

LE RESSENTIMENT

Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Cette expérience vise l'obtention d'un état de réconciliation avec la personne avec qui je suis négativement lié. Si cet objectif est atteint, la même technique devra servir pour obtenir des réconciliations de moindre importance. Tout ennemi et tout ressentiment intérieur, limite mon présent et obstrue l'avenir. Eclairés par cette idée, les travaux de réconciliation avec le passé acquièrent un rôle de la plus grande importance pour le développement personnel et l'efficacité dans la vie quotidienne.

Expérience guidée

C'est la nuit. Je me trouve dans une ancienne ville sillonnée de canaux qui passent sous les ponts des rues. Accoudé sur une balustrade, je regarde en bas le lent déplacement d'une masse liquide et trouble. Malgré la brume, je parviens à voir sur un autre pont un groupe de personnes. J'entends à peine les instruments de musique qui accompagnent les voix tristement désaccordées. Des sons de cloche lointains roulent jusqu'à moi comme de douces vagues plaintives.

Le groupe est parti ; les cloches se sont tues. Dans un passage diagonal, des lumières malsaines aux couleurs fluorescentes éclairent à peine. Je reprends alors mon chemin, pénétrant dans le brouillard. Après avoir déambulé à travers des ruelles et des ponts, je débouche sur un espace dégagé. C'est une place carrée qui semble vide. Le sol carrelé me mène jusqu'à une extrémité recouverte par l'eau calme.

Devant moi la barque, semblable à un carrosse, m'attend. Mais, auparavant, je dois avancer entre deux longues rangées de femmes. A mon passage, celles-ci, vêtues de tuniques noires et soutenant des torches disent en cœur :

«Oh, Mort ! Dont l'empire illimité
Atteint partout ceux qui vivent.
De toi dépend le délai accordé à notre âge.
Ton sommeil éternel anéantit les multitudes
Car personne n'échappe à ton puissant élan.
Toi seule possèdes le jugement qui absout,
Et il n'est pas d'art qui puisse s'imposer à ton extase, Ni de supplication qui révoque ton dessein».

En montant dans le carrosse, je reçois l'aide du batelier qui reste ensuite debout derrière moi. Je m'installe dans un siège ample. Je m'aperçois que nous nous élevons jusqu'à nous trouver légèrement au-dessus de l'eau. Nous commençons alors à nous déplacer suspendus au-dessus d'une mer dégagée et immobile, comme un miroir sans fin qui reflète la lune. Nous avons atteint l'île. La lumière nocturne me laisse voir un long chemin bordé de cyprès. Le carrosse se pose sur l'eau, en se balançant un peu. J'en descends tandis que le batelier demeure impassible.

J'avance tout droit entre les arbres qui sifflent avec le vent. Je sais que mon passage est observé. Je pressens qu'il y a quelque chose ou quelqu'un caché plus loin. Je m'arrête. Derrière un arbre, une ombre m'appelle avec des gestes lents. Je me dirige vers elle et, presque en arrivant, une voix grave surgit comme un souffle de mort : -«Aide-moi ! -murmure-t-elle- je sais que tu es venu me délivrer de cette prison confuse. Il n'y a que toi qui puisse le faire Aide-moi ! ».

L'ombre m'explique qu'elle est, elle, la personne envers laquelle j'ai gardé un ressentiment profond. Et comme si elle devinait ma pensée, elle ajoute : -«Peu importe que la personne à laquelle tu es lié par le ressentiment le plus profond soit morte ou vivante, puisque le pouvoir de l'obscur souvenir ne respecte pas de frontière».

Puis elle continue : «... Que la haine et le désir de vengeance s'unissent dans ton cœur depuis l'enfance ou seulement depuis hier, cela ne fait pas non plus de différence. Notre temps est immobile, c'est pourquoi nous sommes toujours aux aguets, pour surgir déformés sous l'aspect de différentes craintes lorsque l'occasion est propice. Et ces craintes sont notre revanche du venin que, à chaque fois nous devons goûter».

Alors que je lui demande ce que je dois faire, un rayon de lune éclaire faiblement sa tête recouverte d'un voile. Ensuite, le spectre se laisse voir avec clarté et je reconnais en lui les traits de la personne qui ouvrit ma plus grande blessure. (*)

Je lui dis des choses dont je n'aurais jamais fait part à personne. Je lui parle avec la plus grande franchise dont je suis capable. (*)

Il me demande de reconsidérer le problème et de lui en expliquer sans limite les détails les plus importants, même si mes expressions sont injurieuses. Il insiste pour que je ne taise aucune rancœur que je ressens, car autrement il demeurerait captif pour toujours. Alors, je suis ses instructions. (*)

A l'instant, il me montre une chaîne solide qui le rattache à un cyprès. Sans hésiter, je la brise en tirant d'un coup sec. Comme conséquence, le voile tombe vide et reste étendu sur le sol, tandis qu'une silhouette

s'évanouit dans les airs et que la voix s'éloigne vers les hauteurs en répétant : « Maintenant tu es libéré de ton ressentiment ! ».

En comprenant que le jour va bientôt se lever, je fais demi-tour pour retourner à la barque, mais auparavant je ramasse le voile qui est resté à terre. Je le jette sur mon épaule et je presse le pas pour revenir. Tandis que je m'approche de la côte, plusieurs ombres furtives me demandent si je reviendrai un jour délivrer d'autres ressentiments.

Déjà près de la mer, je vois un groupe de femmes vêtues de tuniques blanches et tenant chacune une torche levée. En arrivant au carrosse je donne le voile au batelier. Celui-ci, à son tour, le remet aux femmes. L'une d'elles y met le feu. Le voile brûle et se consume rapidement, sans laisser de cendres. A cet instant je ressens un grand soulagement, comme si j'avais pardonné en toute sincérité une grande offense (*)

Je monte sur la barque, qui a pris maintenant l'aspect d'un canot de sport moderne. Tandis que nous quittons la côte sans avoir encore allumé le moteur, j'entends le chœur des femmes qui dit :

« Tu as le pouvoir de réveiller celui qui dort.

En unissant à ton cœur ta tête,

En libérant le mental du vide,

En éloignant les ténèbres du regard intérieur et de l'oubli. Va, bienheureux pouvoir, Mémoire véritable,

Toi qui redresses la vie vers le droit sens ».

Le moteur se met en marche au moment même où le soleil se lève sur l'horizon marin. Je regarde le jeune batelier au visage fort et dégagé qui, souriant, accélère vers la mer.

Maintenant que nous approchons à grande vitesse de la ville aux canaux, nous rebondissons sur les douces vagues. Les premiers rayons du soleil dorment les superbes coupes de la ville, tandis que les colombes flamboient tout autour, en joyeuses volées. (*)

Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

Recommandation

Vérifier si des résistances ont été vaincues à partir des images proposées. Tenir compte, en particulier, des sensations qui ont accompagné la mise à feu du voile. Ce sont ces sensations qui ont le mieux indiqué si une transformation des sentiments négatifs s'est produite. Au cas où les résistances n'auraient pas été vaincues, travailler de nouveau l'expérience.