

L'Éveil spirituel?

du doute à l'évidence, de l'imbitable à l'indubitable

Récit d'une expérience

Parcs d'Étude et de Réflexion La Belle Idée, Décembre 2018

René Oster – reneolivieroster@gmail.com

Table des matières

| | |
|---|----|
| 1) Introduction..... | 3 |
| 2) Deux approches de "l'Éveil" | 4 |
| 3) L'approche psychologique..... | 6 |
| 3-1) La première étape : L'Éveil et le non-Éveil..... | 6 |
| 3-2) Deuxième étape : l'échec..... | 8 |
| 3-3) Troisième étape : la réconciliation avec les autres..... | 10 |
| 3-4) Quatrième étape : La réconciliation avec soi-même..... | 12 |
| 4) L'approche spirituelle..... | 13 |
| 4-1) Première étape : l'acceptation de la quête..... | 13 |
| 4-2) Deuxième étape : la découverte de la Force..... | 15 |
| 4-3) Troisième étape : l'évidence de la finitude..... | 16 |
| 4-4) Quatrième étape : la naissance spirituelle..... | 17 |
| Conclusion :..... | 18 |

1) Introduction

Je ne sais pas vous, mais moi pendant longtemps j'ai eu un sentiment étrange et une incompréhension intellectuelle lorsque l'on me parlait "d'Éveil". En effet, depuis ma compréhension ordinaire, les choses sont simples, soit je dors, soit je suis éveillé. Il s'agit de deux états bien définis et surtout apparemment bien cloisonnés. Lorsque, je dors, je perds le contrôle de nombreuses fonctionnalités de ma conscience. Elle semble fonctionner par elle-même et je peux seulement récupérer quelques bribes de son fonctionnement au matin, lorsque j'ai la chance de me souvenir de mes rêves. Lorsque, je suis éveillé, je suis conscient de mes actes et des pensées qui traversent mon esprit. Je peux me souvenir, envisager, me projeter et percevoir le monde qui m'entoure.

Alors pourquoi parler "d'Éveil" pour évoquer un état de conscience différent de l'état ordinaire ? Est-ce qu'il y a une similitude entre le fait de se réveiller le matin et le fait de changer d'état de conscience ? Existe-t-il différents niveaux de sommeil dans le fonctionnement de la conscience humaine ? Existe-t-il différentes manières d'être éveillé ?

Il existait un autre problème lié à la notion "d'Éveil" qui pendant longtemps m'a posé problème et surtout m'a empêché d'aborder le sujet avec la décontraction émotive et l'ouverture intellectuelle nécessaire. L'Éveil c'était un truc plutôt religieux, ésotérique, anti-scientifique, irrationnel ou pour certains superstitieux... Dit d'une autre manière, soit tu étais un être raisonnable, éduqué, amoureux du savoir ; soit tu étais un être influençable, obscurantiste, irrationnel et superstitieux. Mais, il y avait indéniablement deux camps. Et il fallait choisir le sien, il n'y avait pas de nuances. Et manifestement "L'Éveil", pour moi, appartenait au mauvais camp.

Mais dans cette manière de penser, il y avait aussi des incohérences étranges. Beaucoup des gens se revendiquant du camp rationnel étaient dans des attitudes quotidiennes incohérentes : colériques, irrationnelles, souffreteuses, inattentives, possessives. D'autre part, si le religieux était un obscurantisme total asservissant l'être humain, pourquoi toutes les cultures humaines avaient-elles créé une pensée religieuse ? Pourquoi ai-je dans mon expérience intérieure des expériences d'états d'inspirations, de joies, de foi, de force, etc. ; expériences qui me semblent très importantes pour une vie

pleine de sens ? De plus ces expériences, bien que fugaces étaient réconfortantes et très inspiratrices pour donner un sens à ma vie. Comment l'obscurantisme a-t-il pu donner naissance à mille et une formes d'arts ? Pourquoi si le rationalisme est un progrès essentiel se suffisant à lui-même a-t-il donné naissance à un XXème siècle portant la violence à une dimension industrielle avec ses tueries de masses et une barbarie sans limites ?

Bref, il devait y avoir une autre ou plusieurs autres manières de considérer l'être humain et le fonctionnement de sa conscience, pour comprendre en accord avec ses expériences intérieures ce qu'est "l'Éveil" et donc un changement vers une vie plus riche, heureuse et pleine de sens.

Dans les chapitres suivants, en se basant sur l'expérience vécue de l'ensemble humain se revendiquant du "Nouvel Humanisme" ou "Siloïsme" je vais tenter d'expliquer comment j'ai compris sous un jour nouveau le phénomène de "l'Éveil". De manière connexe, je tenterai d'expliquer comment cela a bouleversé totalement ma perception du "Sacré" et de la "Spiritualité". Nous sommes tous tellement attachés, voir enchaînés à notre vision du monde construite dans l'enfance et l'adolescence, que chercher à s'ouvrir à un nouveau "regard" bousculant profondément nos croyances et préjugés est un effort immense. Cela demande une "intention" claire de la conscience pour sortir de la manière mécanique (ordinaire) de penser et de se sentir. Espérons toutefois que ce texte soit utile à quelqu'un. Au minimum, et c'est déjà beaucoup, il servira de synthèse à son auteur.

2) Deux approches de "l'Éveil"

Quand je pense à l'expérience avec "L'Éveil" ou, pour le dire autrement, à l'accès à un autre "niveau de conscience", je me trouve devant deux manières de l'exprimer. Cette expérience et les compréhensions qui en découlent, je peux les exprimer d'un angle que je qualifierai de regard psychologique et d'une autre perspective que je qualifierai de regard spirituel. Il est amusant que cette même expérience puisse se traduire de deux façons différentes. C'est comme si aborder L'Éveil de différents angles brisait de fait la fausse antinomie imposée par la pensée de notre époque créant deux clans illusoire : la pensée rationnelle d'un côté et l'illusion mystico-religieuse de l'autre.

Je vais donc présenter mon expérience en quatre étapes de deux manières différentes étant entendu qu'il s'agit d'un même et seul processus de vie.

L'approche psychologique

1ère étape :

Qu'est-ce qui définit l'état "d'Éveil" ? Et donc quelles sont les caractéristiques de l'état ordinaire de veille, c'est-à-dire le "non Éveil" ?

2ème étape :

L'échec. L'importance incontournable de l'expérience existentielle de l'Échec comme début du chemin vers l'Éveil.

3ème étape :

Les réconciliations avec les autres comme actes de changement de notre paysage intérieur.

4ème étape :

La réconciliation avec soi-même comme base d'une nouvelle relation avec soi-même et son paysage humain.

L'approche spirituelle

1ère étape :

L'acceptation de la quête intérieure. La découverte de cette réalité majeure : "rien de mal ne peut m'arriver dans cette quête du profond en moi".

2ème étape :

Découverte de la Force et de ses effets comme réalité intérieure.

3ème étape :

L'évidence de la finitude.

4ème étape :

La configuration d'un centre de gravité ou la naissance spirituelle. L'évidence du sens

3) L'approche psychologique

3-1) La première étape : L'Éveil et le non-Éveil

Tant que je considère l'Éveil comme un truc religieux, mystique, New Age, ésotérique, etc. je suis immédiatement prisonnier de mes représentations, de mes préjugés, de ma mémoire sur ce qu'est le religieux, le mysticisme, les phénomènes New Age, etc. Bref, je ne suis pas en recherche, je ne suis pas en mesure de découvrir quoi que ce soit car je pense un phénomène depuis un cadre de pensée préétabli. Donc pour aborder et penser (véritablement penser) le phénomène de l'Éveil, j'ai besoin de rejeter tous les concepts prémâchés dans lesquels je l'englobe.

Pour être simple, j'ai besoin de considérer l'Éveil comme un phénomène inconnu ou méconnu de moi mais susceptible d'être atteint par expérience. Je dois considérer l'Éveil comme une expérience humaine atteinte par certaines personnes et susceptible d'être atteinte par moi. Cela ne veut pas dire que je doive l'atteindre mais juste que je peux l'atteindre, si je le souhaite et que je pose les actes pour atteindre cet objectif.

Comment définir alors l'état de "non-Éveil" ou dit différemment, l'état de "veille ordinaire" ? Lorsque je dors, mes actes mentaux ne dépendent pas de ma stricte volonté consciente. Lorsque je me souviens au réveil de mes pensées de la nuit, mes rêves, je m'aperçois que ma conscience a travaillé hors de mon contrôle direct et a créé des histoires en puisant dans ma mémoire des images, des émotions, des sensations et en les organisant pour les raconter. Je peux chercher, après avoir récupéré un rêve, à analyser son contenu pour comprendre ce que ma conscience a cherché à élaborer.

Et-il possible alors que lorsque je suis éveillé et que je vaque à mes occupations ma conscience continue à fonctionner comme lors du sommeil ? C'est là qu'intervient le phénomène des rêveries. Ordinairement quand je pense "rêveries", je vois des moments particuliers de ma vie ou dans un état de fatigue ou de relâchement je laisse mon esprit divaguer librement et alors les images mentales se succèdent automatiquement. Ici, il ne s'agit pas de cela, ou simplement de cela. Nous disons que lors de toutes les étapes de l'activité mentale de la journée, pendant les moments calmes, mais aussi pendant les moments de concentration, en lisant un livre, en résolvant des problèmes complexes, etc. mon activité mentale est teintée en permanence par l'action de "rêveries" qui agissent et orientent mes actes alors même que je n'ai pas conscience d'elles.

Prenons comme exemple un monsieur très ambitieux. Un monsieur qui enfant, puis adolescent ne s'est souvent pas senti reconnu à sa juste valeur. Il a commencé à élaborer la croyance qu'il est rejeté, isolé parce qu'il n'est pas reconnu. Alors ce monsieur des années plus tard a une famille, un travail, des amitiés, etc. Et quand il analyse un peu sa vie, il se rend compte que derrière presque toutes ses actions se cache le désir profond et impératif d'être reconnu. Il veut être le meilleur père, le meilleur époux, le meilleur collègue, le meilleur manager, etc. Ce monsieur se rend alors compte qu'une "rêverie" très importante est en train de diriger la plupart de ses actes sans qu'il en soit conscient.

Nous disons donc que l'être humain dans sa vie ordinaire, dans sa manière d'être « mécanique », agit sur la base de différentes rêveries qu'il a configurées au cours de son étape de formation (enfance et adolescence), rêveries qui visent à compenser des déficits souffrants non résolus.

En accord avec ce point de vue, on comprend aussi que des ensembles humains plus ou moins grands peuvent agir sur la base de "rêveries" communes sans être conscients de la source de leurs comportements. Par exemple, il serait très intéressant d'étudier les guerres, les discriminations, ... comme accomplissement de rêveries collectives. Nous pouvons aussi parler de véritables rêveries générationnelles, mobilisant dans une direction spécifique l'ensemble des êtres humains d'un même âge.

Mais alors que se passe-t-il, si je prends le temps de m'étudier comme être humain ? Pas si je lis des livres expliquant les fonctionnements de l'être humain, mais en me prenant moi-même comme objet d'étude dans le but de rendre conscient le fonctionnement de ma propre conscience. Là, commence le chemin de l'"Éveil".

Là, commence l'élaboration d'une conscience d'un autre niveau, d'une autre nature, d'une autre qualité. Nous ne sommes pas encore des êtres humains pleinement réalisés.

3-2) Deuxième étape : l'échec

Quel est le problème avec la "rêverie" ? La rêverie est un fonctionnement "mécanique" de la conscience humaine, qui permet de mobiliser et de maintenir l'être humain dans une direction fixe indépendamment de tout choix véritablement profond. Dit autrement, en état de veille ordinaire, sous l'influence de mes rêveries, mes choix existentiels et évolutifs restent strictement limités dans le cadre de l'accomplissement de ma rêverie.

La Rêverie fonctionne sur le mode de la compensation de difficultés psychologiques non-résolues, non-intégrées. Reprenons l'exemple de notre monsieur qui désire être reconnu. Imaginons que ce monsieur atteigne un poste important et prestigieux dans son travail, que va-t-il se passer ? Nous pouvons imaginer qu'il ressentira premièrement une forte jouissance pour cette réussite.

Mais cela ne résoudra en aucune manière le nœud psychologique de base qui fait qu'il ne se sent pas reconnu à sa juste valeur. Il aura besoin (comme le drogué) d'une dose plus forte de reconnaissance et donc soit il visera un nouveau poste, soit il lancera son énergie vers la famille, l'humanitaire ou un autre champ de sa vie dans une quête sans fin de reconnaissance.

Tant qu'il sera sous l'emprise de sa rêverie, jamais il ne dépassera le nœud de souffrance biographique qui en est la source... De plus, le noyau de rêverie le plus profond se créant dans l'enfance et l'adolescence, chacun finit par associer sa personnalité, sa façon d'être à la poursuite de sa rêverie la plus profonde. En état de veille ordinaire, je suis ma rêverie, ou dit autrement, je reconnais la poursuite de ma rêverie comme étant ma véritable personnalité. Ce qui rend extrêmement difficile tout projet de changement profond et évolutif.

Comment sortir de sa rêverie alors ? Ici intervient le rôle essentiel de l'échec. Dans le cadre de ce travail ce qui nous intéresse est bien entendu, l'échec de la rêverie.

Reprenons notre monsieur, encore une fois. Imaginons que le centre de sa reconnaissance soit son travail. Il a un poste prestigieux, son cercle d'amis est constitué de gens avec un statut social lié à leur travail. Dans sa famille aussi il se sent reconnu par son travail. Ce monsieur se fait alors licencier et n'arrive pas à retrouver d'emploi. Il entre alors en crise existentielle. Tout son système de valorisation compensant son nœud de souffrance biographique

s'écroule. Il expérimente l'échec de sa rêverie.

L'échec est une expérience douloureuse parce qu'il dévoile, parce qu'il désillusionne. Il met à nu le noyau de souffrance profond que la rêverie cherche à compenser illusoirement dans une fuite sans fin du problème réel. En ce sens l'échec est une bénédiction !

Dans la veille ordinaire la conscience humaine fuit mécaniquement le noyau de souffrance psychologique au travers d'un système de rêveries (une rêverie centrale : le noyau et des rêveries secondaires gravitant autour du même thème). L'échec est l'expérience existentielle qui permet la prise de conscience de ma rêverie.

Tant que je suis fasciné, sous l'emprise de ma rêverie, je ne peux pas me rendre compte, prendre conscience d'elle. C'est comme chercher à expliquer à une personne ivre l'intérêt d'arrêter de boire. Il vaut mieux attendre qu'elle dessaoule pour discuter. De même, l'échec ouvre la possibilité de regarder et voir la rêverie et derrière elle sa racine souffrante.

Encore faut-il le vouloir. L'échec est nécessaire mais n'est pas suffisant. En fait, l'échec est la base de tout apprentissage humain. C'est l'acceptation de l'échec et la tentative de comprendre en profondeur et de dépasser vraiment la situation souffrante qui permet cet apprentissage. Aucun apprentissage humain sérieux ne se fait sans échec. Le refus de l'échec est d'ailleurs une pathologie des troubles de l'apprentissage humain.

Une autre erreur à ne pas commettre, c'est de confondre l'échec de ma rêverie profonde avec l'échec de ma vie. Si je reste dans la confusion de base qui est que je suis ma rêverie et rien d'autre, alors lorsque celle-ci échoue, c'est ma vie entière qui est un échec...

Beaucoup de personnes se considèrent uniquement comme étant leur moi psychologique et rien de plus. Cette vision restrictive de l'être humain bloque toute quête, toute recherche au-delà de la couche la plus superficielle et temporaire de l'être humain. Dans ce cas, inutile de parler "d'Éveil". Pour prendre le chemin d'un changement profond, et d'un changement de niveau de conscience, il est indispensable de commencer par admettre que je suis beaucoup plus qu'une fourmi, qu'un animal rationnel, même si ma compréhension et mon expérience ne perçoivent pas encore cette réalité intérieure.

3-3) Troisième étape : la réconciliation avec les autres

Que se passe-t-il lorsque je reconnais l'échec existentiel de ma vie ? Que se passe-t-il lorsque je m'aperçois que je cours depuis des années après quelque chose d'illusoire ? Le premier apport de l'expérience de l'échec est le changement du regard que je porte sur moi-même, le monde et les autres. En reconnaissant l'échec de ma course effrénée pour compenser illusoirement ma souffrance, je commence par me rendre compte de comment fonctionne mon regard sur le monde. Que je regarde activement le monde. Que ma manière de regarder est chargée d'intention, de préjugés, de désirs, de peurs, etc. Et si je prends conscience de cela, c'est-à-dire si je constate avec sincérité comment ce mécanisme opère en moi et non pas en comprenant le mécanisme théoriquement, alors je peux travailler ce « regard ». Je vais commencer à mettre une intention dans mon « regard » et à rejeter les éléments de ce regard qui me font souffrir et qui font souffrir mon entourage.

En comprenant l'échec de ma rêverie, je vais aussi, en m'étudiant avec sincérité, percevoir la racine de celle-ci. Il existe en chacun un nœud biographique de souffrance non-intégré, sur lequel s'est construit le mécanisme compensatoire que nous avons appelé rêverie. Lorsque j'arrive à voir avec sincérité et sans jugement ce nœud, je comprends alors instantanément le piège existentiel basique qui oriente ma vie quotidienne. Je peux voir opérer la mécanique hallucinatoire de ma conscience. Alors, si je désire sincèrement orienter ma vie dans une autre direction, une direction moins souffrante, une direction plus éveillée, une direction qui reconnaît et cherche un nouveau sens à ma vie, alors se produit un saut qualitatif de mon niveau de conscience.

Là commence "l'Éveil". Ma conscience, dans sa recherche sincère de sens, constatant l'échec de son fonctionnement mécanique fondamentalement compensatoire, dans sa capacité à prendre conscience d'elle-même, s'éveille.

Alors, apparaît la nécessité de libérer de l'énergie mentale pour la mettre à la disposition de mon effort d'évolution. J'ai besoin de me libérer des nœuds de ressentiments qui me lient aux autres. Car ces nœuds de fâcheries consomment une quantité importante de mon énergie mentale dans des cercles vicieux de ruminations sans issues. Et comment sort-on de la fâcherie ? Comment sort-on d'un cercle vicieux ? Les réponses socialement admises sont : la vengeance ou le pardon.

Pour la vengeance, il suffit de regarder attentivement son expérience personnelle pour constater que si elle soulage très rapidement la colère et qu'elle procure un sentiment de jouissance, elle ne libère absolument pas de la fâcherie. Notre vie et le monde sont remplis d'exemples de vengeances sans fins.

Le pardon est un cran plus évolué que la vengeance. Dans le pardon, je passe l'éponge. Internement je cherche à surpasser ma colère et mon ressentiment en oubliant les griefs que j'ai contre l'autre. Mais si j'étudie en profondeur mon état, je constate d'une part que la relation reste biaisée et que ma conscience reste prisonnière de la situation négative me liant à l'autre. De plus le pardon ne place pas les deux personnes liées négativement sur un pied d'égalité. Celui qui pardonne le fait d'une hauteur morale supérieure à celui qui est pardonné et cela posera des problèmes ultérieurs.

La réconciliation est un acte mental d'un niveau plus élevé encore. C'est ce niveau qui nous intéresse pour élever la conscience vers l'éveil. La réconciliation commence lorsque je change mon regard sur la situation de ressentiment qui opère en moi. Le premier pas de la réconciliation c'est lorsque je constate que je suis le prisonnier, la victime de mon ressentiment. Dans le ressentiment toute ma haine va vers l'objet (la personne ou la situation) de mon ressentiment. Je suis donc prisonnier de ma haine qui absorbe une quantité énorme de mon énergie mentale et empêche ma conscience de vivre autre chose : la légèreté, la joie, les compréhensions, etc. Absurde !

Le deuxième pas c'est lorsque j'arrive à transformer mon regard sur la situation de mon ressentiment. C'est l'étape essentielle. J'arrête de considérer ma position et celle de l'objet de mon ressentiment comme des choses figées et ma compréhension de la situation comme complète et absolue. Il se produit l'inverse. Je commence à considérer l'autre (ou les autres) comme des humains imparfaits avec leurs faiblesses mais aussi leurs aspects positifs. Je commence à me considérer moi-même aussi sous un angle différent, je reconnais ma part dans la situation souffrante. Je commence à comprendre la situation souffrante dans sa dynamique avec la responsabilité de chaque acteur et parfois aussi la part de hasard.

C'est ce changement de regard qui va permettre aux contenus mentaux de se transformer et de s'intégrer à l'économie "normale" du psychisme en libérant l'énergie mentale qu'ils consommaient. La conscience va se retrouver allégée et dynamisée. Toute la structure intérieure de la personne va bénéficier de ce

gain énergétique : l'intellectuel, les émotions, le physique et les fonctions mécaniques (digestion, etc.).

Plus, je vais effectuer de réconciliations avec des situations ou des personnes, plus je vais libérer d'énergie mentale qui sera disponible pour mon processus évolutif. Plus aussi, je vais grandir en conscience de moi-même et de mon fonctionnement psychologique en multipliant les liens et les compréhensions sur le fonctionnement de l'humain.

Un autre gain énorme est le développement d'une attention accrue au monde. Avec les réconciliations, les pensées parasites et les émotions négatives gênantes diminuent. La conséquence immédiate est que la conscience bénéficie alors d'une attention au monde et au phénomène intérieur de la conscience beaucoup plus performante.

3-4) Quatrième étape : La réconciliation avec soi-même

Et qu'y a-t-il derrière le noyau de rêverie ? Nous avons déjà vu antérieurement que les rêveries sont des réponses structurées de la conscience permettant de compenser de manière structurelle la souffrance générée par des contenus mentaux souffrants. Nous avons aussi évoqué les rêveries secondaires et le noyau de rêverie ou rêverie primaire donc. Et qu'y a-t-il derrière le noyau de rêverie ? Il y a ce que l'on peut appeler le nœud biographique problématique qui s'exprime au travers d'un climat de base.

Comme cela se comprend bien, le nœud biographique problématique est la situation de base, le contenu psychologique profond configuré pendant l'enfance et l'adolescence, que mon psychisme n'arrive pas à intégrer et qui bloque la majeure partie de mon énergie intérieure dans la compensation de cette souffrance. Et comment reconnaître ce fameux contenu ? En fait c'est assez simple et compliqué à la fois...

La simplicité pour commencer, ce contenu existe dans le tréfonds de ma conscience comme « climat de base » c'est-à-dire comme une ambiance émotive assez désagréable que mon moi compense par le noyau de rêverie. Lorsque ma conscience devient capable de "regarder" plus à l'intérieur ce climat "remonte" des tréfonds et se fait conscient. La sensation est extrêmement désagréable, voire violente. Mais l'indicateur est très clair chacun reconnaît sa souffrance profonde.

La difficulté maintenant, chacun comprend facilement que le climat de base est ce que la conscience fuit avec le plus de force. La conscience n'ayant pas

réussi à intégrer ce contenu central, elle le fuit de toute sa force, car il remet en question sa structuration compensatoire organisée autour du noyau de rêverie.

Nous comprenons aussi que la conscience est capable de dévoiler le climat de base uniquement si, au préalable, elle a élaboré et fortifié, par l'expérience vécue, un sens de vie plus profond qui surpasse en force sa violence. Ainsi, par la structuration nouvelle de la conscience s'appuyant sur un sens de vie qui va au-delà du "moi psychologique" cette dernière peut voir les élaborations souffrantes et les dépasser.

Là, nous sommes dans la réconciliation avec nous-mêmes. Dans cette étape, je ne cherche déjà plus les coupables autour de moi. Nous avons fini de projeter nos carences sur les autres par les réconciliations successives, et en définitive nous abordons la fâcherie centrale, celle avec nous-mêmes. Une fois libérée, l'immense charge énergétique bloquée dans le climat de base devient disponible pour évoluer, pour construire un nouveau paysage intérieur sur la base d'une intention consciente. En fait, la construction avait commencé bien avant mais maintenant, elle s'accélère.

Nous sommes plus attentifs et plus détachés des stimuli du monde qui nous entourent. Nous devenons plus intuitifs, nous ressentons plus profondément et sans emballements, nous réfléchissons avec calme et plus profondément, la vie, le temps et la finitude prennent d'autres significations.

4) L'approche spirituelle

4-1) Première étape : l'acceptation de la quête

Il existe "un quelque chose" qui appelle en nous. Il y a "un quelque chose" en nous qui s'exprime et que nous n'identifions pas, dans notre pensée ordinaire, comme nous-mêmes. Ce quelque chose existe depuis toujours et appelle depuis toujours, depuis notre plus jeune âge.

En cherchant à l'exprimer différemment au-delà de ce que nous appelons "moi" il y a quelque chose. Un quelque chose totalement intime et qui nous dépasse simultanément. Nous sommes cette chose profonde par essence et elle est au-delà du "moi".

Dans l'expérience humaine, il y a des éléments simples et connus que nous appelons l'inspiration (poétique, scientifique, existentielle, ...), la révélation

(religieuse, existentielle, ...), l'intuition. Il existe aussi certains états de conscience dit inspirés décrits par les mystiques de différentes époques et de différentes cultures. Ces états sont : l'extase, le ravissement et la reconnaissance. Manifestement, les états inspirés de conscience ne correspondent pas à l'économie quotidienne du psychisme humain. Il s'agit donc d'expériences "extra-ordinaires" au sens littéral du terme mais accessible à tous. Ce qui se passe au quotidien c'est que nous ne prenons pas en compte ces expériences. Nous avons tendance à les considérer comme des dysfonctionnements de l'économie "habituelle" du psychisme humain.

A l'inverse, ce que nous disent les mystiques de différentes époques, est que ce que nous appelons "le fonctionnement normal du psychisme" ou encore "la réalité" est en fait un état hallucinatoire ou illusoire de la conscience humaine. Pour eux, les inspirations, révélations, intuitions et les états inspirés de conscience sont des jaillissements dans l'illusion quotidienne de "réalités" d'un état de conscience plus élevé.

Depuis ce point de vue, il devient intéressant de s'étudier. Mais comment s'étudier depuis un état illusoire de la conscience ? Ici intervient l'intérêt majeur du doute ou de l'échec. Face à l'absurde, face au non-sens de la vie, la conscience humaine prise de vertige cherche un sens allant au-delà de sa perception quotidienne. C'est la révolte face au non-sens de la vie ou la recherche d'un véritable sens de la vie le moteur profond du dépassement des illusions et de l'éveil.

Et qu'est-ce qu'un véritable sens de la vie ? Un véritable sens de la vie est un sens qui permet d'intégrer la mort sans souffrance. La base de l'illusion du moi psychologique est la fuite permanente de la mort. Nous vivons en oubliant chaque seconde notre finitude. Nous sommes des mortels qui se rêvent immortels. Nous vivons tous dans l'illusion de l'immortalité. Et un "moi" qui se croit immortel se préoccupe de futilités puisqu'il possède tout le temps du monde.

C'est l'échec reconnu des illusions du "moi" qui ouvre la quête d'un sens transcendant. Avec cette première rupture s'ouvre la recherche intérieure. Notre conscience en recherche de sens s'ouvre à autre chose, elle cherche au-delà de ses rêveries quotidiennes. Elle va chercher à se compléter au-delà du connu, au-delà d'elle-même mais en soi. Face à l'échec de mes illusions, je me retourne vers moi-même et je me demande vraiment : "Qui suis-je ?" et "Vers où vais-je?".

Cette recherche s'accompagne d'un état émotif de détente et de confiance lié à cette quête. "Rien de mal ne peut nous arriver dans cette recherche du non nommable".

4-2) Deuxième étape : la découverte de la Force

Et qu'y a-t-il après cette désillusion de sa propre immortalité ? Après, il y a le développement d'un regard intérieur et la perception de la Force. Lorsque nous sortons du regard naïf sur l'existence, une vie plus attentive commence. Nous continuons notre existence, mais en nous voyant agir, réagir et ressentir. Nous commençons à percevoir la structure conscience-monde que nous formons en permanence. Avant j'agissais depuis la périphérie de moi-même comme collé à la vitre face au monde, maintenant je me perçois comme depuis une plus grande profondeur en moi-même.

Dans les multiples expressions et compréhensions qui découlent de ce nouveau regard, il y a la perception essentielle de la Force. Et qu'est-ce que la Force ? Avant toute autre chose c'est une expérience, pas un concept, comme la couleur rouge ou le goût du chocolat. On peut se faire mille idées de ce qu'est la Force mais cela n'a aucun intérêt, ce serait comme étudier le chocolat dans les livres de cuisine sans jamais en goûter un seul morceau.

La Force est une expression de l'énergie qui accompagne les représentations de la conscience humaine. C'est aussi une sensation intérieure que nous pouvons faire surgir lors de certaines pratiques (1). Dans la vie quotidienne, la Force se perçoit dans diverses situations. Elle est beaucoup plus puissante avec les êtres chers. Lorsque nous tombons amoureux, lorsque nous avons des enfants, lorsque nous retrouvons des proches après une longue absence, lorsque nous évoquons ceux qui sont morts, nous pouvons percevoir les effets de la Force.

La Force dans l'être humain est proportionnelle à son état d'unité intérieure (2). A l'inverse, plus la contradiction (3) est grande plus la Force se dilue. C'est pour cela qu'une vie remplie de tensions, de stress, d'attentes démesurées empêche la perception de la Force, toute l'énergie mentale se diluant dans des directions centrifuges incohérentes. Découvrir la Force, la reconnaître en soi, la laisser surgir au travers d'expériences simples sans la poursuivre c'est la seconde marche vers l'Éveil.

Avec la Force un nouveau monde s'ouvre à la conscience humaine, le monde intérieur. Nous prenons conscience qu'il y a une profondeur en nous. Nous prenons conscience que nous ne nous connaissons pas. Nous prenons conscience que ce n'est pas dans les livres, dans les traités de psychologie, chez un psychanalyste, dans les neurosciences, etc. que nous trouverons la réponse à la question existentielle : "Qui suis-je ?" Mais que chaque être humain peut parcourir le chemin de son intérieur à la découverte de la sagesse, la foi, l'amour, l'angoisse, la peur, l'immortalité, etc.

La Force est « l'Expérience » qui ouvre le nouveau chemin des expériences. Nous commençons à modifier notre vision du monde basée sur nos croyances, par une nouvelle basée sur notre expérience intérieure. Nous grandissons en conscience de nous-mêmes.

4-3) Troisième étape : l'évidence de la finitude

Vers où vais-je ? Cette autre question existentielle qui met le futur au centre de la méditation m'amène inmanquablement au thème de la finitude. Quand nous cherchons un sens à notre vie, quand nous voulons élever notre conscience au-delà ou au-dessus du niveau ordinaire de conscience, nous finissons face à cette évidence : je vais mourir.

Bien sûr, nous savons tous "intellectuellement" que nous allons mourir. Mais notre "moi" psychologique fuit cette vérité "terrifiante". Et que se passe-t-il quand notre conscience se rend compte réellement de sa propre finitude ?

Il se produit un phénomène étrange. Lorsque nous acceptons la mort profondément, lorsque nous reconnaissons notre finitude comme indubitable, alors la terreur, l'angoisse, le vertige sans fond disparaissent et ce que nous imaginions dix millièmes de seconde avant comme étant la mort et comme étant la vie change totalement de sens.

Si nous n'avons pas cette expérience, il suffit de lire les nombreux témoignages de personnes ayant fait une expérience de mort imminente pour avoir l'intuition de cette vérité. Après s'être vu mourir, un grand nombre d'entre elles témoignent que leur vie a complètement changé de sens et qu'elles n'ont plus peur de la mort.

Quel est ce paradoxe extraordinaire ? La chose la plus angoissante pour l'être humain, la principale source de peur et de souffrance disparaît lorsque la

conscience s'y confronte vraiment. Lorsque, nous commençons à approfondir en notre intérieur par la méditation, lorsque, nous dépassons, en les questionnant, les croyances acquises dans notre étape de formation, alors le niveau de conscience s'élève. La compréhension même du monde et de nous-même change.

L'Éveil passe forcément par un profond changement d'attitude vis à vis de la finitude.

4-4) Quatrième étape : la naissance spirituelle

Sur le chemin de la quête intérieure, il arrive un moment où quelque chose naît en nous. Cette Force que nous avons découverte en notre intérieur. Cette énergie douce et lumineuse qui nous anime s'unifie peu à peu en tant que double de nous-mêmes. Il s'agit là d'une description d'expérience et pas d'une théorisation. Et à un moment de l'unification, cette Force prend conscience d'elle-même et perçoit son origine.

Il existe en nous une source, un point lumineux qui irradie cette Force. L'expérience que nous avons de notre énergie unifiée et de sa source lumineuse nous met en présence de l'évidence d'un sens transcendant de la vie. Lorsque nous unifions notre énergie vitale en générant et en contrôlant la Force alors naît en nous un centre de gravité. Nous développons une nouvelle manière d'être dans le monde plus cohérente et plus consciente.

Beaucoup de peurs qui nous habitaient diminuent ou disparaissent, laissant l'énergie mentale libre pour agir et évoluer spirituellement. Le regard que nous portons sur nous-mêmes et sur le monde qui nous entoure change aussi. Nous nous apercevons que beaucoup de nos actes étaient motivés par la recherche d'objectifs visant à compenser des carences illusoire.

Nous avons grandi en conscience de nous-mêmes et de notre paysage extérieur et humain. Nous avons commencé à configurer un état de conscience plus élevé.

Nous savons alors que « nous existons » d'une manière très différente d'avant. Notre regard, notre manière d'appréhender le monde extérieur, nous-mêmes, la vie et ce que l'on appelle la mort ont radicalement évolué.

Conclusion :

Sur la base d'une expérience existentielle claire et indubitable nous pouvons affirmer quelques réponses aux questions qui ont motivé cet écrit.

Premièrement, ce que nous appelons l'état de veille ordinaire, c'est-à-dire le fait d'être réveillé est en fait un état de conscience dans lequel agissent des rêveries dont je n'ai pas conscience et qui orientent toute mon activité vitale. Ces rêveries, et spécialement le noyau de rêverie, compensent des carences illusoire de ma personnalité et orientent ma vie dans une direction souffrante en niant la réalité de la finitude de mon corps, de ma mémoire et de mon moi psychologique.

Deuxièmement, la spiritualité et le sentiment religieux sont des expressions de réalités surgissant de la profondeur de la conscience humaine. Les personnes qui veulent réduire la spiritualité humaine et le sentiment religieux à des superstitions médiévales et qui cherchent à opposer savoir et foi ne font qu'affirmer leurs croyances superficielles particulières. Ils étudient l'être humain depuis l'extérieur, comme une fourmi et bloquent l'évolution humaine comme l'ont fait avant eux des religions ou pouvoirs cristallisés à d'autres époques.

Troisièmement, nous vivons la fin d'une terrible époque Nihiliste. « Dieu est mort » dans le cœur des hommes comme l'a dit Nietzsche laissant l'être humain en fuite face à l'absurdité de sa finitude, exprimant sa violence intérieure au travers d'idéologies sans âmes générant des massacres industriels et considérant l'être humain comme une machine productive douée de raison.

Heureusement, une nouvelle sensibilité est en train de naître et les nouvelles générations recommencent à se questionner librement sur la vie, la mort, le sens et la liberté humaine. L'être humain va redécouvrir la spiritualité en reprenant librement les chemins de la profondeur de sa conscience.

Même si je ne veux imposer à personne mes croyances particulières, j'ai le droit d'affirmer depuis mon expérience et la foi qui en découle que :

Nous avançons vers :

- La naissance d'une religiosité sans Dieux ou l'expérience spirituelle se discutera avec liberté entre tous dans une douce recherche d'évolution des consciences et de libération de la souffrance.

- Le dépassement pour l'intégralité de l'espèce humaine de la peur de la mort.
- Une nouvelle renaissance du savoir s'appuyant sur la liberté dans le questionnement sur le sens et la nature de la vie, ainsi que sur les nouvelles technologies de l'information.
- La création d'une Nation Humaine Universelle, où le respect et l'expression de la diversité culturelle, spirituelle, savante, etc. sera la règle. Dans laquelle la technologie libérera l'être humain du travail. Et surtout avec le développement de la non-violence comme nouveau comportement humain.

Notes :

1 : La Force est une expérience qui peut s'obtenir au travers de l'expérience de Force (voir le livre : Le message de Silo, chapitre 15,). Ainsi qu'au travers de certaines cérémonies du même « message de Silo » comme : l'Office, le Bien être ou l'Imposition.

Lorsque dans la vie quotidienne nous tombons amoureux, nous effectuons une compréhension subite de problèmes profonds, nous retrouvons des êtres chers ou nous sommes rassurés à leur sujet, nous pouvons aussi ressentir les effets de la Force.

2 : L'unité intérieure est un état « profond » d'accord avec soi-même qui survient lorsque nous sentons, pensons et agissons dans une même direction et lorsque nous traitons les autres de la manière dont nous voulons être traités.

3 : La contradiction est l'inverse de l'unité. C'est donc un état d'intime trahison de soi-même qui survient lorsque nous sentons, pensons et agissons dans des directions différentes et lorsque nous traitons les autres d'une manière qui serait préjudiciable pour nous-mêmes.