

Source : « Désirs, passions et spiritualité. L'unité de l'être. », Daniel ODIER, Editions JC Lattès, 1999.

La démarche que propose Daniel Odier vise à réconcilier quête spirituelle et recherche de plaisir, esprit et corps, sagesse et sensorialité, *quête d'harmonie et vie quotidienne*, à l'aide du tantrisme shivaïte cachemirien.

« Tu es ce que tu cherches », reprend l'auteur, suggérant par là d'orienter sa quête d'unité vers l'intérieur pour laisser émerger *la conscience* au lieu de l'absence habituelle au monde. On peut commencer par prendre conscience de sa manière de respirer et laisser s'épanouir sa respiration, lorsqu'on sort de chez soi, lorsqu'on marche dans la rue. On peut être attentif aux sensations de sa peau (la température, le toucher, les jets d'eau chaude de la douche...), de l'ouïe (les voix, la musique...), de l'odorat. « Apprendre à jouir des plaisirs simples, c'est se déconditionner peu à peu de notre quête des plaisirs intenses qui seuls nous réveillent de notre torpeur sensorielle. Plus le corps est absent au monde, plus l'intensité est attendue et recherchée (...) » (p.58)

Il s'agit d'essayer d'être davantage présent à sa manière de marcher, de respirer, de se baigner, d'essayer d'être un peu plus présent à chaque instant de la vie, à l'harmonie de chaque contact, de chaque geste, de chaque sensation, de chaque émotion et de chaque pensée... A mesure que nous installons dans la respiration et que la sensorialité se développe, la saveur du monde s'enrichit. L'émerveillement devient alors une qualité fondamentale de notre vie. Pas besoin de réciter des mantra, de pratiquer des rituels, de se prosterner ou de méditer des heures, de se soumettre à un maître, pas besoin de croyances, de dogmes, de transcendance, pour essayer de se libérer ainsi *dans* la banalité du quotidien, en suivant les méandres de la réalité, sans exotisme ni magie... Par contre cela nécessite une acceptation de soi et un ancrage dans sa propre solitude.

Certaines spiritualités dénigrent voire proscrivent les sens, les désirs, les passions, pourtant ceux-ci nous portent vers une présence plus continue au monde. Nous croyons que nous désirons posséder des êtres et des objets, et traversons le monde en prédateur, dans une quête sans fin qui débouche sur la frustration. Et si le désir était plutôt l'incandescence qui nous donne la sensation de vie, l'intensité, le frémissement qui nous porte ? Il serait alors absurde de le rendre dépendant des objets, de le laisser consumer par eux ou de le laisser s'épuiser quand ils sont hors de notre portée. Les objets devraient être vus comme ce qui maintient l'incandescence plutôt que comme ce qui la réduit. « (...) c'est l'intensité sans retenue de votre désir qui vous comble et non plus l'idée de posséder, de séduire, de combler un vide (...). » (p.133-134)

Un désir centré sur un seul objet peut nous obséder et nous crispier au point de nous masquer le monde, il peut nous rendre absent au monde. D'où l'idée de laisser s'épanouir notre désir sur la totalité des objets. L'absence d'un objet passe alors inaperçue car on reste abreuvé par l'infinie variété du monde, contrairement à ce qui se passe si le seul objet élu est manquant, provoquant frustration et solitude (« Un seul être vous manque et tout est dépeuplé » écrivait Lamartine). Par l'intermédiaire de nos sens, on peut être amoureux de la réalité dans sa multiplicité sans consommer rien ou presque...

*L'attention nue à la réalité*, vers laquelle on tend en méditant ou en contemplant, est un contact direct avec la réalité, sans intellectualiser, analyser, commenter, juger. Il s'agit de remplacer l'intentionnalité par *la spontanéité*. Tout commence par l'examen de notre difficulté à appréhender toute chose dans l'instant, difficulté liée à nos doutes, nos culpabilités et nos peurs. Sentir et apaiser cette agitation intérieure par une attention calme permet de sentir notre corps s'accorder au monde, et de progressivement apprendre à saisir la vie dans son immédiateté, à lui être disponible. « (...) une vraie présence vous apporte un plaisir sans commune mesure avec l'événement. La chose la plus banale, un bol de thé, quelques pas, l'ouverture d'une porte, un regard sur le ciel peut suffire à vous rendre heureux pendant le temps de votre présence et bien après. Vous allez découvrir que si vous pouvez trouver un tel plaisir à la présence, votre joie ne dépend plus de circonstances exceptionnelles attendues dans une tension névrotique, mais de la simple réalité, telle qu'elle se présente à vous de seconde en seconde. Vous gagnerez ainsi une autonomie immense par rapport aux plaisirs intenses que vous attendiez de la vie pour être satisfait. Il en découlera très vite que votre quête et votre attente ne seront plus placées sur des objets hypothétiques et aléatoires mais sur ce que votre expérience vous révèle de la banalité quotidienne. » (p.95-96) « En tentant aussi souvent que possible d'être présent à la réalité, nous allons toucher cette réalité certaines fois, la manquer d'autres fois. Peu à peu nous allons goûter les choses dans la profondeur de la présence et dans le silence mental. » (p.138) « Par un [par ce] travail léger et ludique, il est relativement facile de glisser de l'inconscience générale à de courtes plages de présence qui vont nous donner peu à peu le désir de continuer dans cette direction. » (p. 187) « Tout est sans cesse à notre portée. Il suffit de tendre la main et de toucher profondément la vie. (...) Les sens sortent de leur torpeur, de leur attente de circonstances exceptionnelles qui pourraient les réveiller. Ils retrouvent l'enfance, l'adolescence où sans arrêt le monde entretient leur capacité à vibrer. » (p.190)

« Si on laisse dans une pièce un instrument parfaitement accordé, il suffit qu'un autre instrument soit joué dans la même pièce pour que les cordes du premier se mettent à vibrer. De la même manière, nous pouvons entrer en résonance avec le monde dès que nous sommes accordés » (p.123) Notre difficulté à être présent provient surtout du fait que nous n'acceptons pas la réalité telle qu'elle est et que nous essayons de la transformer selon nos plans. « Prenons un exemple: nous rencontrons quelqu'un qui nous attire. Dès les premières secondes, notre esprit va se mettre en mouvement et nous allons forger une stratégie, un projet, une attente, des espoirs. Des craintes vont immédiatement se mettre en place. La peur d'être trompé, d'être abandonné va surgir très vite. Nous n'aurons pas encore eu le temps de développer une réelle intimité avec cette personne que déjà tout notre système sera mis en situation de surabondance et d'échec. Tout le champ énergétique de la rencontre est déjà miné de stratégies d'autant plus déroutantes que nous serons deux à en avoir élaboré. On peut dire que tout cet édifice conceptuel va minimiser nos chances d'une vraie rencontre. La corporalité, la présence à l'autre est d'ores et déjà brouillée d'un nombre infini de parasites. Les mouvements à naître vont alors manquer de spontanéité et d'intensité. Un peu comme si nous étions téléguidés par des êtres distants. Nous allons nous retrouver une fois de plus dans cette situation banale où deux êtres en manque de complétude vont, par une sorte de cannibalisme mutuel, tenter de combler le vide de leur vie. (...) Les projections sentimentales et psychologiques, la référence à la mémoire, l'exigence de trouver enfin ce que nous voulons, tout cela va créer d'importantes zones d'ombre où l'histoire que nous sommes en train de bâtir va s'enliser. Rien dans le déroulement que peut être l'extraordinaire aventure d'une rencontre entre deux êtres ne va être habité par la grâce et la spontanéité. » (p.125-126)

Ceux qui cultivent leur spiritualité avec un mépris pour les objets et les désirs des sens ne sont à l'aise que lorsqu'ils se retranchent dans leur tour d'ivoire. On peut entrer dans le flux de la vie en y intégrant les désirs sensuels, en essayant de ne pas les vivre comme des tensions à décharger et de ne pas entrer dans un rapport de consommation de l'autre. Il s'agirait de vivre ses désirs en pleine conscience, « comme un canard plongeant dans l'eau sans que ses plumes soient mouillées » (p.155) Dans cette expérience, la sexualité n'est pas évitée mais n'est pas non plus « la » voie pour trouver l'extase : « Toute recherche qui isole un élément de la nature humaine pour en faire le véhicule de la quête va au-devant d'un contact névrotique avec la vie. » (p.203). Lorsque l'ensemble de la vie est imprégné d'émerveillement, l'extase n'est plus associée à une activité particulière, elle se coule dans toute chose, tout contact des sens avec le monde devient un rapport amoureux.

Dans cette démarche, l'Occidental a, contrairement à l'Oriental, la « chance » d'avoir déjà épuisé certains rêves matérialistes et religieux, et de se retrouver « à la case départ » : son aspiration à la liberté est dépourvue d'illusions. Mais « l'obstacle principal auquel l'Occidental va se heurter est que ce qui est présenté comme 'tantra' dans nos sociétés industrielles est un ersatz où tous les principes de base ont été distordus pour coïncider avec nos aspirations les plus superficielles à la jouissance. A en croire les hebdomadaires, le tantra serait un prêt-à-jouir tout aussi illusoire qu'artificiel. Un vague mélange de thérapies des années soixante et de spiritualité avec un léger parfum spirituel oriental. » (p.191) La démarche proposée par Odier se démarque de ces pratiques à la mode : « Ici pas de fantasme de transformation, devenir ceci ou cela, arriver à tel ou tel résultat psychique ou physique : vous constatez votre fonctionnement, votre intellect, votre affectivité. » (p.191)

Voici à titre d'illustration l'extrait suivant, présenté sous forme de dialogue entre une quidam et l'auteur (p.208-213) :

« - *Vous entendre m'énerve prodigieusement !*

- Pourquoi ?

- *Parce que (...) vous parlez de choses qui sont inatteignables et moi, si je suis venue, c'est pour entendre parler de choses possibles pour le commun des mortels. J'ai un boulot qui m'emmerde, un mari qui m'emmerde, un appartement moche, une belle-mère infernale, ma bagnole est pourrie, je n'arrête pas de tomber en panne et en plus j'ai des copines qui me sapent le moral. Alors faites un effort, parlez à une Terrienne !*

- Qu'est-ce que vous aimez dans la vie ?

- ...

- Cherchez bien... Vous vous réveillez... Quel est votre premier instant de calme ou de plaisir ?

- *Je n'ose pas vous le dire !*

- Vous voulez parler du moment où vous vous rendez aux toilettes ?

- *Oui, j'aime bien, ça me procure du plaisir.*

- Moi aussi.

- *Alors on a au moins un point commun.*

- Continuons...

- *Après, il faut attendre que mon mari se tire. Le matin, c'est le pire. Il ne dit pas un mot. Je ne l'entends que le soir. Quand il est parti, comme je travaille plus tard, je prends un peu de temps pour moi. J'aime bien prendre ma douche et surtout me laver les cheveux. J'ai l'impression d'être lavée de tout. C'est un des meilleurs moments. Après, je me passe une lotion sur le corps, ça aussi, c'est bon. Ensuite, je m'habille et je pars travailler. Là je tombe sur mon chef et je me ratatine comme une huître.*

- A quoi pensez-vous lorsque vous vous lavez les cheveux, que vous vous passez une lotion sur le corps ?
- *Je ne sais pas... Parfois des idées me viennent, à propos du boulot, ou d'autres choses.*
- Et quand vous n'avez pas ces idées, que se passe-t-il ?
- *Rien... Je suis bien...*
- Pensez-vous qu'il y a un rapport entre votre bien-être pendant ces instants et votre calme mental ?
- *Oui, mais je ne peux tout de même pas faire une cure de sommeil.*
- C'est une cure de présence, une cure de conscience que le tantrisme ou le bouddhisme vous proposent. Dans ces instants, vous êtes totalement présente, vous êtes une yoginî [NDLR : yoginî : pratiquante du yoga, ici du yoga tantrique dans le quotidien].
- *Et comment je fais pour être une yoginî quand je suis en face de mon chef ?*
- Comment allez-vous au bureau ?
- *A pied, il me faut vingt minutes.*
- Est-ce que c'est agréable ?
- *Non.*
- Pourquoi ?
- *Parce que je pense à ce qui m'attend.*
- Imaginez un instant que vous faites ce trajet comme chaque matin. Que voyez-vous ?
- *Des gens hargneux et pressés, des chiens qui chient sur les trottoirs, des voitures qui empestent, des vitrines avec des trucs que je ne peux pas m'offrir.*
- Le ciel est-il encore là ?
- *Evidemment.*
- Vous arrive-t-il de le regarder ?
- *Oui. Je vois où vous voulez en venir. Est-ce que j'aime ça ? Est-ce que c'est beau de regarder le soleil ? Oui, d'accord. C'est beau. Et même les nuages et même la pluie. J'adore quand il pleut sur mon visage alors que les gens se cachent et se crispent comme s'il tombait des barres d'acier. J'aime la pluie, surtout en été. Et j'aime aussi les arbres et, de temps en temps, je croise un gamin ou une gamine qui n'est pas encore bouffé par la vie et ça me fait plaisir, et de temps en temps, je m'achète un croissant et c'est délicieux et je passe devant chez une fleuriste qui met ses fleurs sur le trottoir et je les respire et même je m'offre un bouquet par semaine et, de temps en temps, je me fais draguer par des jeunots et ça me booste comme on dit et la première cigarette, c'est bon aussi, mais c'est pas tantrique de fumer, on ne s'intéresse qu'aux jolies choses...*
- Il n'y a rien qui ne soit pas tantrique.
- *Même tirer une clope ?*
- Si vous êtes consciente du plaisir que cela vous procure, du plaisir de chaque bouffée, c'est du yoga.
- *Alors, finalement, je serais une yoginî ?*
- Chaque fois que vous êtes ce que vous faites, ce que vous sentez, ce que vous percevez, vous êtes une yoginî.
- *Même quand je pleure au cinéma ?*
- Oui parce que vous avez le courage d'aller avec votre émotion.
- *Qu'est-ce que je fais de mon chef ?*
- Qu'est-ce qui vous déplaît en lui ?
- *Tout.*
- Pouvez-vous lui trouver une seule qualité ?
- *Non... Je ne crois pas... Il est sado-lubrique-libidineux-criard-maniaque et il pue des pieds... Il a un seul truc pour lui, c'est qu'il s'absente souvent (...).*
- Quand il n'est pas là, êtes-vous heureuse ?

- *Non, parce que je bosse.*
- *Que faites-vous ?*
- *Des photocopies et des paquets, je ne suis pas très qualifiée.*
- *Avez-vous déjà laissé quelqu'un d'autre faire les paquets ?*
- *Oui, c'est terrible, mal plié, mal ficelé. Ca ne tient pas.*
- *Donc vous faites de beaux paquets.*
- *Oui... j'aime l'odeur du kraft et de la ficelle... Je vais vous faire plaisir, je crois que finalement, j'aime bien faire les paquets. Vous allez me dire que c'est du yoga ?*
- *Oui... Je pense que vous pouvez trouver dans votre travail tel qu'il est une satisfaction plus profonde.*
- *Devenir une artiste du paquet, c'est ça ? Une yoginî du kraft et de la ficelle ?*
- *Du ciel et des arbres, de l'absence du chef, du croissant, des fleurs, de la pause, du verre d'eau, du souffle d'air, du shampooing, du lait corporel, de l'émotion libre, du cinéma et de la cigarette, de la défécation, et du regard des enfants et des hommes. Si vous faites cela, vous n'avez rien à envier aux yoginîs et, plus vous allez le faire, plus votre territoire de présence va s'agrandir, jusqu'au jour où peut-être certains aspects de votre mari et de votre chef vont vous toucher profondément, et que votre propre ouverture va inventer la leur. Mais vous pouvez aussi décider de changer de boulot et de vivre différemment. Avec l'ouverture surgit le mouvement, avec le mouvement surgit la vie, avec la vie surgit le plaisir de la présence au monde.*
- *Alors finalement ce n'est pas si compliqué.*
- *Vous avez l'ouverture nécessaire pour vivre profondément cette expérience. »*

Rédaction : Goupil le Détraqué