

Quand la spiritualité donne la santé

Interview de Bernard Besret

La vie riche en rebondissements de Bernard Besret, qui a écrit de nombreux livres, est placée sous le signe de la recherche spirituelle. Il nous livre quelques réflexions sur les relations entre spiritualité et santé et nous parle de son nouveau projet en Chine.

Alain Gourhant : Pourriez-vous d'abord nous présenter votre parcours de vie particulièrement riche et varié ?

Bernard Besret : J'ai envie de commencer par ma naissance, assez emblématique de ma vie : je suis né dans un petit village de Bretagne, le troisième enfant après deux sœurs, "le premier petit couillon !" selon l'expression du village. Une voisine qui se trouvait là par hasard m'a découvert dans mon berceau inondé de sang, le cordon ombilical s'étant dénoué. Il s'en est fallu de peu pour que je meurs dans les heures qui ont suivi ma naissance. Un psychanalyste jungien Elie Humbert a parlé du "complexe d'abandon", comme étant le complexe le plus marquant dans une vie humaine. Cet abandon de ma naissance a dû me marquer, car j'ai toujours été sensible par la suite aux situations de rejet et d'abandon. Il n'est pas exclu que mon attirance pour la mystique, pour la fusion dans le Tout, s'explique par la nécessité pour moi de conjurer ce complexe.

Ainsi, alors que je n'avais que treize ans, ma mère est décédée. J'ai alors traversé une période très difficile qui s'est traduite par une crise mystique. Je lisais beaucoup et j'ai eu la chance d'ouvrir un livre d'Aldous Huxley, *La philosophie éternelle qui*

a été un fil conducteur pour toute ma vie. L'expression vient de Leibniz, très ouvert à la pensée chinoise qui pénétrait alors en Occident (au XVII^e siècle) avec la même violence que la Chine interfère aujourd'hui dans la mondialisation économique. Pascal déclara dans ses *Pensées* : « entre Moïse et Confucius, il faut choisir ! », Leibniz au contraire refuse de choisir. Il préfère creuser, creuser la réflexion jusqu'à atteindre un noyau qu'il appelle *philosophia perennis*, qui peut être compris par un chrétien, un hindouiste ou un chinois. Rien à voir avec un syncrétisme superficiel qui se contente de coller ensemble des éléments de cultures hétérogènes. Ici il s'agit d'atteindre l'unité en profondeur.⁽¹⁾

Comment cette philosophie s'est incarnée pour vous à cette époque ?

C'était au début des années 50, j'ai d'abord été séduit par la pensée de l'Inde. Comme je ne pouvais aller en Inde – les lignes aériennes n'étaient pas encore disponibles à tous – j'ai cherché en Bretagne ce qui me semblait le plus proche de cette pensée de type mystique, et je me suis tourné vers les monastères chrétiens. Je suis allé frapper à la porte de l'un d'entre eux. Le Père Abbé n'a pas pris ma demande au sérieux et mon père m'a envoyé voir un médecin : « mon fils est devenu fou ». Heureusement, j'ai réussi à décrocher une bourse d'étude d'une année dans un lycée aux Etats-Unis, faisant de moi, très jeune, un citoyen du monde. Quand je suis revenu, le Père Abbé m'a accepté dans son monastère, l'abbaye de Boquen. De là j'ai été envoyé à Rome pour étudier la philosophie et la théologie et j'y suis resté neuf ans.

De mes premières lectures à Boquen, c'est le *Transfinité* d'un mathématicien allemand, Georges Cantor, qui m'a le plus marqué. Cela explique peut-être que je sois devenu professeur de logique mathématique (je suis sans doute le seul homme vivant encore aujourd'hui qui l'ait enseigné en latin !). Puis est arrivé le Concile de Vatican 2. Je suis devenu conseiller de quelques évêques français et belges puis, avant la fin du Concile, j'ai été nommé Prieur de l'abbaye de Boquen. Passant de la théorie à l'action, j'ai voulu mettre en pratique *l'aggiornamento* voulu par Jean XXIII : ce fut ce qu'on a appelé un "laboratoire en utopie". Les événements de mai 68 ont alors éclaté et les étudiants m'ont demandé de les accueillir pour

À l'abbaye de Boquen





photo : Bernard Besret

Qiyunshan : la montagne à la hauteur des nuages

une université d'été. J'ai bien sûr accepté et ce fut le début de mes ennuis : « *j'amenais la chienlit parisienne au cœur de la Bretagne !* ». Des délégations se rendirent à Rome pour demander ma démission. Ce qu'elles ont obtenu en octobre 1969. Puis, n'ayant pas disparu de la scène publique, j'ai reçu des menaces de mort de la part d'intégristes bretons ; je l'ai fait savoir, ce qui m'a sans doute valu la vie sauve, mais cet incident a accéléré ma prise de conscience : au fond de moi-même, toujours sensible aux évangiles, je n'étais plus d'accord avec les dogmes de l'Eglise. J'ai alors décidé de tout quitter. Je me suis retrouvé au Mexique pendant une année. Là, j'ai rencontré un sorcier aztèque qui m'a dit : « *vous êtes mort, vous avez été tué d'une certaine manière* ». En effet, je touchais le fond, mais grâce au travail avec lui, je suis remonté pour une renaissance à une deuxième vie.

C'est alors que vous avez travaillé à la cité des Sciences et de l'Industrie de la Villette. Comment avez-vous pu passer ainsi d'un monastère chrétien à un temple à la gloire des sciences et des techniques ?

D'abord, mon travail était passionnant, j'étais conseiller du Président et je cotoyais des gens intéressants ; j'étais un peu le "confesseur" de tout le monde, ce qui m'allait très bien. Ensuite, il n'y a jamais eu pour moi d'abîme entre les sciences, en particulier les mathématiques, et la métaphysique. Le concept d'infini en mathématiques est pour moi la métaphore la plus forte du mystère de l'infini et je trouve complètement idiot cette séparation du champ des sciences et des mathé-

matiques d'avec le champ de la philosophie et de la spiritualité. D'ailleurs, des philosophes actuels comme Michel Serres ou Dominique Lecour doivent la pertinence de leur réflexion, au fait qu'ils ont une réelle compréhension des avancées scientifiques. Il n'y a pour moi aucune contradiction entre la recherche de "la philosophie éternelle" et le langage mathématique – mieux : avec le langage mathématique, toutes les différences langagières des différentes cultures disparaissent et l'on se rapproche de la philosophie éternelle.

Mais les sciences et les techniques, c'est plus qu'un langage mathématique, c'est un langage très efficient qui met en péril actuellement l'équilibre de la nature et de la planète ?

Toutes les avancées technologiques peuvent être utilisées pour un usage épouvantable ou au contraire pour plus de liberté intérieure. Pour moi, il n'est pas question de renier tous les progrès de la technologie. Je ne suis pas un passéiste. Mais il faut maîtriser leur usage dans le respect des équilibres planétaires. Nous devrions aimer la Terre comme une amante !

De là, vous avez tissé des liens avec la spiritualité chinoise. Comment cela s'est-il passé ?

La Cité des Sciences de la Villette m'a donné l'opportunité de voyager en Chine lorsque je suis devenu conseiller à l'international. Mais j'étais sensibilisé à la culture chinoise depuis longtemps. En particulier, à Boquen, j'avais rencontré un enseignant de yoga qui disait avoir reçu une initiation au yoga

tibétain par un moine tibétain, déchu du monachisme pour raison d'alcoolisme. Une histoire rocambolesque mais qui m'a donné le privilège de connaître le *Qi Gong* chinois, car c'était bien d'une forme de *Qi Gong* qu'il s'agissait sous le nom de "yoga tibétain". J'étais enthousiasmé. Nous sortions de ces séances complètement apaisés et en pleine méditation. Par la suite dans les années 90, j'ai repris contact avec le *Qi Gong* et lors d'un voyage en Chine pour approfondir ma pratique, j'ai rencontré un ami chinois qui m'a introduit dans sa famille. Je suis devenu son "père étranger" et, à ce titre, un réel membre de la famille – ce qui, je pense, est une situation assez rare pour un occidental en Chine. C'est une expérience extraordinaire qui me permet de connaître la Chine, non seulement d'un point de vue philosophique et traditionnel, mais de l'intérieur, dans la vie quotidienne de son peuple. Ce fut un changement dans ma vie qui en a amené un autre en me donnant l'opportunité de prendre, avec mon ami chinois, la gérance d'un ancien monastère taoïste au sommet d'une montagne sacrée : *Qiyunshan*, la montagne à la hauteur des nuages.

Vous êtes donc passé de la spiritualité chrétienne à la spiritualité taoïste : qu'est-ce qui peut expliquer ce passage ?

En fait je suis passé de la religion chrétienne à une spiritualité de caractère universel. Les Chinois prennent soin de distinguer la pensée taoïste de la religion taoïste. La philosophie taoïste remonte à Lao-tseu au VI^e siècle av. J.C. La religion, elle, est née plusieurs siècles plus tard pour des raisons presque politiques. Il ne fallait pas laisser les empereurs de Chine aux mains des confucéens ! On a alors créé des pratiques et des

rituels empruntés à la religion chamanique locale, un peu comme le bouddhisme tibétain a emprunté beaucoup à la religion Bön, pratiquée au Tibet avant l'arrivée du bouddhisme. La philosophie taoïste m'intéresse. Une de ses métaphores contemporaines pourrait être celle du *surfer* : utiliser l'énergie de la vague pour avancer, dans un laisser-faire, une sorte de lâcher-prise, de non-agir (*wu wei* en chinois), Le surfer ne se préoccupe pas du passé, il ne se soucie pas plus de l'avenir lointain. Il est polarisé sur le futur proche vers lequel l'emporte la vague.

“Le concept de longévité est très important dans la spiritualité taoïste”

Passons maintenant dans le vif du sujet. Comment voyez-vous les rapports entre la spiritualité telle que vous la concevez et le domaine de la santé ?

Spiritualité et santé sont étroitement liées.

D'abord au niveau du langage, l'étymologie du mot latin *salus* qui a donné le mot *salut* en français veut aussi dire santé. "Sauver son âme" a donc un rapport avec la santé ! Le christianisme (pas l'évangile) a introduit ici une distorsion. C'est celui qui souffre qui est appelé à gagner le ciel. Or, cela s'oppose à la racine même du mot spiritualité, où "spir" désigne la respiration. Quelqu'un de spirituel est quelqu'un qui a du souffle, quelqu'un qui "pète la santé". Le salut spirituel est d'atteindre à l'intégrité de son être et cette intégrité est indissociable de la santé. Les moines, en quête d'unité (*monos* = l'unifié) ont des pratiques concernant le sommeil, l'alimentation, le mouvement qui rejoignent souvent des pratiques de santé. L'ascèse (qui veut dire "exercice") peut alors être considérée comme un art de vivre et nullement comme une mortification comme on a voulu nous le faire croire pendant des générations.

Avec un vieux maître taoïste



photo : Bernard Besret

Par ailleurs, tous ceux qui sont à l'origine des religions étaient perçus avant tout comme des thérapeutes, des guérisseurs, et quand on les approchait, leur énergie vitale extraordinaire rendait l'intégrité à tous ceux qui étaient malades. Le bouddha était considéré comme le grand médecin et Jésus comme le guérisseur de ceux qui s'approchaient de lui. Cette notion, je l'ai retrouvée dans la spiritualité taoïste, où **le concept de longévité est très important**. Longévité est ici un concept très proche de vivre vieux en bonne santé. Un énorme caractère "shou" qui le désigne, est gravé sur la falaise de ma montagne. Plus généralement, en Chine, la religion est sapientielle, c'est-à-dire une religion de la sagesse. Or, la racine du mot sagesse "sapere" a aussi donné le mot "saveur" en français. La sagesse peut donc être considérée comme "l'art de savourer la vie". On est très loin de la mortification chrétienne, c'est une spiritualité de la "vivification" ; ce qui prime c'est la qualité de la vie dont la santé est un élément essentiel.

Le Qi Gong est une pratique essentielle du taoïsme et du bouddhisme chinois, est-ce que vous pouvez nous en parler, en particulier dans son importance pour la santé ?

Le *Qi Gong*, comme son nom l'indique, c'est la maîtrise des énergies. *Qi* est l'équivalent de "spir" : le souffle, l'énergie vitale. En Inde, on l'appelle le "prana" et on le relie principalement à la respiration (cf. le "pranayama"). *Gong* veut dire le travail qui donne la maîtrise des énergies, c'est une sorte de gymnastique de l'énergie qui n'est pas étrangère à la spiritualité, selon sa racine spir. Il comporte des mouvements, des postures selon des formes qui peuvent être très diverses. Il n'est pas exagéré de dire qu'il y a presque autant de formes de *Qi Gong* que de maîtres pour l'enseigner, mais ce sont des moyens au service de l'esprit : on apprend peu à peu à faire le vide en soi et **paradoxalement c'est dans ce vide que se fait le plein d'énergie**. On peut donc pratiquer le *Qi Gong* avec des mouvements, mais aussi sans aucun mouvement. Au cours de l'un de mes séjours dans le sud de la Chine pour pratiquer le *zhineng Qi Gong*, le *Qi Gong* de la sagesse, j'ai appris un poème que j'aime beaucoup réciter en chinois avec attention, en l'intériorisant. Pour moi, c'est déjà une pratique du *Qi Gong*. En voici une traduction appauvrissante comme sont toutes les traductions du chinois :

*“La tête au ciel
Les pieds à la terre
Tout le corps se détend
La conscience se dilate
À l'extérieur l'abandon
À l'intérieur la paix
Le cœur est comme un lac d'eau limpide
J'adopte une attitude humble
Plus une seule pensée ne traversant l'esprit
L'esprit s'identifie au vide infini de l'espace
quand l'attention revient vers l'intérieur
tout est dans la paix, tout est harmonie.”*



photo : Bernard Besret

L'idéogramme de la longévité

C'est tout à fait l'idée que j'ai de la poésie : des mots efficients, capables de relier immédiatement à la "spiritualité-santé", au sens où nous l'entendons...

Effectivement, grâce à ce poème, où il n'est question ni de Dieu ni de religion, je me situe de suite entre ciel et terre, comme un aimant entre deux pôles, je me branche et l'électricité – les énergies – se mettent à mieux fonctionner. La conscience se dilate, je m'identifie au vide infini du ciel. Autrefois dans la chanson, c'était la rate qui se dilatait, maintenant c'est la conscience... (rires). Et à la sortie : paix, sérénité, bien-être, y compris le bien-être corporel.

Nous en arrivons à une question importante que je me pose, au sujet de l'émergence d'une spiritualité nouvelle, adaptée à l'époque actuelle, en particulier dans notre société occidentale. Qu'en pensez-vous ?

On a eu tort de laisser aux religions traditionnelles le monopole de la spiritualité, mais heureusement nous sommes en train de sortir de cela en Occident – malheureusement pas partout. Il devient actuellement possible d'avoir une recherche spirituelle, sans appartenance à une religion. À mon sens, c'est un mouvement qui va se développer et qui est fondé sur une philosophie spirituelle, plutôt que sur un credo, un dogme religieux. D'une certaine manière, c'est un mouve-



Le monastère taoïste

ment de libération. On se libère des carcans anciens et s'ouvre une possibilité de choix des moyens à mettre en œuvre pour développer cette nouvelle spiritualité. Il s'agit d'une sorte d'accomplissement de tout l'être, en particulier grâce à des techniques qui s'adressent au corps. En cela l'apport des traditions orientales peut nous être utile, car dans cet accomplissement de la dimension humaine profonde, elles sont riches d'une multitude de moyens. Mais il s'agit en fait d'aller le plus possible en profondeur, vers la plénitude de la philosophie éternelle ; il s'agit d'aller tout au fond de l'esprit, en utilisant les moyens les mieux adaptés à chacun. Il s'agit de devenir soi-même, dans sa plénitude, en cohérence avec son intégrité qui est un terme adapté à la santé globale se définissant, à plusieurs niveaux, dont le niveau spirituel.

“Ouverture et recentrement sont les deux temps de la respiration douce”

Oui, le mot intégrité est de la même famille qu'intégratif... la santé intégrative est donc proche de l'intégrité...

Pour moi la recherche de l'unité intérieure est l'un des pôles de l'accomplissement de l'être humain. L'autre pôle est la qualité de l'engagement dans la relation avec les autres. Ouverture, recentrement sont les deux temps de la respiration douce qui devrait caractériser notre vie. S'enraciner toujours plus dans les profondeurs de l'être pour pouvoir s'engager dans les tumultes du monde sans risquer de perdre son identité.

Parlons maintenant de votre projet actuel en Chine...

Depuis treize ans, je visite régulièrement Qiyunshan, "la montagne à la hauteur des nuages" qui a été investie par des ermites et des moines taoïstes depuis la dynastie des Tang, au haut Moyen-Âge. Près du Temple toujours en activité, un ancien monastère servait de maison d'hôtes. Les moines taoïstes nous ont sollicité mon ami Zhu Ping et moi, pour en prendre la gestion. Je n'envisage pas d'y vivre de manière permanente, mais j'y ferai quelques séjours de plusieurs semaines dans l'an-



Le chemin qui mène au monastère

née. Nous avons l'intention d'y créer un **centre de culture traditionnelle chinoise**, centre de réflexion philosophique et spirituelle où l'on pourrait pratiquer la méditation, le Qi Gong, la calligraphie. Des gens de tous les horizons, désireux d'approfondir la dimension spirituelle de leur vie, pourront venir pour des stages et des retraites, sans activité religieuse imposée. Ce sera une sorte de "monastère sans religion", un lieu d'approfondissement de la philosophie taoïste, mais aussi de toutes les autres philosophies spirituelles. On pourra même s'initier à la langue et à la cuisine chinoise, si on le veut !

(1) Dans un tout autre domaine, Leibniz s'est par ailleurs inspiré du Yi King pour inventer avec d'autres mathématiciens contemporains une arithmétique binaire qui a permis l'émergence de l'informatique contemporaine. Le Yi King, "le livre des mutations", est un ancien traité d'art divinatoire chinois, introduit au XVII^e siècle en Occident par les jésuites.

Pour aller plus loin :

Bernard Besret est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels :

- Libération de l'homme (desclée de Brouwer),
- Clefs pour une nouvelle église (Seghers 1971),
- De commencement en commencement, itinéraire d'une déviance (Le Seuil 1976),
- Confiteor (Albin Michel 1993),
- Manifeste pour une renaissance (Albin Michel 1997),
- Esquisse d'un Evangile éternel (Le Seuil, 2003),
- Du bon usage de la vie (poche Albin Michel 2006)

Site internet : www.bernard-besret.com