



Cheminelements de la volonté

GUIDE PRATIQUE POUR UNE APPROCHE ARTISTIQUE
DU KARMA ET DE LA RÉINCARNATION

JAAK HILLEN

traduit du néerlandais 2024
titre original « Wegen van Wil »
publié par Via Libra, Anvers 2012
traduction: Suzanelle Eggermont
rédaction finale : Suzanelle Eggermont
couverture : May Oostvogels
mise en page: Jaak Hillen

site web : www.artobe.org

© Jaak Hillen 2024

Cheminevements de la volonté

GUIDE PRATIQUE POUR UNE APPROCHE ARTISTIQUE

DU KARMA ET DE LA RÉINCARNATION

Jaak Hillen

Contenu

Contenu	5	Objectif de la première phase	64
1. La flamme qui m'habite	7	2. Les Forces	65
2. Vision du karma	15	Quid ?	65
Le karma, une oeuvre d'art	16	Les résistances	66
Qui régule le destin ?	18	Les doubles	68
Les lois	19	L'origine des doubles	69
3. Modèle d'apprentissage	27	Hiérarchie des doubles	70
1. Le schéma	28	Comment procédons-nous ?	71
Les activités du JE	29	Les boucles	72
Le champ de l'âme	33	Objectif de cette phase	73
La ligne du temps	35	Quelques exemples	73
2. Le deux voies	37	3. Les causes karmiques	75
La voie de l'apprentissage	37	Types de causes	75
La voie du travail	38	Exemples	77
Synthèse	38	Retournement intérieur-extérieur	83
4. Le processus	39	Objectif de cette phase	86
L'énergie vitale	39	4. Acceptation	87
Les propriétés	42	Entre deux vies	88
5. La méthode de travail	51	La force du Christ	91
Le travail karmique	51	5. Transition	93
Les transitions	53	À petits pas	93
Application	54	Personnifier	94
Schéma de travail	55	Le dialogue interne	94
6. Les pas	59	La transformation via l'art	95
1. Les faits	59	Objectif de cette phase	96
Les petits détails	59	6. Guérison	97
Les événements	60	Changer les schémas	97
Les problèmes	61	De quoi souffre l'autre ?	98
Les faits pendant une session	61	Objectif de cette phase	99
Exemples	62	7. Création	101
		Le Karma de l'initiative	102
		Créer à partir du néant	103

7. La rencontre	105	Description du processus	159
Les différents constituants	105	Exemple 1 : une histoire d'amour	161
Émetteur - récepteur	107	Exemple 2 : le jugement	163
Dans l'ici et maintenant	108	14. La boîte à outils	165
Obstacles	110	Expansion - concentration	165
Illustrations	111	Outils concrets	167
Le support artistique	113	Applications	180
En pratique	115	Et pour terminer	183
8. Biographie karmique	117	15. Le mot de la fin	185
Les techniques utilisées	117	Notes	187
Bref résumé des étapes	117		
Exemple 1	119		
Exemple 2	122		
9. Transformation	127		
Description du processus	127		
Exemple 1	127		
Exemple 2	130		
Exemple 3	132		
10. Karma relationnel	137		
Principes supplémentaires	137		
De quoi souffre l'autre ?	139		
Les étapes du karma relationnel	139		
Méthodes	140		
Exemple 1	141		
Exemple 2	143		
11. Karma des initiatives	145		
Description du processus	145		
Exemples	147		
12. Le coaching karmique	151		
Les étapes	151		
Un exemple	153		
Petit dialogue karmique	157		
13. La fenêtre temporelle	159		

1. La flamme qui m'habite

“Le karma représente pour l'être humain ce qu'est l'argile pour le sculpteur”

Quelle flamme peut bien habiter un artiste, car c'est ainsi que je me présente, au point de vouloir écrire un livre sur le karma et, qui plus est, de le relier à l'art ?

La question mériterait que je vous brosse rapidement mon parcours de vie.

En tant qu'artiste, j'ai toujours pris très au sérieux la question : “Qui est le créateur ?” L'affirmation selon laquelle la conscience naît de molécules agencées au hasard ne correspond en rien à ma propre expérience.

L'argile ne pourra jamais prendre forme par elle-même; elle a besoin d'un être conscient, indépendant, avec une conscience qui n'est pas faite d'argile mais de non-argile.

Dans cet état d'esprit, je n'ai cessé de me poser la question : qui, dès lors, est le créateur ou l'artiste ?

En me basant sur mon propre vécu, qui m'a mené hors des sentiers battus, j'en suis arrivé à la question suivante : tous les événements de ma vie sont-ils une pure coïncidence ou y a-t-il une direction et qui dirige ? Étais-je une page blanche à ma naissance et vais-je tout laisser derrière moi lorsque je mourrai ?

Tous les événements de ma vie n'ont certes pas été sous mon contrôle jusqu'ici. Mais je ne conçois pas de dire que je n'ai jamais orienté mon propre destin. En tant qu'artiste, on ne suit pas nécessairement les courants sociaux existants, au contraire, on les remet plutôt en

question. Quant à affirmer que j'ai été le produit de mon éducation... le concept de l'art n'y trouvait en tout cas pas sa place. À l'école, j'ai certainement dû le croiser, sans que cela ne fasse grande impression sur moi. On m'avait de toute façon inculqué, dès l'école maternelle, que mes dessins ne ressemblaient à rien parce que je ne coloriais pas à l'intérieur des lignes.

Une décision on ne peut plus individuelle, prise contre toute attente, à mes 22 ans, de parcourir le globe pendant quinze mois, seul et en stop, a changé la donne. Durant cette période, je me suis pour ainsi dire systématiquement dépouillé d'une grande partie de mon éducation et à mon retour, je me suis immédiatement inscrit à un atelier de peinture, ce qui a marqué le début de ma carrière d'artiste.

Les étapes les plus intrinsèques de ma vie sont venues de décisions très individuelles, qui allaient à l'encontre de toute logique conventionnelle. Et en effet, de 28 à 31 ans, je me suis consacré à plein temps à l'étude de l'art, après quoi je me suis établi comme artiste indépendant, ce qui n'a pas changé depuis. Dans mon cas, soit on se dit que le développement mondial produit également des sous-produits inefficaces qui vont ensuite muter ou s'éteindre, soit “qu'on peut prendre sa vie en main et oeuvrer à ce qui semble avoir un sens pour soi et pour la société”.

J'ai opté pour cette dernière assomption. Le fait de ne pas forcément se laisser entraîner

dans une voie qu'on ne cautionne pas, montre qu'il existe une conscience indépendante. Qui porte en elle la source du renouveau. Elle se réveille par la lutte contre tout ce qui obstrue la conscience - autrement dit les résistances - contre les événements et contre la société. Lorsque vous heurtez une pierre, vous prenez conscience de cette pierre mais aussi de vous-même. L'argile, c'est aussi de la résistance. En y pénétrant avec la conscience du modelleur, naît ce que nous appelons l'art. La vie humaine n'est pas constituée d'argile mais de karma, de ce qui n'a pas encore été pénétré par la conscience mais attend d'être dévoilé. Ce point de vue sur le karma sera développé plus en détail dans ce livre.

Pourquoi ?

Pourquoi, à l'heure où tout va vite, où les développements se succèdent à une cadence effrénée, nous attarder sur le 'karma', un mot aussi vieux qu'Adam et Eve ? Surtout lorsque ce mot porte les stigmates de la fatalité, de la lourdeur de la vie elle-même, tout ce qu'on cherche à éviter. Ou peut-être est-ce même une malédiction : si quelque chose tourne mal, c'est votre karma, votre propre faute en somme. Lorsqu'on en parle autour de soi, on observe souvent la réaction suivante : fichez-nous la paix, ne compliquez pas les choses, elles le sont déjà bien assez.

Un autre obstacle est la non-croyance, ou la croyance, quelque chose du genre : "Tu y crois, toi ?", pour ensuite changer de sujet. Je me demande parfois si le terme 'karma' n'est pas devenu plus tabou encore qu'avant. Le fait est que mes collègues et moi-même n'osons souvent pas nous exprimer sur ce que nous faisons réellement, et que dans certains mi-

lieux, nous n'osons en parler que de manière voilée par crainte d'être classés dans la catégorie des extra-terrestres. Ce risque n'est pas une science-fiction. C'est comme s'il y avait des forces à l'œuvre qui voulaient effacer une partie de 'l'être humain', la partie la plus importante, le Soi.

Un autre facteur est le temps. Du temps, nous n'en avons plus. Et notre temps libre est destiné à la détente. Une chose est sûre : pour se pencher sur le karma, il faut faire une pause. C'est peut-être pour cette raison qu'il me semble si urgent d'écrire à ce sujet. À notre époque numérique, ce sont les flashes des écrans qui déterminent de plus en plus qui nous sommes ou ne sommes pas. L'apparence devient l'alter ego. Le vrai Soi reste derrière les écrans. La roue tourne sous nos yeux avec un seul but apparent : nous programmer et nous manipuler, pour nous rendre conformes à une image humaine qu'un grand nombre de personnes intéressées cherchent à nous imposer. Nous devons consommer pour pouvoir travailler et travailler pour pouvoir consommer. Une roue de hamster. Et un mensonge.

Il n'y a qu'une seule issue : réfléchir à qui nous sommes vraiment. Transformer notre destin en une voie de sortie et non plus le vivre comme une fatalité. Loin de cette roue de hamster, dans laquelle on atterrit si on ne fait pas réellement un pas en avant. Par là j'entends, loin de la multitude des clignotements mais dans le silence, et dans cette intention : demain je ferai les choses différemment d'aujourd'hui parce que je le veux et que je trouve cela bon pour moi et aussi pour les autres. Ce n'est pas seulement bon, c'est juste.

“La vie impérissable est vraie parce qu'elle naît de la puissance créatrice de la vérité.”¹

Chacun porte la responsabilité ultime de ses propres actes. C'est le seul chemin vers la liberté, tout le reste conduit à la dépendance et à l'esclavage.

Si nous prenons cela au sérieux, cela entraîne des conséquences pour l'ensemble du système de l'éducation et de l'enseignement. Au lieu d'essayer d'imprégner unilatéralement nos enfants de tout ce que nous, les adultes, nous possédons, nous chercherions plutôt à libérer ce qui, en puissance, est déjà présent chez l'enfant, mais qui n'a pas encore trouvé sa forme d'expression. Nous deviendrions des facilitateurs à la naissance d'individualités libres.

Ce texte de Khalil Gibran en dit long.

“Et il dit :

Vos enfants ne sont pas vos enfants.

Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même,

Ils viennent à travers vous mais non de vous.

Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas.

Vous pouvez leur donner votre amour mais non point vos pensées,

Car ils ont leurs propres pensées.

Vous pouvez accueillir leurs corps mais pas leurs âmes,

Car leurs âmes habitent la maison de demain,

que vous ne pouvez visiter, pas même dans vos rêves.

Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux,

mais ne tentez pas de les faire comme vous.

Car la vie ne va pas en arrière,

ni ne s'attarde avec hier.

Vous êtes les arcs par qui vos enfants, comme des flèches vivantes, sont projetés.”²

Cette potentialité libre inclut la contrainte, cela va de soi. Sans la pesanteur contraignante de la montagne, la gravité perd son sens. C'est dans la lutte envers la résistance qu'on devient libre. Souvent, la liberté potentiellement présente attend encore d'être réalisée. La potentialité révèle la résistance, et vice versa. Cette prise de conscience pourrait nous amener à l'éducation à laquelle nos enfants ont droit. Cette éducation ne requiert aucun écran mais la réalité pure, des expériences sensorielles. La mission d'une vie ne s'exprime pas sur un écran mais dans les faits de tous les jours, dans ce que nous vivons et ce qui nous heurte, ce qui nous arrive ou ce que nous subissons. Apprendre à vivre et à lire ces faits, c'est de l'éducation.

Une institutrice demande aux enfants :
“Qu'est-ce qui pousse dans l'herbe verte ?”

Comme personne ne connaît la réponse, elle s'exclame : “Mais regardez donc dans vos livres !”

C'est déjà une version obsolète. Aujourd'hui, elle dirait : “Faites des recherches sur Internet !”

Pourquoi passer par l'art dans le travail ?

Travailler en passant par l'art facilite beaucoup les choses en créant un équilibre entre la pensée et l'action. Ce qu'on pense et ressent peut être exprimé de manière visible et tangible. Ce qui est exprimé devient lisible et il est toujours possible de s'y référer. Ce qui est exprimé devient représentatif pour la personne qui l'a créé. L'art permet de plonger beaucoup plus

facilement dans des couches plus profondes et inconscientes, là où la pensée rationnelle ne peut aller. Les mains parlent et pensent d'une manière différente de la tête, beaucoup plus intuitivement. Un travail qui passe par l'art permet de réduire facilement de moitié des processus qui, autrement, se dérouleraient verbalement. Les expériences aussi sont généralement plus profondes.

L'art offre à la personne qu'on accompagne dans un processus d'introspection de se sentir plus en sécurité. Il s'agit de sa production, elle parle bien d'elle-même mais avec un peu plus de distance. On peut alors demander comment la figure se sent au lieu de demander ce que la personne ressent. C'est beaucoup moins confrontant.

Utiliser l'art dans le travail n'a que des avantages. Quel gâchis d'avoir relégué les arts au rang des loisirs alors qu'ils peuvent devenir un outil très puissant, à la fois de transformation et d'harmonisation, dans tous les domaines de la vie. Mais pour cela, il faut les faire descendre de leur piédestal, privilège d'un public élitaire, ou de quelques talentueux artistes et bienheureux qui ont 'reçu le don'. Tout le monde peut utiliser les techniques artistiques. Si on peut tenir un crayon, on peut dessiner; si on a encore ses mains, on peut travailler l'argile. Déposer de la peinture sur une feuille, c'est vraiment facile. Tout le reste se développe à partir de la première étape. Travailler en utilisant l'art, cela s'apprend tout en le faisant. Pas même besoin d'idées car elles se développent en jouant avec les matériaux. Et le jeu éveille l'imagination créative. De l'imagination créative naissent à leur tour des idées concrètes, qui peuvent ensuite être mises en pratique, etc. Je ne peux que plaider pour l'utilisation des techniques

artistiques dans tous les domaines de la vie.

Dans le travail sur le karma, l'approche artistique occupe une place unique. Car si notre karma se cache, dans sa forme la plus condensée, quelque part dans notre corps, c'est bien dans nos mains et nos pieds qui, justement, sont des instruments par excellence que nous utilisons pour faire de l'art.

Une nécessité sociale

Travailler sur son passé, ce n'est pas un acte qu'on fait d'abord pour soi. L'objectif principal est de dégager un chemin qu'on façonne avec d'autres. Lorsqu'on cherche à libérer d'anciens blocages, on commence par soi-même mais on ne peut pas, tout seul, façonner le nouveau. Le déblaiement des anciennes barricades a pour effet immédiat de nous permettre de rencontrer l'autre d'une nouvelle manière, en fonction d'un avenir qui se dessine. Les anciennes barricades fournissent le matériel nécessaire pour une nouvelle voie, lorsqu'on peut les voir et les accepter. Comme je l'ai dit : elles sont comme l'argile pour le sculpteur. Plus loin dans le livre, cela deviendra très clair.

En travaillant sur le karma, nous introduisons une nouvelle culture sociale qui permet de rencontrer l'autre dans l'essence. La rencontre n'est pas non plus un but en soi. La véritable rencontre offre un espace ouvert où de nouvelles impulsions pour l'avenir peuvent germer. Cet espace ouvert est de la chaleur. Il représente pour la créativité ce que le soleil signifie pour la vie. Le travail karmique trouve ses racines dans un rêve selon lequel notre avenir commun peut naître de la chaleur.

De cette recherche sont déjà nés de nombreux groupes qui tentent de mettre en pratique le travail de la chaleur, sans avoir peur de mettre

sur la table les luttes et les aspirations les plus profondes. Pour de nombreuses organisations et institutions, ce type de groupes de travail aurait un effet curatif. Travailler sur le passé et l'avenir devient de plus en plus une nécessité sociale.

Racines et sources

Le travail karmique a débuté, pour ma part, au tournant du millénaire, au départ principalement sous l'influence de Coenraad van Houten. Très tôt, au terme d'une de ses formations que je suivais pour devenir 'accompagnateur de processus', et dont le travail karmique pratique faisait partie, il nous avait été demandé - aux artistes visuels - de développer la dimension artistique de sa formation. Le travail artistique a pris de plus en plus d'ampleur et s'est développé en une branche indépendante, notamment grâce à la coopération avec de nombreux collègues et de nombreuses réunions de recherche.

Certaines idées contenues dans ce livre sont inspirées de l'anthroposophie, créée par Rudolf Steiner. Le travail de Coenraad van Houten s'inscrit dans ce mouvement.³ Le bouddhisme tibétain a également été une véritable source d'inspiration.⁴ Les méthodes et techniques proviennent d'orientations les plus diverses de développement personnel. Le travail de régression de Hans ten Dam a été un must pour moi.⁵ J'y ai trouvé un large éventail de possibilités pour explorer et accompagner la descente dans l'âme. La théorie U d'Otto Scharmer m'a permis de compléter l'élaboration de ce travail processuel.⁶

Je ne veux pas prétendre que le travail karmique innove sur tous les plans. On en trouve une base dans mon précédent livre 'Le processus

de création'.⁷ De nombreuses idées, méthodes et techniques que j'applique ici, existent déjà et sont pertinentes dans ce cadre-ci. Le travail karmique artistique relie ces éléments de manière très vivante et créative, de sorte que le processus lui-même devient un Art, avec un A majuscule. La majuscule bien sûr ne fait pas référence à l'élitisme mais au germe sacré de l'être humain créateur. Or tout le monde le porte en soi.

Pour qui ?

Pour qui ce livre est-il écrit ? En fait, la première moitié s'adresse à tous et à toutes. Les derniers chapitres ont été écrits pour les personnes qui veulent mettre ce travail en pratique.

Il s'agit donc aussi d'un véritable manuel.

On peut appliquer le travail karmique dans les cas suivants :

- des coïncidences se produisent dans votre vie que vous voulez mieux comprendre;
- la vie ne veut pas ce que vous souhaitez, vous voulez prendre davantage en main votre propre destin;
- une prise de décisions;
- des problèmes relationnels;
- il peut être le couronnement d'une autre forme de thérapie, ou éviter le besoin d'une thérapie;
- pour être à nouveau entier, entière et en lien avec votre origine;
- pour mieux vous comprendre et comprendre les autres;
- vous voulez faire un examen de conscience et contribuer à une nouvelle culture où le spirituel et le pratique vont de pair sous la devise : "Commence par te changer toi et change ainsi le monde". La connaissance de soi comme porte d'accès au monde. En

ce sens, la recherche karmique est une voie intérieure de l'auto-éducation.

Nous n'appelons pas cela une thérapie mais une recherche de conscience transpersonnelle. Nous recommandons même aux personnes ayant une constitution psychique instable de ne pas faire ce travail. Le critère le plus important étant d'être capable de faire une distinction, par la perception, entre ce qui vient de l'intérieur et ce qui vient de l'extérieur. Si les perceptions intérieures et extérieures sont mélangées, la faculté de base qui permet d'arriver à un jugement véridique fait défaut, tant sur les faits extérieurs que sur la vie psychique intérieure. Dans ce cas, la recherche karmique est impossible car nous faisons constamment appel à cette perception.

La recherche karmique n'est pas une thérapie dans ce sens; nous ne guérissons pas les gens. Mais nous offrons les moyens de cheminer intérieurement, qui permettent de se soigner en retrouvant l'harmonie en soi et avec son environnement. Méthodiquement parlant, ce travail est d'un abord très différent de celui de la thérapie.

Contenu

Ce livre est structuré de manière à approfondir d'abord le concept de karma en tant qu'art.

Il sera ensuite nécessaire de décrire notre modèle d'apprentissage. Sur quelle méthode 'sensationnelle' repose donc ce travail qui - prétendons-nous - permet de découvrir le passé karmique des gens, y compris les nœuds des vies antérieures, pour qu'ils puissent ensuite oeuvrer significativement à la construction de l'avenir ?

La description du modèle d'apprentissage sera suivie d'un parcours d'apprentissage. Un

modèle n'est pas, à mon sens, synonyme d'un chemin. Dans un modèle, on décrit les forces avec lesquelles on travaille. Dans un processus, on décrit la manière naturelle dont on se plonge, avec ces forces, dans le processus. Dans le modèle d'apprentissage, je décris le voilier, le mât, la voile, le gouvernail, l'eau et enfin, mais pas des moindres, le timonier. Dans le processus, je décris le parcours emprunté par le navigateur, parfois contre vents et marées, pour aller de A à B. Travailler selon des processus est le plus grand art que je connaisse.

À partir du modèle d'apprentissage et du processus, je développerai ensuite un schéma de travail sur lequel le reste du livre sera basé. Ce schéma montre comment le processus ouvre une voie, avec l'appui des forces. Il descend vers des couches toujours plus essentielles de l'être humain afin de préparer l'avenir à partir de ces forces révélées.

Les sept étapes de la voie que nous suivons dans le travail artistique et pratique du karma seront ensuite décrites en détail et illustrées par de nombreux exemples, des photographies et des dessins.

Cette partie sera suivie d'une section pratique. Elle constitue presque la moitié de cet ouvrage. Plusieurs sessions possibles y sont décrites. Elles sont documentées par un grand nombre de séances de pratique et de petites oeuvres artistiques réalisées au cours de ces séances. Ces 'cas' sont tantôt détaillés, tantôt brièvement décrits. Certaines sessions sont amorcées, sans être finalisées car elles ont parfois été complétées par mes collègues. Voilà qui vous invitera aussi, lecteur, lectrice, à réfléchir à ce qui semble encore inachevé.

Pour terminer, nous passerons en revue la

boîte à outils que nous avons développée au fil de nombreuses années de pratique. Vous trouverez même des exercices prêts à l'emploi.

Je souhaite aux lecteurs et lectrices un agréable voyage à travers ce livre et j'invite les esprits curieux à tester eux-mêmes les nombreux aspects de ce travail, et à les appliquer personnellement dans leur pratique professionnelle ainsi que dans leur propre vie. Ce manuel veut qu'on l'utilise.

Enfin, je tiens aussi à remercier les nombreuses personnes qui ont contribué, directement ou indirectement, à la réalisation de cet ouvrage.