

Affronter ses monstres intérieurs

La visite des monstres est un livre unique parce qu'il arrive à montrer, sans un mot, mais avec des dessins qui allient la délicatesse et l'inquiétante étrangeté, le visage profondément humain, c'est à dire empreint de tendresse et de vérité, de la peur et de l'angoisse. Son auteur, le peintre Bruno Tyszler, va loin, très loin même, dans la découverte du point de vulnérabilité qu'abritent nos cœurs. Or ce travail bouleversant, l'artiste le doit en partie à la pratique de la méditation et aux enseignements bouddhiques transmis par Chögyam Trungpa. Ce maître pionnier, introducteur du Dharma en Occident, avait lui-même consacré une partie importante de son œuvre à la question de l'art qu'il avait reconnu très tôt comme étant l'un des lieux de la plus haute spiritualité occidentale. L'ouvrage de Bruno Tyszler est exemplaire de ce travail conjoint du bouddhisme et de l'art qui, dans une intelligence et une bonté communes, délivre les secrets de l'esprit et du cœur. *Psychologie & Méditation* l'a rencontré dans son atelier parisien.

Nicolas D'Inca. Comment le fait de dessiner des monstres, d'entrer en rapport à l'obscur, présente-t-il pour vous un lien avec la pratique de la méditation ?

Bruno Tyszler. Notre rapport à ce qui est *perçu* comme un monstre est intéressant. Dans les contes pour enfants, il y a de nombreuses histoires de prince ou de princesse qui rencontrent un monstre. Le fait de regarder, d'accepter ou d'avoir de l'amour pour ce monstre, qui dégage des qualités aussi particulières que touchantes, ce changement de regard le transfigure. La signification en est assez simple, de même que l'expérience de la pratique de la méditation est simple. Nous pensons que quelque chose en nous est mauvais. Dans la méditation comme dans la vie, nous évitons de regarder un certain nombre de zones d'ombre pour construire une image idéale de soi-même... Mais ces ombres, si l'on regarde de près, sont mises au placard, non parce qu'elles seraient indignes mais parce qu'elles sont des points sensibles de notre être. Elles nous mettent à nu et c'est cela qui nous effraie le plus – de nous sentir sans défense. Elles revêtent donc des oripeaux monstrueux, comme dans le film *La belle et la bête* de Jean Cocteau : la jeune fille a beau être effrayée par le monstre, elle finit par l'aimer car elle le voit tel qu'il est, un monstre non monstrueux. Par peur du monstrueux, on évite de regarder ce qu'on est, passant ainsi à côté de la part riche et belle de son être...

Avez-vous eu cette expérience dans la méditation ?

C'est plus difficile de s'en rendre compte pendant la pratique que lors de la post-méditation. Parfois, après la méditation, on voit qu'il ne faut pas essayer de cacher ce qu'on est. Nous sommes tout le temps en train de masquer nos faiblesses, parce que nous croyons que ce n'est pas beau, illusionnés que nous sommes par une image idéale de nous-même. Et même, plus que cela, si on parle en termes de *kleshas* : nous refusons de montrer la jalousie ou la colère, on ne veut tout simplement pas le reconnaître, alors que ce sont des expériences assez simples, sans aucun jugement de valeur moral. Derrière ces expériences, qui sont parfois des formes de crispation, se trouve tout de même le fait d'être touché. Dès lors si on ne contacte pas l'aspect difficile, on ne peut pas non plus toucher l'aspect tendre. Dans un premier temps, il s'agit de voir ce qui est, de reconnaître que la jalousie se manifeste et de la couper à la racine. Dans un second temps, il est possible de voir que cela n'est pas si terrible et qu'au contraire cela nous touche profondément. Il devient alors possible d'accueillir véritablement tout ce qui survient, tapis dans l'ombre ou pas !

En regardant vos monstres, on peut ressentir ce mouvement de recul qui refuse d'entrer en relation à ce qui semble effrayant ; puis, osant les regarder on s'aperçoit qu'ils disent quelque chose de personnel, de familial, de tendre même et qui va bien au-delà de la peur.

Oui, l'idée principale est qu'on peut accueillir ces ombres, qu'il n'y a pas à s'arrêter à la peur, qu'il y a quelque chose de très bon à découvrir une fois qu'elle est dépassée. C'est pourquoi j'opère la distinction entre le monstre et le monstrueux. Est monstrueuse une personne qui ne peut plus entrer en rapport à sa propre vulnérabilité. Les hommes qu'on appelle des « monstres » comme Hitler sont des personnes qui se tiennent toujours dans ce lieu de l'horreur inhumaine qui refuse d'être touchée, dans un monde qui leur paraît de béton armé. Leur projection sur le monde est si solide que leur haine devient radicale, absolue. Il n'y a plus d'ouverture, plus de fragilité, plus d'interrogation possible. Alors que les monstres au contraire nous rappellent à notre humanité. Ces monstres effrayants, repoussants, parfois ridicules nous rappellent à une part de nous-même ainsi qu'à une part de l'humanité délaissée que généralement nous ne voulons pas voir. Nous ne sommes pas des superman, nous ne sommes pas parfaits, ni moralement ni physiquement. Et c'est très beau ainsi . Une fleur en platine, quoiqu' « esthétique », serait sans vie, sans sève, et donc infiniment laide. La fleur va vers la mort, elle est d'une fragilité extrême, elle ne tiendra pas longtemps. Sa beauté vient de sa fragilité même. Pour un être humain, c'est pire encore. « Raté » n'est pas à entendre comme « cela pourrait être mieux » mais « cela n'est pas dans le sens que je voudrais que ce soit ». C'est justement à ce point qu'il faut se tenir : ailleurs que là où l'ego le voudrait.

Milarépa face aux monstres

Même les grands pratiquants, à un haut niveau de réalisation, rencontre des monstres ! Voilà qui mérite d'être médité. Milarépa, déjà devenu un grand yogi, franchit une étape majeure lors d'une rencontre avec des monstres. Il est parvenu à un point de dénuement extrême dans sa vie, tous ses vêtements ont été emportés par le vent, il fait froid dans les montagnes et il rentre chez lui après avoir cueilli des orties pour son repas. Il revient dans sa caverne et des sortes de gnomes avec des yeux globuleux sont là. Ils font beaucoup de bruit, des grimaces, hurlent et le dérangent, il se dit qu'il ne va plus pouvoir pratiquer. Il essaie de les faire disparaître par magie, comme il avait appris. Puis il fait des pratiques tantriques pour les chasser, avec *mantras* et *mudras*, il prend une posture courroucée pour les effrayer, mais cela fait rire les monstres. Cela ne marche pas du tout, ils sont toujours là. En dernière analyse, il change du tout au tout. Il réalise que son attitude n'est pas juste et il les invite à rester. « Si vous êtes là, c'est très bien, mangeons la soupe d'orties ensemble. » Il les accueille, il les reconnaît. A ce moment précis, ils disparaissent. C'est toujours la même chose, même à un niveau très avancé, les monstres viennent nous visiter et notre attitude face à eux est cruciale. A la fin, lors de l'éveil du Bouddha, les monstres armés de Mara sont venus le défier. Pour nous autres pratiquants ordinaires, les monstres sont nos pensées ou les émotions qui nous taraudent sans cesse pendant les heures de méditation. Cette expérience de cesser de lutter contre cela mais de regarder et de reconnaître ce qui est comme il est a été salutaire dans mon chemin. On peut donc tout à fait parler de mon travail sur les monstres en ces termes méditatifs. Cela ne veut bien sûr pas dire que je sache moi-même affronter l'ombre si facilement que cela ! Mais je sais que c'est important. Il n'y a rien à cacher et surtout à se cacher.

A lire :

Bruno Tyszler, *La visite des monstres*, Editions du Grand Est, 2011

www.editionsdugrandest.com

Nicolas D’Inca est psychologue clinicien, doctorant à l’Université de Paris, pratiquant à l’Ecole Occidentale de Méditation.
<http://psychologie-meditation.blogspot.com>