

Note de la lecture du livre « **Au cœur de l'impensable** »
 De Jean-Marc Mantel Ed. Recto-Verseau 1999
 Par Jacques Sanna fév 2011

Une véritable psychothérapie doit explorer le contenu mental, mais aussi libérer l'individu de l'assujettissement aux processus mentaux.(6)

Au lieu de chercher des causes à **la souffrance** ou des moyens artificiels pour ne plus la ressentir, on l'observe, on l'écoute, on y prête attention, comme si l'on voulait découvrir son secret. Ce face-à-face est un important moment dans la compréhension. On ne fuit plus la souffrance mais on s'assoit auprès d'elle. C'est un changement radical dans la perspective. Et que peut-on alors constater ?

Et bien, que lorsqu'on y fait face, la souffrance s'apaise, la contracture s'estompe. Et plus le face-à-face se poursuit, plus la douleur se dissout. Lorsque les nuages s'en vont, le soleil luit.

L'on comprend lors que toutes ces années de lutte, de conflits n'étaient qu'une tentative pour échapper à cette confrontation directe avec ce qui est le plus appréhendé : La souffrance. Et tant qu'on la fuit, elle prend prise, elle se renforce.

Quand on y fait face, on passe du rôle d'acteur à celui de spectateur. C'est une position déjà plus confortable. Quand l'acteur du film se lamente, le spectateur sourit.(16)

Vivre la beauté dans son essence, vivre une plénitude sans objet(sans Moi –JS), là est la fin d'une thérapie qui aura vu la mort du moi remplacée par la vie en soi.(18)

L'ultime témoin se sait, mais ne peut se voir, ne peut s'objectiver... L'absence de réponse est en soi la réponse. Le silence contient la réponse. Ce silence n'est ni un objet, ni un sujet il est et se sait lui-même. En lui se résout le conflit, en lui se dissout la peur.(24)

Les phases d'inactivité sont souvent refusées, aussi bien par la société que par l'individu dépendant d'une hyperactivité compensatrice, alors que se sont des moments tout à fait propices à la méditation. Les phases plus dynamiques sont mieux acceptées, car s'accompagnent d'expressions de vitalité plus marquées, mais entraînent parfois de regrettables maladresses liées à la précipitation.(26)

Le prix de la libération est très cher, puisqu'il implique la dissolution de toutes les croyances et images construites sur soi-même, et leur résolution consciente dans l'absolu silence qui précède la création.(32)

Il est très important de se rendre compte que la santé n'est pas qlq chose à acquérir, mais qu'elle existe en chacun de nous. Elle est présente mais elle n'est simplement pas actualisée. Elle est masquée par l'agitation mentale, par la confusion intérieure, par l'état de contracture dans lequel nous vivons habituellement. Et c'est pourquoi je crois qu'il est très mauvais d'étiqueter quelqu'un en termes de malade.

Il est beaucoup plus positif pour lui de le voir en tant qu'être fondamentalement sain... Mais qui ne sait pas encore vivre sa santé.(33)

La maladie vient enseigner à contempler l'attitude intérieure erronée qui l'a générée.
(34)

Si l'on dépouille la spiritualité de ses explications métaphysiques, religieuses et mystiques, l'on pourrait la définir comme l'union avec l'objet ultime du désir([qui se trouve au cœur de notre être – JS](#)).(39)

La laborieuse exploration des mécanismes intérieurs à laquelle sont soumis le psychologue et le psychiatre est en fait un exercice d'éveil de la discrimination, de reconnaissance de l'aptitude de l'esprit à fabriquer des mirages et d'exploration de la nature du réel.(41)

L'écoute et l'observation silencieuse sont les seuls outils à notre disposition pour démêler l'écheveau des représentations figées, des croyances illusoire et désirs dispersés.

La spiritualité est ainsi l'éveil à une conscience qui transcende le temps et l'espace, et dans lequel le « moi » n'est plus une représentation mentale conditionnée et temporaire, mais une présence consciente et constante, non affectée par les états psychologiques, émotionnels et corporels.

La conscience d'être, qui est indépendante de l'activité mentale car présent même en l'absence de pensées – nous nous savons être sans même avoir à penser à ce que nous sommes -, est au cœur de ce que nous appelons la spiritualité.(47)

En cela, la spiritualité n'est pas synonyme de religion. Elle en est l'essence mais non la conséquence.(48)

La souffrance est en rapport au manque, à la résistance de la personne à l'abandon et à l'absorption dans une conscience d'être impersonnelle.(49)

La thérapie vise à redonner à l'être son aptitude à vivre consciemment la présence silencieuse intemporelle qui git en arrière-plan de l'activité mentale et corporelle.(50)

Amour, thérapie et spiritualité miroitent comme les facettes multiples d'un seul et même souffle.(51)

Le sujet témoin est également un objet d'observation, apparaissant au cœur de la conscience observante. Lorsqu'il se résorbe en sa source, ne restent qu'écoute et observation, libres de l'objet.(53)

La méditation est avant tout un art de l'observation ; observation sans tension, sans a priori, jugement ou conclusion. A travers ce regard, l'ensemble de notre fonctionnement apparaît tel un ensemble d'objets qui seraient posés sur la table.(55)

Le « je » est porteur d'une qualification : « je suis ceci, je suis cela ». L'identification au contenu de la pensée est complète. Aucun doute n'existe sur la nature de ce que nous sommes. Un choc, une situation imprévue, une souffrance sans remède apparent, vont remettre en cause ce système de croyance...

Un espace vide, vacant et silencieux est appréhendé.

Toutes les interrogations se résolvent dans le silence, au sein duquel nulle forme ne peut être saisie.

Ce silence serait-il la réponse ?

La nature de ce que je suis est-elle contenue en son sein ?

Si aucune tentative mentale n'est faite de répondre hâtivement à cette question, le silence est alors côtoyé. Il devient comme la seule réponse plausible à toute quête et toute question existentielle.

La question elle-même se résorbe dans son omniprésence.

Le mouvement des pensées se suspend.

L'attente et l'attention, portées à leur comble, deviennent une expression d'un silence conscient de lui-même.

Le corps finit par trouver son repos dans cet espace sans limite.

Sans forme, sans qualité, sans avenir et sans passé, je suis.

Tel est le cœur de toute méditation.

Toutes les pratiques spirituelles dites méditatives amènent tôt ou tard à réaliser l'irréalité du « Moi » et l'omniprésence du « Je ».(56/57)