

## Stanislav Grof

Propos recueillis par Miriam Gablier.

**Bio-express** : Mondialement connu pour ses recherches sur les états de conscience non ordinaires, auteur d'une 20<sup>e</sup> d'ouvrages, le psychiatre Stanislav Grof est fondateur de la Psychologie Transpersonnelle avec Abraham Maslow, et de la technique de Respiration Holotropique avec Cristina Grof.

**Introduction** : « *Je voulais tout d'abord faire des dessins animés. Avec le LSD, j'ai finalement retrouvé l'animation, mais c'était d'un autre ordre !* », avait déclaré le Dr Stanislav Grof lors d'une intervention à Paris. Du haut de ses 84 ans, ce psychiatre d'origine Tchèque comptabilise plus de 60 années de recherche sur les états non ordinaires. Ayant commencé par une utilisation médicale du LSD à l'Institut de Recherche Psychiatrique de Prague, il devient chef de projet au Centre de Recherche Psychiatrique du Maryland aux Etats-Unis. Son exploration se poursuit par la création de la méthode de Respiration Holotropique - technique visant à élargir l'état conscient par la respiration - à L'institut d'Esalen en Californie. Combien d'heures de pratique clinique et de personnes accompagnées en état de conscience non ordinaire ? Combien de journées d'études psychiatriques et anthropologiques ? Combien de conférences et d'ateliers donnés de par le monde ? Me voilà en ligne avec le pape des recherches sur les états modifiés... « *I am deeply honored* ».

### **J'ose vous poser la question la plus folle qui soit : qu'est ce que Dieu ?**

Se poser cette question c'est au bout du compte se demander qu'est ce que la conscience, car les concepts de « Dieu » ou du divin et de « conscience » sont difficilement séparables. J'admire beaucoup le Shivaïsme cachemirien qui est la philosophie de Swami Muktananda avec qui nous avons passé beaucoup de temps avec ma femme. Il nous a enseigné que ce que fait Dieu, le divin ou le principe de création ultime de l'univers, est qu'il prend conscience. Dieu serait ainsi le principe même de prise de conscience. C'est en faisant cela qu'il arrive à créer des mondes infinis. Et tout l'univers serait issu de la manifestation de cette conscience ultime. Ainsi l'hindouisme indique par exemple que notre vraie identité n'est pas notre nom, notre forme ou notre égo. Notre vraie identité est l'étincelle d'énergie créative que nous portons tous au plus profond de nous qu'ils appellent *Atman*. A bien y regarder, nous retrouvons l'idée que notre véritable être est de nature divine au cœur de toutes les religions. Le bouddhisme indique que nous sommes tous identiques au Bouddha. Les Confusionnistes indiquent que les

humains, la terre, le ciel sont les mêmes. L'islam nous dit que qui se connaît soi-même connaît le seigneur...etc.

### **Est-il possible d'éprouver cette étincelle divine en nous ?**

De nombreux courants spirituels ont développé ce que nous appelons des « technologies du sacré ». Elles visent à nous faire vivre cette étincelle divine de manière directe. Ces techniques modifient certains paramètres physiologiques et énergétiques par la respiration, le mouvement, la voix ou le son, ou parfois par la prise de certaines substances psychédéliques. Ainsi, yoga, méditation, prière, chants, danses sacrées, arts martiaux... sont conçus à l'origine pour produire un élargissement de la conscience de la personne qui les pratique. J'appelle ces états élargis des états « holotropiques ». Ce terme veut dire « aller vers l'unité ». Cela nous rappelle que l'état dans lequel nous sommes au quotidien n'est qu'un fragment de qui nous sommes vraiment. Et lorsque en état holotropiques, le ou la pratiquant(e) parvient à réaliser son étincelle divine, il ou elle se rend généralement compte que celle-ci est identique à celle qui a créé l'univers. Ces personnes avancent alors souvent que le divin est aussi en nous. C'est quelque chose que nous avons confirmé dans nos recherches, tout d'abord avec les psychédéliques puis par la suite avec tout le travail en Respiration Holotropique. Nous avons constaté, de manière répétitive, sur un large échantillon de la population et sur plusieurs décennies, que les personnes qui atteignent des états non ordinaires rapportent fréquemment faire l'expérience du divin. Nous pouvons donc potentiellement nous identifier avec tout ce qu'il y a dans l'univers et avec le principe de création lui-même.

### **Vous suggérez que ces états holotropiques offrent toute une palette d'expériences possibles ?**

Oui. Je précise toutefois que certains de ces états ne sont pas intéressants, comme lorsque nous sommes trop saouls, ou encore délirants à cause d'une fièvre... Cependant, de nombreux états de conscience élargie permettent d'une part de retrouver des informations occultées ou inconsciente de notre histoire, comme par exemple un vécu intra-utérin, ou de nous faire expérimenter des phénomènes énergétiques hors norme, comme sentir nos corps subtils. D'autre part, ils peuvent nous emmener vers des expériences appelées transpersonnelles – qui vont au delà de notre personne. Il devient alors possible de s'identifier aux processus du vivant, comme par exemple faire l'expérience de devenir une plante, un animal, un autre humain. Vous pouvez aussi devenir des entités archétypales, visiter des mythes, voyager dans le temps et dans l'espace et revivre des scènes ancestrales... etc. Les archives de la psyché sont presque infinies. Les peuples premiers considèrent que ces états font tout simplement partie du spectre d'états

de conscience qu'un être humain est sensé expérimenter. Pourtant, en tant que jeune médecin, j'ai été surpris de découvrir qu'en psychiatrie il n'y a pas de catégorie pour nommer ces états là. De plus est, ils sont généralement considérés comme étant pathologiques. C'est pour cela que nous avons créé la Psychologie Transpersonnelle, pour élaborer une cartographie de la psyché plus large que juste la biographie personnelle dont parle Freud.

**Au delà de l'identification avec les différents règnes dans l'espace et le temps et les différents archétypes, il serait possible de faire l'expérience du principe créateur ?**

Oui. Les hindous relient les différents chakras (ndl - des centres énergétiques localisés dans le corps humain), avec différentes qualités de conscience. Le 6<sup>e</sup> chakra est relié à l'expérience du divin. Toutefois quand ce niveau là est activé nous faisons encore l'expérience d'une séparation avec lui. A ce moment là, nous pouvons le ressentir comme un père, une mère ou encore un amant, en tout cas, un « autre » avec lequel nous entrons en relation. Par contre, le niveau d'expérience relié au 7<sup>e</sup> chakra fait que nous perdons cette sensation de séparation et nous nous confondons avec le divin lui-même. Le maître indien Sri Ramana Maharshi a fait cette expérience là. Il a décrit la sensation de se dissoudre dans un océan. Donc au bout du compte, nous pouvons faire l'expérience d'être une partie du divin ou d'être le divin lui-même.

**N'y a-t-il pas d'autres étapes avant ces expériences ultimes ? Pouvons-nous ressentir le divin au quotidien par exemple ?**

Oui, il peut y avoir toutes sortes d'intensités différentes. Dans un premier temps notre perception de la réalité quotidienne se transforme. Nous commençons à ressentir une qualité particulière que le psychiatre Carl Jung nomme *Numinosité* – une expression qu'il a emprunté à Rudolf Otto. C'est comme si nous-même et notre environnement acquérons une sorte de présence lumineuse, intensifiée, mystérieuse, comme si le monde devenait plus vibrant. Nous pouvons alors ressentir la présence d'un mystère dans les choses autour de nous. Baruch Spinoza disait « *Deus sive nature* », Dieu est dans la nature. Ainsi, il peut y avoir des moments spéciaux dans notre vie quotidienne durant lesquels nous percevrons le monde comme une expression du divin. Nous avons alors l'impression d'une sacralité. Et bien sûr, il y a des situations qui favorisent cette émergence. Les gens qui font la descente en raft du Grand Canyon sont souvent transformés par l'expérience de cette nature grandiose. Certaines architectures comme le Taj Mahal ou les cathédrales gothiques, certaines musiques ou formes d'art, peuvent provoquer ce genre de sentiment aussi. Ensuite il est possible de faire des expériences de ce que nous appelons « le divin transcendant ». C'est

lorsqu'un élément radicalement différent de ceux qui composent l'entourage matériel, apparaît au milieu de notre vie quotidienne. Les personnes qui voient des apparitions de la vierge Marie, de Fatima ou autres déités font ce genre d'expérience. Certains artistes, musiciens peuvent parfois avoir ce genre de vision lorsqu'ils créent.

### **La difficulté avec les états élargis de conscience n'est-elle pas que nous pourrions penser que c'est juste un délire ?**

Un jour un journaliste a demandé à Jung « *Est-ce que vous croyez en Dieu ?* » Jung a répondu que non. Puis après une pause silencieuse, il a rajouté « *Je ne crois pas en Dieu, je sais que Dieu existe* ». Il est important de faire la distinction entre la croyance et l'expérience directe, indiscutable, que quelque chose de plus large que nous peut nous saisir. Les personnes qui en font l'expérience le savent pour sûr, car elles en ont fait l'expérience ! C'est aussi convainquant que notre réalité matérielle. Nous ne disons pas que nous « croyons » aux arbres, aux voitures ou aux montagnes. Si vous me racontez ce que vous avez fait le week-end dernier et que je vous questionne sur le fait que c'était peut être un délire, vous allez me rire au nez en me disant que vous savez différencier la réalité du fantasme. Les personnes qui vivent ces expériences ont la certitude de ce qu'elles vivent. Aussi, il se dégage une cohérence de la somme des témoignages. Il y a des points communs entre toutes les expériences, il y a des « phases types » comme celles que je viens de vous résumer.

### **Nous pourrions donc avoir une expérience directe incontestable du divin ?**

C'est la source de toutes les religions. Les fondateurs des religions et les premiers disciples ont eu une expérience directe du divin. Mais lorsque la religion commence à se structurer, généralement cette connexion mystique se perd. Elle peut même devenir dérangeante. Les mystiques ont souvent été mal traités par les religions organisées parce qu'ils n'ont pas besoin du dogme élaboré. Ils ont une ligne directe avec le grand chef ! (Rire) Les organisations religieuses au contraire, essaient plutôt de nous dire que Dieu est à l'extérieur de nous et que nous devons passer par leur hiérarchie pour y accéder. Donc en ce sens, il y a une grande différence entre la spiritualité et les religions. De manière idéale les religions devraient offrir des moyens de faire ces expériences directes de Dieu. Ce qui est triste c'est que si actuellement quelqu'un avait une forte expérience mystique dans une cathédrale, il est fort probable que le prêtre appelle une ambulance afin de l'envoyer en hôpital psychiatrique. Mais si vous prenez Saint François d'Assise, il a eu lui-même une expérience mystique puissante dans une église. Il a enlevé ses vêtements. Il est sorti tout nu. Il s'est rendu dans la maison de son père qui était vendeur de draps et a commencé à distribuer les draps aux

gens dans la rue. Les expériences mystiques - ou « émergence spirituelles », comme nous les avons appelées - peuvent être comme l'éruption d'un volcan ! C'est très dynamique. C'est dérangent mais aussi excitant.

### **Y aurait-il des effets bénéfiques à vivre ces expériences ?**

Qui n'a pas envie de ressentir sa nature divine ? (Rire) Bien sûr, tout se joue dans la gestion de l'état élargi de conscience, car comme nous l'avons vu, les émergences spirituelles peuvent être puissante parfois. Disons, que ce que nous avons pu voir dans nos recherches c'est que, de manière générale, les états holotropiques présentent une opportunité de guérison ou d'évolution très intéressante. Ils mettent souvent la personne qui les vit en présence d'information pertinentes pour elle-même, voir pour son entourage. Donc, bien gérés, les états holotropiques ont un fort potentiel thérapeutique. Après, une des grandes difficultés rencontrée dans notre travail est de faire que la personne arrive à stabiliser cette conscience dans sa vie, de faire qu'elle ne soit pas omnibulée par la réalité transcendente et ne dénigre pas la réalité quotidienne. C'est d'ailleurs ce que peuvent faire parfois les courants spirituels ou religieux. Ils peuvent développer une vision négative du corps et de la nature, avancer que l'incarnation est source de souffrance, soutenir qu'il faut en sortir et que la seule vérité est le niveau divin. Donc ce que nous essayons avec les explorations des états holotropiques, c'est de faire qu'à la fin de la session les personnes soient exposées à des éléments quotidiens de manière à ancrer leurs expériences dans la réalité ordinaire. L'idée est de montrer que les dimensions transcendantes ne sont pas « à part » du reste du monde et qu'elles peuvent être intégrées à tout le reste.

### **Maintenir une connexion avec une dimension divine tout en étant incarné serait une difficulté ? Devons nous opposer les deux niveaux ?**

Dans mon livre « Le jeu cosmique » je présente les prises de conscience que des personnes en états non ordinaires ont pu faire face à des questions fondamentales comme : qu'est ce que l'univers, y a-t-il un principe créateur... etc. Une question qui revient fréquemment est de savoir s'il faut sortir de l'incarnation pour connaître le paradis. Les réponses données en états holotropiques sont surprenantes. Les personnes qui font l'expérience d'une communion avec le divin décrivent un ressenti fantastique, infiniment bon, mais étrangement elles parlent aussi souvent d'une forme de solitude. Et à force d'entendre de tels témoignages, cela donne l'impression que si l'expérience purement divine était si exceptionnelle, le divin resterait simplement dans cette condition non incarnée. Il ne déclencherait pas un mouvement créateur de toutes les réalités dont nous pouvons faire l'expérience, donc de la réalité matérielle.

### **Vous voulez dire qu'il y aurait un appel à l'incarnation ?**

Oui. C'est un peu comme s'il manquait quelque chose dans cet état divin. Dieu, infini et éternel, pourrait avoir soif d'une expérience tangible et limitée, d'une expérience d'être. Ressentir le niveau divin réveille alors souvent chez les gens, l'envie d'être en relation, de donner et de recevoir de l'amour. Et ceci n'est possible que dans un monde habité par plein d'entités différentes. Donc là il y a le désir de créer, de s'incarner. C'est quand même intéressant parce que du coup, nous sommes dans une situation où chaque pôle rêve de devenir l'autre et où il n'y a pas vraiment de réponse sur ce qui est mieux. Si nous sommes dans le monde incarné nous nous sentons séparés, nous devons gérer des problèmes d'impermanence, de mort, de souffrance. Donc nous avons le désir de revenir dans l'indifférencié. Mais lorsque nous touchons à l'indifférencié, nous réalisons que ce n'est pas entièrement satisfaisant. Face au mouvement holotropique - qui cherche à « aller vers l'unité » -, il semble y avoir un mouvement « hylotropique » - qui cherche à se « différencier dans la matière ». C'est ce qu'exprime le symbole de l'étoile de David. Le triangle du bas pointe vers le haut. Le triangle du haut pointe vers le bas. Notre nature divine veut faire l'expérience de l'existence, c'est un cadeau ! Et de le comprendre nous permet de mieux gérer les difficultés de l'existence et d'avoir le meilleur des deux mondes. L'existence est quelque chose qui ne peut être réduit à rien d'autre. L'existence et la conscience sont alors les éléments de base de notre monde.