



les capsules

une publication d'Ovarium

Thibault du Chéné, b.a. psy et b.a. philo :: Rédaction
David Pelletier :: Traduction

Capsule : 1 (4) 3-20-6

L'Exploration de la mer intérieure : Un bref extrait d'une conversation avec Michael Hutchison.

Dans les années 80, Michael Hutchison a popularisé le bain flottant avec son livre *The Book of Floating: Exploring the Private Sea* (ou Le Livre de la Flotte: Exploration de la mer intérieure). Il y a environ six ans, sans aucun avertissement, sa vie a été bouleversée. Aujourd'hui, le médecin personnel de Michael le surnomme "l'homme miracle" puisqu' Hutchison se remet d'une des pires blessures à la colonne vertébrale qu'il lui ait été donné de voir. Michael est pauvre et quadraplégique, mais vous dira quand même qu'il est l'homme le plus heureux du monde. Il marche quelques kilomètres à chaque jour et est en train d'écrire un nouveau livre. J'ai eu la chance de parler à Michael de sa maison à Santa Fe à l'automne 2004. Voici un bref extrait de notre conversation.

Q: Que t'es-t-il arrivé?

R: Bien, ce n'était pas quelque chose que j'ai fait par choix. J'étais en train d'écrire un livre qui, selon mon agent, allait me faire connaître mondialement. Il était basé sur les mathématiques du chaos que j'ai par la suite extrapolés à leur plein potentiel. En d'autres mots, lorsqu'on est dans la « zone », lorsque nous avons un comportement parfait, par exemple un joueur de baseball qui fait des choses incroyables ou encore un joueur de hockey qui connaît une séquence de points. Et que nous nous disons : « Comment un être humain peut faire des choses semblables? » La raison est qu'ils sont dans la « zone » et qu'ils performant au maximum de leurs capacités. Je me suis alors demandé pourquoi on ne peut pas tous le faire plus souvent, et même, pourquoi on ne le fait pas tout le temps? Malheureusement, c'est à ce moment que ma maison est passée au feu. Mon livre de 400 pages y est passé car il était sauvegardé sur mon ordinateur. Je l'avais aussi sur disque mais tout a disparu dans le feu. Des manuscrits pour d'autres livres que je n'avais pas encore publiés, tout. J'ai été assez chanceux de m'en tirer puisque j'ai été gravement intoxiqué par la fumée, ce qui m'a laissé aux soins intensifs pour plusieurs jours où je suis passé très près de mourir.

Donc, à ma sortie de l'hôpital je voulais évidemment prendre de l'air. Je vis à Santa Fe, c'était le milieu de l'hiver et c'était enneigé. Je suis allé courir une quinzaine de kilomètres et j'ai été coincé par une grosse tempête de neige. J'ai rebroussé chemin et j'ai pris un raccourci par un petit pont qui enjambait une rivière. Il y avait des plaques de glace sur le pont et j'ai glissé dessus. En tombant, je me suis frappé la tête sur le bord du pont, fait un saut périlleux et j'ai atterri la nuque sur des roches. J'étais enfoncé jusqu'au menton dans de l'eau glaciale. En tombant la nuque sur les roches, je me suis fracturé les vertèbres cervicales C1, C2, C3, C4 et C5. J'ai immédiatement su que j'étais paralysé. Je savais aussi que j'allais mourir d'hypothermie puisque l'eau était glacée. C'était le soir et j'étais dans la forêt alors je me doutais bien que personne ne me verrait. Je me suis dit que c'était une façon stupide de mourir. Mais j'ai décidé de me laisser aller parce que je ne pouvais pas le combattre, mon corps ne pouvait plus bouger. Plus je me laissais aller, plus j'entrais dans un grand vide, dans le néant. J'ai alors réalisé que ce n'était pas la première fois de ma vie que je ressentais ce néant. À l'époque, j'adorais plonger du haut des ponts. Et entre le moment où je m'élançais et celui où j'entrais dans l'eau, mon esprit disparaissait. J'étais dans un vide et quand je sortais de l'eau, j'étais incroyablement rafraîchi et revigoré. Et je n'ai jamais su ce que c'était. J'ai donc compris que je passais dans une « réalité », une « illumination » ou même encore un « éveil ». Mais à ce moment, je le faisais en permanence et c'était très accueillant comme sensation. En y pensant de nouveau, j'ai réalisé que les moments où j'ai vécu cette sensation le plus fortement étaient à l'intérieur d'un bain flottant. Habituellement lorsqu'on est dans un bain flottant, il y a toujours quelque chose qui trotte dans notre tête. Mais on peut se dire « plus de pensées, plus d'images, plus d'idées, rien. » Et on entre ensuite dans cet espace vide où le temps même disparaît. Tous les gens qui ont eu cette expérience vous diront qu'ils ne savent pas s'ils y sont restés une minute ou une heure. Je veux dire que le temps perd son importance et c'est à ces moments-là que je me sentais le plus revivifié. C'est aussi durant ces moments que vous viennent vos grandes idées. Un bon nombre de mes idées pour des livres, des articles, des nouvelles et des romans me sont venues de ce néant, où l'on est absent. Comme si Michael n'était plus là. Il n'y plus de personnalité, seulement un être impersonnel ou un être sans contenu.

Q: Je pense que plusieurs personnes peuvent se rapporter à ces expériences d'absence de pensée, d'idée, d'image et d'esprit puisque tout le monde peut se rapporter à des moments où ils étaient complètement absorbés par ce qu'ils faisaient. Mais c'est différent d'une « illumination » ou d'un « éveil »

A: Exactement, probablement que tout le monde a eu des moments de vide d'esprit, d'idée et d'image et c'est ce que nous appelons la « zone ». On est en train de couper du bois et quelqu'un s'approche de nous sans qu'on s'en aperçoive tellement on est absorbé par notre travail. On se perd dans cette réalité et c'est une sorte d'éveil même si on ne s'en doute pas. C'est lorsque l'on réalise que c'est ça « l'éveil » et qu'ensuite on essaie de se « réveiller » le plus souvent possible que l'on ouvre la porte pour l'être tout le temps.

Q: Quelles sont les principales barrières à cet « éveil » ?

A: Tu sais, le monde est un endroit très bruyant et stimulant, alors il nous garde fascinés la majorité du temps et c'est bien ainsi. Je crois que c'est le Bouddha qui a dit dans le Sutra du Cœur que « Sache que forme n'est que vide et que le vide n'est que forme. » On peut définitivement aller dans le monde en étant conscient que tout est vide, que tout est être pur.

Q: Dans votre livre *The Book of Floating*, vous écrivez que le bain flottant est l'endroit idéal pour goûter au vide d'esprit, de pensée et d'idée

A: Je crois que c'est le meilleur endroit qui existe sur Terre en ce moment. Vous avez entendu parler des vieux ermites vivant dans le désert et qui s'assoient dans des cavernes pour s'isoler pendant des années. C'est une tentative de diminuer le volume du monde extérieur et d'augmenter celui qui est vrai, celui du monde intérieur. Nous n'avons plus d'endroits comme ça où nous pouvons aller. Par contre, nous avons les bains flottants. Si vous pouvez passer quelques heures dans un bain flottant, laissez votre esprit divaguer pendant la première heure et passez au travers de tous vos soucis, pensées; vous réglez vos problèmes financiers, vos problèmes de couple et ainsi de suite... Mais à un certain point, vous vous dites « je suis détendu; plus de pensée, plus d'image, plus d'idée, plus rien » et vous vous laissez aller. Et on peut ressentir son corps fondre, on devient encore plus détendu. C'est un peu comme une barre de chocolat qui fond au soleil. Tous les muscles, toutes les articulations

se relâchent et l'on se sent plus relaxé que jamais. Et évidemment, à chaque fois que l'on va flotter, on peut se dire que notre détente sera plus profonde que la dernière fois parce qu'il n'y a pas de limite à la profondeur de notre relaxation même si le bain est creux de 30 cm.

Q: Que voulez-vous dire aux gens dans ces temps troubles avec tout ce qui se passe dans le monde d'aujourd'hui?

A: Tout ce déroule de la façon qu'elle le devrait. C'est l'opposé de « nous ne faisons rien ». Tout se passe parfaitement. Ce qui veut dire qu'il n'y pas de bien ni de mal. C'est seulement des apparences pour nous qui vivons dans ce monde et qui acceptons le bien ou le mal comme bon ou mauvais. Comme je l'ai dit, la vie est plaisante. Vivez aujourd'hui, voyez ce qu'elle a à offrir et ne portez pas de jugements.