, intégré dans le temps de la Grande Horloge cosmique qui inclut toute la Création.



Lors d'un séjour dans le Béarn, à la limite où il jouxte le Pays Basque, dans cette admirable contrée aux pieds de la muraille pyrénéenne où le bruissement de l'eau vive des graves sonne sur les galets, je me souviens d'une visite aux ruines d'un vieux château. Son origine, dit-on, remonte au XIII<sup>e</sup> siècle et ce serait Gaston VII de Moncade, oncle de Marguerite de Provence, épouse de Saint-Louis, qui l'aurait fait ériger. Il fut restauré à la Renaissance, et malheureusement en grande partie détruit par un incendie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

Telle une vigie solitaire, immuable sentinelle de pierre



qui défendit la province contre les Anglais établis dans la Soule voisine, il s'élève sur une haute butte qu'on gravit par un sentier raide et étroit, entre deux rangées d'arbustes et de buissons touffus. On aboutit au sommet dans une vaste clairière en arrondi qu'entoure l'épaisse muraille végétale de ses grands arbres verts, magnifique écrin pour ce solitaire blessé, ouvrant au sud sur l'immense horizon.

Au pied de la butte de cent soixante-dix mètres, voilée par une fine vapeur transparente, la plaine quadrillée des champs de maïs s'étend au loin, cernant ses ravissants villages aux toits colorés, jusqu'aux imposantes masses bleutées des premiers contreforts pyrénéens, en pente croissante jusqu'à la ligne d'horizon. A l'angle de la façade ouest du château, la margelle d'un vieux puits ajoute encore à la poésie du site.

L'esprit est étrangement serein, envahi par toutes les nuances du rose au pourpre du soleil glissant derrière les nuages à l'ouest. Un vent léger joue dans le feuillage épais des grands arbres, calmant la secrète impatience des gestes quotidiens, faisant naître le goût vivant de la Vie, émergeant du tumulte habituel, opposant son veto aux clivages étanches, à tout ce monde en porte-à-faux de la logique, à travers les allées bitumées de l'intelligence.

Le retour à la source s'impose alors avec force. Il émane du ciel, de ce mont chargé d'histoires, de l'air pur et léger, et du silence qui pénètre toute chose, faisant jaillir une sensation de liberté inusitée, le temps d'un instant vécu... L'instant qui fait chanter la Vie.

L'hôtesse passionnée de ce haut-lieu apporte un commentaire précis et documenté, allant de ses origines à notre époque.

Descendante en ligne directe de ces seigneurs du Béarn dont le sang fut souvent répandu pour défendre leurs terres contre les envahisseurs étrangers, pendant des années



elle remua ciel et terre afin de « racheter ce Mongaston » dont sa famille avait été dépossédée ; puis, avec peu de moyens, elle l'arracha aux feutrages épais tissés par les broussailles qui l'avaient enseveli aux trois quarts. Peu à peu, comme un diamant débarrassé de sa gangue, il apparut, altier, distant, révélant ses armoiries, riche d'un passé glorieux, témoin silencieux du déroulement de sept siècles révolus, source inépuisable de rêves...

Sans doute en est-il de plus importants, de plus renommés... Qu'importe !... Ici, le courant « passe ». La compréhension intuitive n'est pas élaborée mot à mot comme pour une analyse, un raisonnement ; au contraire, elle est une saisie immédiate et totale de tout ce qui en fait le sens. La pesante orthopédie de la logique abstraite des concepts, cède le pas à la certitude organique des impressions reçues.

A l'ombre de ces hauts murs blessés règne le royaume de l'intraduisible, de l'inexprimable, le silence habité par sept siècles de souvenirs riches de batailles, de sièges repoussés, de souffrances, mais aussi riches de traditions, de grandeur et d'honneur assumés. Le passé et le futur communient dans un présent qui chante aux étoiles.



Par un des derniers beaux jours d'été, plus frais, plus calmes, je viens de faire une longue randonnée en voiture traversant du nord au sud ma chère et belle Auvergne, terre des contrastes, région des puys et des lacs.

La route dessine son ruban clair dont le tracé serpente à travers les forêts, alternant avec l'aridité des plombs à l'herbe rasée. La vallée tourne et se rétrécit, surplombée par un plissement montagneux qui la domine. Sur son lit caillouteux les méandres de la rivière étincellent et les



villages épars avec leurs fermes aux toits de pierres et d'ardoises sont enfouis dans les vallons boisés, ou proches des peupliers qui bordent l'étang.

La nature est si belle, si vraie, grave et sereine comme la surface de ce lac où l'eau danse sous la caresse du vent. D'instant en instant, l'occident rougit sous le soleil couchant, faisant éclater une symphonie de couleurs, qui nimbe l'horizon de ses feux.

La voiture engloutit la route. A la même cadence j'absorbe le paysage. La quenouille enchantée de mon cerveau file des pensées imprécises. Tout bouge. Tout change. Tout est impermanent, y compris moi-même. Je ne suis que la succession d'humeurs différentes qui se chevauchent inlassablement : ce matin, enthousiaste... à midi, grognon... puis de nouveau optimiste, et en ce moment interrogative, attentive, sans jamais cesser de clamer : « Moi... moi... moi. »

Et tout à coup, j'ai follement envie de découvrir un ancrage sûr qui résiste à cette bacchanale endiablée, mais je ne vois rien de stable, pas même le besoin que j'en éprouve.

Je sens que j'aborde ici le problème à l'envers. En vérité il est un faux-problème. L'important n'est pas de le résoudre, mais de comprendre QUI le pose ?... Oui, QUI le pose ?



A la sortie de la petite ville du Cheix-sur-Morge, lorsque la chaîne bleue des puys profile sur l'horizon son feston irrégulier, je ressens chaque fois un plaisir profond. Les bruyères mettent leurs taches mauves sur les premiers versants de la montagne, qui bientôt connaîtra le lent dépouillement de l'arrière-saison. Fermant l'horizon par-



delà la plaine, les larges blessures brunes au sein de certains puys contrastent avec la tendre verdure tapissant le fond de la vallée.

Ce site est un des plus anciens du monde. A le contempler, je me sens spontanément plus attentive au bruit de la vie au fond de moi, plus lucide aussi. Le ciel immense semble ouvert au-delà des nuages.

Il est, selon Barrès : « des collines inspirées, des lieux où souffle l'esprit. Il est des lieux enveloppés, baignés de mystère, élus de toute éternité pour être le siège d'une émotion religieuse. » Les puys d'Auvergne en sont pour moi le témoignage.

Je les ai parcourus durant des années, empruntant les itinéraires les plus fantaisistes, ne me lassant jamais de les retrouver à la fois semblables et différents suivant les saisons. Nos yeux courent à la surface des choses, les effleurant à peine. Pour qu'elles n'existent pas seulement comme des images mentales, il nous faut faire un geste à l'intérieur de nous-mêmes, qui est un acte de création ; car il engendre tout un monde dense, épais, vivant, sensible, auquel nous sommes reliés par tous nos sens, dans une sorte « d'apprentissage à être », et qui va bien au-delà des images et du langage habituels, nous révélant le libre frémissement de la vie qui nous traverse sans interruption.

C'est l'attention simultanée, à soi-même d'une part, et d'autre part, aux êtres et aux événements auxquels nous faisons face, qui crée la relation vivante, alors que le regard distrait, émousse la sensibilité.



C'est avec cette attention lucide que je quitte sur la gauche Champeix, m'engageant dans le petit sentier qui conduit aux grottes de Jonas. De la route, on découvre



une énorme roche en surplomb, étagée de blocs découpés comme les marches géantes d'un parvis de cathédrale. Elles sont creusées dans un conglomérat de scories basaltiques, et le regard est fasciné par cette immense paroi de lave trouée de cavernes. A sa base, derrière d'épaisses frondaisons, se situent les premières grottes. Les Templiers, qui s'enfuirent après l'arrestation de leur chef Jacques de Molay et de la plupart d'entre eux en 1307, y séjournèrent longtemps, fuyant les persécutions. Ce fut un de leurs relais sur la route de l'exil, principalement en direction de l'Espagne.

Ils creusèrent dans la paroi volcanique un escalier en colimaçon, reliant les alvéoles entre elles et s'élevant jusqu'au fait où se situait la cellule du Grand Dignitaire de l'Ordre. Surplombant le plateau, ils pouvaient ainsi prévenir toute attaque. Evidant la lave friable, ils ont laissé les vestiges d'une chapelle avec son autel et ses colonnes romanes. On peut toujours y retrouver le four où ils cuisaient leur pain.

Il faut visiter ces grottes au déclin d'une belle après-midi d'été, à l'heure où le soleil couchant enveloppe le rocher d'ombres violettes. Il flotte dans l'air un parfum de thym et de menthe sauvage, les arbres tendent leur feuillage aux derniers rayons qui les embrasent de pourpre et d'or. Je ne sais plus si mon regard concrétise ce qu'il voit, ou si le paysage entre en moi, comme l'eau dans une éponge.

Je suis soudain au centre de toute activité, comme si la totalité de l'histoire humaine se trouvait inscrite et concentrée dans cette activité et, d'instant en instant, se déployait en images. Je perçois, profondément en moi, une intimation pressante, remontant d'une certitude infiniment lointaine, intraduisible verbalement, sinon par le mot AMOUR. Quelque chose d'inconnu émerge de mon



silence, dans le temps même où une large portion de la charpente de mon comportement psychologique s'écroule. Une aube filtre à travers des paupières inconnues s'ouvrant sur un regard nouveau : le regard du cœur... la lumière du cœur, dans l'Instant ineffable où tout est résolu. L'instant initial, l'Instant originel... et le temps linéaire qui en découle.



A un certain point de mes recherches, il devint évident pour moi que, plus je persévère dans l'effort de me connaître, moins je peux me définir.

Me voici munie d'un corps bien à moi, mais qui n'est pas moi, puisque je peux le quitter sans perdre la sensation d'exister. Munie d'un mécanisme psychique, émotionnel, instinctif et moteur, également à moi, mais dont je ne possède pas le contrôle intégral et permanent, et d'un intellect avec lequel je dois lutter durement avant qu'il n'accepte de se taire, ne serait-ce qu'un instant.

Mais, Moi, ... QUI suis-je ?

Peut-être la question pourra-t-elle se transformer en : QUE suis-je ? Avant tout, laissons-la mûrir. Il est un temps pour semer, un temps pour récolter, et la récolte n'est jamais assurée. Les Evangiles nous ont tout révélé sur ce point :

Préalablement, le travail indispensable de la terre, afin qu'elle reçoive la semence dans de bonnes conditions, puis le pourrissement de la graine et sa germination dans le silence et les ténèbres du sol, la bonne pluie et les rayons ni trop faibles, ni trop ardents du soleil, et la moisson avec son partage entre le bon grain et l'ivraie, enfin l'Ultime Récolte précieusement engrangée...

C'est un lent cheminement à travers les opacités de



l'ignorance. On va dans l'inconnu, le jamais révélé. C'est la moderne odyssée des hommes assoiffés de « connaître par eux-mêmes » et non plus seulement de « savoir ».

Dans cette aventure où le corps a sa place et son travail, au même titre sinon plus que celui de l'explorateur, dans cette quête qui dure autant qu'il a lui-même d'années à vivre, la vie assumée prend un volume jamais encore expérimenté, une dimension nouvelle révélant un nouvel ordre du monde.

C'est la route du retour à la source de l'Etre.

Se mouvoir librement sur cette route insolite, un petit enfant le peut aisément. Lorsqu'il sera adulte, un solide raisonnement appuyé sur une bonne logique aura mis un terme à sa possibilité « naturelle » d'emprunter la route enchantée. Mais si la nostalgie de la route, le désir inconscient de la retrouver n'ont pas été complètement détruits, un jour peut-être une petite voix intérieure se fera entendre et le guidera vers un livre... une rencontre... une expérience, propres à ouvrir en lui le chemin de son Etre véritable.

Sur ce chemin chaque mètre doit être conquis de haute lutte contre soi-même. Nous sommes recouverts d'écailles qui se nomment : violence, orgueil, jalousie, envie, crainte, etc., qui forment écran entre nous et la réalité des choses. Il nous faut nous travailler longtemps du dedans, afin qu'elles tombent comme des peaux mortes, laissant apparaître notre nudité originelle.

Rien ne se fera sans une immense patience alliée à une égale ténacité et une parfaite lucidité. Pour les uns ce seront les émotions qui se dresseront contre le travail. Pour d'autres, ce seront les pensées qui constitueront l'obstacle. Pour d'autres encore certaines habitudes du corps refuseront de s'effacer.

Les efforts deviennent efficaces lorsque l'initiative de la



manifestation part de l'Être profond et non plus seulement de la pensée ou du sentiment. Tout ce qui est voulu par l'Être profond s'accomplit, tout ce qui est voulu par le mental ou le désir avorte, même si au début il semble y avoir un projet de réalisation.

Lorsque l'Homme « habite » son corps, tout lui devient possible. La parole émise par une voix « assumée » est vivante et appelle à la Vie. Le Geste effectué par une main consciente est « créateur ». Le silence de celui qui habite son corps détend et unit l'ambiance.

Un visage m'apparaît, illustrant ma pensée, celui d'un grand poète, que dis-je, celui même de l'essence de la poésie : Max-Pol Fouchet. Dans le secret de mon entendement, je le nomme « l'ouvreur de pistes ».

Combien de somnolents a-t-il éveillés le temps d'une émission télévisée ?

Combien ne se sont-ils pas complètement rendormis ?

Il sème à tous vents... la poésie... la peinture... la musique... la Philosophie... l'Amour de l'Homme pour l'Homme...

Pour le lire avec « profit », quel horrible mot pour désigner la délicate transmutation dont mon corps tout entier est le lieu, je dois laisser la phrase m'envahir, me recouvrir de sa vibration, me communiquant son rythme, m'invitant à me « nourrir » à la source d'où jaillissent les mots.

Ses idées sont miennes déjà, mais le souffle qui les exprime possède un pouvoir qui m'emplit d'allégresse. En lui, le Verbe se fait chair... Dans la nuit de ma quête, je ne suis plus seule...

« L'Art est de rendre visible l'invisible que nous portons. Tel est le rôle supérieur d'un certain Art, celui des visionnaires, d'un Blake par exemple ou d'un Monsu Desidério et celui de Wassil Yvanoff, l'inexprimable s'y



muant en exprimable, et la source s'y confondant avec la nuit des origines et la clarté des estuaires. »

Extrait de la Préface de Max-Pol Fouchet à l'exposition Ivanoff.

« Les hommes qui peuplèrent la Nubie, les dirons-nous étrangers, inconnus ? Nous ne les connaissons pas seulement pour avoir vu ceux de notre temps accomplirent des gestes semblables à ceux qu'ils accomplirent dans la nuit des siècles : le même mouvement pour relever le balancier d'un puits, pour libérer une voile d'une rive à l'autre, pour fouir une graine dans le limon. Nous avons d'eux une connaissance plus intérieure, sans circonstance. Nous les connaissons, nous les reconnaissons. »

Extrait de NUBIE, SPLENDEUR SAUVÉE (1).

\*\*

Une amie très chère me permit d'assister à une conférence donnée par un médecin et suivie de la projection d'un montage diaporama sur l'Islande. Les diapositives étaient parfaites et la qualité du commentaire, remarquable. Nous assistions, à une échelle de grandeur miniaturisée, à la formation de notre planète dans cette île volcanique tellement insolite et mystérieuse.

L'exubérance des cratères (il y en a plus de 200) dont beaucoup fument encore, l'eau brûlante qui sourd des profondeurs, la plupart des scories couvertes d'oxyde de fer rouge, offrant la teinte vive des masses incandescentes, le flot des laves quoique figées semblant couler encore,

---

(1) Extraits figurant dans « Le Monde de Max-Pol Fouchet » exposition consacrée à Max-Pol Fouchet par la ville de Vichy en juin 1977 avec la collaboration de Monique Kuntz, bibliothécaire de la ville de Vichy.



tout cela constituait un spectacle saisissant, dantesque, à couper le souffle.

La planète vivante, mouvante, brisant dans un spasme fabuleux ses murailles de gel, pour exhaler son feu qui deviendra matière. Obéissant à l'impulsion fondamentale, il prend contact avec l'espace, le contracte, le condense sous nos yeux en substance tangible, et lentement, silencieusement, se préfigure la grande loi créatrice des formes qui geste la substance métaphysique en matière physique.

Partout la grande Vie prend possession de l'espace. Elle écrit son langage avec les formes qu'elle crée en les condensant. J'ai licence de croire et de sentir en moi les prémices d'une harmonie universelle dont les lois sont l'expression d'un langage. Mon corps ?... cette édification de cellules en organes, cette coordination d'activités incessantes qui le maintiennent vivant... et cette énergie encore plus raffinée, qui sent... éprouve... pense et SE pense elle-même comme une entité qui dit : « Je »... « moi ». Et cela répété à des milliards d'exemplaires.

Il n'est place que pour l'émerveillement devant l'éternelle création de formes de plus en plus élaborées, complexifiées, au travers desquelles la Vie Unique accomplit son cycle cosmique, atteignant chez l'homme une lucidité dans laquelle elle se réfléchit.

L'extraordinaire et mystérieuse combinaison des fonctions organiques qui constitue le corps humain, en fait un instrument de perception privilégié qui ne doit rien à la volonté de l'homme, mais au contraire, réclame son attention totale pour le conduire à l'extrême pointe de l'aventure humaine : La Connaissance de Soi.

Comprendre cette évidence que la vie est mouvement qui s'exprime en chacun de nous par la pensée, le sentiment, le geste...



Comprendre en le vivant, le mouvement qui relie la petite cellule, « moi », et toutes les autres cellules, les hommes... et cela éternellement. Les cellules naissent, se développent, meurent. Mais CELA, l'énergie qui les anime, qui les fait respirer, sentir, souffrir, aimer... ne meurt jamais.

Un grand Sage a dit : « Respire, Goûte et Communie. »

Paul Valéry a écrit : « Les événements sont l'écume des choses, c'est la mer qui m'intéresse. »

La source réside à l'état latent en chacun de nous.

Chaque jour, quelques instants, réaliser ce geste intérieur inhabituel de nous tourner vers notre profondeur, « à l'écoute de nous-mêmes » sans intervenir, sans juger, sans comparer, accepter ou rejeter. Etre seulement un « regard », attentif au plus infime balbutiement, intensément lucide, avec la conscience extraordinairement aiguë de la réalité vivante.



## REMARQUES SUR LA TEMPORALITE

Très souvent le retour dans mon corps, à l'inverse de l'éveil, n'est pas un aboutissement logique, mais un « abordage » un saut dans une image cohérente.

Dans le passage instantané d'un état à l'autre, une image se profile nettement et pour moi, a valeur de symbole. Selon sa texture, sa couleur (les mots sont impuissants...), je « sens » son contenu profond qui m'avertit de circonstances graves ou au contraire, heureuses, et toujours dans la limite de trois jours avant que cela n'arrive.

Je pense que ce délai correspond à une loi inconnue de la manifestation. Il est vrai que ce que nous appelons le temps, n'est que le déroulement des séquences de notre perception. Je vous assure que cette certitude de l'inéluçabilité des événements m'a toujours beaucoup troublée ; le fait que TOUT se décide « Ailleurs », sur un autre plan...

Je me souviens avoir vu au cours d'un de mes périples nocturnes, une amie très chère la tête recouverte d'un grand voile noir, le visage empreint d'une immense douleur, tenant sa fillette par la main et son mari légèrement en retrait. Pour moi cela ne fit aucun doute, c'était l'annonce d'un deuil. Comme elle avait une grand-mère très âgée, je ne doutai pas qu'il s'agisse d'elle. Ce fut son frère de quarante-neuf ans qui succomba à une crise



cardiaque brutale, que rien jusqu'alors ne laissait pressentir. Et ce fut le même visage de mon amie, défait par la douleur, que j'eus devant les yeux lorsque j'entrai dans la chambre où reposait le corps de son frère.

Je connus plusieurs fois des circonstances qui me permirent de vérifier les faits. Dans la vie de tous les jours, on dit tout simplement que ce sont des prémonitions, mais le mot n'explique rien.

Notre notion du temps étant relative, peut-être est-il possible, pendant un instant, d'avoir accès à des images d'un passé ou d'un futur, présents dans une toute autre dimension d'espace-temps ?

Je veux également signaler une caractéristique fondamentale qui différencie d'une façon incontestable l'état de rêve de l'état de dédoublement :

Lors de mes incursions dans d'autres dimensions, il m'est impossible de raisonner, d'analyser, de déduire, la pensée parlée cérébralement n'existe plus. Je suis une conscience-connaissance « muette » alors que lorsque je rêve, je pense mon rêve, je le verbalise.



Douze ans aujourd'hui que cet ami incomparable, cet ami de plus de vingt ans a été terrassé par une crise cardiaque, creusant dans ma vie un vide sans fond, un manque insupportable. Sa femme est inconsolable. Elle avait en lui l'époux le plus tendre, le plus attentif qui soit. Lorsque nous nous rencontrons, il est présent entre nous ; nous nous entretenons de lui comme s'il était parti pour un lointain voyage, mais surtout pas définitif.

J'avais dix ans de plus que lui, ce qui avait toujours conféré à nos relations un caractère légèrement déférent



de jeune frère à sœur aînée. Nous nous étions rencontrés à la suite d'une conférence sur la psychologie du comportement, et tout de suite des affinités communes pour une recherche intérieure tissèrent un lien très puissant entre nous.

C'était un garçon très droit, très bon, d'une intelligence aiguë. Il aimait passionnément la nature et jouissait du grand privilège de posséder des mains qui savaient tout faire. Ce qui pour lui constituait un excellent dérivatif à ses fonctions de professeur de mathématiques. Il aimait son métier. Pour lui, il s'agissait d'un mouvement de la vie qui l'unissait à ses élèves. Il échappait aux lacis des réactions égocentriques et son approche était apaisante ; aussi attirait-il la sympathie.

J'ai reçu sa dernière visite par un beau jour ensoleillé du mois de mai. Il était alors impatient de me conter un rêve étrange qui le hantait. Pas un de ces rêves issus d'une digestion difficile ou d'un état de sommeil anxieux. Non, celui-ci appartenait plutôt à ce que Marcel Brion nommait « les escales de la haute nuit ». Le voici :

Il se trouvait dans le compartiment d'un train, un contrôleur lui réclamait son billet et le poinçonnant, lui disait :

« Pourquoi voyagez-vous en deuxième classe ? Vous avez un billet de première ! »

Il répondait :

« C'est vrai, je n'avais pas remarqué. Je vais changer. »

Et l'autre de dire aussitôt :

« Il est trop tard, maintenant, nous arrivons. »

Un avion blanc atterrissait dans un grand silence tout près du train qui stoppait en pleine campagne. La lune ronde et pâle paraissait comme suspendue dans le ciel bleuté. La beauté de ce paysage vu en rêve résidait



dans une mystérieuse étrangeté. A l'intérieur de l'avion de nombreux enfants revêtus de l'aube des communians, chantaient un cantique.

Il montait dans l'avion qui décollait aussitôt sans bruit ni heurt, et derrière lui une voix murmurait : « On quitte la planète... » A cet instant il s'éveillait dans son lit. Il était 3 heures du matin.

Toutes les images de ce rêve lui laissaient un souvenir très lumineux qui l'impressionnait profondément. Il désirait en comprendre le symbolisme qui me fut hélas rapidement très clair.

Nous nous sommes quittés sans inquiétude, sans trouble, et je garde vivant dans mon souvenir son regard très bleu, inondé de transparence et de propreté morale. Six jours plus tard, il décédait brutalement.



Lorsque je parcours des espaces inconnus et je dis intentionnellement des espaces et non un espace, car ils diffèrent par leur densité respective, il y a autant de différences entre chacun d'eux, qu'entre l'espace que nous connaissons tous et celui qui, dans l'ordre des choses, vient immédiatement après lui. Décidément il existe une rigueur mathématique, me semble-t-il, dans l'organisation du créé.

Il est bien certain que les sorties les plus agréables, celles qui laissent après le retour une impression durable de confiance, de paix, se situent dans un espace d'une légèreté infinie. Je dirais presque une absence de poids qui supprime tout effort. Les déplacements y sont instantanés, sans résistance, et à travers une luminosité transparente et vibrante. D'ailleurs, il semble que la matière de cet espace, des objets et des êtres que j'y rencontre, vibre d'un mouvement extrêmement rapide. Imaginez un



bloc de granit ayant la mobilité du mercure sans pour cela perdre sa forme.

Je pense que pour éprouver ces caractéristiques très précises et cependant impossibles à traduire sans les déformer, il faut que le support, « l'organisme » dans lequel je les éprouve, possède des sens nouveaux qui s'éduquent par la pratique, comme un enfant apprend peu à peu à reconnaître la distance, les objets, à trouver son équilibre, etc.

Malheureusement, sans que je le désire, et peut-être même parce que je le crains, je suis souvent entraînée dans des espaces de densité plus grande, où tout est difficile et tout est à craindre. L'atmosphère de ces états de matière est lourde, oppressante, les bruits sont ressentis douloureusement. Ce sont des coups sourds, des craquements, des crépitements métalliques, inconnus dans notre monde habituel. Il y règne un froid humide qui me pénètre et me paralyse comme une peur. Et surtout, j'y rencontre l'eau sous toutes ses formes. C'est l'élément terrible, déchaîné, obscur, qui m'engloutit en me communiquant une angoisse insurmontable. Alors c'est le retour brutal dans le corps avec le cœur qui s'affole, une douleur aiguë dans la tête, et la certitude d'une journée pénible qui suivra.

Les objets, les constructions, les paysages rencontrés au cours de ces sorties désagréables sont laids, sales, sombres et visqueux. Il règne une demi-obscurité et je me déplace lourdement, difficilement, presque à l'horizontale, un peu comme lorsqu'on nage à contre-courant. Je me souviens avoir été frappée par le film de Jean Cocteau « Orphée », dans lequel on voyait Jean Marais flotter et avancer justement dans cette position à travers une rue dévastée bordée de décombres dans l'atmosphère désolée que l'on peut éprouver dans certains cauchemars.



Je n'ai pu retenir une exclamation : « Mais Cocteau connaît les déplacements dans cet état, il n'aurait pu l'imaginer ainsi ! »

J'étais assise à côté de mon gendre et pour la première fois je lui fis la confidence de mes expériences trans-espace. Je les gardais secrètement pour moi, car il n'est pas agréable de déceler dans le regard de celui qui vous écoute le diagnostic d'illuminée, sinon de déséquilibrée que son incrédulité lui suggère. Et, vraiment, je ne peux donner tort aux sceptiques. Si je ne possédais pas moi-même ces certitudes vécues, je serais sans doute aussi sceptique qu'eux. Je me tais depuis trente-huit ans...

Mais depuis trente-huit ans, avec la plus grande patience, j'ai mûri une réflexion profonde sur ces phénomènes, après chacun de mes retours. J'entrepris en somme un double travail, d'observations avec le plus de précision possible durant les expériences, et d'analyses et de déductions une fois de retour ici, afin de trouver le dénominateur commun, le lien qui les relie et les harmonise. Aussi je peux dire qu'aujourd'hui je suis comblée par les idées nouvelles qui se sont répandues à ce sujet en Occident.

Les scientifiques ne rejettent plus, a priori, l'existence de certains phénomènes inexplicables ; au contraire ils se penchent sur des hypothèses susceptibles d'actualiser une certaine vérité de ces faits insolites.

Les récents travaux de Jean E. Charon, Raymond Ruyer, Robert Linssen, Marcel Tournayre, A. Hermann et tant d'autres, nous familiarisent avec l'idée de super-dimensions, de supra-psychisme, utilisant peut-être la matérialité des particules élémentaires (1).

---

(1) « *L'Esprit, cet inconnu* », Jean E. Charon, éditions Albin-Michel, 1977.



Vous ne pouvez imaginer ma joie en découvrant que ces dimensions de densités différentes, ces espaces inconnus qu'il m'a été donné de percevoir, de ressentir et que je « sais » exister, à la fois en nous-mêmes et en dehors de nous-mêmes puisque nous en sommes partie intégrante, des savants, des hommes de science, aujourd'hui et encore plus sûrement demain, les mettront en formules mathématiques, les transcriront en schémas, en symboles, découvrant peu à peu scientifiquement l'énorme puissance de l'esprit humain total animant ces parcelles infinitésimales que sont les hommes. Relativement à cet esprit humain, que l'on peut nommer Dieu, Christ, l'Absolu, la Connaissance, voire même pour certains, le Néant, les hommes et leurs « histoires » occupent un rapport analogue aux fourmis et histoires de fourmis, relativement à l'homme.

C'est un saut gigantesque proposé à nos mentalités individualistes et égoïstes, qui certes ont eu leur nécessité et nous ont conduits jusqu'au stade où il est loisible à l'homme de réaliser qu'il est UN, avec tous les hommes et que son rôle d'homme est de manifester dans sa nature humaine, la réalité de l'esprit humain qui est Conscience.

Je n'ai aucune prétention à m'immiscer dans un domaine qui n'est pas le mien, le domaine scientifique ; mais je suis bien obligée de constater « cela » dont je fais concrètement l'expérience. J'eus la chance inestimable de ne pas me laisser captiver par les scènes et les images « vues » au cours de ces dédoublements, car les scènes sont légions, reflétant tous les « possibles ».

Je désirais comprendre avant tout :

QUI étais-je ? — QUOI et QUI existe ?

Je découvris très rapidement que la compréhension n'était pas une idée reçue, un raisonnement, une déduction, mais « quelque chose » de vécu, d'éprouvé viscéra-



lement. D'autre part, je ne pouvais nier que cette densité exceptionnellement légère, dans laquelle je m'éprouvais vivante avec autant d'intensité, ne fut pas seulement l'idée que j'en avais, mais aussi la matière qui la constituait.

Alors, quelle est cette matière ?

A quoi correspond-elle dans les degrés de la matérialité ?

Je ne saurais répondre, mais la question reste ouverte.

Elle obéit à la pensée par une plasticité instantanée qui lui fait prendre toute forme imaginée. L'espace et le temps tels que nous les connaissons ne sont plus en cause et surtout, je crois que cela est primordial, on ne peut entrer en contact avec elle qu'en pénétrant d'abord très profondément à l'intérieur de la conscience-sensation qu'on a de soi.

Toutes ces densités existent en nous simultanément, bien que nous n'en soyons pas conscients. Il semble que nous ayons la possibilité de traverser des mondes de matérialités, donc de densités différentes, emboîtés les uns dans les autres sans se confondre jamais. Paradoxalement, sans cesser d'être là physiquement, on est ailleurs et cet ailleurs est infini. Ce n'est pas un espace « spatial » qui nous en sépare, mais un espace de densité, d'intensité, de nature. Une image me vient à l'esprit : celle d'un pot de cyclamens, plongé dans un bassin d'eau dans laquelle seraient dissoutes quelques gouttes d'essence volatile. Nous avons sous les yeux quatre degrés de matérialité : la terre dans l'eau qui contient de l'air, lequel renferme en suspension une essence odorante. Ma vision intellectuelle de ce fait me permet d'en concevoir une synthèse, mais je ne peux éprouver la matérialité du phénomène.



Il n'y a pas pénétration de la conscience à soi-même DANS le phénomène, mais DEVANT le phénomène.

C'est pour cela que l'expérience du dédoublement conscient et volontaire revêt une aussi grande importance et permet de poser des questions fondamentales.



## LA PENSEE ANALOGIQUE

Je dus renouveler ces expériences transdimensionnelles durant des années, avant d'en assimiler clairement l'idée que je traduis aujourd'hui, et cela me conduisit à en tirer certaines déductions :

Par exemple ceci : il faut à l'organisme humain deux à cinq heures pour digérer la nourriture prise au cours d'un repas. Celle-ci est alors transformée en énergie assimilable par notre sang et nos cellules. Elle appartient ensuite à notre corps tout entier.

Analogiquement, il faut parfois une heure, un an, dix ou vingt ans de la vie du corps pour assimiler une idée sous forme de certitude, c'est-à-dire posséder dans son principe conscient qui s'en nourrit, l'énergie qu'elle renferme. Il faut sans doute le temps d'une vie humaine pour que l'idée « Conscience, Unité » se convertisse en notre Etre, l'éveillant à l'Evidence.

Un grand événement se situa dans ma recherche, le jour où s'éveilla en moi la Pensée Analogique.

Elle apparut comme le résultat de *tous* mes efforts, de *tous* mes échecs acceptés et remis en cause. Dans les instants privilégiés où elle se manifeste, une fleur, un arbre, un verre d'eau, les feux de circulation à un carre-



four, toute chose aussi dissemblable fût-elle, agit comme une baguette magique, déclenchant une gerbe de « connaissances liées » sans utiliser la logique, ni aucune formule de raisonnement. Une connaissance dont tous les éléments qui la composent s'intègrent simultanément en nous, jusque dans nos fibres les plus secrètes et ne peuvent plus être perdus. Notre intellect peut les traduire, mais l'un après l'autre, ce qui en dégrade l'intensité et la portée.

Dans les domaines les plus différents l'analogie renseigne instantanément et transforme l'angle de vision du monde et de soi-même.

Je viens de regarder une émission de télévision et ayant consulté le programme, je décide de changer de chaîne. Dans l'instant même où j'appuie sur le bouton de commande, un grand voile se déchire dans la compréhension de moi-même : l'évidence de l'analogie de mon geste avec mon travail intérieur m'apparaît lumineuse.

Les premiers postes de télévision ne comportaient qu'une seule chaîne ; lorsque la deuxième fut mise en service, il fallut leur adapter un nouveau dispositif, apporter certaines modifications à leur structure interne, qui leur permettent de recevoir cette nouvelle émission, ou alors acheter un poste qui possède les deux dispositifs de réception.

Travailler sur soi, c'est transformer notre système particulier récepteur et émetteur, afin de nous relier aux différents niveaux de l'Etre, à d'autres fréquences de la Vie, et ne plus nous cantonner dans l'étroite bande de vibrations sensorielles qui nous sont familières, et qui de toute évidence, ne nous suffisent plus.

Suivant notre sensibilité plus ou moins intuitive et mystique, ou plus ou moins logique et rationnelle, la nouvelle fréquence apparaîtra d'ordre divin pour les uns, d'ordre d'absolu mathématique pour les autres. Le mot



n'est pas la chose, mais sa traduction, et c'est au niveau du traducteur que la différence prend naissance.

Un regard attentif posé sur le monde qui nous environne, dans la mesure où il est neutre et impartial, nous renseigne immédiatement sur tant de faux-problèmes. Nous ne regardons jamais avec un intellect libre de ses a-prioris, alors nous ne voyons que ce que nous projetons inconsciemment, renforçant ainsi notre conditionnement psychologique qui devient notre prison. Et c'est ici que se situe le début de notre effort pour échapper à cette geôle qui nous prive de la vie véritable. Souvenez-vous du conte relaté par Vivekananda à la fin du siècle dernier sur le prisonnier de la tour. La littérature sacrée indienne est riche de ces allégories :

« Il était une fois, à la cour d'un grand roi, un ministre qui tomba en disgrâce. Le roi pour le punir le fit enfermer à l'étage supérieur d'une très haute tour où on laissa le malheureux ministre attendre la mort. Il avait toutefois une épouse très dévouée, qui vint durant la nuit au pied de la tour, et lui demanda si elle pouvait faire quelque chose pour le secourir.

Il lui dit de revenir la nuit suivante avec une longue corde, de la ficelle, du gros fil, et du fil de soie, puis un scarabée et un peu de miel. Très intriguée, la femme obéit docilement à son mari et lui apporta ce qu'il avait demandé.

Il lui enjoignit alors d'attacher soigneusement une extrémité du fil de soie au corps du scarabée, de lui enduire les antennes d'une goutte de miel, et de le lâcher sur le mur de la tour, face au donjon. La femme exécuta ses instructions et l'insecte commença son long voyage.

Sentant le miel devant lui, il grimpa lentement avec l'espoir de l'atteindre. Finalement, il parvint au sommet



de la tour, où le ministre le saisit et s'empara du fil de soie. Il demanda alors à sa femme d'en attacher l'autre extrémité au gros fil de lin qu'elle avait apporté. Quand il eut amené ce dernier, il recommença avec la ficelle, puis avec la corde. Le reste fut facile. Il descendit de la tour le long de la corde et put s'enfuir (1). »



Je vais à la recherche des « instants vécus » et je m'aperçois que ma quête est quête de la Vie dans son expression ultime, à l'intérieur de mes limites elles-mêmes déterminées par mon comportement acquis.

Je deviens le spéléologue de ma profondeur, le témoin lucide de moi-même à travers les sensations fugitives et fragiles qui émeuvent ma chair. J'émonde, j'élague, je ponce les aspérités qui blessent et s'opposent à la solitude de l'esprit.

J'imagine certes, mais seuls comptent les instants où l'image évoquée éveille un écho dans les cryptes de ma subjectivité.

A la lisière de ma pensée s'amorce la brillance d'un espace inconnu où la Vie est toute-puissante.

« C'est de la plénitude du cœur que les lèvres parlent  
C'est de la plénitude du cœur que la main travaille. »  
(Upanishad-Védanta.)

Tout est là depuis toujours, rien ne manque. Ce sont les pensées hallucinogènes qui s'opposent à l'harmonie de l'écoulement du flot éternel de la Vie. La Vérité, lorsqu'elle se laisse approcher dans le secret de notre cœur (notre dimension intérieure) nous donne sa Paix, qui est la Paix au milieu des tribulations. Celui qui reçoit et

---

(1) D'après Vivekananda ; traduit de l'anglais par J. Herbert.



geste la Paix en lui devient pour les autres, Présence vivante qui nourrit ceux qui ont faim. Elle pénètre en eux comme la pluie en été pénètre la terre aride et la féconde.

A cette pensée en moi, des noms surgissent, s'inscrivent en lettres de lumière, et je vous retrouve tous, Grands Messagers de la Pensée divine. A toutes les époques, dans toutes les religions, chez tous les Chercheurs de Vérité... Le dépouillement du vieil Homme... La mort à soi-même... La nouvelle Naissance... La Révélation de l'AMOUR, qui n'est pas une pensée, pas un sentiment, qui n'appartient à personne en particulier, qui ne peut être fragmenté car il doit être vécu dans la plénitude de l'instant qui le révèle.

Le temps s'écoule inexorablement et, tout à coup, jaillit l'étincelle qui confère la Vie à l'instant vécu, éternellement présent.

C'est la fabuleuse capacité d'être lucide sans participation cérébrale, sans raisonner, sans juger, sans choisir. Intensément et intégralement lucide devant l'événement extérieur, qui ainsi ne provoque aucune réaction. Apprendre à faire l'effort d'être présent à soi-même. Aussitôt je m'allège de toute la cascade de déductions, d'analyses, de contradictions qui constituent habituellement la toile de fond de mon activité mentale... Je me « vide » de moi-même, et de ce fait je suis disponible, merveilleusement sensible à de nouveaux accords entre l'Etre et ses manifestations.

Il me fallut errer longtemps sur les routes goudronnées de la Pensée rationnelle, dériver dans les sentiers rocailloux du doute, sur les pistes à peine esquissées aboutissant à des impasses, avant de parvenir d'une façon abrupte, à un lieu de rencontre avec « l'Instant » vécu dans son intégralité.



Et chaque fois, c'est la chute abyssale après la fulguration de sa lumière... Mais qu'importe ! Je garde ancrée dans ma chair une pépite d'or, trace palpable de l'Instant du Temps. Dès lors, ma quête est renforcée, par ces témoignages concrets, inscrits en filigrane dans le déroulement des faits, traversant les apparences entre le sensible et l'intelligible, faisant jaillir en moi le cri farouche de la vitalité, de la Vie.



J'eus la chance insigne de rencontrer, et souvent de me lier, avec des personnes cultivées ; j'emploie ce mot dans le sens que lui donna André Malraux : « La culture est l'héritage de la noblesse du monde », et non dans celui d'accumulation de savoir et d'informations.

La culture implique toujours le discernement et le goût, donc une grande intelligence, beaucoup de sensibilité et un certain sens de l'humour. Les relations, les rapports, le style propre de la conversation, prennent alors une intimité qui comble l'esprit, réjouit le regard et repose le cœur.

Un très bon ami, aujourd'hui disparu, possédait une belle collection d'art chinois (porcelaines, jades et pierres dures de différentes époques) qu'il avait patiemment constituée au cours des années et dont la présence familière lui dispensait un très vif plaisir esthétique. Sa grande joie était de le partager généreusement avec ses intimes. J'ai le souvenir de soirées délicieuses passées au sein de sa famille dans une ambiance amicale, impliquant une simplicité de pensée, une philosophie sereine, qui paradoxalement demeuraient empreintes d'une réflexion profonde.

En filigrane, s'inscrivait dans nos conversations un sentiment réciproque d'estime et de confiance, d'où le besoin



de paraître, l'égoïsme destructeur et la mauvaise haleine spirituelle se trouvaient bannis. L'humeur et la personnalité de chacun se manifestant spontanément, font fi de toutes règles et créent un climat d'échanges extrêmement enrichissant pour le cœur et l'esprit.

Les heures qui s'écoulèrent ainsi furent lourdes du poids de cette gaieté qui vient de l'âme et demeure une part essentielle de l'amitié, lui conférant l'invulnérabilité du souvenir.

Plusieurs de ces amis très chers manquent aujourd'hui, cependant je ne crois pas qu'ils m'aient vraiment quittée. Le sentiment intime de leur présence est évident lorsque nous sommes deux qui les avons aimés, à les évoquer dans notre cœur.

Parfois, à mon insu, je sens leur vie comme un poème, une symphonie avec ses rythmes, ses thèmes s'enchaînant tel le fruit qui mûrit. Ils appartiennent définitivement, indissolublement, à ses Instants du Temps qui tissèrent la trame de mon existence, lui donnant cette coloration sans laquelle ma vie ne serait pas aujourd'hui ce qu'elle est.



C'est une adorable vieille dame, irradiant un charme irrésistible. La vivacité de ses réparties est redoutable pour les conformistes, car elle manie au plus haut degré la liberté de tout dire, en dehors bien sûr de ce qui est inconvenant.

Elle a aimé passionnément un mari que le destin lui a ravi en plein bonheur. Elle ne s'en est jamais consolée, et porte silencieusement sa douleur au plus profond d'elle-même, la laissant éclater brusquement dans ses instants de solitude, à la recherche du miracle de l'absence soudain



transmuée en présence, lorsqu'à la lisière de l'émotion, le Verbe se dérobe.

Son regard très bleu, du bleu lumineux d'un vitrail, s'embue légèrement, lorsqu'au cours d'une conversation elle évoque, toujours très brièvement, son cher disparu, pour enfouir l'instant suivant le souvenir trop intime qui ne concerne qu'elle.

Elle n'a jamais été amère, ignorant la rancune et l'envie qui dessèchent le cœur. Chez des êtres jeunes, on décèle parfois un feu dans le regard ; mais le feu comporte implicitement de capricieux lacis de fumée. Chez elle, c'est une flamme pure que sa sensibilité fait monter.

Elle a réussi, contre vents et marées, ce tour de force de garder intact son amour de la Vie, son amour de la Beauté, sous toutes ses formes. Elle s'en est nourrie dans un lent acquiescement de son être. Et cette nourriture se nomme : poésie. Chassant les souvenirs ordinaires, la mémoire des petits bonheurs quotidiens, elle accéda à un monde où pour quelques instants privilégiés, les poètes ont l'accès à l'Universel, dans une sensation de chaleur humaine, rayonnant sur l'âme son éternelle incandescence.



## LA « PRESENCE »

A une certaine période de ma recherche, je fis une curieuse expérience qui me marqua profondément. Elle eut lieu dans la vie de tous les jours, au milieu de mes occupations familières.

Je me trouvais dans ma salle de bains en compagnie de ma fille qui langeait son bébé. Nous bavardions à bâtons rompus, lorsque soudain la sensation naturelle que j'éprouvais d'être moi, disparut.

Je m'éprouvai comme un regard « conscient » « flottant » dans une tête énorme et stupide. Ma fille et son bébé m'apparurent aussi avec des têtes énormes et dodelinantes au bout d'un long cou, des têtes de carnaval. Notre conversation continua, mais le son de nos voix était grêle, métallique, éraillé, comme émanant du pavillon d'un très vieux phonographe. Ces impressions étranges et très fortes se poursuivirent durant huit minutes (j'ai consulté ma montre). J'étais remarquablement lucide, je peux même dire que J'ETAIS cette lucidité.

Une pensée me traversa comme un éclair : « Je n'avais rien à craindre, à l'inverse de la femme de Barbe-bleue je n'avais rien cherché à surprendre, j'avais le droit d'observer ».



Aussi soudainement que cela « apparut, » cela « disparut » et tout rentra dans l'ordre. Je retrouvai la sensation de moi habituelle. Je ne « flottais » plus dans cette tête d'idiot et ma fille et son enfant avaient repris leurs silhouettes familières. Ma fille ne s'était aperçu de rien et je ne lui en fis la confidence que plusieurs années plus tard. J'eus, en beaucoup moins net, des impressions similaires, une fois seulement.

Je sentis nettement que j'avais touché là un point très grave. J'eus le sentiment très vif d'avoir abordé à mon insu un mystère que je n'étais pas en mesure de comprendre et que je ne devais en aucun cas tenter d'élucider sans risque de déséquilibre mental.

Je n'en tire aucune conclusion, je rapporte les faits.

J'eus l'impression que « ce qui regardait » la scène et « flottait » dans cette énorme tête absurde, appartenait à un autre univers et ce qui était « vu » l'était selon les critères propres à cet autre univers. En aucun cas, il ne s'agissait du « moi » habituel.

Pendant huit minutes, il ne fut d'ailleurs plus question de moi. Je n'existais plus, que par cette marionnette caricaturale à tête de personnage carnavalesque, qui continuait le dialogue avec son semblable.

« Cela » qui voyait était une Présence d'une réalité inouïe et lorsque cette Présence disparut, je fus de nouveau moi-même.

Je dois ajouter deux précisions :

Depuis cela je ne vois jamais dans la rue ou sur un écran les têtes extravagantes des défilés des carnavals sans éprouver un étrange malaise.

Ce ne fut qu'à la suite d'un long débat avec moi-même, que je pris la décision de relater cette expérience, ayant pleine conscience de son exceptionnelle gravité. Je n'en dirai pas plus.





Une impression fulgurante m'enseigne l'évidence en moi d'un « respir » étrangement solitaire.

Je vis une existence mue simultanément par deux fréquences vibratoires. L'une est sensation, l'autre, pensée. La première est vivante, chaude et lisse ; la seconde la pétrifie, la retient captive dans le mot qui l'enserme comme une carapace de gel. Bref, j'existe dans un univers où tout est PENSÉE...

Le pouvoir d'évocation à partir des mots est illusoire, sans force. Il n'appartient qu'à une partie de moi-même : l'intellect. Les archives de ma mémoire m'ouvrent des sanctuaires figés dont la vie est bannie, jalonnée seulement par de brèves lueurs de lucidité jaillissant comme une flamme sous le tison.

Mais j'ai licence de m'opposer à cet assassinat perpétuel de ma sensibilité par les mots, et ce qui est paradoxal, en leur imposant ma loi, qui est loi de Vie, loi d'intensité vécue. J'ajoute à mon impression de l'instant ce « supplément d'âme » que réclamait Bergson, et soudain comprendre signifie sentir. Les deux fréquences sont présentes et actives simultanément en moi, et la seconde ne détruit plus la première. Les mots sont là, mais, pris en main, ils ne s'emballent plus... La sensation d'abord, le mot ensuite... jamais l'inverse. Ne jamais perdre cette irrépressible puissance de l'instant vécu dans la sensation. C'est elle qui me fait naître à chaque seconde, et me garde à la vie.

Ici, nul jeu de l'intelligence, mais une évidence ressentie physiquement.

Je relève soudain d'un autre monde où tout m'est donné à profusion : L'odeur humide et amère des grands arbres après la pluie, la rumeur du vent dans leur fron-



daison touffue... le chant d'un merle trouant la solitude, les arabesques d'étoiles dorées tissant les cimes ébouriffées des châtaigniers, la beauté du visage mûr et buriné d'un vieillard...

Nous établissons toujours une discrimination, même subconsciente, entre le corps et l'esprit, les sens et l'intelligence. Mais lorsque nous aimons, nous sommes incapables de séparer le corps de la personne aimée, ses traits, de ses sentiments, de ses paroles, de ses intentions.

Son regard et son sourire appartiennent-ils à son corps, ou à son esprit ? Peuvent-ils exister indépendamment l'un de l'autre ? C'est un faux-problème. Nous sommes le jeu de nos pensées, dévitalisées, dès que nous nous séparons de la sensation de nous-même. Il nous faut établir une connection entre notre intelligence, notre sentiment, et notre corps ; assembler ces parties éparses de nous-même qui tentent de vivre séparément.

Toute la beauté de la vie, ce sont les sens qui la créent. Sans eux je ne connaîtrais jamais la douceur infinie de la nuit pure et fraîche, la merveilleuse griserie du vent, la brume du matin enveloppant d'une fine vapeur nacrée la ligne bleutée de l'horizon, le merveilleux abandon dans l'amour.

Ici réside cette richesse intime de l'âme qui permet d'aimer la vie simple ; cette capacité de regarder au-delà des ambitions, des vanités, des tentations de la gloire et de la richesse, et libérée de leur évanescence brumeuse, déboucher enfin sur la plage infinie de l'esprit, là où s'ébauche toute création.



J'ai le privilège de compter parmi mes proches une pastelliste de grand talent, mon amie Léa.



En elle il y a la femme brillante, connue, l'épouse comblée, le personnage dynamique et impérieux toujours sur la brèche pour réaliser les objectifs culturels de son action sociale et ne leur ménageant pas ses efforts. Et il y a l'artiste gardant jalousement l'entrée de son jardin secret. Notre véritable rencontre a lieu dans un silence réciproque qu'aucune parole ne trouble.

Elle ne me fait sur ce point nulle confidence, et de mon côté je ne lui ai jamais confié mon admiration pour le sentiment passionné de l'espace et de la couleur qu'elle fait jaillir de ses admirables bouquets, où les rouges, les dorés, les roses atténués et les bleus lointains se pénètrent et se répondent dans une fraîcheur limpide, toute en nuances harmonieuses.

J'admire sa sensibilité toujours en éveil qui a le don de mettre en lumière le feu ardent, l'interrogation passionnée du regard, dans ses portraits d'enfants, qui illustrent avec éclat la parole de Victor Hugo :

« Les yeux d'enfant sont une porte ouverte sur l'infini. »

En elle s'accomplit le miracle du travail silencieux de la main traduisant le message du cœur. Et c'est dans cet instant que je la rejoins, que notre amitié prend ses racines, sans jamais nous l'être avoué l'une à l'autre.

Alors, qu'importent les péripéties quotidiennes ! Les détails au niveau des herbes sont sans importance, ils n'interfèrent pas dans l'intime poésie du silence intérieur.

« Quelle est cette autre voix qui me parle et m'engage,  
... Et pour me rassurer, en toutes les saisons,  
Se penche à mon oreille et murmure mon nom ? »

Supervielle.



J'ai déjà vécu l'aube de mon déclin et cependant, il me semble que je viens de naître. Il s'agit d'une impression vivante, terriblement forte et précise. Toute mon existence émane de cette sensation d'être. Je tente de la cerner, de la situer. Elle occupe la charnière entre « Etre » et « Avoir ». Il y a sensation d'Etre, mais entendons-nous bien, non pas « être ceci ou cela », Etre et c'est tout.

C'est à ce point précis que viennent s'ajouter les désirs causés par les sensations. Alors, je deviens telle ou telle qualité ou défaut qui constituent mon propre comportement. Analogiquement, je ressemble de plus en plus à un oignon avec sa multitude de peaux que ma méditation me permet d'éplucher lentement, mais au centre même, seule cette aimantation invisible assure la cohésion des peaux entre elles. Alors le créateur et sa créature sont indissolublement unis dans la sensation qui est Présence.

Qui ne verrait le symbolisme de l'esprit humain s'épuisant à chercher ce qui lui manque et dont il éprouve la nostalgie : son âme, l'âme de son enfance dont l'a séparé le tumulte des craintes, des soucis, des inquiétudes, des espoirs, le faisceau de souvenirs et de tendances qui constituent son petit « moi » humain.

Ou bien je vis sensoriellement ma vie, ou je la pense. Ou bien je sens plus que je ne pense, ou je pense plus que je ne sens. Tout en moi et autour de moi dit : « moi », sent : « moi », de la fourmi à l'homme, de la première sensation consciente du bébé à la dernière sensation du vieillard qui s'éteint.

Et je m'aperçois que je n'ai pas encore écrit une seule ligne qui n'émane de cette mouvance essentielle, de ce frémissement intraduisible qui est l'irréductible témoignage à moi-même de mon existence : Ma Vibration.

C'est le trésor qu'il m'est donné de préserver, de nourrir de mon attention vigilante, afin qu'il croisse et m'en-



vahisse de sa certitude ineffable, effaçant par son affirmation l'anarchie des émotions et des pensées négatives. Cette vibration que les philosophies orientales nomment « le Grand MOI », par opposition au petit « moi » humain.

A ce propos, il me revient à la mémoire une citation de Vivekananda, lors d'une de ses conférences données aux Etats-Unis en 1896 :

« Un Dieu et un Démon allèrent une fois demander à un grand Sage de les instruire sur ce qu'était vraiment le grand MOI. »

Ils étudièrent longtemps sous sa direction, et finalement le Sage leur dit :

« C'est vous qui êtes vous-même ce que vous cherchez. »

Tous les deux comprirent que leur corps était le Moi. Ils retournèrent chez eux et le dirent à leur entourage. Le démon était d'un naturel ignorant, aussi ne demandait-il jamais rien de plus. Le Dieu avait une nature plus pure. Il commit d'abord l'erreur de croire : « Moi, ce corps, je suis Brahman, conservons-le vigoureux et donnons-lui le maximum de plaisir. » Mais au bout de quelques jours, il découvrit que telle ne pouvait pas être la signification des paroles prononcées par le sage. Il alla le retrouver et lui demanda :

« — Maître, m'avez-vous enseigné que mon corps est le Moi ? S'il en est ainsi, je constate que tous les corps meurent, or le Moi ne peut pas mourir ? »

Le Sage répondit :

« Cherche et trouve, tu es cela. »

Alors, le Dieu pensa que le Sage avait dû vouloir désigner les forces vitales qui animent le corps. Mais au bout de quelque temps, il constata que s'il mangeait, ses forces restaient vigoureuses et que s'il jeûnait, elles déclinaient. Alors il retourna consulter le Sage et lui dit :



« Maître, vouliez-vous dire que les forces vitales sont le Moi ?

— Cherche toi-même et trouve, dit le Sage. Tu es Cela. »

Le Dieu rentra encore une fois chez lui, pensant que c'était peut-être le mental qui était le Moi. Mais il vit bientôt que ses pensées étaient fort changeantes, parfois bonnes, parfois mauvaises. Le mental était trop inconstant pour être le Moi. Il retourna voir le Sage et lui dit :

« Maître, je ne crois pas que le Mental soit le Moi. Es-ce cela que vous avez voulu dire ?

— Non, répondit le Sage, tu es Cela. Cherche et trouve par toi-même. »

Le Dieu rentra chez lui et finalement découvrit qu'il était le Moi, au-delà de toute pensée, l'Unique sans naissance et sans mort. Il était Cela que le glaive ne saurait transpercer, ni le feu brûler, ni le vent dessécher, ni l'eau dissoudre, l'Etre sans commencement et sans fin, immuable, intangible, omniscient qui n'était ni le corps, ni le mental, mais au-delà des deux. Ainsi, il fut satisfait. Mais le démon qui aimait trop son corps ne trouva jamais la Vérité.

(Chandogya Upanishad.)



## L'INTENSITE COMME FORME DE VIE EXPERIMENTEE

Je possède maintenant en moi une certitude : Ce n'est pas la vie qui crée le mouvement, ni le mouvement qui crée la vie. Ils sont inséparables l'un de l'autre. Cette certitude ne procède d'aucun raisonnement, d'aucune déduction. Elle est l'Evidence.

La vie est le mouvement de notre sang, de nos membres, comme elle est le mouvement du brin d'herbe frissonnant sous la brise et celui de la fourmi qui se hâte.

C'est alors que je refuse de me limiter à cette notion mentale de la vie. Je veux « goûter » la vie.

Et où la goûterais-je ? sinon en moi.

Je veux éprouver le mouvement de mes bras, de mes mains, de mes jambes. Je ne les ressens qu'à l'occasion d'une douleur, d'une gêne. Je ne suis pas dans mes jambes lorsque je monte un escalier, je ne suis pas dans ma main lorsqu'elle tourne le bouton de la porte, ou décaçète mon courrier. Je suis toute entière dans mes pensées, qu'elles soient griefs, projets, craintes, etc. ; mon monologue ne cesse jamais.

Vous n'imaginez pas ce que le fait de « s'éprouver » dans ses gestes, dans ses paroles, dans les impressions ressenties, peut nous apporter de connaissance sur nous-



même. Non pas une connaissance mentale, mais « autrement » une autre façon d'être là, d'exister, et combien plus vraie, plus vivante.

Nous ne connaissons une certaine intensité vitale de notre organisme que sous sa forme positive, dans la sensualité et la sexualité et sous sa forme négative, dans la souffrance physique et psychique. Mais l'intensité vitale ne se limite nullement à ces deux domaines.

J'expérimente dans l'organisme avec lequel j'existe hors de mon corps physique une énorme intensité vitale. J'ai pu, au cours des années en étudier les différents degrés, qui sont en fait des degrés de Présence à soi-même.

Au début, mon effort fut infime, alors que je le supposais très grand. Il fut à l'origine une curiosité un peu plus subtile que les autres. Puis il se trouva jumelé avec un besoin mal défini que je peux difficilement classer dans la mosaïque de mes désirs familiers. Mais ce besoin, ce désir insolite de connaître « en soi », joue le rôle du vent soufflant sur un feu de brousse. Il amplifie l'effort dans des proportions géométriques.

Je fus de plus en plus intéressée par le problème de l'intensité vécue, jusqu'à ne plus pouvoir en supporter l'énigme. Il me fallait comprendre à tout prix. Mon raisonnement, ma logique, mon esprit d'investigation, d'analyse, tentèrent en vain de le résoudre ; tel un bloc de granit il ne se laissait pas entamer. Il fit partie de moi profondément et devint ma nécessité à réaliser.

De mental le problème devint vital et tout en moi participa. Il fut pensé dans mon cerveau, puis senti dans ma poitrine. S'enfonçant davantage encore je l'éprouvai d'une façon viscérale.

A ce stade, je devins à la fois le problème et l'effort pour le comprendre. Une force intense, qui est fréquence



vibratoire, fut engendrée intellectuellement, émotionnellement et organiquement. Une force qui SAIT, SENT et ÉPROUVE simultanément.

A partir d'une certaine intensité, le problème « explose » en une compréhension instantanément et intégralement éprouvée. Autant que je puisse le traduire, cette force relie les mondes des différentes intensités de mes expériences et m'y intègre.

Cette évidence est par sa nature même, incommunicable. Je ne peux la traduire que par des mots qui la déforment et l'affaiblissent.

La conscience-connaissance dont je fais partie intégrante semble procéder en moi d'une « respiration » infiniment vaste, infiniment lente. Ce n'est plus moi qui respire, je suis comme respirée. Un cœur immense, un cœur inconnu, sans aucune mesure avec mon cœur organe, en rythme le mouvement.

Je « connais » en le vivant, que mon corps de chair et de sang, à la fois contient et est contenu dans une forme extrêmement subtile, de dimension et de durée inconnues.

C'est une réalité indivisible en concepts, une réalité de rapports vivants qui s'éprouvent. Tout est perçu instantanément, sans propension à un jugement ou à une dialectique personnelle. Le Réel n'est plus défini par des sensations qui viennent de l'extérieur, je l'éprouve en totalité dans une paix où cesse toute différenciation entre « intérieur » et « extérieur ». Je CONNAIS au lieu de « savoir ».

\*\*

Je fis, un matin, une bien curieuse expérience. Il était environ sept heures. Je venais de me lever, lorsqu'une irrésistible envie de m'étendre à nouveau me plaqua sur



le drap, et, sans aucune manœuvre de ma part, je fus instantanément dédoublée.

J'éprouvai la sensation double en quelque sorte, de mon corps couché et d'un second corps à la verticale du premier. J'oscillai entre les deux. Dans le même instant, j'entendais distinctement des gens parler sur le trottoir devant chez moi, je sentais la présence de mon père, que j'avais perdu quelques années plus tôt, sous la forme d'une chaleur très douce qui m'insufflait une grande confiance et simultanément, j'apprenais avec une souffrance aiguë, la mort dans un camp de concentration d'un ami très cher, c'est-à-dire que je revivais la souffrance éprouvée trois ans auparavant, lorsque mon mari et moi-même nous l'avions appris.

Chacune de ces sensations-perceptions était extrêmement nette et précise, et bien que j'en pris conscience simultanément, elles ne se mélangeaient ni ne se gênaient nullement. D'après la conversation qui continuait de s'échanger sur le trottoir, cela dura chronologiquement plusieurs minutes ; mais je n'avais aucune conscience du temps écoulé. Je vivais, en l'éprouvant, une intensité de sensation inexprimable en termes sensoriels. Soudain je fus enfermée de nouveau dans mon corps étendu sur le lit, j'emploie à dessein le mot enfermé, parce qu'il exprime exactement l'impression de clausturation éprouvée à chaque retour. Je me levai aussitôt. La souffrance causée par l'annonce du décès de notre ami avait disparu, je ne ressentais plus la présence de mon père et les gens sur le trottoir s'étaient séparés. Durant toute la journée je connus un regain d'énergie et de plénitude.

Je connus une expérience similaire chez ma fille à Paris, lors d'un séjour que j'y fis en novembre 1948. Alors que dans ma chambre, ma mère, ma fille, et mon mari parlaient entre eux à quelques mètres seulement de moi et que pour



eux je semblais somnoler, je vécus « simultanément » trois moments différents dans le temps et dans l'espace, bien vivante et consciente dans chacun sans qu'ils se confondent, et cela durant plusieurs minutes.

J'insiste sur le fait qu'il ne s'agissait pas de souvenirs, de mémoire ni de rêve, mais de trois présences de moi-même simultanées. J'existais dans trois situations physiques, psychiques et psychologiques différentes, de trois époques différentes, ceci avec une sensation d'ubiquité indiscutable et un esprit d'une clarté inouïe centralisant sans aucun effort les perceptions de ces trois présences de moi-même.

Je n'en tire aucune conclusion. Je rapporte fidèlement les faits qui sont vraiment exceptionnels. Par la suite, je n'eus plus jamais d'expérience similaire.



## LA LEÇON DE VIE DE LA ROSE

Dans un vase d'étain, trois roses se détachent sur le mur nu. Des roses légèrement dorées, ourlées d'un mince filet rouge. L'une est en bouton à peine éclosé ; une autre est éclatante de beauté, et la troisième dans toute la splendeur épanouie qui précède et annonce le déclin.

Soudain je n'ai d'yeux que pour ces roses, je ne vois plus qu'elles, elles me submergent, m'absorbent ; la mécanique pensante en moi a brusquement stoppé. Elles me révèlent par la grâce providentielle de l'analogie, la vérité et le secret du « processus rose » : les quatre, cinq jours de la vie d'une rose par rapport au « processus humain » des quatre saisons de la vie de l'homme. Une rose est fanée... une autre la remplace, sur le rosier... dans le vase... A l'heure exacte où je quitterai la scène, d'autres feront leur entrée. La ronde incessante de la vie manifestée continue.

Il me revient à la mémoire une citation d'Alexandra David-Neel, concernant l'enseignement oral qu'elle reçut de son maître Tibétain :

« Si tu ne peux te refuser à tenir un rôle dans la pièce, comédie ou drame du monde, du moins comprends qu'il n'y a là qu'un jeu. Les différences n'existent que sur les tréteaux et la pièce terminée, les acteurs seront dépouillés



des défroques dans lesquelles ils se sont montrés. »

Mais alors, QUI voit cela ? — QUI comprend cela ? Je sens monter de mon ultime profondeur les prémisses d'une indicible réponse. Je pressens que je vais à la rencontre d'un mystérieux rendez-vous, un rendez-vous avec l'inconnu qui ne doit rien au savoir et au vouloir rationnels. C'est l'instant magique déclenchant le geste intérieur inlassablement renaissant de lui-même, geste d'une irrépressible puissance, couronnant un lent cheminement souterrain, pour accéder au miracle le plus extraordinaire offert à chaque instant du temps :

La naissance en nous de la VIE CONSCIENTE, qui s'est reconnue, retrouvée, par la perception renouvelée de l'INSTANT éternellement présent.

Je parle de la Vie, et non d'idées, d'opinions ou de théories. La Grande Vie qui œuvrait à mon insu en moi, travaillant ma sensibilité, mes réactions, mes mécanismes subtils de liaison, un peu comme on baratte le lait pour le transformer en beurre.

Ma capacité d'attention automatique s'accrut peu à peu, prit consistance, densité, devint capable de résister aux émotions de toutes natures qui la dispersaient habituellement et, un jour, à propos de l'incident le plus banal, de la plus simple des perceptions (une rose, un parfum, un son...) il se produisit coïncidence et fusion entre les deux niveaux de la vie en moi : l'apparent (celui de ma manifestation habituelle) et l'AUTRE, l'Eveillé, qui n'a jamais cessé d'être là... Il ne s'agit plus de « mon » attention, mais de « l'Attention » qui est la vie en chacun de nous, Vie consciente, Vie éveillée à elle-même, indivisible et éternelle.

Durant toutes ces années de ma quête intérieure, j'eus le privilège de bénéficier d'amitiés nées d'une résonance dans la sensibilité toujours en éveil, d'une affinité entre



un élan commun pour la recherche de la Connaissance de Soi et la Vérité. Les entretiens, les contacts vécus dans cette proximité providentielle, furent chaque fois des instants privilégiés dont le souvenir me nourrit lorsque je les évoque. Ils s'inscrivirent dans un schéma directeur sur la toile de fond de ma vie. Aujourd'hui, je sais que toutes mes rencontres furent le fruit d'un cheminement souterrain, d'où elles émergèrent inévitablement, jalonnant ma route comme des relais dans lesquels je puisais l'énergie et la fraîcheur du goût de la Vie.

Souvent, dans l'échange entre deux regards, s'amorça la promesse d'une alliance indissoluble au niveau de l'esprit et du cœur. Chacune de mes rencontres avec ces admirables compagnons de ma recherche renouvela et renouvelle inlassablement le miracle de la communication... de la communion : elles éveillent une résonance intérieure prenant un sens d'urgence, à l'instar des ondes concentriques causées par le caillou frappant la surface lisse de l'eau dormante.

Ainsi j'appris et j'apprends encore à savoir conserver l'esprit clair et transparent comme l'eau de la source dans la montagne, savoir regarder, écouter, observer totalement, tous les sens en alerte, un peu comme on marche sur une étroite passerelle sans garde-fou, apprendre à se rendre disponible à l'Autre, à tous les autres... et la Vie est transfigurée.

Aujourd'hui, lorsque, par la grâce de l'Instant Vécu, je suis vivante et lucide, totalement présente, nous sommes tous ensemble confondus dans la même sensibilité, la même intelligence, la même Vie réveillée, révélée, le même AMOUR...



## A PROPOS DE LA REINCARNATION

Il va sans dire que toute cette ascèse de dédoublement conscient et de travail sur mes sensations, mes émotions, mes pensées, m'ont amenée à une certaine idée de ce que je peux envisager par le mot : Réincarnation. Mais réincarnation de QUI ?

Les observations me révèlent la mouvance incessante et l'impermanence de mes « humeurs », ces fameux états d'âme, de mes pensées qui apparaissent, se chevauchent et disparaissent au gré de mes réactions à l'environnement perçu, aux contacts des uns et des autres, le plus souvent par le plus grand des hasards.

QUI SUIS-JE vraiment dans cet amalgame de tendances, de mémoires, d'habitudes de comportement ?

L'idée « moi » est le ruban qui les noue ensemble en un système apparemment cohérent. Certaines des opinions que je professais il y a dix ans ne sont plus acceptées par moi aujourd'hui. J'ai aimé et désiré des choses qui ne m'intéressent plus et, l'âge aidant, énormément de décisions qui m'apparaissent indispensables seront abandonnées. Alors ? si quelque chose doit survivre, ce ne peut être le complexe psychologique que je représente.

Mon expérience du dédoublement conscient projette une lumière sur ce problème. Le « Quelque chose » que je



suis bien obligée de nommer, sensation-conscience, qui émane de mon corps et vit hors de lui dans des plans différents, se dépouille pour ainsi dire des réactions, des sensations propres à ce corps et à ce plan, pour vivre une expérience inconnue, et ce n'est qu'en le réintégrant, qu'il retrouve sa psychologie habituelle.

Mon sentiment profond est que la VIE anime les corps, s'en retire lorsqu'ils ne sont plus en état de la manifester et naît sans cesse dans des corps nouveaux. La vie est transformée, mais non détruite. Le courant électrique ne disparaît pas, c'est l'ampoule brûlée qui ne peut le recevoir.

Je pense néanmoins que ces propensions, ces tendances, ces courants de pensées et de sentiments, ces désirs, sont constamment maintenus vivants par leurs manifestations simultanées dans de nombreux organismes. Ils constituent des formes de comportements physiques, psychiques et psychologiques, qu'on attribue d'ailleurs à telle race ou tel peuple en les taxant de frondeur, individualiste, secret ou soumis ou guerrier, etc.

Je crois profondément que la mort n'est pas opposée à la vie, mais constitue un moment où la vie transforme sa propre manifestation, quittant un corps un peu comme le pied quitte le sol pour faire un nouveau pas et ne laisse que l'empreinte de son passage. Je crois à l'incarnation incessante de la vie dans des organismes qui se renouvellent. En somme, je crois à la vie du « rosier et de la rose » à travers tous les rosiers et toutes les roses du monde. Enfin et surtout je crois à la vie de l'homme biologiquement, physiquement, psychiquement et spirituellement depuis son apparition sur la planète à travers tous les hommes de tous les continents et de toutes les races. Je crois à la « Vie-Homme », la « vie humaine » dans sa totalité, comme je crois à la « vie minérale », la « vie



végétale », la « vie animale » à travers toutes les formes qu'elles manifestent.

Vous comprenez que cette connaissance d'autres dimensions, la possibilité vécue de s'y déplacer, d'en faire partie intégrante transforma peu à peu ma vision fondamentale du monde. Je pris conscience d'un « moi » tout autre, d'un moi sans l'opposition d'un « toi » et des « autres », car toi et les autres se situent à l'intérieur de lui-même.

Je pense vraiment que notre époque qui peut s'étendre sur une très longue période de temps, est une charnière pour la prise de conscience de l'homme par l'homme. Chacun se croit et se sent isolé, séparé de l'autre et des autres, ce qui engendre les conflits, les désordres, les guerres avec tous leurs cortèges de souffrances. Cependant la possibilité est donnée à l'homme de prendre conscience de lui, non seulement au niveau de son organisme psychophysique mais, en même temps, simultanément au niveau de la conscience humaine totale ; de l'infiniment petit à l'infiniment grand, le premier n'étant qu'un des milliards d'aspects de l'autre. Analogiquement le rapport existe entre une cellule de notre corps et ce corps en totalité... La vie en chaque homme fait l'expérience de la haine, de l'amour, de la peur, de la joie, de l'indifférence, de l'ambition. Chaque expérience est un fragment de l'expérience totale et appartient à l'expérience totale. Mais en chaque homme existe virtuellement l'expérience totale.

Depuis des millénaires l'Homme a rêvé son envol dans le ciel. Au xv<sup>e</sup> siècle Léonard de Vinci dessinait des machines volantes, au XVII<sup>e</sup> Cyrano de Bergerac hypothéquait le futur avec ses voyages fantastiques. Et, tout à coup, une accélération se produisit dans la dernière décennie du XIX<sup>e</sup> siècle qui ne cessa de s'amplifier, et ce fut le triomphe avec la naissance de l'aéronautique ; cette technique en progrès constant permettant à des appareils



de plus en plus lourds et de plus en plus complexes de réaliser le rêve d'Icare.

Aujourd'hui avec les satellites, les engins spatiaux, le rêve s'actualise grâce au concours dans le temps et dans l'espace, de dizaines de milliers d'hommes, dont les recherches et les découvertes dans de multiples domaines contribuèrent à sa concrétisation.

Il est tellement simple de voir « le désir et l'Idée de parcourir les airs » germer, puis se nourrir dans le déroulement des siècles au travers des cerveaux de quelques pionniers, puis s'accroître comme la boule de neige, enfin atteindre le palier où elle passe un seuil, et vivre aujourd'hui dans l'Homme comme un fragment assimilé de son patrimoine acquis...

Seuls les hommes passent, l'aéronautique demeure...

Ainsi en est-il de la Musique... Bach, Mozart, Beethoven ont abandonné depuis deux siècles leurs dépouilles à la terre, et cependant leur musique demeure plus présente et plus vivante que jamais, grâce à la technologie moderne qui en multiplie la diffusion.

Était-ce leur Œuvre ? Ou était-ce l'Œuvre de la MUSIQUE à travers eux ? Ne représentaient-ils pas pour le développement de la « Musique », trois organismes physiquement et psychiquement adéquats, particulièrement propres à SA manifestation ?

Dans cette éventualité, qu'importent « les histoires » de la vie de Bach, de Mozart, de Beethoven ? De même pour la philosophie à travers les penseurs de tous les temps.

N'avons-nous pas l'habitude de poser le problème à l'envers, et justement lorsqu'il s'agit de réincarnation ? La réalité ne serait-elle pas plutôt la réalisation de l'HOMME à travers tous les hommes dans l'espace et le temps ?



Cette conviction s'est imposée à moi et en moi au cours des années et je ne peux nier qu'elle soit le fruit direct et naturel de mes expériences.

Une transformation s'instaura peu à peu dans mon psychisme, je dirai presque à mon insu et, tout à coup, un seuil fut franchi. Je me retrouve à la fois la même et une autre, plus consciente, possédant dans mon être des certitudes inexprimables. La route devant moi s'élargit, mais ne se termine pas. L'horizon a reculé, mais sa ligne marque une luminosité nouvelle.



## EPILOGUE

J'aimerais inciter ceux de mes lecteurs pour lesquels ce langage est nouveau, à tenter la pénétration dans le Royaume Intérieur et si je supprime le mot intérieur, il s'agit en fait de la même démarche, celle de la plus grande aventure humaine permise et promise à l'homme : Se trouver soi-même dans sa propre intériorité.

Si l'idée « n'accroche » pas, rien cependant signifie qu'il eût été inutile de la proférer. Je me souviens des paroles d'un « aîné » auprès duquel j'ai beaucoup travaillé et appris, celui-là même qui me demanda de cesser mes périlleux exercices de dédoublement. Alors que je lui faisais remarquer l'incompréhension de certains d'entre nous, il me répondit : « Je n'attends pas de cerises en avril, laissons venir le mois de mai. »

Ces paroles renferment une grande vérité et guident aujourd'hui ma démarche. Je sais que lorsque l'heure du départ aura sonné à la grande horloge qui mesure le temps des hommes, et ceci est inévitable pour chacun d'entre nous, dans l'instant même du rendez-vous avec « l'inconnu », aussi profondément qu'une idée reçue fut enfouie, elle fait surface.

Mon vœu le plus fervent est que l'Espérance et l'Amour qui ont inspiré ces lignes, réchauffent de leur haleine la Vie qui s'éveille à des rythmes nouveaux.



## ANNEXE

### DIALOGUE AVEC DIDIER DE PLAIGE

#### HISTOIRE D'UNE RENCONTRE

Ni notre âge, ni notre style de vie, ni notre environnement social, ni le lieu de notre résidence habituelle, ne nous destinait à nous rencontrer, Didier et moi. Cependant le destin fit un signe à l'aube du printemps 1975, sous la forme d'un article paru dans un journal, régional, mentionnant le passage à une centaine de kilomètres de chez moi, de Lamas Tibétains et de leur Chef spirituel, le 16<sup>e</sup> Karmapa.

Mon mari me proposa d'en faire le but de notre promenade dominicale et, ce dimanche après-midi, nous nous retrouvâmes dans le parc d'un Château au milieu d'une foule nombreuse et disparate, attendant l'arrivée des Lamas.

Ce fut lors de cette attente qui se prolongea, qu'au gré des conversations amorcées entre les uns et les autres, nous eûmes notre premier contact. Je le vis, jeune, mince, blond, le visage émacié littéralement « mangé » par le regard bleu rayonnant d'une intelligence aiguë, incisive et « ouverte »...



Nous échangeâmes quelques paroles relatives aux différentes disciplines spirituelles qu'il semblait très bien connaître. Mais notre véritable rencontre se situa au-delà des mots, des apparences. La Vie en moi reconnut instantanément la Vie en lui, et c'est à ce niveau que le dialogue s'établit, dans un courant d'impulsions, d'échanges, tout naturellement, en pleine franchise, sans restriction ni arrière-pensée. Nous tenions simultanément un fil d'ATTENTION à nous-mêmes et au monde.

Le grand mot est lâché : l'ATTENTION. Grâce à elle nous allons tenter d'éclairer notre dialogue.

\*\*

D. P. — *Je suis très intéressé par votre expérience du dédoublement, Castaneda en a écrit lui-même la teneur avec des observations saisissantes. Voulez-vous rapporter l'essentiel de la vôtre ?*

JEANNE G. — En ce qui concerne Castaneda avec lequel je suis d'accord sur beaucoup de points, je dois vous signaler toutefois que la différence entre nos expériences réside dans leur origine respective ; il a été « dédoublé » avec l'aide d'un sorcier Yaqui qu'il nomme Don Juan (sorcier signifiant ici, un sage, un maître). Tandis que pour ma part, j'étais strictement seule, ne connaissant aucune technique, sachant seulement qu'une personne que j'avais beaucoup connue et estimée, sortait de son corps à volonté et je n'avais jamais mis sa parole en doute à ce sujet. Elle était décédée et je pensais que ce qu'elle avait réussi, je devais moi-même être capable de le réussir à mon tour. Il me fallut treize mois d'effort quotidien avant d'y arriver.

Le fait est qu'une certaine nuit, exactement celle du trente et un Mai au premier Juin 1938, je me suis



séparée de mon corps en pleine lucidité, sans aucune perte de conscience et je vous assure que je pèse mes mots.

J'existais sans poids, flottant au plafond de ma chambre, cherchant à trouver un équilibre, « m'ébrouant » à l'image d'un jeune chien qu'on a jeté à l'eau. Dans une luminescence bleutée assez semblable à la luminosité d'un clair de lune, je voyais en dessous de moi, mon lit avec mon mari qui dormait paisiblement et... ce qui paraît incroyable, mon corps que je venais de quitter. Je crois vraiment qu'aucun récit ne peut communiquer l'impression saisissante que je ressentis alors... j'avais réussi... j'étais sortie de mon corps et j'étais toujours vivante ! je dirais même j'étais plus vivante, plus présente à cette réalité nouvelle qui était moi, avec une conscience d'être là, décuplée. De tels instants vous marquent à jamais.

Je ne tire aucune conclusion de ces choses, je rapporte simplement les faits. Ce qui s'est immédiatement imposé à moi, c'est la relativité de notre condition humaine et la fragilité de mes affirmations...

D. P. — *Ce qui semble le plus important dans ce que vous relatez, c'est votre façon de l'exprimer, sans trouble, je dirais même avec une grande sérénité qui en désamorce le côté spectaculaire.*

JEANNE G. — Vous avez tout à fait raison. Songez que ma première expérience dans ce sens remonte à trente-huit ans... J'en parle aujourd'hui parce que je l'ai totalement assimilée. Je ne sais le nombre d'années qui me restent encore à vivre telle que je suis, ici et maintenant. Mais je n'attends plus rien, matériellement parlant, de cette existence, alors voyez-vous je me sens libre, libre de toute ambition, et pourquoi en aurais-je ? Libre de la peur, de toutes les peurs qui nous rendent méchants et agressifs.



J'éprouve au contraire un désir irrésistible d'aider les autres à s'éveiller, à comprendre et à se comprendre, et tout cela se résume en une extrême simplicité, qu'en effet vous pouvez appeler : sérénité.

D. P. — *Vous semblez décourager, pour vos lecteurs, toutes les tentatives éventuelles pour arriver au dédoublement.*

JEANNE G. — Comprenez-moi Didier, cette expérience est extrêmement périlleuse, elle peut être mortelle, je dois l'affirmer. Si l'« aller » est possible, le « retour » n'est absolument pas certain.

Il est donc déconseillé de la tenter pour satisfaire une simple curiosité, fût-elle d'ordre scientifique. Il ne faut pas jouer à l'apprenti sorcier. Seul le besoin devenant une nécessité de « connaître », en la vivant quel qu'en soit le prix, légitime cette entreprise. Je dois d'ailleurs ajouter que la peur inexprimable qui l'accompagne décourage les plus entreprenants.

Je vous parle ici parce que je vous considère comme sérieux et responsable de ce dépôt que je vous confie. Rien ne nous appartient en propre, tout est donné à tous... Nous sommes comptables de ce que nous avons reçu.

D. P. — *J'aimerais que vous me parliez de vos expériences. Qu'y a-t-il de plus important pour vous dans ce que vous avez découvert ?*

JEANNE G. — Voyez-vous, Didier, ce qui m'étonne toujours lorsque je m'entretiens avec quelqu'un de mon travail intérieur et de ce que vous appelez « mes expériences de dédoublement », c'est que l'intérêt de mon interlocuteur se porte toujours sur des détails secondaires et néglige l'essentiel. Chacun veut connaître ce que « j'ai



vu » hors de mon corps, ce que j'ai rencontré, ai-je parlé à d'autres personnes ? Que m'ont-elles dit ?, etc. Alors qu'il est tellement énorme, quant à moi, de constater que la vie n'est pas détruite ! Peu importe au premier abord qu'elle soit ceci ou cela, l'important c'est qu'elle EST...

A mon avis, ce qui est vu compte moins que CE QUI VOIT. Nous connaissons déjà ici, dans notre monde familier, la relativité de notre perception sensorielle. Certainement elle n'est pas moindre dans une autre dimension et CE QUI VOIT, dans un cas comme dans l'autre, est le cœur même de l'énigme, du mystère de la Vie... Et je vous assure que c'est CELA l'inconnu... Aucun raisonnement, aucune opinion, aucune analyse ne nous permettra jamais de le connaître. Il faut LE VIVRE, Etre CELA...

D. P. — *Vous dites qu'aujourd'hui, vous avez abandonné ces expériences parce qu'elles sont très périlleuses, mais si vous avez la certitude de la pérennité de la vie, vous ne devriez pas craindre la mort, comment conciliez-vous ce paradoxe ?*

JEANNE G. — Je comprends très bien le point de vue que vous exprimez et la question très pertinente qui en découle.

Certes, j'ai la certitude que la vie n'est pas terminée hors du corps. Mais cette vie de mon corps, dans mon corps, je la connais, je ne connais qu'elle en vérité. J'y suis entourée de ceux qui me sont chers, de beaucoup d'amis sincères et ce n'est pas de gaieté de cœur que j'envisage de la quitter, de mettre un terme à cette harmonie d'affection, d'amitié, qui me relie à eux.

Si pour une raison quelconque je devais me séparer de mon mari, de mes enfants, de mes amis, et partir habiter définitivement sur un autre continent sans espoir de revenir auprès d'eux, j'en éprouverais beaucoup de



peine, bien que ma certitude de les savoir vivants n'en soit pas entamée.

D. P. — *Parlez-moi de votre idée de la mort...*

JEANNE G. — En fait, le problème de la mort, c'est avant tout le problème de la vie. Je ne dis pas « la vie continue », je dis, « la vie EST ». Or, nous pensons toujours : « Je suis moi », c'est-à-dire un homme, une femme revêtus d'un statut social, d'un état civil précis, réclamant des autres un certain type de considération, etc. C'est ce que j'appelle les détails au niveau du sol, les péripéties, et c'est là que prennent naissance tous les conflits. Cependant je dois bien reconnaître que ces détails ont leur importance. Mais nous ne devons absolument pas nous cantonner à ce niveau ; nous devons nous ouvrir à la source en nous-mêmes, et cette source est COMMUNE à tous, c'est « La Vie dans ma vie » pour chacun d'entre nous.

Nous sommes comme des unijambistes, nous ne marchons pas sur deux pieds, d'où notre déséquilibre.

C'est ce contact avec la source en nous qui révolutionne notre comportement et, de ce fait le rapport entre la vie et la mort est complètement transformé.

L'idée de la mort n'est plus opposée à l'idée de la Vie, mais à la naissance. La mort est alors comprise comme un « moment » de la vie. Je vous assure qu'ayant eu conscience d'être très vivante hors de mon corps qui reposait étendu sur mon lit, que je voyais, que je pouvais toucher, et duquel je pouvais m'éloigner à une immense distance sans que cette « sensation » d'exister diminue — et je pèse mes mots — m'a emplie pour toujours d'une certitude inébranlable.

Que sont les circonstances de cette vie sous d'autres lois, dans d'autres formes ? Même si j'en ai une petite



expérience, je me garderai bien de généraliser. Je pense qu'il y a au moins autant de cas différents ailleurs, qu'il en existe ici. Songeons que lorsqu'un enfant naît, il est impossible, *a priori*, de prévoir ce que la vie lui réserve. Allons à l'essentiel : « La Vie dans ma vie » je ne me laisserai pas de le répéter. « ma » vie est mortelle, « La » Vie est invulnérable, elle est la Vie dans l'Univers.

D. P. — *Ce qui me frappe beaucoup dans vos paroles, c'est cette certitude que vous exprimez, d'avoir une sensation de vous intense ; pouvez-vous aller plus loin dans vos exemples ?*

JEANNE G. — Je vous l'ai dit, Didier, et je vous le répète : l'impression d'être vivante est très supérieure à l'impression de veille habituelle. Je vais être très simple : par exemple, maintenant, je suis là, je vous parle. Eh bien, je ressens la sensation d'exister, d'être là, beaucoup moins fortement que dans cet autre état hors du corps. Je pense que le corps qui est dense, matériel, amortit les impressions ressenties.

D. P. — *Etes-vous sûre qu'il ne s'agit pas d'un rêve ?*

JEANNE G. — Oh absolument !, et il y a plusieurs raisons à cela. D'abord, je dois être très éveillée pour opérer la séparation. Lorsque je rêve, je suis endormie. La séparation est extrêmement difficile à réussir, tout au moins en ce qui me concerne ; je ne suis absolument pas médium. De plus, dans cet état hors de mon organisme, je ne possède plus la faculté de penser rationnellement, c'est-à-dire au niveau psychologique, je ne raisonne, ni ne déduis, ni n'analyse plus. La moindre pensée est instantanément actualisée. On peut dire que c'est vraiment le Verbe créateur, ce qui me fait penser (après être revenue et avoir



retrouvé ma faculté d'analyse), qu'il doit s'agir d'une dimension de matière mentale exclusivement.

En fait ce qui est facile, difficile, ou très difficile, ou même impossible d'obtenir ici, est obtenu instantanément dans cette dimension qui ignore le conditionnement d'espace-temps auquel nous sommes soumis. Je dirai, pour être précise, que la difficulté pour moi, réside justement dans le contrôle de cette pensée créatrice extrêmement rapide et déroutante. Pendant dix années d'expériences, j'ai subi son extraordinaire pouvoir sans le comprendre. Je possédais cette « lampe d'Aladin », cette baguette magique, sans le savoir, et l'aurais-je su, je n'aurais pu m'en servir. Tout doit s'apprendre avec effort et persévérance, dans ce corps ou hors de lui.

D. P. — *Comment vous rendiez-vous compte que vous faisiez des progrès dans la compréhension de vos sorties ?*

JEANNE G. — Je vais vous citer un exemple. J'étais hors de mon corps et je me promenais dans une ville inconnue ; deux énormes chiens se sont précipités sur moi avec des aboiements terrifiants. Une pensée fulgurante m'a traversée : « c'est moi qui les pense, ils n'existent pas ». Instantanément les chiens ont disparu. De cela j'ai rapporté un très grand bénéfice pour mes expériences ultérieures. Mais à l'époque je possédais déjà plusieurs années de pratique et c'était la première fois que je pouvais contrôler ma pensée. J'avais enfin compris la loi en l'expérimentant :

En dehors de mon propre esprit que les projette, toutes ces choses n'ont pas d'existence « réelle » ; elles ont néanmoins une existence relative puisqu'elles déterminent des réactions de frayeur, de joie, de violence, etc. Il est donc de la plus grande importance de connaître ces lois que nous subissons à notre insu. Nous n'avons aucun pouvoir



sur elles, mais nous avons tout loisir de changer notre position par rapport à elles, c'est-à-dire leur échapper. Songez-y, Didier, c'est primordial.

D. P. — *Vous m'avez dit avoir beaucoup travaillé à toutes ces questions avec votre père. Lorsque vous l'avez perdu, vous connaissiez une grande partie de ce que vous possédez maintenant, comment avez-vous ressenti son départ ?*

JEANNE G. — En effet nous avons souvent parlé ensemble de la proximité de sa mort, et lorsque cela s'est produit, ma peine fut immense. Je ne perdais pas seulement un père, je perdais mon meilleur ami. J'ai beaucoup souffert de son absence, de la séparation, mais ce ne fut pas du désespoir, car je savais que ce qu'il était véritablement, cette force d'amour, cette chaleur humaine qui le caractérisaient, cela vivait à jamais, cela appartenait à la Vie et ne pouvait mourir.

A la Vie, rien n'est impossible. Elle crée tout, elle retire tout, elle détruit tout. La Vie en fait, c'est le comble de la simplicité, mais on ne la comprends pas... et voyez Didier, au moment où je vous dis cela, je n'ai à ma disposition que de pauvres mots, et je trahis cette simplicité... parce que j'ai mes limites et une expérience de cette qualité ne peut pas être traduite en mots. Il faut Sentir, et non comprendre verbalement.

La vie existe à plusieurs niveaux... Ces différents niveaux ne sont jamais vraiment intégrés : je suis dans ma tête et je parle, mais je ne sens pas, ou je suis dans une émotion qui me paralyse, empêchant ma tête de raisonner. Ou je suis dans mon corps, dans mes mécanismes moteurs, mes instincts, et alors je pense mécaniquement, je sens mécaniquement, j'agis mécaniquement... Mais ces trois niveaux de l'Etre, ces trois fréquences vibratoires, pour-



rait-on dire, ressourcés, rassemblés, intégrés dans ce sac de peau que constitue mon corps, permettent à la vie de se manifester. Non pas votre vie ou la mienne, mais « LA VIE » dans votre vie, dans ma vie.

D. P. — *A ce point de votre travail intérieur, pour vous, qu'y a-t-il de plus indispensable pour réaliser une ascèse ?*

JEANNE G. — Partons d'une base : je cherche à comprendre ce que je ne connais pas. Or je ne pourrai comprendre l'inconnu qu'en me taisant moi-même, en ne répondant plus à cette mécanique mentale... cette petite musique intérieure qui parle sans cesse et perturbe tout. Notre intellect est un outil merveilleux... et en même temps il est la pire de nos barrières, car il n'accepte jamais de se taire. C'est donc dans ce sens que nous devons travailler sur nous-mêmes.

Pour recevoir les impressions correspondant à d'autres niveaux de vie, je dois connaître comment mon organisme fonctionne et procéder à des modifications... Intensifiant certains processus, en affaiblissant d'autres, afin d'une part d'échapper à certaines lois de manifestations négatives de la Vie, et d'autre part, de me soumettre à d'autres lois de manifestation d'harmonie, d'Amour, d'Unité.

La vie crée selon des lois et elle ne peut les transgresser. « Si vous servez les Lois, les Lois vous serviront. » C'est un très vieil axiome qui sert de base à tous les enseignements spirituels. Vous servez les Lois chaque fois que vous faites l'effort d'être là, totalement vous-même, assumant ce qui se présente, faisant face simultanément à vous-même et aux événements.

Ainsi les Lois vous servent en vous « nourrissant ». Elles vous font croître, vous imprégnant d'une force tranquille. Lors d'un danger, d'une difficulté grave, faites confiance à cet état, les choses s'arrangeront pour le



mieux. Si l'impulsion part de la Vie en moi, et non de ma personnalité qui n'a aucune importance réelle, alors on assiste à un jaillissement, « ICI ET MAINTENANT », et la Vie m'aide à comprendre les choses éclairées par sa lumière.

Voyez-vous, il est impossible de donner à quelqu'un des explications et des descriptions d'un état qu'il n'a jamais éprouvé. C'est parler de couleurs à un aveugle de naissance. On ne peut transmettre à l'autre, que s'il est totalement à l'écoute avec son corps, avec son cœur et avec son cerveau. La pensée doit être éveillée, mais silencieuse.

On rencontre le Maître partout, dans la nature... Dans un coucher de soleil... Dans le regard de l'autre lorsqu'on le comprend... Mais surtout, le Maître est en nous, lorsque nous savons faire l'effort de le découvrir... C'est Lui qui nous rend disponible à la Vie...

Tout est possible, puisque tout est mental... Tout est projeté par lui, devant lui... C'est extraordinaire si on peut le sentir...

D. P. — *Notre rencontre, notre dialogue que rien ne faisait prévoir, à votre avis, étaient-ils déterminés ? Comment peut-on les concevoir ?*

JEANNE G. — Pour moi, il n'y a qu'un seul être humain manifesté dans les milliards de cellules que nous sommes. Le petit « moi » de chacun est un faisceau de tendances, de mémoires, d'habitudes liées en un égocentrisme qui toute la journée dit « moi, je ». Ce « moi-je » a été programmé par sa race, ses traditions, son éducation, son environnement, sa religion ou son absence de religion, son hérédité. Et dans tout cela, les éléments de ces tendances existent avec des qualités différentes d'intensité, d'intelligence, de compréhension.



En certains de ces « moi-je » apparaît une insatisfaction, un besoin de comprendre, de se comprendre : QUI SUIS-JE ?

Lorsque ce besoin rencontre une certaine disponibilité dans la pensée et dans le sentiment, lorsqu'il est nourri par « l'Attention », alors un nouveau processus apparaît, et la possibilité d'un travail intérieur est née.

Les « moi-je » ne se connaissent pas et leurs personnalités physiques et sociales sont très différentes. Mais une affinité, disons spirituelle, les place sur ce qu'on peut appeler une « longueur d'onde » identique et les fait se rencontrer dans les circonstances les plus naturelles, par hasard pourrait-on dire, mais en fait le hasard n'existe pas. Il est la manifestation de cette grande loi de gravitation universelle qui pour nous se nomme Affinité.

D. P. — *Ainsi vous croyez vraiment que nous devons nous rencontrer ?*

JEANNE G. — Vous et moi, peut-être pas, mais vous comme moi devons l'un et l'autre entrer en contact avec un « autre ». Aujourd'hui c'est vous que je rencontre ; j'en suis très heureuse.

Soyons simple. Croyez-vous, Didier, que vous et moi serions ici en train de défricher notre jungle intérieure, si l'un comme l'autre n'étions présents « ICI ET MAINTENANT » à l'Appel de la Vie en nos petits personnages ? C'est cet Appel reçu et entendu qui cause notre rencontre.

Et quant à nos petits personnages, nous ne devons pas les mépriser. Ils remplissent assez bien leurs rôles : ils se taisent et permettent la confrontation devenue confondement de la Vie, qui s'est reconnue derrière nos masques.

Elle était là avant nous, elle sera là après nous, derrière d'autres masques. Ce que nous devons réaliser, c'est



la relative irréalité des masques. Ils sont des images, rien de plus. Ils sont l'ombre qui cache la Lumière. Oublions l'ombre et soyons la Lumière.

D. P. — *Quelqu'un ne pourrait-il résumer vos propos en une subtile forme de psychologie ?*

JEANNE G. — Apparemment, je vous le concède. Mais la psychologie est un art et même, pourrait-on dire, le premier des arts dans la mesure où il est essentiellement un art de vivre ; car si je me connais, tout devient facile. Alors que si je ne vois pas ma contradiction intérieure, tout ce que je pourrai entreprendre sera inefficace.

Voyez, ici également, l'analogie va nous enseigner :

Lorsque vous voulez entreprendre une longue randonnée pédestre, ou vous adonner à la pêche sous-marine, ou à la voile, ou à toute expédition demandant une certaine préparation physique, vous ne le faites pas avant d'avoir accumulé les renseignements indispensables, les outils, les vêtements correspondant aux efforts qu'il vous faudra déployer.

Or vous pouvez considérer la recherche de la connaissance de soi comme une descente dans un gouffre, dont vous devenez le spéléologue, et vous devez vous munir du matériel indispensable pour éclairer l'obscurité dans votre cheminement souterrain. Ce que j'appelle le grand art en psychologie, c'est qu'ayant compris l'inanité des opinions préconçues, des préjugés, et cela ne peut être que le résultat d'échecs antérieurs, je suis parfaitement silencieuse, ouverte à l'inconnu avec une totale lucidité.

Et ainsi je découvre que cette lucidité est un état d'intensité, dans lequel rien ne me manque et d'où toute peur, tout conflit, toute contradiction sont absents.



D. P. — *Mais quel rapport établissez-vous entre cette connaissance de soi qui vous paraît essentielle et vos expériences de dédoublement, de connaissance d'autres dimensions ?*

JEANNE G. — Justement, c'est ce lien qui est essentiel. Je peux affirmer aujourd'hui que sans ce travail intérieur qui demande outre la rigueur, persévérance et patience, ces voyages transdimensionnels sont aussi dangereux que le trajet du funambule entre deux terrasses de gratte-ciel à New York.

Cette lucidité acquise par des années d'efforts et d'observations sur moi-même, constitue mon outil le plus précieux, le plus sûr. Elle garantit mon autonomie dans un milieu gouverné par des lois inconnues.

Je vous l'assure, l'accès à la terrasse sur le toit passe par la traversée des ténèbres de la cave. Il faut apprendre à descendre avant de monter, c'est une loi universelle.

D. P. — *J'apprécie beaucoup votre façon de formuler, dans une analogie, les leçons que vous a prodiguées votre travail. Cela marque profondément.*

JEANNE G. — Certainement une explication, une analyse, aussi excellentes soient-elles, s'adressent uniquement à l'intellect et ne comportent qu'une dimension linéaire. Tandis qu'une analogie parle au corps, à l'homme tout entier, car elle évoque toujours une ou plusieurs fonctions propres à son organisme.

J'ai souvent assimilé le travail intérieur à l'astronautique. Le travail débute au niveau de la pensée réfléchie. Sous la pression de ce travail, le sentiment s'éveille et participe activement. Puis, sous la pression conjuguée de la pensée et du sentiment, le corps éprouve le « besoin » de recevoir des impressions nouvelles, qu'il



assimile comme une nourriture et réclame lorsqu'il en est privé. Il s'établit ainsi un cycle complet d'impulsions qui accroît le rythme du travail, et une transformation s'amorce dans le comportement psychologique.

Voyez, le même processus s'effectue en astronautique : il y a d'abord un premier allumage libérant la fusée, puis un second, puis un troisième, chaque mise à feu libérant successivement les différents étages et aboutissant à une transformation radicale de la direction, avec la mise en orbite de l'ultime capsule.

Lois physiques... Lois psychiques... partout les lois sont les mêmes. Il nous faut apprendre à déchiffrer ce nouveau langage qui se situe à la charnière du conscient et de l'inconscient.

D. P. — *Souvent vous employez le mot « conscience » en opposition à celui de pensée...*

JEANNE G. — Tout d'abord il faut nous entendre sur le sens que nous donnons aux mots. J'emploie le mot conscience pour désigner l'ultime réalité qui se manifeste en moi sous la forme d'une intense lucidité immobile englobant l'extérieur et l'intérieur dans une unité de vie consciente. J'emploie le mot pensée pour désigner l'ensemble de mots qui constituent une idée cohérente ; le conscient étant pour moi le mouvement associatif de ces pensées.

Mais surtout croyez bien que rien n'est absolu, il faut rester très souple, très fluide dans l'utilisation des termes, et se souvenir toujours que le mot n'est pas la chose, mais sa traduction. Nous avons pris une telle habitude de vivre dans un monde verbal que nous avons cessé « de voir » les choses. Les ayant cataloguées, étiquetées, nous sommes devenus d'habiles jongleurs de mots. Sous forme de monologues ou de dialogues avec les autres et avec soi-



même, notre pensée formulée verbalement fonctionne plus ou moins mécaniquement dès notre réveil, jusqu'au moment du coucher.

Nous nous sommes ainsi coupés de notre rythme biologique fondamental accordé avec les grands rythmes de la nature.

Notre centre de gravité habituel se trouve dans notre intellect, donc dans un concept de la réalité, non dans la réalité qui, par nature, est intraduisible. Mais le concept n'est pas plus le réel que le mot pain n'est le pain réel.

Il nous faut réapprendre à sentir, à éprouver directement, en dehors de toute idéation verbale : être notre corps, notre sentiment, notre pensée simultanément.

Alors je ne suis plus mue par le conscient isolé, séparé, mais par la conscience. A cet instant il y a coïncidence entre le « moi-même » qui se distinguait de son environnement, et la conscience totale. Il ne s'agit pas d'un anéantissement de moi-même, au contraire, c'est une fusion dans une intensité qui est compréhension et qui englobe le corps totalement. De ce point de vue, on peut parler de seconde naissance. C'est un sommet que connaissent les poètes, il est la source de leur inspiration, le lieu de « l'inconnu » où l'artiste voit l'invisible... touche l'impalpable...

Voyez-vous, je désire très profondément laisser un témoignage de ce que j'ai découvert par mon travail personnel avant que mon existence n'arrive à son terme. Naturellement ce témoignage je l'assume en le signant, mais là n'est pas l'intérêt ; je vous l'ai dit, ma personnalité est sans importance. C'est dans la mesure où elle s'efface et se tait que « quelque chose » passe et s'exprime. Ce désir, fortement éprouvé, lève toutes les barrières et d'abord mon inertie fondamentale devant ma feuille blanche. Il m'anime d'une vibration qui me fait



penser, sentir, éprouver plus intensément. C'est également une propension à faire face à tous les événements avec un calme tranquille et une résolution inébranlable.

Des obstacles apparaissent cependant, et toujours dans la mesure où mon action s'avère efficace. C'est dans l'ordre des choses, nous vivons dans un univers dualiste, oscillant constamment entre deux opposés, la lumière et l'ombre, le blanc et le noir, le sec et l'humide, etc. A moi de laisser surgir par mon attitude intérieure en équilibre entre les deux pôles, le troisième élément déterminant.

D. P. — *Comment se fait-il que certaines personnes semblant posséder en elles tout ce qu'il faut pour comprendre les voies de l'Esprit, ne s'engagent pas vraiment dans une recherche ?*

JEANNE G. — Pour qu'une démarche s'amorce, il faut que sa base comporte au moins deux facteurs essentiels : l'un d'ordre intellectuel qui formule les questions, et un second de l'ordre de la sensibilité, mais excluant toute sensiblerie. Ce dernier fournit l'énergie étayant le premier. Peu à peu leur coexistence tissera la « substance » du troisième qui les unifiera en un tout efficace.

Il s'agit là d'une période très incertaine, qui peut se prolonger durant plusieurs années sans que l'intéressé n'en soit clairement conscient. Beaucoup de facteurs peuvent le détourner de l'effort à entreprendre : des événements malheureux, une santé déficiente, la pression de l'environnement. Mais, par-dessus tout, il faut se méfier des pièges que vous tend la « douceur de vivre ». Ce sont les plus redoutables, car ils apparaissent masqués de fragilité, tendant vers nous des mains dociles et soyeuses. Avant que nous n'ayons réagi par ce bref contact avec notre « profondeur » qui nous rend présent à nous-mêmes,



le piège s'est refermé, nous enrobant dans un confort feutré, parfaitement isolant.

Le travail persévérant établit dans celui qui le poursuit avec sincérité et rigueur, une sorte de système radar, détectant le piège, tous les pièges, par un faisceau d'attention lucide balayant l'écran de sa conscience.

D. P. — *Mais c'est un travail considérable.*

JEANNE G. — Ce serait impossible à réaliser si nous devions tout régir nous-mêmes. Mais, une fois établi et « reconnu » par nous, ce système d'alarme fonctionne à notre insu et nous avertit instantanément.

Ce n'est pas une raison pour refuser la douceur du confort et la facilité qu'elle nous offre dans la vie quotidienne. Mais nous ne devons pas lui permettre de nous anesthésier, de « surgeler » notre sensibilité. Il nous faut rester lucide intensément : la douceur est là, d'accord, je l'accepte ; mais si elle doit disparaître, je n'en ferai pas un drame. Nous devons faire face à son absence comme à sa présence. L'Essentiel est « Ailleurs ». Nous ne devons jamais perdre la possibilité du contact. Souvenez-vous, Didier : « Mon royaume n'est pas de ce monde... »

Constamment évoquée à l'arrière-plan de notre conscient, cette référence à un autre monde nous permettra de « voir » la relativité de celui-ci, son caractère temporaire, provisoire.

Si les hommes possédaient cette certitude, il se ferait une révolution à la base de leur comportement psychologique, qui balaierait les distinctions de races, de religions, de classes sociales, etc., établissant une nouvelle échelle des valeurs humaines.

Les hommes ne sont ni méchants, ni égoïstes par goût, par choix personnel, mais uniquement parce qu'ils ne « sentent » pas, n'éprouvent pas viscéralement qu'il



n'existe qu'UN HOMME en des milliards d'individus, un Homme qui « se fait » à l'échelle planétaire, et le temps de réalisation de cet HOMME, n'est pas le temps des hommes, ses cellules.

La même Loi est à l'œuvre, à la fois durant l'existence de chacun, et durant l'évolution de l'Humanité ; c'est une question d'échelle. Souvenez-vous encore : « Mon heure n'est pas venue. »

C'est à ce niveau d'intensité lucide que les Paroles Sacrées doivent être « entendues » ; le Verbe possède alors toute sa force créatrice.

D. P. — *A votre avis, n'importe qui peut-il s'extérioriser comme vous l'avez fait ? Et dans le cas où le dédoublement s'opère, peut-il y avoir, selon l'expérimentateur, des degrés dans sa réalisation ?*

JEANNE G. — Votre question est très pertinente, elle appelle plusieurs mises au point.

Je pense que, compte tenu de la présence simultanée de plusieurs facteurs, tant intérieurs qu'extérieurs au sujet, le dédoublement peut s'effectuer. Soyons précis : la personne se sentira exister et aura conscience d'elle-même, hors du corps. (Ce peut être à l'occasion d'un choc émotionnel, d'une maladie, d'un accident, etc.)

A partir de cette affirmation, en réponse à votre première question, je répondrai à la seconde au moyen de l'analogie :

Il est sept heures, trois êtres humains s'éveillent : un bébé de quelques mois, un enfant de cinq ans, un adolescent de quinze ans. Chacun d'eux se trouve dans un lieu totalement inconnu avec lequel il entre en contact.

Que va-t-il arriver ?

Le premier sera intégralement impuissant devant la conjoncture.



Le second bénéficiera d'une certaine autonomie physique de manifestation, mais subira psychiquement l'ambiance.

Par contre, le troisième jouira d'une situation très supérieure aux deux autres, et pourra espérer trouver une issue favorable.

Or nous avons là trois degrés différents de maturité physique et psychologique, acquis AVANT l'expérience. Vous saisissez le rapport ? Quelque chose doit être atteint AVANT, et ne peut l'être qu'ici, dans notre corps et notre psychisme.

Toujours les mêmes lois sont à l'œuvre, en nous et en toutes choses créées !

Vous désirez couper sur un rosier une rose encore en bouton ; il existe un point précis (dans le temps et dans l'espace) à partir duquel le bouton séparé poursuivra sa croissance et s'ouvrira, et au-dessous duquel il mourra. La naissance d'un enfant avant son terme obéit à la même loi. Tous les phénomènes relèvent d'un ordre mathématique qui ne peut être transgressé.

Nous désirons toujours atteindre rapidement notre but ; n'oublions pas que dès nos premiers pas sur la voie de la recherche, nous sommes entrés dans le temps de la longue patience. Rien ne s'acquiert sans effort sur soi, dans ce domaine qui implique l'entraînement d'un athlétisme psychologique et spirituel.

Mais quel émerveillement nous est offert devant les perspectives d'harmonie entrevues dans le silence intérieur !

Lorsqu'on quitte la froide logique du raisonnement, sans permettre à l'imagination de vagabonder, lorsqu'on est à la fois « ramassé et ouvert », les rapports qui unissent les choses, les événements, les hommes, nous apparaissent sans formulation, comme un réseau vivant contenant



l'univers et dans lequel nous baignons, comme dans une énergie toute-puissante, prémices d'un Amour infini.

En fait, je me demande si notre plus grande faute n'est pas notre inattention : celle de mon regard glissant à la surface des choses, celle de mon oreille distraite, celle de mes mains mécanisées dont je suis absente le plus souvent. Je me surprends dans mon numéro de marionnette exécutant les mouvements commandés par les ficelles.

La compréhension du pantin que je suis, me libère de ma servitude. Pauvre pantin défraîchi ! L'humour est vainqueur, comme il est bon de rire de soi...

N'importe, cette vision m'a éveillée une fois encore, le temps de faire jaillir la flamme à l'intérieur, la flamme de vie créatrice. Car si je n'éprouve pas la vie en moi, je ne la rencontrerai jamais au-dehors. Personne ne peut me la donner comme on donne une fleur. Toutefois, si je suis attentive en la compagnie d'une personne « éveillée », le phénomène de résonance, bien connu en physique, jouera à ce niveau et m'atteindra au plus profond de moi-même.

D. P. — *Le phénomène de résonance que vous évoquez m'intéresse beaucoup car j'ai vu son action mettre en mouvement des disques indépendants les uns des autres, par l'effet du magnétisme.*

JEANNE G. — Je me souviens que Kierkegaard parlait de « la surpuissance du champ magnétique causée par la distance intérieure ». Ici encore nous nous trouvons dans un domaine où une loi physique a comme corollaire une loi psychologique.

Il est certain que : le geste du recul intérieur de Kierkegaard, l'instant créateur de Bergson, le lâcher-prise du Zen, la pratique du Hara de Von Durckheim, le Rappel de soi de Gurdjieff, la lucidité sans choix de Krishna-



murti ou le Ici et Maintenant de Baba Ram Dass, se réfèrent tous au contact dans l'instant, avec le point focal où l'Energie de la vie nous pénètre.

Reconnaître l'équivalence des termes et des pratiques propres à chaque enseignement, me cause une émotion profonde. Il me semble découvrir l'expression vivante d'un « placenta spirituel » à l'échelle planétaire, gérant notre conscience. Il nous nourrit, nous fait croître, et en même temps s'accroît de nous, dans un échange incessant à travers ce cordon ombilical par lequel il nous atteint.

Tout est lié. Rien ne s'oppose à rien, seules des complémentarités existent. C'est le Tout qui est le Réel, nous ne regardons toujours qu'une chose après l'autre. Nous « épelons » le monde, sans nous rendre compte que c'est en chacun de nous qu'il se crée.

D. P. — *Quelle place donnez-vous à la responsabilité humaine dans cette optique de la recherche ?*

JEANNE G. — Je serai très affirmative. Nous avons la responsabilité de ce que nous « comprenons ». C'est-à-dire qu'elle s'accroît proportionnellement à notre discernement :

Un enfant de trois ans laissera son petit frère de deux ans jouer avec des allumettes ; il ignore le « danger allumettes ». A cinq ou six ans, selon sa maturité d'esprit, il s'y opposera, car il aura acquis la responsabilité qui découle de la connaissance de ce danger. S'éveiller dans sa conscience, c'est devenir pleinement responsable, et cela transforme le comportement.

Nous nous apercevons alors que nous sommes encombrés de préjugés, d'opinions à propos de tout et souvent d'opinions contradictoires, ce qui détermine et complique toutes nos décisions, nous laissant insatisfaits et parfois anxieux.



Je me souviens de ma stupéfaction, le mot n'est pas trop fort, le jour où j'ai « compris » dans le feu de l'action que les opinions étaient un fardeau inutile qui alourdisait mon efficacité. Je parle d'opinions psychologiques et non d'appréciations de la qualité physique des objets.

Si nous sommes très éveillés, vraiment là, attentifs et lucides, nous « saurons » sans hésitation ce que nous devons faire ou dire ; et cela sera toujours en accord profond avec la raison. Il n'existe ici aucune commune mesure avec l'impulsion irraisonnée qui part d'un état d'inattention et d'émotion.

C'est ainsi qu'un certain ordre, une certaine ébauche d'harmonie, pourrait transformer à la longue le spectacle actuel que nous offre notre société aveugle, pour laquelle le premier objectif à atteindre est d'ordre quantitatif : posséder toujours plus de biens, d'autos, d'objets, de titres et de distinctions, etc.

Ce qui fait la valeur de la Vie, comme d'ailleurs de toutes choses créées, est d'ordre qualitatif, et la qualité en elle-même ne peut être possédée comme un objet ; elle échappe à notre avidité. Elle est l'âme immatérielle des choses, perçue par les artistes à l'instant de la création. Elle est ce qui apaise, ce qui console, ce qui unit. Une telle entreprise demande une grande Attention à la Vie.

D. P. — *Vous donnez au mot « Attention » un sens très particulier.*

JEANNE G. — L'Attention « libérée » des pulsions commande TOUT. Elle est l'aiguille aimantée de la boussole. Avec elle, nous pouvons entreprendre la navigation en haute mer. Elle saura maintenir le cap à travers les tempêtes et nous acheminer vers le but essentiel.

Découvrir en soi le caractère magique, sacré, de l'At-



tention, est le premier « Sésame Ouvre-toi ! » rencontré devant les récifs qui menacent le navire.

Hélas, nous oublions l'objectif du voyage, qui est d'apprendre l'Art de naviguer, et nous nous enlisons dans les réactions suscitées par les différents niveaux de la vie à bord.

Certains ont un billet de première classe ou de classe de luxe, d'autres de seconde classe, d'autres de troisième, et d'autres encore effectuent la traversée sur le pont ou dans les soutes. Tout cela crée des remous, du tumulte, des envies, de la violence et de la peur.

Parfois aussi, au cours de ces « croisières » une idylle naît entre passagers, l'aube d'une sensibilité nouvelle se profile sur l'horizon. Les poètes atteignent dans l'instant « l'indicible petite vibration qui n'est rien et qui est le Tout de la Vie » d'après les paroles d'Aurobindo.

Mais le plus souvent, lorsque le voyage se termine, nous n'avons rien appris...

Il nous faudra voyager et voyager encore...

D. P. — *Vous m'avez dit avoir beaucoup travaillé sur vous-même à la suite de vos expériences de dédoublement.*

*Pouvez-vous me donner quelques indications sur le sens de ce travail ? L'avez-vous entreprise seule ?*

JEANNE G. — Ces expériences m'ayant apporté la preuve d'une Vie Universelle omniprésente, me révélèrent aussi l'absence pour moi d'une véritable autonomie. Je compris très vite que c'était ici, dans ce corps, que les efforts devaient être tentés :

S'appliquer sans complaisance le « Connais-toi toi-même ». Je devais apprendre à voir le fonctionnement de mon psychisme, de mes réactions aux autres, aux événements, etc.



Bien sûr, j'ai rencontré de l'aide dans diverses écoles de pensées dispensant chacune un « enseignement ». En fait, il n'en existe qu'un seul, adapté plus ou moins aux besoins d'une époque, à une catégorie d'élèves plus ou moins axés eux-mêmes sur l'intellect ou le sentiment, ou encore sur la participation à un rituel. C'est en cela qu'ils se différencient, mais dans tous vous retrouvez la recherche de l'Unité, de l'Harmonie, de l'Amour.

De toute façon, vous êtes amené très rapidement à comprendre que quelle que soit la valeur de « l'enseignement », il ne peut être qu'un poteau indicateur montrant une route et apportant son aide au voyageur. Tout dépend de soi-même, on ne le dira jamais assez.

Serons-nous suffisamment motivés ? Suffisamment persévérants ? Le moteur essentiel, dans toute démarche de cet ordre, est le besoin que nous éprouvons de « prendre la route et de la continuer envers et contre tout ».

Naturellement je garde très vivant le souvenir de tous mes compagnons de route, et il est bien certain qu'un lien solide nous unit à travers le temps et l'espace, alors même que les circonstances ne permettent plus notre rencontre aujourd'hui.

Mais vous savez, je me sens de même très proche, je peux presque dire unie, à tous les grands Maîtres de la pensée et de la spiritualité à travers les âges. Ils ont « nourri » ma « faim » de connaissance, je prends le mot nourriture dans son sens littéral. Mon psychisme les a absorbés en assimilant leurs idées renfermant l'essence de leur esprit.

Aujourd'hui, ils vivent en moi le temps de ma recherche, comme vivent en moi tous mes ascendants y compris les plus lointains, dans mes gestes les plus simples, dans mes pensées les plus banales, dans mes sentiments les plus intimes.



D. P. — *Pouvez-vous aller plus loin dans ce sens ?*

JEANNE G. — Certainement. Le travail sur soi nous révèle qu'on est soi-même une foule de petites personnalités disparates, dotées chacune d'un certain temps de passage à « l'antenne-vie ».

Il y a les généreuses, les sublimes... mais l'humour aidant, on s'aperçoit qu'elles voisinent très intimement avec les entêtées, les médiocres, les vaniteuses, les stupides... Puisque j'accepte les meilleures comme parties intégrantes de moi-même, je dois accepter les autres non moins intégrées.

Je dirai même que la connaissance et l'acceptation de cette mosaïque hétérogène qui est « moi », est un des meilleurs résultats de ce travail. Il me protège de moi-même par le regard lucide qu'il porte sur mes activités. Voyant clairement l'agitation de toutes ces petites personnalités, je peux alors les contrôler et modifier leur « temps d'antenne ». Certaines apparaîtront de moins en moins souvent, laissant leur place à d'autres jugées plus valables. C'est ainsi qu'un certain discernement s'acquiert et cela toujours dans le sens d'une harmonisation de notre manifestation dans son ensemble.

Lorsqu'une lucidité vigilante s'est établie à l'arrière-plan de nos activités quotidiennes, un premier seuil est atteint.

Lorsqu'on travaille sur soi, on apprend à « écouter » et à « s'écouter », ouvert totalement à l'inconnu, sans l'écran mental du raisonnement, des comparaisons, des jugements, des choix, etc.

L'élimination progressive de notre comportement habituel, fait apparaître notre « nature réelle » qui a toujours été là.

La compréhension de tout cela nous donne le contrôle



sur notre « ressac intérieur », contrôle qui commande la multiplicité des expressions possibles dans le domaine du langage.

Nous ne sommes plus devant l'idée, nous sommes à l'intérieur de l'idée. Elle est nous, ou nous sommes Elle, comme vous préférez.

La sensation de l'isolement est brisée. Notre regard intérieur « englobe » l'autre, tous les autres dans leurs diversités, et aussi la Vie unique qui nous anime tous.

C'est une révolution à l'origine de notre comportement, apportant une simplification de tous nos problèmes psychologiques, dont beaucoup disparaissent, comme la lumière chasse l'ombre.

Le critère d'un travail intérieur évident et efficace est sa direction dans le sens de la simplicité, de l'harmonie, tranchant nettement sur la complexité de nos réactions mentales et émotionnelles en continuel changement.

Ainsi, au milieu de l'angoisse de notre temps, nous pourrons réapprendre l'amour face à un visage inconnu, et c'est cela que le grand Sage Aurobindo désigne dans ces mots : « Saisir l'infini de la Vie dans le limité, l'éternité dans l'instant, l'immortel dans le périssable... »

A un disciple demandant à son Maître :

« Qu'advient-il de moi après ma mort ? » le Maître répondit :

« C'est comme si tu me demandais ce que devient mon poing, lorsque ma main est ouverte. »

Vichy, 1978.



## TABLE

Lettre-préface de Jean E. Charon .....	7
Introduction par Daniel Jeandet .....	9
Avant-propos .....	15
Observations expérimentales .....	21
Le rêve insolite et déterminant .....	29
Précisions sur la matérialité au cours du dédouble- ment .....	31
A la découverte des instants vécus .....	39
Mme T. — L'Eveil .....	43
Mes racines familiales .....	53
Souvenirs d'enfance .....	65
Impressions de voyages .....	71
Remarques sur la temporalité .....	103
La pensée analogique .....	113
La « présence » .....	121
L'intensité comme forme de vie expérimentée ..	129
La leçon de vie de la rose .....	135
A propos de la réincarnation .....	139
Epilogue .....	145
Dialogue .....	147



Chez le même éditeur :

KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM  
HARA

centre vital de l'homme  
MEDITER, POURQUOI ET COMMENT  
PRATIQUE DE LA VOIE INTERIEURE  
LE ZEN ET NOUS  
EXERCICES INITIATIQUES

JOHN G. BENNET  
GURDJIEFF  
artisan d'un monde nouveau

RAFAEL LEFORT  
LES MAITRES DE GURDJIEFF

KRISHNAMURTI  
DE LA CONNAISSANCE DE SOI  
AU SEUIL DU SILENCE

DR HUBERT BENOIT  
LA DOCTRINE SUPREME  
selon la pensée zen

Pandit GOPI KRISHNA  
KOUNDALINI  
l'énergie évolutrice en l'homme

ROGER CLERC  
YOGA DE L'ENERGIE  
du physique au psychique

NIL HAHOUTOFF  
GYMNASTIQUE EVOLUTIVE POUR TOUS

*Catalogue complet sur simple demande*



ACHEVÉ D'IMPRIMER LE 15 DÉCEMBRE 1978  
SUR LES PRESSES DE L'IMPRIMERIE CORBIÈRE  
ET JUGAIN A ALENÇON (ORNE)





## LE GRAND PASSAGE

MES EXPÉRIENCES  
DE DÉDOUBLEMENT  
ET DE  
VOYAGE HORS DU CORPS

Il est des expériences troublantes qui peuvent sembler incroyables, des aventures dont le récit n'est livré au public qu'après maintes réflexions, car le scepticisme qu'elles rencontrent est à la mesure de leur caractère insolite.

Depuis quelques années pourtant, de nombreux livres traitent de parapsychologie et cherchent à expliquer les phénomènes *psi* ; certains sont plus particulièrement axés sur la faculté de dédoublement ou d'exploration hors du corps, c'est-à-dire au-delà du domaine direct des sens.

Dans sa jeunesse, Jeanne Guesné eut de nombreux contacts avec une personne qui possédait la faculté de quitter son corps, c'est-à-dire d'effectuer des « voyages transcorporels ». Plus tard, après le décès de cette personne, Jeanne Guesné décida de tenter l'expérience du dédoublement. Seule, ne connaissant aucune technique, elle réussit, après treize mois d'efforts quotidiens, à se séparer de son corps en pleine lucidité, sans aucune perte de conscience.

C'est le récit de cette expérience que nous fait aujourd'hui Jeanne Guesné, récit simple et émouvant d'où est absente toute recherche du sensationnel. Au soir de sa vie, l'auteur veut surtout, à travers son extraordinaire expérience, aider les autres à s'éveiller, à se comprendre.