



**TIMOTHY LEARY**  
(1920-1996)

*Il obtint un Ph. D en psychologie clinique à la Berkeley University, et travailla également en tant que directeur de recherches psychologiques à l'hôpital Kaiser à Oakland. Puis, jusqu'en 1963 (où on le contraint à démissionner), il effectua de nombreuses sessions psychédéliques au Centre de Recherches sur la personnalité de l'Université de Harvard. L'aventure psychédélique de Leary commença en 1960 lorsqu'il consomma pour la première fois les "champignons sacrés" au Mexique. Ceci le mena à rédiger différents ouvrages basés sur sa théorie selon laquelle l'évolution humaine positive n'est possible que grâce à l'expérience psychédélique.*

*Tim Leary est décédé des suites d'un cancer en 1996.*



# **L'EXPERIENCE PSYCHEDELIQUE**

UN MANUEL BASE SUR LE LIVRE DES MORTS TIBETAIN

**TIMOTHY LEARY, Ph.D**  
**RALPH METZNER, Ph.D**  
**RICHARD ALPERT, Ph.D**

Les auteurs étaient engagés dans un programme d'expériences avec le LSD et d'autres drogues psychédéliques à l'Université d'Harvard jusqu'à ce qu'une publicité sensationnelle à l'échelon national, injustement concentré sur l'intérêt des étudiants pour les drogues, mène à la suspension des expériences. Depuis, les auteurs ont continué leur travail sans les auspices académiques.

# I

## INTRODUCTION GENERALE

Une expérience psychédélique est un voyage vers de nouveaux royaumes de conscience. La portée et le contenu de l'expérience sont illimités, mais sa principale caractéristique est la transcendance des concepts verbaux, des dimensions spacio-temporelles, et de l'ego ou identité. De telles expériences d'expansion de conscience peuvent survenir de différentes manières : privation sensorielle, exercice de yoga, méditation disciplinée, extases religieuses ou esthétiques, ou spontanément. Plus récemment elles sont devenues accessibles à tous grâce à l'ingestion de drogues psychédéliques telles que le LSD, la psilocybine, la mescaline, le DMT, etc1.

Bien sûr, la drogue ne produit pas l'expérience transcendante. Elle agit simplement comme une clé chimique - elle ouvre l'esprit, libère le système nerveux de ses modèles et de ses structures ordinaires. La nature de l'expérience dépend presque entièrement de la prédisposition et du contexte. La prédisposition signifie la préparation de l'individu, y compris la structure de la personnalité et son humeur à ce moment précis. Le contexte est physique - le temps, l'atmosphère de la pièce; social - les sentiments entre les personnes présentes; et culturel - les points de vue dominants comme réalité. C'est pour cette raison que des manuels ou des guides sont nécessaires. Leur but est de permettre de comprendre de nouvelles réalités de l'expansion de la conscience, pour servir de cartes routières vers de nouveaux territoires intérieurs que la science moderne a rendu accessibles.

Des explorateurs différents tracent des cartes différentes. D'autres manuels basés sur des modèles différents seront écrits - scientifiques, esthétiques, thérapeutiques. Le modèle Tibétain, sur lequel ce manuel est basé, est destiné à apprendre à diriger et à contrôler la conscience de manière à atteindre ce niveau de compréhension diversement nommé libération, illumination, ou connaissance. Si le manuel est lu plusieurs fois avant que la session ne soit tentée, et si une personne de confiance est là pour rappeler et rafraîchir la mémoire du voyageur pendant l'expérience, la conscience sera libérée des jeux qui englobent la "personnalité" et des hallucinations positives-négatives qui accompagnent souvent les états d'expansion de la conscience. Le Livre des Morts Tibétain a pour nom Bardo Thödol, ce qui signifie en Tibétain "Libération par l'Entendement dans le Plan de l'Après-Mort." Le livre insiste sur le fait que la conscience libre doit seulement écouter et se souvenir des enseignements afin d'être libérée.

Le Livre des Morts Tibétain est ostensiblement un livre décrivant les expériences auxquelles il faut s'attendre au moment de la mort, pendant une phase intermédiaire qui dure quarante neuf jours (sept fois sept), et pendant la renaissance sous une autre forme corporelle. Ceci, néanmoins, n'est que la structure exotérique que les Bouddhistes Tibétains utilisèrent pour masquer leurs enseignements mystiques. Le langage et le symbolisme des rituels mortuaires du Bonisme, la religion Tibétaine pré-Bouddhiste, furent habilement mélangés à des conceptions Bouddhistes. Le sens ésotérique tel qu'il a été interprété dans ce manuel, est la description de la mort et de la renaissance de l'ego, et non de celle du corps. Lama Govinda indique ceci clairement dans son introduction dans laquelle il écrit : "C'est un livre pour le vivant comme pour le mourant." Le sens ésotérique du Livre est souvent dissimulé sous de nombreuses couches de symbolisme. Il n'était pas destiné à une lecture de masse. Il était destiné à être compris uniquement par celui qui devait être initié par un gourou selon les

doctrines mystiques Bouddhistes dans l'expérience pré-mortem de mort et de renaissance. Ces doctrines ont été gardées au secret durant des siècles, de crainte que leurs applications naïves ou imprudentes ne s'avèrent dangereuses. En traduisant ce texte ésotérique, donc, il y a deux étapes : l'une, est de rendre le texte original en Anglais ; et l'autre, l'interprétation pratique du texte pour son utilisation. En publiant cette interprétation pratique à utiliser lors de sessions avec des drogues psychédéliques, nous brisons dans une certaine mesure la tradition du secret, contrevenant ainsi aux enseignements des lamas-gourous.

Néanmoins, cette étape est justifiée par le fait que le manuel sera incompréhensible pour quelqu'un n'ayant pas eu d'expérience d'expansion de la conscience, mais aussi parce que ces signes montrent que les lamas, après leur récente diaspora, souhaitent rendre leurs enseignements accessibles à un plus large public.

En suivant le modèle Tibétain, nous distinguons alors trois phases de l'expérience psychédélique. La première période (Chikhai Bardo) est celle de la transcendance totale - par-delà les mots, par-delà l'espace-temps, par-delà le moi. Il n'y a aucune vision, aucun sens de soi, aucune pensée. Il n'y a qu'une conscience pure et une libération extatique de toutes implications (biologiques) dans les jeux 2. La seconde période, longue, implique le moi, ou le jeu externe de la réalité (Chönyid Bardo) - avec une clarté aiguisée et vive ou sous la forme d'hallucinations (apparitions karmiques). La période finale (Sidpa Bardo) implique le retour au jeu routinier de la réalité et du moi. Pour la plupart des personnes, le second niveau (esthétique ou hallucinatoire) est le plus long. Pour l'initié, le premier niveau d'illumination dure plus longtemps. Pour les personnes mal préparées, pour les flambeurs, pour ceux qui s'accrochent anxieusement à leur ego, et pour ceux qui prennent la drogue dans un contexte dénué de soutien moral, la lutte pour regagner la réalité commence plus tôt et dure généralement jusqu'à la fin de leur session.

Des mots comme ceux-ci sont statiques, alors que l'expérience psychédélique est fluide et toujours changeante. En général la conscience du sujet voyage entre ces trois niveaux avec de rapides oscillations. Un des buts de ce manuel est de permettre à quelqu'un de regagner la transcendance du Premier Bardo et d'éviter les pièges dans des modèles de jeu hallucinatoires ou dominés par l'ego.

Les Responsabilités et les Croyances Fondamentales. Vous devez être prêts à accepter la possibilité qu'il existe une étendue illimitée de conscience pour laquelle nous n'avons actuellement pas de mots ; cette conscience peut s'étendre au-delà de la portée de votre ego, de votre moi, de votre identité familière, par-delà tout ce que vous avez appris, par-delà vos notions d'espace et de temps, par-delà la différence qui sépare généralement les gens les uns des autres et du monde autour d'eux.

Vous devez vous souvenir qu'au cours de l'histoire de l'humanité, des millions de personnes ont fait ce voyage. Quelques uns (que nous appelons mystiques, saints ou bouddhas) ont fait cette expérience et l'ont communiqué à leurs semblables. Vous devez vous souvenir, également, que l'expérience est sûre (au pire, vous resterez la même personne que celle qui débuta l'expérience), et que tous les dangers que vous avez craints sont des créations inutiles de votre esprit. Que vous expérimentiez le paradis ou l'enfer, souvenez-vous que c'est votre esprit qui les crée. Evitez de vous accrocher à l'un ou de fuir l'autre. Evitez d'imposer le jeu de l'ego à l'expérience.

Vous devez tenter de garder foi et confiance dans le potentiel de votre esprit et dans le processus vital vieux de plusieurs milliards d'années. Avec votre ego derrière vous, le cerveau ne peut pas rencontrer de problèmes.

Essayez de garder à l'esprit un ami de confiance ou une personne respectée dont le nom pourra servir de guide et de protecteur.

Ayez confiance en votre divinité, ayez confiance en votre cerveau, ayez confiance en vos compagnons.

Dans le doute, débranchez votre esprit, relaxez-vous, flottez en suivant le courant.

Après avoir lu ce guide, la personne préparée devrait être capable, au tout début de son expérience, de se déplacer directement vers un état d'extase de non-jeu et de profonde révélation. Mais si vous n'êtes pas bien préparé, ou s'il y a des distractions de jeu autour de vous, vous vous retrouverez distancé. Si cela se produit, alors les instructions dans la Partie IV devrait vous aider à regagner et à maintenir la libération.

"La libération, dans ce contexte, n'implique pas nécessairement (plus particulièrement dans le cas de la personne moyenne) la Libération du Nirvana, mais principalement une libération du "flux vital" de l'ego, de telle manière qu'il fournit la plus grande conscience possible et par conséquent une renaissance joyeuse. Pourtant, pour la personne très expérimentée et très efficace, le [même] processus ésotérique de Transférance 3 pourrait être, d'après les lama-gourous, également employé de manière à prévenir toute rupture dans le flux du courant de pensées, depuis le moment de la perte de l'ego jusqu'au moment d'une renaissance consciente (huit heures plus tard). A en juger par la traduction faite par le Lama Kazi Dawa-Samdub, d'après un manuscrit Tibétain ancien, contenant des directives pratiques pour les états de perte de l'ego, l'aptitude à maintenir une extase de non-jeu tout au long de l'expérience n'est possédée que par des personnes entraînées à la concentration mentale, ou à la puissance personnelle de l'esprit, ayant un degré élevé de capacité à contrôler toutes les fonctions mentales et à se couper des distractions du monde extérieur. (Evans-Wentz, p. 86, note 21).

Ce manuel se divise en quatre parties. La première partie est une introduction. La seconde est une description étape par étape d'une expérience basée directement sur le Livre des Morts Tibétains. La troisième partie contient des suggestions pratiques pour préparer et mener une session psychédélique. La quatrième partie contient des passages d'instructions adaptés du Bardo Thödol, qui peuvent être lus au voyageur durant la session, pour faciliter le mouvement de conscience. (NdE.- La seconde et la troisième partie de L'Expérience Psychédélique feront l'objet d'une publication séparée.)

### III

## **QUELQUES COMMENTAIRES TECHNIQUES SUR L'EXPERIENCE PSYCHEDELIQUE**

### **1. UTILISATION DE CE MANUEL**

L'utilisation la plus importante de ce manuel est la lecture préparatoire. En ayant lu le Manuel Tibétain, on peut immédiatement reconnaître les symptômes et les expériences qui pourraient être terrifiantes autrement, uniquement à cause du manque de compréhension quant à ce qui s'est passé. La reconnaissance est le mot clé.

Deuxièmement, ce guide pourrait être utilisé pour éviter les pièges paranoïaques ou pour regagner la

transcendance du premier Bardo si celle-ci a été perdue. Si l'expérience débute dans la lumière, la paix, l'unité mystique, la compréhension, et si elle se poursuit dans cette voie, alors il n'est pas nécessaire de se remémorer ce manuel ou de le relire. Comme une carte routière, nous le consultons uniquement lorsque nous sommes perdus, ou lorsque nous souhaitons changer de direction. Néanmoins l'ego s'accroche en général à ses anciens jeux. Il peut y avoir un inconfort et une confusion momentanés. Si cela se produit, les autres personnes présentes ne devraient pas se montrer compatissantes ou alarmées. Elles devraient être préparées à rester calmes et à contenir leur "jeux d'aide". Le rôle du "docteur" devrait être plus particulièrement évité.

Si à un moment donné, vous luttez pour revenir à la réalité routinière, vous pouvez demander (par pré-arrangement) à une personne expérimentée, à un compagnon de voyage, ou à un observateur de confiance de vous lire certaines parties de ce manuel.

Les passages adaptés à la session sont donnés dans la Partie IV. Chaque section descriptive du Livre Tibétain contient un texte d'instructions appropriées. On pourra enregistrer à l'avance les passages sélectionnés pour ensuite simplement mettre en route le lecteur de cassettes lorsqu'on le désire. Le but de ces instructions est toujours celui de ramener le voyageur à la transcendance du Premier Bardo originel et d'aider à maintenir cela le plus longtemps possible.

Une troisième utilisation serait la construction d'un "programme" pour une session utilisant des passages du texte. Son but serait de mener délibérément le voyageur à l'une des visions, ou à travers une séquence de visions. Le guide ou l'ami pourrait lire les passages appropriés, montrer des diapositives ou des images de figures symboliques du processus, passer de la musique judicieusement sélectionnée, etc. On peut envisager une montée artistique ou programmer des sessions psychédéliques lors desquelles des manipulations et des présentations symboliques mèneraient le voyageur à des Chapelets de Jeux visionnaires et extatiques

## **2. ORGANISER UNE SESSION**

Lors de l'organisation d'une session, la première chose à déterminer est : "quel en sera son objectif ?" L'Hindouisme Classique suggère quatre possibilités :

- (1) Pour un accroissement du pouvoir personnel, une compréhension intellectuelle, une pénétration profonde du moi et de la culture, une amélioration de la condition de l'existence, un apprentissage accéléré, un développement personnel.
- (2) Par devoir, pour aider les autres, pour s'en occuper, pour la réhabilitation, la renaissance de nos semblables.
- (3) Pour l'amusement, la jouissance sensuelle, le plaisir esthétique, le rapprochement interpersonnel, pour l'expérience pure.
- (4) Pour la transcendance, la libération de l'ego et des limites spatio-temporelles ; pour atteindre l'union mystique.

Ce manuel traite principalement du dernier objectif - celui de la libération- de l'illumination. Cela n'empêche pas d'atteindre les autres objectifs - en fait, il garantit leur connaissance parce que l'illumination implique que la personne soit capable de dépasser le jeu des problèmes de la personnalité, du rôle, et des statut professionnels. L'initié peut décider au préalable de vouer l'expérience psychédélique à n'importe lequel des quatre objectifs. Le manuel sera un recours dans

n'importe quelle circonstance.

Si plusieurs personnes entreprennent une session ensemble, elles devraient s'entendre sur un objectif à atteindre, ou au moins connaître ceux des autres. Si la session est "programmée," alors les participants devraient soit s'entendre sur un programme ou le concevoir ensemble, soit laisser l'un des membres du groupe organiser la programmation. Des manipulations indésirables ou inattendues effectuées par l'un des participants peuvent facilement "piéger" les autres voyageurs dans les désillusions paranoïaques du Troisième Bardo.

Le voyageur, plus particulièrement lors d'une session individuelle, peut également désirer soit une expérience extravertie, soit une expérience introvertie. Lors de l'expérience transcendante extravertie, le moi entre en fusion extatique avec les objets extérieurs (e.g. des fleurs, d'autres personnes). Dans l'état introverti, le moi entre en fusion extatique avec le processus vital interne (lumières, flux d'énergies, événements corporels, formes biologiques, etc.). Bien sûr l'état extraverti ou introverti peut être négatif plutôt que positif, suivant l'attitude du voyageur. Il peut également être essentiellement conceptuel ou émotionnel. Les huit types d'expériences en dérivant (quatre positives et quatre négatives) ont été décrites d'une manière plus complète dans les Visions 2 à 5 du Second Bardo.

Un mode de communication avec les autres participants devrait également être convenu au préalable. Vous pouvez vous entendre sur certains signaux, indiquant silencieusement la camaraderie. Vous pouvez vous arranger pour un contact physique - claquement de mains, embrassade. ces modes de communication devraient être convenus à l'avance afin d'éviter le jeu des mauvaises interprétations qui peuvent se développer avec la sensibilité accrue de la transcendance de l'ego.

### **3. DROGUES & DOSAGES**

Une large variété de substances chimiques et de plantes ont des effets psychédéliques (= révélant l'esprit). Les substances les plus largement utilisées sont indiquées ici avec les dosages normaux pour un adulte normal de taille moyenne. Le dosage à prendre dépend, bien sûr, de l'objectif de la session. Par conséquent, deux cas de figures sont donnés. La première colonne indique un dosage qui devrait être suffisant pour permettre à une personne inexpérimentée de pénétrer dans les mondes transcendants décrits dans ce manuel. La seconde colonne donne une figure de dosage moins conséquente, qui pourra être utilisée par des personnes plus expérimentées ou par les participants à une session de groupe.

A B

LSD-25 (acide lysergique diéthylamine) 200-500mg 100-200mg

Mescaline 600-800mg 300-500mg

Psilocybine 40-60mg 20-30mg

La durée de l'attente, lorsque les drogues sont prises par voie orale à jeun, est approximativement de 20 à 30 minutes pour le LSD et la psilocybine, et de une à deux heures pour la mescaline. La durée de la session est généralement de deux heures pour la mescaline, et de cinq ou six heures pour la psilocybine. Le DMT (diméthyltryptamine), en injection intramusculaire en dosage de 50-60 mg, procure une expérience approxi-mativement équivalente à 500 mg de LSD, mais ne durant que 30 minutes.

Certaines personnes considèrent qu'il est utile de prendre d'autres drogues avant la session. Une personne très anxieuse, par exemple, peut prendre 30 à 40 mg de Librium environ une heure auparavant, afin de se calmer et de se relaxer. La Méthadrine a également été utilisée pour induire un état d'esprit plaisant, et euphorisant avant la session. Parfois, avec des personnes extrêmement nerveuses, il est conseillé d'échelonner la prise de drogue : par exemple 200 mg de LSD peuvent être ingérés dans un premier temps, et un autre "booster" de 200 mg peut être pris une fois que la personne s'est familiarisée avec les effets de l'état psychédélique.

Surviennent parfois des nausées. Il s'agit généralement d'un symptôme mental indiquant la peur, et il devrait être considéré comme tel. Cependant, et en particulier avec l'utilisation de graines d'ipoméé et le peyotl, les nausées peuvent parfois avoir des causes physiologiques. Afin de prévenir ceci, des drogues anti-vomitives telles que la Mazérine, la Bonamine, la Dramamine ou le Tigan, peuvent être ingérées au préalable.

Si une personne est piégée dans un jeu routinier répétitif lors d'une session, il est parfois possible de "rompre la prédisposition" en lui administrant 50 mg de DMT, ou même 25 mg de Dexedrine ou de Méthadrine. Bien sûr, de tels dosages additionnels ne seront donnés qu'avec le consentement de la personne.

Si une situation critique externe l'exige, de la Thorazine (100-200 mg, i.m.) ou d'autres tranquillisants du type de la phénothiazine feront cesser les effets des drogues psychédéliques. Les antidotes ne devraient pas être utilisés simplement par ce que le voyageur ou le guide est effrayé. Au contraire, les sections appropriées du Troisième Bardo devraient alors être lues 4.

#### **4. PREPARATION**

Les substances psychédéliques chimiques ne sont pas des drogues dans le sens usuel du terme. Il n'existe pas de réactions spécifiques, de séquences d'événements prévues, qu'elles soient somatiques ou psychologiques.

La réaction chimique a peu de choses à voir avec la substance chimique et est principalement une fonction de la prédisposition et du contexte ; de la préparation et de l'environnement. Plus la préparation est bonne, plus la session est extatique et révélatrice. Dans les sessions initiatiques et avec des personnes non préparées, le contexte - en particulier les actions des autres - est très important. Avec des personnes qui se sont préparées consciencieusement et sérieusement, le contexte est moins important.

Il y a deux aspects de la prédisposition : le long terme et le présent.

La prédisposition à long terme se réfère à l'histoire personnelle, à la personnalité durable. Le genre de personne que vous êtes - vos peurs, vos désirs, vos conflits, vos culpabilités, vos passions secrètes - détermine la manière dont vous gérez toute situation dans laquelle vous pénétrez, y compris une session psychédélique. Les mécanismes réflexes que vous employez lorsque vous êtes confrontés à l'anxiété sont peut être les plus importants - les défenses, les manoeuvres protectrices généralement employées. La souplesse, la confiance fondamentale, la foi religieuse, l'ouverture d'esprit, le courage, la chaleur humaine, la créativité, sont des caractéristiques qui permettent l'amusement et un apprentissage aisé. La rigidité, le désir de contrôler, la méfiance, le cynisme, l'étroitesse d'esprit, la lâcheté, la froideur, sont des caractéristiques qui rendent menaçante toute situation nouvelle. Le plus

important est la perspicacité. Le nombre de craquements d'un disque n'a pas d'importance, la personne qui connaît son matériel, qui peut voir lorsqu'il ne fonctionne pas, est plus apte à s'adapter à n'importe quel défi - même à l'effondrement soudain de l'ego.

Une préparation minutieuse inclura quelques discussions sur les caractéristiques de la personnalité ainsi qu'une mise au point avec le guide concernant la prise en charge des réactions émotionnelles lorsque celles-ci surgiront.

La prédisposition présente se réfère aux attentes de la session. La préparation de la session est d'une importance décisive dans la façon dont l'expérience se déroulera. Les gens tendent naturellement à imposer leur jeu de perspectives personnelles et sociales dans n'importe quelle situation nouvelle. Une réflexion devrait précéder la session afin d'éviter que des contextes étroits ne soient imposés.

Les attentes médicales. Certains sujets mal préparés imposent inconsciemment un modèle médical à l'expérience. Ils cherchent des symptômes, interprètent chaque sensation nouvelle en termes de maladie/santé, placent le guide dans un rôle de docteur, et, si l'anxiété se développe, ils réclament une renaissance chimique - i.e., des tranquillisants. On entend parfois parler de sessions faites avec insouciance, mal préparées, non guidées, qui s'achèvent avec un sujet demandant à être hospitalisé, etc. Cela provoquera encore plus de problème si le guide emploie un modèle médical, observe les symptômes, et garde à l'esprit l'hospitalisation comme dernier recours, ainsi que pour se protéger.

La rébellion contre les conventions peut être la motivation de certaines personnes qui prennent la drogue. L'idée de faire une chose "d'avant-garde" ou vaguement hors-la-loi est une prédisposition naïve qui peut égayer l'expérience.

Les attentes médicales sont appropriées lorsque les sujets ont déjà eu beaucoup d'expériences psychédéliques. En effet, le LSD offre de vastes possibilités pour la compréhension accélérée et la recherche scientifique et scolaire. Mais pour les sessions initiales, les réactions intellectuelles peuvent devenir des pièges. Le Manuel Tibétain ne cesse jamais de prévenir des dangers de la rationalisation. "Débranchez votre esprit" est le meilleur conseil que l'on puisse donner aux novices. Le contrôle de votre conscience est similaire à une instruction de vol. Une fois que vous avez appris à déplacer votre conscience - aller dans l'état de la perte de l'ego et en revenir, à volonté - il est alors possible d'incorporer les exercices intellectuels à l'expérience psychédélique. La dernière étape de la session est le meilleur moment pour examiner les concepts. L'objectif de ce manuel particulier est de vous libérer de votre esprit verbal le plus longtemps possible.

Les attentes religieuses renvoient au même conseil que pour la prédisposition intellectuelle. A nouveau, le sujet, dans ses premières sessions, est mieux avisé pour suivre le courant, rester dans les "hauteurs" le plus longtemps possible, et pour différer les interprétations théologiques jusqu'à la fin de la session, ou à des sessions ultérieures.

Les attentes récréatives et esthétiques sont naturelles. L'expérience psychédélique, dénuée de questions, procure des moments d'extase qui écrasent n'importe quel jeu personnel ou culturel. La sensation pure peut capturer la conscience. Les relations intimes atteignent des hauteurs Himalayennes. Les joies esthétiques - musicales, artistiques, botaniques, naturelles - sont élevées à leur puissance maximale. Mais ces réactions peuvent être des jeux de l'ego du Troisième Bardo : "Je suis dans cette extase. Quelle chance j'ai !" De telles réactions peuvent devenir des pièges, empêchant le sujet d'atteindre la pure perte de l'ego (Premier Bardo) ou les gloires de la créativité du Second Bardo.

Les attentes planifiées. Ce manuel prépare à une expérience mystique basée sur le modèle Tibétain. Les Sages des Sommets Enneigés ont développé une compréhension très sophistiquée et précise de la psychologie humaine, et l'étudiant qui travaille avec ce manuel sera orienté vers un voyage qui est plus riche en portée et en signification que n'importe quelle théorie psychologique Occidentale. Nous restons conscients, cependant, que le modèle de conscience du Bardo Thödol est un modèle humain, une hallucination du Second Bardo, quelque soit l'étendue de sa portée.

Quelques recommandations pratiques. Le sujet devrait consacrer au moins trois jours à son expérience ; le jour précédant, le jour même de la session, et le jour suivant. Ce programme garantit une réduction de la pression externe et un engagement plus sobre pour le voyage.

Parler à d'autres personnes ayant entrepris le voyage est une excellente préparation, bien que la qualité hallucinatoires de toutes les descriptions du Second Bardo devrait être reconnue. Observer une session est également un autre préliminaire valable. L'opportunité de voir les autres pendant et après une session accentue les attentes.

Lire des livres sur l'expérience mystique est une procédure d'orientation standard. Lire les comptes rendus des expériences des autres est une autre possibilité (Aldous Huxley, Alan Watts, et Gordon Wasson ont écrits d'intenses comptes-rendus).

La médiation est probablement la meilleure préparation à une session psychédélique. Ceux qui ont passés du temps dans la tentative solitaire de gérer l'esprit, d'éliminer toute pensée et d'atteindre des niveaux de concentration supérieurs, sont les meilleurs candidats pour une session psychédélique. Lorsque l'état de perte de l'ego apparaît, ils sont prêts. Ils reconnaissent le processus comme une fin attendue avec impatience, plutôt que comme un étrange événement mal appréhendé.

## **5. LE CONTEXTE**

La première et la plus importante chose à se rappeler, dans la préparation pour une session psychédélique, est de fournir un contexte qui soit débarrassé de nos jeux sociaux et interpersonnels habituels et qui soit aussi libre que possible de toutes distractions et intrusions imprévues. Le voyageur devra être sûr qu'il ne sera pas dérangé par des visiteurs ou des appels téléphoniques, puisque ceux-ci vont souvent le perturber dans son activité hallucinoire. Une confiance en son entourage et son intimité est nécessaire.

Une période (généralement d'au moins trois jours) devra être bloquée pour que l'expérience suive son cours et il y aura un moment alloué à la réflexion et la méditation. Il est important de garder son temps libre durant trois jours et de faire ces arrangements au préalable. Un retour trop précipité vers le jeu d'engagements troublera la clarté de la vision et réduira le potentiel d'apprentissage. Si l'expérience se fait en groupe, il est toujours utile de rester ensemble après la session afin de partager et d'échanger les expériences.

Il existe des différences entre les sessions nocturnes et les sessions diurnes. De nombreuses personnes rapportent qu'elles sont plus à l'aise le soir et que par conséquent leurs expériences sont plus riches et plus profondes. La personne devrait d'abord choisir le moment de la journée qui semble s'accorder le mieux avec son tempérament. Ensuite, elle pourra souhaiter expérimenter la différence entre les sessions nocturnes et les sessions diurnes.

De la même manière, il existe des différences entre les sessions extérieures et les sessions intérieures.

Des endroits tels que les jardins, les plages, les forêts, et les prés ont des influences spécifiques que l'on peut souhaiter ou non rencontrer. La chose essentielle est de se sentir le plus à l'aise possible dans son environnement, que ce soit dans sa propre salle de séjour ou sous le ciel étoilé. Une certaine familiarité avec l'entourage peut vous aider à vous sentir confiant lors des périodes hallucinatoires. Si la session a lieu en intérieur, on doit tenir compte de l'arrangement de la pièce et des objets spécifiques que l'on souhaite voir et entendre durant l'expérience.

La musique, l'éclairage, la disponibilité de nourriture et de boisson, devront être pris en compte au préalable. La plupart des gens rapportent ne ressentir aucun besoin de nourriture durant la période haute de l'expérience, et ainsi, par la suite, préfèrent de la nourriture simple, ancienne, comme le pain, le fromage, le vin, et les fruits frais. La faim n'est généralement pas un problème. Les sens sont largement ouverts, et le goût et l'odeur d'une orange fraîche sont inoubliables.

Dans les sessions de groupes, l'arrangement de la pièce est très important. Les personnes n'auront guère envie de marcher ou de bouger durant une longue période, et des lits ou des matelas devront être préparés. L'arrangement des lits ou des matelas peut varier. On peut placer les têtes des lits ensemble pour former une étoile. On placera peut-être quelques lits ensemble et un ou deux resteront à distance pour ceux qui souhaiteraient rester à l'écart durant quelques temps. Une chambre de plus sera disponible pour celui qui désirera se tenir en retrait durant un moment.

Si l'on désire écouter de la musique ou réfléchir sur des peintures ou des objets religieux, on pourra disposer ceux-ci de manière à ce que chacun dans le groupe se sente à l'aise avec ce qu'il écoute ou voit. Dans une session de groupe, toutes les décisions concernant les objectifs, le contexte, etc. devraient être prises en collaboration et avec ouverture.

## **6. LE GUIDE PSYCHEDELIQUE**

Pour les sessions initiales, l'attitude et le comportement du guide sont des facteurs critiques. Il possède un pouvoir énorme pour accentuer l'expérience. Avec la suspension de l'esprit cognitif, le sujet se retrouve dans un état de suggestion accentué. Le guide peut déplacer la conscience avec un geste ou une réaction des plus sobres.

La clé est ici l'habileté du guide à débrancher son propre ego et ses jeux sociaux - en particulier, à étouffer ses besoins de pouvoir et ses peurs. Pour être relaxé, solide, ouvert, sûr de lui. La sagesse Taoïste de la créativité paisible. Tout ressentir et ne rien faire sauf laisser le sujet reconnaître votre sage présence.

Une session psychédélique peut durer plus de douze heures et produit des moments de réactivation intense, intense, INTENSE. Le guide ne doit jamais être ennuyeux, bavard, ou trop intellectuel. Il doit rester calme durant de longues périodes de folie tourbillonnante.

Il représente le contrôle au sol dans la tour de contrôle de l'aéroport. Toujours là pour recevoir les messages et les questions des avions volant à très haute altitude. Toujours prêt à les aider dans la poursuite de leur trajectoire, ou à atteindre leur destination. Un aiguilleur du ciel qui impose sa propre personnalité, ses propres jeux au pilote n'est pas entendu. Les pilotes ont leur propre plan de vol, leurs objectifs, et le contrôle au sol est là, dans l'attente d'entrer en service.

Le pilote est rassuré de savoir qu'un expert qui a guidé des milliers de vols est là en bas, disposé à l'aider. Mais supposez que le pilote ait des raisons de suspecter que le contrôle au sol impose ses

propres motivations et pourrait bien manipuler l'avion dans des buts personnels. Alors, le lien de sécurité et de confiance s'écroulera.

Il va sans dire, donc, que le guide doit avoir une expérience considérable des sessions psychédéliques sur lui-même et dans le guidage des autres. Administrer des psychédéliques sans expérience personnelle et immoral et dangereux.

Le plus grand problème que rencontrent les êtres humains en général, et le guide psychédélique en particulier, est la peur. La peur de l'inconnu. La peur de perdre le contrôle. La peur de faire confiance au processus génétique et à vos compagnons. D'après nos propres études et nos recherches sur les sessions menées par d'autres personnes - des professionnels sérieux ou des bohèmes aventureux - nous sommes arrivés à la conclusion que pratiquement toutes les réactions négatives au LSD ont été provoquées par la peur du guide qui a augmenté la peur passagère du sujet. Lorsque le guide agit pour se protéger, il communique son inquiétude au sujet.

Le guide doit rester passivement sensible et intuitivement relaxé durant plusieurs heures. Ceci est une mission difficile pour la plupart des Occidentaux. Pour cette raison, nous avons cherché des moyens d'assister le guide en maintenant un état de quiétude alerte dans lequel il est en équilibre avec une certaine flexibilité. La meilleure manière de parvenir à cet état est de prendre une faible dose du psychédélique avec le sujet. La procédure de routine est d'avoir une personne entraînée qui participe à l'expérience et un des membres du groupe présent au contrôle au sol sans aide psychédélique.

Savoir que le guide expérimenté est "en haut" et garde la compagnie du sujet, est d'une valeur inestimable ; intimité et communication ; camaraderie cosmique ; la sécurité d'avoir un pilote entraîné à vos côtés ; la sécurité du plongeur en présence d'un camarade plongeur dans les profondeurs.

Il n'est pas recommandable que les guides prennent de grosses doses lors de sessions avec de nouveaux sujets. Moins il est expérimenté, plus le sujet tendra à imposer les hallucinations du Second et du Troisième Bardo. Ces jeux intenses affectent le guide expérimenté, qui sera probablement dans un état de vide amorphe. Le guide est alors attiré dans le champ hallucinatoire du sujet, et il peut alors éprouver des difficultés à s'orienter. Dans le Premier Bardo il n'y a pas de points de repères familiers fixes, pas d'endroits où mettre vos pieds, pas de concepts solides sur lesquels vous pouvez baser votre pensée. Tout est un flux. L'action décisive du Second Bardo sur le sujet peut structurer le flux du guide si celui-ci a pris une large dose.

Le rôle du guide psychédélique est peut-être le rôle le plus excitant et le plus admirable dans la société. Il est littéralement un libérateur, celui qui procure l'illumination, celui qui libère les hommes de l'emprisonnement interne qu'ils ont subi dans leur vie. Etre présent lors de l'éveil, partager la révélation extatique lorsque le voyageur découvre le miracle et la crainte du processus vital divin, est pour beaucoup la partie la plus gratifiante à jouer dans l'aventure de l'évolution. Le rôle du guide psychédélique possède une protection innée contre le professionnalisme et l'art didactique de se faire valoir. La libération psychédélique est si puissante qu'elle devance largement tous les ambitions des jeux terrestres. La peur et la gratitude - plutôt que la fierté - sont les récompenses de cette nouvelle profession.

## **7. COMPOSITION DU GROUPE**

L'utilisation la plus efficace de ce manuel reste celle de l'expérience d'une personne avec un guide. Cependant, le manuel sera également utile pour un groupe. Lorsqu'il sera utilisé dans une session de

groupe, les suggestions suivantes seront très utiles pour la préparation.

La chose importante dont il faut se souvenir dans l'organisation d'une session de groupe est de connaître et d'avoir confiance en ses compagnons de voyage. Avoir confiance en soi et en ses compagnons est une chose essentielle. Si vous vous préparez à une expérience avec des étrangers, il est très important de partager autant d'espace et de temps que possible avec eux avant la session. Les participants devraient établir des objectifs conjoints et explorer mutuellement leurs attentes et leurs sentiments et leurs expériences passées.

La taille du groupe devrait dépendre dans une certaine mesure, de l'expérience acquise par les participants. Au départ, de petits groupes sont préférables. Dans tous les cas, les expériences de groupes dépassant six ou sept personnes se sont avérées moins profondes et génératrices d'hallucinations paranoïdes. Si vous planifiez une session de cinq ou six personnes, il est préférable d'avoir au moins deux guides présents. L'un prendra la substance psychédélique et l'autre non, il servira de guide apte à s'occuper de choses telles que changer les disques, donner de la nourriture, etc., et si nécessaire ou si on le désire, à lire des extraits du manuel. Si cela est possible, l'un des guides sera une femme d'expérience qui pourra créer une atmosphère d'éducation spirituelle et de confort.

Il est parfois conseillé que la session initiale de couples mariés se fasse séparément afin que l'exploration de leur jeu du mariage ne domine pas la session. Avec quelques expériences d'expansion de la conscience, le jeu du mariage, tout comme les autres pourrait être exploré dans n'importe quel but - plus d'intimité, une communication plus claire, l'exploration des bases des relations sexuelles et amicales, etc.

Tout comme un jour doit être prévu pour la préparation, il en faut également en réserver un pour le jour suivant. Les horaires de jeu devraient être minimes, et aucun rendez-vous ou engagement ne devraient être pris. Une expérience transcendante peut secouer, et il est souvent douloureux de retourner à nouveau dans la réalité. Il faudra éviter de trop penser lors de la première session. Le cerveau est comme un ordinateur qui a reçu un stock conséquent d'informations nouvelles à assimiler. Les tentatives de rationaliser, d'expliquer, de comprendre intellectuellement, se font généralement prématurément, parfois même durant la session. Ceci doit être évité. Le bénéfice est maximal si le cerveau-ordinateur a tout son temps sans aucune pression à gérer et peut intégrer les grandes quantités de nouvelles impressions. Ainsi, la première règle pour la période de clôture est : évitez de trop penser et de trop parler. Reposez-vous, relaxez-vous, évitez les jeux.

Parfois, vers la fin de la post-session, le voyageur rencontrera le guide ou ses compagnons de voyage pour leur faire un compte rendu de son expérience. Certains des éléments les plus révélateurs peuvent provenir de ces comparaisons. Chaque personne a réalisé son propre film, et les divergences et les similitudes entre les différentes perceptions du même comportement ou d'évènements externes peut apporter de saisissantes clarifications.

## 1. **NOTES**

1. Ceci est l'exposition d'un idéal, et non d'une situation réelle, en 1964. Aux Etats-Unis les drogues psychédéliques sont classées comme drogues "expérimentales". C'est-à-dire qu'on ne peut pas les obtenir par prescription mais qu'elles sont seulement accessibles à des "chercheurs qualifiés". La FDA a défini les "chercheurs qualifiés" comme des psychiatres travaillant dans un cadre hospitalier, et dont les recherches sont financées soit par l'état soit par des agences fédérales.

2. Les "jeux" sont les séquences comportementales définies par des rôles, des règles, des rituels, des buts, des stratégies, des valeurs, le langage, les locations spatio-temporelles caractéristiques et des modèles caractéristiques de mouvement. Tout comportement ne possédant pas ces neuf figures est un non-jeu : ceci inclus les réflexes physiologiques, l'activité spontanée, et une conscience transcendante.
2. Les lecteurs désirant plus de détails concernant le processus de "Transférance" peuvent se référer à "Tibetan Yoga & Secret Doctrines" édité par W. Y. Evans-Wens, Oxford University Press, 1958.
3. On peut trouver de plus amples informations concernant les dosages dans un article de Gary M. Fisher : "Some Comments Concerning Dosage Levels of Psychedelic Compounds for Psychotherapeutic Experiences." Psychedelic Review, I, n°2, pp. 208-218. 1963

## **BIBLIOGRAPHIE INDICATIVE**

**Alexandra David-Neel** : Mystiques et Magiciens du Tibet

**Alvaro Estrada** : Maria Sabina la Sage aux Champignons Sacrés

**W.Y. Evans-Wentz** : Tibetan Yoga & Secret Doctrines

**Lama Anagarika Govinda** : Foundations of Tibetan Mysticism

**Stanislav Grof** : Royaumes de l'Inconscient Humain

Psychologie Transpersonnelle

Les Nouvelles Dimensions de la Conscience

**Albert Hofmann** : LSD, Mon Enfant Terrible

**Aldoux Huxley** : Moksha

Les Portes de la Perception

Le Ciel et l'Enfer

Ile

**Timothy Leary** : La Politique de l'Extase

Mémoires Acides

La Révolution Cosmique

Chaos & Cyberculture

**Martin A. Lee & Bruce Shlain** : LSD & CIA

**John C. Lilly** : Programmation & Metaprogrammation de l'Ordinateur Biologique Humain

**Terrence McKenna** : Food of the Gods

**Jeremy Narby** : Le Serpent Cosmique

**Philip Rawson** : Tibet Sacré

**Richard Evans-Schultes & Albert Hofmann** : Les Plantes des Dieux

**Fernand Schwarz** : Le Bardo-Thödol, Livre des Morts Tibétains

**Chögyam Trungpa** : Shambhala, La Voie Sacrée du Guerrier

**Turn On - BRANCHEZ-VOUS** - découvrez un sacrement qui vous rendra au temple de Dieu, votre propre corps. Oubliez votre raison. Planez.

**Tune In - SOYEZ EN PHASE** - renaissiez. Revenez au commencement pour revivre. Débutez un nouveau mode de vie qui reflète votre vision.

**Drop Out - LAISSEZ TOMBER** - détachez-vous de la comédie sociale qui est un ersatz et qui est aussi déshydratée que la TV.

