

Gérard DURUZ

La psychologie transpersonnelle en sophrologie

(Troisième degré du training sophrogène)



Edité par : *L'Ecole Internationale de Sophrologie Pédagogique*

*J'ai trouvé le chaînon manquant entre
le singe et l'homme civilisé : c'est nous !*

Du même auteur :

Le training sophrogène 1^{er} degré – 1975

Le training sophrogène 2^{ème} degré – 1980

Cours didactique du training sophrogène – 1984

Le training sophrogène 3^{ème} degré – 1986

De la relaxation à la sophrologie – 1991

La gestion du stress par la relaxation – 1997

Editions Buchet Chastel – Paris

Editions du Tricorne – Genève

La gestion du stress par la vigilance – 2000




Editions Buchet Chastel – Paris




Editions du Tricorne - Genève

La psychologie transpersonnelle en sophrologie

Edité par : ***L'Ecole Internationale de Sophrologie Pédagogique***

5, Bd St. Georges – CH-1205 GENEVE
Copyright: Gérard Duruz – janvier 2003

	Page
Table des matières	6
Préface	7
Recommandation de Chhimed Rigdzin Rinpoché	8
Avant propos	10
Présentation du 3^{ème} degré du training sophrogène	
 La psychologie transpersonnelle	 11
 Les instances psychiques fondamentales	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Définition de la notion de spiritualisme en opposition à celle de matérialisme. ➤ Expérience de la perception de l'esprit par le sourire. ➤ Les caractéristiques de l'esprit. ➤ Etablissement d'une cartographie de base de nos instances psychiques. ➤ Définition de chacune de ces instances. ➤ Caractéristiques de l'immanent et du transcendant (la raison et l'intuition). ➤ L'entropie et la négentropie. ➤ Repérage de nos instances psychiques. 	18
 La vigilance intérieure	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Définition de la vigilance intérieure. ➤ Découverte de la pensée primaire. ➤ Comparaison entre pensée primaire et secondaire. ➤ « J'ai conscience donc je suis » et non « Je pense donc je suis ». ➤ La vigilance intérieure sur l'ego. ➤ La vigilance intérieure sur l'esprit. 	18
 Etat d'éveil de la conscience	26
<ul style="list-style-type: none"> ➤ L'état d'éveil, 4^{ème} état de conscience de l'être humain. ➤ Définition neurologique de l'état d'éveil. ➤ Les niveaux d'éveil de la conscience. ➤ Le mysticisme. ➤ L'état de sous-éveil. 	

		35
	Les dimensions spirituelles de l'être humain	
➤	Les maîtres spirituels.	
➤	La joie, la boussole vers l'éveil.	
➤	Les synchronicités.	
➤	Les signes.	
➤	La prière.	
➤	L'amour centripète et centrifuge.	
➤	La grande magie de la Vie.	
➤	Connaissance subjective et connaissance objective.	
➤	Aspect psychagogique.	
	Les énergies de l'esprit	45
➤	L'aspect énergétique du spirituel.	
➤	Les énergies basses.	
➤	Les protections : purification et ancrage.	
➤	Le rôle de l'émotion.	
➤	Les phénomènes parapsychologiques.	
➤	Le tantrisme.	
	L'amour inconditionnel	53
➤	L'amour-énergie.	
➤	Jonction de la science et de la religiosité.	
➤	Mise en pratique des valeurs de l'esprit.	
➤	L'évolution spirituelle.	
➤	Les obstacles sur la voie de l'éveil.	
➤	La grande pentecôte de l'Amour.	

APPENDICES

Fiche technique de la vigilance intérieure	61
Dialogue intérieur	67
Définition de la méditation	68
Eveil individuel et collectif	69
Sources	70

* * *

PREFACE

Où sommes-nous ? Qui sommes-nous ? Où allons-nous ? Paraphraser Gauguin qui émettant ce cri d'alarme du fond de son île lointaine, ne serait que trop facile. Et pourtant voilà une belle introduction à l'ouvrage de Gérard Duruz qui nous ouvre « les limites du sans fin » (quelle audace !). Non pas le « in fine » de la conscience humaine, mais le choc étourdissant de la découverte de notre non-savoir en présence de la « chose de la chose » énigme irrésolue et quelque part terrifiante .

L'édifice dans lequel nous vivons est notre existence. Cette durée effective d'un être est-elle cohérente ? Y a-t-il fracture ou faculté innée ou acquise de dépassement vers un ailleurs non tributaire de notre langage ? Que signifie donc cette énergie qui est en nous, que nous possédons et qui nous dupe autant, cette force, ces pulsions ? Naître, apparaître puis disparaître, souvent dans l'indifférence, est-ce donc un sens ou un non-sens ?

En vérité, ne sommes-nous pas destiné à rompre les ténèbres pour découvrir ces facultés étranges mais pourtant logiques qui sont en nous ?

Gérard Duruz a le mérite de nous placer devant notre propre ignorance et de nous montrer qu'elle est fondatrice tant elle fait partie de notre structure. Et l'auteur nous met en présence de cet acte fondamental qui est celui de l'Amour, seule expression véritable de notre manque, complément de ce « non possumus », clef à priori introuvable de notre mystère.

A ce moment, nous pouvons parler du chemin de la connaissance, au delà même de la vigilance et de la conscience.

Ce livre passionnant nous ouvre les voies de la réflexion, de l'espoir et peut-être de cette intelligence universelle qui, malgré les vicissitudes de la trajectoire humaniste de notre monde, se révèle peu à peu chaque jour, nous permettant d'afficher un espoir justifié.

Dr. Jean-Pierre HUBERT

Président fondateur de la Faculté Européenne de Sophrologie
Coprésident fondateur du Collège de sophrologie médicale France
Chargé d'enseignement à la faculté de médecine Paris-Nord



Visite de S. S. Kordong
Chhimed Rigdzin Rinpoché



THE 'CHHI-MED RIG-'DZIN SOCIETY

FOR THE STUDY AND PRACTICE OF VAJRAYANA BUDDHISM
FOLLOWING THE NYINGMAPA LINEAGES OF BYANGTER & KHORDONG

Patron:

H.H. DUDJOM RINPOCHE
SUPREME HEAD OF THE
NYINGMAPA

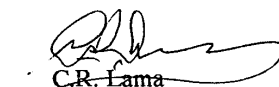
Founder:

VEN. 'CHHI-MED RIG-'DZIN LAMA
KHORDONG TERCHEN TULKU
SANTINITEKAN INDIA

J'ai connu Gérard Duruz depuis 1989. Il est souvent venu me voir pour parler des concepts bouddhiques. Son intérêt particulier était la nature de l'esprit. Il avait pratiqué et enseigné la sophrologie très à fond et il avait aussi étudié les philosophies bouddhistes et hindouistes.

J'encourage tous mes élèves à méditer sur l'impermanence et la vacuité et j'espère que cette étude et cette pratique lui ont permis de comprendre la clarté, la pureté et la vacuité de la nature de son propre esprit.

Je suis sûr que ce livre aidera beaucoup de personnes qui désirent étudier plus profondément la véritable nature des choses.


C.R. Lama
21.10.98

Chhimed Rigdzin Rinpoché
21 octobre 1998

Avant-propos

L'une des caractéristiques de notre époque est une disparition presque complète de toute pratique spirituelle.

Nos grandes religions traditionnelles constatent toutes une diminution croissante de fréquentation à leurs cultes et une raréfaction des vocations pour la prêtrise.

Par contre, les sondages d'opinion qui portent sur la question de la reconnaissance d'une forme de divinité sont tous très positifs. Environ 90% de nos populations occidentales prétendent « croire » en l'existence d'une divinité ce qui confirme, d'un point de vue ethnologique, l'existence d'un *besoin religieux*.

Ce décalage peut s'expliquer relativement facilement par l'inertie des dogmes que nos religions professent. Ces dogmes, par définition très rigides, n'ont pas pu suivre l'évolution des mentalités qu'a entraîné le développement de l'esprit scientifique du 20ème siècle. Le quotient intellectuel de nos populations s'est considérablement accru avec la modernité de notre mode de vie et des contradictions inacceptables sont apparues progressivement.

Par contre, une autre tendance très marquée est apparue récemment. Une proportion de plus en plus importante de personnes recherche une pratique spirituelle auprès de sectes qui prétendent satisfaire les aspirations religieuses de leurs participants en leur proposant des pratiques aberrantes qui conduisent le plus souvent à une forme d'aliénation. Ces pratiques sont d'autant plus dangereuses qu'elles se présentent la plupart du temps comme des sosies inoffensifs des religions traditionnelles avec des objectifs qui trompent facilement le discernement de leurs fidèles.

Une autre tendance, apparue encore plus récemment, est une adhésion à des religions traditionnelles ou à des pratiques appartenant à d'autres cultures que la nôtre, principalement orientales, et le plus souvent d'obédience bouddhiste. Là, la confrontation entre des dogmes aussi éloignés est beaucoup plus fructueuse pour celles ou ceux qui en font l'expérience. Ces pratiques religieuses, encore plus anciennes que nos pratiques occidentales, permettent alors une relativisation des valeurs spirituelles qui débouchera, dans le meilleur des cas, sur une forme de « sagesse » qui ira dans le sens d'une harmonisation de la vie des individus qui l'expérimentent et on pourra constater que c'est dans ce *choc culturel* majeur que pourra resurgir une forme de connaissance que l'on pourra reconnaître présente en filigrane dans toutes les grandes religions ayant couru sur la terre.

La découverte de ces dénominateurs communs religieux va nous conduire directement à une approche phénoménologique scientifique correspondant parfaitement au critère universaliste de la connaissance. Et cette fois-ci, nous allons nous retrouver, en tant qu' « occidental », en territoire familier.

Cette « connaissance traditionnelle » que nous aurons enfin reconnue, nous permettra alors de retrouver, dans nos propres pratiques spirituelles occidentales, une « cohérence » qui entraînera automatiquement notre adhésion et une possibilité d'intégration de ces pratiques à notre vie quotidienne. C'est le retour au bercail !

Pour donner un exemple concret, prenons l'histoire d'Abraham à qui, dans la Bible, Dieu demande de sacrifier son fils. Il est dit qu'après avoir dressé un autel pour le sacrifice, Abraham a vu retenir son bras au moment où il allait égorger son enfant. Cette histoire n'est plus acceptable pour l'homme moderne! Par contre, à la lumière du bouddhisme qui prône le *détachement*, cet épisode prend tout son sens car Abraham, qui était particulièrement attaché à ce fils cadet, n'acceptait pas de le laisser partir pour l'Egypte et ainsi de le perdre. Il devait, dans cette allégorie, renoncer aux affects qui l'attachaient encore à son fils bien-aimé.

Nous pourrions ainsi comprendre que le critère suprême de toute démarche religieuse est une forme d'amour très simple mais souvent très difficile à mettre en évidence et qui se manifeste par son « inconditionnalité ».

Nous constaterons alors que notre science « moderne » nous permet d'accéder à cette forme de connaissance traditionnelle en toute sérénité, c'est -à-dire sans avoir à emprunter un vocabulaire appartenant à des cultures qui nous sont étrangères, en nous fondant sur les travaux de nos psychologues les plus éclairés dont Carl Gustav Jung fut le précurseur.

Cette branche de notre connaissance scientifique a pour nom: la psychologie transpersonnelle.

*

PRESENTATION DU TROISIEME DEGRE DU TRAINING SOPHROGENE

Le training sophrogène est une méthode de développement personnel basée sur la maîtrise de la relaxation psychosomatique par le développement de la concentration dans un premier et deuxième degré, et par le développement de la vigilance intérieure dans son troisième degré.

Le troisième degré de cet entraînement porte sur une forme de connaissance de soi. Il s'agit de s'entraîner à percevoir et à comprendre ce qui se passe en nous pendant que se déroule notre vie quotidienne. Pour ce faire, nous allons développer progressivement une certaine forme de vigilance par rapport à notre "vie intérieure". Cette vigilance pourra se porter sur nos différentes instances psychiques que l'on définira avec précision un peu plus loin, mais elle se portera surtout sur notre pensée.

Cette technique de vigilance sur la pensée nous conduira progressivement à une connaissance de notre propre fonctionnement ce qui débouchera automatiquement sur une connaissance approfondie de notre réalité intérieure. On rejoint ici la sentence gravée sur le portique de Delphes: "Connais-toi toi-même et tu connaîtras le monde"!

Nous retrouverons ainsi une sorte de "mode d'emploi" des facultés de l'être humain qui nous permettra de mieux *piloter* notre existence. C'est un peu comme si nous apprenions à piloter un gros avion de transport. Au début, nous découvrons devant nous un tableau de bord d'une extrême complexité avec une multitude de cadrans, de manettes, d'interrupteurs et de leviers dont nous ne connaissons pas la fonction. Progressivement nous apprendrons à savoir à quoi ils servent et deviendrons alors capables de prendre notre envol et à entamer notre voyage.

En fait, nous constaterons bientôt que ce "mode d'emploi" existe dans toutes les grandes cultures humaines mais que notre civilisation dite "occidentale", dans son développement scientifique et technologique actuel, a presque complètement *oublié* cette forme de savoir que l'on appelle partout sur la terre « connaissance traditionnelle ».

Ce qui caractérise cette connaissance traditionnelle, c'est qu'elle n'est pas uniquement intellectuelle. Elle doit impérativement comporter une pratique d'exercices techniques très précis qui conduiront progressivement à ce que l'on a baptisé maintenant en psychologie transpersonnelle "des états modifiés de conscience". Ces états modifiés de conscience ne sont jamais pathologiques mais débouchent sur un élargissement et une intensification de notre champ de conscience qui aboutit à un fonctionnement toujours plus harmonieux. L'objectif final de la sophrologie en général et du training sophrogène en particulier est de retrouver la connaissance traditionnelle universaliste pour la rendre accessible à l'homme moderne de notre culture occidentale.

En effet, nous trouverons partout sur la terre que cette connaissance traditionnelle se dissimule presque toujours derrière un symbolisme très difficile à interpréter et il s'agira d'effectuer un travail de clarification et de simplification pour la rendre acceptable à notre mentalité scientifique.

LES BASES DE LA PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE

1. Les instances psychiques fondamentales de l'être humain

Nous allons maintenant entrer dans le domaine de la connaissance traditionnelle pour parvenir à une synthèse que nous vous proposons dans cette approche du spiritualisme. Nous espérons que vous nous accompagnerez dans cette démarche qui se veut rigoureusement scientifique. En effet, jamais nous ne vous demanderons de "croire" en quoi que ce soit. Les connaissances qui vous seront proposées resteront toujours vérifiables par l'expérience, par votre propre expérience. Sachez aussi que ces connaissances proviennent des plus hauts enseignements philosophiques de plusieurs grandes cultures humaines et ne sont jamais le fruit d'une recherche individuelle.

« *Le 21ème siècle sera spirituel ou ne sera pas* ». Cet avertissement que l'on doit à l'homme de lettres français André Malraux peut paraître excessif ou même choquant.

Nous allons, dans un premier temps, essayer de comprendre les raisons et le bien-fondé d'un tel message puis dans une deuxième étape, proposer une perspective spiritualiste pratique basée sur une connaissance universelle que l'on retrouve dans toutes les grandes cultures.

Mais avant toute chose, nous allons retrouver dans le dictionnaire la définition du terme "spiritualisme" afin de bien situer le sens de cette démarche. Voici ce que nous trouvons chez Larousse: *le spiritualisme est une doctrine philosophique qui admet l'existence de l'esprit comme réalité substantielle*. En complément, on découvre que spiritualisme s'oppose à matérialisme.

Dans le langage courant nous utilisons beaucoup plus fréquemment le mot matérialisme que le mot spiritualisme car nous vivons dans le concret, et la matière, que nous pouvons toucher de nos doigts, nous semble beaucoup plus tangible que la notion un peu floue d'esprit.

Dans un premier temps, il nous faudra donc préciser, de manière tout à fait pratique, ce qui est esprit en nous et en dehors de nous puis ensuite définir les caractéristiques inhérentes de l'esprit. La prochaine fois que vous rencontrerez quelqu'un que vous connaissez, observez bien le sourire de cette personne qui vous reconnaît, car son sourire est une manifestation directe de son esprit.

Vous aurez aussi remarqué que lorsque cette personne vous a souri, automatiquement, vous lui avez spontanément souri à votre tour. Nous verrons plus loin, qu'en recevant le sourire de quelqu'un, vous avez éprouvé une émotion très subtile qui a déclenché votre propre sourire, mais nous en reparlerons lorsque nous traiterons le chapitre des émotions.

Nous vous recommandons, dans les jours qui viennent, de remarquer un peu plus le sourire des personnes que vous rencontrerez. Vous constaterez alors que le sourire de chacun est différent, chacun a son propre sourire. Vous remarquerez, aussi qu'il n'y a jamais de sourires laids. Nous ne parlons pas ici de sourires "commerciaux" ou de rictus, mais de vrais sourires, un vrai sourire est toujours très beau.

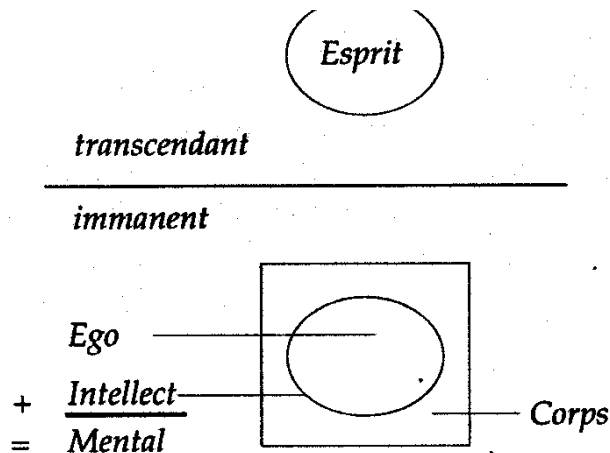
Ainsi apparaît maintenant, la première caractéristique de l'esprit : la beauté. Ce qui est esprit en l'homme et en dehors de l'homme est toujours beau. Dès maintenant, vous saurez que dès

que vous éprouvez une émotion de beauté, vous avez automatiquement affaire à une manifestation de l'esprit.

On peut ainsi énumérer une liste non-exhaustive de qualités de l'esprit qui nous permettra de mieux comprendre sa nature essentielle.

La noblesse, le courage, la grandeur d'âme, l'honnêteté, la perfection, la générosité, l'humilité, la paix, la justesse, le sacré, la majesté, l'humour, la sagesse, la bonté, la charité, la compassion, le don de soi, l'héroïsme, l'amour inconditionnel etc. ..

Nous allons maintenant situer l'esprit par rapport aux autres instances psychiques fondamentales. Pour ce faire, nous aurons recours à un schéma qui se présente comme suit:



Voilà. Vous avez devant vous une cartographie des instances psychiques de l'homme qui nous servira de base pour décrire les différents phénomènes que nous allons étudier.

Nous constatons que nous avons affaire à deux zones distinctes séparées par la ligne horizontale. En bas ce qui est immanent, c'est-à-dire matériel, et en haut ce qui est transcendant c'est-à-dire spirituel. Plus poétiquement on pourrait parler de la terre et du ciel.

Dans l'immanence, on trouve d'abord le corps qui nous fournit des sensations nous permettant d'avoir conscience de la réalité matérielle extérieure à nous-même. Sensations de chaud et de froid, de dur et de mou, sens de nos déplacements, de nos mouvements dans l'espace et le temps, bruits extérieurs, goût des aliments, odeurs de l'ambiance dans laquelle nous vivons. Nos cinq sens, toucher, goût, odorat, ouïe et vue, fournissent à notre conscience les renseignements nécessaires à notre existence matérielle.

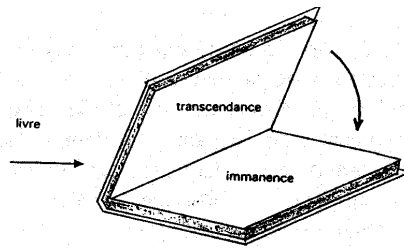
Ensuite notre **intellect**, que l'on peut considérer comme un ordinateur extraordinairement perfectionné, analyse, compare, déduit, associe ces différents renseignements en fonction du contenu de notre ego qui, lui, représente notre personnalité.

Notre ego est l'ensemble de notre expérience de vie depuis notre naissance par rapport aux données génétiques résultant de notre conception. Pour illustrer plus précisément ce rapport entre l'inné et l'acquis, c'est-à-dire nos caractéristiques personnelles provenant de nos parents et tout ce que nous avons vécu après notre naissance, nous pourrions prendre l'image d'un récipient et de son contenu. Nos parents nous ont transmis une forme et notre vécu personnel représente le liquide contenu dans cette forme. Chacun de nous a une forme différente et un contenu différent.

Notre intellect et notre **ego** sont indissociables quoique de nature très différente l'un de l'autre. Pour mieux comprendre le rapport qui existe entre notre intellect et notre ego nous pouvons prendre l'image d'une orange dont la chair succulente représente l'ego et l'écorce amère l'intellect. La chair de l'orange ne peut exister sans son écorce et vice-versa. De même notre ego et notre intellect ne peuvent exister l'un sans l'autre et forment ensemble ce que nous appelons notre **mental**.

Nous avons donc distingué quatre instances psychiques fondamentales chez l'homme: le corps, l'ego et l'intellect au niveau immanent et l'esprit au niveau transcendant.

Du fait du schéma précédent on pourrait, à tort, déduire que nous avons affaire à une dualité entre le corps et l'esprit, l'immanent et le transcendant. Pour rétablir l'unité de l'être, nous aurons recours à l'image d'un livre que l'on a ouvert pour prendre connaissance de son contenu et que l'on referme ensuite.



Ainsi l'illusion d'un dualisme disparaîtra.

Nous reviendrons sur les caractéristiques de fonctionnement de ces différentes instances mais, auparavant, nous devons parler de la nature de notre réalité immanente d'abord puis de celle de notre réalité transcendante ensuite.

L'immanent est du domaine de la matière nous l'avons déjà dit. Or, tout ce qui est matériel, obéit à des lois que la science moderne connaît de mieux en mieux. De Newton à Einstein ou de Galilée aux dernières découvertes de l'astrophysique, notre science a accumulé une énorme quantité de connaissances qui ont débouché sur une technologie merveilleuse que nous utilisons quotidiennement.

Une remarque s'impose à ce stade de notre étude de l'immanence. Nous allons constater que cette science moderne et ses applications technologiques, reposent toujours sur une loi fondamentale que l'on appelle la **loi de causalité**. En effet, au niveau de la matière nous ne pouvons pas imaginer un effet sans une cause qui le précède. Si, tout à coup, vous apercevez une balle qui roule à vos pieds, vous allez immédiatement chercher qui a lancé cette balle. Une balle ne roule pas toute seule, sans raison et nous en avons conscience. La loi de causalité ou loi de cause à effet ou encore ce que l'on peut appeler le déterminisme est de rigueur au niveau de notre vie matérielle. C'est une évidence et aucune personne "raisonnable" ne pourra mettre en doute cette évidence.

D'autre part, nous avons aussi conscience du milieu dans lequel se déroulent les événements de notre vie immanente, il s'agit de ce que l'on appelle l'espace et le temps ou le continuum espace-temps. Nous vivons donc dans un univers tout à fait stable, un univers solide où nous pouvons nous appuyer sur des certitudes inébranlables. Beaucoup d'entre nous ne s'intéressent qu'à cet aspect de notre vie sur terre, nous avons tendance à ne considérer que l'aspect matériel de la réalité, nous sommes alors matérialistes. Matérialistes et raisonnables !

Il nous arrive même, lorsque nous ne vivons qu'au niveau matérialiste, de nous étonner de certains événements qui semblent échapper à notre raison. Nous les attribuons alors au hasard, à la chance ou à la malchance. Nous constatons que telle personne a de la chance dans l'existence ou au contraire que d'autres ont de la malchance. Il ne nous vient pas à l'esprit qu'une autre catégorie d'événements pourrait intervenir dans ce que nous appelons les hasards de la vie.

Ainsi beaucoup de personnes traversent toute leur existence dans la certitude que seul l'univers matériel existe.

Nous allons maintenant envisager la perspective du transcendant. Il existe en l'homme une faculté que l'on appelle l'intuition qui lui permet de découvrir des dimensions qui dépassent le cadre restreint du matérialisme. Il vous est certainement arrivé de penser à une personne pour qui vous avez de l'amitié et que vous n'avez pas revue depuis longtemps et d'avoir la surprise de recevoir un appel téléphonique de sa part ou de la rencontrer dans la rue. Vous direz alors spontanément: « Ah! quel hasard... Quelle coïncidence... » Il vous est aussi probablement arrivé d'entendre le téléphone sonner et de savoir qui est au bout du fil! Vous avez aussi entendu parler de phénomènes étranges où des personnes intuitives devinent certains phénomènes ou encore perçoivent des événements qui se produisent dans l'avenir. Cela vous est peut-être arrivé.

Nous n'allons pas nous étendre ici sur les phénomènes qui défient les lois du déterminisme au niveau de l'univers, de la matière, nous aurons l'occasion d'en reparler plus loin. Mais nous aimerions aborder maintenant la réalité de l'esprit en faisant appel directement à notre faculté intuitive.

Lorsqu'un sondage d'opinion s'adresse au grand public en posant la question: "croyez-vous en une divinité ?", environ 90% des personnes interrogées répondent par l'affirmative. Nous

pouvons nous demander pourquoi cette proportion est aussi forte en faveur de l'existence d'une puissance cosmique qui dépasse notre entendement.

Si nous observons ce qui se passe en nous lorsque nous nous posons cette question, nous allons remarquer que notre intellect envisage rapidement un grand nombre d'éléments se rattachant à cette question et qu'il conclut que notre existence serait complètement **absurde** et perdrait tout son sens s'il n'existait aucun objectif transcendant à l'évolution de la vie sur la terre. Il s'agit en quelque sorte d'une preuve par l'absurde de l'existence d'une force intelligente qui conduit l'univers. En physique on parlera d'une force négumentropique qui s'oppose à la loi de l'entropie qui régit la matière.

L'entropie, rappelons-le, est une tendance naturelle à la désorganisation, c'est le retour à l'état de poussière. Pour Teilhard de Chardin ce sont les forces de diminution. Dans l'hindouisme, l'entropie est représentée par le Dieu Shiva et Kali sa terrible épouse. Plus généralement ce sont les forces de destruction, pour nous, la guerre, la maladie et la mort.

Son contraire, **la négumentropie**, c'est la conquête de l'ordre et de l'organisation de la vie. Ce sont les forces de croissance caractéristiques de l'intelligence et de l'amour.

Ces deux forces en présence représentent le combat de ce qu'on appelle le « *mal et le bien* » auquel nous participons quotidiennement. Nous constatons donc que ce que nous appelons le bien appartient au domaine de l'esprit tandis que les forces de destruction se manifestent au niveau de la matière. En pratique nous allons découvrir ensemble, tout au long de cette présentation, que plus nous vivrons avec les valeurs de l'esprit plus notre vie et celle de notre entourage sera harmonieuse.

Mais là, va se poser le problème du *repérage* de ce qui en nous est esprit par rapport à ce qui est mental. Pour que ce repérage soit possible, nous allons donc devoir développer une forme de vigilance qui nous permettra d'opérer ce discernement et nous allons constater que le développement de cette forme de vigilance intérieure va exiger un **effort** de notre part. Nous nous trouvons là devant une forme d'apprentissage et on le sait très bien, lorsque nous voulons apprendre quelque chose nous devons obligatoirement faire des efforts.

Nous remarquons que tout effort, quel qu'il soit, est toujours sous-tendu par une motivation, plus l'effort est important plus notre motivation devra être forte. Une personne qui doit apprendre une langue étrangère dans le cadre de sa vie professionnelle n'acceptera de faire cet effort que si cet apprentissage long et difficile modifie sensiblement les perspectives de sa carrière, sinon elle renoncera. Il va donc falloir travailler notre motivation pour accepter les efforts qui seront nécessaires pour développer notre vigilance intérieure.

Avant d'entamer cette phase pratique qui consistera à développer votre vigilance intérieure, il nous reste à préciser quelques points concernant nos instances psychiques mises en évidence précédemment.

L'esprit est un phénomène abstrait donc difficile à appréhender. Essayons d'imaginer maintenant une situation qui implique la possibilité d'envisager nos réactions, d'abord à partir de notre intellect puis de notre ego et enfin de notre esprit.

Imaginons que nous visitons une galerie de peinture. Il est possible qu'en passant devant un tableau, la personne qui nous accompagne nous demande ce que nous en pensons. Si c'est notre intellect qui domine en nous à ce moment là, notre réponse pourra être: "c'est un tableau du 19ème siècle de tel peintre qui doit valoir environ 20'000 francs. C'est une peinture à l'huile qui appartient à monsieur untel qui l'a mis à disposition de cette galerie pour cette exposition".

Si c'est notre ego qui domine à cet instant, nous dirons par exemple: "J'aime cette toile, je regrette beaucoup de ne pas l'avoir dans mon salon !" Mais si c'est notre esprit qui fonctionne nous nous exclamerons peut-être: "Ah! que c'est beau... cette lumière, c'est magnifique !".

Voici trois types de réactions qui sont bien différentes les unes des autres. Cet exemple met bien en évidence que nous ne nous comportons pas du tout de la même manière lorsque c'est l'une ou l'autre de nos instances psychiques qui est dominante et nous remarquerons que, suivant les situations auxquelles nous sommes confrontés ou suivant nos *humeurs*, nous privilégions prioritairement l'une ou l'autre de nos instances psychiques.

De même, en observant le fonctionnement des personnes à qui nous avons affaire, nous remarquerons que certaines d'entre elles sont plutôt intellectuelles que d'autres sont plutôt égoïstes et enfin d'autres encore sont plus généreuses.

Ces personnes n'ont, en fait, pas le choix de se comporter en choisissant l'instance qui conviendrait le mieux à une situation donnée. Elles agissent selon leur nature et parfois cela

pose des problèmes relationnels très importants dans leur existence. Par le développement de notre vigilance intérieure nous pourrons, dans un premier temps, constater la façon dont nous fonctionnons nous-mêmes, puis, dans un deuxième temps, nous pourrons choisir **librement** notre mode de fonctionnement par rapport à une situation précise. Nous constaterons alors que nos comportements deviendront progressivement de plus en plus adaptés aux situations que nous vivons quotidiennement et que notre vie va s'harmoniser considérablement.

Ce bénéfice que nous aurons constaté va alors *alimenter* très sensiblement notre motivation à poursuivre cette étude et nous permettra d'accroître nos efforts dans ce sens. Notre vie va alors prendre une nouvelle dimension et nous aurons accès à un véritable développement personnel du seul fait du contrôle de notre vigilance intérieure.

A ce stade, nous allons découvrir que notre vigilance pourra porter successivement sur notre corps, sur notre ego, sur notre intellect et enfin sur notre esprit.

En portant notre conscience sur notre corps nous allons accentuer les sensations de plaisir qu'il nous fournit. La vigilance sur notre ego va nous permettre de constater qu'il fonctionne toujours sur le mode attraction-répulsion (j'aime/je n'aime pas). La vigilance sur notre intellect va nous permettre d'observer nos pensées, ce qui nous permettra de comprendre comment nous fonctionnons, et celle sur l'esprit va engendrer en nous des émotions de joie et d'amour inconditionnel.

Vous remarquerez qu'on vous prépare ici à effectuer des exercices pratiques très précis qui vont ressembler à une forme de gymnastique mentale qui, en développant progressivement votre faculté de vigilance intérieure va aussi vous conduire vers une vie plus intense, plus harmonieuse, plus efficace dans tous les domaines que vous envisagerez. Au début, ces exercices vous paraîtront représenter une sorte de discipline quotidienne mais vous constaterez, au bout de quelque temps, que cette vigilance s'intégrera à votre existence et qu'elle ne nécessitera plus aucun effort car elle se sera intégrée à votre personnalité.

* * *



La vigilance intérieure sur la pensée

Le premier point que nous allons aborder dans ce deuxième chapitre est la pratique de la vigilance intérieure sur la pensée. C'est la plus difficile.

Lorsque l'on reçoit cet enseignement traditionnel on nous dit simplement: **"l'homme a la faculté d'observer sa pensée, essayez !"** Pour commencer on s'isole pour éviter toute distraction. Puis on commence en se posant la question: "à quoi suis-je en train de penser ?»

A ce stade vous pouvez maintenant expérimenter cet exercice.

Vraisemblablement, après cette première étape vous allez constater que: "ça cause !". C'est un peu comme ces personnes très âgées qui parlent toutes seules, on a l'impression de *radoter* intérieurement! Au cas où vous n'auriez pas constaté immédiatement ce phénomène de *verbalisation de la pensée*, en reprenant cet exercice ultérieurement vous le découvrirez certainement.

Vous constaterez, dans une deuxième étape, qu'au bout d'un certain temps ce *radotage intérieur* cesse et que vous devenez capable de reconnaître en vous des "trains de pensées" qui s'associent les unes aux autres. Au début ces *flash* seront assez fugitifs mais si vous soutenez cet effort d'attention sur le déroulement de vos pensées, ces trains de pensées se feront de plus en plus précis.

A propos d'effort, vous allez très vite constater que cet exercice d'observation de votre propre pensée nécessite un très gros effort de concentration que vous ne pouvez pas tenir très longtemps. Au début, votre vigilance va tenir quelques secondes pas plus et il faudra persévérer pendant plusieurs jours, à raison de 10 ou 20 exercices quotidiens, pour voir vos temps de vigilance s'allonger un peu. Si après 10 jours d'entraînement vous parvenez à tenir 15 à 30 secondes ce sera magnifique et vous pourrez vous attendre à de grands résultats dans les semaines et mois à venir.

Ici, il faut mentionner une anecdote que l'on accorde au Bouddha à qui un moine demanda ce qu'il fallait faire pour parvenir à l'état d'éveil complet de la conscience. Le Bouddha lui aurait alors répondu: "Il suffit que tu parviennes à rester parfaitement conscient de ta respiration pendant une heure et tu atteindra automatiquement l'état d'éveil." Si nous essayons nous-même de relever le défi et que nous tentons d'observer notre souffle sans aucune distraction, nous nous apercevons qu'au bout de quelques secondes de cette observation de notre respiration, des pensées *parasites* vont surgir automatiquement mobilisant notre conscience et mettant instantanément fin à l'observation de notre souffle.

Dans les pays bouddhistes, la technique de vigilance intérieure que nous vous proposons d'expérimenter ici, est très souvent appelée « *technique de bouddha* », probablement à la suite de l'histoire qui précède. Une autre appellation très courante en Orient est celle de: technique du berger. Techniquement cette dénomination est beaucoup plus parlante car il nous est assez facile d'imaginer un berger qui observe son troupeau de moutons sans intervenir : il y'en a des blancs, il y en a des noirs, certains mâles, d'autres femelles. Des jeunes s'amuse, d'autres têtent leur mère. Certains se battent, d'autres dorment. Quelques-uns s'écartent du troupeau et les chiens les ramènent, etc., etc... Et pendant ce temps le berger les observe en toute passivité.

Cette notion de passivité mérite qu'on s'y arrête quelques instants car elle représente le centre même de cette technique de vigilance intérieure. En fait, la passivité que l'on décrit ici, rejoint complètement le concept de détachement si cher aux orientaux. En général nous comprenons très mal ce fameux détachement dont on parle énormément dans les textes qui présentent la sagesse orientale. Beaucoup d'entre nous supposent que ce détachement concerne nos plaisirs et nos activités et très souvent nous commettons l'erreur d'imaginer que cette forme de détachement doit forcément nous conduire à des ascèses et à des privations. C'est là le meilleur moyen de *dégoûter* le plus curieux d'entre nous face à cette connaissance merveilleuse qui est à notre portée. Le véritable détachement dont il est question ici consiste justement en cette passivité dont nous venons d'aborder la définition. Etre passif dans l'observation de nos pensées consiste tout simplement à ne pas intervenir, à ne pas porter de jugement, à accepter à l'avance de voir défiler dans notre mental n'importe quelle pensée. De

devenir capable de ne **pas** cataloguer nos pensées en bonnes ou mauvaises, admissibles ou inadmissibles. N'oublions pas que notre intellect est un ordinateur extrêmement perfectionné qui passe en revue toutes les possibilités existant par rapport aux situations que nous vivons et en respectant toujours et sans exception la règle de notre intérêt, ce qui peut nous paraître extrêmement choquant lorsqu'on n'a pas l'habitude de le regarder fonctionner. N'oublions pas qu'en état "ordinaire" nous n'avons pas conscience de nos pensées, notre conscience ne tient compte que des conclusions auxquelles notre mental aboutit et, si nous sommes honnête avec nous-même, bien souvent nous constaterons que ces conclusions sont très égoïstes et seule notre "bonne éducation" nous évite de nous servir les premiers en choisissant le plus gros morceau !

Mais revenons encore un peu sur cet exercice du berger qui met bien en évidence l'importance primordiale de la passivité. C'est-à-dire la nécessité d'atteindre très vite ce détachement de notre conscience par rapport aux contenus de notre mental. En imaginant cette situation bien concrète d'un berger qui observe passivement son troupeau nous aboutirons très rapidement à une vision juste de ce que représente cet exercice de vigilance intérieure sur notre pensée. Nous pourrions alors constater que: "mon intellect pense, c'est comme si quelque chose pensait en moi ou tout simplement, ça pense! Ainsi deviendrons-nous capable de devenir spectateur de notre propre pensée. Nous allons découvrir un sentiment de paix profonde, et cette paix proviendra du phénomène de désidentification de notre conscience avec le fonctionnement de notre mental. Les contenus, la plupart du temps *chaotiques* de notre mental, cesseront enfin de nous perturber, de nous agiter, faisant place au niveau de notre conscience à un sentiment de détachement et de sérénité. Nous aurons alors atteint le premier objectif de cet entraînement à la vigilance intérieure sur notre pensée. Ce premier objectif correspond en fait, à une libération de ce qu'on peut appeler notre **charge névrotique**. Pour celles et ceux qui ont déjà maîtrisé l'état de relaxation, vous constaterez que vous obtenez cette même libération de votre charge névrotique mais que, dans la pratique de la vigilance intérieure, cet effet est immédiat alors qu'il faut plusieurs minutes pour descendre en état de relaxation. Rappelons ici que notre charge névrotique est comme un sac rempli de cailloux que nous porterions sur notre dos pendant toute notre existence. Cette charge est composée de l'ensemble de nos névroses, importantes ou mineures, que nous accumulons inévitablement lors de notre éducation.

Le second objectif qui se réalisera automatiquement dans cet entraînement sera une forme de connaissance de notre propre fonctionnement qui nous permettra de comprendre bien mieux les comportements des êtres humains avec lesquels nous sommes en relation et dont le fonctionnement est le même que le nôtre. Souvenons-nous ici de l'inscription sur le portique de Delphes: "Connais-toi toi-même et tu connaîtras le monde! Le troisième objectif, qui lui aussi surviendra tout seul, est que nous verrons la réalité telle qu'elle est, évacuée de toutes les projections de notre mental qui la déforment. Mais chaque chose en son temps, nous aurons l'occasion de revenir sur ces résultats plus tard lorsque nous aurons franchi les étapes suivantes de cet entraînement de notre vigilance intérieure.

Si nous poursuivons cet entraînement quotidien, nous allons assister à un événement inattendu qui marquera le début d'une nouvelle étape dans cette recherche de développement et de maîtrise de notre vigilance. Tout d'abord, nous remarquerons de plus en plus nos trains de pensées par rapport aux situations que nous vivons et nous allons constater que ces trains de pensées vont disparaître instantanément lorsque nous les repérons. C'est un peu comme des bulles de savon qui explosent et disparaissent lorsqu'on les touche du bout du doigt. En intensifiant notre vigilance sur nos trains de pensées, nous allons les voir disparaître les uns après les autres et un jour viendra où nous aurons l'impression de n'avoir plus de pensées. On dira alors que "la pensée se cache". Et là commencera cette nouvelle étape que l'on pourrait appeler "l'étape du gendarme et du voleur". Il va s'agir d'intensifier considérablement notre effort de vigilance pour aller retrouver la pensée là où elle s'est cachée !

En fait, que s'est-il passé? Les trains de pensées que nous avons "relativement" facilement pu repérer dès le début de notre entraînement se déroulaient sur plusieurs secondes, nous avons donc *largement* le temps de les repérer. Mais ces trains de pensées étaient eux-mêmes composés d'une multitude de pensées beaucoup plus rapides, comme un train est composé de wagons. Rappelons ici qu'en état vigile ordinaire, notre cerveau produit entre 15 et 50 pensées par seconde, il faudra donc un effort beaucoup plus important pour saisir, lorsqu'elles apparaissent, ces pensées très rapides que nous appellerons pensées primaires par rapport

aux trains de pensées qui représentent notre pensée secondaire. Pour mieux comprendre ce qui se passe, nous allons revenir sur l'origine de nos pensées.

A la base de chaque pensée il y a toujours un stimulus. On distinguera deux grandes catégories de stimulus, ceux qui proviennent de notre réalité intérieure et ceux qui ont leur source dans la réalité extérieure à nous-même. Parmi les stimulus de la première catégorie on trouvera toutes les sensations cénesthésiques, c'est-à-dire les sensations qui proviennent de notre propre corps, par exemple la faim ou la soif, des courbatures musculaires, des raideurs dues à des postures inconfortables ou encore des petites douleurs qui proviennent d'inflammations plus ou moins chroniques comme l'arthrite ou les névralgies. Nos sensations digestives appartiennent aussi à cette première catégorie. Il faut aussi remarquer au passage que tous les stimulus qui engendrent la pensée, aussi bien ceux de cette première catégorie que ceux de la seconde, pourront être soit conscients, soit inconscients, soit subconscients.

Nous abordons maintenant les stimulus de la seconde catégorie, c'est-à-dire ceux qui ont leur source dans notre réalité extérieure. Ils passent pour la plupart par nos cinq sens: vue, ouïe, odorat, goût et toucher, et beaucoup plus rarement par notre esprit.

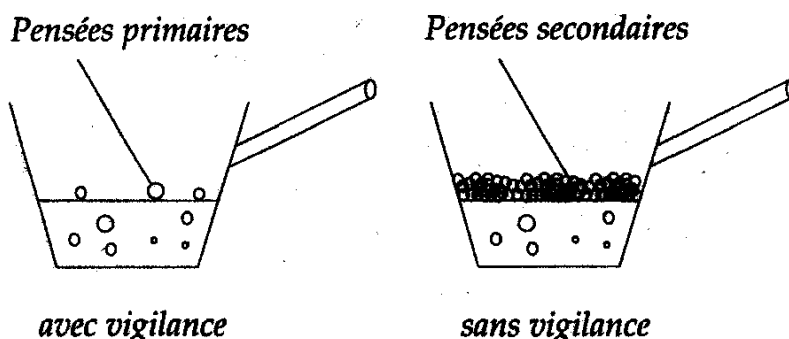
Ces stimulus qui, comme ceux de la catégorie précédente peuvent être conscients, inconscients ou subconscients, proviennent tous de l'extérieur de nous-même, de ce que nous appelons la réalité extérieure. Ils se composent de tous les bruits, de toutes les odeurs, toutes les impressions visuelles, tous les goûts et toutes les sensations tactiles qui nous atteignent. Provenant de notre réalité intérieure ou extérieure, chacun de ces stimulus engendre une forme de pensée primaire qui consiste en la "reconnaissance" de chacun de ces stimulus. Dans un premier temps notre cerveau réceptionne et enregistre une information. Par exemple un courant d'air plus frais pénètre dans la pièce où nous séjournons et instantanément nous reconnaissons cette sensation, notre pensée primaire interprète ce changement de température et l'identifie comme une notion de fraîcheur.

Surgit alors la pensée secondaire beaucoup plus complexe que la pensée primaire. Dans notre exemple de courant d'air frais notre mental va se mettre en mouvement. La réflexion va remplacer la simple prise de conscience de la baisse de température. Par exemple: "tiens! il y a quelque chose d'ouvert, est-ce une porte ou une fenêtre ? Si c'est la porte peut-être que quelqu'un vient d'arriver. Non ça ne peut pas être la porte, j'avais fermé à clef, j'aurais entendu frapper. C'est donc une fenêtre. Probablement Paul qui aère sa chambre. Il va refroidir toute la maison avec cette manie de toujours vouloir changer l'air, c'est comme cela qu'on attrape froid. Paul est vraiment énervant par moment, heureusement qu'il s'en va bientôt, je sens que je ne pourrai pas le supporter encore très longtemps. Tiens! il faudra que je mette une annonce pour trouver un autre locataire... etc... etc...

Et ainsi de suite, notre mental, à partir d'un simple stimulus sensoriel, s'en va caracolant au gré de ses préoccupations, de ses idées préconçues, de ses sympathies ou antipathies, passant en revue ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas, ce qui le flatte ou au contraire ce qui l'énerve. Une énorme quantité d'énergie psychique est ainsi gaspillée par les innombrables fantaisies de notre mental.

Par analogie nous pourrions comparer notre mental à une marmite dans laquelle on prépare une soupe aux légumes. A la surface de cette soupe, en train de mijoter à petit feu, nous pouvons observer des bulles qui montent à la surface. Ceci correspondrait à notre pensée primaire. Des bulles se forment sous l'effet de la chaleur et disparaissent aussitôt laissant ainsi la place à d'autres bulles de surgir pour disparaître à leur tour et ainsi de suite. Ceci représente analogiquement le fonctionnement "normal" de notre mental.

Mais suivant la nature de la soupe que nous imaginons en train de mijoter, il se peut qu'au lieu de disparaître rapidement, les bulles qui montent à la surface s'y maintiennent et s'agglutinent aux bulles suivantes pour former une sorte de "mousse" qui rapidement nous dissimulera la surface de la soupe en train de bouillir. Nous serons alors considérablement gênés pour surveiller notre soupe, ne sachant plus si elle bout toujours ou si elle ne bout plus et



s'il faut augmenter le feu ou le diminuer. Notre comportement risque alors d'être inadapté à l'évolution de la situation. Cette mousse représente dans cette analogie l'accumulation de pensées secondaires que nous cultivons inutilement et qui finiront par nous empêcher de conserver un contact permanent avec la réalité qui nous entoure. Nous manquerons alors de lucidité. Ainsi, dans l'exemple du courant d'air où le personnage laisse s'enchaîner des trains de pensées fantaisistes et inutiles, il est possible que ce personnage "oublie" de téléphoner à quelqu'un pour lui confirmer un rendez-vous important qui avait été prévu pour le jour même.

On pourrait illustrer ce phénomène par le dessin suivant:

Nous constaterons alors que la qualité de notre fonctionnement mental sera directement liée à l'absence d'encombrement due à des associations de pensées, des trains de pensées, que nous laissons inutilement occuper notre conscience. Cette pensée "secondaire", correspondant à la mousse qui se forme dans l'exemple de notre soupe en train de cuire, nous voile le processus de pensées "primaires" qui lui est directement et en permanence branché sur la réalité. Notre mental, lorsqu'il fonctionne en pensées

secondaires, nous gêne considérablement et nous empêche de conserver un bon contact avec la réalité. (Et, de plus, il gaspille notre énergie psychique).

Mais avant d'aller plus loin, revenons sur l'appellation de cette technique de vigilance intérieure dans d'autres cultures humaines pour en vérifier l'universalisme. Ainsi, nous trouverons chez les Tibétains, qu'elle porte le nom de « *zogchen* » et qu'elle est considérée comme la plus haute technique de méditation. En Inde, elle s'appelle « *Ati-yoga* ». Dans le christianisme, nous allons retrouver cette même technique sous le nom de « *présence à soi et à Dieu* » chez les pères du désert des premiers temps du christianisme, mais elle est toujours pratiquée dans certaines communautés chrétiennes telle celle des moines du mont Athos en Grèce.

De manière très générale, on trouvera que dans toutes les grandes cultures humaines cette technique, même si parfois elle est incorporée à des pratiques philosophiques ou religieuses, échappe à toute doctrine et à tout dogme et reste une approche purement expérimentale, sans jamais dépendre d'une *croyance*, et reste donc strictement scientifique. Elle débouche sur une authentique connaissance de notre propre fonctionnement physique et psychique et elle représente un véritable mode d'emploi de nous-même.

Avant de passer au prochain chapitre de cet enseignement du spiritualisme, encore un mot sur la notion d'effort que l'on a déjà mis en évidence précédemment. Au début de cet entraînement à la vigilance intérieure nous devons soutenir un effort très important. C'est un peu comme si nous gravissions une montagne dont les contreforts sont très pentus. Pendant un certain temps, qui varie d'une personne à l'autre, l'effort sera dur à tenir. Mais sachez que vous allez avoir la bonne surprise de découvrir qu'au bout d'une certaine période, cette forme de vigilance va s'installer en vous automatiquement et que vous n'aurez alors plus aucun effort à fournir. Votre vigilance intérieure fera alors partie de votre vie quotidienne, elle sera intégrée à votre existence avec tous les avantages que cela comporte. Pour reprendre l'analogie de la montagne, lorsque vous aurez gravi les contreforts du début vous allez déboucher sur un plateau duquel vous allez jouir d'un magnifique paysage sur votre environnement.

*

Depuis Descartes, nous avons pris l'habitude de supposer que notre existence était relative à notre pensée. Le "je pense donc je suis" du cartésianisme va se transformer avec la pratique de notre vigilance intérieure en: "j'ai conscience donc je suis" et ce constat va nous permettre d'élargir considérablement notre "conception du monde".

Le strict rationalisme nous a enfermé pendant quelques siècles dans une prison matérialiste dont nous commençons à émerger avec beaucoup de difficultés. La science (avec un "s" minuscule) a permis à l'humanité de conquérir une maîtrise de plus en plus grande de notre environnement concret et il serait tout à fait injuste de nier les avantages que la technologie moderne nous apporte.

Mais nous devons bien reconnaître que ces conquêtes sur le plan matériel sont largement insuffisantes à assurer le bonheur de l'homme, c'est évident. Heureusement, une évolution récente, datant maintenant de quelques décennies, nous a permis de retrouver des valeurs spirituelles oubliées au contact d'autres grandes civilisations et une osmose naturelle s'est

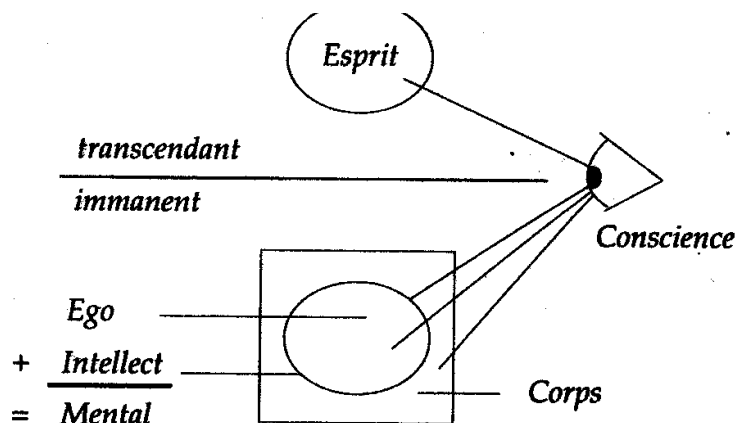
automatiquement produite ce qui nous permet maintenant de commencer à rétablir un équilibre entre notre mode de vie matériel et notre existence spirituelle.

Certains de nos philosophes occidentaux avaient déjà perçu cette carence culturelle et nous pensons ici particulièrement à Kant qui, dans sa *Critique de la raison pure*, avait bien compris cette lacune. Carl Gustav Jung en psychologie avait, lui aussi, retrouvé cette dimension de l'esprit en mettant en évidence les éléments d'une psychologie transpersonnelle dont l'inconscient collectif et les archétypes en constituent la base. Vint ensuite la perspective quantique en physique moderne avec, entre autres, le fameux *Principe d'incertitude* d'Heisenberg qui a permis de réintroduire une approche probabilitaire au niveau de notre monde que l'on croyait si solide, si concret et si dépendant de l'unique loi du déterminisme.

Mais c'est en Inde que nous avons pu retrouver le plus facilement les dimensions spirituelles que notre monde moderne avait évacuées. Ceci n'est pas étonnant si l'on se souvient de nos origines communes avec la civilisation indienne.

En Inde nous allons retrouver un réservoir probablement inépuisable de techniques psychologiques transpersonnelles qui, si nous les comprenons et les adaptions à notre culture occidentale, nous permettront, non seulement de ranimer notre spiritualisme moribond, mais, en plus, de retrouver notre propre culture judéo-chrétienne les traces de la connaissance traditionnelle. Nous allons bientôt, dans cette présentation, pouvoir comprendre pourquoi nos sociétés occidentales industrialisées sont maintenant entrées dans une période difficile qui risque de les conduire vers l'enfer froid des Tibétains, c'est-à-dire une existence privée d'amour inconditionnel.

Nous allons maintenant revenir, pour l'élargir, sur notre faculté de vigilance intérieure. Si vous reprenez la cartographie des instances fondamentales de l'être humain vous allez pouvoir rajouter un élément essentiel dont nous n'avons encore que très peu parlé: la conscience. En pratiquant la vigilance sur la pensée nous avons remarqué un phénomène de désidentification, de détachement, par rapport à la production de notre intellect, c'est-à-dire la pensée elle-même. Nous vous proposons donc de reprendre votre cartographie pour y rajouter un élément supplémentaire sous la forme d'un oeil dessiné schématiquement sur la droite du dessin, à la hauteur de la ligne horizontale qui marque la frontière entre l'immanent et le transcendant.



Dans l'exercice de vigilance sur la pensée, cet oeil qui représente notre conscience, est dirigé sur notre intellect. Mais nous remarquerons que lorsque nous pratiquons un exercice de relaxation physique, notre conscience, l'oeil sur notre dessin, est braqué sur notre corps. Nous devenons alors conscients de toutes les sensations cénesthésiques qui émanent de notre corps physique.

Nous allons maintenant découvrir que nous pouvons focaliser notre conscience sur notre ego, et là une grosse surprise nous attend! Une surprise qui, il faut le reconnaître ne sera pas très agréable au début. Car nous allons constater, en nous rappelant que notre ego ne fonctionne que par rapport à la loi d'attraction ou répulsion, c'est-à-dire: "j'aime, je n'aime pas", que notre ego passe ses journées à fluctuer entre ces deux pôles.

Dans la pratique nous allons découvrir, en portant notre vigilance sur notre ego, que notre ego est constamment en train de nous dire: j'aime, je n'aime pas. Ainsi vous vous promenez

dans la rue et par inadvertance vous marchez sur un caillou pointu, immédiatement votre ego dira: je n'aime pas. Quelques pas plus loin vous apercevez une belle fleur dans un jardin, votre ego dira: j'aime! Et ainsi de suite, tout au long du jour. Les personnes qui auront le courage de pratiquer cet exercice régulièrement pendant plusieurs jours passeront par une phase un peu critique en constatant inévitablement: mon ego est un monstre! Nous vous recommandons vivement de pratiquer cet exercice vous-même avant de passer à l'étape suivante qui vous réserve, au contraire, une surprise magnifique. En regardant attentivement votre cartographie vous pourrez devinez quelle est cette étape suivante.

3. Etat d'éveil de la conscience

Dans le chapitre précédent, nous vous avons promis une *bonne surprise* et vous aurez certainement deviné que cette surprise proviendrait de la possibilité que nous avons de braquer notre conscience sur la quatrième instance psychique fondamentale, c'est-à-dire: l'esprit.

En état ordinaire, il nous arrive fréquemment de choisir des supports spirituels sur lesquels porte notre attention, notre conscience. Nous aimons avoir des fleurs et des plantes vertes dans notre appartement. Nous choisissons des oeuvres artistiques pour décorer nos murs sous forme de tableaux ou de sculptures pour agrémenter notre intérieur. Nous apprécions une belle musique. Nous admirons la nature et nous sommes particulièrement touchés lorsqu'au printemps la végétation se réveille à la vie. Au théâtre, au cinéma ou à la télévision, nous aimons les spectacles qui suscitent en nous des émotions nobles ou de l'humour. Nous participons volontiers à des rencontres joyeuses, à des fêtes... Nous nous adonnons avec plaisir à notre sport préféré. Nous cultivons et recherchons les situations et les rencontres lors desquelles nos émotions amoureuses ou amicales pourront se manifester et s'échanger. En général nous recherchons naturellement la joie de Vivre.

Nous pourrions supposer que l'application de notre vigilance intérieure, puisqu'elle provoque une désidentification, un détachement, par rapport à la situation vécue ou à l'objet observé, pourrait rompre la chaîne des vécus que nous venons de passer en revue. C'est là que se produira la *surprise* annoncée.

Nous allons découvrir avec émerveillement que grâce au recul que provoque l'état de vigilance intérieure, une intensité nouvelle apparaîtra automatiquement qui enrichira considérablement notre vécu. Nous verrons alors surgir une forme nouvelle de pensée qui débouchera sur des synthèses inattendues. Nous découvrirons des liens entre les choses que nous ignorions complètement auparavant. Notre champ de conscience s'élargira progressivement et son intensité deviendra de plus en plus dense.

Si nous prolongeons suffisamment l'expérience, nous percevrons très nettement un réveil de tout notre système nerveux et deviendrons capables de percevoir simultanément des émotions et des sensations qui, auparavant, n'apparaissaient que successivement.

D'autre part, nous allons constater que plus nous maintenons cet état de vigilance intérieure sur les supports de l'esprit, plus s'intensifiera aussi un sentiment d'harmonie, de paix profonde et de sérénité. Nous obtiendrons exactement le contraire de ce que nous avons obtenu en portant notre conscience sur notre ego.

En d'autres termes, nous allons provoquer en nous-même un éveil de plus en plus important de notre activité nerveuse qui s'accompagnera automatiquement d'un éveil de plus en plus important de notre conscience. En pratiquant suffisamment longtemps cette technique de vigilance intérieure sur notre esprit, nous aboutirons à un nouvel état de conscience dans lequel notre pensée deviendra totalement synthétique, c'est-à-dire que nous percevrons la réalité que nous sommes et qui nous entoure, notre réalité intérieure et la réalité extérieure, comme un tout, sous forme de synthèses et non pas comme une suite d'événements qui s'additionnent les uns aux autres de manière discontinue. En d'autres termes, nous percevrons la continuité des phénomènes. Dans un langage kantien nous apercevrons le « *noumène* » des choses ou « *les choses en soi* ». Si Kant n'a pas vécu lui-même cet état de conscience, il en a eu l'intuition.

Ainsi, venons-nous de mettre en évidence le quatrième état de conscience que nous voyons décrit dans toutes les grandes cultures humaines sous des dénominations différentes ce que nous allons aborder maintenant.

Le nom le plus couramment utilisé en français est le mot « *éveil* ». En Inde et au Tibet on trouvera généralement les termes de « *libération* », « *illumination* » ou « *réalisation* ». Au Japon c'est le nom de « *satori* » qui correspond à ce quatrième état de conscience. Dans le langage chrétien c'est l' « *état de grâce* » qui se rapproche le plus de ce concept ou l'état de « *sainteté* ». En psychologie transpersonnelle C.G. Jung a baptisé état d' « *individuation* » cette expérience noumènique qui correspond au plein éveil de la conscience humaine.

Les trois premiers états de conscience sont: l'état vigile ordinaire qui correspond à notre état de conscience que nous connaissons tous lorsque nous ne dormons pas, le sommeil ondes lentes lorsque nous dormons sans rêver, et le sommeil paradoxal dans nos périodes de rêves pendant la nuit.

La technique de vigilance intérieure que nous vous présentons ici n'est pas le seul moyen de conquérir l'état d'éveil. Par analogie, nous pourrions dire que l'aboutissement à l'état d'éveil correspondrait à atteindre le sommet d'une montagne. Or, pour gravir cette montagne, une multitude de chemins sont possibles. Les uns choisirons la varappe, les autres des sentiers qui grimpent en pente relativement douce, même s'il faut faire des détours. Il existe aussi des "chemins battus" que représentent les grandes religions du monde ou les grandes philosophies pratiques comme les différents yogas ou le zen. On parlera alors de voies différentes, en japonais le mot "do" correspond à ces différents cheminements pour atteindre le satori : judo, aikido, kendo, karatedo etc...

Mais il faut remarquer que la plupart de ces voies passent par une "croyance" ou une "foi" souvent révélée par des avatars religieux. La technique de la vigilance intérieure est une des seules à n'exiger aucune croyance et aucune appartenance à une mouvance religieuse ou dogmatique. Elle n'impose aucune posture particulière, aucun exercice de respiration et aucune stimulation de notre énergie vitale par quelque moyen que ce soit ni aucune ascèse, mode de vie ou privation quelle qu'elle soit. D'autre part, elle est considérée par beaucoup comme étant la voie la plus directe vers l'état d'éveil.

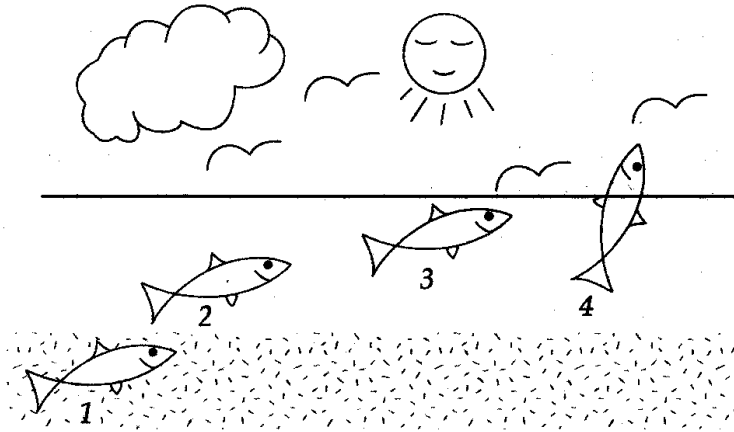
Pour nous, occidentaux, nous pouvons l'accepter sans réserve aucune comme une approche strictement scientifique (avec un S majuscule cette fois-ci) puisqu'elle est **phénoménologique**, c'est-à-dire qu'elle accepte une approche à la fois rationnelle et intuitive des phénomènes et qu'elle passe par l'expérience.

Mais revenons à une définition plus stricte de l'état d'éveil. Nous avons mentionné un peu plus haut que nous constaterons, au fur et à mesure de notre pratique de vigilance sur l'esprit, une mobilisation de plus en plus importante de notre système nerveux.

La neurologie moderne dispose aujourd'hui d'un appareillage toujours plus sophistiqué qui lui permet de repérer, par imagerie cérébrale, les zones de notre cerveau qui s'éveillent lorsqu'une tâche précise est demandée au sujet de l'expérience. Par exemple, c'est dans le lobe cervical gauche qu'une activité sera localisée si on demande à une personne d'effectuer une opération arithmétique. Par contre, ce sera plutôt dans notre cerveau droit que se réveilleront des zones qui correspondront à nos efforts d'imagination. Ainsi les neurologues modernes peuvent constater *de visu* une plus ou moins grande activité de notre cerveau dans sa partie gauche ou droite suivant les facultés qui sont sollicitées. D'autre part, nous pourrions constater que la proportion de zones "endormies" est beaucoup plus importante chez une personne plutôt apathique que chez une personne particulièrement vigilante. On sera même tenté d'avancer la notion de pourcentage de régions éveillées de notre système nerveux suivant notre niveau de vigilance. La définition neurologique d'une personne qui atteindrait l'état d'éveil complet de la conscience pourra donc se traduire par un système nerveux qui fonctionnera à 100 %. Ceci pourrait être une définition neurologique de l'état d'éveil.

Le terme d'illumination, cher à beaucoup d'orientaux, mais très mal accepté chez nous parce qu'utilisé souvent péjorativement par rapport à certains comportements pathologiques, se rapporte à une notion de lumière, c'est-à-dire de lucidité. Et là, nous ne pouvons pas ne pas remarquer au passage que la racine étymologique "Deis" du mot Dieu signifie « lumière » et que cette racine est indo-européenne! Nous retrouvons cette racine dans le latin: "dies" qui signifie le jour et qui en français a donné le mot "diurne". Mais nous aurons l'occasion de revenir sur cette remarque plus loin, dans cette présentation du spiritualisme et, pour l'instant, nous allons revenir encore sur la notion d'état d'éveil en vous proposant un dessin analogique qui nous permettra de mieux comprendre les modifications d'états de conscience qui conduisent à l'éveil.

Analogiquement le premier poisson représente l'état de conscience « ordinaire ». Le second, l'état de conscience correspondant à la pratique de la vigilance intérieure. Le troisième, juste sous la surface de l'océan, représente un état qualifié de sous-éveil. Quant au quatrième il correspond à l'état d'éveil.



Le premier poisson, plongé dans l'obscurité, ne peut apercevoir d'autres poissons autour de lui. Le deuxième, lui, les apercevra. Le troisième, non seulement verra les autres poissons autour de lui, mais il apercevra, de manière floue, le passage d'un oiseau qui passera au-dessus de lui au raz de la surface. Le quatrième, qui a sorti la tête hors de l'eau, pourra voir avec netteté tous les oiseaux qui volent dans le ciel, les nuages et le soleil.

Dans la plupart des récits de personnes ayant vécu un état d'éveil, il est dit que d'atteindre cet état produit un choc important, que ce choc, au contraire d'être désagréable, est merveilleux et que l'état d'âme ressenti est une paix absolue.

Nous avons alors affaire à des récits dits: mystiques ! Le mot mystique signifiant "mystérieux".

A ce stade de cette présentation du spiritualisme, nous ne pouvons pas éviter d'aborder ce concept de mysticisme. On va découvrir que le mysticisme n'est pas réservé à des moines ou des ermites qui se sont retirés du monde ou à des yogis plongés en état de méditation profonde. Chacun d'entre nous, dans notre vie quotidienne flirtons, sans le savoir, avec l'expérience mystique.

Ce qui caractérise les expériences mystiques c'est qu'elles sont réputées indicibles, ineffables. Et pourtant celles et ceux qui en ont vécu en parlent quand même. Mais comme nous allons le constater, ils en parlent en termes analogiques. Prenons un exemple chez Saint Jean de la Croix qui écrit: *"J'étais tant pénétré tant absorbé, tant ravi que mon sens demeura de tout sentir privé, et mon esprit doté d'un comprendre sans comprendre, toute science dépassant. Celui qui parvient là vraiment il s'évanouit à soi-même, tout ce qu'avant il savait grande bassesse lui paraît, et sa science tant s'accroît qu'il demeure ne sachant, toute science dépassant. Ce savoir ne sachant est de si haute puissance que les sages raisonnant car leur savoir n'atteint pas à comprendre sans comprendre toute science dépassant."*

Un autre exemple plus récent et plus accessible dans la forme de son langage se trouve chez C.G. Jung qui dit: *"Je n'aurais jamais pensé qu'on puisse vivre un tel épisode, que d'une façon générale une telle béatitude fût possible. Ces visions et ces événements étaient parfaitement réels; il n'y avait rien d'artificiallement forcé, tout au contraire était de la dernière objectivité. On recule devant l'emploi du mot "éternel"; pourtant je ne peux décrire ce que j'ai vécu que comme la béatitude d'un état intemporel, dans lequel passé, présent, avenir ne font plus qu'un. Tout ce qui se produit dans le temps, y était concentré en une totalité objective. Rien n'était plus séparé dans le temps, ni ne pouvait se mesurer par les concepts temporels. On aurait plutôt pu évoquer ce vécu tel un état, un état affectif, que pourtant on ne peut imaginer. Comment puis-je me représenter que, simultanément, je vis avant-hier,*

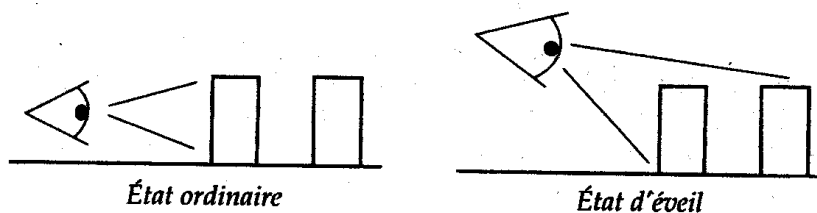
*aujourd'hui, après-demain? Il y aurait ce qui n'aurait pas encore commencé, ce qui serait le présent le plus clair et ce qui serait terminé, et pourtant cela serait un. Le sentiment ne pourrait saisir qu'une somme, une étincelante totalité en laquelle est contenue l'attente de ce qui va commencer, tout aussi bien que la surprise de ce qui vient de se produire et la satisfaction ou la déception quant au résultat de ce qui s'est passé. Un tout indescriptible dans lequel on est fondu et que cependant on perçoit avec une totale objectivité. En face d'une telle totalité on reste muet car cela est à peine concevable. L'objectivité vécue dans ce rêve et dans ces visions relève de l'**individuation accomplie**".*

C'est au chapitre 10 de son dernier ouvrage "Ma vie" que Jung témoigne de cet état d'éveil de la conscience.

On constate dans ces deux témoignages, l'un ancien, l'autre moderne, la même difficulté à décrire l'indescriptible, c'est-à-dire l'**indicible**. Nous allons comprendre ce phénomène en rapprochant "la critique de la raison pure" de Kant à ces témoignages d'un état d'éveil. Le philosophe allemand Kant a très bien réalisé que notre intellect a des limites, que notre faculté rationnelle est limitée. Ce qu'il ne savait pas, ce qu'il n'avait ni appris ni découvert, c'est que notre faculté intuitive pouvait prendre le relais et nous permettre de déboucher sur un état de conscience supérieur. Lorsque l'on devient capable, par un entraînement précis, ici la pratique de la vigilance intérieure sur l'esprit, de permettre à notre faculté intuitive de fonctionner en parallèle à notre faculté rationnelle, nous nous dirigeons automatiquement vers l'état d'éveil, et, si nous persévérons suffisamment longtemps nous pouvons l'atteindre.

Ce que nous découvrirons en état d'éveil ce n'est rien d'autre que l'aspect merveilleux de la Vie. C'est un peu comme si nous avions toujours vu le monde en noir et blanc et que tout d'un coup nous le voyions en couleurs. Nous saisissons alors le lien qui existe entre les choses d'où ce sentiment d'éternité qu'a très bien perçu Jung.

En état d'éveil nous voyons le monde en relief au lieu de le voir en deux dimensions seulement. C'est comme si jusqu'ici nous avions observé des objets semblables alignés sur une table en nous baissant de manière à ce que notre regard soit au niveau de la surface de cette table, nous ne verrions que le premier de ces objets et nous ne nous apercevions même pas qu'il y en a plusieurs les uns derrière les autres. D'où l'expression de "l'arbre qui cache la forêt"! Si, dans cette position nous remontons de 10 centimètres, immédiatement nous verrons qu'il y a plusieurs objets et nous pourrions même les compter. Si nous remontons encore plus, nous les verrons encore beaucoup plus distinctement. Plus nous nous élèverons, plus nous les verrons avec précision.



C'est ainsi que l'on constatera qu'il y a de nombreux *étages* à l'état d'éveil. La première fois nous verrons la réalité depuis le premier étage, puis une autre fois depuis le second niveau, puis le troisième etc., etc... Mais surtout nous allons constater que, au contraire d'être un aboutissement, l'état d'éveil est un commencement! C'est comme si une vie nouvelle commençait. La réalité n'est pas différente de celle qu'on observait avant mais elle est plus complète, extraordinairement plus complète et plus riche et plus belle et tellement plus grandiose que ce petit monde étriqué dans lequel nous avons vécu jusqu'à présent. Souvent on parle de renaissance, ce terme convient très bien à l'expérience de l'état d'éveil car lorsqu'on l'atteint on a l'impression d'être un tout petit bébé qui vient de naître et qui à **tout** à apprendre. C'est un sentiment magnifique que l'on voudrait pouvoir communiquer à tout le monde. Tout est devenu parfaitement simple tout en se révélant dans son infinie complexité. Un brin d'herbe devient à lui seul tout un univers puisqu'il est une manifestation de la Vie.

Au début, la découverte de l'état d'éveil est toujours soudaine et inattendue naturellement, mais lorsque cet état d'éveil s'est produit à plusieurs reprises on le sent venir. Cela ressemble

au phénomène du rire. Lorsqu'on assiste à une scène comique dans une comédie, on ressent une sorte de légèreté qui s'installe en nous jusqu'au déclenchement de l'éclat de rire qui ponctue le déroulement de l'action comique. Il est intéressant de remarquer ici, que l'on dira d'un homme qui a de l'humour, que c'est un homme d'esprit.

Cette comparaison nous permet maintenant de comprendre la position du troisième poisson dont la tête n'a pas encore émergé de l'eau mais en est toute proche. C'est ce que nous avons appelé l'état de sous-éveil. En état de sous-éveil nous pouvons agir et vaquer à nos occupations alors qu'en état d'éveil complet, on est tellement émerveillé qu'on n'a plus envie de bouger et encore moins d'entreprendre une tâche qui pourrait limiter notre état de contemplation. Cet état de sous-éveil est très fructueux car il nous permet de voir et d'agir de manière parfaitement juste, sans commettre d'erreur. D'une part nous voyons la réalité telle qu'elle est, sans aucune **projection** de notre mental, d'autre part nous avons parfaitement conscience des conséquences de nos actes.

En état de sous-éveil nous avons aussi la possibilité de cesser toute activité et de laisser se produire un état d'éveil complet.

Malheureusement, pour la plupart d'entre nous, le chemin est très long avant de parvenir à une maîtrise de cet état d'éveil et il se produit souvent de longues périodes sans que ces états de sous-éveil et d'éveil se produisent, nous devons alors nous contenter du souvenir inaliénable que ces expériences nous laissent et continuer à vivre au niveau que nous avons défini comme *ordinaire*.

Il faut pourtant signaler ici que certaines personnes parviennent à cette maîtrise, ces hommes ou ces femmes deviennent alors ce que l'on peut appeler vraiment des **maîtres spirituels**. En Occident nous sommes souvent trop orgueilleux pour admettre que de tels maîtres existent réellement, mais pour ceux qui ont eu la chance de les rencontrer et de les **reconnaître**, ils bénéficient alors d'une accélération très importante de leur propre évolution spirituelle. Précisons ici que la reconnaissance d'un maître spirituel dépend de notre propre capacité d'amour inconditionnel car c'est là le critère principal de cette maîtrise. Analogiquement un diamantaire reconnaîtra immédiatement un diamant tombé dans la poussière du chemin alors qu'une personne qui ne connaît rien aux pierres précieuses le prendra pour un éclat de verre et ne se baissera même pas pour le ramasser.

Mais revenons un peu en arrière. Nous disions plus haut, en parlant de mysticisme, que chacun de nous flirtions chaque jour avec l'expérience mystique. Cette notion de mystère de l'existence est pourtant présente dans tout ce que nous sommes et dans tout ce que nous faisons. Le fait même d'être vivant est, quand on y réfléchit, un véritable miracle. Lorsque nous pensons à la complexité de notre propre organisme et à celle de la société humaine dans laquelle nous vivons, à toute l'histoire de l'humanité pendant des dizaines de millénaires, à cet équilibre extraordinairement instable que représente la vie sur la terre. Lorsque par notre seule raison, par un effort de **réflexion** nous élargissons notre horizon quotidien, notre vie peut aussi commencer à nous apparaître grandiose et **extra-ordinaire**.

Ce mystère de l'existence nous le rencontrons constamment dans nos journées, souvenons-nous de l'expérience du sourire que nous avons réalisée dans le premier chapitre, le sourire à lui seul ne nous permet-il pas d'entrer en contact avec le mystère de l'esprit? Je ne sais pas si depuis le début de la transmission de cette forme de connaissance vous vous êtes entraîné à observer le sourire des personnes que vous côtoyez, mais si vous l'avez fait vous devez maintenant percevoir l'aspect mystérieux de cette expérience.

Nous remarquerons dans la pratique que le seul fait d'être attentif aux aspects mystérieux de l'existence, de conserver ce regard d'enfant sur le monde dans lequel nous vivons, de cultiver en nous cette faculté d'émerveillement devant les choses de la vie, suffit déjà à nous propulser vers l'évolution spirituelle dont nous parlons ici. Vous remarquerez aussi vous-même que la pratique assidue de la vigilance intérieure vous permettra d'accentuer ce mouvement et le critère qui jaillira alors en vous vous servira de boussole pour continuer ce voyage intérieur, ce critère c'est tous les jours un peu plus de joie en vous, de joie de vivre, vivre une vie qui devient toujours plus passionnante, toujours plus riche de surprises étonnantes et merveilleuses.

Vous remarquerez aussi bientôt que votre force vitale va se renforcer, votre désir de vivre et de réaliser ce qui vous tient à cœur deviendra plus intense, plus vigoureux. Votre courage aussi, devant les souffrances de l'existence, devant la misère de certains, misère physique ou misère morale, votre courage grandira toujours plus. Ces phénomènes que nous venons

d'énoncer sont nos **instruments de navigation** qui nous indiquent si notre cheminement est juste, si nous avançons dans la bonne direction.

Le cas particulier de la relation "hommes-femmes" n'échappera pas aux bénéfices de la pratique de la vigilance intérieure et lorsque Aragon, dans un poème très connu, aboutit à la conclusion *qu'il n'y a pas d'amour heureux*, le recours à la vigilance sur nos instances psychiques nous permettra d'éviter de partager le pessimisme du poète.

Tout au long du développement de ce troisième degré du training sophrogène, nous avons constamment opposé le mental à l'esprit, l'immanent, l'incarné, au transcendant, univers impalpable à nos sens. Nous avons à maintes reprises évoqué l'imperfection du premier et la perfection de la réalité spirituelle.

L'être humain qui n'a pas pleinement conscience de ce double aspect de sa réalité, ne peut connaître la paix. Il traversera toute son existence dans l'angoisse de ne pouvoir trouver et réaliser l'absolu et la perfection en lui même aussi bien que chez celles et ceux qu'il va rencontrer. Il vivra dans une déception toujours répétée qui, peu à peu, se transformera en une forme de *nostalgie* d'un paradis perdu.

Et pourtant, quoi de plus nécessaire à la vie que cette **tension** permanente qui nous oblige à rechercher toujours plus de perfection dans tout ce que nous entreprenons. Si cette "différence de potentiel" entre l'immanent et le transcendant n'existait pas, il ne pourrait pas y avoir **évolution** !

Cette tension permanente qui se manifeste en nous presque en permanence est la source même de la vie qui exige de toute la nature de se libérer de l'entropie, d'échapper au chaos. Si l'on reprend l'histoire de l'univers, nous constatons l'évidence de ce *mouvement fondamental* de la vie. Dans l'histoire de la terre nous savons maintenant, grâce à notre science actuelle, que la vie sous sa forme végétale puis animale et enfin humaine n'a pu apparaître que tardivement sur notre planète. Il a d'abord fallu que les énergies matérialisées qui composent notre terre adoptent un certain ordre pour que la vie apparaisse. Puis ensuite les espèces ont évolué vers toujours plus de perfection en s'adaptant progressivement aux conditions et aux circonstances qu'elles rencontraient.

Cette évolution n'est pas terminée, peut-être ne le sera-t-elle jamais. Mais si nous comparons les conditions de vie de nos ancêtres à celles qui sont les nôtres aujourd'hui nous ne pouvons que constater une évolution positive vers plus de conscience, moins de souffrance, plus d'intelligence et enfin plus d'amour et de compréhension.

Ce combat entre l'entropie et la néguentropie, son contraire, représente bien ce que l'on a longtemps appelé les forces du mal et les forces du bien, celles que Teilhard de Chardin nommait "les puissances de diminution et celles de croissance ce qui en Inde est représenté par le couple de Shiva et de Kali son épouse face aux divinités créatrices que sont Brahma et Vishnou.

Ainsi notre vie quotidienne voit se dérouler ce permanent combat en nous-même qui, si il n'est pas reconnu pour ce qu'il représente réellement, nous tourmentera jusqu'à notre dernier jour. Or, nous le constaterons dans la pratique de la vigilance intérieure, seule cette *reconnaissance* peut nous délivrer de ce tourment en le rendant supportable parce que reconnu nécessaire à notre propre évolution et à l'évolution de la vie en général.

Aragon avait raison dans sa tragique constatation de l'état ordinaire de l'homme et de la femme car seul le couple éveillé pourra connaître la paix d'une relation où la seule exigence est de reconnaître et d'accepter pour soi et pour l'autre la condition humaine déchirée en permanence entre le ciel et la terre.

* * *

4. Les dimensions spirituelles de l'être humain

Jusqu'à présent, nous avons mis en évidence ce qui était esprit en nous-même; aujourd'hui nous allons faire le grand saut pour découvrir que l'esprit est aussi hors de nous, dans la réalité extérieure. Nous trouverons alors qu'il est possible d'établir un lien entre notre esprit et l'esprit de la réalité extérieure, c'est-à-dire les énergies spirituelles. "

Ce lien est actualisé dans toute pratique religieuse. Le mot "religion" vient du latin "reliare" qui signifie relié. Au concept de spiritualité nous pourrions donc ajouter celui de religiosité.

Un homme peut être *religieux* sans être spiritualiste, un autre peut être *spiritualiste* sans être religieux.

Dans le premier cas, nous aurons affaire à une personne qui pratique les rituels d'une religion particulière, qui accepte le dogme et les croyances proposés par sa religion mais qui ne se souciera absolument pas de chercher à comprendre sa foi.

Dans le second cas, une personne spiritualiste cherchera à comprendre la nature même de l'esprit sans adhérer à une croyance particulière et en dehors de toute pratique religieuse organisée.

Mais il sera aussi possible à un homme d'être à la fois religieux et spiritualiste. Dans ce troisième cas de figure la recherche spirituelle se doublera d'une pratique religieuse simple si elle se limite à une religion particulière ou complexe si elle utilise les rituels de plusieurs religions.

Dans ce dernier cas, une très grande richesse peut surgir sur le plan de la connaissance car cette personne devra faire l'effort très difficile de dégager de plusieurs pratiques religieuses différentes les universaux qu'elles contiennent afin d'aboutir à une *cohérence*.

Cet effort de *discernement* qui conduira à la mise en évidence des universaux religieux permettra l'émergence du message spirituel universel que contient toute religion authentique. Nous verrons ainsi, par exemple, qu'un message d'amour inconditionnel, qu'il s'appelle charité ou compassion, sous-tend toute démarche véritablement religieuse. Cette recherche est une *garantie fondamentale* pour toute personne qui éprouve un besoin réel d'approcher la réalité spirituelle d'une part et qui, d'autre part, éprouve la nécessité d'une prière collective pour bénéficier de l'égrégoire qui en émane. Le bénéfice de la prière collective, pour le pratiquant, réside dans la puissance qui se dégagera d'un groupe et qui lui apportera un supplément de force et de paix qui contribueront à son évolution spirituelle.

Sur toute la terre, où que nous allions, nous trouverons des religions. Nous pouvons ainsi constater qu'il existe en l'homme un *besoin* d'être relié qui est universel.

Au centre du phénomène religieux nous allons trouver la prière dont l'étymologie signifie « demander ». Le fait de demander implique automatiquement deux entités et ne peut que déboucher sur un dialogue. D'une part on demande quelque chose et d'autre part nous recevons ce que nous avons demandé ou une réponse qui sera liée à ce que nous avons demandé. C'est là que se pose le véritable problème religieux. Comment reconnaître la réponse ?

Si dans un pays où il pleut rarement un rituel religieux est organisé pour demander la pluie, comment savoir si l'averse qui tombera dans les heures suivantes est la réponse à la demande précise qu'on a faite ou si c'est le fruit du hasard ou d'une coïncidence.

Nous sommes donc obligés de nous arrêter ici devant l'obstacle du hasard et de la coïncidence pour examiner le ou les moyens qui nous permettront d'aller plus loin dans cette forme de connaissance.

Dans les années 30 un scientifique, J. B. Rhine, s'est consacré à l'étude de facultés parapsychologiques telles que la télépathie et la télékinésie. Pour ce faire il utilisa les calculs de probabilités pour découvrir que des *écarts à la moyenne*, lorsqu'on est dans ce qu'on appelle *la loi des grands nombres*, peuvent devenir significatifs. Par exemple: lorsqu'on joue à *pile ou face*, si le nombre de tirages est faible, on peut très bien obtenir un écart à la moyenne très important comme 8 fois pile et 2 fois face alors que la moyenne est de 5. D'après la loi des grands nombres lorsqu'on atteint 500 tirages cet écart à la moyenne devient très faible et à peu près constant. Après plusieurs tirages de 500 fois pile ou face on constatera que nous obtenons des écarts de 2,3,4, mais jamais plus de 5.

Rhine a alors constaté que cet écart à la moyenne pouvait prendre des valeurs significatives, plus de 20 ou 30, parfois même 50, lorsque les sujets influençaient psychiquement l'expérience. Il aboutit ainsi après plus de trente années de recherches à la mise en évidence scientifique du facteur psychique.

Cette approche est très largement utilisée en physique quantique et depuis Heisenberg et la découverte de son *principe d'incertitude* la physique moderne admet très largement l'influence de l'expérimentateur sur l'expérience.

De la même manière nous pourrions mettre en évidence le phénomène de synchronicité. Dans une synchronicité le facteur temps intervient. Ainsi on appellera synchronicité une série d'événements se produisant dans un laps de temps tellement rapproché qu'il en devient tout à fait improbable. Prenons un exemple: vous n'avez plus revu une personne depuis plusieurs années et tout-à-coup vous croisez cette personne dans la rue trois fois en une semaine. A la deuxième rencontre vous allez être très étonné, mais à la troisième vous allez être sidéré.

Ainsi pourrions-nous remarquer qu'une convergence de faits et d'événements peuvent être des réponses ou des indications par rapport à une demande précise que nous avons adressée à des énergies spirituelles. Mais ici la prudence est de rigueur et il faudra éviter à tout prix de tomber dans le piège de la superstition que des personnes trop crédules assimilent très souvent à des signes venant du ciel. De toute manière il faudra beaucoup de temps pour que ce langage des synchronicités prenne forme et débouche sur une confiance de notre part ce qui nous permettra de diriger certaines de nos décisions.

Un autre moyen de dialoguer avec le niveau transcendant est les signes conventionnels. La différence fondamentale qui existe entre une synchronicité et un signe c'est que ce dernier survient en réponse à une demande précise que nous aurons adressée aux énergies spirituelles. En Inde beaucoup utilisent les plumes d'oiseaux et les oiseaux eux-mêmes. Pour les plumes il suffit d'établir une convention précise. Si en marchant dans la rue une plume sur le sol indique la direction dans laquelle on marche, cela signifiera peut-être que les pensées qui sont en nous en ce moment même sont justes. Au contraire qu'elles sont fausses si la plume est tournée en sens inverse. Si la plume est en position intermédiaire cela voudra peut-être dire qu'il faut revoir notre jugement ou notre réflexion de l'instant. On retrouvera alors, dans ce cas, notre vigilance intérieure sur la pensée qui nous permettra de reconnaître le contenu de notre mental au moment où nous apercevrons la plume.

Certains événements parapsychologiques pourront aussi se produire et contribuer à ce dialogue avec les énergies spirituelles, chacun dans ce domaine trouvera très naturellement les moyens qui conviennent le mieux à sa personnalité mais répétons-le encore, il ne s'agit pas de crédulité mais d'observations et d'expériences accumulées qui nous conduiront à cette attention très subtile d'un dialogue entre notre esprit et l'esprit en dehors de nous. Un jour un Lama tibétain nous expliquait sa vision de la prière en disant: "Vous voyez le chemin qui passe là-bas à 50 mètres? Si vos parents passaient là en discutant entre eux peut-être ne vous verraient-ils pas, mais si vous les appelez ils vont vous voir et comme ils vous aiment beaucoup, ils viendront vers vous et vous donneront ce dont vous avez besoin si nécessaire." Et il rajouta malicieusement: "Essayez, vous verrez bien le résultat !».

Cette notion d'amour est extrêmement importante dans la prière car, pour être vraiment entendus, il faut que nous soyons capables d'aimer les énergies spirituelles auxquelles nous nous adressons et comment peut-on les aimer si nous ne les connaissons pas ?

Il est temps maintenant d'élargir et de compléter notre cartographie de base en tenant compte de notre relation à la réalité extérieure à nous-mêmes aussi bien au niveau spirituel qu'au niveau matériel.

Il est évident qu'au niveau immanent notre corps et notre mental sont reliés à la réalité physique de notre monde par nos cinq sens et notre intellect (notre raison) qui nous permettra de comprendre.

Les flèches de 1 à 6 mettent en évidence notre relation au monde tangible. Il sera naturellement beaucoup plus difficile de découvrir par l'expérience et surtout de reconnaître la réalité des flèches « primes » de 1' à 6' qui nous relie à la réalité spirituelle.

Vous comprenez pourquoi, dans les schémas précédents, nous avons toujours laissé la représentation de l'esprit ouverte vers le haut.

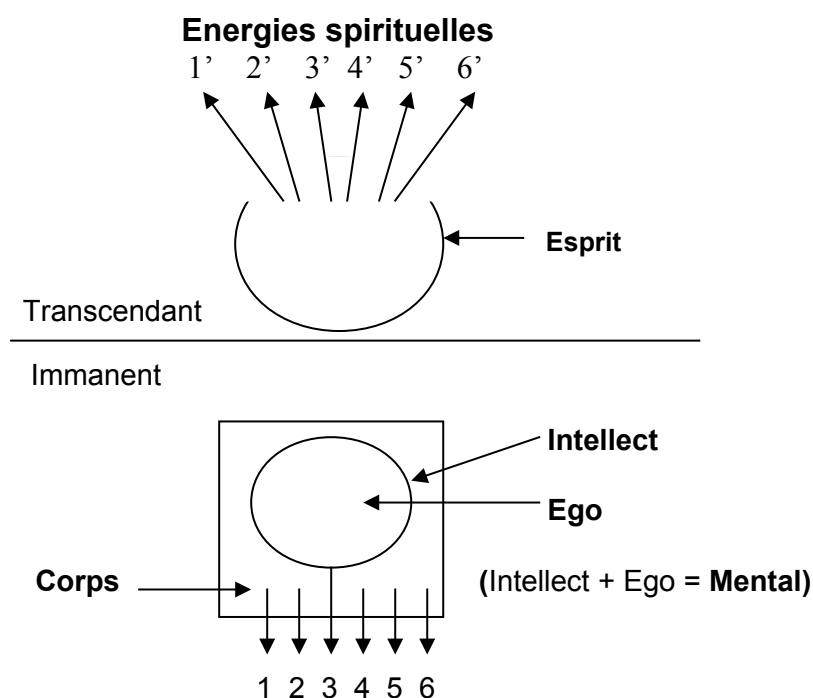
Nous pouvons maintenant aborder les manifestations spirituelles de cette expérimentation du contact avec les énergies de l'esprit qui correspond parfaitement dans leur nature, soit dit en passant, aux archétypes de Young et à leur localisation dans l'inconscient collectif.

Dans la littérature qui expose ce type d'expériences nous allons trouver des descriptions très précises de leur manifestation. Ainsi Sainte Jeanne d'Arc entendait des voix, à Lourde ou en d'autres lieux de pèlerinages des apparitions se produisaient. En Orient on trouve souvent des témoignages de fragrances subtiles et délicieuses qui témoignent de l'état de sainteté. On parle aussi de musiques célestes ou de contacts avec des anges.

Ainsi nos cinq sens physiques retrouvent un écho dans l'univers de l'esprit ce qui nous rappelle cet adage très connu : « ce qui est en haut est comme ce qui est en bas ».

Dans certains témoignages de personnes qui ont passé par des morts cliniques on retrouve parfois des visions de paysages et même d'architecture d'avant-garde.

Mais on constatera qu'il est aussi possible de découvrir les manifestations de l'esprit sans avoir forcément recours à l'expérience mystique pure que l'on rencontre dans le récit de personnages exceptionnels. Nos propres facultés intuitives peuvent se développer du fait d'un entraînement personnel spécifique à ce type d'objectifs. Ce qui nous amène à décrire, après la relaxation et la vigilance intérieure, l'expérience du « dialogue intérieur » qui peut s'instaurer entre notre mental et notre esprit. (Voir la deuxième partie de l'annexe sur la vigilance intitulée « le dialogue intérieur »).



Il faut donc maintenant que nous abordions la nature même des énergies spirituelles.

Les grands courants religieux et philosophiques nous proposent des hommes qui ont transcendé les énergies d'amour du niveau humain au niveau divin. Bouddha, Jésus, Mahomet et bien d'autres dans l'histoire de l'humanité, ont laissé des traces profondes de leur propre vie dont on peut se faire une idée assez précise à travers les témoignages historiques qui parlent de leur existence.

Et là, déjà, nous éprouvons des "sympathies" qui sont un début d'amour. Mais cet amour naissant peut se cultiver par des formes de méditations et de prières et grandir progressivement en nous très mystérieusement. Nous avons là une expérience totalement irrationnelle car nous n'avons jamais connu ces hommes. Le même phénomène se produit bizarrement avec des saints ou des saintes dans le monde chrétien ou des maîtres spirituels en Orient. En faisant progressivement connaissance par des lectures de ce que ces êtres humains ont fait et dit dans leur vie, on peut se prendre à les aimer vraiment. On s'apercevra bientôt qu'ils peuvent nous servir de relais ou de tremplins pour atteindre nous-mêmes des états d'amours mystiques branchés sur les plus hautes énergies spirituelles.

Toujours par des méditations ou des prières on apprendra à discerner les énergies masculines et féminines. Combien de chrétiens actuellement comprennent ce que représentent les "vierges noires" par rapport à la Vierge Marie mère de Jésus ?

Comment pouvons-nous confondre le personnage de Marie avec l'énergie mariale que Teilhard de Chardin a rebaptisé **l'éternel féminin** ? Il est évident que l'énergie féminine existait bien avant que la personne de Marie existât. Quelle confusion !

Il est évident que c'est Marie qui est devenue l'énergie mariale comme toutes les femmes le font quand elles aiment de manière inconditionnelle. Quant à l'homme qui aime une femme comment pourrait-il ne pas voir en elle l'énergie mariale, son éternel féminin, sa perfection au-delà de ses imperfections? Et de même dans l'autre sens quand une femme aime un homme.

On va se rendre progressivement compte que cette énergie qu'on appelle l'amour inconditionnel, se trouve tout au sommet des énergies spirituelles que ce soit sous sa forme féminine ou masculine sur laquelle nous reviendrons plus loin.

Mais auparavant il s'agit de revenir sur la notion d'amour en général pour essayer de découvrir toute sa puissance. On peut pour cela se représenter l'énergie de l'amour comme un mille-feuille composé de strates bien définies. Tout en bas on trouvera la sexualité liée au corps. Dans sa partie médiane un grand nombre de couches qui correspondent à tous les affects liés à notre mental. Tout en haut règnera l'amour inconditionnel qui lui émane de notre esprit. Mais ne perdons pas de vue, dans cette image du mille-feuille, que l'amour forme un tout et que chacune de ses strates est intégrée à l'ensemble.

La sexualité se manifeste comme une énergie vitale fondamentale, c'est une force à l'état brut. Comme le feu, et comme toute forme d'énergie d'ailleurs, elle peut être utilisée avec intelligence et sa manifestation se révélera alors avec harmonie. Si nous prenons l'exemple du feu, son utilisation intelligente permettra de chauffer notre maison pendant tout l'hiver mais si nous sommes maladroit ou imprudent le feu risque de la détruire entièrement. Une énergie ne sera jamais bonne ou mauvaise en soi mais elle pourra toujours être dangereuse si elle n'est pas accompagnée de la connaissance liée à son utilisation. Une sexualité mal contrôlée peut conduire à des désastres tels la cruauté et les crimes sexuels.

Mais l'amour à son niveau affectif peut aussi déboucher sur des résultats destructifs. La jalousie peut aussi conduire au crime que l'on appellera passionnel cette fois-ci. Souvent, sans aboutir à la destruction complète de l'être "aimé", cette forme d'amour pourra engendrer beaucoup de souffrances par son aspect possessif et très souvent névrotique en empêchant l'autre d'évoluer harmonieusement. Ceci est aussi vrai dans l'éducation de nos enfants ou autres relations familiales ou encore dans nos amitiés.

Ces différentes formes d'amour que l'on vient d'évoquer sont naturellement conditionnelles est c'est tout à fait normal, il suffit tout simplement de le savoir pour ne pas sombrer dans les illusions amoureuses qui nous font dire "toujours" et "jamais" et qui ont fait dire au poète français *Aragon* qu'il n'y a jamais d'amour heureux !

Cette forme d'amour conditionnel est donc par définition centripète contrairement à l'amour inconditionnel qui lui ne pourra qu'être centrifuge.

Lorsque nous cultivons, par la vigilance sur l'esprit, cette forme d'amour inconditionnel avec suffisamment de persévérance, une nouvelle *surprise* de taille nous attend. Ce qu'on va dire maintenant ne provient que des témoignages des personnes qui en ont fait l'expérience et ne tolère aucune explication rationnelle car nous allons entrer de plain-pied dans l'univers des

énergies spirituelles. Là nous allons être obligés de lâcher complètement notre rationalisme et, il faut bien le reconnaître, cela effraye beaucoup de personnes.

Pourtant il n'y a aucune raison d'être effrayé, car pour celles et ceux qui n'ont pas suffisamment pratiqué cette forme de vigilance sur l'esprit, il ne se passera strictement rien. Nous sommes analogiquement dans le cas d'un automobiliste qui aurait oublié de mettre de l'essence dans sa voiture avant d'entreprendre un voyage, le voyage n'aura pas lieu parce que son véhicule ne démarrera pas.

Par contre pour les personnes qui auront pris la peine de faire le plein de cette énergie d'amour, ils pourront partir visiter ce pays merveilleux qu'est celui de la grande magie de la vie et de l'amour inconditionnel.

Dans cette présentation du spiritualisme, nous opposerons le terme de magie à celui de sorcellerie que nous traiterons plus loin. Un événement magique, par définition, échappe complètement à la raison. Or dans ce que nous venons d'appeler "la grande magie de la vie" on ne trouvera que des événements heureux car la vie à l'état pur est toujours heureuse. Dans le langage populaire on parlera de la naissance d'un enfant comme d'un "heureux événement" .

Nous allons maintenant prendre un exemple très concret de ce à quoi peut correspondre cette grande magie de la vie. Il s'agit d'une expérience conduite en 1986 par Randolph Byrd un cardiologue de San Francisco. Pendant une période de 10 mois, 393 patients furent admis dans l'unité de soins intensifs pour problèmes cardiaques de l'Hôpital général de San Francisco; 192 patients firent l'objet de prières de la part de groupes de prière. Pour 201 patients ce ne fut pas le cas. Cette recherche comportait des critères très stricts, semblables à ceux qui sont utilisés dans les recherches cliniques en médecine. L'approche en "double aveugle" fut utilisée, c'est-à-dire que ni les patients, ni les soignants, ni les médecins ne savaient qui bénéficiaient de la prière des groupes. Chacun des groupes de prière recevait les prénoms des patients ainsi que leur diagnostic et leur état actuel de santé. On demandait aux groupes de prier chaque jour pour les patients, et chaque patient avait au moins 5 à 7 personnes intercédant en sa faveur .

A la fin de la période de recherche, on pouvait remarquer les effets que voici: les patients pour lesquels les groupes priaient étaient différents des autres à quatre points de vue: 1. Trois patients pour lesquels on priait eurent besoin d'antibiotiques, alors que 16 en eurent besoin dans l'autre groupe. 2. Il y avait 3 fois moins d'œdèmes pulmonaires dans le groupe des patients pour lesquels on priait. 3. Aucun des patients pour lesquels on priait n'eut besoin d'être intubé et assisté par ventilation, alors que 12 des patients de l'autre groupe eurent besoin de cette ventilation mécanique. 4. Il y eut moins de décès dans le groupe pour lequel on priait.

Ceci n'est qu'un exemple tiré des recherches qui sont actuellement effectuées dans différents grands pays industrialisés par des scientifiques.

Nous remarquerons deux choses. Tout d'abord nous retrouvons dans cet exemple, l'approche probabilitaire dont nous avons parlé en traitant des synchronicités. Le deuxième élément important qui ressort de cette recherche est qu'une expérience scientifique peut avoir lieu alors même que nous avons complètement quitté le domaine du rationnel et que nous ne nous retrouvons que devant l'expérience.

Depuis le début de cette présentation, nous répétons qu'en matière de spiritualisme seule compte l'expérience personnelle aboutissant à une connaissance subjective et non à une connaissance objective comme nous en avons l'habitude dans l'approche cartésienne.

En science, nous avons l'habitude de gérer la connaissance objective issue de l'approche cartésienne qui aboutit à une forme de connaissance aisément transmissible puisque la répétition de l'expérience est incluse dans la méthode et débouche automatiquement sur des certitudes objectives.

Par contre, la valeur de l'expérience subjective est très loin d'être reconnue en Occident et la plupart du temps suscite la méfiance, et souvent même la défiance de scientifiques exclusivement rationnels. Elle est même le plus souvent considérée comme suspecte lorsqu'elle tente de décrire des vécus qui échappent à la description purement rationnelle et les personnes qui les vivent doivent alors avoir recours à des analogies pour tenter de donner à d'autres un aperçu de leur propre expérience.

Nous verrons plus en détails que le domaine de l'esprit est totalement imperméable aux explications intellectuelles. Seule l'expérience du sujet peut alors lui apporter une certitude subjective de la réalité de son vécu expérimental. Afin d'imager ce qui précède, nous proposons souvent à nos élèves un scénario imaginaire qui révèle la réalité de ce principe. Nous leur disons: Imaginez qu'un jour vous aperceviez sur les manchettes de journaux l'annonce suivante

:"L'Australie n'existe pas, il s'agissait d'un canular monté de toute pièce !" Si vous n'êtes jamais allé en Australie vous achèterez certainement le journal pour avoir plus de précisions, même si ce titre vous paraît invraisemblable un certain doute apparaîtra en vous. Par contre si vous avez eu l'occasion dans votre vie de visiter ce continent il ne vous viendra pas à l'esprit d'acheter ce journal puisque vous savez par expérience que l'Australie existe !

Cet exemple fantaisiste pourrait être remplacé par bien d'autres nouvelles que nous trouvons quotidiennement dans la presse mais qui ne présentent pas un aspect aussi spectaculaire.

Il en va de même pour la plupart des certitudes que nous avons acquises au cours de notre vie. Ainsi lorsque nous présentons les premiers cours de relaxation à nos futurs élèves, lors de l'information qui précède leur éventuelle inscription, nous ne nous attardons pas à décrire le vécu que représente un état de relaxation à ceux, encore très nombreux, qui n'y ont jamais eu accès.

Nous leur proposons de vivre un premier exercice qui leur permettra de découvrir ces sensations nouvelles en les vivant de manière pratique et expérimentale. Nous leur faisons remarquer que nous nous trouvons dans la même situation que quelqu'un qui parle d'un aliment ou d'un vin en utilisant des adjectifs colorés et pittoresques. Ces descriptions peuvent donner une vague indication sur la saveur et les sensations gustatives qu'engendrera la consommation de ce produit mais ne remplaceront jamais l'expérience de leur dégustation.

De même en sophrologie, qui est essentiellement un enchaînement de vécus conduisant à des états de conscience modifiés, seule l'expérience permettra dans un premier temps de découvrir puis dans un second de maîtriser ces états de conscience auparavant inconnus, pour aboutir finalement à une connaissance subjective de la réalité.

Cette constatation nous conduit à traiter l'aspect psychagogique des techniques proposées en sophrologie pour aider nos élèves à franchir les obstacles qui conduisent à ces états de plus grande harmonie et éviter les pièges qui pourraient aller dans le sens contraire.

Notre mentalité occidentale a beaucoup de peine à accepter la notion de "guide" (Guru en Inde) lors d'une démarche d'acquisition de connaissances pratiques orientées vers un développement personnel.

Cette réticence est tout à fait fondée puisque lors d'une démarche de ce type, le sujet doit "abandonner" momentanément ses propres conceptions de vie pour *faire confiance* au psychagogue qui vient lui indiquer comment accéder à un domaine qui lui est encore inconnu.

La personne qui accepte une démarche psychagogique prendra donc un *risque*, celui de se laisser "manipuler" par une personne étrangère.

En fait cette méfiance parfaitement justifiée ne pourra s'atténuer d'abord pour ensuite disparaître complètement que si le rapport "psychagogue-sujet" évolue vers une relation de confiance sous tendue par un sentiment d'amour "parent-enfant". Cette forme d'amour étant par définition *inconditionnelle*.

Lorsqu'on parle ici de *parent* on entend le *parent idéal* qui, d'une part sait ce qui est bon pour son enfant et d'autre part n'attend aucun bénéfice pour lui-même sinon le bonheur d'avoir permis à l'enfant de gagner en expérience et en connaissance les moyens de vivre plus heureux, même si, dans le cas d'une sanction, ce surplus de bonheur doit être différé dans le temps, ce qui s'exprime dans le dicton: "qui aime bien châtie bien".

Cette nécessité d'un guide correspond à la situation analogique d'une personne qui aimerait gravir une très haute montagne mais qui n'aurait jamais pratiqué l'alpinisme. Il serait très dangereux pour cette personne de s'aventurer seule, sans précaution, dans cette ascension, et surtout sans faire appel à un *guide* professionnel qui pourra d'une part lui recommander l'équipement nécessaire, et d'autre part lui indiquer les passages les plus appropriés pour atteindre le sommet tout en tenant compte des conditions météorologiques favorables pour ne pas risquer d'être surpris par le mauvais temps. Là, l'homme *occidental* admet tout à fait la nécessité d'avoir recours à un guide professionnel qui connaît le parcours et les dangers que la montagne risque de présenter. Par contre en ce qui concerne le voyage intérieur que représente une démarche de connaissance de soi accompagnée d'exercices pratiques de concentration, de relaxation et de vigilance il nous sera beaucoup plus difficile d'accepter d'être "guidé" que dans la situation de l'excursion en montagne.

En effet, il nous est beaucoup plus facile d'accepter cette notion de nécessité d'être *guidé* dans le cadre d'une démarche concrète, matérielle et plus ou moins connue. Dans le cas de la démarche abstraite dont nous parlons ici et de l'aspect inconnu de la nature même de cette démarche les résistances n'en seront que renforcées.

5. Les énergies de l'esprit

La physique moderne reconnaît volontiers que toute manifestation est le fait d'une énergie. Etymologiquement le mot énergie vient du grec "energia" qui désigne "la force dans son expression extérieure", par opposition au terme grec "dunamis" qui indique une force latente ou potentielle. L'énergie est donc une force en action. La notion d'énergie est par conséquent liée à celle de mouvement qui se déroule dans le continuum espace-temps.

Ainsi découvrons-nous que ce que nous avons pris l'habitude d'appeler "réalité extérieure" est un ensemble de forces en action engendrant des mouvements. Au niveau moléculaire, on trouvera par exemple le "mouvement brownien" qui définit le niveau énergétique de la matière par rapport à la température c'est-à-dire à l'énergie thermique.

Ainsi l'impact des mouvements de la réalité extérieure va déterminer une réaction énergétique au niveau de notre réalité intérieure qui se traduira par une "émotion" (étymologiquement du latin "exmovere", secouer ou du francique "magan" qui signifie "être en possession de ses forces"). L'émotion est par conséquent une mise en mouvement, donc une forme d'énergie en nous qui se libère et qui permet soit d'agir soit d'entrer en résonance avec la forme d'énergie extérieure à nous-même qui lui correspond.

On va constater que nos émotions peuvent se situer à n'importe quel niveau de nos structures psychiques. Au niveau physique: la sensation ou la sensualité, émoi sensuel, plaisir etc... Au niveau mental: événement gratifiant ou au contraire vexation ou frustration etc... Au niveau de l'esprit, nous trouverons les émotions esthétiques (la beauté) ou éthiques (la justice) ou encore la générosité sous toutes ses formes etc...

Nous repérerons d'autant plus facilement les émotions que suscite un événement extérieur à nous-même que lorsque cet événement est proche du monde matériel (immanent). Par contre les émotions d'ordre spirituel (transcendant) sont beaucoup plus subtiles et leurs traces beaucoup plus légères.

Pour les repérer il nous faudra faire taire la voix bruyante de notre mental pour percevoir les chuchotements de celle de notre esprit.

Il nous faudra échapper aux attachements de notre ego dont les sentiments d'attraction et de répulsion ressemblent aux coups de foudre et aux grondements du tonnerre de la nature déchaînée.

D'où les retraites silencieuses et les ascèses des mystiques qui recherchent, dans le silence, à percevoir les murmures de l'esprit.

C'est aussi vraisemblablement pour cela que les fantômes ne se manifestent qu'au plus profond de la nuit et principalement dans les régions isolées de nos campagnes. L'évocation

d'énergies fantomatiques nous amène ainsi à discerner dans les énergies de l'esprit, des niveaux qui partant du plus bas s'élèveront progressivement vers les sommets que représentent les énergies divines que mentionnent tous les fondateurs de mouvements religieux dans le monde. Tout en haut culminera la forme totalement achevée de l'amour inconditionnel.

En ce qui concerne les énergies des niveaux intermédiaires elles pourront être repérées par la vigilance sur nos émotions, la qualité de nos émotions nous signalant le niveau auquel nous "vibrons" à un moment donné.

Lorsque nous aurons appris à repérer le niveau de nos énergies émotionnelles, nous pourrons passer au stade suivant qui consiste d'une part à maîtriser nos émotions en neutralisant les émotions de bas niveau vibratoire et d'autre part à faire surgir à volonté les émotions correspondant à un niveau de hautes fréquences énergétiques.

Nous fonctionnerons alors comme un récepteur radio dont l'opérateur, notre conscience, sélectionnera volontairement et en toute liberté les stations correspondant à ces hautes fréquences. Alors qu'en état vigile ordinaire nous subissons les manifestations d'énergies émotionnelles quelles qu'elles soient (selon le principe du scanner) sans aucun contrôle possible, ce qui nous retire toute liberté de diriger notre existence, nous réduit à un état d'esclavage et empêche toute évolution spirituelle.

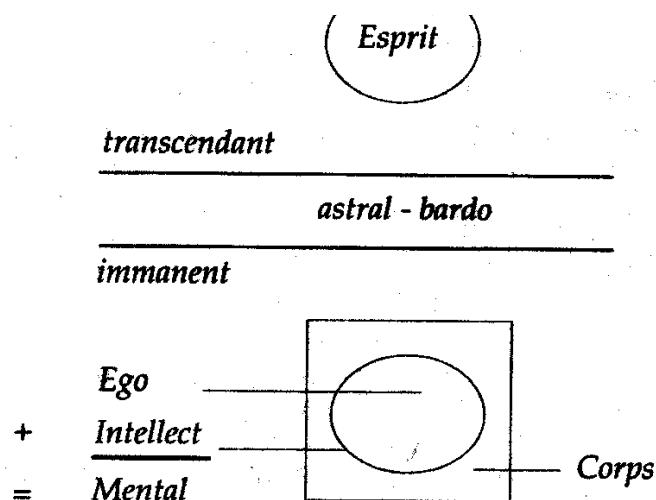
Avant d'aborder l'analyse et la description des énergies spirituelles nous devons mentionner, pour ne pas les confondre, les grandes énergies qui sont à la base de la vie humaine. Il s'agira de ce qu'on appelle habituellement nos instincts ou nos pulsions. Nous en trouverons trois principales qui sont: la sexualité, l'agressivité et la pulsion de connaissance. Ensuite viennent beaucoup d'autres instincts très puissants qui animent notre vie.

Dans tous les cas nous devons, dès le début de notre existence, apprendre à gérer ces énergies de base qui correspondent, suivant les cultures, aux démons (du grec "demonia" qui signifie "énergie") ou aux dragons des peuples d'Asie. Dans la religion chrétienne nous trouverons les images de la Vierge médiatrice qui, debout sur le globe terrestre, immobilise sous son pied le serpent, ou Saint Georges ou l'archange Saint Michel qui terrassent le dragon. Dans la philosophie bouddhiste on trouvera l'image du Bouddha debout avec à son côté, en posture de méditation, un petit démon apprivoisé.

On constatera dans tous ces exemples qu'il ne s'agit jamais de tuer les démons ou les dragons qui sont en nous, mais de les maîtriser car il représentent nos énergies vitales de base. Nous pouvons donc maintenant passer aux énergies dites "basses" qui n'ont strictement rien à voir avec les énergies vitales que l'on vient d'énumérer. Dans le premier dessin qui représentait la cartographie de base de nos instances psychiques, au centre nous avons dessiné d'abord une ligne horizontale qui désignait la frontière entre la réalité immanente et la réalité transcendante de l'être humain.

En fait cette frontière n'est pas une "ligne" qui sépare la réalité du ciel de celle de la terre, mais une sorte de no man's land, une zone qui mesure une certaine largeur. Nous vous proposons donc de redessiner votre carte de base en épaississant cette zone qui sera alors délimitée par deux lignes horizontales séparées l'une de l'autre par une certaine distance.

Cette région représente un niveau d'énergies spirituelles basses que l'on devra éviter à tout prix! En Occident nous appelons cette région l'astral. Dans



le livre des morts tibétain, cette zone s'appelle le Bardo. L'astral est une "zone intermédiaire" composée de divers éléments qui sont toujours chargés de souffrances et d'incomplétudes. D'après la tradition sa partie inférieure est un réservoir d'échos de nos émotions les plus négatives telles que la haine, l'agressivité et les désirs passionnels inassouvis (fantômes assoiffés des Tibétains et de la tradition orientale). Toujours d'après la tradition, la partie supérieure de l'astral serait peuplée "d'âmes" ou "d'esprits" en attente d'une réincarnation pour la tradition orientale et elle représenterait le purgatoire pour les chrétiens.

Il faut remarquer ici que les expériences occultes et spirites qui consistent à entrer en contact avec des entités présentes dans cette région (tables tournantes et chaneling, par exemple) sont particulièrement dangereuses pour l'équilibre psychique de l'être humain.

Nous ne pouvons que retransmettre vigoureusement le conseil de la connaissance traditionnelle de ne jamais expérimenter dans cette région dangereuse qui ne présente aucun intérêt en comparaison des merveilles qui se situent dans les régions supérieures des énergies spirituelles.

Il sera intéressant de mentionner ici l'hypothèse scientifique d'un physicien français nommé Régis Duthéil et dont l'ouvrage appelé "le supralumineux" s'appuie sur une expérience de physique (l'expérience d'Aspect) qui mettrait en évidence l'existence simultanée de trois univers distincts. Dans l'expérience d'Aspect, à la suite d'une collision provoquée entre deux particules se déplaçant à une vitesse proche de celle de la lumière, l'une de ces particules fractionnée en deux parties s'éloignant l'une de l'autre chacune presque à la vitesse lumineuse de 300'000 km par seconde subirait instantanément le changement de polarité que l'on aurait infligée à l'autre. Ce qui signifierait que quelque chose se passe au-delà de la vitesse de la lumière !

Régis Duthéil propose donc l'hypothèse suivante: il existerait un premier univers, que nous connaissons bien puisque nous en faisons partie, qui est composé de particules matérielles se déplaçant à une vitesse inférieure à celle de la lumière. A partir de l'expérience que l'on vient de mentionner, R. Duthéil en déduit qu'un univers existerait au-delà de la vitesse de la lumière et serait composé de particules se déplaçant à plus de 300'000 km par secondes, il s'agirait de l'univers des énergies spirituelles. Quant au troisième univers, ce serait celui des particules se déplaçant à la vitesse de la lumière qui représenterait l'astral dont nous venons de parler.

Cette hypothèse nous paraît extrêmement intéressante car elle correspond parfaitement à l'enseignement traditionnel qui mentionne constamment ces trois niveaux énergétiques.

Une autre remarque séduisante émerge de ce qui vient d'être dit. D'une part, le mot "Dieu" provient étymologiquement de la racine indo-européenne "deis" qui signifie lumière nous l'avons déjà constaté. D'autre part, nous remarquons que toutes les religions, sans exception, prônent l'amour inconditionnel et l'effort constant que l'homme doit accomplir pour y parvenir. Nous reconnaitrons un peu plus loin que cet amour inconditionnel représente la plus haute forme d'énergie que nous pouvons imaginer. A partir de ce double constat, il est très tentant de nous représenter la condition humaine comme une situation où l'homme doit accumuler, dans son ou "ses" existences incarnées, suffisamment d'énergie d'Amour pour parvenir à se libérer de l'univers immanent afin d'atteindre le niveau transcendantal.

Analogiquement, il faudra qu'une fusée contienne suffisamment de carburant (ici l'amour inconditionnel) pour atteindre la vitesse de libération de l'attraction terrestre afin de pouvoir quitter la terre pour voyager vers les étoiles! Ce qui correspondrait à la libération par l'état d'éveil bouddhique ou à la résurrection chrétienne. Dans cet exemple, notre fusée, si elle ne contient pas assez de carburant, se retrouvera en orbite terrestre jusqu'au jour où, freinée progressivement, elle retombera sur la terre, ce qui représenterait sa réincarnation !

Mais n'oublions pas que ce que nous venons d'évoquer n'est encore qu'au niveau de l'hypothèse !

Pour revenir à une notion plus concrète d'expérimentation des énergies spirituelles, nous devons donc envisager de nous prémunir contre toute incursion des énergies de l'astral dans notre conscience. Pour ce faire nous devons nous construire un bouclier qui nous protégera contre ces énergies indésirables. Ce bouclier sera composé de deux aspects fondamentaux. Le premier aspect envisagé sera celui d'une purification de notre conscience. Le second aspect sera constitué par un ancrage au plus haut niveau des énergies spirituelles. Commençons par le premier.

Dans les rituels religieux on trouvera toujours une étape de purification qui précédera la convocation des énergies spirituelles. On trouvera les notions de "repentir", de "confession" et

de demande de "pardon". Que signifient-elles exactement? Que signifient aussi les concepts de "faute" ou de "péché"?

En parlant des énergies basses nous avons évoqué la haine et la frustration. Dans notre vie quotidienne il est tout à fait impossible d'éviter les conflits avec d'autres êtres humains. Or notre pulsion d'agressivité, sans laquelle il nous serait impossible de subsister, car elle fait partie des énergies fondamentales de la vie, nous l'avons vu précédemment, engendre des sentiments négatifs à l'égard d'autres personnes. Si parfois ces sentiments sont évacués très rapidement et disparaissent avec le conflit qui les a engendrés, d'autres fois ils perdurent longtemps après une situation conflictuelle.

Si, au souvenir d'une personne qui nous a fait souffrir, une bouffée de haine ressurgit, c'est que nous n'avons jamais pardonné réellement. Lorsqu'on utilise le mot "haine " qui peut paraître trop fort dans certains cas, il faut comprendre que sous cette étiquette peuvent être envisagées plusieurs nuances de ce sentiment négatif, exactement comme on peut aimer *un peu*, *beaucoup*, ou *à la folie*. Mais quel qu'en soit le degré nous aurons toujours affaire à la même qualité de sentiment.

D'autre part, et c'est le pire des cas, les sentiments négatifs que nous avons éprouvés peuvent devenir inconscients. Et là, il sera très difficile de les retrouver pour les effacer par le pardon.

Analogiquement, c'est comme si l'on décidait de faire le ménage chez soi. On passe l'aspirateur, on secoue les tapis, on lave le sol, on le fait briller et lorsqu'on a terminé on a l'impression que l'appartement est tout à fait propre. Mais on oublie que nous n'avons pas tiré les meubles et que nous ne nous sommes occupés que des parties accessibles !

De même, il nous est *relativement* facile de pardonner à ceux qui nous ont offensés lorsque nous gardons le souvenir de l'offense et de son auteur mais il en va bien autrement lorsque nous avons refoulé ce type d'événement. Il faudra alors faire appel à une forme d'introspection associée à la réflexion et à la méditation (cerveau gauche/cerveau droit) pour extirper de notre inconscient ces éléments négatifs. Nous parviendrons alors à cette forme de purification qui permettra d'entrer en résonance avec les énergies les plus subtiles et les plus élevées de l'univers.

Cette purification pourra être comparée analogiquement à la toilette que l'on aura pris soin de faire avant de se rendre à l'invitation d'une personne que l'on aime beaucoup.

Nous pouvons maintenant aborder le deuxième aspect de la constitution de notre bouclier, c'est-à-dire la notion d'ancrage. Nous l'avons vu en parlant des énergies basses, il s'agit d'éviter à tout prix d'avoir affaire à ces énergies négatives qui peuvent causer beaucoup de tord aux imprudents qui les convoquent consciemment ou inconsciemment.

Là, il est très important de savoir qu'en présence des énergies élevées de l'amour inconditionnel, les énergies basses ont très peu de force. A titre de comparaison on pourrait dire qu'une énergie basse aurait la puissance d'un petit chat par rapport à celle d'un tigre qui représenterait une énergie élevée.

Il sera donc nécessaire, lorsqu'on pratiquera des exercices destinés à s'ouvrir aux énergies spirituelles de prendre soin de se protéger contre toute intrusion d'énergie basse. Nous trouverons toujours dans les rituels des grandes religions cette notion de protection ou de « prise de refuge ». Il faut avoir l'humilité de reconnaître notre faiblesse en tant qu'être humain incarné, devant les forces grandioses de l'univers.

A ce point de ce développement, nous découvrons que la prière prend tout son sens. Dans la prière, quelle que soit sa forme, nous demanderons humblement aux énergies les plus élevées en lesquelles nous avons foi (du latin *fides* qui signifie confiance) de nous guider, de nous assister dans notre quête ou notre recherche, et surtout de nous protéger.

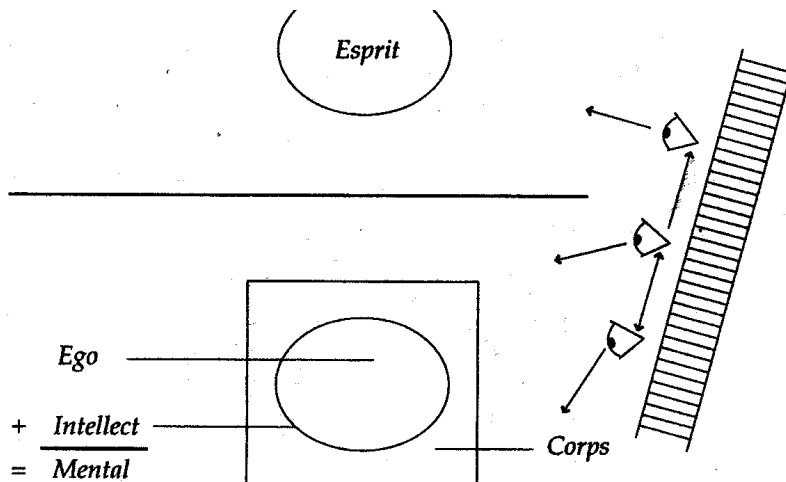
Ainsi pourrons-nous partir au "combat" avec l'épée de notre vigilance et le bouclier de la plus haute énergie de l'esprit, l'amour inconditionnel.

En termes plus simples on pourrait dire que "lorsque nous regardons en haut nous ne voyons pas ce qui est en bas ". Il nous suffit donc de porter notre conscience vers les régions les plus élevées de l'espace de l'esprit pour obtenir instantanément une protection à toute épreuve.

Nous pourrons alors constater que le mysticisme n'est pas réservé à des moines ou des ermites retirés du monde ou à des yogis plongés en état de méditation profonde. Chacun d'entre nous, sans le savoir, flirte avec l'expérience mystique. En reprenant la cartographie de

base qui situe notre conscience en retrait par rapport à ses supports que sont nos instances psychiques, nous pourrions mieux comprendre ce qui se produit en nous lorsque nous méditons. Quelle que soit la technique de méditation utilisée, nous dirigeons notre conscience vers un niveau précis. Ainsi, en méditant sur le corps, comme c'est le cas lors de la relaxation physique, nous prendrons conscience de sensations cénesthésiques. Si la méditation porte sur l'égo, nous constatons son fonctionnement basé sur l'alternance « attraction/répulsion ». En méditation sur l'intellect, nous observons nos pensées et pouvons apprendre beaucoup sur le fonctionnement du mental. Enfin, si la méditation s'élève au niveau de l'esprit, lui-même relié à tout ce qui est esprit dans la réalité extérieure, apparaît un sentiment de joie très intense qui se traduit par une émotion spirituelle. Ainsi surgit la règle fondamentale du spiritualisme : **l'état de conscience se modifie avec le niveau que nous choisissons d'observer.**

Si nous visionons un film érotique, nous réveillons nos énergies sexuelles. Si nous participons à une retraite spirituelle, nous élevons notre conscience au niveau de l'esprit. **En regardant en haut nous ne voyons plus ce qui est en bas** et inversement. Nous introduirons une échelle sur laquelle notre conscience pourra se déplacer verticalement et le schéma de base deviendra alors celui-ci :



Lorsque nous regardons en bas, notre conscience descend. Lorsque nous regardons en haut, notre conscience monte. Il est ici très important de savoir qu'il y a toujours un délai (plus ou moins long suivant le degré d'entraînement) entre le moment où l'on regarde en haut et celui où la conscience s'élève. Il faudra parfois être patient !

Rappelons que le contact avec les énergies spirituelles est beaucoup plus simple et facile que la plupart des gens le supposent. Il suffit de se souvenir que ce n'est pas sur l'image symbolique d'une énergie (icône ou statue) qu'il faut porter notre attention mais bien sur l'énergie elle-même (histoire du doigt qui montre la lune). Si vous marchez dans la rue et qu'une personne à l'instant où elle vous croise glisse et risque de faire une chute, votre premier geste, avant toute réflexion, est de tendre le bras pour lui éviter de tomber si possible.

L'énergie qui a fait se mouvoir votre bras aussi spontanément est bien celle de l'amour inconditionnel.

Nous allons aborder maintenant les possibilités concrètes d'utilisation des énergies spirituelles dans notre vie quotidienne. Nous allons constater là, le rôle primordial que jouent nos émotions.

L'émotion représente le manche à balai qui nous permet de piloter notre vie spirituelle exactement comme on pilote un avion. C'est la commande principale par laquelle nous pouvons diriger notre vie spirituelle. Ce "pilotage" passera donc par la maîtrise de nos émotions. Nous

devrons devenir capables de neutraliser les émotions qui nous abaissent et de faire naître ou de stimuler les émotions qui nous élèvent.

Les personnes qui ont atteint la maîtrise de l'état de relaxation auront remarqué la capacité de neutraliser les émotions par la détente physique et mentale. La vigilance sur la pensée que nous développons dans cette approche nous conduit à une forme de détachement qui nous protège de toute identification avec une émotion naissante.

Nous nous trouvons donc libres de sélectionner l'émotion de notre choix, de la stimuler et de la renforcer par l'utilisation consciente de nos motivations et par l'imagination disciplinée.

Nous avons pris, plus haut, l'image analogique d'un récepteur radio qui nous permettait de *choisir* à volonté un programme désiré. Nous pouvons maintenant reprendre cette analogie mais en remplaçant le récepteur par un émetteur radio. L'émotion représente l'énergie qui nous permettra d'envoyer des messages à l'extérieur de nous-même et d'entrer en résonance avec des énergies spirituelles de très haut niveau. Cette forme de prière deviendra d'autant plus efficace que l'émotion qui la sous-tend sera plus puissante.

L'émotion religieuse rend le miracle possible. Au sein d'une religion vivante, les groupes de prière qui s'occupent de personnes malades obtiennent des résultats qui sont étudiés de plus en plus fréquemment par la science moderne. Chacun de nous peut expérimenter pratiquement ces "techniques" reliant.

Il nous reste maintenant à mentionner les phénomènes parapsychologiques et leur position par rapport au spiritualisme.

A ce niveau de présentation de l'enseignement traditionnel, nous devons dire quelques mots des phénomènes non explicables par la raison et que l'on regroupe sous la dénomination de productions parapsychologiques.

Le préfixe "para" signifie "à côté". Nous aurons donc affaire à des phénomènes qui ne font pas partie de ceux, rationnels, de la science psychologique.

Nous éviterons aussi l'erreur de les confondre avec les événements qui font partie de la psychologie transpersonnelle (le préfixe "trans" signifiant "au-delà") qui, elle, fait partie intégrante de la tradition et qui implique forcément un lien entre les énergies extérieures à nous-même et notre propre esprit comme on vient de le voir dans le développement précédent.

Les phénomènes parapsychologiques sont des événements irrationnels dont on peut constater la réalité par notre propre expérience subjective. C'est le cas de la télépathie par exemple. On peut très bien s'entraîner à développer notre faculté télépathique de manière très systématique. De même, pour le magnétisme ou la voyance, il nous sera possible de travailler "méthodiquement" pour développer ces facultés.

Mais l'objet de cette présentation n'est pas d'entrer en matière sur les techniques et méthodes qui permettront de cultiver cette sorte de talent, ni d'en faire l'énumération et la description. Il s'agit en fait, ici, de situer ces facultés par rapport au développement général de la connaissance traditionnelle que nous avons abordé.

Il est indéniable que, du fait de leur irrationalité, les facultés parapsychologiques appartiennent au transcendant, au monde de l'esprit. Il s'agira en fait des facultés les plus élevées en nous qui nous permettent une appréhension directe de la réalité extérieure à nous-même et nous pourrons les regrouper toutes au niveau de notre faculté intuitive.

Ces facultés sont totalement naturelles et, si elles se manifestent spontanément dans notre existence, ne présentent aucun danger. Mais il faut avertir celles et ceux qui décideraient de les rechercher ou de les développer systématiquement que certains inconvénients indirects pourront surgir si elles ou ils réussissent dans leurs efforts. Lorsqu'on observe les personnes qui font ce type de démarche, on trouve souvent qu'elles ont beaucoup de peine à conserver leur humilité et qu'au contraire c'est à une inflation de l'ego auquel on assiste, ce qui naturellement éloignera de l'évolution spirituelle dont il s'agit ici.

D'autres inconvénients peuvent apparaître dans la mise en pratique de facultés parapsychologiques et l'enseignement traditionnel conseille toujours la plus grande prudence à ceux qui seraient tentés de cheminer dans cette direction sans professeur chevronné dans ce domaine. Quant à la valeur dans la hiérarchie de l'évolution spirituelle de ces pouvoirs ou de ces dons elle est considérée comme faible par la tradition.

Il nous reste à parler un peu du tantrisme qui fait partie intégrante du spiritualisme.

Le tantrisme est la plus ancienne philosophie pratique que nous connaissons dans l'histoire de l'humanité. On en retrouve des traces dès le 10^{ème} siècle avant J.C. Les connaissances

tantriques sont toujours en vigueur en particulier dans la plus ancienne école lamaïque tibétaine.

Le principe fondamental du tantrisme est de sublimer l'énergie sexuelle en énergie spirituelle. Il faut rappeler ici que l'énergie sexuelle est reconnue par la tradition comme étant la plus puissante de toutes les énergies présentes en tout être vivant parce que sa **finalité** dépasse l'individu pour assurer la pérennité de l'espèce.

Il serait trop long de présenter l'ensemble de la vision tantrique mais il nous sera utile de présenter un exemple analogique de l'exercice tantrique afin d'en comprendre la portée par rapport à notre vie quotidienne. Si nous considérons ce qui se passe au niveau d'une usine hydro-électrique alimentée par un barrage, nous saisirons immédiatement la possibilité de **transformation de l'énergie** qui est à notre portée en ce qui concerne notre propre énergie sexuelle. Dans le cas d'une usine hydro-électrique, le barrage qui retient l'eau torrentielle qui descend de la montagne, permettra de transformer l'énergie mécanique, la masse de l'eau attirée par l'attraction terrestre, en énergie électrique, beaucoup plus subtile dans son essence et beaucoup plus pratique au niveau de son utilisation. C'est au même type de transformation que nous avons affaire dans le cas de l'énergie sexuelle. En accumulant notre énergie sexuelle nous disposerons d'un beaucoup plus grand potentiel d'énergie spirituelle.

* * *

6. L'amour inconditionnel

Avant d'aller plus loin, revenons sur l'aspect énergétique de l'amour inconditionnel en reprenant un exemple tout à fait concret que nous avons déjà brièvement mentionné.

Une personne marche dans la rue et passe à côté de quelqu'un d'autre. Au moment où ces deux personnes se croisent l'une d'entre elles glisse et se trouve sur le point de chuter lourdement.

On remarquera qu'instinctivement et parfaitement spontanément l'autre "fera un geste" pour la retenir et lui éviter la chute. Certains d'entre-nous achèveront le geste salvateur en saisissant le bras de la personne en train de tomber d'autres esquisseront le geste seulement sans aller jusqu'au bout soit par crainte de chuter aussi soit par timidité soit pour beaucoup d'autres raisons qu'il serait fastidieux d'énumérer ici. Que s'est-il passé ?

Le geste de secourir au départ est instinctif, ce n'est que dans la fraction de seconde plus tard que le mental intervient éventuellement pour l'interrompre s'il porte en lui une raison de le faire.

L'impulsion du départ est bien une manifestation de cet amour inconditionnel dont on parle ici. Rappelons aussi que dans cette impulsion (pulsion venant de l'intérieur, de l'instinct) on retrouve la notion "d'amour-énergie" puisqu'elle engendre spontanément un mouvement. Remarquons aussi le surgissement de l'émotion qui accompagne la scène imaginaire que l'on vient de prendre pour exemple. Les deux acteurs de l'action décrite auront besoin de quelques instants pour reprendre leur souffle.

Si nous prolongeons cet exemple en admettant que le second personnage qui est venu au secours du premier ait réussi à lui éviter une chute, il éprouvera un sentiment de joie d'avoir réussi à éviter à l'autre une souffrance peut-être pénible. Quant à l'autre il ressentira inévitablement un sentiment de reconnaissance à l'égard du premier. Ainsi va naître, même s'il est éphémère, un sentiment d'amour entre ces deux personnes.

On reconnaîtra au passage l'enseignement du Christ qui nous recommande de nous aimer les uns les autres et celui du Bouddha qui n'a pas accepté la souffrance humaine ce qui l'a conduit au plus haut degré de l'éveil.

Nous allons maintenant constater, à ce niveau de notre présentation du spiritualisme, le rapprochement et même la jonction entre la science et la religion en rappelant d'abord ce qu'est la mémoire atavique et en mentionnant la théorie de la réincarnation.

La mémoire atavique ou *mémoire innée* est présente dans tout être vivant. Elle est donc présente chez l'homme comme elle l'est chez les animaux.

Lorsqu'on observe, dans la nature, les oiseaux faire leur nid, ou l'araignée tisser sa toile, ou la plupart des animaux construire les abris qui protégeront leurs petits, on peut se demander d'où leur vient cette connaissance. Les animaux n'ont pas besoin d'apprendre à construire leur habitat contrairement à l'homme qui devra faire des études, et aller apprendre à l'école comment construire ses maisons !

Là, on fera intervenir le concept d'instinct. L'homme en s'éloignant de ses instincts perd les facultés de se relaxer ou de nager spontanément alors que tous les mammifères se relaxent et nagent sans avoir à apprendre à le faire. Il en va vraisemblablement de même en ce qui concerne notre mémoire atavique, nous n'y avons pratiquement plus accès et avons *oublié* nos origines!

Car en naissant nous ne venons pas de nulle part ! Nous avons plus ou moins conscience des ressemblances avec nos parents, et nous pouvons même parfois retrouver certains traits de caractères qui sont les nôtres chez nos grands-parents si nous avons la chance de les avoir connus. Mais posons-nous la question: combien de générations nous ont-elles précédé dans l'histoire de l'humanité ? Et là, si nous laissons notre imagination remonter le temps nous arrivons directement au *big bang* du début de notre univers! En fait nous allons constater que depuis le *big bang* nous n'avons jamais cessé d'exister !

Notre existence actuelle représente en fait l'accumulation des expériences de la vie en nous depuis la création de l'univers. Il ne peut pas y avoir de "discontinuité" !

Ainsi logiquement nous devrions être capables de retrouver en nous des souvenirs antérieurs à notre naissance! Cette réflexion se rapproche étrangement de la notion de *réincarnation*. Lorsque des personnes, à l'aide de certaines techniques, retrouvent des souvenirs qu'elles peuvent identifier et situer dans des existences précédentes ne retrouvent-elles pas des pans entiers de leur mémoire atavique, on peut se le demander.

Un autre aspect de la théorie réincarnationiste qui prétend que lorsque l'être humain parvient à l'état d'éveil il cesse de se réincarner, est à mettre en face de la foi chrétienne en la *résurrection*. Dans ce face-à-face on ne trouvera aucune contradiction car les deux théories peuvent s'y côtoyer et deviennent même complémentaires.

Nous allons revenir maintenant sur les valeurs de l'esprit.

Au niveau "ordinaire", le système de valeurs de nos sociétés est fondé sur des lois engendrant obligations et interdits à partir de réflexions provenant principalement du "mental " du législateur.

Il en est tout autrement des critères qui sous-tendent le comportement humain au niveau "normal" c'est-à-dire à celui de l'état d'éveil. Ce qui caractérisera ces critères sera tout d'abord leur flexibilité, leur souplesse. Fondés sur l'appréhension directe et immédiate de la réalité, ces critères seront constamment imprégnés par l'adaptation aux circonstances et aux conditions de l'instant de l'action. Ainsi ce qui est vrai ou faux un jour peut s'assouplir ou même s'inverser le jour suivant. Par exemple, les fêtes et les carnivals au cours desquels on fait exception aux règles contraignantes habituelles. Ces critères varieront donc en fonction de la relativité du monde immanent. Il en émanera un dynamisme créatif empreint de liberté qui est absent dans le cas des lois fixes et rigides caractéristiques de l'état ordinaire.

Le deuxième aspect des valeurs de l'esprit repose sur la vision synthétique de l'homme qui percevra les conséquences de ses comportements bien au-delà de leurs effets directs. Le cas de la spéculation en économie illustre bien cette situation. La spéculation, tout en étant autorisée dans certains cas, est fondamentalement contraire au principe économique qui est celui de l'investissement en vue d'une production.

Il se dégage de ce qui précède une notion de l'honnêteté très différente de celle que l'on connaît dans une société dont les critères moraux sont issus d'une réflexion ordinaire. D'où la notion fondamentale d'une Honnêteté avec un H majuscule par rapport à l'honnêteté ordinaire. Il en est de même pour toutes les bases qui constituent l'édifice social et culturel dans lequel nous vivons. Ainsi pourra-t-on découvrir une Politique avec un P majuscule par rapport à la politique que nous connaissons la plupart du temps à notre époque.

Une Religiosité par rapport à nos institutions religieuses. Une Economie dont la générosité permettra de résoudre les problèmes humains que son évolution engendre. Etrangement, cette notion de Majuscules émanant de l'esprit capable de synthèses, est très facilement accessible aux esprits dits les plus simples et au contraire extrêmement difficile d'accès aux personnes dont le bagage intellectuel est considérable. Ainsi, le philosophe des campagnes et des pâturages, comprendra très facilement ces notions très complexes mais très simples.

Cette juxtaposition de la simplicité et de la complexité met en évidence la notion d'humilité nécessaire à l'approche de la réalité.

Un autre paramètre à prendre en considération dans cette analyse et à ne jamais perdre de vue puisqu'il est une émanation permanente du mental humain est la recherche de pouvoir qui apparaît constamment comme motivation fondamentale du comportement humain ordinaire. Cette illusion du pouvoir est directement liée à cette forme de myopie inhérente à l'état ordinaire qui est incapable d'apercevoir les conséquences à long terme d'une telle attitude. Ce qui a probablement fait dire à Malraux: le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas! On voit bien ici le danger considérable de cette vision étroite et courte, caractéristique de l'état ordinaire.

Et là nous ne pouvons que remarquer la proximité de ce constat avec la notion diabolique. Le diable ressemble terriblement à notre mental et Jésus lui-même nous le désigne très clairement dans les évangiles: "Derrière-moi, *Satan*, car tes vues ne sont pas celles de Dieu mais celles des hommes" dit-il à Pierre qui lui reprochait de vouloir se rendre à Jérusalem pour y subir sa passion. (Jésus annonce sa passion et sa résurrection, Mt 16,21-23; Lc 9,22).

Nous verrons ainsi se dégager, en poursuivant cette analyse, la nécessité d'appréhender la réalité par une forme de connaissance fondée sur une vision synthétique qui englobe tous les aspects de la condition humaine. Les scientifiques de pointe sont en train actuellement de redécouvrir le sacré aux limites de leurs recherches.

Lorsque nous utilisons le terme "d'énergies spirituelles", c'est volontairement que nous empruntons à la science, le concept énergétique de manière à conserver une continuité dans la connaissance et d'éviter la rupture qui consiste à séparer le transcendant de l'immanent. L'humanité, dans son évolution doit impérativement sortir de l'attitude "schizoïde" qui consiste à consacrer une partie de son temps à *prier* le ciel et une autre partie de son temps à vaquer à ses activités quotidiennes strictement matérialiste.

L'état d'éveil révèle cette possibilité pour l'homme de vivre le "milieu Divin" au quotidien. Dès lors toute activité devient "sacrée" car la conscience humaine devient capable d'intégrer automatiquement une activité particulière à l'ensemble de la réalité. L'homme est alors relié en permanence et le Divin peut se manifester spontanément dans toutes ses entreprises. Ainsi le XXI^e siècle pourra être spirituel !

Abordons maintenant la notion d'évolution spirituelle.

Le mot évolution vient du latin "evolucio" qui signifie "déroulement". Il s'agira donc, lors d'une évolution spirituelle, d'apprendre à laisser *se dérouler* l'esprit en nous.

Ceci implique, dans un premier temps, que nous ayons repéré ce qui est esprit et ce qui n'est pas esprit en nous-même. Ce premier discernement se fera par notre vigilance intérieure à partir des critères des valeurs spirituelles.

Ce *déroulement* se fera sans effort. Il s'agira simplement de laisser notre nature spirituelle se *répandre* en nous et hors de nous. Le seul effort, et il est de taille, pour qu'une évolution spirituelle se produise est l'effort de vigilance intérieure. Lorsque, par cette forme de vigilance, notre conscience est désidentifiée de notre corps et de notre mental elle ne peut ignorer notre esprit et l'esprit en nous normalise automatiquement le fonctionnement du mental et du corps. L'homme qui parvient à vivre en permanence en état de vigilance devient un maître spirituel. Dans cet état d'éveil spirituel rien n'échappera à la conscience de qui se passe en lui ou en dehors de lui.

Naturellement, comme dans toute recherche de maîtrise, il y aura des étapes, des échelons. Avant de devenir « *général* » il faudra avoir passé par tous les grades militaires précédents.

On pourra donc, à partir de ce qui vient d'être constaté, établir une *pente* d'évolution. Cette pente pourra être très rapide pour certains et très lente pour d'autres. Ce qu'il sera important de *surveiller* c'est que la pente soit aussi permanente que possible. Bien sûr il y aura des paliers, mais nous devons prendre garde que ces paliers ne durent pas trop longtemps.

Une autre manière d'approcher cette notion d'évolution spirituelle est de constater l'aspect cyclique de la nature. Le jour et la nuit, le haut et le bas, le chaud et le froid, les saisons, nos besoins de nourriture, nos besoins sexuels, etc...

Dans une vie qui se déroule au niveau uniquement ordinaire on entendra souvent des personnes qui se plaignent de *monotonie*. C'est l'expression populaire "métro, boulot, dodo" qui constate en général ce déroulement monotone de l'existence.

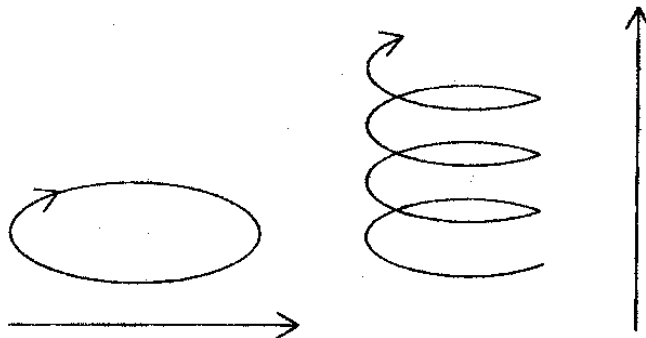
Le soleil se lève chaque matin et se couche chaque soir et si nous ne sommes pas attentifs à ces levers et couchers de soleil, ce qui est pour la plupart du temps le cas dans la vie *urbaine*, nous ne verrons pas que ces aubes et ces crépuscules sont toujours différents, toujours uniques !

Il en va de même pour tous les événements de la vie. En état de vigilance intérieure nous aurons en permanence *conscience* du changement, du déroulement, c'est-à-dire de l'évolution de notre existence et de notre enrichissement du fait de l'accroissement constant de notre *expérience de vie*. Un magnifique coucher de soleil viendra *s'ajouter* aux couchers de soleil qui l'auront précédé !

Là, une expérience très intéressante peut être réalisée et nous permettre de percevoir la différence entre être vigilant par rapport à la réalité *extérieure* et la vigilance à l'égard de notre réalité *intérieure*. Pour ce faire nous pourrions admirer un coucher de soleil, ou tout autre objet dont émane un sentiment de beauté, une fleur par exemple, en alternant vigilance extérieure et vigilance intérieure. Nous constaterons que dans le second cas viendra s'ajouter au sentiment perçu une forme de conscience qui nous relie à beaucoup d'autres événements. Nous concevrons alors le sens du concept qui s'énonce par la phrase: tout est lié !

Mais revenons à l'approche cyclique que nous avons entamée pour aboutir à la notion d'évolution spirituelle. En conscience ordinaire, nos journées se dérouleront comme un cercle qui commence en un point et s'achève sur ce même point, ainsi de suite jour après jour, avec cette impression de *monotonie* si caractéristique de l'ordinarité de la vie. En état de vigilance intérieure, chaque jour est une expérience nouvelle et nous constaterons que notre cercle se transformera en spirale ascendante. Par cette forme de vigilance, nous introduisons dans notre existence une nouvelle dimension !

Ainsi, à la notion d'horizontalité viendra s'ajouter celle de verticalité. Il est intéressant de remarquer au passage que graphiquement ce double mouvement correspond à la croix chrétienne. A l'horizontale le fonctionnement



mental et à la verticale le fonctionnement de l'esprit.

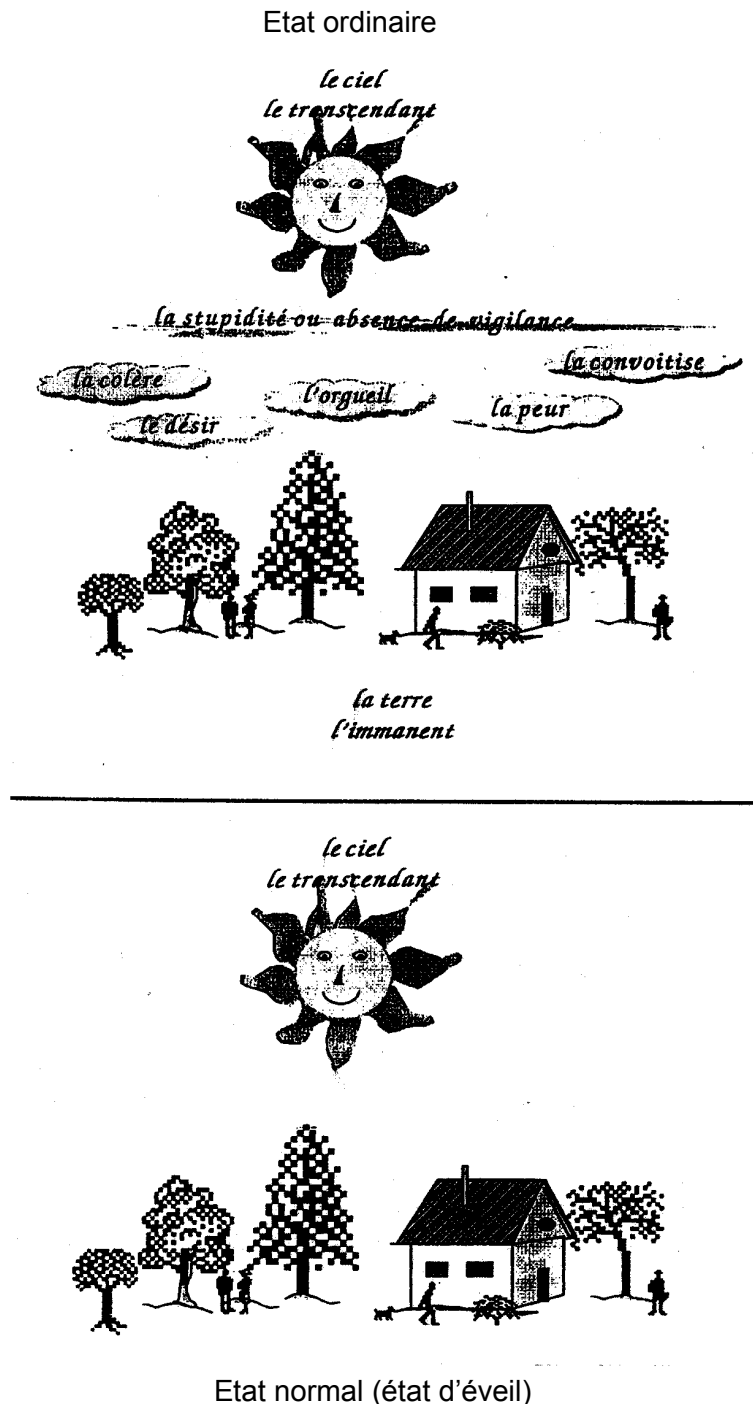
Ainsi pourrions-nous prendre la véritable mesure de cette forme d'évolution qui viendra enrichir notre vie quotidienne quelle que soit notre activité.

Avant de terminer cette présentation du spiritualisme en sophrologie nous devons mentionner deux catégories d'obstacles que nous pourrions rencontrer dans cette évolution.

La première est la tentation, lorsque surviendra dans notre vie la grande magie que nous avons évoquée précédemment, de laisser notre mental récupérer ces événements magiques pour les transformer en pouvoirs personnels. Cette pratique, de plus en plus fréquente, débouche sur des activités qui se présentent, apparemment, sous des formes altruistes et inoffensives. C'est le pouvoir de certains guérisseurs, de certains voyants, de certains occultistes. Mais en réalité l'utilisation de ces pouvoirs, la plupart du temps, n'est rien d'autre que le rabaissement au niveau mental de certaines énergies spirituelles et nous avons pu

constater, par la pratique de la vigilance intérieure, les dégâts que pouvait engendrer notre mental lorsqu'il échappait à la surveillance de notre esprit. Dans le cas extrême d'utilisation d'énergies basses par des sorciers, nous assisterons à une véritable abomination que sera le dévoiement d'énergies spirituelles basses dans le but de nuire.

La seconde catégorie d'obstacles que nous rencontrerons forcément dans notre quête spirituelle, est magnifiquement imagée en Orient dans ce qui est appelé "la rencontre des 6 poisons». Là, il vaut la peine d'avoir recours à un dessin symbolique qui représente la condition humaine ordinaire par rapport à la condition normale qu'est l'état d'éveil.



Vous pouvez maintenant comparer les deux dessins que vous avez sous les yeux. Dans le premier, la lumière du soleil ne peut atteindre le niveau du sol et votre paysage est assombri. Dans le second, le paysage est tout illuminé par les rayons du soleil qui ne rencontrent aucun

obstacle pour atteindre le niveau du sol. Le premier dessin représente l'état ordinaire et le second l'état normal lorsque notre conscience est parfaitement éveillée..

La couche de brume située entre le soleil et les nuages représente notre manque de vigilance qui fait que les rayons de lumière provenant du soleil n'ont aucune chance de commencer à dissoudre les 5 nuages. Si cette couche s'amenuise ou disparaît les rayons du soleil vont progressivement faire disparaître les nuages et après les premières éclaircies lorsque les nuages diminueront de taille, on aboutira automatiquement au dessin numéro deux.

Cette analogie correspond bien à l'évolution spirituelle que nous pouvons entreprendre et qui devra surmonter les obstacles majeurs qu'elle rencontrera et qui émanent tous de notre mental.

Remarquons au passage, pour celles et ceux d'entre nous qui ont suivi un enseignement chrétien, que notre mental ressemble beaucoup au diable de nos religions ! (Comme nous l'avons déjà évoqué précédemment).

Pour terminer cette présentation, nous pourrions revenir sur la notion même du sens que peut prendre notre existence sur la Terre.

Nous constaterons que la pratique de vigilance que nous avons décrite, nous conduira automatiquement à une harmonisation de nos comportements ce qui ira toujours vers le renforcement de la joie au détriment de la souffrance. Toujours plus de vigilance engendrera toujours plus de joie et toujours moins de souffrance aussi bien pour nous-même que pour notre prochain. D'autre part, l'absence de contradiction entre la connaissance Scientifique (avec un S majuscule) et le contact avec les énergies spirituelles nous conduira certainement vers cette grande pentecôte de l'amour, c'est-à-dire la descente de l'Esprit-saint, dont Marthe Robin, cette sainte petite bergère de la Drôme en France annonçait la venue.

Notre effort personnel, si difficile à maintenir pour conquérir cette forme de connaissance, participera certainement à tous les efforts que l'humanité fournit pour construire le monde de demain, un monde plus chaleureux et plus généreux, et notre effort individuel sera notre contribution à l'avènement de cette pentecôte et suffira certainement à donner un sens profond à notre passage sur cette terre.

* * *

FICHE TECHNIQUE DE LA VIGILANCE INTERIEURE

L'être humain a la faculté d'observer sa pensée.

C'est par ce constat que l'entraînement à la *vigilance intérieure* peut débuter. Nous pouvons tous, sans exception, tenter l'expérience de l'observation de nos propres pensées. Cet exercice est absolument sans danger et ne comporte aucune contre-indication.

Cette vigilance intérieure représente la plus haute technique de méditation. Elle n'implique ni posture, ni exercice respiratoire et peut se pratiquer n'importe où et n'importe quand. Au début de cette pratique, il est recommandé de s'isoler, mais avec un peu d'entraînement, on pourra observer notre pensée dans toutes les circonstances de la vie, en activité, lorsque nous sommes seuls, ou lorsque nous sommes en compagnie d'autres personnes, ou même lorsque nous conversons avec quelqu'un.

Le début de cet entraînement exigera de nous un très gros effort. Bien des personnes renoncent devant cet effort, tellement il est important au départ. Mais au fur et à mesure de cette pratique, cet effort diminue pour devenir un réflexe qui s'intègre à notre vie quotidienne.

En fait, il s'agit, ni plus ni moins, de retrouver, pour nous occidentaux, le mode d'emploi de l'être humain, mode d'emploi que nous avons pratiquement complètement perdu au cours du développement rationaliste et matérialiste de notre culture.

Cette pratique débouchera automatiquement sur une nouvelle forme de psychologie dont Carl Gustav Jung a été le premier à poser les bases et qu'il a très judicieusement nommée: "psychologie transpersonnelle". Pourquoi *transpersonnelle*? Parce qu'elle dépasse le cadre strictement individuel du psychisme humain pour prendre en considération la culture dont il est issu et à laquelle il appartient, y compris la dimension spirituelle de l'homme, comprenant les archétypes et l'inconscient collectif.

En effet, en observant nos pensées, nous allons automatiquement découvrir leurs origines et nous découvrirons alors qu'elles prennent leurs sources en nous à partir de quatre instances

bien définies. Il s'agit de notre corps, de notre ego, de notre intellect et de notre esprit. Ces instances psychiques fondamentales de l'être humain peuvent se présenter sous la forme de la *carte* proposée à la page 12 de cet ouvrage. La ligne horizontale qui sépare l'esprit des trois autres instances, correspond à la frontière entre le monde immanent et le monde transcendant, la réalité "matérielle" de notre existence et sa réalité "spirituelle", la terre et le ciel pour les religieux.

En Inde "Manas" pour l'intellect et "Buddhi" pour l'intelligence de l'esprit.

Remarquons au passage que l'addition de l'ego et de l'intellect nous donne le mental dont les caractéristiques correspondent parfaitement au *diable* de la religion chrétienne.

Nous devons reprendre la carte de base que nous avons établie pour comprendre le phénomène fondamental qu'engendre l'observation de nos pensées. Et là, nous sommes obligés d'introduire le concept de conscience. Descartes a commis une très grande erreur dans son postulat: "Je pense donc je suis". Il aurait dû dire: "J'ai conscience donc je suis" ! Car pensée et conscience sont deux phénomènes tout à fait différents. Nous savons que notre pensée est séquentielle (fréquences enregistrées par l'électroencéphalographie) et qu'elle est limitée au domaine de la matière. Là, apparaît toute la différence entre réflexion et méditation, on réfléchit avec son intellect et on médite avec son esprit. Lorsqu'on réfléchit en état ordinaire, la conscience est identifiée à notre intellect. Lorsqu'on médite en état ordinaire notre conscience est identifiée à notre esprit (d'où les *transports* ou les *extases* de certains mystiques). Lorsqu'on fonctionne en état normal notre conscience n'est jamais identifiée et nous possédons alors ce recul appelé détachement en Orient. Sur notre *carte*, la conscience, représentée par un oeil schématique, se placera en dehors de nos instances psychiques. (Voir schéma page 25).

Ainsi constaterons-nous que notre mental *pense* comme notre tube digestif *digère* ou que notre système respiratoire *respire*. Nous pourrions ainsi devenir spectateur de notre mental qui pense, comme nous devenions spectateur de notre respiration dans le troisième exercice du premier degré du training sophrogène.

Pratique de la vigilance intérieure sur la pensée.

Le début de cette pratique consistera à se poser le plus souvent possible la question: "A quoi suis-je en train de penser?"

On constatera alors, dans une première étape, que: "ça cause"! A ce stade on constate une verbalisation de la pensée. Puis, si l'on poursuit notre effort d'observation passive, on va reconnaître des trains de pensées. Nos pensées s'enchaînent les unes aux autres par déductions, oppositions et associations et le phénomène de verbalisation va cesser. On constatera alors que nous passons d'un train de pensées à un autre tout au long de la journée.

Là, un nouveau phénomène va se produire. L'observation de nos trains de pensées va les faire disparaître au fur et à mesure qu'ils surgissent et nous allons avoir l'impression que nous n'avons plus de pensées. La pensée se cache.

On devra alors passer à l'étape suivante que l'on pourrait appeler celle "*du gendarme et du voleur*". Le gendarme, notre conscience, devra aller rechercher la pensée, le voleur, là où elle se cache. L'effort que nous devons fournir va devoir s'intensifier considérablement. Si nous franchissons cette étape, nous allons découvrir les *wagons* de nos trains de pensées. On aura alors l'impression de penser à la vitesse d'une mitrailleuse.

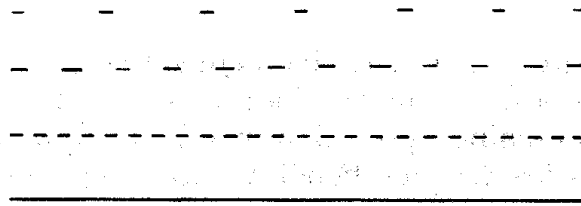
Là, il faudra avoir recours à des techniques de *ralentissement de la pensée* (relaxation mentale). Les trains de pensées vont alors ralentir considérablement ce qui nous conduira à avoir de moins en moins d'efforts à faire pour les observer (trains et wagons, c'est-à-dire *pensée secondaire et pensée primaire*, voir le cours).

Dans une ultime étape, il va se produire un nouveau phénomène. Notre conscience va devenir capable d'apercevoir ce qui existe entre nos pensées primaires, entre les wagons. Nos trains de pensées et leurs wagons font écran au paysage devant lequel ils passent. Notre vigilance, poussée à cette ultime étape va nous permettre d'apercevoir ce paysage qui représente la réalité nouménique, c'est-à-dire la véritable réalité de l'univers. Nous aurons alors accès à une nouvelle dimension de notre conscience appelée état d'éveil et notre pensée deviendra alors aussi synthétique au lieu de n'être qu'analytique : connexion entre cerveau

gauche (faculté d'analyse) et cerveau droit (faculté de synthèse). Nous constaterons, dans notre pratique quotidienne, que nos moments de vigilance vont se rapprocher au fur et à mesure de notre entraînement. Au début, nous aurons un *pointillé* de périodes de vigilance assez espacé, en général de 15 à 30 périodes de vigilance de quelques secondes par jour. Puis ces périodes de vigilance augmenteront en nombre et en temps. Surviendra alors un phénomène marquant un progrès très important; nous constaterons que nous deviendrons capable de nous souvenir de nos pensées entre deux périodes de vigilance.

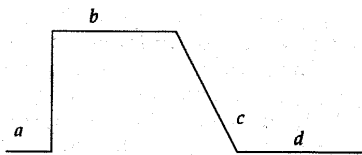
Périodes de vigilance dans une journée:

Périodes de vigilance dans une journée :



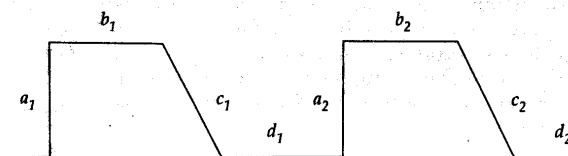
***Vigilance continue = état « d'éveil »
(état « normal » par opposition à l'état « ordinaire »)***

Chaque période de vigilance comporte trois parties distinctes:



a) réveil (petit choc) — b) état de vigilance sur la pensée
c) rendormissement — d) état de vigilance « ordinaire »

Passage de la vigilance partielle à la vigilance permanente:



En b2 nous nous souviendrons du contenu de notre mental en d1, etc...

La durée de cet entraînement peut varier énormément d'une personne à une autre. Pour certains, elle peut être de quelques semaines, pour d'autres, de plusieurs mois. Mais dans tous les cas, des bénéfices très importants surgiront très rapidement.

* * *

Utilisation de la vigilance intérieure

Pour parvenir au repérage des différentes instances psychiques nous aurons recours à notre faculté de vigilance intérieure qui consiste par un effort d'attention à devenir conscient de nos pensées.

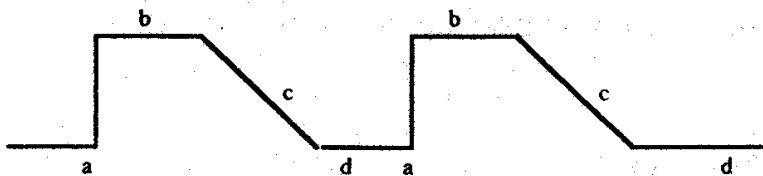
Au début de cette pratique on constatera que cet effort d'attention est très éprouvant et on ne réussira à maintenir cette **"posture mentale"** que pendant quelques secondes. Puis, au fur et à mesure de cet entraînement, on verra nos périodes de vigilance s'allonger pour enfin tendre vers une vigilance permanente.

On trouvera des traces de cette technique dans toutes les grandes cultures humaines y compris dans notre tradition occidentale. (présence à soi et à Dieu" dans l'Hésychasme chrétien, "technique de Bouddha " chez les bouddhistes ou encore "technique du berger" en orient en général)

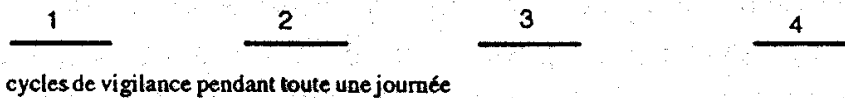
Mais il faut reconnaître que seuls ceux qui sont très motivés par cette forme de connaissance parviendront à persévérer suffisamment dans cet effort de vigilance.

En fait, très rares sont les personnes qui parviennent à l'objectif final et aboutissent à la permanence de cette forme de vigilance dont la conséquence est alors une modification de l'état de conscience dont nous reparlerons et que l'on appelle **état d'éveil**.

cycle de vigilance



- a = "réveil" (petit choc)
- b = état de vigilance sur la pensée (look-in)
- c = rendormissement
- d = état de vigilance ordinaire ("petit sommeil")



x = périodes de "non-vigilance" pendant lesquelles on peut se souvenir de l'état de vigilance qui a précédé

Etat de vigilance permanente (état "normal" <éveil>)

Au début de l'entraînement à la vigilance sur la pensée on discernera 3 étapes distinctes. Dans une première étape, le sujet va constater que "ça cause", les premières pensées observées se manifesteront sous une forme verbalisée.

Dans une deuxième étape le pratiquant découvrira des "trains de pensées " qui, par définition, représentent une forme de pensée secondaire.

Enfin, on aboutira au début de la troisième étape, à partir du moment où l'élève constatera "qu'il n'y a plus de pensées".

En fait, la pensée secondaire est annihilée par la vigilance, mais l'effort fourni n'est pas encore suffisant pour éclairer la pensée primaire. C'est comme si la pensée se cachait. Il faut que la vigilance se renforce encore pour découvrir la pensée primaire qui, elle, est beaucoup plus rapide et nombreuse.

C'est le jeu du gendarme et du voleur.

On comprend pourquoi la relaxation mentale est nécessaire pour faciliter la vigilance sur la pensée.

Quand enfin l'élève commence à apercevoir la pensée primaire, il sera frappé par la vitesse à laquelle elle se déroule et constatera qu'il pense "comme une mitrailleuse ".

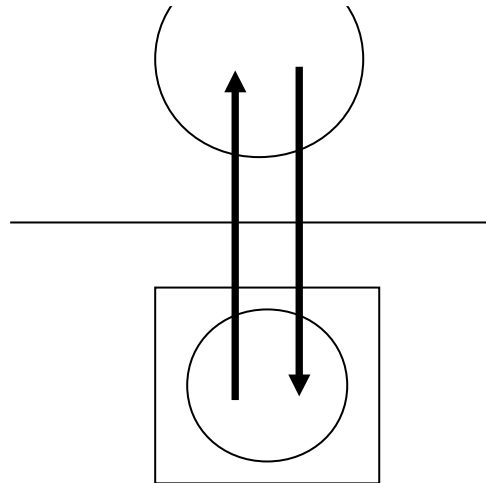
A ce stade de l'entraînement, il faudra pousser la relaxation mentale afin de ralentir encore la pensée primaire avec pour objectif de créer un "espace" entre les pensées primaires, espace par lequel pourra s'infiltrer la conscience et pénétrer dans la réalité de synthèse qui se trouve au-delà du fonctionnement de notre cerveau, et donc d'accéder volontairement aux facultés de l'esprit.

* * *

Le dialogue intérieur

Là, on va découvrir avec émerveillement, l'extraordinaire faculté de l'être humain qui consiste à pouvoir poser des questions, à partir de son mental, à son propre esprit. Il peut alors s'établir un véritable dialogue intérieur qui nous permettra de prendre des décisions parfaitement justes car les réponses que nous recevrons seront toujours rigoureusement exactes et parfaitement précises.

C'est ce que l'on pourrait appeler : *l'expérience de Sainte Jeanne d'Arc !*



Ainsi l'homme dispose d'un moyen totalement sûr d'obtenir tous les renseignements dont il a besoin pour réussir dans ses entreprises et ceci en toute **indépendance** et **autonomie**, sans dépendre d'un enseignement extérieur.

Le dialogue intérieur représente « la clef de voûte » de la psychologie transpersonnelle.

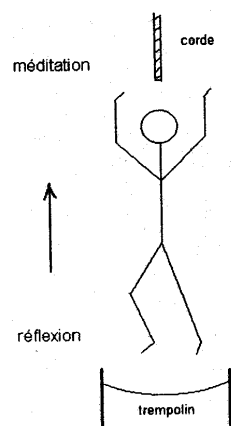
*

DEFINITION DE LA MEDITATION

La méditation est un état modifié de conscience. Elle implique tout d'abord un excellent état de relaxation mentale (alpha-thêta). Le sujet doit d'autre part posséder une très forte vigilance sur la pensée qui lui permettra d'apercevoir entre les pensées, l'espace de l'esprit (n'oublions pas que la pensée est *séquentielle* puisque émanant d'un cerveau fait de matière contrairement à la conscience qui est d'essence spirituelle). Enfin le méditant doit disposer d'une grande quantité d'énergie psychique (éventuellement d'énergie sexuelle sublimée) et cette énergie doit être disponible (jamais de méditation après un bon repas).

L'entraînement à la méditation sera progressif (ne jamais "forcer") et cumulera progressivement une suite d'expériences qui permettront au méditant d'avoir à sa disposition des points de repère qu'il utilisera en se servant de sa faculté de mémoire. On ne recherchera jamais le monodéisme qui conduirait à un état de samadhi (absence de conscience individuelle) et non à un état d'éveil. Les meilleures conditions pour qu'un état d'éveil se produise sont les états de vigilance sur l'esprit.

On fera très attention de discerner les états de réflexion des états de méditation, il ne s'agit pas du même "effort". Pour illustrer ce discernement on aura recours à l'analogie de l'homme qui veut s'élever et pour cela, en premier lieu utilise un trampoline, pour ensuite se hisser vers le sommet en grimpant à une corde. Dans un premier temps ce sont les jambes qui travaillent (effort *mental-rationnel*/ en permettant de bondir sur le trampoline ; ensuite ce seront les bras qui travailleront (effort spirituel *intuitif*) lorsque les mains auront saisi la corde. Il s'agit donc de deux efforts différents qui permettent tous les deux de s'élever.



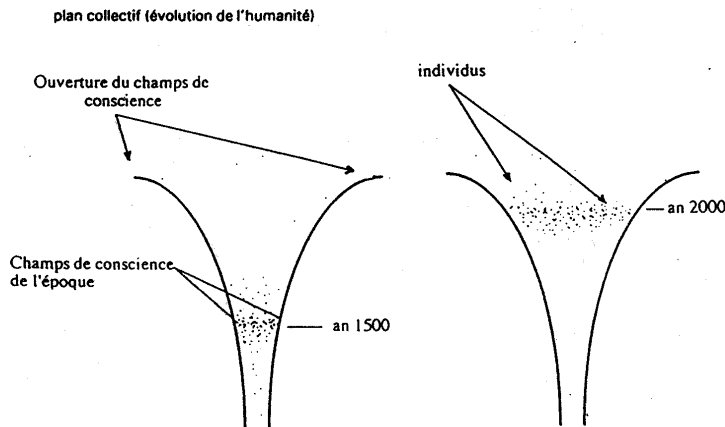
EVEIL INDIVIDUEL OU COLLECTIF

Le terme « *téléologique* », encore peu utilisé, provient des racines grecques « *teleos* » et « *logos* » qui signifient respectivement: *finalité* et *étude*. L'étude de la finalité de notre existence en tant qu'individu doit, pour avoir une signification cohérente, être liée à la finalité de l'espèce à laquelle nous appartenons et à l'évolution de la Vie en général.

La science actuelle nous permet maintenant d'avoir une vision assez claire de nos origines, de l'évolution de l'humanité et de la vie sur notre planète depuis sa création dans l'univers. Il est évident que nous allons vers une conscience de plus en plus large de la réalité du monde. Cette *connaissance* en expansion continue, peut se situer soit sur le plan individuel, soit sur le plan collectif.

Sur le plan individuel cette acquisition cognitive est évidente du fait de l'expérience de vie que nous accumulons forcément quelque que soit notre type d'activité, en tant qu'individu. Sur le plan collectif, nous contribuons tous, automatiquement, à cette évolution, c'est évident.

Dans la *connaissance traditionnelle* nous retrouverons ce double aspect téléologique dans notre participation au niveau « *petit véhicule* » pour l'évolution individuelle et « *grand véhicule* » dans notre contribution à l'évolution de toute l'humanité. Le schéma ci-dessous illustre ainsi cette double évolution et nous permettra de mieux nous situer en tant qu'individu par rapport à l'évolution générale de l'espèce humaine.



SOURCES

Cette méthode représente une synthèse des enseignements de :

Maharajkumar Swaroop Chandra Bhanj Deo (physicien indien à Calcutta) - de 1958 à 1991.

Shri Makalimayi (Maître spirituel à Calcutta) - de 1984 à 1993.

Goshaldada (Maître spirituel à Calcutta) - dès 1984.

Khordong Terchen Tulku Chhimed Rigdzin Lama (Maître spirituel tibétain) - de 1989 à 2002.

Père Gilbert Pourchet (prédicateur au foyer de charité de la Roche d'Or à Besançon) dès 1992.

Remerciements : à **Françoise SOMMER** qui a énormément participé à la mise au point de cet enseignement pendant plus de 10 ans.