



les capsules

une publication d'Ovarium

Thibault du Chéné, b.a. psy et b.a. philo :: Rédaction
Rita Benavente :: Traduction

Capsule : 1 (7) 5-03-6

À l'intérieur du centre de la détente. Une conversation avec Philip Bailey Lilly.

Philip Bailey Lilly est le fils adoptif du Dr. John Lilly ainsi que celui qui a pris soin de lui pendant les 17 dernières années de sa vie. Il est le responsable de la succession et des droits de publication de plusieurs livres du Dr. Lilly. Il y a deux ans Philip a publié une série d'écrits du Dr. Lilly intitulée Le Centre de la détente et Programmation du « Bio ordinateur » Humain sous les publications Ronin. Lors de cet entretien, Philip était dans sa maison à Maui qui appartenait à John Lilly. Il continue dans la tentative d'assigner des mots à l'expérience du Centre de la détente et explorer quelques autres expériences peu habituelles qui se manifestent lors d'une flotte.

Q : Qui était John Lilly?

John était un personnage multi-facétique, mais si nous voulons résumer sa carrière, nous pouvons dire qu'il était un physicien qualifié et un psychanalyste. Il était également reconnu pour ses travaux en biophysique, neurophysiologie, en électronique, science informatique et neuro-anatomie. Il devint célèbre grâce à l'invention du bain flottant ainsi que pour son projet visionnaire sur la communication entre espèces avec les dauphins, laquelle s'est étendue par la suite aux baleines. En arrière-plan, la recherche médicale de John avec les bains flottants visait l'isolation et la stimulation de l'esprit humain qui en résulte. Il a fait la grande majorité de ses recherches dans des laboratoires médicaux et scientifiques de l'Université de Pennsylvanie et par la suite à L'institut National de Santé Mentale du Maryland.

Q : Qu'est-ce qu'un bain flottant?

L'intention première était de trouver le moyen d'isoler l'esprit humain. Ce concept naquit de la recherche du Dr. Lilly sur le cerveau humain. En particulier, lorsqu'il a stimulé électriquement les cerveaux de singes, chats ainsi que ceux des dauphins avec des électrodes. La finalité opposée de cette recherche sur les effets de la stimulation de l'esprit est la question suivante : Qu'arrive-t-il quand on

isole l'esprit? La théorie plus répandue à cette époque voulait que l'on s'endorme et que l'on sombre dans l'ennui. Le Dr. John Lilly arriva à la conclusion que l'esprit n'arrête pas de fonctionner et il commença à explorer les effets de l'isolation à long terme. Ce genre de recherche fut entamé auparavant par plusieurs tentatives humaines de certains individus qui partaient en voyage dans les régions arctiques. Qu'arrive-t-il au corps humain s'il est isolé ou s'il est soumis à des conditions extrêmes? Le Dr. Lilly découvrit que l'esprit humain contrairement à ce que l'on croyait ne s'arrêtait pas mais pouvait quitter le corps et explorer d'autres réalités. Ce fut sa plus grande découverte dans ce domaine. Si nous nous rapportons au début de sa recherche dans les années 50, en 1960 il avait passé plus de 10 000 heures dans un bain flottant. Son livre décrit quelques visions qu'il a eues en isolation, les embûches rencontrées lors de l'exécution des recherches de cette nature sur lui-même.

Q : Vous avez publié récemment un livre du Dr.Lilly intitulé Le centre de la détente. Qu'est-ce le Centre de la détente?

Il l'a décrit dans un autre livre intitulé Le Centre du Cyclone, qui décrivait ce concept. Sa description parlait de la zone à l'extérieur du tonnerre, au centre du cyclone, où l'on peut vivre cette expérience de quiétude. Là où l'enfer peut tomber en ruines, quelque part, il y a ce lieu de quiétude auquel on peut accéder en tout temps.

Q : Je parlais à l'un de mes amis hier, il n'avait jamais flotté auparavant. En lui décrivant ce qu'est un bain flottant, sa réaction fut de dire qu'il serait tout seul. Est-ce que je vais paniquer, est-ce que je vais virer fou?

Le Dr. Lilly donne un exemple de lui-même face à cette situation. Il s'est senti très seul, une attaque de panique et une grande dose de peur ont été ressenties à ce moment. Il mentionne que son angoisse fut le carburant qui lui permit de se rendre bien plus loin qu'à l'habitude. Il y a un effet de claustrophobie qui fait en sorte que les gens hésitent à essayer le bain flottant. Mais une fois que l'on est à l'intérieur, la gravité s'efface. Vous êtes dans une solution saline de 800 livres de sel. Il y a approximativement 10 pouces d'eau. Il n'y a aucun moyen de vous blesser à l'intérieur du bain flottant une fois que la porte se ferme. Lorsque vous êtes étendu sur le dos, vous flottez automatiquement. Absence de gravité, vous êtes complètement isolé, il n'y a aucun son, aucune lumière. On peut assumer que pour certains individus il y a une période de malaise.

Et je m'inclus dans ce groupe. Il y a la peur de l'inconnu qui se rattache à tout cela. Cela prend un certain temps pour se sentir confortable dans cette situation.

Q : Que faire dans un bain flottant?

Il y a bien de choses que vous pouvez faire. Normalement, vous vous reposez, méditez, essayez de vider votre esprit de toute pensée. Je crois que le Dr. Lilly dirait que si vous pouviez programmer votre « bio ordinateur » humain à un niveau plus haut, vous pourriez atténuer la conscience de vous-même et vous « meta-programmer », ce serait le but ultime de l'expérience. L'effet secondaire serait le bénéfice de réduire le « stress » dans votre corps en étant dans une zone non-gravitationnelle. Pour cette même raison, certaines équipes sportives, telle les Cow-boys de Dallas, ont acheté de six à dix bains flottants. En libérant le corps des effets de la gravité, avant et après le jeu, votre corps, musculature, os et ligaments reçoivent la détente nécessaire et ce, sans que vous vous en rendiez compte. L'effet de repos vous permet d'être plus stimulé et prêt à performer à nouveau. Ce sont les bénéfices qui viennent s'ajouter à la libération de votre esprit en quelque sorte.

Q : Quand vous étiez assistant chercheur en travaillant avec les bains flottants. Quelles étaient les instructions que vous et le Dr. Lilly donniez aux individus qui allaient flotter et qui voulaient explorer leur propre esprit et réalité?

Les instructions se résumaient à leur dire de s'amuser. Par contre, les expériences vécues pouvaient varier selon l'individu puisque les attentes pouvaient être plus grandes pour certains. Vous êtes dans un centre de bains flottants appartenant à l'inventeur du bain flottant. Tout dépendant de la personne, certains pouvaient se détendre profondément et d'autres auraient des petites crises de colère ou bien paniquaient. C'est le pire scénario. Mais la majorité des individus qui ont fait l'expérience du bain flottant l'ont appréciée.

Vous devez vous doucher avant d'entrer dans le bain flottant. Lorsque vous en ressortez, vous avez tellement de sel sur vous, vous devez vous doucher à nouveau. À l'intérieur du bain flottant, les indications sont très simples, détendez-vous. La respiration joue un rôle clé dans la détente. Quelques sons

vous parviendront dans le bain flottant, autres que les voix confuses dans votre esprit. Des choses qui arrivent quotidiennement, vous pouvez entendre les battements de votre cœur, votre sang qui circule dans vos veines et c'est avec ces sons que votre respiration prend un rythme naturel. C'est en demeurant dans cet état que vous accédez à un sentiment de confort qui est au-delà du rêve. Vous allez dans un espace de rêve et c'est à ce même moment que vous commencez à méditer. Je crois que tout ceci a beaucoup à voir avec la technique de méditation que la personne en question met en pratique ou même si elle n'en a aucune. D'un autre côté, certains individus, tel John Lilly, poussent les limites sur la méditation...

Q : Quel est le profil du parfait flotteur?

Celui qui n'a aucun problème à fermer la portière du bain flottant et qui va tout simplement se laisser flotter, sans aucune attente. Ils feront des projections ou imagineront certaines choses et c'est bien ainsi. Je crois que le plus souhaitable est d'entrer dans un état de méditation ou vivre des simulations qui sont souhaitées. Quelques personnes sont sorties de cette petite boîte qu'est leur réalité et ont vu Dieu, entamé des discussions avec des anges et même voyagé à travers différents systèmes d'univers. Ils ont eu une merveilleuse expérience. Mais que faire une fois de retour sur cette terre? J'insiste alors sur le fait que les bénéfices de la flotte dans une solution saline sont nombreux, non seulement on repose notre corps mais nous avons une sensation de paix et de clarté, c'est une expérience sans prix pour le corps. Cette même expérience peut être reproduite dans une baignoire, à petite échelle, mais ce ne sera jamais la même chose.

Q : Qu'en est-il de votre propre expérience de flotte?

Je peux témoigner de la sensation profonde de détente et de la clarté d'esprit qui vient l'accompagner. Le surplus d'énergie. Les expériences de grande lucidité sont toujours conditionnelles.

Q : Que voulez-vous dire?

Que votre esprit puisse quitter votre corps ou non ou qu'il puisse se libérer de la crédulité ou de l'incrédulité il est toujours possible de vivre des simulations hors du commun. Quelques individus peuvent décrire le déracinement de leur corps pour accéder à une réalité alternative. L'expérience de lucidité pourrait

se traduire par l'accès à une réalité alternative en ayant la sensation que nous vivons notre présent.

Q : Ceci est un retour à la question de John Lilly, qu'est-ce la réalité? Ces expériences de lucidité ou expériences mystiques, sont-elles réalité ou hallucinations?

S'il s'agissait d'une réalité on ne pourrait pas la reproduire et ce même dans le studio de Georges Lucas, puisque certaines de ces expériences sont très réelles. En premier lieu on se dit : je ne peux pas croire que cela peut se produire. En deuxième lieu : je vis cette expérience. En troisième lieu : il semblerait que c'est réel. Si c'est réel, comment cela s'est produit dans mon esprit? Je continue à le dire, il n'y a aucun moyen pour reconstruire cette expérience dans un studio ou par ordinateur. On peut dire que nous avons accès à un état de conscience plus haut. C'est le Mont Everest de cette expérience.

Q : Je crois que bien des gens qualifieraient la vie et les expériences de John Lilly de science-fiction. Cet homme est pourtant un génie, et dans ce sens il était une anomalie. Mais quel est l'impact de tout ceci sur ma vie personnelle? Comment le travail de John Lilly peut affecter les gens dans leurs préoccupations les plus intimes?

Je crois que vous êtes un peu comme moi, les gens ont toujours beaucoup de choses en tête tout le temps. Si vous vivez dans une grande métropole, vous vivez dans la statique, les téléphones portables et tous les genres d'ondes qui se dégagent de tous les objets. Il y a beaucoup de stress dans l'air et les gens réagissent avec ce même stress. Si cette tension n'est pas présente dans leur environnement, elle est créée par les individus mêmes. Il se peut que vous expérimentiez quelques problèmes et que vous les amplifiez. Donc, en accordant un moment de détente à votre corps ainsi qu'à votre esprit, vous pouvez réduire considérablement le stress que vous avez dans votre vie. S'il y a un outil qui peut permettre aux gens de se détendre et de se retrouver avec eux-mêmes, c'est le bain flottant est c'est l'un des plus beaux cadeaux faits à l'humanité.

Q : Pourtant ce n'est pas un outil magique, ce n'est pas une pilule magique.

Non en effet ça ne l'est pas. Il est certain que les problèmes ne disparaissent pas de votre quotidien, mais le fait de priver votre corps, votre cerveau et votre esprit

de gravité a des conséquences positives. Si vous pouvez trouver des solutions à vos problèmes ou du moins si vous en faites l'effort vous avez du pouvoir entre vos mains. Si vous pouvez accéder à des expériences de grande lucidité c'est encore mieux. Si vous entrez dans le bain flottant et rien ne se passe, c'est une expérience vécue par le Dr. John Lilly lui-même. La dernière fois qu'il est entré dans le bain flottant je lui ai demandé : « Qu'est-il arrivé? » il m'a répondu : « Rien ». C'était comme une blague parce qu'en réalité vous y entrez, vous flottez et en vérité, rien ne se passe vraiment. Pendant ce temps, vous êtes coupé de la société pour une heure. Vous avez réduit la gravité sur votre corps, vous êtes rafraîchi et prêt à retourner dans le monde.

Q : Pour quelle raison pensez-vous qu'il est important de garder le travail de John Lilly en vie?

Je lisais un article de BBC ce matin. Ce n'est qu'un incident, mais il faut aller dans l'océan aujourd'hui. Il y a tellement de bruit dans l'océan que les dauphins, les baleines ainsi qu'autres formes de vie marine sont entrain de dépérir. C'est un risque environnemental énorme de perdre des espèces de cette manière. Je crois qu'avec la continuation des politiques humanitaires, il est important de ne pas perdre de vue notre propre humanité, notre essence spirituelle et ne pas se confondre dans le vacarme de la vie quotidienne. Nous devons nous sauver de tous les stimuli extérieurs qui ne sont pas nécessaires et puis en même temps nous devons sauver la planète. Il est important de se retrouver dans notre centre de détente afin de réaliser toutes ces intentions, non seulement pour nous-mêmes, mais en contribuant pendant que nous sommes sur cette terre.

Si vous désirez en connaître plus sur le Dr. John Lilly veuillez visiter son site Web www.johnclilly.com. J'ai été informé du fait que certaines mises à jour seraient faites sur le site pendant l'été 2006.