

AVANT-PROPOS
D'ECKHART TOLLE

LE SAUT QUANTIQUE

PSYCHOLOGIE DE L'ÉVEIL SPIRITUEL

STEVE TAYLOR

AUTEUR DE *ATTEINDRE LA SÉRÉNITÉ*

Louanges

« Il est grand temps que nous sachions plus clairement ce qu'est l'éveil et ce qu'il n'est pas. On attendait depuis longtemps *Le saut quantique*, un livre important et facile à lire. Avec amour et grand soin, il nous donne un portrait détaillé de cet état qui a pendant longtemps été couvert de mystère. »

— Robert K. C. Forman, auteur
d'*Enlightenment Ain't What It's Cracked Up to Be* et de
Mysticism, Mind, Consciousness

« Dans son livre *Le saut quantique*, Steve Taylor adopte une approche radicalement nouvelle à l'égard de l'éveil spirituel en avançant que cette expérience est plus commune que l'on pourrait imaginer, qu'elle n'est tributaire d'aucune religion ni d'aucune tradition spirituelle et qu'elle joue peut-être un rôle essentiel dans l'évolution humaine. Vous pouvez être certain que vous n'oublierez jamais ce livre, qui abonde en opinions provocantes, certaines avec lesquelles vous tomberez d'accord et d'autres, pas. *Le saut quantique* fait de Steve Taylor un grand auteur et enseignant spirituel, dont l'écriture lucide et bien articulée saura susciter émerveillement et sagesse chez les lecteurs. »

— Stanley Krippner, professeur de psychologie
Alan Watts à l'Université Saybrook et coauteur des
ouvrages *Personal Mythology* et *Haunted by Combat*

« Une démystification merveilleusement précise de l'éveil au sein des traditions spirituelles et en dehors de celles-ci. Ce livre est un vrai plaisir à lire et il redonne espoir en l'époque dangereuse dans laquelle nous vivons. »

— Claudio Naranjo, auteur de *Guérir la civilisation* et concepteur du programme SAT pour le développement personnel et professionnel

« Une merveilleuse synthèse de recherches modernes et de sagesse intemporelle qui rend le mystérieux processus de l'éveil spirituel plus compréhensible que jamais. »

— Peter Russell, auteur de *From Science to God*

« Ce livre est aussi bien éclairé qu'inspirant. En s'appuyant sur ses ouvrages précédents, Steve Taylor nous livre brillamment sa profonde compréhension et sa grande expérience des états d'éveil et il nous propose pour finir le concept d'un saut évolutionniste qui attendrait l'humanité. Quiconque est intéressé à l'éveil ou est éveillé ne doit pas passer à côté de ce livre, car Taylor nous transmet éloquentement une compréhension approfondie de ce fascinant phénomène. C'est un excellent livre que tout le monde devrait lire. »

— Penny Sartori, auteure de *The Wisdom of Near-Death Experiences*

LE SAUT QUANTIQUE

LE SAUT QUANTIQUE

Steve Taylor

Traduit de l'anglais par
Annie J. Ollivier

ADA
ÉDITIONS

Copyright © 2017 Steve Taylor

Titre original anglais : The Leap

Copyright © 2019 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Cette publication est publiée avec l'accord de New World Library

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Éditeur : François Doucet

Traduction : Annie J. Ollivier

Révision linguistique : Féminin pluriel

Correction d'épreuves : Myriam Raymond-Tremblay, Émilie Leroux

Conception de la couverture : Félix Bellerose

Photo de la couverture : © Getty images

Mise en pages : Sébastien Michaud

ISBN papier 978-2-89803-082-6

ISBN PDF numérique 978-2-89803-083-3

ISBN ePub 978-2-89803-084-0

Première impression : 2019

Dépôt légal : 2019

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Éditions AdA Inc.

1385, boul. Lionel-Boulet

Varennes (Québec) J3X 1P7, Canada

Téléphone : 450 929-0296

Télécopieur : 450 929-0220

www.ada-inc.com

info@ada-inc.com

Diffusion

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France

Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

Imprimé au Canada

Québec 

**Crédit d'impôt
livres**

**Gestion
SODEC**

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Participation de la SODEC.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Table des matières

Avant-propos d'Eckhart Tolle	ix
Introduction	1
1 L'aspiration à se « réveiller » après une longue léthargie	19
2 L'éveil dans les différentes cultures	39
3 L'éveil naturel chez les artistes	67
4 L'éveil naturel : confusion et intégration	95
5 L'éveil graduel dans les traditions spirituelles	117
6 L'éveil graduel hors des traditions spirituelles	139
7 L'éveil soudain : la transformation par le tourment ..	163
8 L'éveil soudain : l'éveil énergétique de type <i>kundalini</i> ..	199
9 Les autres types d'éveil soudain : l'éveil est-il possible avec les psychotropes ou la technologie ?	217
10 Les répercussions de l'éveil : la crise spirituelle	243
11 Après la tempête : maîtres douteux et traits de caractère persistants	271
12 L'éveil, un nouveau monde et un nouveau Soi	285
13 L'éveil, un nouveau mental et une nouvelle vie	311
14 L'éveil naturel chez les enfants	343
15 La démythisation de l'état d'éveil	367
16. L'éveil collectif, un saut quantique évolutionniste ...	391

<i>La race humaine se relèvera</i>	419
Remerciements	423
Annexe : Inventaire des aspects de l'état d'éveil (spirituel et profane)	425
Notes	429
Bibliographie	451
Ressources	465
Détails sur l'auteur	467

Avant-propos

Vous êtes un être humain. Être... humain. Ces deux mots ne disent pas seulement qui vous êtes en tant que membre d'une espèce particulière, mais, si vous y regardez de plus près, qui vous êtes en fonction de la nature double de votre identité. D'un côté, il y a *l'être*, qui désigne l'essence de qui vous êtes en tant que conscience intemporelle, sans forme et non conditionnée. De l'autre côté, il y a *l'humain*, ce que vous êtes sur le plan de la forme, c'est-à-dire votre corps et votre mental. La forme et le mental sont les deux aspects de votre identité qui créent le Moi conditionné. Ce Moi est conditionné par la génétique et par le milieu ambiant, ainsi que par d'autres facteurs encore inconnus de la science. *L'être* et *l'humain*, l'essence et la forme ne sont ultimement pas dissociés, de la même façon qu'une vague ou une ride sur l'océan n'est pas dissociée de l'océan ni de toute autre vague ou ride, bien que cela puisse sembler ainsi.

L'être, ou la conscience pure, émane de la Source universelle de toute vie, de Dieu, tout comme la lumière émane du soleil. Toutefois, au contraire du soleil, la Source n'existe ni dans le temps ni dans l'espace. Comme elle est non manifestée, et par conséquent inconcevable, vous ne pouvez rien dire à son sujet. Toutefois, comme votre conscience émane de

cette Source, vous ne pouvez jamais en être dissocié, pas plus que les rayons de lumière solaire ne peuvent être dissociés du soleil. Cette émanation en provenance de la Source imprègne tout le cosmos — c'est-à-dire notre dimension spatiale et temporelle — et elle est l'intelligence qui sous-tend et guide l'évolution de ce que nous percevons comme l'univers physique. L'univers, y compris l'être humain, n'a donc pas juste été créé dans un lointain passé, mais il continue de se créer. Il s'agit, pour ainsi dire, d'un travail en cours. Vous devez comprendre cette prémisse pour pouvoir apprécier la lecture de ce livre et en tirer le plus grand profit possible. Ainsi que Steve Taylor le formule, l'évolution n'est pas juste derrière nous, mais aussi devant nous.

Qui plus est, et contrairement à la croyance de la culture de masse, il y a bel et bien une direction et une raison d'être derrière le processus évolutionniste, ainsi que Steve l'explique dans son livre. Où ce processus va, toutefois, dépasse tout entendement. Par contre, ce que nous *pouvons* dire, c'est que la pulsion évolutionniste derrière ce processus est bel et bien le développement de la conscience. L'univers veut devenir plus conscient et la principale raison d'être de la vie de tous les êtres humains est de syntoniser cette raison d'être universelle. En fonction d'une perspective encore plus élargie, bien sûr, tout ce qui existe est déjà en harmonie avec cette raison d'être, et même si tout semble être en opposition à celle-ci, tout est déjà en harmonie sur un plan inconscient. Le fait de syntoniser consciemment la raison d'être universelle est un incroyable saut quantique évolutionniste.

Toutefois, que veut réellement dire « devenir plus conscients » ou « s'éveiller » pour les êtres humains rendus à l'étape actuelle de leur évolution ? Si je devais résumer cela en

quelques mots, je dirais qu'il s'agit de se « dés-identifier » de la pensée. Lorsque vous prenez conscience que la voix dans votre tête, la pensée compulsive chronique, n'est pas qui vous êtes, vous commencez à vous éveiller. Une nouvelle dimension de votre conscience voit le jour, que l'on pourrait appeler *présence* ou *état de vigilance*. Vous ne tombez pas en dessous de la pensée, vous vous élevez au-dessus d'elle. Maintenant, vous pouvez utiliser votre pensée au lieu d'être utilisé par elle. Le sens du Moi en vous passe de l'identification à vos histoires et à vos positions mentales à une présence vivante, qui est la conscience en tant que telle. Vous réalisez *l'être* qui se trouve avant *l'humain*, pour ainsi dire. Quelque chose qui transcende votre personnalité conditionnée commence à émerger. Vous manifestez votre identité essentielle en tant que conscience non conditionnée, et vous constatez en vous la justesse des paroles de Jésus : « Vous êtes la lumière du monde. »

Bien que ce livre contienne de nombreuses explications conceptuelles concernant l'état d'éveil, ainsi que des comptes rendus directs de gens ayant vécu cette transformation de la conscience, vous ne pouvez pas vraiment comprendre le sens de l'éveil sans vous éveiller vous-même, c'est-à-dire sans dépasser la pensée et les concepts discursifs. Par contre, s'ils sont bien employés, les concepts peuvent s'avérer utiles pour donner une idée de ce qu'est la réalisation, et non pas pour servir d'explications définitives ni de constructions mentales en lesquelles vous devez croire. Dans tous les cas, ce livre saura vraiment bénéficier aux lecteurs qui sont déjà en plein processus d'éveil ou à ceux qui ont atteint un point de non-retour, peut-être après avoir vécu une crise profonde, une grande perte ou n'importe quelle sorte de tourment

psychologique. Ce livre peut grandement aider ces lecteurs à comprendre ce qu'il leur arrive et à composer avec la confusion et la désorientation qui accompagnent souvent les phases initiales de la transformation de la conscience. D'autres lecteurs pourront découvrir qu'ils ont déjà eu des expériences d'éveil sans le savoir ou qu'ils passent par un éveil graduel depuis un certain temps sans le reconnaître pour ce qu'il est.

Le fait que d'énormes défis collectifs attendent presque certainement l'humanité — la plupart d'entre eux étant auto-générés dans l'état de conscience non éveillé de l'ego, qui exerce encore son emprise sur la majorité des humains — ne devrait pas être interprété comme l'indication qu'un éveil largement répandu ne puisse pas se produire. C'est probablement le contraire : les crises que nous connaissons et le très grand tourment à venir peuvent servir de catalyseur à une transformation collective de la conscience. Ainsi que Steve Taylor le dit : « Même si le saut quantique évolutionniste était déjà en préparation avant même que ces problèmes ne s'aggravent, il est peut-être devenu — et devient — plus puissant à cause d'eux. »

Les défis constituent l'élément vital de l'évolution. Chaque forme de vie, des plantes aux humains en passant par les animaux, évolue en réaction aux défis qu'elle rencontre sur sa route. Votre zone de confort n'est pas le meilleur endroit où trouver l'éveil spirituel, même si l'ego vous dit le contraire. Si vous recherchez des gens, des lieux, des choses ou des circonstances pour vous combler ou vous rendre heureux, vous serez toujours déçu. Ne dites pas au monde : « Rends-moi heureux ! » car ce serait lui faire une demande impossible à satisfaire et vous condamner à une perpétuelle frustration. À

la place, laissez le monde vous rendre conscient. Vous pourriez alors découvrir que le moindre défi, le moindre obstacle que la vie met sur votre route sont une occasion d'éveil, de devenir présent ou d'approfondir la présence qui vous habite déjà. Les nombreux défis que vous rencontrerez, qu'ils soient de nature personnelle ou collective, auront été créés par l'inconscience humaine, qu'il s'agisse de la vôtre ou de celle d'autrui. Chaque apparent obstacle à votre bonheur ou à votre satisfaction est une potentielle ouverture à la présence ! Il vous suffit de modifier vos réactions à ces obstacles et de voir ce qui se produit. Votre vie n'est pas déterminée par ce qui vous arrive, mais par la façon dont vous réagissez à ce qui arrive. Chose importante avant tout, n'ajoutez rien à l'inconscience collective, qui se manifeste surtout dans les médias et la politique à cause de votre propre réactivité. Projetez la lumière de la conscience sur chaque rencontre, sur chaque problème et sur chaque affichage dans Facebook !

La vie vous donne toujours ce dont vous avez besoin et, en ce moment, elle vous donne ce livre, qui vous guidera et vous accompagnera dans les moments difficiles. Il contient une grande et précieuse sagesse, qui est exprimée dans le langage direct, clair et terre à terre qui fait la force littéraire de Steve Taylor. J'ai l'impression que, comme par miracle, il atterrira entre les mains d'une ou deux personnes des milieux médiatiques et politiques !

Eckhart Tolle

Auteur à succès des ouvrages *Le pouvoir du moment présent* et *Nouvelle terre*

Introduction

Autrefois, je pensais que l'éveil spirituel était une chose qui sortait de l'ordinaire, qu'il s'agissait d'un état extrêmement rare et pratiquement impossible à atteindre, à moins d'être prêt à devenir ermite et à passer des dizaines et des dizaines d'années à méditer des heures durant dans la solitude et le silence. J'estimais que seulement un nombre restreint d'êtres humains devaient avoir atteint l'éveil au fil de l'Histoire, c'est-à-dire un état intérieur continu de paix et de plénitude accompagné d'une sensation de connexion ou d'unité avec le monde autour d'eux, et accompagné aussi d'un désir altruiste d'aimer et d'aider leurs semblables. Je n'avais jamais rencontré un être humain réalisé et je ne m'attendais pas à en rencontrer un, du moins pas dans cette vie-ci. Il va sans dire que je ne me considérais pas non plus comme un être éveillé.

J'associais l'éveil spirituel aux traditions orientales comme le bouddhisme et l'hindouisme. Le terme *illumination* évoquait dans mon esprit des images de moines au crâne rasé portant des toges rouges, ou bien des gourous à la longue barbe entourés de fleurs et de fervents adeptes prostrés à leurs pieds. Je partais du principe que s'il existait des gens éveillés vivants, la plupart d'entre eux se trouvaient en Inde, ou peut-être au Tibet ou en Chine. Après tout, ce sont ces endroits qui abritent les plus grandes et les plus pures

traditions spirituelles, tout comme les textes spirituels les plus profonds du monde, entre autres les Upanishad et le *Tao Te Ching*.

En comparaison, ma propre culture occidentale me semblait être un désert spirituel. J'aimais beaucoup lire des ouvrages sur les mystiques chrétiens, et il ressortait clairement de ces livres que certains d'entre eux avaient atteint l'éveil (ou, du moins, en avaient eu un aperçu). Par contre, la religion chrétienne me paraissait quant à elle trop chargée de croyances et de concepts pour pouvoir servir de tremplin à l'éveil spirituel. Dans ma culture, le paradigme du bonheur consistait à réussir à l'école et à l'université, à trouver un emploi solide assurant de bonnes perspectives d'avenir, à acheter une belle maison où je pourrais me divertir en regardant la télévision et en m'entourant de biens et de confort. Dans la vie, tout visait les réalisations et le divertissement, les biens matériels et le plaisir. Si je voulais atteindre l'éveil ou rencontrer des personnes illuminées, je me disais que je devais absolument aller en Orient.

J'avais tort. Dans cet ouvrage, je décris la façon dont j'ai appris que l'éveil spirituel est loin d'être rare. J'y décris également comment j'ai appris que l'éveil n'est pas seulement l'apanage des sages orientaux, mais qu'il touche également des gens ordinaires de tous les milieux. Et j'y décris également comment, après avoir rencontré un certain nombre de personnes ordinaires éveillées, j'ai commencé à étudier l'éveil spirituel sous l'angle de la psychologie, ma profession.

Cette étude a débuté dans le cadre de ma thèse de maîtrise, s'est poursuivie avec ma thèse de doctorat et ensuite, avec mes recherches en tant qu'universitaire. Je me suis mis en quête de gens ayant atteint un état de conscience

supérieur, un état d'être plus ample et plus harmonieux. Au début, dans le cadre de la rédaction de ma thèse de maîtrise, j'ai cherché des gens qui avaient atteint cet état de conscience après un traumatisme ou des bouleversements intenses. J'ai été surpris de constater à quel point il était facile d'en trouver. Et après la publication de ma recherche, bien d'autres gens ont communiqué avec moi pour me faire part d'expériences similaires. Ensuite, j'ai décidé d'élargir ma recherche en me penchant sur des cas d'éveil spirituel n'étant pas particulièrement liés à des bouleversements ni à des traumatismes. J'ai étudié d'autres types d'éveil, entre autres celui de gens ayant fait l'expérience d'un éveil graduel grâce à des années ou à des décennies de quêtes et de pratiques spirituelles. Et aussi celui d'un petit groupe de gens qui semblaient naturellement illuminés, c'est-à-dire des gens qui sont illuminés depuis aussi longtemps qu'ils peuvent s'en souvenir, sans avoir fait d'efforts particuliers ni subi une transformation profonde.

La grande majorité des gens que j'ai questionnés ne sont pas des maîtres spirituels et n'estiment pas faire partie d'un courant spirituel ou religieux. Ces gens occupent des emplois ordinaires et n'ont aucun antécédent et aucune pratique d'ordre spirituel. C'est pour cette raison que, au début et dans bien des cas, ils se sont retrouvés dans une grande confusion quand cette transformation s'est produite dans leur vie. C'est en partie pour cette raison que j'ai commencé à dissocier le concept de l'éveil des traditions religieuses ou même spirituelles. J'ai commencé à considérer l'éveil plutôt comme un état particulier d'esprit et d'être qui pouvait certes être interprété dans le cadre des traditions spirituelles, sans cependant nécessairement leur appartenir en propre.

Tout au long de l'Histoire, l'accession à l'état d'éveil s'est souvent produite chez des gens qui appartenaient à des traditions religieuses ou spirituelles. Cet état était donc habituellement interprété dans le cadre de ces traditions. Si elle concernait un moine bouddhiste, elle était qualifiée de *bodhi*, ou illumination. Si elle concernait un hindou, ce sont les termes *moksha* (liberté) ou *sahaja samadhi* (unité permanente ou constante) qui étaient employés. Si c'est un soufi qui accédait à cet état, on employait le terme *baqa'*, « demeurer en Dieu ». Si cela arrivait à un chrétien, il était question de *divinisation* ou d'union avec Dieu. Toutefois, l'accession à cet état d'éveil peut également se produire — et se produit le plus souvent, ainsi que mes recherches le prouvent — en dehors de ces traditions spirituelles. De ce fait, l'illumination ne doit pas forcément être interprétée en fonction d'un cadre religieux ou spirituel.

Les diverses traditions spirituelles expliquent et interprètent ce basculement de la conscience de diverses façons, en mettant l'accent sur des aspects différents. C'est un peu comme si elles proposaient des prises de vue différentes du même paysage, grossissant, filtrant et sélectionnant certaines caractéristiques plutôt que d'autres. Mais, lorsque ce phénomène se produit en dehors de toute tradition spirituelle — c'est-à-dire chez des gens qui n'ont aucun antécédent spirituel et qui ne disposent par conséquent d'aucun cadre pour l'interpréter —, c'est comme avoir une vue du paysage lui-même, dans son état plus dépouillé et non pensé.

Au cours de mes recherches en tant que psychologue, j'ai essayé de cerner les caractéristiques propres à ce basculement de la conscience, les diverses façons dont il peut se produire et les raisons pour lesquelles il se produit. Quels en

sont les déclencheurs ou les causes ? Pour quelle raison se produit-il chez certaines personnes et pas chez d'autres ? Que se produit-il réellement au sein de l'être ou de la psyché d'une personne chez qui ce phénomène survient ? De quelle façon les personnes éveillées font-elles différemment l'expérience du monde que les autres ? En quoi leurs relations, leurs valeurs et leurs objectifs sont-ils différents ? Dans quelle mesure cet état d'éveil concerne-t-il notre espèce dans son intégralité ainsi que l'évolution globale de la conscience ?

Tels sont certains des grands sujets que j'aborderai dans cet ouvrage. Il existe une grande confusion au sujet de l'illumination parce que ce phénomène a en partie été interprété de très nombreuses et différentes façons par les différents enseignants de diverses traditions. J'aimerais donc dissiper un tant soit peu cette confusion. Des termes comme « éveil spirituel » ou « illumination » ont souvent des significations différentes pour des gens différents. Si vous demandez à cent enseignants spirituels de vous définir l'éveil spirituel ou l'illumination, vous obtiendrez probablement cent réponses différentes. Bien des gens tendent naturellement vers l'éveil spirituel, mais en raison de cette grande confusion, ils ne sont pas totalement certains de leur destination ni de la direction qu'ils devraient prendre. J'espère pouvoir dissiper un peu de cette confusion en cernant clairement les caractéristiques de l'éveil spirituel et en expliquant exactement ce que vivre dans cet état d'éveil veut dire.

L'angle de ma démarche dans ce livre

Non seulement ce livre est né de mes recherches en tant que psychologue, mais il émane également d'autres sources

importantes. En effet, j'étudie les traditions et les pratiques spirituelles du monde depuis l'âge de 19 ans. J'ai acquis de vastes connaissances assez précises sur leurs diverses interprétations et sur leurs différentes méthodes, sur leur entendement et leur interprétation de l'état d'éveil, et sur les pratiques et les voies qu'elles recommandent pour entretenir cet état. En ce qui me concerne, je n'adhère à aucune tradition particulière, même si je me suis toujours senti en grande affinité avec le vedanta, le yoga, le tantra et le taoïsme. Mais, en même temps, j'éprouve un profond respect pour les traditions spirituelles bouddhiste, chrétienne, juive et soufie.

Une autre source importante est ma propre expérience de l'éveil, qui m'a incité à explorer cet état et sans laquelle toutes mes recherches n'auraient aucun sens. Bien que ce livre ne soit pas autobiographique, il décrit comment, en découvrant que l'éveil est beaucoup plus commun que ce que je pensais, j'ai également découvert que l'éveil existe aussi à l'endroit qui se trouve le plus près de moi, c'est-à-dire mon propre être. Après avoir cru que l'illumination n'arrivait qu'à un nombre réduit de personnes dans les recoins les plus éloignés du monde, j'ai fini par prendre conscience qu'elle m'était arrivée à *moi*.

Je n'essaie pas d'expliquer cet état par une activité cérébrale inhabituelle. En tant que psychologue, je ne me suis jamais particulièrement intéressé à l'étude du cerveau ni aux correspondances entre divers types d'activités neuronales et telle ou telle expérience. Certains scientifiques ont avancé que les expériences d'ordre spirituel pourraient être liées à l'augmentation ou à la réduction de l'activité de certaines zones du cerveau. Je ne considère pas cette opinion comme

pertinente. C'est un peu comme si vous étudiez la carte d'un pays au lieu d'explorer le pays lui-même.

L'hypothèse voulant que les expériences spirituelles *résultent* d'un certain type d'activité cérébrale est très discutée. Pour commencer, l'hypothèse selon laquelle le cerveau est la source de *toutes* nos expériences conscientes pose un sérieux problème. Dans le langage de la philosophie de la conscience, il est question du « problème difficile de la conscience », de l'explication qui vise à déterminer comment la masse de substance molle que nous appelons cerveau est capable d'engendrer l'incroyable richesse et variété de notre expérience subjective. Un philosophe compare même cela à la transformation de l'eau en vin¹.

En fait, il est tout aussi juste d'inverser ce lien de cause à effet en disant que, si certains états cérébraux particuliers sont associés à des expériences d'éveil, ces états cérébraux peuvent être induits par les expériences elles-mêmes et non le contraire. Par exemple, si vous vous promenez dans la campagne et qu'un ours surgit devant vous, vous ressentirez une montée d'adrénaline ainsi qu'une augmentation de l'activité dans les zones du cerveau qui correspondent à la peur et au stress. Cette expérience correspondra à un certain état neurologique. Mais ce dernier ne *générera* pas l'image de l'ours. Les états d'éveil existent indépendamment en tant qu'expériences et ne peuvent pas être réduits aux activités neurologiques ni expliqués par elles.

De façon similaire, je ne pense pas qu'il soit possible de simplement réduire l'éveil spirituel à une illusion personnelle. En effet, même si certaines personnes, y compris des enseignants spirituels ou gourous qui se considèrent comme

tels, se leurrent absolument en pensant qu'elles sont illuminées, ce n'est assurément pas le cas de la majorité des gens que j'ai rencontrés. J'ai été profondément impressionné par la pertinence et l'authenticité avec lesquelles ils décrivent leur nouvelle identité et leurs nouvelles expériences. Au lieu de fuir la réalité et de se réfugier dans l'illusion, ils plongent dans une réalité plus intense et plus vaste. Ils vivent dans un état supérieur de fonctionnement, avec une raison d'être plus authentique, des rapports à autrui plus vrais et une sensation de connexion aux autres plus grande. En raison des changements majeurs qu'ils effectuent dans leur vie — et de l'incompréhension qu'ils suscitent chez les gens autour d'eux —, il en ressort clairement qu'ils ne sont pas simplement convaincus d'être spirituellement éveillés. En effet, les difficultés éprouvées par certaines de ces personnes après leur illumination, comme la sensation de confusion, viennent corroborer l'authenticité de leur éveil. Après tout, s'ils avaient voulu s'évader vers un état de bien-être illusoire, ils auraient certainement exclu ces difficultés.

Mais, en même temps, nous devrions faire preuve de vigilance, car certaines personnes se déclarant illuminées ne le sont peut-être pas, et se prétendent comme telles par aveuglement, narcissisme ou par simple désir de profiter d'adeptes fragiles dans le but de s'enrichir et d'acquérir du pouvoir. En fait, un des objectifs de ma recherche — et de ce livre — est de déterminer les caractéristiques de l'état d'éveil si clairement qu'il sera possible de faire la distinction entre l'éveil authentique et l'éveil prétendu. Étant donné qu'il n'y a pas de réglementation en ce qui concerne les maîtres spirituels, il existe depuis toujours le problème des gens qui se bercent d'illusions à leur propre sujet ou qui exploitent les autres en

se présentant comme des gourous. Ils font donc des ravages chez les adeptes fragiles. Par contre, si nous avons une idée claire de ce qu'est réellement l'éveil spirituel, nous pourrions plus facilement détecter les faux enseignants et ceux qui s'imaginent être illuminés.

La suite

Le saut quantique est en quelque sorte une suite inhabituelle en ce sens qu'elle est la suite de deux de mes précédents livres, pas seulement d'un seul.

Un de mes précédents livres, *S'éveiller ! Pourquoi les expériences d'éveil surviennent-elles et comment les rendre permanentes ?* est une étude des expériences *temporaires* d'éveil ou des états supérieurs de conscience. J'ai toujours personnellement connu ce genre d'expériences et, pendant plusieurs années, j'ai rassemblé des témoignages de telles expériences. Dans l'ouvrage mentionné ci-dessus, j'analyse ces expériences, j'en scrute les caractéristiques et les circonstances, ainsi que les activités qui les ont engendrées. Et j'analyse aussi les processus psychologiques et ontologiques sous-jacents à ces expériences au moment où elles se sont produites. (J'utilise ici le terme « ontologique » quand je veux parler de l'être, de la même façon que j'emploie le terme « psychologique » pour parler du mental.) Toujours dans *S'éveiller*, j'avance une théorie selon laquelle les expériences d'éveil sont liées à une intensification et à une immobilisation de l'énergie vitale. Dans ce livre-ci, je fais la même chose, mais pour les états d'éveil *permanents*.

Par ailleurs, *Le saut quantique* est aussi, comme son nom l'indique, la suite d'un précédent livre, *La chute*, qui se

concentre sur l'anthropologie, l'archéologie et l'histoire de la déchéance. Ce livre laisse aussi entendre que l'état originel des êtres humains était un état d'éveil naturel qui leur permettait de faire l'expérience du sacré et de la vitalité du monde autour d'eux, et de sentir un lien très fort avec la nature et le cosmos. Dans mon ouvrage sur la déchéance (*La chute*), les êtres humains ne se sentaient pas coupés du monde et percevaient clairement en tout une puissante force spirituelle, y compris en eux. Toutefois, il y a quelque 6000 ans, il s'est produit une inversion, une « déchéance », une « chute ». Et cela s'est produit sur le plan de l'être. Un nouveau type d'humain s'est développé, doté d'un sens accru de l'individualisme et de la dissociation. Pour la première fois, les êtres humains ont ressenti qu'ils étaient distincts de la nature, de leurs collectivités et même de leurs propres corps. Pour la première fois, ils ont perçu qu'ils étaient des entités individuelles vivant dans leur propre espace mental, le reste de la réalité se trouvant « là-bas », de l'autre côté.

Sur un plan culturel externe, ce changement radical s'est manifesté de nombreuses façons dévastatrices. Il a engendré une montée sans précédent de la barbarie, des conflits et de l'oppression. Il a donné naissance aux sociétés hiérarchisées et aux conflits permanents entre divers groupes. Il a conduit à l'oppression des femmes et à une nouvelle attitude empreinte de culpabilité envers la sexualité. Sur un plan ontologique interne, il s'est traduit par la perte de la spiritualité naturelle, autrefois l'apanage des anciens peuples (et maintenue encore de nos jours par certaines peuplades indigènes du monde). Nos ancêtres ont perdu le sens du sacré et du vivant propre à la nature, le sens du lien au cosmos et la conscience de la force spirituelle qui anime tout ce qui existe.

Le monde s'est déspiritualisé et nous nous en sommes disso-
ciés. Nous avons été « déchus » de notre état naturel d'har-
monie pour tomber dans un état d'anxiété et de discorde.

L'éveil spirituel est en quelque sorte le renversement de
ce processus. Il correspond à la dissolution de la pathologie
que sont la dissociation et la dualité. Il correspond aussi à
la récupération du sentiment de connexion et d'harmonie
propres aux anciens peuples. Toutefois, et en même temps,
l'éveil spirituel se traduit par un saut quantique vers un
nouvel état d'être. Malgré ses effets désastreux, le nouveau
sens d'individualité acquis par nos ancêtres au cours de cette
déchéance a apporté certains avantages : une acuité intel-
lectuelle nouvelle ayant donné lieu à des avancées technolo-
giques et à une compréhension plus rationnelle du monde.
Nous conservons d'ailleurs ces avantages lorsque nous fai-
sons le saut quantique vers l'éveil spirituel. Nous atteignons
ce que l'on pourrait qualifier un état « après déchéance »,
où conscience spirituelle des peuples « avant déchéance » et
capacités cognitives et logiques de « l'époque de déchéance »
s'harmonisent.

Le terme *saut quantique* concerne aussi bien les individus
que la collectivité. Sur un plan individuel, il renvoie à la
sortie de notre état habituel d'être et à notre accession à un
état de conscience supérieur de fonctionnement, l'état d'éveil.
Et tout comme la déchéance renvoie à un changement psy-
chologique collectif survenu chez certains groupes d'êtres
humains il y a des milliers d'années, le saut quantique ren-
voie, sur un plan collectif, à un mouvement d'éveil qui est,
selon moi, en train de se produire à l'échelle mondiale, pour
toute la race humaine. Ce saut quantique constitue également
un éveil spirituel collectif.

La structure de ce livre

La structure de ce livre suit en gros les étapes de l'éveil comme tel. Nous commencerons par nous pencher sur l'état ordinaire d'être d'où nous *sortons* quand nous nous « réveillons ». Nous verrons que, au cours de l'Histoire, presque toutes les cultures savaient qu'il était possible de sortir de cet état limité de conscience et d'entrer dans un état de conscience plus intense et plus vaste. Nous nous pencherons aussi sur les différentes façons dont les différentes cultures ont conçu l'illumination.

Ensuite, nous passerons au processus de l'éveil à proprement parler. J'avance dans ce livre qu'il existe trois façons différentes d'arriver à un état permanent d'éveil. Il existe un nombre restreint de personnes qui semblent être nées éveillées et dont l'état d'éveil se manifeste naturellement et facilement, sans effort ni événement particulier. Ensuite, il y a les personnes qui atteignent l'illumination de façon graduelle sur une longue période en se consacrant à des pratiques spirituelles comme la méditation et le yoga, ou encore en suivant certaines voies, traditions ou modes de vie spirituels. Et enfin, et cela concerne la majorité des gens illuminés, les personnes qui arrivent à l'éveil de façon soudaine et radicale, souvent après un bouleversement psychologique intense. Comme il s'agit de la forme la plus commune d'éveil, nous passerons un certain temps à nous pencher sur l'éveil soudain et radical à l'aide d'exemples provenant de mes recherches.

Ensuite, nous examinerons les conséquences de l'éveil et les difficultés qu'il engendre parfois. Lorsqu'il se produit soudainement et radicalement, en particulier, l'éveil peut

engendrer une phase de crise spirituelle. Sous sa forme la plus bénigne, cette crise se manifeste simplement par une période de confusion. En même temps que la personne nouvellement éveillée ressent une intense sensation de bien-être, de paix intérieure ou de plénitude, il est possible qu'elle soit déroutée par ce nouvel état, car elle ne dispose d'aucun cadre de référence pour lui donner un sens. Dans la plupart des cas, ces personnes se dirigeront naturellement vers des traditions et des pratiques spirituelles, et finiront par comprendre la nature de leur transformation. Par contre, dans des cas extrêmes, l'éveil soudain sera très perturbateur et occasionnera des problèmes d'ordre psychologiques pouvant être confondus avec une psychose. L'éveil soudain peut même engendrer des problèmes physiques, sous la forme de douleurs inexplicables ou d'insomnies. Si la personne nouvellement éveillée ne comprend pas ce qui lui arrive, elle pourrait courir le danger d'être diagnostiquée comme psychotique ou schizophrène. En fait, je crois qu'un grand nombre de gens qualifiés de malades mentaux, et que l'on gave de psychotropes, sont en fait passés (ou passent) par un éveil spirituel.

Ensuite, nous nous arrêterons sur les caractéristiques de l'état d'éveil en nous fondant sur mes recherches, et sur ce qui le distingue de notre état habituel de léthargie. Selon moi, la différence est principalement psychologique et expérientielle. De bien des façons, les personnes éveillées entrent dans un état supérieur de fonctionnement qui rend la vie plus satisfaisante, plus vivifiante et plus significative qu'elle ne l'est dans un état ordinaire. Ce grand changement intérieur amène souvent les gens concernés à procéder à de grands changements dans leur vie. Ils entreprennent de

nouvelles carrières, de nouveaux passe-temps ou de nouvelles relations. Ils ressentent un fort besoin de contribuer positivement au monde, de vivre en donnant sens et raison d'être à leur vie plutôt que de simplement essayer de satisfaire leurs propres désirs, de se distraire ou de passer le temps.

Après nous être penchés sur les caractéristiques de l'éveil spirituel, nous établirons des comparaisons entre les caractéristiques de l'état d'éveil et celles de l'enfance. L'éveil sous-entend-il un retour à l'enfance, tout au moins sous certains aspects ? Cet état correspond-il peut-être à ce que Jésus voulait dire quand il disait que nous « devons redevenir comme les petits enfants » pour pouvoir « accéder au royaume des cieux² » ?

Dans la dernière section du livre, nous aborderons l'aspect collectif de l'éveil spirituel. J'y laisse entendre que la meilleure façon de comprendre ce qu'est le saut quantique, c'est sous un angle évolutionniste. Il y sera donc question de saut quantique *évolutionniste*. Nous analyserons ce qui prouve que ce saut quantique collectif est déjà entamé et verrons que l'éveil pourrait bien être la prochaine phase de l'évolution de la conscience sur notre planète. L'état d'éveil est supérieur à l'état actuel normal des humains, tout comme cet état normal est supérieur à la conscience des autres animaux, primates y compris. Autrement dit, les personnes illuminées connaissent peut-être prématurément un état qui est latent chez de nombreuses autres personnes — et de façon globale chez toute la race humaine — état qui deviendra de plus en plus commun avec le temps et qui sera un jour la norme. Aussi longtemps que nous ne détruirons pas les systèmes planétaires qui sous-tendent la vie ni notre propre espèce,

l'éveil spirituel deviendra peut-être à un moment donné l'état normal des êtres humains.

À une époque où le monde affronte des défis colossaux, il est essentiel que ce saut quantique collectif advienne le plus rapidement possible. Les efforts que nous faisons consciemment sur le plan individuel pour trouver l'éveil sont cruciaux afin que ce changement déjà amorcé s'intensifie. Notre évolution personnelle contribuera à l'évolution de toute notre espèce.

Remarques sur la terminologie

Avant d'entreprendre la rédaction de ce livre, je me suis creusé la cervelle pendant un certain temps pour déterminer quel terme j'emploierais pour décrire l'état dont il fait l'objet. Au début, j'ai pensé à *illumination*, mais je n'ai jamais été particulièrement à l'aise avec ce terme, en partie parce qu'il est une traduction inexacte du terme bouddhiste original *bodhi*. Au XIX^e siècle, les traducteurs des textes bouddhistes ont traduit *bodhi* par «illumination», alors que ce premier vient du verbe pali *budh*, qui veut dire «s'éveiller». C'est pour cette raison que la signification littérale de *bodhi* se rapproche davantage du terme «éveil». Par ailleurs, il existe une tendance à concevoir l'illumination sous un abord totalement positif, comme un état de béatitude et d'aisance parfaites où toutes les difficultés et les erreurs disparaissent. Par conséquent, l'emploi de ce terme ne me semblait pas totalement approprié étant donné les difficultés rencontrées par un grand nombre des personnes que j'ai questionnées.

J'ai donc décidé de continuer d'employer la terminologie que j'avais adoptée pour l'ouvrage *S'éveiller ! Pourquoi les*

expériences d'éveil surviennent-elles et comment les rendre permanentes ?, où j'avais utilisé « expériences d'éveil » et « léthargie ». Dans ce livre-ci, j'emploie « éveil spirituel » pour décrire le passage d'un état normal à un état supérieur de conscience et d'être, et « état d'éveil » pour décrire cet état supérieur de conscience. Selon moi, « état d'éveil » n'est pas aussi positivement chargé qu'« illumination ». « État d'éveil » sous-entend une conscience plus large, plus profonde et plus ouverte, ce qui ne veut pas pour autant dire qu'il s'agit d'un état dépourvu de difficultés.

Même si j'emploie parfois « éveil spirituel », je lui préfère la simplicité d'« éveil ». Ainsi que je l'ai dit, l'état d'éveil est principalement pour moi un état d'être, qui survient souvent en dehors de tout contexte spirituel ou religieux. Je subodore également que le qualificatif « spirituel » incite les gens à attribuer des caractéristiques ésotériques à cet état, à le considérer comme extraordinaire et mystique, alors que je le considère comme naturel et normal.

Au début, j'ai un peu joué avec des termes « psychologiquement acceptables » : *état de fonctionnement supérieur*, *état d'être en expansion* ou *état d'être optimal*. Mais tous ces termes m'ont semblé trop cliniques. La fonction première des mots est avant tout de décrire des concepts et de transmettre un sens d'une personne à une autre. Parfois, il vaut mieux employer des termes connus plutôt que d'en inventer de nouveaux. Les termes « éveil » (spirituel) et « état d'éveil » ne sont pas parfaits et ne le seront jamais. Après tout, l'état auquel ils renvoient transcende les mots. Le langage ordinaire a été conçu pour décrire des états ordinaires de conscience, pas un état où la dualité sujet-objet s'estompe et où le passé et le futur ne veulent plus rien dire et finissent par ne faire plus

qu'un avec le présent. Les mots ne sont que des repères. Et si vous avez déjà fait l'expérience de l'état d'éveil — même temporaire —, vous connaissez alors la réalité à laquelle il renvoie.

1. L'aspiration à se «réveiller» après une longue léthargie

Quand nous parlons d'éveil et d'état d'éveil, il est important de comprendre de quel état nous sortons quand nous nous «réveillons». Autrement dit, il est important de comprendre l'état «normal» d'être que nous transcendons lorsque nous nous «réveillons».

Ainsi que la terminologie que j'utilise le laisse entendre, quand nous nous réveillons, nous sortons d'un état de léthargie, d'un état de conscience limitée et contractée, d'un état de discorde et de souffrance. Cet état nous est si habituel que nous le considérons comme naturel et normal, et que nous le tenons pour acquis. Mais, en fait, cet état est une aberration, une pathologie même. C'est une sorte de folie que nous confondons avec la santé mentale tout bonnement parce que nous faisons très rarement l'expérience de la santé mentale.

Dans ce chapitre, je m'attarderai à décrire les principales caractéristiques de cet état de léthargie. Par contre, je n'entrerai pas en profondeur dans les détails, puisque je l'ai déjà fait dans mes livres précédents. Par pur besoin de clarté, je scinderai ces caractéristiques en quatre catégories. Je reprendrai ces mêmes quatre catégories aux chapitres 12 et 13 quand j'aborderai l'état d'éveil.

Gardez à l'esprit que ces caractéristiques varient parfois. Il existe différents types de léthargie, comme il existe différents types d'éveil. Certaines personnes sont plus endormies que d'autres et certaines personnes sont plus éveillées que d'autres.

Les caractéristiques affectives de la léthargie

Ces caractéristiques concernent le ressenti personnel propre à cet état léthargique, la façon dont on se sent quand on vit dans un état léthargique. Le principal aspect de ce ressenti est la sensation de *coupure*, ou *dissociation*, et de *déconnexion*.

Coupure et déconnexion

Ainsi que je le mentionne dans mes livres *La chute* et *S'éveiller*, les hommes de la préhistoire — et par la suite les peuples que nous connaissons comme les peuples indigènes — faisaient l'expérience du monde d'une façon très différente de ce que nous le faisons en général dans le monde moderne. Ce qui semble le plus nous distinguer des peuples indigènes, c'est que ces derniers ne se sentaient pas vraiment dissociés du monde. Ils se sentaient étroitement connectés à la nature, à leur contrée et à toute la terre. Ils ne se considéraient donc pas comme des individus à la façon dont nous le faisons actuellement. Leur sens identitaire englobait leur contrée et toute leur communauté. C'est en partie la raison pour laquelle les peuples indigènes ont été si horrifiés par l'attitude cupide des peuples européens à l'égard de la nature, comme si celle-ci n'était rien d'autre pour eux qu'un lieu d'approvisionnement en richesses et en ressources destiné à être pillé. Les

peuples indigènes éprouvent une connexion empathique très forte à l'égard de la nature, comme si elle faisait partie d'eux. C'est pour cette raison qu'ils refusent catégoriquement de blesser la terre, tout comme ils refusent de se porter tort à eux-mêmes.

Le basculement psychologique collectif que nos ancêtres ont connu il y a des milliers d'années — c'est-à-dire le moment où les êtres humains ont commencé à « tomber » en léthargie — s'est produit au moment où ils ont perdu cette sensation de connexion. S'est alors mise en place la sensation nouvelle et intense de l'individualisation. Les gens ont commencé à se ressentir comme des ego circonscrits par leur propre espace mental et à regarder le monde à travers cette lucarne personnelle. Pour la première fois, les humains sentaient qu'ils étaient dissociés du monde de la nature, qu'ils n'étaient plus des êtres vivant *dans* la nature et faisant partie de la nature, mais des êtres se trouvant *en dehors* de la nature.

Cette individualisation s'est traduite par une impression égotique d'isolement, une sensation de solitude et de dissociation. Et une nouvelle dualité s'est installée. Nos ancêtres étaient « là-dedans » et le reste de la réalité, « là-bas ». Cela s'est traduit par une grande *fragmentation*. C'est comme si les êtres humains étaient des fragments retirés à un tout et qu'ils avaient l'impression d'avoir perdu quelque chose et d'être incomplets. Et « là-bas », il y avait aussi d'autres gens. Les êtres humains se sont donc de plus en plus coupés les uns des autres et ont perdu une grande partie de leur empathie et de leur sens de la communauté. Nos besoins et nos désirs individuels ont commencé à prendre le pas sur le bien-être du groupe.

Cette sensation de coupure a même fini par se répercuter sur le corps. Au lieu de considérer le corps comme faisant intégralement partie de notre être, nous avons commencé à considérer le Moi, notre propre ego, comme une entité prisonnière du corps, celui-ci n'étant qu'un véhicule nous transportant, mais ne faisant pas partie de nous.

Ce faisant, nous nous sommes coupés de *notre propre être*, de notre essence, de notre esprit. Notre sens identitaire s'est réduit à peau de chagrin, à notre ego. À l'instar des villes qui deviennent si grandes et si imposantes qu'elles forment des entités distinctes du pays auquel elles appartiennent — et que ses habitants perdent contact avec ce pays et ne se considèrent plus que comme des citadins —, nous avons perdu contact avec le rayonnement vaste et expansif de notre être.

Caquetage mental

Une des caractéristiques les plus étranges de cet état de léthargie est le caquetage mental par association — cette enfilade infinie d'images, de pensées, de souvenirs, d'anticipations, de réflexions et de bribes d'information — qui occupe notre esprit lorsque notre attention n'est pas occupée par un objet extérieur. Une fois encore, comme nous trouvons cela normal, il nous est difficile de comprendre à quel point ce phénomène est bizarre. Pour quelle raison *devrions-nous* subir ce caquetage mental aléatoire et involontaire chaque fois que nous ramenons notre attention vers notre esprit ? Il semblerait qu'il s'agisse d'une idiosyncrasie de notre sens fortement développé de l'ego, idiosyncrasie qui se présente peut-être lorsque notre capacité d'intériorisation est combinée à nos capacités de remémoration du passé,

d'anticipation du futur et d'imagination de différents scénarios. Ce caquetage mental semble également être lié à notre impression d'isolement et de petitesse de notre Moi. C'est un peu comme si nos pensées s'agitaient en réaction à l'atmosphère d'anxiété et de manque d'espace.

Abstraction

À cause de l'isolement de notre ego et du caquetage mental presque permanent dans notre tête, nous passons une grande partie de notre temps dans un état *d'abstraction*. Plutôt que de vivre dans le monde, nous vivons dans notre tête. Nous percevons à peine le monde à travers la brume de notre caquetage mental et des filtres de nos préjugés. Au lieu de vivre dans un état de vigilance attentive et de véritablement faire l'expérience de nos sensations et de nos perceptions réelles, nous vivons dans un état *d'ailleurs* (ainsi que je le mentionne dans mon livre *Back to Sanity*).

En effet, je mentionne dans cet ouvrage que nous faisons appel à trois modes d'attention différents dans notre vie : l'abstraction, l'absorption et la conscience. L'abstraction consiste à diriger notre attention vers nos pensées. L'absorption consiste à diriger notre attention vers des objets externes, comme les activités ou le divertissement. La conscience consiste à accorder totalement notre attention à notre expérience, à notre milieu ambiant et aux perceptions et sensations du moment présent.

Quand j'enseigne à l'université ou que j'anime des ateliers, je demande souvent aux gens présents d'estimer le temps qu'ils passent dans chacun de ces modes au cours d'une journée type. Habituellement, les gens estiment qu'ils

passent la majorité de leur temps dans le mode absorption (en moyenne 60 %), c'est-à-dire qu'ils sont plongés dans des tâches, des corvées, des passe-temps ou des distractions. En deuxième position, il y a le mode abstraction (avec environ 30 %). Et en dernier vient le mode conscience, avec seulement 10 %.

Anxiété et insatisfaction

L'atmosphère mentale interne de l'état de léthargie est négative. Elle est sombre, froide, moite et étouffante. C'est l'équivalent mental d'une petite pièce sans fenêtre et presque dépourvue de lumière.

Le caquetage mental constant génère en nous une impression de dérangement et d'agitation. Le ton fréquemment négatif de ce caquetage mental engendre des émotions négatives et une humeur globalement négative. En même temps, la dissociation générée par l'ego crée une impression de manque, que quelque chose manque, ainsi qu'une sensation d'isolement. Et pour finir, ce caquetage engendre une sensation d'étroitesse, la sensation d'être confiné à l'espace minuscule de notre propre ego, qui est déconnecté de l'espace grand ouvert de notre être et de sa radiance.

Cet état léthargique s'accompagne également de *peur*. Le fait que nous soyons coupés du Grand Tout engendre chez nous une sensation de vulnérabilité et d'insécurité, une sensation de menace provenant du monde extérieur et des gens. Cette sensation d'insécurité est exacerbée par le caquetage des pensées, qui anticipent le futur et créent des scénarios fondés sur la peur, scénarios que nous ressasons inlassablement. Cette atmosphère mentale est habituellement

accompagnée d'une peur sous-jacente de la mort, dont nous ne sommes peut-être même pas conscients. La mort nous menace parce qu'elle semble représenter la fin de tout ce que nous sommes, de tout ce que nous entreprenons ou accumulons. Comme la mort engendre une impression d'absurdité et de non-sens, nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour ne pas penser à notre propre mortalité.

La perception atténuée, autre caractéristique de la léthargie

Une autre grande caractéristique chez les peuples préhistoriques et indigènes était l'intensité de leur perception du monde et de leur milieu ambiant. Ils semblent avoir fortement perçu que les choses de la nature étaient vivantes, sensibles et empreintes de force spirituelle. Différents peuples sans lien entre eux attribuaient différents noms à cette force. Aux Amériques, les Hopis l'appelaient *maasauu*, les Lakotas l'appelaient *wakan-tanka* et les Pawnees, *tirawa*. Le peuple Aïnu du Japon l'appelait *ramut* (qui se traduit par «esprit-énergie»), alors que les peuples indigènes de certaines zones de la Nouvelle-Guinée lui donnaient le nom de *imunu* (qui se traduit par «âme universelle»). En Afrique, les Nuer l'appelaient *kwoth* et les Mbuti, *pepo*. Ces divers concepts se rapprochent de façon frappante de la force spirituelle universelle mentionnée par les traditions spirituelles et mystiques, comme le concept de *brahman* dans les Upanishad de l'Inde. Cette force spirituelle expliquait également l'attitude respectueuse des peuples indigènes à l'égard de la nature et leur consternation devant l'attitude prédatrice des peuples européens à l'égard de celle-ci. En plus de ressentir ce lien de

parenté avec le monde naturel, ils sentaient aussi que ce monde était spirituellement vivant et, par conséquent, sacré.

Comment avons-nous perdu cette intense perception de la nature et cette conscience de force spirituelle dans le monde ? Comment le monde naturel est-il devenu moins réel pour nous, plus terre à terre, moins sacré, moins beau ?

C'est en partie parce que nous vivons trop retirés en nous, dans un état d'abstraction. Notre expérience du monde est par conséquent moins directe et moins immédiate. Mais cette perte de vivacité a aussi à voir avec l'énergie. Notre ego puissant — avec le constant caquetage mental — utilise une quantité faramineuse d'énergie. Il ne nous reste par conséquent que peu d'énergie à mettre à la disposition de la *perception*. Il se peut même que lorsque nous, les humains, avons connu la déchéance, notre perception soit devenue automatisée, qu'elle soit devenue une forme de mesure de conservation de l'énergie pour que le puissant nouvel ego dispose de plus d'énergie. Notre attention a donc été détournée et coupée du monde pour que l'énergie ne soit pas « gaspillée » à le percevoir.

C'est ainsi que le monde est devenu pour nous un endroit inanimé. Nous avons cessé de percevoir la vitalité des rivières, des rochers et de la terre. Nous avons cessé de sentir la sensibilité des arbres et des autres plantes, la conscience des insectes et des autres animaux. À la place, le monde s'est donc rempli d'*objets*, que nous étions libres d'utiliser pour nos propres besoins, de façon souvent abusive. Nous avons perdu la conscience de la force spirituelle qui imprégnait le monde entier et tout ce qui y existe.

Au lieu de voir que tout était imprégné de cette force et que tout était par conséquent interconnecté, nous avons

commencé à percevoir la coupure, la dissociation. Le monde est devenu un lieu composé d'objets matériels distincts séparés entre eux par un espace vide. Résultat ? Nous avons perdu le sens et l'harmonie que de nombreux peuples indigènes perçoivent encore dans le monde, ainsi que le sentiment d'y être chez nous. Le monde est devenu un endroit neutre et même hostile, et la vie est devenue pour nous un espace vide entre la naissance et la mort, espace que nous essayons de combler par l'appréciation et n'importe quelle autre signification que nous réussissons à créer à grands coups d'efforts.

Les caractéristiques conceptuelles

Cet état de léthargie est non seulement caractérisé par un certain type de perception, mais aussi par un genre de *conception*, c'est-à-dire par un certain regard sur le monde, par la place que nous y occupons et par notre sens identitaire.

Regard égocentrique

Sur le plan conceptuel, une des principales caractéristiques de la léthargie est l'*étroitesse* du regard. Dans l'état de léthargie, les gens ont tendance à être plongés dans un petit monde personnel de problèmes et de préoccupations. Ils ne s'intéressent pas particulièrement aux problèmes des autres ni aux problèmes sociaux ou universels. Les problèmes environnementaux, par exemple, sont trop abstraits et vagues pour qu'ils leur donnent un sens. Ils ne sont pas non plus particulièrement préoccupés par l'inégalité et la pauvreté

généralisées, ni même par l'inégalité ou la pauvreté (ou l'oppression ou l'exploitation) dans leurs propres pays. En général, en raison de leur vision étroite, ils se sentent préoccupés par ces problèmes seulement quand ces derniers ont un impact direct sur eux — par exemple, quand le dérèglement climatique apporte régulièrement des inondations dans leurs villes ou quand ils (ou les membres de leurs familles) sont exploités ou opprimés. Sinon, ces problèmes sont trop *vastes* pour eux pour être appréhendés. Leurs besoins et leurs désirs personnels ont donc la préséance.

Identité de groupe

Quand les gens sont endormis, leur besoin d'identité et d'appartenance est très fort. Ils ressentent l'impérieux besoin d'appartenir en tant que membre à des groupes et de s'identifier à eux, que ce soit sur le plan de la religion, de l'ethnie, de la nationalité et de toute autre étiquette possible. Ils aiment se définir en tant que chrétiens ou musulmans, Croates ou Serbes, Anglais, Écossais ou Gallois, républicains, démocrates ou socialistes, et même comme partisans du club Manchester United ou du club Los Angeles Lakers. En conséquence, ils se considèrent comme distincts et différents de ceux qui appartiennent aux autres groupes et sont susceptibles d'entrer en conflit avec les groupes dont les intérêts entrent en conflit avec leurs groupes. Ils éprouvent le besoin pressant d'aider à amplifier le pouvoir et l'influence de leur groupe — par exemple de convertir les gens à leur religion — et ressentent de la fierté quand leur groupe prospère, quand leur nation élargit son territoire ou que leur équipe sportive remporte un trophée.

Ce besoin d'identité et d'appartenance est en grande partie dû au sentiment de vulnérabilité et de fragilité engendré par la dissociation. Nous nous sentons seuls dans notre espace mental personnel face à un monde trop immense et trop complexe qui est « là-bas », de l'autre côté. Comme nous nous sentons menacés, nous avons besoin de soutien, de sentir que nous appartenons à quelque chose de plus grand que nous, quelque chose qui nous procurera abri et protection.

Ainsi que nous le verrons plus loin, la perspective est totalement différente en ce qui concerne l'état d'éveil. Les personnes réalisées n'ont peu ou pas du tout besoin d'appartenir à un groupe. Elles considèrent les différences de religion, d'ethnie ou de nationalité comme superficielles et insignifiantes. Elles se considèrent simplement comme des êtres humains identiques aux autres humains, sans identités extérieures. Par conséquent, elles ne donnent pas la préférence aux membres de leur groupe et traitent tous les gens sur un pied d'égalité. Elles ne ressentent aucune fierté en raison de leur nationalité ou de leur ethnie. Elles se sentent aussi connectées aux « étrangers » qu'aux ressortissants de leur propre pays.

Les caractéristiques comportementales

Comme l'état de léthargie se traduit par un grand degré de discorde et d'insatisfaction, bien des gens essaient avant toute autre chose d'*échapper* à leur souffrance psychologique.

Pour cela, ils recourent à deux grandes façons de faire. Tout d'abord, ils essaient simplement de se *détourner* de leur discorde intérieure en accordant totalement leur attention

aux objets externes. Cela explique en partie la popularité généralisée de la télévision depuis environ 50 ans. C'est une façon simple et efficace de diriger notre attention à l'extérieur et d'échapper ainsi à nos conflits intérieurs. En second lieu, les gens essaient de surmonter leurs sensations fondamentales de dissociation et de manque en *ajoutant* des choses à leur vie. Ils essaient de rendre leur vie plus significative en accumulant des biens et des richesses, en collectionnant les accomplissements, en intensifiant leur réussite, leur statut ou leur pouvoir.

Le sentiment de vulnérabilité et de fragilité dont j'ai parlé ci-dessus a également un fort impact sur notre comportement. En plus de créer en nous le besoin d'appartenir à des groupes et d'acquérir différentes identités, il crée un fort besoin d'*acceptation*. Il nous incite à entrer dans les rangs, à faire ce que nous sentons que les autres attendent de nous, au lieu de suivre notre instinct profond. Résultat ? Afin d'être acceptés, nous courons le risque de vivre sans authenticité et de réprimer notre véritable être.

Ce sentiment de vulnérabilité engendre également une forte réactivité aux affronts ou aux insultes. Comme nous nous sentons fondamentalement peu rassurés, nous avons une grande propension à nous sentir insultés et blessés par le comportement des autres à notre égard, même si les autres n'ont pas l'intention de nous offenser. Ces blessures émotionnelles couvent en nous pendant longtemps, finissent par susciter du ressentiment et de la rancune, et conduisent souvent à des conflits entre individus et entre groupes.

• • •

Alors, voici ce qu'est notre état normal de léthargie : un état de dissociation et de discorde où nous nous sentons pris au piège de notre propre mental et à la merci du caquetage aléatoire des pensées et des associations libres, où nous sommes préoccupés par nos problèmes personnels et dominés par le désir d'échapper à notre discorde intérieure par la diversion et l'accumulation.

L'état d'éveil temporaire

Cet état de léthargie exerce un grand pouvoir sur nous. En dehors de la période de l'enfance, certaines personnes ne connaissent aucune autre façon d'être. Elles restent endormies à chaque instant de leur vie, sans jamais prendre conscience qu'elles sont endormies. Par conséquent, elles ne savent pas qu'il leur est possible de se réveiller. Elles ressemblent à des prisonniers qui ne se rendent pas compte qu'ils sont en prison, et elles n'envisagent donc jamais de s'en échapper.

Très occasionnellement, toutefois, nous connaissons presque tous de brefs moments d'éveil, lorsque les frontières de notre conscience normale s'estompent et que nous entrevoyons une réalité plus intense. Dans mon livre *S'éveiller*, je me penche sur les expériences accidentelles et temporaires d'éveil. Je définis *l'expérience d'éveil* comme « une expérience de clarté, de révélation et de joie au cours de laquelle nous prenons conscience d'un niveau plus profond (plus élevé) de réalité, où nous percevons une harmonie et un sens, et où nous transcendons notre habituelle impression de coupure par rapport au monde ».

De telles expériences se produisent lorsque nous transcendons notre état d'être habituel — ou, plus justement dit, notre estime personnelle normale. La structure de notre estime personnelle normale — avec son fort sens égotique, ses limites rigides et sa perception automatisée — se dissout, comme la neige qui fond au soleil. Cela peut se produire dans des moments de détente et de tranquillité, lorsque le caquetage mental habituel s'estompe et que nous disposons d'un niveau plus élevé d'énergie, qui anime nos perceptions et qui nous permet de percevoir le monde avec plus de vivacité. C'est la raison pour laquelle les expériences d'éveil sont souvent déclenchées par le contact avec la nature, la méditation, les arts visuels ou musicaux, ou par d'autres activités qui calment l'esprit.

Il se peut aussi que notre estime personnelle habituelle soit temporairement balayée par un stress intense et des tourments psychologiques. En fait, mes recherches indiquent qu'un tourment psychologique intense — qui résulte d'une perte, d'un échec, d'un divorce ou d'un deuil — est le déclencheur le plus commun des expériences d'éveil (le contact avec la nature, la méditation et les arts visuels ou musicaux suivant juste derrière). Tels les tremblements de terre, les bouleversements et le stress peuvent saper la structure du « Moi » normal et laisser émerger un état d'être plus expansif et plus intense.

Des intensités différentes d'expériences d'éveil et des caractéristiques différentes peuvent apparaître à des degrés différents. Par exemple, une expérience d'éveil de faible intensité peut se ressentir comme une conscience accrue de votre milieu ambiant, qui devient plus réel, plus vivant et plus beau. Une expérience d'éveil d'intensité moyenne peut

se ressentir comme une puissante sensation de connexion, comme la sensation que vous n'êtes plus coupé de votre milieu ambiant. Vous pourriez ressentir une grande compassion ou un grand amour à l'égard d'autres êtres humains (et d'autres êtres vivants), en ayant la sensation de ne plus être dissocié d'eux. Vous pourriez aussi prendre conscience que toutes les choses sont imprégnées d'une énergie spirituelle radieuse — ou qu'elles en sont la manifestation — et qu'elles ne font qu'un. Dans une expérience d'éveil de grande intensité, le monde matériel semble se dissoudre en un océan de pure conscience ou de radiance extatique, que vous percevez comme l'essence de l'univers. Vous pourriez aussi sentir qu'il s'agit de l'essence de votre propre être et que, dans un certain sens, vous êtes aussi l'univers.

Plus les expériences d'éveil sont intenses, moins elles sont nombreuses. La plupart des gens ont probablement eu des expériences d'éveil de faible intensité, et seulement peu de gens ont eu des expériences d'éveil de grande intensité.

Toutefois, les expériences d'éveil sont par définition seulement temporaires. Elles peuvent durer quelques secondes, quelques heures, même quelques jours. Mais à un moment donné, le système habituel réapparaît et reprend ses droits, et nous revenons à notre état d'être normal. C'est presque comme si notre système normal d'estime personnelle existait sous la forme d'un moule ou d'un gabarit psychique, qui peut toujours reprendre sa forme. Ou pour employer une autre métaphore, c'est comme si un arbre avait été renversé par le vent, mais que ses racines étaient encore intactes et qu'il pouvait repousser.

Par contre, dans l'état d'éveil permanent, la structure ne se reforme pas. Le système habituel se dissout de façon

définitive. Et pas seulement la structure, mais aussi le moule, le gabarit. Ainsi, il ne se reforme pas. L'arbre est totalement déraciné. Dans l'état d'éveil permanent, un système de fonctionnement nouveau et supérieur se met en place, où la conscience est grandement élargie et intensifiée. Le changement est tellement fondamental que la personne aura l'impression d'être revenue au monde, d'être une personne différente qui vit dans le même corps.

Sous bien des aspects, l'état permanent d'éveil est une variante stable et permanente de l'expérience temporaire d'éveil, avec les mêmes caractéristiques fondamentales. La seule grande différence est peut-être que l'éveil permanent comporte des aspects conceptuels et comportementaux comme la perte d'identification au groupe, une forte tendance à l'altruisme, un manque d'intérêt au matérialisme ou à la quête de statut. Ces mêmes caractéristiques sont moins visibles dans l'éveil temporaire simplement du fait qu'elles n'ont pas l'occasion de s'exprimer dans un contexte temporaire.

Par conséquent, je définirais *l'état d'éveil permanent* grosso modo comme un état de fonctionnement supérieur où la vision qu'a la personne du monde et son rapport avec lui sont transformés, comme le sont ses expériences subjectives, son sens identitaire et sa conception des choses. Ce changement se traduit par un plus grand bien-être, une clarté accrue et une connexion plus forte avec le monde. La personne acquiert une perception plus intense du monde des phénomènes, une vision élargie et globale des choses et un sens empathique d'acceptation de toute la race humaine. Son besoin identitaire est grandement diminué.

On pourrait mettre en doute le fait qu'il est vraiment possible de vivre dans un tel état. L'état d'éveil permanent ne

nous rendrait-il pas incapables à nous concentrer sur les éléments concrets du quotidien? Comment pourrions-nous nous concentrer pour gagner notre vie, faire la cuisine, payer nos factures, etc., tout en vivant dans un état d'extase et d'unité?

Il est important de se rappeler que les gens qui vivent dans cet état exerceront un contrôle sur leur expérience. Ils ne nagent pas en tout temps et de façon impuissante dans un océan d'unité extatique. Ils arrivent encore à se concentrer sur des tâches concrètes si le besoin s'en fait sentir. Ils sont encore capables de prendre des décisions, de faire des projets et d'organiser leur vie. Mais le sentiment de bien-être, de connexion et d'entièreté reste en permanence présent, comme un courant sous-jacent sur lequel ils peuvent se rebrancher à n'importe quel moment.

Cet état d'éveil a un fonctionnement supérieur dans plusieurs aspects. En plus d'avoir une perception plus intense du monde et une conscience plus développée, les personnes éveillées ne ressentent pas d'incomplétude ni de coupure. Leur esprit n'est pas constamment assailli par le caquetage qui engendre cette impression de discorde et d'anxiété. Elles se sentent fondamentalement ancrées et entières, tout en n'étant pas centrées sur elles-mêmes. Elles ne se préoccupent plus de leurs propres désirs et problèmes. Elles éprouvent une grande compassion et une forte propension à l'altruisme et au sacrifice personnel. Et, ainsi que ma définition le laisse entendre, elles possèdent une perspective élargie et un besoin moindre de s'identifier à des groupes ou d'accumuler des biens. Ceci veut donc dire qu'elles peuvent exprimer leur compassion également à tous les membres de la race humaine (et des autres espèces), quelles qu'en soient les cultures ou les ethnies.

Comme c'est le cas pour les expériences d'éveil temporaires, l'éveil permanent se présente sous des formes et des degrés variés. L'éveil chez certaines personnes sera plutôt faible et les caractéristiques de leur état, pas particulièrement marquées. Par exemple, elles pourront encore subir un caquetage mental involontaire et s'identifier occasionnellement à ce dernier. Elles pourront aussi à l'occasion se retrouver à avoir des ambitions et des désirs égocentriques. En même temps, au lieu de se sentir coupées du monde, elles se sentiront constamment connectées au monde et auront l'impression qu'elles y participent. Elles auront constamment une perception intense du monde. Elles pourront aussi avoir un sentiment identitaire très limité et une perspective du monde élargie, où les problèmes sociaux et mondiaux revêtent la même importance que leurs problèmes personnels. Par contre, une personne qui connaît un état d'éveil à un niveau élevé aura peu ou pas de caquetage mental involontaire et sentira qu'elle ne fait qu'un avec le monde plutôt que de ressentir une simple connexion. Ici encore, comme pour les expériences d'éveil, plus l'état d'éveil est intense et profond, moins il est commun.

Dans les chapitres suivants, nous verrons que le basculement vers un état d'éveil permanent se produit graduellement ou soudainement. Quand il est graduel, le périple entre léthargie et état d'éveil est ponctué de nombreuses étapes et de nombreuses gradations. Nous pourrions dire que, à différentes étapes, la personne est légèrement éveillée, modérément éveillée ou hautement éveillée. L'éveil soudain est légèrement différent en ce sens qu'il y a un basculement radical de l'état de léthargie à celui d'éveil sans étapes intermédiaires. Mais, même ici, il existe différents degrés, les gens

pouvant basculer vers des états d'éveil d'une intensité plus ou moins grande.

On pourrait considérer le périple qui mène de la conscience ordinaire à l'état d'éveil comme un sentier qui mène au sommet d'une montagne (bien qu'il serait plus exact de dire qu'il s'agit de différents sentiers plutôt que d'un seul). En ce qui concerne l'éveil graduel, le cheminement vers le haut est lent et régulier, et il passe par tous les points du chemin. Par contre, dans le cas de l'éveil soudain, la personne passe radicalement d'un endroit à un point beaucoup plus éloigné, comme si elle avec été téléportée. Malgré cela, il existe tout de même une variété de différents points vers lesquels elle peut encore s'élever, de la même façon qu'un hélicoptère transporte quelqu'un à différentes altitudes sur une montagne.

2. L'éveil dans les différentes cultures

Lorsque l'état de léthargie s'est installé — à l'époque où l'Humain est tombé dans la déchéance —, la plupart des gens l'ont accepté comme une chose normale. Même s'ils éprouvaient une sensation de malaise et de frustration, ils n'en connaissaient pas la source. Ils ont donc fait leur possible pour alléger ou fuir leur souffrance psychologique.

Toutefois, un nombre restreint de gens n'ont pas accepté cet état de léthargie. Au sein de toutes les cultures ayant subi cette déchéance, un petit nombre de personnes se sont rebellées contre la léthargie. Elles percevaient fortement qu'il s'agissait d'une aberration et que leur vision du monde était réduite de façon non naturelle. Elles sentaient qu'il leur était possible de connaître un état intérieur plus vaste et plus intense, grâce auquel le monde redeviendrait sacré et spirituel. Autrement dit, à la différence de la majorité des gens, ces personnes sentaient qu'il leur était possible de se réveiller, de façon temporaire et permanente. Elles ont alors commencé à vivre des moments d'éveil et ont réalisé que certaines activités ou pratiques les amenaient à vivre des expériences d'éveil, entre autres le jeûne, la privation de sommeil, la méditation ou l'ingestion de plantes ou de psychotropes. Comme ces petits groupes de personnes ont également pris conscience que, avec un peu d'efforts, l'état d'éveil pouvait devenir permanent, ils ont mis au point des systèmes

de développement personnel pour atteindre ce but, ainsi que des pratiques spirituelles et des conduites de vie appropriées. Ces gens ont créé ce que nous appelons actuellement les traditions spirituelles. En Asie, ils ont instauré les traditions bouddhiste, taoïste, védantique, et bien d'autres. Au Moyen-Orient et en Europe, ils ont créé les enseignements du soufisme, de la kabbale et du christianisme mystique.

Tout comme un paysage peut être vu sous différents angles et que chaque observateur peut mettre plus d'accent sur certaines caractéristiques que sur d'autres, tous ces groupes que je viens de mentionner ont conçu l'éveil de façons légèrement différentes. En raison de la variation des traditions et des points de vue de leurs cultures respectives, ces groupes ont tous adopté des interprétations légèrement différentes de l'éveil et de la façon de l'entretenir.

Dans ce chapitre, je résumerai la conception de l'éveil propre aux principales traditions spirituelles du monde et je ferai ressortir les thèmes communs à ces conceptions. Un des objectifs de ce livre est de considérer l'état d'éveil comme un état psychologique, c'est-à-dire comme un état n'entrant pas dans le cadre des traditions spirituelles ou religieuses. Par contre, ici, nous considérerons cet état dans le cadre des traditions religieuses et spirituelles. En faisant ressortir les thèmes communs à ces divers éléments, nous pourrions voir quelles sont fondamentalement les plus importantes caractéristiques du paysage psychologique et ontologique sous-tendant ces différentes conceptions.

L'état d'éveil dans les traditions indiennes

De toutes les cultures datant du monde d'après la « déchéance », c'est l'Inde qui a mis au point les systèmes les

plus sophistiqués de développement personnel pour atteindre l'éveil. Si nous mettons de côté le bouddhisme pour l'instant, la tradition hindouiste exprime sa vision de l'éveil dans des textes comme les Upanishad et la Bhagavad Gita, et dans des traditions comme le yoga et le tantra. Comme dans d'autres traditions, les philosophes du yoga ont clairement établi une distinction entre les expériences temporaires d'éveil et l'état d'éveil permanent. Sous sa forme temporaire, l'éveil pouvait survenir comme *savikalpa samadhi* ou comme *nirvikalpa samadhi*. Le terme sanscrit *samadhi* veut dire « extase », et *savikalpa samadhi* veut littéralement dire « extase liée à une forme particulière ». Ceci veut dire que le monde est vu comme la manifestation de l'esprit, que l'humain prend conscience qu'il fait partie d'un grand tout indissociable et qu'il ne fait qu'un avec tout. Toutefois, avec le *nirvikalpa samadhi*, le monde de la forme disparaît entièrement. Il se dissout dans un océan de pur esprit, que l'on perçoit comme étant l'ultime réalité de l'univers. (C'est l'équivalent des expériences d'éveil de grande intensité que j'ai décrites dans le chapitre précédent.) L'impression de grand tout unifié est la même qu'avec le *savikalpa samadhi*, sauf que le concept du Moi est absent. La personne ne fait plus qu'un avec le monde. Elle devient en fait le monde.

Il est toutefois possible de vivre dans un état permanent de *samadhi*, que l'on appelle « *sahaja samadhi* ». Dans cet état, le *samadhi* s'intègre au quotidien. Vous pouvez mener une vie totalement normale — travailler, manger, interagir avec d'autres humains et même penser si besoin est — et sembler être une personne complètement ordinaire. Par contre, à l'intérieur de vous, vous ne vous sentirez pas coupé du monde et vous n'éprouverez aucun désir et aucune peur. Vous

ressentirez seulement en permanence en vous une grande paix, un grand calme et une grande complétude. Comme les Upanishad le disent, le Moi individuel — *atman* — ne fait plus qu'un avec la force spirituelle présente en tout, *brahman*. Vous devenez conscient que votre nature essentielle — et la nature essentielle de la réalité — est le *satchitananda* (être-extase-conscience). Comme la béatitude, l'extase, est la nature même de *brahman*, l'union avec *brahman* amène donc à vivre cette extase.

Par conséquent, la spiritualité hindoue se concentre principalement sur l'*union*, terme qui peut être choisi pour traduire le terme sanscrit *yoga*. L'état d'éveil dans cette tradition consiste à transcender la dualité entre le sujet et l'objet, entre l'individu et le monde. Il consiste à comprendre que, au plus profond de notre être, nous ne faisons qu'un avec tout l'univers. Au plus profond de notre être, il y a une énergie spirituelle de béatitude, une conscience rayonnante pure, qui est indestructible et éternelle. Cette énergie est également l'essence de tout ce qui existe d'autre, et de l'univers tout entier. Lorsque vous en faites l'expérience, vous dépassez le chagrin et la mort.

L'état d'éveil selon les concepts bouddhistes

Même si le bouddhisme est issu de la spiritualité hindoue, il ne met pas le même accent sur l'union. Au contraire, il le met sur l'équanimité et l'altruisme. Avec le bouddhisme *theravada*, qui est la plus ancienne tradition bouddhiste, il est difficile de définir précisément l'état d'éveil parce que Bouddha avait de la réticence à commenter les questions métaphysiques ou philosophiques. (Dans un texte, Bouddha explique

sa réticence par l'analogie d'un homme blessé par une flèche empoisonnée qui refuse qu'on la retire avant de savoir d'où la flèche est venue, qui l'a tirée, de quelle caste était le tireur, etc. Autrement dit, le plus important est de retirer la flèche, c'est-à-dire d'éliminer la souffrance humaine. Les questions d'ordre philosophique ou métaphysique ne sont que des distractions.) *Nirvana* veut littéralement dire «éteindre» la flamme de vie. C'est un état dans lequel vous n'existez plus en tant qu'individu et où vous êtes libéré de toutes les envies qui vous maintiennent dans le cycle de la renaissance. Le *Nirvana* peut s'interpréter tout d'abord comme un simple état d'«extinction» qui vous libère de la souffrance en ce sens que vous n'avez plus à revenir dans un monde où la souffrance est la nature des choses. Ou bien, il peut s'interpréter dans un cadre plus mystique, comme un état dans lequel vous ne cessez pas littéralement d'exister, mais où vous cessez d'exister en tant qu'entité distincte. Quand vous commencez à ne faire plus qu'un avec le cosmos, le Moi dissocié disparaît.

Toutefois, dans un texte, «le discours de la métaphore du serpent», Bouddha parle en détail du processus de l'éveil. Il y décrit quatre différents degrés d'état d'éveil, marqués par la réduction de l'égoïsme et du désir, et par l'augmentation du détachement et de l'équanimité. Vous vous libérez de plus en plus du désir et de l'aversion, jusqu'à ce que vous atteigniez le plus haut degré d'éveil — c'est-à-dire celui d'*arahant*, de la «réalisation totale de l'être». Ainsi, vous atteignez un état de totale équanimité et de totale libération mentale, et vous perdez toute trace d'égo. Vous vivez dans un pur état d'être, sans passé ni futur. Comme vous n'engendrez aucun karma, vous ne serez pas réincarné. Rendu à ce niveau, vous

ne pouvez plus vous comporter de façon inappropriée. Alors que la personne non éveillée doit faire un effort conscient pour être morale et vertueuse (par la pratique du *sila*), la personne totalement éveillée se trouve dans un état de moralité naturelle.

Dans d'autres formes de bouddhisme, l'état d'éveil est décrit de façon plus directe. En effet, dans la tradition moins ancienne appelée « *mahayana* », l'éveil est décrit comme l'est le *samadhi*, comme une reconnaissance de réalité fondamentale des choses et comme la conscience de leur unité sous-jacente. Ce concept est parfois associé à celui de *dharmakaya*, qui présente des ressemblances au *brahman*. Comme c'est le cas avec *brahman*, le monde entier émerge du *dharmakaya* et toutes les choses qu'il contient ne font qu'un. Selon le célèbre enseignant bouddhiste d'origine japonaise D. T. Suzuki, l'illumination est la réalisation du *dharmakaya* en soi et l'expérience de son « intelligence omnisciente et de son amour omniprésent¹ ».

Selon la tradition *mahayana* (et la tradition zen, qui est la forme prise par le bouddhisme mahayana au Japon et en Chine), l'état d'éveil est un état naturel présent en tout temps, comme l'or dans le minerai. Autrement dit, l'éveil est le processus qui consiste à « dé-couvrir » notre véritable nature. La nature bouddhique est donc latente chez tous les êtres. Comme c'est un principe actif doté d'un pouvoir transformateur, l'éveil consiste au moins en partie en un processus qui permet à ce pouvoir transformateur de se manifester.

L'état d'éveil dans le taoïsme

Une des étranges coïncidences dans l'Histoire, c'est qu'un grand nombre des plus anciennes traditions spirituelles et

philosophiques (et les plus profondes encore de nos jours) sont advenues environ à la même époque, apparemment indépendamment les unes des autres. Environ au même moment où des personnages indiens comme Bouddha et Patanjali (celui qui a rédigé ou rassemblé les enseignements de base du yoga dans les sutras du yoga) mettaient au point leurs enseignements, plus à l'ouest, dans la Grèce antique, des personnages comme Héraclite et Platon mettaient au point les fondements de la philosophie occidentale. Et au cours de cette même période encore, à l'est de l'Inde, des sages chinois mettaient au point de profonds enseignements similaires, essayant eux aussi de conceptualiser l'état d'éveil et de concevoir des pratiques pour l'entretenir.

Il y a longtemps, en Chine, le concept d'un principe spirituel omniprésent a été appelé Tao (aussi épilé avec un *d*, Dao), qui est habituellement traduit comme « la voie » ou « le principe ». Il s'agit de l'essence fondamentale de l'univers, d'une force spirituelle d'où émane toute chose et qui anime toute chose. Cette force maintient l'équilibre et l'ordre dans l'univers. Ce principe présente donc clairement des similarités avec le *brahman* et le *dharmakaya*.

Dans le cadre du taoïsme, la tradition spirituelle et philosophique qui s'est construite autour du concept du Tao, le terme *ming* est celui qui décrit le mieux l'état d'éveil. L'ancien sage taoïste Tchouang-tseu emploie ce terme pour décrire un état où vous cessez de vivre dans la dualité ou la dissociation, un état où vous réalisez votre véritable nature comme étant le Tao et où vous finissez donc par ne faire plus qu'un avec lui. Vous « vous videz » jusqu'à ce que vous cessiez d'être un individu. Vous faites l'expérience de l'unité. (Ici encore, il existe clairement des parallèles avec l'hindouisme : l'accent est mis sur l'union et la transcendance de notre apparente

dissociation d'avec le monde.) Ainsi que Tchouang-tseu l'avance : «Soyez vide, c'est tout. Quand l'homme emploie parfaitement son mental, il devient comme un miroir².» Dans l'état de *ming*, votre esprit est complètement immobile et vide. Et dans cet état, votre vie devient l'expression spontanée du Tao. Vous renoncez à votre volonté propre et vous vivez dans un état «d'activité sans action» (*wu wei*). Vous avez encore une vie active, mais vous n'agissez pas délibérément ou de façon intentionnelle. Vous laissez simplement le Tao agir à travers vous.

Tout comme c'est le cas dans le bouddhisme, le concept taoïste de l'éveil met l'accent sur l'équanimité. Lorsque vous ne faites plus qu'un avec le Tao, rien ne vous atteint, pas plus les événements positifs que les événements négatifs. Rien ne peut troubler la paix et la stabilité de votre autosuffisance intérieure. Vous pouvez également vous défaire de la peur de la mort, puisque la distinction entre vie et mort n'a plus de sens, pas plus que n'ont encore de sens d'autres distinctions comme le «je» et le «vous», et le «je» et «le monde».

Dans un sens plus général, le grand texte taoïste, le *Tao Te Ching* (ou *Dao De Jing*) — qui est mon texte spirituel préféré, avec les Upanishad — décrit l'état d'éveil comme le recouvrement de la spontanéité, de l'ouverture et de la conscience naturelle propre à l'enfance. De façon similairement frappante à Jésus qui nous conseille de «redevenir comme les petits enfants³», le *Tao Te Ching* nous conseille de «retrouver l'état du nouveau-né», et il avance que la «personne ayant en abondance en elle les attributs du Tao est comme un nouveau-né⁴».

L'état d'éveil dans les religions monothéistes

Alors que le concept de l'éveil figure au cœur des spiritualités taoïste, bouddhiste et hindoue, il est moins évident dans les religions abrahamiques comme le judaïsme, le christianisme et l'islam.

Dans mon livre *La chute*, j'avance que le développement des religions monothéistes est un mouvement qui a accentué la scission caractérisant l'ego. Lorsque j'ai commencé à lire des textes anthropologiques dans le cadre de mes recherches pour la rédaction du livre que je viens de mentionner, j'ai eu la surprise d'apprendre que la plupart des peuples primitifs ou indigènes ne sont pas théistes au sens où nous l'entendons. (Selon les statistiques de l'anthropologue social Gerhard Lenski, par exemple, seulement quatre pour cent des groupes de chasseurs-cueilleurs actuels entretiennent un concept de « dieu créateur préoccupé par la conduite morale des humains⁵ ».) Les peuples non déchus ne croient pas en des dieux qui surveillent le monde et qui en contrôlent les événements. Ils utilisent au contraire des concepts de force ou d'énergie spirituelle animant le monde, et d'esprits individuels interagissant avec les phénomènes naturels. Comme les dieux, les esprits sont capables de contrôler les événements naturels : ils peuvent causer des maladies, faire pleuvoir, changer la direction des vents. Toutefois, ces esprits ne sont pas des entités anthropomorphiques, comme les dieux, mais plutôt des formes ou des pouvoirs abstraits. Ils sont quelque chose d'évanescent.

Le concept de dieux se présentant sous la forme d'êtres personnels et anthropomorphiques résulte de l'intensification

du sens de l'égo. D'un côté, ce concept signalait clairement à quel point le monde s'était déspiritualisé. Le monde naturel n'était plus sacré, comme il l'avait été pour les peuples primitifs. Le sacré était dorénavant réservé à des lieux précis comme les églises ou les temples, et à des personnes précises comme les prêtres. Dorénavant, le « divin » appartenait à un autre monde, il était séparé du monde plutôt que d'en faire partie. En même temps, le concept des dieux est né en réaction à la solitude et au malaise que les humains ressentaient dorénavant. La croyance en des dieux surveillant le monde et contrôlant tous les événements s'y produisant était une réaction psychologique à l'insécurité et à la coupure. Elle donnait l'impression que le monde était un endroit plus ordonné et plus chaleureux, et procurait aux gens une sensation de protection et de sécurité. De plus, la croyance que les dieux étaient omniprésents et surveillaient les gens aidait à alléger la sensation d'isolement de l'égo ou la solitude qu'ils ressentaient.

Le concept d'une vie après la mort alors associé à ces croyances théistes remplissait également une fonction psychologique importante. Particulièrement dans les religions monothéistes (pas autant dans les religions polythéistes comme celles de la Grèce antique ou de la Rome antique), la vie après la mort est conçue comme un lieu idyllique, un paradis éternel dans lequel nous pouvons satisfaire tous nos désirs et vivre dans une béatitude parfaite et dans une paix totale, libre des souffrances qui nous affligent dans notre vie sur terre. Ce concept de vie après la mort jouait le rôle de consolation pour la souffrance endurée par les gens après la déchéance — pas seulement la souffrance psychologique,

mais aussi la souffrance sociale engendrée par les guerres, l'oppression et la brutalité constantes.

Sous cet angle, les religions monothéistes étaient totalement dénuées de notion de transcendance. Elles n'étaient qu'une réaction de défense contre l'intensification de l'égo et contre ses répercussions psychologiques et sociologiques. Et ceci est encore le cas de nos jours. Les religions formalistes comme le christianisme, l'islam et le judaïsme sont de nature conceptuelle, pas de nature transformatrice, c'est-à-dire qu'elles sont fondées sur des croyances et des conventions de comportement plutôt que sur la transformation personnelle.

Toutefois, même dans les sociétés où ces religions prédominaient, des gens sentaient qu'il était possible de transcender leur état de léthargie. Ces gens — connus sous le dénominateur de mystiques — réinterprétaient radicalement certains des enseignements de leurs religions à la lumière de leur propre expérience d'éveil. Ils se sont donc inspirés des religions fondées sur la consolation et les ont radicalement converties en systèmes de transformation.

Dans ce sens, l'éveil tel qu'il est exprimé dans les religions monothéistes comme le judaïsme, le christianisme et l'islam incite ces mystiques à aller *au-delà* de ces religions. Par conséquent, lorsque ces gens atteignent l'éveil, ils perdent le sentiment d'identification et le besoin d'appartenance à une tradition religieuse particulière. Ils commencent à ressentir une empathie et une compassion globales qui les incitent à dépasser les divisions existant entre groupes religieux ou ethniques. Ces personnes éveillées deviennent ainsi œcuméniques et ouvertes à d'autres fois, même si elles sont affiliées

à une religion particulière. Ces personnes considèrent simplement toutes les religions et toutes les traditions spirituelles comme des chemins différents conduisant à la même destination, ou, dit autrement, comme les différents angles sous lesquels on voit le même paysage. À la différence des gens religieux plus formalistes, elles ne considèrent pas leurs croyances religieuses comme étant « la vérité » et ne les défendent pas contre des croyances opposées.

C'est en partie pour cette raison que, tout au long de l'Histoire, les gens éveillés ont eu des rapports difficiles avec les religions formalistes auxquelles ils étaient rattachés. Les dirigeants des religions formalistes avaient de la difficulté à comprendre les interprétations que faisaient les mystiques éveillés des enseignements religieux et les considéraient souvent comme blasphématoires. À l'inverse des religieux formalistes, qui conçoivent Dieu comme un être personnel qui surveille le monde à partir d'une autre dimension de la réalité, les mystiques considèrent Dieu comme une énergie immensément puissante et rayonnante qui anime toute chose dans le monde. Et, de façon encore plus radicale, ces mystiques ne considèrent pas Dieu comme étant séparé d'eux, mais plutôt comme l'essence de leur propre être. Dans un certain sens, ils sont eux aussi Dieu.

De telles opinions ont inévitablement conduit à des conflits avec les autorités religieuses et à des accusations d'hérésie. Par exemple, le mystique soufi du IX^e siècle, Mansur Al-Hallaj, tombait facilement en transes, durant lesquelles il déclarait « Je suis la vérité ». Il a également écrit des poèmes où il décrit son union avec Dieu, comme ce qui suit :

Ton Esprit est mêlé à mon esprit, comme le vin est
mêlé à l'eau pure.

Tout ce qui Te touche me touche aussi. Tu es toujours
moi⁶.

Cette affirmation lui a valu d'être emprisonné pendant 11 ans et d'être finalement exécuté. Le grand mystique chrétien du XIV^e siècle Meister Eckhart aurait lui aussi été emprisonné et exécuté s'il n'était pas mort de causes naturelles avant le début de son procès pour hérésie.

L'état d'éveil dans la tradition juive

En ce qui concerne le judaïsme, la principale tradition mystique est la Kabbale. Comme c'est le cas pour l'hindouisme et le taoïsme, l'objectif final de la kabbale est l'union avec le divin, ou *En Sof* (qui veut littéralement dire « sans fin »). Dans le Zohar, qui est l'œuvre majeure de la Kabbale, cette union est appelée *devekut* — qui, littéralement traduit, donne « s'accrocher au Divin » — et est décrite comme un état d'immobilité et de vacuité dans l'esprit, comme une extase, une béatitude. C'est un état d'absence de pensée, où nous transcendons notre sens habituel de l'ego et prenons conscience de l'harmonie et de l'unité qui règnent dans le cosmos. C'est un état où nous prenons aussi conscience que nous ne faisons qu'un avec lui.

Selon le Zohar, l'univers et tout ce qui y existe sont imprégnés d'une lumière translucide (en fait, le terme Zohar veut littéralement dire « splendeur » ou « éclat »). Même si cette radiance est la réalité fondamentale du monde, notre

conscience normale limitée — c'est-à-dire notre état de léthargie — ne nous y donne pas accès. Pour en faire l'expérience, nous devons élargir et intensifier notre conscience, nous devons nous réveiller. Pour cela, les textes de la Kabbale recommandent une variété d'exercices méditatifs, comme la prière, la psalmodie, la visualisation de symboles, la contemplation des lettres de l'alphabet hébreu et des merveilles de l'univers. Ils recommandent aussi de cultiver systématiquement une attitude de joie, qui crée une ouverture et qui permet au divin d'entrer en nous (à l'inverse de la tristesse et de la dépression, qui nous ferment au divin⁷).

Dans la description que fait la Kabbale de l'éveil, il y a un fort élément altruiste que l'on ne retrouve pas vraiment dans les traditions hindoue, taoïste ou chrétienne (même si on la trouve dans le bouddhisme avec le concept de *bodhisattva* — l'être éveillé qui décide de revenir dans le monde plutôt que de sortir du cycle du *samsara*, afin d'aider les autres à atteindre l'éveil). L'objectif final de la Kabbale n'est pas autant la transformation individuelle que la transformation *collective*. Quand une personne se réalise, son expérience touche le reste de l'humanité, de la même façon que la lumière éclaire tout l'espace autour de l'ampoule quand on l'allume. Avec chaque personne qui atteint l'éveil, il se produit un *tikkun olam*, une « guérison du monde ». Dans le Zohar, l'objectif de la prière n'est pas simplement de rapprocher l'adepte de l'union avec Dieu, mais également d'engendrer dans le monde la joie et la paix, qui « descendent » dans le monde et se répandent parmi ceux qui y sont ouverts.

Le mysticisme juif a aussi donné naissance au hassidisme, qui est né en Pologne au XVI^e siècle. Selon le hassidisme, Dieu est présent en tout, y compris dans l'âme

humaine (où il est «l'âme de l'âme»). Dans notre état léthargique normal, nous sommes coupés de la divinité qui est en nous. Nous vivons dans l'oubli et dans la dissociation. Toutefois, nous pouvons nous éveiller à cette présence divine par la dévotion, la prière et la méditation, pratiquées intensément. Ces pratiques spirituelles peuvent nous permettre de transcender le temps et l'espace, et de nous imprégner de Dieu afin de ne plus faire qu'un avec l'univers.

L'état d'éveil dans la tradition chrétienne

Grâce aux enseignements des mystiques chrétiens, Evelyn Underhill, cette grande spécialiste du mysticisme, a déterminé qu'il y avait cinq étapes dans l'éveil. La première étape est celle de l'éveil du Soi, lorsque le mystique fait l'expérience d'une élévation de la conscience et qu'il prend conscience de l'omniprésence de l'énergie divine dans le monde. Ces incursions dans l'état d'éveil rendent le mystique douloureusement conscient des limites de la conscience habituelle et l'encouragent à passer à la deuxième étape, la purification, durant laquelle il essaie de transcender ces limites en se purifiant, en vivant une vie de renoncement et d'abnégation. Vient ensuite la troisième étape, l'illumination, durant laquelle la conscience élargie revient de façon plus stable et plus intense, accompagnée d'une vision de l'omniprésence divine et d'une grande joie intérieure, l'extase⁸.

Pour certains mystiques, il s'agit là du point final de leur développement, alors que pour d'autres, à ce qu'avance Evelyn Underhill, l'illumination est suivie d'une quatrième étape : «la nuit noire de l'âme». Au cours de cette étape de désolation et de désespoir, le mystique se sent abandonné par

le divin, comme si, ainsi que Maître Eckhart le dit, «il y avait un mur entre Lui et nous⁹». Il se sent spirituellement aride et se déteste. En fait, cette nuit noire de l'âme est une autre étape de purification, au cours de laquelle l'âme se vide totalement afin de pouvoir sentir l'union avec le divin.

Si le mystique réussit à se sortir de cette nuit noire de l'âme, il atteindra l'étape finale de son cheminement mystique, c'est-à-dire l'union, la divinisation. Rendu là, le mystique ne voit pas seulement Dieu dans le monde — comme c'est le cas dans les étapes de l'éveil ou de l'illumination —, mais il ne fait plus qu'un avec Lui. L'âme ne fait plus qu'un avec le fondement de la réalité (ou la divinité, ainsi que Maître Eckhart l'appelle) et avec tout l'univers. Le «Je» dissocié n'existe plus. Le mystique est dorénavant identifié au monde entier.

Le concept d'union avec Dieu est au cœur de la tradition mystique chrétienne, de la Kabbale et du hassidisme. Un texte mystique chrétien du XIII^e siècle intitulé *S'accrocher à Dieu*, utilise la même terminologie que le Zohar. Selon ce texte, lorsque nous aimons Dieu, nous pouvons «nous déverser» dans son être et nous y absorber totalement. Autrement dit, notre amour de Dieu peut nous transformer en Dieu. Maître Eckhart explique aussi comment l'amour nous permet «d'entrer en Dieu» et de «Le connaître tel qu'Il est¹⁰». Le mystique espagnol du XVI^e siècle, Juan de la Cruz, parle de quelque chose de semblable, d'un «mariage spirituel» avec Dieu, état dans lequel nous vivons dans «un sombre silence», qui est en même temps «rempli de lumière et de musique divines¹¹».

Il est intéressant de remarquer que ces mystiques chrétiens (et juifs) ne décrivent pas ici des expériences temporaires d'union (même si bien sûr ils le font aussi à d'autres

moments). En fait, ils décrivent ici un état semblable au concept hindou de *sahaja samadhi*, état où la personne vit en constante union avec le divin dans sa vie quotidienne. Evelyn Underhill donne dans ce sens les exemples de Catherine de Gênes du XV^e siècle et de Thérèse d'Avila du XVI^e siècle, qui vivaient aussi bien dans une conscience élevée permanente du divin que dans une vie sociale séculière fort active et productive. La mystique française du XVII^e siècle, Marie de l'Incarnation, fournit une excellente description de cet état permanent de contemplation (ou *sahaja samadhi*) : « Mon âme reposait en son centre, qui est Dieu... Je peux lire, écrire, travailler, faire ce que je veux, mais jamais cette union ne disparaît ni l'âme ne cesse d'être unie à Dieu¹². »

L'éveil dans le soufisme

Le but du soufisme, qui est la tradition mystique de l'islam, c'est également l'union avec Dieu, pas uniquement sous la forme d'une expérience temporaire, mais sous celle d'un état permanent. *Fanâ*, qui se traduit habituellement par « se dissiper », est le terme soufi qui désigne une expérience d'éveil temporaire au cours de laquelle l'identité de la personne se dissipe et disparaît dans l'union avec le monde. Plus rien ne subsiste sauf la radiance divine et l'union. Le *fanâ* est donc similaire au concept hindou du *nirvikalpa samadhi*. Et de la même façon que le *sahaja samadhi* est considéré comme l'état permanent du *samadhi*, le *baqa'* soufi (ou « demeurer en Dieu ») est une variante stable et permanente du *fanâ*. La personne ne cesse pas d'exister, mais son individualité est absorbée par le divin, ce qui lui donne le sentiment permanent que son être et le monde sont imprégnés en permanence de Dieu.

Avec le *baqa'*, le mystique n'a plus de volonté propre et vit en et par Dieu dans un état d'extase. La personne n'a plus l'impression de diriger sa vie ni d'être la cause des situations. Il existe ainsi une grande similarité avec « l'activité sans action » (*wu wei*) qui émerge lorsque nous vivons en harmonie avec le Tao. La vie se déploie naturellement et spontanément en vertu du pouvoir divin. Comme dans le bouddhisme, il y a une absence totale de désir et d'ambition, et une totale indifférence aux louanges ou au manque de respect.

Le soufisme met par ailleurs l'accent sur l'altruisme et l'éveil collectif, comme le font les traditions mystiques du judaïsme. Ceci diffère du bouddhisme *theravada*, où l'éveil veut effectivement dire « laisser le monde derrière soi », se libérer du karma pour ne pas avoir à se réincarner. Dans le soufisme, comme dans la Kabbale, la personne éveillée a la responsabilité de partager son état d'éveil avec les autres, de le manifester dans le monde du temps et de l'espace. Son éveil contribue à l'éveil de toute la race humaine.

Les caractéristiques fondamentales de l'état d'éveil d'après les traditions

Il est vraiment remarquable que tant de gens différents de différentes cultures à différentes époques de l'Histoire aient eu la même révélation, c'est-à-dire qu'il était possible de transcender leur état habituel d'être, limité et contracté, et d'accéder à un état plus intense et plus vaste. Il est remarquable aussi que tant de voies et de systèmes différents se soient développés indépendamment les uns des autres sous la forme de méthodes permettant de transcender notre état

de léthargie habituel. C'est presque comme si, trois à quatre mille ans après le début de la « déchéance », quelque chose se préparait dans la psyché collective humaine, comme si un instinct à s'éveiller revenait. (Dans mon livre *La chute*, je qualifie ce mouvement de « Première vague ».)

Les similarités existant entre les diverses traditions spirituelles quant à leurs conceptions de l'état d'éveil (et du processus d'éveil) sont si grandes qu'il semble être question du même état fondamental, même si leurs interprétations et leurs fondements diffèrent un peu. Si je reprends l'analogie que j'ai utilisée plus haut, ces traditions regardent toutes le même paysage à partir de points de vue différents. Par exemple, il semble clair que la force spirituelle omniprésente — Dieu ou la réalité fondamentale — que décrivent les mystiques juifs, chrétiens et soufis est essentiellement la même force spirituelle universelle dont les taoïstes parlent quand ils utilisent le terme « Tao », ou dont les hindous parlent quand ils mentionnent le terme *brahman*. (Le concept juif de *En Sof* est pratiquement identique au concept hindou de *brahman*.) Cette force spirituelle omniprésente est essentiellement la même que le concept de force d'esprit développé dans les cultures indigènes, comme je l'ai décrit dans le chapitre précédent.

Il existe cependant dans ces traditions spirituelles de légères différences conceptuelles en ce qui concerne cette force. Par exemple, pour les taoïstes, le Tao se conçoit comme une force dynamique, comme un flux sur lequel nous devons aligner notre vie. Le concept de *brahman* sous-entend quelque chose de plus statique et de plus neutre, une réalité avec laquelle nous unir, plutôt que de l'utiliser pour aligner notre vie sur elle. La similarité générale est cependant beaucoup

plus frappante que la divergence. Toutes ces différentes traditions considèrent cette force comme omniprésente en tout humain et en toute chose, et aussi entre toutes les choses. Elles estiment qu'elle sous-tend tout le monde phénoménal de façon à ce que celui-ci semble en émerger, comme sa manifestation. Elle unifie toutes les choses, les fond en une unité. De plus, cette force spirituelle est fréquemment dépeinte comme ayant des qualités de radiance et de béatitude (comme c'est le cas avec le concept védantique de *satchitananda*, être-conscience-extase). Dans les Upanishad et la *Bhagavad Gita*, *brahman* est souvent comparé au soleil. Par exemple, il est dit dans la *Bhagavad Gita* que « si la lumière de mille soleils apparaissait dans le ciel, cette splendeur pourrait être comparée à la radiance de l'Esprit suprême¹³ ». Nous avons vu également que le terme *Zohar* pouvait se traduire par « splendeur » ou « éclat ». Et le *Zohar* lui-même s'attache à décrire l'univers comme étant inondé de lumière translucide. La radiance lumineuse est aussi une qualité propre aux personnes éveillées — il s'agit de la « lumière intérieure » des mystiques chrétiens ou de la « lumière de l'*atman* » des hindous. Tout cela tombe absolument sous le sens, bien entendu, puisque l'essence spirituelle de l'univers est également celle de notre propre être.

Il est intéressant de remarquer que les gens éveillés peuvent également émettre de la lumière. Il existe autour d'eux une sorte d'auréole radieuse qui peut être perçue et absorbée par d'autres personnes. De nombreux comptes rendus de gens ayant rencontré des personnes éveillées font état de cette radiance. Par exemple, lorsque l'auteur et poète anglais Edward Carpenter a rendu visite au poète Walt Whitman, qui était éveillé, il a immédiatement pris

conscience qu'il émanait de lui un « certain pouvoir rayonnant, une grande effusion chaleureuse et totalement accueillante, comme celle du soleil¹⁴ ». Pareillement, lorsque l'auteur spirituel britannique Paul Brunton a rendu visite au sage indien Ramana Maharshi, il a décrit la conscience de ce dernier comme étant « une onde de radiation télépathique émanant de cet homme mystérieux et imperturbable¹⁵ ».

Étant donné que ces traditions conçoivent toutes cette force spirituelle omniprésente de façons légèrement différentes, il est facile de comprendre que leurs différentes conceptions de l'état d'éveil — *sahaja samadhi*, illumination, *ming*, *devekut*, union avec le divin, *baqa'* — sont des interprétations légèrement différentes du même et essentiel état d'être. Si nous comparons leurs descriptions des caractéristiques de l'éveil, nous constatons que les mêmes thèmes reviennent sans arrêt, avec cependant quelques différences d'accent mis sur telle ou telle chose. Comme les mêmes thèmes reviennent d'une tradition à l'autre, on peut en déduire que ces derniers constituent les principales caractéristiques de l'état d'éveil *lui-même*, tel qu'il existe avant toute interprétation. Toujours avec l'analogie du paysage, si les mêmes caractéristiques reviennent dans chaque description d'un lac pris sous des angles différents, nous pouvons en conclure que ces caractéristiques existent bel et bien en tant que caractéristiques propres à ce lac. Si seulement une personne disait que la montagne est violette, nous pourrions avoir des doutes. Mais si tous les observateurs disent que la montagne est violette, nous serons plus enclins à les croire.

Alors, quelles sont les caractéristiques fondamentales de l'état d'éveil selon les traditions spirituelles dont il a été question jusqu'ici ?

Le thème le plus fort est peut-être celui de l'*union*. L'éveil est un état au cours duquel nous dépassons la dissociation pour aller vers la connexion et l'union. Mais avant tout, s'éveiller veut dire se connecter à l'essence spirituelle de l'univers — qu'on l'appelle *brahman*, Tao ou Dieu — et à ce qu'il y a de plus profond en nous. L'essence universelle correspond donc à l'essence de notre propre être.

Le plus grand obstacle à cette connexion (aussi bien à l'essence spirituelle universelle qu'à notre propre être) est l'ego, avec tous ses désirs, ses ambitions, ses attachements. Les puissantes limites de l'ego nous contraignent à vivre dans notre propre espace mental et nous coupent du monde. Par conséquent, nous devons affaiblir ce puissant Moi, nous devons assouplir ses frontières rigides, afin de pouvoir transcender cette dissociation et de nous connecter à l'esprit. (Les traditions décrivent ce processus comme l'abnégation de soi, l'anéantissement de soi.) Nos sens de la gravitation et de l'identité doivent s'inverser : nous devons délaisser le Moi personnel étrié pour enfin entrer dans le monde plus vaste et plus profond de notre être.

La deuxième caractéristique de l'état d'éveil à être soulignée par toutes les traditions que nous avons abordées est l'*immobilité intérieure*, la *vacuité intérieure*, le calme intérieur, le silence intérieur. Les gens éveillés ne subissent pas de caquetage mental et ne sont pas assaillis par des émotions et des désirs turbulents. Ils sont intérieurement paisibles, leur conscience est pure et calme, comme un lac.

En fait, toutes les traditions s'entendent pour dire que l'instauration du silence intérieur fait essentiellement partie du processus d'éveil. Autrement dit, si vous voulez vous réaliser, vous devez apprendre à ralentir et à calmer votre esprit, à transcender les couches mentales et émotionnelles qui

obstruent votre conscience. C'est entre autres pour cette raison qu'il est important de méditer régulièrement. En méditant, vous réaliserez que vous n'êtes pas vos pensées et vous entrerez en contact avec des couches plus profondes et plus spacieuses de votre être, au-delà de toute pensée. Maître Eckhart parle de « la tempête des pensées intérieures » qui obstruent habituellement notre esprit et il dit que « si nous voulons que Dieu parle à notre âme, celle-ci doit être paisible et calme¹⁶ ». De façon similaire, l'Upanishad Maitri explique que « quand le mental est silencieux, il peut accéder à un monde qui se situe bien au-delà de lui, à l'aboutissement ultime¹⁷ ».

Une troisième caractéristique de l'éveil, commune à toutes les traditions, est l'autosuffisance. Les personnes éveillées se préoccupent peu ou pas du tout de réussir dans le monde, d'avoir des possessions ou d'être ambitieuses. Les louanges, les reproches ou l'humiliation ne les atteignent pas. Elles n'ont pas besoin de l'approbation d'autrui. Parce qu'elles se sentent déjà complètes, elles n'éprouvent pas le besoin de rajouter quelque chose à ce qu'elles sont, comme la réussite, le statut ou la richesse. Le sutra bouddhiste du cœur résume la chose ainsi : « Parce que la réussite personnelle leur indiffère et que le désir de justification leur est étranger, les hommes et les femmes illuminés ne peuvent jamais se sentir humiliés ni bouleversés par les autres¹⁸. » Selon la *Bhagavad Gita*, la personne éveillée « reste inchangée dans le plaisir et la souffrance, considère que l'or et la pierre ne font qu'un, et reste en paix que les situations soient agréables ou désagréables¹⁹ ».

Par contre, même si les opinions des gens ne les atteignent pas, cela ne veut pas dire que les personnes éveillées ne se préoccupent pas des autres. Au contraire. Leur manque

d'intérêt à leur propre égard et leur sens accru de connexion à tout les conduisent à la quatrième caractéristique de l'éveil, que l'on retrouve dans toutes les traditions, c'est-à-dire *un niveau élevé de compassion et d'altruisme*. En même temps qu'elles sont en contact avec l'essence spirituelle du monde et leur propre essence, elles sont aussi étroitement en contact avec les autres êtres humains. Elles ont une empathie très développée, une capacité à *se sentir avec* les autres. Comme elles peuvent percevoir la souffrance, la frustration et la douleur des autres, elles sont portées de façon altruiste et instinctive à alléger les souffrances de ces gens ou à les aider à se développer sur le plan spirituel. En partie parce que leurs propres ambitions ou leurs propres désirs ne leur importent plus, elles ressentent le fort instinct de *servir* les autres et de pratiquer la bienveillance et la générosité. Cet esprit d'altruisme s'exprime clairement chez le moine bouddhiste du VII^e siècle, Shantideva, quand il écrit : « Je souhaite pouvoir éliminer toute souffrance chez tous les êtres vivants et leur permettre à tous d'atteindre l'illumination. Ma préoccupation pour leur bien-être m'apporte un plus grand mérite que tout acte de dévotion²⁰. »

Finalement, cette attitude de compassion provient de la prise de conscience que l'esprit est présent en chacun, et ainsi, que nous sommes en quelque sorte tous les autres. Par conséquent, quand les autres gens souffrent, nous souffrons nous aussi. Comme le mystique juif du XVI^e siècle Moïse Cordovero le dit : « Un péché ne blesse pas seulement celui qui le commet, mais aussi la partie en lui qui appartient à autrui. » Il est donc important d'aimer l'autre parce que « l'autre est en fait nous-mêmes²¹ ».

Un cinquième thème commun aux traditions spirituelles en ce qui concerne l'éveil (qui est relié au premier thème, l'union) est le *renoncement aux intérêts personnels*. Autrement dit, s'éveiller veut dire perdre l'impression que c'est vous qui dirigez votre vie et qui donnez libre cours à vos propres ambitions et projets. Au lieu de cela, votre vie devient l'expression de quelque chose de plus grand que vous, d'une force qui passe en vous. C'est le concept taoïste du *wu wei*, activité sans action. Nous réalisons que le Tao est notre nature et que tout ce que nous faisons en est l'expression naturelle. Dans les traditions spirituelles monothéistes, le mystique renonce à sa volonté personnelle pour vivre à travers Dieu ou pour que Dieu vive à travers lui. Dans la Kabbale, par exemple, la volonté personnelle doit s'élever afin de ne plus faire qu'un avec *En Sof*, le principe divin omniprésent et transcendant. Lorsque nous joignons notre volonté à celle de Dieu, nous devenons les agents de cette volonté divine. Alors commence à circuler en nous une puissante énergie de transformation qui peut nous aider à guérir le monde.

J'aimerais clore en soulignant brièvement deux autres thèmes, évidents d'une certaine façon. Le premier est que l'état d'éveil amène une conscience plus intense et plus totale de la réalité. Le monde tel que nous le percevons dans notre état de léthargie n'est qu'une réalité minimalisée, une ombre de réalité. Ainsi que le philosophe grec Platon l'a exprimé, nous sommes assis dans une grotte et nous regardons des ombres projetées sur le mur en face de nous, tandis que le monde se déroule dans notre dos. En réalité, le monde n'est pas trivial et dénué de sens, mais il irradie de sens et d'harmonie. En réalité, le monde donne plutôt une

impression d'unité que de dissociation. Comme il est dit dans les Vedantas, l'illusion, *maya* (déception), est dévoilée et le monde illusoire de la dualité et de la dissociation cède sa place au monde de l'unité. Ou bien, comme le dit le mystique soufi du XI^e siècle Algazel, il s'agit d'un état « dont le rapport avec votre conscience éveillée est analogue au rapport de cette dernière avec le rêve. En comparaison à cet état, la conscience éveillée, ce serait comme rêver²² ! »

Le second thème, et probablement le plus évident, est que l'état d'éveil est considéré par toutes les traditions comme un intense état de *bien-être*. Toutes les traditions s'entendent pour dire que l'éveil permet de transcender l'anxiété et la peur, et d'atteindre une sensation de grande sérénité et de profonde béatitude. Dans le bouddhisme, *bodhi* sous-entend la cessation de la souffrance. Dans le taoïsme, *ming* veut dire que l'on vit avec une aisance spontanée. Dans les Vedantas indiens, la béatitude est une des qualités propres à la conscience, comme dans *satchitananda* (être-conscience-extase). L'essence de *brahman* est la joie : « *Brahman* est la joie. Car tous les êtres viennent de la joie, vivent par la joie et retourneront à la joie²³. » Par conséquent, la réalisation de soi est littéralement un éveil à la béatitude, à l'extase. Similairement, dans la tradition juive, *devekut* est un état de joie et d'exaltation, comme l'est le *baqa'* chez les soufis.

Une psychologie pérenne

Il est fascinant de constater qu'il existe de telles étroites similarités entre les diverses traditions spirituelles du monde, surtout lorsque les religions qui leur sont associées

engendrent entre elles autant de division et de conflit. On serait tenté de dire que les mystiques du judaïsme, de l'islam, du christianisme, du bouddhisme et de l'hindouisme ont beaucoup plus en commun entre eux qu'ils n'en ont avec les adeptes courants de ces religions. (Un moine chrétien avec qui je suis ami m'a une fois confié qu'il se sentait plus à l'aise de discuter avec des moines bouddhistes qu'avec des chrétiens évangéliques.) Les mystiques de toutes les traditions ont en commun l'objectif de cultiver l'état d'éveil, alors que les grandes religions courantes ont comme objectif commun d'offrir consolation et soutien psychologique. Si j'emploie une analogie médicale, je dirais que les mystiques essaient de se guérir eux-mêmes (c'est-à-dire qu'ils transcendent la léthargie), alors que les peuples religieux formalistes essaient simplement de gérer des symptômes.

Les expériences de mort imminente peuvent servir d'analogie intéressante pour souligner les similarités existant entre les traditions diverses. Il arrive souvent que des gens «meurent» pendant une courte période dans les urgences (le plus fréquemment à cause d'une crise cardiaque ou d'un arrêt cardiaque) et qu'ils continuent d'avoir conscience de la réalité, même si leur corps ou leur cerveau ne montrent aucun signe d'activité. Les chercheurs ont cerné un certain nombre de grandes caractéristiques en ce qui concerne les expériences de mort imminente : l'impression de quitter le corps, de voyager dans l'obscurité vers une grande lumière, de rencontrer des êtres de sagesse et des proches décédés, etc. Cette expérience est cependant souvent interprétée de façon légèrement différente selon la culture à laquelle appartiennent ces gens. Par exemple, lorsqu'une personne de religion hindoue fait une telle expérience, elle croira qu'elle a

rencontré Krishna, alors qu'un chrétien ayant fait cette même expérience croira qu'il est allé au ciel et qu'il a rencontré Jésus.

Il en va de même pour l'éveil. L'état fondamental de l'éveil est interprété de façon légèrement différente selon que les gens appartiennent à telle tradition ou à telle religion. L'expression *philosophie pérenne* est parfois employée pour désigner ce qu'il y a de commun aux traditions religieuses et spirituelles du monde. Je pense qu'il serait peut-être plus approprié (ainsi que le philosophe Ken Wilber le prétend) d'utiliser l'expression *psychologie pérenne*. Après tout, l'éveil n'est pas tant une façon de penser le monde (ainsi que l'expression *philosophie* le laisse entendre), qu'une façon d'en *faire l'expérience*. C'est un état particulier d'être que des êtres humains de toutes les cultures ont connu, et qui, en théorie, est possible pour *tous* les êtres humains²⁴.

En abordant les thèmes principaux de cet état d'éveil dans les différentes traditions spirituelles, j'espère en avoir bien esquisé le paysage psychologique. Il sera intéressant de voir comment ces thèmes tiennent la route quand on les met en parallèle avec les expériences des gens naturellement éveillés. C'est ce que nous ferons dans les chapitres suivants, pour nous assurer que nous avons bien affaire à la même expérience fondamentale.

Pour l'instant, nous allons cependant nous tourner vers le processus propre à l'éveil et nous pencher sur la façon dont il se produit.

3. L'éveil naturel chez les artistes

Il existe trois différentes façons dont l'éveil peut se produire. Tout d'abord, il se produira naturellement, sera simplement la nature normale de la personne. Ensuite, il adviendra graduellement sur une longue période, habituellement parce que la personne aura eu une pratique spirituelle régulière ou qu'elle aura entrepris un cheminement spirituel particulier. (Par exemple, un moine bouddhiste ou chrétien atteindra l'éveil après avoir adopté un mode de vie axé sur la discipline personnelle, la méditation, le silence et la solitude. Mais l'éveil peut également survenir chez une personne qui n'a pas choisi de cheminement particulier et qui pratique seulement la méditation ou le yoga, disons, deux fois par jour.) Enfin, l'éveil surviendra de façon soudaine et radicale, en général en réaction à un intense bouleversement psychologique.

Dans ce chapitre-ci et dans le suivant, nous aborderons le premier aspect, c'est-à-dire l'état d'éveil naturel. Toutefois, avant d'aller plus loin, j'aimerais clarifier exactement ce qui se produit lorsqu'une personne devient éveillée. C'est-à-dire que j'aimerais entrer plus en détail dans les étapes du processus qui amène la personne de passer de l'état normal à l'état d'éveil.

Le système personnel d'éveil

Il y a un terme qu'il est important de comprendre en rapport avec le processus de l'éveil, c'est celui de *système personnel d'éveil*. On pourrait aussi donner à ce système le nom de mental, d'esprit. C'est tout ce qui crée et constitue qui nous pensons être : le sens de notre identité, avec tous les souvenirs, les croyances, les concepts, les attitudes et les attaches psychologiques qui l'alimentent en information. Ce système est également responsable de certaines fonctions psychologiques comme la concentration, l'information, les facultés intellectuelles, etc.

Il constitue un aspect de notre être, mais il n'est pas tout notre être. Ce système existe au sein de l'espace ouvert qu'est notre essence, qui elle-même provient de la réalité essentielle spirituelle de l'univers. Ainsi que les Upanishad indiens le disent, l'esprit est l'*atman*, le Moi spirituel qui émane de *brahman*, l'énergie spirituelle présente en tout. Nous faisons l'expérience de cette énergie radiante et extatique lorsque nous vivons des moments de grand silence intérieur, que notre système habituel tombe dans l'inactivité et que ses frontières s'estompent.

Toutefois, ce système personnel est habituellement doté de limites fermement établies et se dissocie du reste de notre être (et du reste du cosmos), à la façon d'une cité protégée par une enceinte de pierre qui s'estime autonome et autosuffisante. L'élément le plus proéminent de ce système personnel est l'ego, qui est le cœur de notre identité et de notre individualité, le centre organisateur du Moi. Il génère un flux constant de pensées et d'associations d'idées. Comme il est très puissant et actif, il utilise la plus grande partie de

l'énergie de notre système personnel — et même de tout notre être.

Toutes les caractéristiques de l'état de léthargie que nous avons abordées au chapitre 1 sont le produit de ce système, dont les frontières sont rigides et le caquetage mental, incessant. Ces caractéristiques sont la sensation de dissociation et de manque, la discorde intérieure, l'insatisfaction, la perception automatisée, la vision étroite et égocentrique, les valeurs matérielles et mercantiles, etc.

L'état d'éveil comporte lui aussi un genre de système personnel, qui est cependant très différent de celui de l'état de léthargie. Il est plus subtil et plus effacé, et ses limites sont beaucoup plus floues (ou même totalement absentes). C'est ce qui fait qu'il n'est pas dissocié de la totalité de notre être. Si je reprends l'analogie de la cité, il ressemblerait davantage à une ville écologique qui est si bien intégrée au paysage dans sa globalité qu'il est difficile de dire où elle finit et où le paysage commence. Résultat ? Ce système personnel regorge constamment de l'énergie de notre être en expansion. Cette énergie spirituelle rayonnante — accompagnée de sa qualité naturelle de bien-être — envahit tout notre être de son air campagnard rafraîchissant. Ainsi, il existe en tout temps en nous un bien-être énergétique.

Ce système personnel de fonctionnement possède cependant encore un centre organisationnel doté d'un sens identitaire. Mais ici, une fois encore, cette identité est plus effacée, plus douce et moins active que celle de l'état de léthargie. Ce système ne caquette pas sans arrêt tout seul et n'utilise pas autant d'énergie. Si je reprends ici une fois encore l'analogie de la cité, on pourrait comparer l'égo du système personnel « normal » à un empereur qui vit au centre de la cité, dans un

immense palais jouté d'édifices gouvernementaux. L'égo-empereur est à moitié fou et se parle tout seul sans arrêt. Il utilise égoïstement la majeure partie des richesses et des ressources de son peuple. À l'inverse, le système personnel de l'éveil n'a pas d'empereur, tout au plus un simple administrateur ou un exécutant qui fait simplement ce qui doit être fait sans prétendre à quelque autorité que ce soit.

Par conséquent, on considérera l'éveil comme le passage du système personnel normal au système personnel d'éveil, ce dernier étant si subtil et si fluctuant que nous pouvons même ne pas remarquer sa présence. (C'est peut-être pour cette raison que l'on confond parfois, à tort selon moi, l'état d'éveil à un état d'où le Moi est totalement absent.)

On peut considérer les trois façons différentes dont se produit l'éveil comme le passage d'un système personnel à un autre. L'éveil qui advient graduellement, quand la personne observe des pratiques spirituelles dans le cadre d'une démarche spirituelle, correspond à la transformation graduelle du système personnel jusqu'à ce que les limites rigides du mental et l'égo puissant de notre système normal se dissipent. Mais, ainsi que nous le verrons, ce passage d'un système à l'autre peut parfois se produire soudainement et radicalement. Le vieux système pourra s'effondrer d'un coup — habituellement à cause d'un bouleversement psychologique intense — et un nouveau système se mettre en place, comme le papillon qui émerge de sa chrysalide.

Pour finir, une proportion infime de gens n'a pas besoin de passer par un tel changement, graduel ou soudain, parce que le système personnel d'éveil leur est habituel, naturel et inné. C'est sur ces personnes que nous nous pencherons en premier lieu.

L'état d'éveil naturel

L'état de léthargie est habituel chez la plupart des êtres humains. Même si nous disposons naturellement de certaines des caractéristiques de l'état d'éveil dans la prime enfance (sujet que nous aborderons plus en détail ultérieurement), une fois que nous avons pour la plupart atteint l'âge adulte, notre être s'est rétréci et notre perception s'est affaiblie. Si nous savons intuitivement que nous sommes en état de léthargie et que nous éprouvons le besoin d'en sortir — c'est-à-dire que nous voulons donner de l'expansion à notre conscience et l'intensifier —, nous devons faire des efforts. Nous devons adopter un mode de vie et des pratiques qui induisent l'éveil en défaisant certaines des structures et des processus psychologiques qui engendrent cet état de léthargie. Il existe toutefois un petit nombre de personnes qui n'ont pas besoin de se « réveiller » pour la bonne raison qu'elles ne sont jamais « tombées endormies ».

Parmi les gens éveillés, ces gens spontanément éveillés constituent peut-être le plus petit groupe. Leur état d'éveil n'est pas déclenché par un événement ni par une pratique spirituelle, il est simplement là. À l'instar de tous les autres, ces gens-là subissent aussi un processus de développement psychologique quand ils passent de l'enfance à l'âge adulte, mais leur processus est différent. Il se développe chez eux le système personnel différent, que je viens de décrire plus haut, un système dépourvu de sentiment d'individualité et de dissociation, un système dont les limites sont fluctuantes et fluides, si limites il y a. Ils se sentent très en lien avec les autres êtres et le reste du monde. Même s'ils ont des pensées, leurs processus mentaux sont moins chaotiques et moins

aléatoires. Leur esprit est plus calme, et ils ne se laissent pas autant envahir par leurs pensées et ne s'y identifient pas autant. Ils sentent que leur véritable identité consiste en un témoin solide et stable qui se dissocie de la pensée et des événements du quotidien, qu'ils soient positifs et négatifs. Ainsi que Walt Whitman le dit : « Dissocié du "je pousse et je tire", il y a ce que je suis... aussi bien dans le jeu qu'en dehors du jeu... que j'observe et qui m'émerveille¹. »

Les gens naturellement éveillés ne semblent pas acquérir la perception automatisée que nous connaissons pour la plupart quand nous devenons adultes. C'est parce que leur ego plus faible consomme beaucoup moins d'énergie. Par conséquent, leur perception n'a pas besoin de devenir automatique pour pouvoir économiser de l'énergie. Les gens naturellement éveillés conservent la perception vive et spontanée des enfants. Ils ressentent en tout temps la puissance et la beauté du monde, ainsi que l'émerveillement et l'étrangeté suscités par la vie elle-même.

Il n'est pas tout à fait exact cependant de dire que les gens naturellement éveillés restent comme des enfants. En fait, ils acquièrent les mêmes capacités psychologiques que les autres adultes : pensée logique et abstraite, contrôle de l'attention, contrôle et dépassement des désirs narcissiques et déraisonnables, organisation, planification et prise de décision, etc. Mais, alors que la plupart des gens acquièrent ces capacités tout en perdant la conscience et l'ouverture propres à l'enfance, les gens spontanément éveillés acquièrent ces aptitudes tout en retenant les caractéristiques d'éveil de l'enfance.

Les artistes réalisés

Bien des gens naturellement éveillés ne sont pas connus dans des contextes spirituels et, en général, ils ne deviennent pas des maîtres spirituels. Il se peut fort bien qu'ils s'intéressent aux enseignements spirituels pour donner un sens à leur propre expérience et que, par la suite, une fois qu'ils ont compris qu'ils sont éveillés, ils se sentent attirés par des enseignements et des traditions qui entrent plus profondément en résonance avec leurs propres expériences. Toutefois, ils n'entreprennent habituellement pas de cheminement spirituel particulier et ne se joignent pas non plus à des traditions particulières. Certains d'entre eux n'auront peut-être même pas conscience de l'existence de ces traditions spirituelles, du moins au début.

Cette absence d'affiliation à des traditions spirituelles vous semblera étrange jusqu'à ce que vous compreniez que la principale raison d'être des voies spirituelles est d'induire l'état d'éveil. Si quelqu'un est déjà éveillé, ce cheminement est inutile. Dans la parabole du radeau, Bouddha compare ses propres enseignements à un radeau qui permet aux gens de traverser un lac. Une fois que la personne a atteint l'autre rive, demande Bouddha, la personne devrait-elle continuer à transporter le radeau ? De toute évidence, elle ne le ferait pas. Elle le déposerait au sol et le laisserait sur le bord du lac. Autrement dit, une fois que la personne est éveillée, les enseignements du Bouddha ne sont plus nécessaires. Dans un même sens, une personne naturellement éveillée n'a pas besoin des pratiques spirituelles, puisque l'objectif de ces dernières est d'aider les gens à trouver l'éveil.

Les gens spontanément éveillés deviennent plus des artistes que des maîtres spirituels. L'état d'éveil et la créativité, en particulier la poésie et la peinture, sont étroitement liés. L'état d'éveil semble bien se prêter à l'expression poétique ou visuelle. Ainsi que je l'ai souligné ailleurs (dans la postface de mon livre de poèmes, *The Meaning* (Le sens), la poésie est en quelque sorte le «souffle» de l'expérience spirituelle. Cela veut dire que l'impulsion poussant les gens éveillés à exprimer leurs idées ou à décrire leurs expériences prend souvent une forme poétique — pas celle de la poésie comme telle, mais une forme poétique d'écriture. La prose habituelle semble trop ordinaire et limitée pour décrire l'état d'éveil. Après tout, le langage quotidien est fondé sur la dualité sujet-objet, sur les différents temps — tout cela devenant sans importance (et même de façon illusoire) dans l'état d'éveil. Mais l'écriture poétique n'est pas contrainte par ces limites. Elle est plus flexible et plus imagée, et peut par conséquent transmettre des intuitions et des expériences existant au-delà du niveau normal de conscience. C'est pour cette raison que de grands textes spirituels comme les Upanishad, la Bhagavad Gita et le *Tao Te Ching* sont écrits sous forme poétique.

Je commencerai ici par deux exemples de personnes naturellement éveillées, qui sont toutes deux issues du domaine littéraire.

Walt Whitman

À ma connaissance, la première étude psychologique jamais réalisée sur l'éveil a été menée par le psychiatre canadien Richard M. Bucke et publiée en 1901 sous le titre *Cosmic*

Consciousness : A Study in the Evolution of the Human Mind (Conscience cosmique : étude de l'évolution de l'esprit humain). Bucke a rassemblé 36 exemples de personnes qui, selon lui, avaient atteint une « conscience cosmique », y compris des personnages historiques, comme Bouddha, Moïse, Jésus, Dante et le philosophe suédois Emanuel Swedenborg, ainsi qu'un certain nombre de ses contemporains, dont certains qu'il connaissait personnellement. Les principales caractéristiques de cette conscience cosmique identifiées par Bucke étaient la joie, la révélation du sens, de la raison d'être et de la vitalité de l'univers ; une impression d'immortalité ; la perte de la peur de la mort et l'absence du concept de péché. Bucke souligne également l'importance de la lumière. La conscience cosmique peut s'accompagner de l'impression d'être « plongé dans une flamme ou dans un nuage rose, ou peut-être plutôt l'impression que l'esprit est lui-même rempli d'un tel nuage ou d'une brume rose² ».

Bucke explique qu'il existe divers degrés de conscience cosmique, tout comme Bouddha a connu différents niveaux d'illumination et qu'Evelyn Underhill a connu différentes étapes du cheminement mystique. (J'avance aussi moi-même qu'il existe divers degrés d'état d'éveil.) Une personne éveillée sur le plan cosmique « ne sera peut-être pas beaucoup plus éveillée que l'humanité ordinaire », alors qu'une autre sera si loin de la conscience ordinaire, qu'elle sera comme « un Dieu³ ». Bucke a également reconnu que l'éveil à la conscience cosmique engendre parfois une certaine confusion au début. Certaines personnes comprennent difficilement leur nouvel état et se demandent si elles ne sont pas devenues folles ou ne se font pas des idées. Bucke explique toutefois que cette période de doute n'est que temporaire et que ces personnes

acceptent rapidement leur transformation. Elles reconnaissent qu'elles sont conscientes d'une réalité plus intense et plus vaste qu'avant, une réalité qui est plus réelle que la distorsion habituelle de la réalité.

Il est intéressant de noter que Bucke ajoute quelques autres caractéristiques qui ne sont pas mentionnées dans les traditions spirituelles. Par exemple, il croit que l'âge est un facteur déterminant, que le déclenchement de la conscience cosmique se produit entre les âges de 30 et 40 ans. Il croit également, à tort et de façon controversée, que la conscience cosmique se produit plus probablement chez les hommes que chez les femmes. Il avance aussi que la conscience cosmique amène «un charme additionnel à la personne, ce qui fait que celle-ci attire plus fortement les hommes et les femmes» et également qu'elle se traduit par «un changement de l'apparence, par une transfiguration⁴».

L'intérêt que portait Bucke à la conscience cosmique s'appuyait sur deux facteurs. Tout d'abord, il avait eu une expérience d'éveil temporaire puissante à l'âge de 35 ans. Il avait passé la soirée à lire de la poésie avec des amis et, alors qu'il rentrait chez lui en calèche, il avait ressenti, ainsi qu'il le dit, «un sentiment d'exaltation, de joie immense, accompagnée ou immédiatement suivie d'une illumination intellectuelle tout à fait impossible à décrire». Il avait pris conscience que «le cosmos n'est pas de la matière inerte, mais une présence vivante, et que l'âme humaine est immortelle⁵».

Ensuite, Bucke était inspiré par le poète américain Walt Whitman — dans un premier temps par la lecture de sa poésie et, dans un deuxième temps, par ses rencontres personnelles avec lui. Bucke faisait non seulement figurer Whitman dans son ouvrage comme un exemple de conscience

cosmique, mais il le considérait aussi comme « le cas le plus élevé de conscience cosmique » (au-dessus de Bouddha, de Moïse et de Jésus). Selon Bucke, Whitman pouvait marier cette conscience mystique à sa personnalité ordinaire en ne lui permettant pas de prendre le dessus ni de « tyranniser le reste⁶ ». Autrement dit, il pouvait vivre d'une façon totalement ordinaire, se mêler aux gens ordinaires de la vie quotidienne, plutôt que de devenir éthéré et détaché de tout, de vivre comme un moine ou un ermite.

Même si les détails des débuts de sa vie sont sommaires, il ne semble pas que Whitman ait connu l'éveil à un moment donné particulier de sa vie. Aucun événement ne ressort comme ayant pu déclencher son éveil. Comme nous le verrons, un éveil soudain est souvent déclenché par un intense et long tourment psychologique. Il n'existe aucune preuve que Whitman ait connu un tel tourment dans sa jeune vie. Son état d'éveil n'a pas non plus été déclenché par une pratique spirituelle prolongée et régulière ni par une tradition spirituelle particulière. Les traditions et les pratiques spirituelles orientales étaient peu connues aux États-Unis dans la jeunesse de Whitman (il est né en 1819). Plus tard au cours de sa vie, Whitman a appris à connaître un peu la philosophie indienne, mais sans grande profondeur ni connaissances détaillées. (Par exemple, lorsque son contemporain Henry David Thoreau a lu pour la première fois le livre de Whitman *Feuilles d'herbe*, il a fortement été impressionné et a dit que cela « ressemblait merveilleusement aux Orientaux ». Quand Thoreau a demandé à Whitman s'il avait lu des ouvrages orientaux, ce dernier a dit : « Non, mais parlez-m'en⁷. ») L'état d'éveil de Whitman, qui lui était complètement naturel, semble avoir été totalement organique et spontané.

Whitman vivait dans un état de conscience supérieure. À ses yeux, le monde était fantastiquement réel, beau et fascinant. Ainsi que Bucke le précise par écrit, « son activité préférée semblait être de se promener ou de marcher seul avec nonchalance dans la nature, de regarder l'herbe, les arbres, les fleurs, la lumière, les divers aspects du ciel, d'écouter les oiseaux, les grillons, les grenouilles arboricoles et les centaines d'autres sons naturels. Il était évident que ces choses lui conféraient un plaisir bien plus grand qu'à n'importe qui d'autre⁸ ».

Doté de cette conscience supérieure, Whitman percevait le vivant sacré du monde ainsi que la radiance et l'harmonie de la force spirituelle présente en chaque objet et en chaque créature. À ses yeux, le monde entier était divin, y compris son propre être et son propre corps. Ainsi qu'il l'écrit dans *Song of Myself* (Chanson sur moi) :

Divin je suis dedans et dehors, et je sanctifie tout ce que
je touche...

Je vois quelque chose de Dieu à chacune des vingt-quatre
heures et à chaque instant d'icelles

Sur les visages des hommes et des femmes, je vois Dieu,
et sur le mien aussi, dans un miroir⁹

En plus de permettre de sentir intensément que les choses ont une présence, la vigilance intérieure accrue associée à l'état d'éveil se traduit par une intense impression de moment présent. Nos expériences du moment présent — notre conscience de notre milieu ambiant, nos perceptions et nos

⁸N.d.T. : Tous les extraits ont été traduits librement.

sensations — deviennent si puissantes que nous leur accordons toute notre attention. Le passé et le futur perdent totalement leur importance parce que nous prenons conscience qu'il existe seulement ce moment présent, que la vie n'existe que dans le moment présent. Par conséquent, toute la notion de temps devient totalement insignifiante. La vie n'est plus une route qui va vers l'avant ou vers l'arrière, mais plutôt un vaste panorama sans mouvement ni séquence. Ainsi que le dit Whitman : « Le passé et le présent se flétrissent — je les ai emplis et je les ai vidés¹⁰. » Et voici comment il décrit son intense expérience du moment présent :

J'ai entendu les bavards parler... ils parlent du début et de la fin.

Mais, moi, je ne parle pas de début ni de fin.

Il n'y a jamais eu autant de commencement que maintenant.

Ni autant de jeunesse ou de maturité que maintenant.

Et il n'y aura jamais autant de perfection que maintenant.

Et jamais autant de paradis ou d'enfer que maintenant¹¹.

Grâce à sa conscience de l'omniprésente force spirituelle, Whitman sentait qu'aucun phénomène ne pouvait être indépendant ni isolé. Pour lui, toutes les choses faisaient partie d'une unité plus vaste. Dans son poème *On the Beach at Night, Alone* (Sur la plage la nuit tout seul), par exemple, il décrit qu'il est conscient que toutes les choses font partie d'une « vaste similitude ». Tous les soleils, planètes, êtres humains, animaux, plantes, futur et passé, et l'espace tout entier, ne font qu'un :

Cette vaste similitude les unit, les a toujours unis.
Et les unira toujours. Elle les a toujours maintenus et
contenus bien ensemble¹².

Whitman sentait que lui aussi faisait partie de ce Grand Tout. Il sentait une telle connexion entre lui et les autres, qu'il partageait son être avec eux. Il sentait en fait qu'il était eux. Il écrit : « Je suis jeune et vieux, imbécile et sage, et tous les hommes sont mes frères... et les femmes mes sœurs et mes amantes¹³. »

En plus d'être reconnu par Bucke comme un exemple de conscience cosmique, il est intéressant de constater que Whitman a été choisi par le psychologue Abraham Maslow comme un exemple de ce qu'il qualifie de « personne réalisée ». (Les autres exemples proposés par Maslow sont Mahatma Gandhi, l'auteur du XX^e siècle Aldous Huxley et le psychologue William James.) Maslow donne à la notion de réalisation de soi à peu près le même sens que celui de l'état d'éveil. Il décrit les gens réalisés comme des gens presque entièrement libérés des pensées ou des émotions négatives, et moins matérialistes et égocentriques (et par conséquent plus altruistes) que les autres gens. Selon Maslow, les gens réalisés ont un plus grand besoin de paix et de solitude, un sens du devoir ou de la mission qui dépasse leurs ambitions personnelles et un fort sens que tout est lié à tout (y compris eux). Toujours selon Maslow, la plus prononcée des caractéristiques des gens réalisés est leur immense sens de l'appréciation et de la gratitude. Ainsi que Maslow l'écrit, les gens réalisés « ont la merveilleuse capacité d'apprécier à tout instant, de façon spontanée et naïve, les bienfaits de base de la

vie, avec béatitude, plaisir, émerveillement et même avec extase, même si ces expériences sont devenues insipides pour les autres¹⁴».

C'était certainement le cas de Walt Whitman. Lorsque nous entendons le mot « miracle », nous pensons habituellement à des prouesses extraordinaires, comme la guérison de maladies incurables ou la transformation de l'eau en vin. Mais dans l'état d'éveil, il n'est pas nécessaire de regarder au-delà du royaume normal des choses pour trouver des miracles. Ils sont partout autour de nous. Le monde quotidien devient étrange et miraculeux. Ainsi que Whitman l'écrit :

Que sont les miracles pour les gens ?

En ce qui me concerne, tout est miracle.

Il est merveilleux d'être immortel, écrit-il, mais « ma vue est tout aussi merveilleuse, et la façon dont j'ai été conçu dans le ventre de ma mère est tout aussi merveilleuse ». Mais en ce qui le concerne, rien n'est plus miraculeux que lui-même : « Voir, entendre, sentir sont des miracles, et chaque partie de moi et chaque particule de moi est un miracle¹⁵. »

Même si Whitman célébrait joyeusement la vie, il n'en ignorait pas pour autant la mort. Au contraire, le thème de la mort revient sans arrêt dans ses poèmes, dès les premières pages de *Song of Myself* (où il dit que nous avons autant de chance de mourir que de naître). Whitman sentait très fortement que, au lieu d'être la fin de notre existence, la mort était en fait une sorte de libération, une transition vers un état encore plus total et plus extatique. Comme son contemporain, le poète William Wordsworth, qui sentait

« des indices d'immortalité », Whitman entendait des « chuchotements de mort divine » partout autour de lui. Dans un court poème émouvant *To One Shortly to Die* (À celui qui mourra bientôt), Whitman décrit la visite qu'il rend à un ami qui est sur son lit de mort. Le lit est entouré de membres de la famille qui pleurent. En posant la main sur son ami, Whitman sent que celui-ci se prépare à quitter son corps et à transcender sa souffrance. Ce n'est pas un moment de tristesse, mais un moment de joie :

De puissantes pensées de confiance t'emplissent et tu souris.

Tu oublies que tu es malade et j'oublie que tu es malade.

Tu ne vois pas les médicaments, tu ne fais pas attention
aux amis qui pleurent, je suis avec toi,

J'exclus les autres de toi, il n'y a rien à quoi compatir.

Je ne compatis pas. Je te félicite¹⁶.

Lorsque je lis des poèmes de Whitman, je trouve de telles profondes et belles descriptions de l'état d'éveil que je suis tenté d'aller dans le sens de Richard M. Bucke pour donner Whitman, le « grand poète gris », comme exemple d'état d'éveil de haute intensité, rarement atteint par d'autres êtres humains. Chez Whitman, les caractéristiques de l'état d'éveil s'expriment intensément et purement. Par exemple, lorsque je lis *Song of Myself*, je ne conçois pas ce texte comme de la poésie dans un sens conventionnel, mais comme un grand texte spirituel écrit sous une forme poétique. Selon moi, ce poème particulier se compare aux Upanishad et au *Tao Te Ching*. C'est un des écrits spirituels les plus profonds et les plus puissants de l'histoire humaine. En fait, même si

j'admire ces anciens textes, je trouve l'œuvre de Whitman encore plus puissante parce qu'elle englobe l'intégralité de la vie humaine et qu'elle montre comment la force spirituelle se déverse dans les moindres détails du quotidien. Alors que les Upanishad nous disent que tout est esprit, que nous ne faisons qu'un avec l'univers et que l'âme est immortelle, Whitman nous le fait voir, nous le fait toucher du doigt. *Brahman* rayonne à travers les innombrables personnes ordinaires — artisans, soldats, marins et même prostituées — que Whitman décrit pour les avoir rencontrées. Il peint un tableau géant de la vie humaine — y compris la sexualité, l'amitié, les affaires, et même la guerre et la maladie — où tout est puissamment et fondamentalement imprégné de divinité et de sacré.

La principale impression que donne toutefois la poésie de Whitman aux lecteurs est qu'elle est très similaire aux Upanishad étant donné que les deux regorgent de joie et d'une éblouissante radiance spirituelle. Comme les auteurs des Upanishad, Whitman nous dit clairement que, loin d'être absurde et insensée (comme elle donne parfois l'impression d'être quand nous sommes dans un état de léthargie), la vie est miraculeuse et merveilleuse. L'univers tout entier est imprégné de béatitude et d'harmonie tangibles, même si nous ne pouvons pas l'expliquer ni le comprendre en totalité. Ainsi qu'il l'écrit à la fin de *Song of Myself*

Voyez-vous, Ô mes frères et mes sœurs ?

Ce n'est pas le chaos ni la mort. C'est la forme, l'union, le plan. C'est la vie éternelle. C'est le bonheur¹⁷.

D. H. Lawrence

L'auteur britannique D. H. Lawrence, qui est né en 1885, alors que Whitman était encore en vie, admirait beaucoup Walt Whitman et disait de lui qu'il était « le plus grandiose, le premier et le seul maître américain¹⁸ ». En Whitman, il voyait un *alter ego*, une personne qui possédait la même vision intensifiée du monde que lui. J'ai brièvement abordé l'éveil de Lawrence dans mon livre *Émerger de l'ombre*, et j'estime que c'est ici l'occasion rêvée de l'approfondir un peu plus.

D'une certaine façon, Lawrence est un exemple plus clair d'éveil naturel que Whitman parce que sa vie est connue en détail. Ses écrits n'ont pas été lus par un grand public — ni largement respectés par les critiques littéraires ou d'autres auteurs — au cours de sa vie, mais sa réputation s'est développée au cours des années 1950 et 1960. Il est devenu un des auteurs les plus recherchés au XX^e siècle et a fait l'objet d'innombrables biographies et études critiques. Comme dans le cas de Whitman, l'état d'éveil chez Lawrence n'a pas été déclenché par un événement particulier et ne s'est pas graduellement développé grâce à des pratiques et des traditions spirituelles. Lawrence a pris connaissance des philosophies orientales plus tard dans sa vie et a été particulièrement attiré par la spiritualité hindoue. Il admirait par exemple un livre qu'il avait lu sur le shivaïsme cachemirien (une tradition tantrique indienne), tradition qu'il qualifiait de « véritable psychologie » en comparaison à la psychologie occidentale qui lui semblait « superficielle et creuse¹⁹ ». Toutefois, il ne savait pas que la spiritualité orientale existait lorsque son éveil a commencé à se manifester chez lui au début de l'âge adulte.

Lawrence a commencé à publier des poèmes, des histoires et des romans dès le début de la vingtaine. Et dès ce moment-là, son œuvre a été marquée par une très grande conscience et par le puissant lien qu'il entretenait avec le monde de la nature, animaux y compris. Grand nombre de ses amis étaient stupéfaits par sa sensibilité et son degré de vivacité. Ils le décrivaient presque comme un type différent d'être humain. Un ami intime, le critique littéraire John Middleton Murry, décrit Lawrence comme possédant un «sixième sens». Un autre ami, l'auteur Aldous Huxley, le décrit comme étant une personne qui appartenait en quelque sorte à «un autre ordre, qu'il était plus sensible, plus fortement conscient et plus doté de sensibilité que même le plus doué des hommes communs... il vivait dans un univers différent de celui des hommes communs, dans un monde plus intense et plus lumineux²⁰».

Mort à l'âge de 44 ans, Lawrence a été un auteur très prolifique vu sa courte vie. Il a rédigé 45 livres dans une grande variété de genres — fiction, voyages, psychologie, philosophie et critique littéraire. Il a également été artiste-peintre et a peint des centaines de toiles. (Malheureusement, la seule exposition de ses peintures de son vivant, à Londres en 1929, a été fermée par la police parce que son contenu était soi-disant obscène.) Bien entendu, il est surtout connu pour ses romans, entre autres deux des plus beaux romans de la littérature anglaise, *L'Arc-en-ciel* et *Femmes amoureuses*. Par contre, son expérience du monde à travers le filtre qu'était son état d'éveil s'exprime surtout dans ses poèmes.

En effet, Lawrence y emploie souvent le mot «dieu», mais son concept de Dieu n'a pas grand-chose à voir avec le personnage paternel de la religion formaliste. Son dieu est

brahman, la force spirituelle qui est omniprésente dans l'univers. À ses yeux, le monde est divin et il vibre d'une brillante intensité spirituelle. « Je vois les dieux en tout temps », écrit-il dans son poème *Nomme les dieux*, qui décrit la façon dont un homme fauchant un champ de blé est à ses yeux « le corps ondulant de Dieu²¹ ». Voici ce qu'il écrit dans un autre poème :

Il n'y a pas d'autre dieu
Que les coquelicots et le poisson volant,
Que les hommes qui chantent et les femmes qui brossent
leurs cheveux au soleil.
Toutes ces merveilleuses choses sont animées par dieu
qui passe²².

Lawrence perçoit cette force spirituelle partout autour de lui et en lui aussi – c'est « la présence qui rend l'air si paisible et si beau pour moi » et qui « touche délicatement mes flancs et mon cœur²³ ». Il sait que le seul et véritable accomplissement, c'est de sentir que l'on ne fait qu'un avec cette force divine. C'est ce qu'il écrit dans un de ses plus beaux poèmes, *Pax* :

Tout ce qui importe, c'est de ne faire qu'un avec Dieu,
D'être une créature dans la demeure du Dieu de la vie.

Comme un chat endormi sur une chaise,
Tranquille et en paix
Et ne faisant qu'un avec le maître de la maison, avec la
maîtresse,
À la maison, au bercail dans la demeure de la vie,
Dormant près du foyer et bâillant devant le feu²⁴.

Pour Lawrence, le monde était imprégné de cette force spirituelle, et la matière inanimée n'existait pas. Tout, même les rochers, les nuages et les étoiles, était vivant et doté de sensibilité. Comme Whitman, Lawrence était dépourvu de la sensation de dissociation qui marque si fortement notre état de léthargie. Cela veut dire qu'il pouvait pénétrer l'être des autres créatures (humains compris) et connaître le monde à travers leurs yeux. Sa capacité à décrire de façon très convaincante la vie intérieure non seulement des humains, mais aussi des animaux est une des qualités les plus exaltantes de son écriture. Parfois, ses impressions de connexion et d'empathie étaient si puissantes que c'était comme s'il devenait vraiment d'autres êtres. Ainsi qu'Huxley l'écrit, «il semblait savoir, d'expérience personnelle, ce que c'était qu'être un arbre, une pâquerette, un brisant ou la mystérieuse lune elle-même²⁵».

L'état d'éveil naturel, tout comme l'état d'éveil en général, n'est pas de nature statique. C'est-à-dire que l'éveil chez une personne ne garde pas pour toujours la même forme une fois qu'il est survenu. L'état d'éveil évolue. Il peut s'approfondir et s'intensifier. Divers aspects de cet état peuvent apparaître et différentes caractéristiques peuvent plus ou moins s'accroître. Le périple ne se termine pas, il devient différent. C'est comme si, pour ainsi dire, vous bifurquiez sur une route différente, que vous passiez de la route du bas à la route du haut. Il s'agit d'une route différente avec un nouveau paysage, mais c'est encore un périple qui comprend du mouvement et de la progression.

D. H. Lawrence a toujours naturellement été éveillé, mais son état d'éveil s'est intensifié, en particulier au cours des dernières années de sa vie. Dans *Émerger de l'ombre*, j'avance que ce sont ses rencontres rapprochées avec la mort qui ont

intensifié son état d'éveil. En effet, Lawrence a toujours eu une santé fragile dès sa naissance et a frôlé la mort au moins trois fois à l'âge adulte. Tout d'abord, à l'âge de 26 ans, il a attrapé une pneumonie. Ensuite, il a contracté la grippe espagnole en 1929, au cours de l'épidémie qui a tué des millions de gens après la Première Guerre mondiale. Et enfin, il a attrapé la malaria, la typhoïde et finalement une pneumonie en 1935 alors qu'il vivait au Mexique. À cette époque, il était gravement atteint de tuberculose, maladie qui l'a tué cinq ans plus tard. C'est toutefois au cours de cette dernière période de sa vie, alors qu'il s'éteignait lentement, que son état d'éveil s'est intensifié, tel que le laissent transparaître les profonds poèmes rédigés à cette époque (et publiés après sa mort sous le titre de *Last poems*, Derniers poèmes).

Dans un des plus émouvants de ces poèmes, Lawrence décrit comment il accepte sereinement la mort qu'il doit affronter. Il n'a pas peur parce qu'il a l'intuition, comme Whitman, que la mort est seulement une transition plutôt qu'une fin en soi, qu'elle est le commencement d'un nouveau périple. Dans son poème *Gladness of Death* (Bonheur de la mort), il parle de la mort comme d'une « grande aventure » qui est remplie « d'un bonheur autre, d'une étrange joie²⁶ ».

Autres artistes réalisés

L'écrivain naturaliste du XIX^e siècle Richard Jefferies est un auteur moins connu qui était naturellement éveillé à un degré élevé. Dans son autobiographie, *The Story of my Heart* (L'histoire de mon cœur), il décrit de façon incroyable l'apparence que prend le monde aux yeux de ceux qui sont dans un état d'éveil intense. Il y explique comment, alors qu'il n'avait

« pas plus de 18 ans, un courant intérieur et ésotérique plein de sens a commencé à couler en moi en provenance de tout l'univers visible et que des aspirations indéfinissables ont commencé à affluer²⁷ ». Tout autour de lui semblait « être animé » de ce sens, et — comme dans les cas de Lawrence et de Whitman —, le monde était pour lui un endroit étrange et miraculeux :

Alors que j'écris ces mots, je sens que l'air tout entier, la lumière du soleil qui inonde là-bas la terre labourée, le ciel lointain, l'éther ambiant et l'éther lointain abondent de secrets de l'âme, de vie d'âme, de choses qui dépassent l'expérience de tous les âges. Le fait que j'existe pendant que j'écris, que j'existe à cette seconde même, est si merveilleux, si miraculeux... que j'affirme sans aucune hésitation que je me trouve toujours à l'orée de la vie sans limites et qu'il existe des instances supérieures à l'existence²⁸.

Le poète anglais William Wordsworth était lui aussi naturellement éveillé. Son intense sensibilité à la beauté et à la vie du monde de la nature a fait de lui le poète romantique par excellence et le poète le plus influent du XIX^e siècle. Il a passé la plus grande partie de sa vie dans une des plus belles régions d'Angleterre, le Lake District, et ses poèmes regorgent de descriptions détaillées des paysages sublimes et inspirants de cette région. Dans de nombreux passages, on perçoit la conscience qu'il a de la force spirituelle omniprésente dans la nature. Certains de ces passages ressemblent fortement aux descriptions de l'omniprésence de *brahman* dans les Upanishad (que Wordsworth n'a probablement jamais lus).

Par exemple, dans un de ses plus beaux et plus profonds poèmes, *Lines Written a Few Miles Above Tintern Abbey* (Lignes écrites quelques miles au-dessus de l'abbaye de Tintern), il écrit ceci :

Et j'ai senti
Une présence qui me remplit de joie,
de pensées édifiantes, d'un sens sublime
de quelque chose de très profondément fusionné,
quelque chose qui demeure dans la lumière des soleils
couchants,
dans l'océan planétaire et l'air vivant,
dans le ciel bleu et l'esprit de l'Homme.
Un mouvement et un esprit qui habite
tous les êtres pensants, tous les objets de toutes les
pensées
et qui circule à travers toutes les choses²⁹.

Dans un autre de ses plus beaux poèmes, *Intimations of Immortality* (Indices d'immortalité), que j'ai comparé au poème de Whitman *Whispers of Heavenly Death* (Chuchotements de mort céleste), Wordsworth décrit comment la perception spontanée et intense chez les enfants permet à ces derniers de voir un monde « drapé de lumière céleste » avec « la gloire et la fraîcheur d'un rêve ». Toutefois, en devenant des adultes, dit-il, nous nous éloignons du « paradis » de notre enfance. « Les ombres de notre prison commencent à nous encercler » et la glorieuse vision de l'enfance s'estompe « sous la lueur des jours banaux³⁰ ». Wordsworth décrit ici de façon pertinente comment l'éveil naturel tombe en léthargie quand nous grandissons. Par contre, Wordsworth

n'a pas semblé subir lui-même ce changement. Même à l'âge de 75 ans, il a encore pu écrire un poème comme *So Fair, So Sweet, Withal So Sensitive* (Si claire, si douce, si sensible), où la beauté d'une pâquerette des montagnes l'émerveille et lui permet de « converser avec la Nature en toute connivence³¹ ».

Même si nous ne savons pas grand-chose de sa vie, le poète et artiste-peintre William Blake, un quasi contemporain de Wordsworth, semble aussi avoir été naturellement éveillé. Dans ses poèmes, Blake affirme avoir la capacité de voir « le paradis dans une fleur sauvage » et « l'éternité dans une heure³² ». Il était si sensible à la vie des choses que, comme un de ses amis l'a raconté, il passait des heures à observer avec émerveillement les nœuds dans un morceau de bois. Ceci a probablement aussi été le cas de Percy Shelley, un autre poète anglais du XIX^e siècle dont les poèmes laissent transparaître une conscience supérieure, semblable à celle de Wordsworth, une conscience qui perçoit la force spirituelle qui imprègne tout dans le monde. Dans son célèbre poème *Hymn to Intellectual Beauty* (Hymne à la beauté intellectuelle), Shelley décrit cette force spirituelle comme « la fascinante ombre d'un pouvoir invisible qui flotte invisiblement parmi nous³³ ».

Il existe de nombreux autres exemples de poètes et d'auteurs réalisés. En fait, on pourrait remplir tout un livre rien qu'avec leurs noms. (Je le ferai peut-être un jour !) Dans la littérature américaine à elle seule, des personnages comme Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emily Dickinson, E. E. Cummings, Henry Miller et Robinson Jeffers étaient de toute évidence éveillés. Et sur le continent européen, le monde de la littérature possède aussi des exemples évidents d'artistes éveillés : le poète allemand Rainer Maria

Rilke, le grand romancier allemand Hermann Hesse et le poète romantique français Alphonse de Lamartine.

Par ailleurs, de nombreux artistes-peintres semblent aussi avoir naturellement connu un tel éveil. La vague romantique s'est exprimée aussi puissamment par la peinture que par la poésie. Les peintres européens comme John Constable, William Turner, Caspar David Friedrich, et les peintres américains Thomas Cole et George Inness percevaient tous le monde naturel avec une intensité supérieure, qui ne ressemblait en rien à la perception fonctionnelle automatique de l'état de léthargie. Ils se sentaient étroitement connectés à ce monde naturel. Tout comme Wordsworth et Whitman avaient le don de transmettre leurs visions et leurs révélations spirituelles par la poésie, ces artistes-peintres possédaient l'aptitude technique à transmettre leur sens de l'émerveillement et de la transcendance par leurs peintures. Comme c'est le cas avec la poésie, il y a eu un lien très fort entre l'état d'éveil et la peinture, lien que l'on retrouve tout au long du XIX^e siècle grâce à des impressionnistes comme Claude Monet, Camille Pissarro, Pierre-Auguste Renoir et Vincent Van Gogh. Leurs peintures resplendissent intensément de vie et de beauté. Sans doute, jusqu'au début du XX^e siècle, la plupart des grands artistes ont-ils exprimé dans leurs œuvres, dans une certaine mesure, une perspective éveillée, du moins jusqu'à ce que le naturalisme et l'impressionnisme deviennent dépassés et que l'art abstrait et conceptuel prenne le dessus.

Bien entendu, il est possible que certains de ces poètes et peintres aient connu un éveil temporaire plutôt qu'un éveil permanent. D'autres avaient peut-être régulièrement des expériences d'éveil au lieu d'être dans un état d'éveil

permanent. (Cela pourrait bien être le cas de personnages comme Shelley et Van Gogh par exemple.) Néanmoins, ces exemples montrent effectivement qu'il est possible que l'éveil se produise naturellement, sans l'aide de pratiques spirituelles ni de cheminement spirituel. Après tout, la plupart des gens dont je parle dans ce chapitre ne savaient rien ou presque rien des traditions spirituelles orientales, ni même des traditions mystiques occidentales, et ils ne se seraient certainement pas considérés comme illuminés ou réalisés. Tout cela montre que l'état d'éveil s'exprime de bien des façons différentes et qu'il est avant tout un état psychologique ou ontologique qui fait intrinsèquement partie de la nature humaine plutôt que d'une tradition ou d'enseignement particuliers.

4. L'éveil naturel : confusion et intégration

L'état d'éveil semble avoir été quelque chose de relativement aisé pour Walt Whitman et D. H. Lawrence. Chez eux, cet éveil était simplement naturel et il est apparu et s'est manifesté sans difficulté apparente. Dans ce chapitre, toutefois, nous aborderons des exemples d'éveil naturel qui ont suscité des difficultés, surtout par manque de compréhension et d'acceptation de soi.

Lorsque l'éveil se produit dans le contexte de traditions spirituelles ou religieuses, la personne dispose déjà, pour l'aider à comprendre son état, d'un cadre de référence et de conseils de personnes ayant connu l'éveil. Sans un tel soutien, les personnes naturellement éveillées ressentent parfois confusion et doute. Elles peuvent également se sentir menacées par leurs élans spirituels et essayer de les réprimer. Il leur faudra peut-être des années pour comprendre et accepter pleinement leur état inné d'éveil.

Ce sont les gens naturellement éveillés vivant dans des sociétés n'offrant pas de vision spirituelle du monde qui courent particulièrement ce risque. Les valeurs de cette société peuvent être en total désaccord avec les élans suscités par leur éveil. En grandissant, nous endossons tous les conditionnements propres à notre culture. Il faudra donc peut-être

des années aux personnes naturellement réalisées pour se délivrer de leur conditionnement culturel et pouvoir vivre dans l'authenticité. Ces personnes éprouveront peut-être le besoin d'adopter un genre de vie différent, de se détourner du matérialisme et de l'hédonisme, de simplifier leur vie et de passer plus de temps dans la solitude. Mais il leur faudra cependant un certain nombre d'années avant de trouver la confiance et l'autonomie suffisantes qui leur permettront d'aller de l'avant. Avant cela, ils pourront ressentir une intense frustration du fait que cet éveil inné chez eux ne peut s'exprimer.

Peace Pilgrim

L'itinérante militante américaine qui se faisait appeler Peace Pilgrim, une des personnes éveillées les plus remarquables et inhabituelles du XX^e siècle, en est un exemple parfait. Née sous le nom de Mildred Norman en 1908, Peace Pilgrim a vécu une enfance assez normale, qui sortait de l'ordinaire seulement parce qu'elle était dotée d'une intelligence précoce et d'une curiosité inhabituelle. En effet, elle a commencé à se pencher sur les questions existentielles à l'adolescence. À 16 ans, elle s'est mise à réfléchir sur la nature de Dieu et a conclu que Dieu n'était pas un être, mais tout ce qui existait « au-delà de la compréhension humaine ». Elle a « senti Dieu » comme étant une force dont les qualités étaient l'amour, la bienveillance et la vérité. « J'ai eu la révélation que Dieu est une force créatrice », écrit-elle, « un pouvoir motivateur, une intelligence universelle, un esprit omniprésent et omniscient qui unit entre elles toutes les choses de l'univers et qui donne vie à tout. Dieu s'est donc rapproché de moi. Je ne pouvais être nulle part sans que Dieu ne le soit également¹. »

En se penchant plus tard sur ce qu'avait été sa vie, Peace Pilgrim a reconnu un certain nombre de signes indiquant qu'elle était « prête à entreprendre son pèlerinage ». Au lycée, elle subissait la pression des autres élèves qui l'incitaient à fumer des cigarettes et à boire de l'alcool, ce qu'elle a refusé de faire. Ses amis l'ont ridiculisée et rejetée, mais un jour où le groupe était rassemblé, elle a expliqué sa décision en leur disant que « la vie est une suite de choix et personne ne peut vous empêcher de faire vos choix, et moi j'ai aussi le droit de faire mes propres choix. Et j'ai choisi la liberté² ». Le futur cheminement de Peace Pilgrim s'est également manifesté par l'harmonie qui régnait dans ses relations. Chaque fois qu'il y avait un tant soit peu de discorde entre elle et les autres, ou lorsque quelqu'un exprimait de l'animosité à son égard, elle ne ressentait jamais de rancune et agissait toujours rapidement pour harmoniser ses rapports avec l'autre.

Toutefois, sur d'autres plans, Peace Pilgrim a vécu une vie relativement normale jusqu'à la trentaine. Elle s'est mariée à 25 ans et a entamé sa vie d'adulte en se conformant aux valeurs conventionnelles américaines. Elle a donc commencé par vivre une vie plutôt matérialiste. « On m'avait amenée à croire que l'argent et les possessions m'assureraient le bonheur et la paix d'esprit, disait-elle. C'est donc la voie que j'ai suivie³. » Elle a cependant rapidement réalisé que ce style de vie était dénué de sens et qu'il ne lui convenait pas. Mais, en même temps, elle était confuse parce qu'elle n'avait pas la moindre idée du genre de vie qui lui était destiné.

Son style de vie matérialiste la frustrait de plus en plus. Elle se sentait particulièrement mal à l'aise « de posséder autant alors que mes frères et mes sœurs mouraient de faim⁴ ». Elle aspirait fortement à un chemin de vie plus significatif. Un soir, alors qu'elle avait 30 ans, d'exaspération, elle

s'est promenade toute la nuit dans la forêt. Arrivée dans une clairière, elle s'est mise à prier. « J'ai ressenti une volonté totale et illimitée de donner ma vie — de consacrer ma vie — au service d'autrui. "Servez-vous de moi", ai-je prié Dieu. Et alors, une grande paix m'a envahie. Et je suis passée à la seconde phase de ma vie. J'ai commencé à donner ce que je pouvais et cela m'a fait accéder à un monde nouveau et merveilleux⁵. »

En lisant un article sur Peace Pilgrim, j'ai compris que cette expérience avait été pour elle un moment de transformation à partir duquel un nouvel être spirituel venait de naître⁶. Toutefois, son expérience dans cette clairière n'a pas été déclenchée par un événement particulier (comme cela arrive dans la plupart des cas d'éveil soudain) et n'a pas non plus été le résultat d'une pratique spirituelle. L'état d'éveil qui s'est manifesté était apparemment déjà en elle. C'est à ce moment-là qu'elle a accepté son éveil inné après avoir passé des années à le réprimer parce qu'il entraînait en conflit avec les valeurs de sa culture. La confusion et la frustration engendrées par ce refoulement sont à un moment donné devenues si intenses — la pression intérieure occasionnée par l'élan de son état d'éveil à s'exprimer augmentait sans cesse — qu'elle n'avait pas d'autre choix que de lâcher prise.

Et dès ce moment, Peace Pilgrim a vécu une vie nouvelle faite d'authenticité. Elle était consciente qu'une puissante force spirituelle l'animait, force qu'elle percevait aussi chez les autres. Elle se sentait donc fortement en lien avec les gens, et un énorme élan l'incitait à servir la race humaine tout entière. Elle a donc vécu une vie au service des autres, et a travaillé avec des personnes âgées et des gens ayant des

problèmes de santé mentale. Elle a par la suite été bénévole dans des organisations prônant la paix, entre autres la Ligue internationale des femmes pour la paix et la liberté. Son militantisme pour la paix l'a incitée à divorcer de son mari, qui a combattu lors de la Deuxième Guerre mondiale. Elle a aussi radicalement simplifié sa vie : elle est devenue végétarienne, a vécu avec peu de ressources et s'est libérée de presque toutes ses possessions. Elle a conçu pour elle un ensemble de principes spirituels à observer, entre autres, la purification du corps (par l'alimentation et l'exercice), la purification de la pensée (en évitant les pensées négatives), le renoncement aux biens matériels, l'abandon du sentiment de dissociation et des émotions ou réactions négatives.

Cet éveil inné chez elle a été entretenu et approfondi par son style de vie. Dans une de ses plaquettes, *Steps Toward Inner Peace* (Étapes vers la paix intérieure), elle décrit une autre expérience puissante qu'elle a vécue un matin alors qu'elle marchait :

Tout d'un coup, je me suis sentie très exaltée, plus exaltée que je ne l'avais jamais été. Je me rappelle avoir ressenti une intemporalité, une « aspatialité », une légèreté... Chaque fleur, chaque buisson, chaque arbre semblaient être dotés d'un halo. De la lumière émanait de chaque chose et des rayons fusaient dans l'air comme une pluie horizontale sous le vent... Avant, je sentais que tous les êtres humains ne faisaient qu'un. Mais, là, j'ai aussi senti que nous ne faisons aussi qu'un avec la création tout entière. Et, ce qu'il y a de plus merveilleux, c'est que nous ne

faisons qu'un avec ce qui anime tout, nous lie tous et donne la vie à tout. J'ai ressenti une union avec ce que de nombreuses personnes appelleraient Dieu.

Depuis ce moment-là, je ne me suis plus jamais sentie coupée du monde⁷.

Peu après cette expérience, le 1^{er} janvier 1953, Peace Pilgrim a entamé son pèlerinage. Après avoir pris la tête de la Rose Parade en Californie (une fête annuelle du Nouvel An), elle a poursuivi sa marche à travers les États-Unis, et a fini par arriver devant le bâtiment des Nations Unies à New York, au mois de décembre suivant. À partir de ce moment-là, Peace Pilgrim n'a jamais vraiment arrêté de marcher. Ne possédant rien d'autre qu'une brosse à dents, un ensemble de vêtements, un peigne et un crayon, elle a sillonné les États-Unis sept fois à pied, et a également parcouru le Canada et le Mexique. Portant une tunique où étaient inscrits sur le devant les mots «Peace Pilgrim» et «25 000 miles on foot for peace» (25 000 miles à pied pour la paix) à l'arrière, elle a acquis la confiance résolue qu'elle pouvait compter sur des inconnus pour venir à elle, lui donner à manger et lui procurer un lit pour la nuit (même si elle a souvent dormi à la belle étoile). Elle a en quelque sorte vécu comme un bonze errant, aidée par le commun des mortels. Elle marchait en moyenne 40 kilomètres par jour, faisant souvent des arrêts pour faire des exposés ou pour être interviewée, surtout quand elle est devenue plus connue.

Pendant le reste de sa vie, c'est-à-dire 28 ans, Peace Pilgrim a toujours ressenti en permanence un sentiment inébranlable de paix et d'harmonie intérieures, une impression permanente de communion avec le divin. Ainsi qu'elle l'écrit :

« Je me sens toujours entourée de toutes sortes de belles choses, comme l'amour, la paix et la joie. C'est comme si une bulle protectrice accompagnée d'une force intérieure inébranlable vous permettait de traverser toutes les épreuves que vous devez affronter. C'est le calme, la sérénité et l'absence de précipitation. Fini les efforts, fini le jeu de coudes⁸. »

Nous avons vu au chapitre 2 que la force spirituelle omniprésente décrite par les diverses traditions spirituelles — et l'essence spirituelle de notre propre être — est souvent décrite comme étant une lumière vive. Il est donc intéressant que Peace Pilgrim ait parlé d'une « lumière divine » qu'elle pouvait partager. Elle décrit aussi comment elle pouvait percevoir sa propre nature divine entrer en contact avec celle des gens qu'elle croisait, et comment elle avait l'impression qu'elle les « élevait » et « amenait la lumière de Dieu en eux ». Elle écrit : « J'essaie de les imaginer baignant dans la lumière de Dieu et je finis effectivement par les voir tendre les bras, baignés de lumière dorée. À ce moment-là, je les laisse entre les mains de Dieu⁹. » On peut établir ici d'intéressants parallèles avec l'idée propre à la Kabbale du *tikkun olam*, la guérison du monde. Dans un sens très réel, Peace Pilgrim faisait profiter le monde de son illumination.

En 1981, à l'âge de 72 ans, Peace Pilgrim est décédée dans un accident de la route alors qu'on la conduisait à une réunion. Cela semble sans doute tragique, mais ce n'est pas ainsi que Peace Pilgrim aurait perçu la chose. Comme Whitman et Lawrence, elle considérait la mort comme une « glorieuse transition vers une vie plus libre » et comme la « dernière grande aventure de la vie¹⁰ ».

Nous pouvons comparer Peace Pilgrim aux artistes éveillés dont il a été question au chapitre précédent parce que

sa vie était plutôt définie par ce que son état d'éveil lui permettait d'accomplir que par l'éveil lui-même. Sa vie était définie par l'altruisme et par le sens de sa mission, qui résultaient de sa capacité à éprouver de l'empathie à l'égard d'autres êtres humains, et par son incorruptible sens de la justice et de la moralité. Elle est un bon exemple d'activisme spirituel qui prouve que la notion de développement spirituel n'est pas synonyme de narcissisme, de passivité et d'éloignement du monde.

Gavin

Au cours de mes propres recherches, je n'ai pas trouvé un grand nombre de personnes naturellement éveillées. C'est ce qui m'incite à penser qu'il s'agit du type le moins commun d'état d'éveil. Mais je vais vous décrire un des cas que j'ai trouvés.

Auteur de plusieurs ouvrages de fiction et d'ouvrages non romanesques sur des thèmes spirituels, Gavin Whyte est en début de trentaine. Quand il était enfant, il était fasciné par le domaine paranormal : il préférait lire des ouvrages sur les phénomènes paranormaux plutôt que des bandes dessinées ou des livres d'histoire. Il a ainsi commencé à écrire ses propres histoires de fantômes. Il a toujours senti, ainsi qu'il le dit, que « la vie, c'est bien plus que ce que nous voyons avec nos yeux physiques ». Il adorait également passer du temps tout seul. Ses maîtres d'école avaient remarqué qu'il y avait chez lui une grande écoute et un grand silence intérieur. À l'inverse des autres enfants, Gavin regardait attentivement ses maîtres quand ces derniers s'adressaient à lui.

Quand Gavin est arrivé à l'adolescence, ses parents ont commencé à penser qu'il était bizarre parce qu'il ne semblait pas être perturbé lorsque des événements négatifs se produisaient. Une fois, quand il avait environ 14 ans et au cours d'un repas de famille dans un restaurant, une serveuse a renversé un verre sur ses pantalons. Alors que les autres en faisaient toute une histoire, il a calmement pris une serviette et a commencé à essuyer ses pantalons. Son père s'est alors exclamé : « Mon Dieu, vous avez vu comme il a réagi ? » Quelque chose de semblable est arrivé quand, après avoir passé son permis de conduire à l'âge de 17 ans, on lui a volé sa première voiture. Le père de Gavin était hors de lui, mais Gavin lui-même ne voyait là aucune raison de s'énerver. « Je pense que ma réaction a mis mon père plus en colère que le vol comme tel, a dit Gavin. Mais je ne voyais pas pour quelle raison on en faisait tout un plat. La voiture avait été volée, point final. »

Le père de Gavin s'inquiétait aussi que son fils passe autant de temps seul. Voici ce que Gavin m'en a dit :

J'avais l'habitude de rester allongé sur mon lit en silence, ce qui décontenançait mon père. Je me rappelle avoir éteint ma lampe de chevet, avoir allumé une bougie et l'avoir fixée pendant des heures. Je passais beaucoup de temps allongé sur mon lit à ne rien faire. Aussi, je fixais le ciel et je laissais mon esprit vagabonder. Je ressentais simplement un fort besoin de fixer les choses, de regarder, d'observer. Quand j'emmenais promener les chiens de la famille, j'en profitais pour observer les étoiles, les arbres et les fleurs. J'étais le mouton noir de la famille.

Comme Gavin avait toujours aimé les films de Bruce Lee, il a commencé à pratiquer le kung-fu. C'est ce qui l'a aidé à se plonger dans les philosophies orientales comme le bouddhisme zen et le taoïsme. Il a ainsi pu disposer d'un cadre de référence pour donner un sens à ses élans méditatifs et à son goût pour la solitude. Il n'a jamais laissé la confusion de sa famille le déranger.

Pourtant, vers l'âge de 19 ans, il a traversé une crise de frustration et de dépression. Comme il était aussi musicien, il passait d'interminables heures à enregistrer des chansons dans sa chambre. Il était déterminé à réussir comme musicien pop. Il envoyait sans cesse des échantillons de ses chansons, mais ne recevait jamais de réponse positive. Il reconnaît maintenant qu'il était beaucoup trop ambitieux et que cet échec le frustrait. Il a donc commencé à se considérer comme un raté. Il travaillait dans un supermarché et détestait profondément ce travail parce qu'il estimait qu'il aurait dû être un musicien reconnu à la place. Son état inné d'éveil était occulté par ses tendances égocentriques. Mais, un soir, une puissante expérience l'a transformé, l'a libéré de son égocentrisme et a dissipé sa frustration. C'est ainsi que son état d'éveil naturel a pu s'exprimer plus totalement :

J'étais allé promener les chiens vers midi. Il faisait beau. J'ai lâché les chiens et je les ai laissés s'ébattre librement. Je me suis retrouvé à fixer un arbre. J'étais comme collé à lui... L'arbre est devenu la plus belle chose que j'ai jamais vue. Il arborait de nouvelles couleurs. En plus de ça, j'ai fini par ne faire qu'un avec lui à un point tel que je n'existais plus. Il n'y avait plus qu'une grande unité. Mon identité, mes insécurités,

mes ambitions, mes objectifs et mes peurs ont fondu comme neige au soleil. Je n'ai rien pu faire d'autre que rire.

Depuis cette expérience, Gavin ressent en permanence de la satisfaction et de la gratitude, ainsi qu'un continuel sens d'émerveillement devant le monde, qu'il exprime par l'écriture. Parfois, les tendances égocentriques remontent, mais il n'a aucune difficulté à se reconnecter sur le fort courant sous-jacent d'éveil qui est toujours en lui. Par exemple, lorsqu'il sent que son esprit est trop bavard, il dit : « Je ramène mon attention sur ma respiration, sur le mouvement de mon corps ou sur la vivacité du moment. Et j'observe le caquetage passer en arrière-plan. Ensuite, l'observation et les données fournies par les autres sens semblent absorber plus d'énergie que de bruit intérieur ».

Mon propre état d'éveil naturel

C'est le moment propice pour parler de ma propre expérience en ce qui concerne l'éveil vu que je me considère comme un autre exemple de personne étant naturellement éveillée.

Je veux cependant procéder avec prudence. Mes propres rencontres avec des maîtres spirituels ou des gourous ont toujours été guidées par des principes, dont le principal est le suivant : « Si quelqu'un se dit illuminé, c'est qu'il ne l'est probablement pas ». Les gens véritablement réalisés sont en général plutôt humbles. Ils avoueront qu'ils sont éveillés seulement si vous insistez. Leur tendance naturelle n'est pas de le crier sur les toits. Bien qu'ils se sentent chargés d'une mission, qu'ils ont une propension à disséminer leur sagesse et

à aider les autres à évoluer, ils ne sortent pas des rangs pour attirer l'attention ou des adeptes. Par contre, les « maîtres » spirituels narcissiques ou se méprenant sur leur compte ont souvent tendance à s'encenser et à se proclamer avatars ou sauveurs. Ils essaient d'attirer le plus d'attention et d'adeptes possibles.

C'est pour cela que j'ai des réserves à « sortir du placard » en tant que personne réalisée. Je suis un Anglais effacé qui hésite à avancer certaines choses pouvant être qualifiées d'arrogantes. J'aimerais par conséquent préciser avant d'aller plus loin à mon sujet que vous ne devez pas oublier qu'il existe divers types et divers degrés d'éveil. Je ne prétends pas que, dans mon cas, il s'agisse de l'éveil du plus haut et du plus pur degré. Par contre, il serait stupide de ne pas inclure ma propre expérience simplement par besoin de modestie.

Lorsque je fais des exposés ou que j'anime des ateliers — surtout quand je parle de mes recherches sur le lien entre le tourment psychologique et l'éveil spirituel soudain —, les gens me demandent souvent si je suis moi-même passé par une telle transformation spirituelle. En général, je réponds quelque chose comme : « Non, il n'y a pas eu de soudain moment de transformation pour moi, seulement une sensibilité spirituelle innée depuis aussi longtemps que je puisse m'en rappeler et qui semble être là de façon naturelle. Mon développement spirituel a consisté à comprendre cette partie de moi, à l'accepter et à lui permettre de s'exprimer pleinement ».

À l'adolescence, cet état d'éveil naturel m'a occasionné certaines difficultés parce que je n'arrivais pas à lui donner un sens. Il ne cadrerait pas avec la culture qui m'avait vu naître. Les deux principaux piliers de mon éducation ont été le

football* et la télévision. Encouragé par mon père qui était un partisan convaincu de Manchester United, je passais tout mon temps à jouer au football ou à regarder la télévision. La religion n'a jamais fait partie de mon éducation. Même si mes parents ne se considéraient pas comme athées, ils ne s'intéressaient pas non plus à la religion, bien que vous puissiez dire que le football était la religion de mon père ! La culture ne pesait pas lourd non plus dans mon éducation : pas de musique, très peu de livres et aucun intérêt intellectuel ou culturel. Nous n'allions presque jamais au cinéma ni au théâtre.

Je ne me plains pas parce que je m'amusais énormément quand je jouais au football avec mon père et avec mes amis, dans la rue ou dans le parc. Mes parents ont fait preuve d'attention et de bienveillance à mon égard, et ils m'ont procuré une solide base affective, ce dont je leur suis très reconnaissant.

Les problèmes ont commencé quand, à l'âge de 16 ans, je suis passé du gars normal obsédé par le football au gars beaucoup plus introverti, mal dans sa peau et sérieux, qui avait l'impression de ne plus appartenir à son milieu ambiant. Je me suis senti devenir cette personne différente en l'espace de quelques mois.

On m'avait appris que ce qu'il y avait de plus important dans la vie, c'était de s'amuser et d'avancer. C'est surtout mon père qui m'avait appris qu'il était important d'être sociable, apprécié et amusant. Mes parents m'avaient aussi inculqué l'idée qu'il était important de gagner de l'argent pour s'acheter une belle voiture et d'autres belles choses. Mais rien de tout

* N.d.T. : Dans ce texte, « football » est utilisé pour décrire ce qu'on appelle en Amérique du Nord le « soccer ».

cela ne m'intéressait. Je fréquentais des pubs, je buvais de la bière et j'essayais d'être sociable, mais cela ne m'amusait pas et je ne me sentais jamais vraiment à l'aise. Je préférais passer du temps tout seul à lire, à écouter de la musique ou à déambuler dans les rues. J'étais attiré par la nature et par la tranquillité, mais dans ma ville, il n'y avait pas beaucoup de nature. Donc, le soir, quand il faisait noir, je retournais souvent à mon école, j'escaladais le portail et j'étais sur le terrain gazonné près de l'école, tout simplement parce que c'était le seul coin de nature tranquille près de chez moi où je savais que je ne rencontrerais probablement personne. L'espace ouvert, le grand ciel illimité au-dessus de moi et le silence environnant m'emplissaient d'une sensation de calme et de complétude. Les nuages me semblaient si réels et si vivants que j'avais l'impression qu'ils étaient en vie. Et je restais ébahi devant la profonde richesse des espaces sombres entre les nuages. Le ciel était vraiment important pour moi parce qu'il était le seul espace naturel vierge auquel j'avais accès.

Même si ces états de bien-être et d'émerveillement m'exaltaient, je pensais que quelque chose ne tournait pas rond chez moi. Je ne réussissais pas à comprendre la raison pour laquelle je ne réussissais pas à fonctionner comme j'étais censé le faire. J'étais très silencieux. Même si je m'asseyais parmi des gens dans un pub ou dans un club de jeunes, je n'arrivais pas à prononcer un mot. Les gens ont donc commencé à me trouver « bizarre ». Mes parents étaient préoccupés à mon sujet et me considéraient comme un solitaire qui empruntait d'étranges livres de psychologie et de philosophie à la bibliothèque.

Heureusement, j'avais de bons résultats scolaires. Comme j'avais réussi à passer et à réussir mes examens d'entrée à l'université, je n'ai pas été obligé de me trouver un emploi ni

de choisir une carrière immédiatement après l'école secondaire. J'avais pensé trouver des gens semblables à moi à l'université, mais j'ai été déçu. On y buvait et on y socialisait encore plus que dans mon milieu social familial, et je m'y sentais encore plus perdu. Mais au moins, j'étudiais la littérature, ce qui veut dire que j'avais beaucoup de temps libre. Alors que j'étais en deuxième année, j'ai remarqué une affiche proposant une conférence sur la méditation transcendante (MT). Même si je ne savais pas exactement ce qu'était la méditation, cet exposé m'interpellait. Après l'exposé, je me suis inscrit à des cours de MT et on m'a donné mon mantra personnel. J'ai immédiatement ressenti les effets curatifs et apaisants de la méditation, même si je n'avais pas la discipline personnelle de la pratiquer régulièrement.

À l'université, j'ai commencé à prendre des habitudes quotidiennes que j'ai observées pendant bien des années plus tard. Je veillais très tard, environ jusqu'à 4 h ou 5 h du matin et je me levais à l'heure du midi (ou plus tard) le lendemain. J'aimais beaucoup aller me promener quand les rues étaient désertes et que tout le monde dormait. J'appréciais la tranquillité et les grands espaces. Je ressentais une forte connexion avec les arbres et percevais que, d'une certaine façon, les arbres s'animaient quand le reste de la ville était endormi. Je percevais leur sensibilité et sentais qu'ils communiquaient entre eux et avec moi aussi. Au cours de ma deuxième année d'université, j'ai vécu aux abords de la ville, près de la campagne, et j'ai passé beaucoup de temps à marcher ou à faire du vélo dans les prés, les sentiers et les villages, et à m'imprégner de l'effet curatif de la nature.

Environ à la même époque (ainsi que je le décris dans *S'éveiller*), j'ai entrepris un processus de purification et de

renoncement. J'ai cessé d'assister à mes cours à l'université, je me suis isolé des autres et j'ai essayé de vivre aussi simplement que possible. Je me suis coupé de tout ce dont je dépendais sur le plan de l'identité ou de la sécurité. Je me suis imposé de l'inconfort — et parfois des souffrances —, en dormant sur des planchers durs et en prenant des bains froids. Je ne m'en suis pas rendu compte à cette époque, mais je vivais comme un moine ascète. J'ai entrepris ce processus de manière instinctive, sans objectif conscient. Avec le recul, je comprends que j'essayais de renforcer ma volonté et de développer chez moi de l'autodiscipline. Parallèlement, j'essayais aussi de réduire ma vie à l'essentiel afin de me défaire des influences que j'avais acquises du monde extérieur, et de laisser mon véritable être se révéler.

Ce faisant, j'étais encore confus et coupé de tout. Je n'avais pas la moindre idée de qui j'étais ni de ce que j'étais censé faire. Parfois, je me sentais si désespéré que j'envisageais de me suicider. Après avoir quitté l'université — avec un diplôme médiocre étant donné que j'avais manqué un grand nombre de cours —, je n'avais aucun désir de me lancer dans une carrière en particulier ni aucune idée de ce que pourrait être mon avenir. Pendant les quelques années suivantes, je suis passé de périodes de chômage (où je réclamaï des prestations d'assurance-chômage) à des périodes où je faisais des boulots minables et mal payés. Je vivais aussi des moments d'intense bien-être — d'euphorie même —, mais l'éveil sous-jacent chez moi était toujours recouvert d'un voile de dépression, de malaise et de confusion.

Mais, vers 22 ans, j'ai fini par comprendre que j'étais naturellement éveillé. J'avais déjà un peu compris qui j'étais en lisant l'étude classique de Colin Wilson sur l'aliénation, *The Outsider*, qui expliquait la raison pour laquelle je ne

cadrais pas avec la société ordinaire et qui avançait qu'être différent était en fait positif. Ce livre m'a donné le cadre dont j'avais besoin pour donner un sens à mon isolement et à mon aliénation, même s'il mettait davantage l'accent sur l'aspect existentiel de la vie que sur son aspect spirituel. Mais je suis tombé par hasard sur le livre de F. C. Happold, *Mysticism: A Study and Anthology* (Étude et anthologie du mysticisme), qui contenait de courts extraits de textes et d'écrits spirituels de mystiques chrétiens et orientaux. La plupart de ces extraits ont profondément fait vibrer une corde en moi. J'y ai reconnu mes propres expériences. De tous ces extraits, c'est celui des Upanishad qui m'a le plus touché. Peu après, lorsque j'ai lu les Upanishad en intégralité, j'ai éprouvé l'immense sensation de revenir au bercail, sensation accompagnée d'un sentiment de grand réconfort. Dans les Upanishad, j'ai retrouvé ma propre vision du monde, en particulier dans les passages qui décrivent la présence de *brahman* en toute chose. Je savais que moi aussi je pouvais voir *brahman* dans le monde, surtout dans le ciel. Ensuite, j'ai lu *Song of Myself* de Walt Whitman, des poèmes de D. H. Lawrence et de nombreux autres ouvrages sur la spiritualité. Élément tout aussi important, j'ai également découvert la musique spirituelle de Van Morrison et ses disques *Inarticulate Speech of the Heart* et *No Guru, No Method, No Teacher*. Cette musique qui m'inspirait au plus haut point émanait exactement de la même sensibilité spirituelle qui m'habitait, et elle dépeignait cette sensibilité. Elle me donnait accès à un paysage d'expérience spirituelle qui m'était profondément familier et dans lequel je me sentais complètement chez moi.

Maintenant, tout commençait à avoir un sens. J'étais en train de me construire un cadre intellectuel pour donner un sens à mon état d'éveil. Ma confusion s'est alors dissipée et a

été remplacée par un sentiment de direction. Comme j'avais l'impression d'être arrivé au bercail, j'ai commencé à accepter cet état et à lui faire confiance, ce qui a fait qu'il s'est stabilisé et s'est intensifié. Cette période a été magnifique. Je me sentais extatique, exalté, en contact avec ma propre essence et en communion avec le monde. Je sentais la beauté et le miraculeux partout, je sentais la présence de la force spirituelle (*brahman*) imprégnant le monde. Seulement quelques années après avoir envisagé le suicide, j'éprouvais une incroyable gratitude d'être en vie. Je n'avais encore aucune idée de la direction que prendrait ma vie, mais cela ne semblait pas importer. Tout ce qui importait, c'est que j'étais vivant dans le glorieux présent. Enfin, je me comprenais et je m'acceptais.

Malgré cela, par la suite, tout ne s'est pas passé comme sur des roulettes. Après trois années d'extase, j'ai été confronté à de nouveaux défis. La musique étant une de mes passions, j'ai été invité à l'âge de 24 ans à me joindre à l'orchestre d'un ami en tant que bassiste, et je suis parti vivre à l'étranger. J'ai alors commencé à m'éloigner du cadre de vie que je m'étais donné, à adopter le mode de vie hédoniste typique des musiciens, à trop boire et à trop fumer. Et les gens autour de moi faisaient la même chose. Comme je savais que ce mode de vie ne correspondait pas à ce que j'étais vraiment, cette dissonance a engendré de la frustration. Par ailleurs, ma relation avec ma petite amie était difficile et j'avais du mal à gérer les exigences du quotidien, entre autres à gagner assez d'argent pour vivre. Après m'être tant battu pour retrouver le contact avec mon propre être, j'ai perdu ce contact et la dépression et la frustration sont revenues.

Maintenant, je considère cette période de ma vie comme une période d'intégration. Même si l'aspect spirituel chez

moi était bien développé, d'autres aspects de ma vie ne l'étaient pas. Mes aptitudes sociales et émotionnelles étaient médiocres, et je manquais de confiance et d'efficacité. Cela n'aurait pas eu grande importance si j'avais été moine, mais le monde moderne étant complexe et exigeant, je savais que j'avais besoin d'apprendre comment y fonctionner. Je manquais d'équilibre intérieur, mon état d'éveil n'était pas totalement intégré et je pouvais facilement être destabilisé.

Toutefois, avec l'expérience et le temps, ces aspects se sont améliorés, mon être s'est beaucoup mieux intégré et mon état d'éveil s'est stabilisé et ancré. La frustration et la dépression ont définitivement disparu. Vers l'âge de 30 ans, j'ai arrêté de fumer, je suis devenu végétarien, j'ai commencé à méditer tous les jours et je me suis mis au yoga. J'ai adopté un mode de vie qui était en harmonie avec mon être intérieur, comme Peace Pilgrim l'avait fait après sa forte expérience dans la forêt à l'âge de 30 ans¹¹. Enfin, j'étais revenu au bercail, mais ce bercail était un peu différent. Même si l'état d'éveil était essentiellement et de toute évidence le même, il avait une tonalité légèrement différente. Au début, mon état d'éveil avait été un état intense, exaltant et dynamique. Mais, cette fois-ci, il était plus contenu, plus calme, moins volatile. Il s'apparentait davantage au genre serein de ressenti qui résulte d'une méditation profonde ou d'un séjour dans un bel environnement naturel, pas au genre d'expérience résultant de la danse ou d'ébats sexuels, que je connaissais pour en avoir fait l'expérience.

Je suis resté dans cet état stable d'éveil depuis ce moment-là. Certaines de ses caractéristiques se sont intensifiées, des aspects nouveaux sont apparus, tout comme ont émergé des intuitions et des prises de conscience nouvelles. Après un

long processus de compréhension et d'intégration personnelles, mon état d'éveil naturel a fini par se manifester totalement dans son essence.

Comprendre l'état d'éveil naturel

Les exemples précédents montrent à quel point il est important de disposer d'un cadre intellectuel pour donner un sens à l'éveil. Sans un tel cadre, la confusion et la frustration peuvent facilement prendre le pas sur celui-ci.

Il est cependant intéressant de constater que les exemples d'éveil naturel du chapitre précédent — chez Walt Whitman et D. H. Lawrence — n'ont pas semblé occasionner de difficultés chez ces deux hommes, du moins à ce que nous pouvons en dire. Dans une certaine mesure, cela peut être attribué à la culture où sont nés ces hommes, et de l'ouverture ou pas de cette culture à l'état d'éveil en fonction de ses valeurs et de ses conventions. L'état d'éveil sera particulièrement incongru dans des cultures urbaines, industrialisées, axées sur la concurrence et la consommation, comme l'Angleterre moderne où je suis né ou comme l'Amérique d'avant-guerre où Peace Pilgrim a grandi. Par contre, Whitman et Lawrence sont nés dans des sociétés préindustrielles, alors que la compétitivité moderne propre au capitalisme n'en était qu'à ses débuts. C'est peut-être la raison qui fait que la résistance de la société à leur éveil a été faible.

L'éveil est encouragé et soutenu dans certaines cultures dotées de fortes traditions spirituelles, comme l'Inde ou la Thaïlande. Dans ces cultures, les gens naturellement éveillés éprouvent fort probablement moins de problèmes à comprendre et à intégrer leur état à leur vie quotidienne. (Que l'état d'éveil soit encouragé ou considéré comme anormal est

une question qui se révélera importante plus loin, au chapitre 10, lorsque nous nous pencherons sur la crise spirituelle qui se produit parfois après un éveil soudain.)

De façon plus générale cependant, comment devrions-nous comprendre l'état d'éveil naturel ? Pour quelle raison une petite minorité de personnes semblent-elles être nées en étant naturellement éveillées ? Ou, plus précisément, pourquoi une petite minorité de personnes semblent-elles naturellement posséder une sorte de système personnel différent, un ressenti identitaire plus élargi et plus connecté, d'où la perception automatisée propre à l'état normal habituel est absente ?

Ce qu'il y a de mieux à faire en ce qui concerne les gens naturellement éveillés, c'est de les considérer comme de rares « passeurs évolutionnistes ». Je ne veux pas en dire trop sur l'évolution dans l'immédiat parce que, au dernier chapitre de ce livre, j'aborderai en détail le lien entre l'état d'éveil et l'évolution. Toutefois, je dois mentionner que l'évolution est en partie un processus en fonction duquel les êtres vivants deviennent progressivement plus conscients et plus vivants, un processus au cours duquel ils acquièrent une conscience plus vaste et plus complexe. Si on s'en tient à cette définition, les gens naturellement éveillés peuvent être considérés comme les représentants précoces d'une conscience élargie qui deviendra un jour la norme pour tous les êtres humains. Ces gens sont des manifestations précoces de l'avancée *évolutionniste* par laquelle notre espèce est peut-être en train de passer, ainsi que le signe que c'est effectivement le cas.

Dans le prochain chapitre, nous aborderons un thème qui pourrait être considéré comme un autre signe de cette avancée *évolutionniste* : la pulsion à l'éveil. En effet, c'est

elle qui pousse bien des gens à se lancer dans des pratiques et dans des voies spirituelles. C'est cette pulsion qui conduit également à la deuxième des trois façons dont l'éveil se produit.

5. L'éveil graduel dans les traditions spirituelles

En plus de se produire naturellement, l'éveil se produira d'une deuxième façon, graduellement et par étapes au cours d'une longue période de transformation. Parfois, cet éveil graduel se produit sans qu'on le veuille, mais dans la plupart des cas, il se produit dans le cadre d'une démarche consciente, grâce à des pratiques spirituelles et à une voie spirituelle.

La plupart des gens acceptent leur vision normale du monde comme étant la réalité, et leur état normal psychologique divergeant comme inévitable. Par contre, pour ceux qui se rendent compte qu'ils sont en léthargie — ceux qui sentent instinctivement que leur conscience est limitée, que leur discorde psychologique peut être guérie et qu'il existe une identité plus authentique derrière ce Moi normal superficiel —, la pulsion à se «réveiller» devient habituellement la principale force de motivation de leur vie. Ces gens ne sont pas particulièrement intéressés à embrasser une profession, à réussir dans la vie, à devenir riches ou à accumuler des possessions comme des voitures ou des meubles. Ils ne sont pas particulièrement préoccupés par leur apparence et n'essaient pas non plus d'impressionner les autres par leur statut social ou leur charisme. Plutôt que de rechercher les

plaisirs et le réconfort, ils consacrent leur vie à quelque chose de beaucoup plus important : ils suivent la pulsion qui les pousse à la transformation personnelle. Ils deviennent des chercheurs spirituels, ainsi qu'on les nomme parfois, ou encore des « éveilleurs de conscience ».

Chez certaines personnes, cette pulsion à l'éveil est totalement innée. Chez d'autres, elle survient après des expériences d'éveil temporaire. Par exemple, une personne pourrait faire l'expérience d'une intensification de la conscience, d'un sentiment d'union avec l'univers et d'une profonde sérénité alors qu'elle marche dans la campagne, qu'elle fait l'amour ou après avoir pris un psychotrope comme le LSD. Elle prend soudainement conscience que la réalité, c'est *plus que cela*, que sa vision normale du monde est limitée et que son état normal d'être n'est qu'un état d'être parmi d'autres. Cette personne perçoit que l'état d'être dont elle fait l'expérience dans ces moments est plus vrai et plus authentique que son état normal. Donc, après avoir goûté à une conscience plus grande, elle voudra peut-être entreprendre des pratiques et un cheminement spirituels pour avoir de nouveau accès à cette dimension de façon plus stable et plus continue. Bien que j'aie généralement des réserves quant à l'usage des psychotropes comme méthode d'éveil, il faut dire que ces dernières offriront un aperçu d'une dimension transcendante inattendue qui amène un changement dans la conception de la réalité et une modification des valeurs. (J'aborderai au chapitre 9 le sujet des psychotropes, ou substances *psychédéliques* et la possibilité d'atteindre un éveil permanent avec elles.)

Cette pulsion à l'éveil engendre parfois de la frustration si elle n'aboutit pas quelque part. Tout comme c'est le cas

pour les personnes naturellement éveillées, les éveilleurs de conscience peuvent se demander si quelque chose va de travers chez eux et pour quelle raison les plaisirs et les objectifs que la plupart des gens visent ne les satisfont pas. Ils auront alors l'impression d'être des étrangers qui ne sont pas en adéquation avec la vie ordinaire. (L'ouvrage de Colin Wilson, *The Outsider*, traite de gens se trouvant justement dans cette situation.) Mais les éveilleurs de conscience peuvent en général et sans difficulté trouver un exutoire à cette pulsion parce que les pratiques spirituelles et les diverses voies spirituelles sont largement répandues. Les éveilleurs de conscience sont instinctivement attirés par la spiritualité, même s'ils ne sont pas conscients de la raison pour laquelle ils le sont. Ils seront peut-être seulement conscients de la pulsion qui les incite à tranquilliser leur mental, à trouver la paix intérieure ou à dépasser l'égoïsme, même si ces éléments sont à un niveau plus profond l'expression de l'instinct qui les pousse à s'éveiller. (Bien entendu, à part cette pulsion, il existe d'autres raisons pour lesquelles les gens adhèrent à des enseignements spirituels et à des pratiques spirituelles. Certaines personnes se lancent dans la spiritualité comme s'il s'agissait d'une religion et s'en servent pour satisfaire leurs besoins d'appartenance, d'identité et de réconfort. Par exemple, les adeptes de traditions spirituelles où un gourou sert de point de convergence considèrent parfois le gourou en termes presque divins, projetant les notions de perfection et d'omnipotence sur lui et utilisant leur dévotion et leur foi pour échapper à leurs problèmes psychologiques.)

Chez certaines personnes, l'éveil graduel se manifeste parce que celles-ci ont adopté une tradition spirituelle comme le bouddhisme, le soufisme ou la Kabbale. Ou bien si

l'engagement est plus intense, une personne connaîtra un éveil spirituel graduel parce qu'elle est devenue moine et a adopté un mode de vie monastique d'autodiscipline ascétique, de renoncement, de prière et de méditation. Ou bien cet éveil graduel se manifeste sans que la personne suive un cheminement spirituel particulier, mais parce qu'elle a adopté le mode de vie spirituel de son choix. Elle méditera peut-être régulièrement, elle fera preuve d'altruisme et se mettra au service des autres, et elle passera une grande partie de son temps seule et tranquille. Ces pratiques et ces modes de vie transformeront graduellement leur être et les feront graduellement passer de l'état de léthargie à l'état d'éveil.

Voies et pratiques spirituelles menant à l'éveil graduel

Avant d'aborder les cas d'éveil graduel tirés de ma propre recherche, nous reviendrons aux traditions spirituelles que nous avons abordées au chapitre 2, et où nous avons en effet vu comment ces traditions concevaient l'état d'éveil. Dans ce chapitre-ci, nous aborderons les conseils qu'elles proposent pour *atteindre* cet état. Autrement dit, nous aborderons les multiples voies, les pratiques et les modes de vie qu'elles recommandent pour induire l'éveil graduel.

Les pratiques spirituelles comme la méditation peuvent bien entendu déclencher des expériences temporaires d'éveil, ce qui fait en partie leur valeur en soi. Mais, ce qui est encore plus précieux dans les pratiques spirituelles, c'est leur effet cumulatif à long terme. En plus de nous permettre de sortir pendant de courtes périodes de la minuscule pièce

claustrophobe qu'est notre état normal d'être, elles peuvent aussi nous permettre de *démanteler* graduellement cette pièce afin de nous libérer à tout jamais¹.

Les voies et les pratiques spirituelles nous permettent surtout de faire une découverte formidable : l'état d'être que nous acquérons en devenant des adultes n'est pas fixe ni permanent. Nous avons la liberté et la capacité de le *modifier*. Si je reprends la métaphore de la grotte de Platon, nous ne sommes pas condamnés à passer toute notre vie à regarder les ombres projetées sur le mur de la grotte. Nous sommes libres de nous retourner graduellement pour regarder la lumière. Mais, ce n'est pas facile à faire. L'intense effort et l'autodiscipline nécessaires à cette transformation sont hors de portée de la plupart des gens. Mais il est possible de le faire. Les structures psychologiques qui génèrent notre expérience normale peuvent être modifiées de façon permanente. Le moule psychologique qui permet aux structures psychologiques normales de se reformer rapidement après les expériences d'éveil peut être démantelé.

À chaque génération, des millions de gens découvrent qu'ils ont la capacité de se transformer, chose déjà accomplie il y a des milliers d'années par les humains après avoir subi une transformation psychologique que je qualifie de « déchéance » (chute). Les premiers peuples à avoir fait cette découverte ont créé les traditions spirituelles que nous avons abordées au chapitre 2. En expérimentant, ils ont mis au point des pratiques et des techniques précises pour transformer graduellement leur état d'être. Ils ont également conçu des lignes de conduite de vie pour faciliter cette transformation. Dans certains cas, ces pratiques et ces conduites sont

devenues des systèmes de développement personnel extrêmement précis, qui sont devenus des voies d'éveil très efficaces.

Ainsi que je l'ai mentionné au chapitre 2, c'est l'Inde de l'Antiquité qui détient la compréhension la plus profonde et la plus sophistiquée de l'état d'éveil. En effet, les anciens sages et philosophes indiens ont conçu une grande variété de pratiques et de voies spirituelles pour faciliter l'éveil.

Le Noble Chemin octuple de Bouddha a été une des premières — si ce n'est la première — tentatives d'établir clairement et minutieusement un système permettant de cultiver l'état d'éveil. En fait, Bouddha qualifiait cette voie de « formation graduelle ». Dans un des plus anciens textes bouddhistes, l'*Udana*, Bouddha emploie la métaphore de la plateforme continentale qui s'enfonce graduellement vers le précipice soudain : « Il y a aussi dans ce Dhamma et cette discipline une formation graduelle, un itinéraire graduel, une progression graduelle, pas de pénétration soudaine de la connaissance finale². »

Le Noble Chemin octuple propose une grande variété de lignes de conduite, qui couvrent trois grands domaines : la sagesse, l'éthique du comportement et la concentration. Sous la sagesse, il y a « la vision juste » ou « la compréhension juste », c'est-à-dire le fait de voir le monde tel qu'il est, sans illusion et sans ignorance, et de comprendre la nature et les origines de la souffrance humaine. (On a également interprété la notion de *vision juste* comme étant une façon détachée, non dogmatique et dénuée de concepts de voir les choses.) La sagesse comprend aussi l'intention juste ou la pensée juste, c'est-à-dire le fait de se résoudre à changer, à se débarrasser des qualités négatives et à s'engager dans un

cheminement spirituel. L'aspect éthique de cette voie comprend la parole juste, l'acte juste et les moyens de subsistance justes. Les aspects pointus de cette voie — la pleine attention juste et la concentration juste — donnent accès aux quatre *jhanas*, ces états d'absorption approfondie par lesquels vous transcendez peu à peu les désirs, les pensées et les sensations pour atteindre un état final de vacuité totale et de pure conscience. Autrement dit, cette voie conduit à un état d'éveil dans lequel, ainsi que le dit Bouddha, il y a « pureté d'équanimité et de pleine attention, aucun plaisir et aucune souffrance. Cet état imprègne tout le corps d'une conscience pure et lumineuse afin que le moindre recoin du corps soit imprégné de cette conscience pure et lumineuse³ ».

Plusieurs siècles après Bouddha, entre les II^e et III^e siècles, le sage indien Patanjali a conçu (ou du moins a mis par écrit) une voie similaire vers l'éveil. Le Sutra du Yoga, le texte dans lequel Patanjali décrit sa voie à huit branches, est habituellement considéré comme le texte faisant le plus autorité dans le domaine de la philosophie et de la pratique du yoga. Dans cette voie à huit branches, vous commencez 1) par contrôler votre comportement (par exemple en vous abstenant de violence, de malhonnêteté, de plaisirs sensoriels et de possessions) et 2) par développer de l'autodiscipline. Ensuite, vous entreprenez 3) les *asanas* (postures) et 4) le contrôle de la respiration, puis 5) la privation sensorielle, en ramenant le mental vers l'intérieur, en concentrant votre attention sur votre mental. Vous apprenez ensuite 6) la technique de la focalisation mentale totale, en vous concentrant si intensément sur un objet ou sur une activité que votre mental cesse de jacasser et s'apaise. Ensuite, vous passez à 7) la pratique de la méditation, où vous apprenez à vider votre

esprit tout en restant très vigilant et conscient. Après être passé par toutes ces étapes, vous atteignez l'étape finale de 8) *samadhi*, un état supérieur permanent de conscience où vous transcendez la dualité et faites l'expérience du Moi comme faisant intégralement partie de l'essence spirituelle de l'univers.

Vu les nettes similitudes entre la voie à huit branches de Patanjali et le Noble Chemin octuple de Bouddha, la plupart des érudits croient que Patanjali a été influencé par le modèle bouddhiste. Les idées de base rassemblées et codifiées par Patanjali ont probablement été conçues avant le bouddhisme (ces idées elles-mêmes ayant à leur tour influencé Bouddha), mais il semble clair que Patanjali a adopté le cadre d'enseignement de la voie bouddhiste afin de créer un modèle similaire pour les enseignements du yoga. Malgré tout, il existe des différences évidentes entre les deux voies. Par exemple, la voie bouddhiste ne comporte pas d'*asanas* ni d'exercices de respiration (même si la respiration méditative est une pratique bouddhiste). Mais le plus important, c'est que les huit aspects de la voie bouddhiste n'ont pas la même orientation linéaire que les étapes de la voie du yoga. En effet, l'adepte travaille simultanément sur les huit aspects, qui sont reliés. (De ce fait, le Noble Chemin octuple bouddhiste est la prémisse de la philosophie intégrale mise au point par le philosophe indien du XX^e siècle Sri Aurobindo et, plus récemment, par Ken Wilber.)

Comme l'hindouisme et le bouddhisme sont l'un comme l'autre des traditions d'envergure, d'autres voies d'éveil se sont greffées à elles. Certaines écoles de tantra et de yoga considèrent l'éveil comme la montée de la *kundalini*, cette énergie qui est « enroulée » au premier et plus bas de nos sept chakras. Une fois que la *kundalini* est réveillée, elle monte tout

le long d'un canal énergétique (le *sushumna*, dont le parcours est parallèle à la colonne vertébrale) et arrive au dernier et plus haut chakra, le *sahasrara*, à la couronne. Rendue là, elle se manifeste par l'éveil. Si vous réussissez à maintenir l'énergie au septième chakra, vous serez dans un état permanent d'éveil qui vous permettra d'atteindre le *nirvikalpa samadhi*, l'union avec *brahman*. Les énergies de l'instinct associées aux chakras inférieurs se déplacent vers le haut et sont transformées en énergie spirituelle, appelée *ojas*. D'après l'Upanishad du yoga de la *kundalini*, au moment où la *kundalini* monte, « le yogi est exclusivement absorbé par *atman*, il assume ce qui se produit et apprécie cet état supérieur de conscience. Il se consacre à *atman* et trouve la paix⁴ ».

Les textes propres au tantra et au yoga recommandent certaines méthodes pour faire monter la *kundalini* : les *asanas* (postures), les *mudras* (gestes), le contrôle de la respiration (*prana*) et diverses formes de méditation. L'Upanishad du yoga de la *kundalini* souligne que deux choses sont nécessaires pour faire monter la *kundalini* : la rétention du *prana* et une technique appelée *saraswati-chalana*. Assise dans la position de *padmasana*, la personne respire d'une certaine façon pour ouvrir les côtes afin que le *nadi** *saraswati* s'ouvre et que la *kundalini* puisse passer. Dans un autre texte de hatha yoga, le *Khengarividya*, il est recommandé d'utiliser le *mudra* appelé *khecari*, selon lequel la personne doit positionner le bout de sa langue au palais près du palais mou et de la cavité nasale⁵.

Dans la tradition bouddhiste, l'érudit du Sri Lanka Buddhaghosa a conçu une voie qui comporte sept étapes pour atteindre l'éveil. Ce processus progressif commence par

* N.d.T. : un *nadi* est l'équivalent indien des méridiens chinois, donc un canal le long duquel l'énergie peut circuler.

la purification de la conduite et de l'esprit, et se termine par la purification de la connaissance et de la vision, ce qui correspond à l'illumination. Les traditions bouddhistes ultérieures ont créé leurs propres systèmes. Par exemple, le texte du bouddhisme mahayana *Abhisamayalamkara* propose une voie vers l'illumination en cinq étapes avec entre autres, le renoncement, la méditation, la réalisation de la vacuité et une étape finale vers la purification totale de l'être. Par ailleurs, la tradition tibétaine du Dzogchen a mis au point une voie vers l'éveil très détaillée qui comporte un large éventail de pratiques préliminaires comme la réflexion sur la mort et l'impermanence, l'établissement d'un lien avec un maître spirituel et le développement de la compassion. Ces préliminaires conduisent ensuite à la pratique principale qu'est la méditation, qui fait progressivement entrer l'adepte dans des couches de plus en plus profondes pour arriver à la conscience pure et au vide.

À part le bouddhisme et l'hindouisme, le taoïsme a mis au point sa propre voie vers l'éveil. Pour les taoïstes, l'éveil se cultive sous la forme d'un processus global. Tout comme c'est le cas du yoga et du bouddhisme, ce processus se fonde sur l'action éthique, appelée « vertu » dans le taoïsme (*de* en mandarin). Les autres aspects de ce processus sont la méditation, les exercices physiques et énergétiques (Qi Gong), la diététique et l'harmonie avec la nature. Le taoïsme a raffiné la conception de l'éveil en en faisant un processus d'alchimie interne (*neiden*). Tout comme dans le yoga de la *kundalini*, les énergies inférieures sont transmutes en énergies supérieures par la respiration et par des exercices de méditation. Tout d'abord, l'énergie sexuelle (*xing*) est transformée en énergie vitale (*chi*), qui est ensuite transmutée en énergie spirituelle (*shen*). Ensuite, le *shen* est purifié pour arriver à l'état

de *ming*, ou illumination, état qui vous ramène au rien et où vous ne faites plus qu'un avec le Tao.

Dans le monde de la chrétienté, les voies d'éveil les plus systématiques ont été développées dans le cadre des traditions monastiques. Les moines de toutes les traditions — y compris les traditions bouddhistes et hindoues — font de l'éveil le principal objectif de leur vie et sacrifient tout le reste pour s'y consacrer. Toute leur vie gravite autour du processus d'éveil : renoncement, pauvreté volontaire, célibat, longues périodes de silence et de solitude, et longues périodes de prière et de méditation.

Dans la tradition spirituelle juive, il n'existe pas de tradition monastique vu que cette religion met l'accent sur l'intégration de la spiritualité dans la vie quotidienne et qu'elle met de l'avant la croyance selon laquelle l'illumination individuelle aidera à guérir le monde. Néanmoins, ainsi qu'il est mentionné au chapitre 2, les textes de la Kabbale recommandent une variété de techniques et de lignes de conduite pour faciliter le développement spirituel graduel et l'union avec Dieu.

Toutes ces voies sont légèrement différentes les unes des autres, mais leur objectif est essentiellement le même : transcender l'état d'être normal, limité et dissocié, pour créer un état d'être expansif et intensifié. Nous pouvons considérer ces voies comme des itinéraires légèrement différents — certains étant plus détaillés que d'autres — qui conduisent à la même destination, l'éveil.

Thèmes communs

Alors, que nous disent ces diverses voies sur le chemin conduisant à l'état d'éveil ? Quels sont les principes qui leur

sont communs et que nous pouvons suivre si nous voulons transformer notre état d'être ? J'aborderai ci-dessous cinq de ces principes, qui sont selon moi les plus importants.

Le comportement éthique

Le premier principe sur lequel toutes les traditions s'entendent — surtout dans les étapes initiales — est *l'adoption d'un comportement éthique*. La première étape du yoga, *yama*, que l'on peut traduire par le terme « retenue », comporte cinq obligations morales : ne pas blesser, être sincère, ne pas voler, être chaste et ne pas être cupide. Trois des aspects du Noble Chemin octuple bouddhiste renvoient à cette conduite éthique : la parole juste, l'action juste et le gagne-pain juste.

Pour quelle raison le comportement éthique est-il si important dans le développement spirituel ? Parce qu'il regroupe probablement les trois facteurs suivants : la pureté d'esprit, l'autodiscipline et l'énergie. Lorsque nous ne nous comportons pas de façon éthique, nous créons une perturbation intérieure. Des vagues de mal-être et d'anxiété circulent en nous et émanent de nous. (Du point de vue des perspectives bouddhiste et hindoue, c'est ce qui crée aussi le mauvais karma.) Lorsque nous adoptons un comportement éthique, nous devenons purs et paisibles à l'intérieur, et nous nous préparons au silence intérieur plus profond propre au développement spirituel. Les comportements non éthiques comme la cupidité, l'exploitation et la fausseté sont égocentriques de nature. Ils sont fondés sur l'élargissement de nos propres intérêts aux dépens des intérêts d'autrui. L'adoption d'un comportement approprié nous amène donc à dépasser l'égocentrisme, attitude qui prend davantage d'importance à

mesure que nous avançons dans notre cheminement spirituel.

Par ailleurs, un comportement éthique demande une maîtrise de soi et de l'autodiscipline, éléments également essentiels pour poursuivre la démarche. Selon certaines traditions, le yoga entre autres, le contrôle du comportement est un moyen important de conserver notre énergie. Au lieu de gaspiller celle-ci dans les désirs et les émotions (comme la cupidité ou la haine), elle se condense en nous et alimente notre transformation spirituelle.

La purification

Le deuxième principe sur lequel toutes les traditions s'entendent en ce qui concerne l'éveil graduel, c'est la *purification*. Cette étape découle naturellement de l'autodiscipline acquise par le contrôle du comportement moral. La purification est un processus de renforcement intérieur ou « d'entraînement » spirituel grâce auquel nous acquérons un certain contrôle sur nos pulsions et sur nos désirs, en particulier sur notre attirance instinctive vers le confort et le plaisir. Ce processus permet d'acquérir plus de volonté, de devenir plus autosuffisant et de moins dépendre des conditions externes pour notre bien-être. Notre intention et notre pulsion à nous « réveiller » commencent à surpasser les autres pulsions. Ici encore, on peut considérer ce processus sous un aspect énergétique : en contenant nos désirs de confort et de plaisir, notre énergie intérieure augmente.

Dans certaines traditions, le processus de purification s'exprime par des pratiques ascétiques, comme les *tapas* du

yoga que sont le célibat, le jeûne, la position debout prolongée et l'exposition à la chaleur ou au froid. Dans le christianisme (et dans une moindre mesure dans le mysticisme musulman), ces pratiques ascétiques étaient souvent plus extrêmes et pouvaient même aller jusqu'au sadisme. Le mystique du XIV^e siècle Henri Suso a porté pendant des années un cilice, une chaîne de fer et, dans son dos, une croix équipée de 30 aiguilles et clous tournés vers sa peau. D'autres traditions, le bouddhisme ou la Kabbale entre autres, accordent moins d'importance au processus de maîtrise de soi et de l'abnégation. Comme Bouddha a vécu une vie d'ascèse avant son illumination, il était conscient des risques de ce mode de vie. Il a par conséquent préconisé la « voie du milieu », celle entre le plaisir et la douleur. Les traditions tantriques adoptent une approche encore plus divergente en considérant le corps comme la manifestation du divin et en prônant les efforts conscients pour intégrer celui-ci au cheminement spirituel.

Ces deux principes, le comportement éthique et la purification, sont des étapes préparatoires au cheminement spirituel avant que le véritable éveil advienne. Ensemble, ils constituent un processus permettant de développer l'autodiscipline, le silence intérieur et la stabilité intérieure (ainsi que l'intensification de l'énergie interne) qui sont nécessaires pour que nous puissions nous tourner vers l'intérieur et que nous entreprenions le vrai travail, qui consiste à refondre le moule de notre état d'être. (Dans le modèle de Patanjali, cela correspond à l'étape de la privation sensorielle, ou *pratyahara*, qui vient avant la méditation.)

L'abandon des attaches psychologiques ou renoncement

Un troisième principe sur lequel toutes les traditions s'entendent (ou si vous préférez, la première méthode de transformation intérieure *réelle* sur laquelle elles s'entendent), c'est *le renoncement aux attaches psychologiques*. La dissolution de ces attaches s'effectue souvent de façon involontaire et peut ainsi s'avérer un puissant déclencheur d'éveil, aussi bien graduel que soudain. Par contre, dans les voies spirituelles traditionnelles, cette démarche est entreprise par le biais d'un processus conscient de renoncement.

Renoncer veut dire se libérer des préoccupations et des fardeaux matériels qui contrôlent la vie de la plupart d'entre nous. Renoncer veut dire mettre en pratique la pauvreté volontaire et une vie sans possessions, s'être libéré des ambitions matérielles comme la réussite, la richesse, le pouvoir ou le rôle social, autant d'aspects qui confèrent identité et statut. Dans certaines traditions, le renoncement veut aussi dire célibat, aspect qui permet de se dégager des responsabilités familiales. (Par contre, ainsi que nous l'avons vu, les traditions spirituelles juives partent d'un point de vue très différent en ce qui concerne cet aspect, ainsi que le font les traditions tantriques. En effet, dans le tantra, la sexualité est considérée comme une forme de pratique spirituelle.) Le renoncement figure bien sûr au cœur de la vie monastique. Les moines se coupent de la société humaine ordinaire principalement pour s'assurer qu'ils restent libres de toute attache psychologique.

Selon ces traditions, le renoncement est important en partie parce que c'est l'éveil qui doit être notre objectif principal dans la vie. Comme nous devons nous y consacrer

entièrement, nous ne pouvons pas nous laisser distraire par les affaires, l'ambition ou les possessions. De nouveau ici, nous pouvons voir les choses sous un angle énergétique. Moins nous sommes attachés aux choses extérieures, plus notre énergie spirituelle intérieure augmente. Pour finir, un des plus grands dangers des attaches psychologiques — comme nous le verrons — est qu'elles renforcent notre identité et notre ego, et nous dissocient et nous coupent davantage du monde et de notre monde intérieur profond. (Il est intéressant de noter que Peace Pilgrim et moi sommes passés par une période de purification et de renoncement, non pas comme faisant partie d'un processus d'éveil, mais plutôt comme étant un moyen de stabiliser et d'intégrer l'état d'éveil naturel. Ceci laisse donc entendre que la purification et le renoncement font souvent et nécessairement partie de l'état d'éveil, peu importe la forme sous laquelle il se présente.)

Au service des autres

Le quatrième principe commun aux diverses traditions spirituelles visant l'éveil est le *service aux autres*. L'altruisme et la compassion sont des caractéristiques propres à l'état d'éveil, mais ils sont aussi en mesure d'engendrer cet état. Dans le bouddhisme, *metta* — qui peut se traduire par « bienveillance », « bonne volonté » ou « bonté » — est le premier de quatre états sublimes à être cultivés pour arriver à l'illumination. Les deuxième et troisième états sublimes, la compassion et la joie empathique, sont également liés à la bienveillance et au service aux autres. (Le quatrième état

sublime est l'équanimité.) La pratique bouddhiste du *metta bhavana* utilise la méditation pour cultiver le *metta*, pour diffuser la bonté à des cercles toujours plus grands de gens et, à un moment donné, à tous les êtres sensibles. Ainsi que le *Metta Sutta* le dit : « À l'image de la mère qui donnerait sa vie pour son enfant, son seul enfant, nous devons chérir sans limites dans nos cœurs tous les êtres vivants et faire preuve de bienveillance à l'égard du monde entier⁶. » Le service aux autres est également important dans les traditions juives et soufies conduisant à l'éveil. Dans le soufisme, par exemple, se mettre consciemment au service des autres fait essentiellement partie du processus qui permet de trouver l'unité en Dieu. Le sacrifice personnel et l'altruisme ouvrent à Dieu parce que la nature de Dieu est amour. Ainsi, notre propre nature entre en résonance avec celle de Dieu et nous ne faisons plus qu'un avec elle.

La méditation

Le cinquième et dernier élément des voies traditionnelles de l'éveil est la pratique de la méditation. Celle-ci est en fait une condition *sine qua non* à la démarche spirituelle, l'aspect essentiel de toutes les voies menant à l'éveil, du bouddhisme au yoga, en passant par le taoïsme, le soufisme et la Kabbale. Même dans la chrétienté, la pratique de la méditation a une longue histoire, surtout dans les traditions monastiques et dans l'Église orthodoxe. Ainsi que je le souligne dans mon livre *S'éveiller*, la méditation peut être un moyen efficace d'engendrer des expériences d'éveil temporaire. Son objectif final, ainsi que son principal effet, vise néanmoins le long

cours : la transformation graduelle de la psyché, la modification de la structure et du fonctionnement psychologiques pour que nous nous éloignions graduellement de notre état normal de léthargie et accédions à un état d'éveil.

Dans les traditions spirituelles, la méditation est considérée comme un élément essentiel pour un certain nombre de raisons. Tout d'abord, la méditation calme le mental, apaise le caquetage mental et crée une sensation de paix intérieure. C'est ce qui nous permet aussi de nous intérioriser. Le caquetage mental superficiel agit comme une sorte de bouclier qui nous empêche d'atteindre les couches profondes de notre être. Mais, une fois le mental calmé par la méditation, nous sommes libres de nous intérioriser et d'atteindre des niveaux toujours plus purs et plus profonds de conscience. De plus, la méditation nous permet d'augmenter notre maîtrise de soi. Une fois que nous avons appris à calmer le manège des pensées, notre capacité de concentration augmente, tout comme notre facilité à contrôler nos désirs et nos comportements.

Certaines pratiques méditatives mettent plus l'accent sur l'observation du processus de la pensée que sur l'apaisement des pensées. C'est en fait le fondement de la méditation bouddhiste *vipassana*, qui consiste à simplement prendre du recul par rapport aux pensées, à les observer monter et disparaître, sans se laisser happer par celles-ci. Dans la pratique, cependant, ce genre de méditation aide aussi à calmer le mental parce que les pensées s'apaisent et ralentissent naturellement quand on ne s'y accroche pas.

La méditation *vipassana* met aussi et en général l'accent sur un autre aspect important de la méditation, le processus de « désidentification » par rapport aux pensées. En fait,

toutes les formes de méditation conduisent à une modification de l'identité, car elles nous permettent de comprendre que notre véritable identité n'est pas l'ego qui pense pour nous, mais la partie la plus profonde et la plus authentique de nous qui observe l'ego en train de penser. Quand cette modification de l'identité a lieu, nous sentons augmenter en nous la sensation de connexion au monde, aux autres humains et autres êtres en général. Plus nous méditons, plus le système personnel de l'ego semble faiblir.

L'aspect énergétique de la méditation est important, car il explique la raison pour laquelle la méditation engendre une augmentation de la conscience. Le caquetage habituel de notre ego consomme une grande quantité d'énergie mentale. Et il faut beaucoup d'énergie pour maintenir l'ego en tant que structure ayant des limites rigides et une certaine identité. Par conséquent, quand les pensées se calment et que la structure de l'ego s'affaiblit, une grande quantité d'énergie est soudain libérée. Cette énergie est naturellement redirigée vers le monde de la perception. Il y a une redistribution de l'énergie psychique — en fait, il s'agit du contraire exact de la redistribution qui s'est effectuée au moment de la «déchéance», lorsque la perception a été débranchée du monde des phénomènes pour que l'énergie soit conservée au profit du fonctionnement de l'ego. Avec cette redistribution, la perception s'intensifie et s'enrichit, elle donne accès à une présence accrue et à une conscience renouvelée de la qualité d'être de l'existence et de la sensibilité du monde. Ainsi que le dit le psychiatre Arthur Deikman, qui a mené une des premières études sur les effets de la méditation en 1963, la méditation se traduit par une «désautomatisation» de la perception, qui intensifie la vitalité et la beauté des objets

quotidiens que nous percevons⁷. Nous passons temporairement à un système personnel différent où l'égo est beaucoup moins puissant et prédominant.

Mais cela ne doit pas obligatoirement rester temporaire. Si nous méditons régulièrement, nous pouvons créer une « désautomatisation » permanente de la perception.

La méditation en dehors des traditions spirituelles

Étant donné les puissants effets positifs de la méditation, il n'est pas surprenant qu'elle soit maintenant utilisée en dehors des traditions spirituelles. Certaines formes de méditations laïques sont devenues courantes en Occident, que ce soit la méditation transcendantale popularisée par Maharishi Mahesh Yogi et les Beatles dans les années 1960 ou le phénomène moderne de la méditation de pleine conscience mise au point par Jon Kabat-Zinn, ou d'autres. Bien entendu, beaucoup de gens ne pratiquent pas (du moins consciemment) la méditation parce qu'ils veulent avancer vers l'illumination. Peut-être méditent-ils pour amoindrir leur stress et leur anxiété, pour se calmer et avoir l'esprit plus clair, pour augmenter leur niveau d'énergie ou pour composer avec la souffrance physique. Néanmoins, la pratique régulière de la méditation se traduira probablement par un certain degré d'éveil chez la personne, même si celle-ci ne s'en rend pas compte.

En ce qui concerne l'éveil, les effets de la méditation sont sans aucun doute *moins* puissants s'ils ne sont pas appuyés par d'autres pratiques spirituelles (se mettre au service d'autrui et se débarrasser des attaches psychologiques). Par contre, des recherches récentes indiquent que la méditation

laïque est en mesure d'instaurer des changements significatifs dans notre état d'être. Par exemple, les recherches sur la méditation de la pleine attention indiquent que la méditation instaure à peu près la même « désautomatisation » permanente de la perception dont je viens de parler. Elle peut donc créer un état de pleine attention permanente et *spontanée*, où la personne devient totalement attentive sans faire consciemment d'effort pour cela. Des études montrent que les effets à long terme de la pratique régulière de la pleine attention sont l'intensification de la conscience et de l'attention, l'augmentation du *contrôle* de l'attention, une diminution des processus cognitifs automatiques et un comportement plus spontané et plus axé sur le présent⁸.

En fait, tous les principes de l'éveil que nous avons abordés s'appliquent individuellement et collectivement hors des traditions spirituelles. De la même façon que l'état d'éveil n'a pas besoin d'être interprété dans le contexte des traditions spirituelles, le processus d'éveil peut lui aussi avoir lieu en dehors des traditions spirituelles (pour peu que l'on suive les mêmes principes de base mis de l'avant par les traditions). Ce sont ces cas d'éveil spirituel graduel en dehors des traditions spirituelles que nous aborderons dans le chapitre suivant.

6. L'éveil graduel hors des traditions spirituelles

Si une personne se sent poussée vers l'éveil, il est facile de comprendre la raison pour laquelle elle se sentira attirée par les traditions spirituelles bien établies, comme le bouddhisme ou la Kabbale. En effet, les traditions spirituelles offrent un cadre très clair de référence ainsi qu'une voie de développement personnel ayant fait ses preuves. Les personnes ayant déjà adopté la même voie peuvent soutenir et encourager les nouveaux venus. Par exemple, dans la tradition hindoue, le gourou joue le rôle important de guide pour accompagner les gens tout au long du processus d'éveil. Quand vous vous engagez dans une voie spirituelle établie, c'est comme si vous effectuiez un voyage vers une destination bien balisée, en compagnie d'un voyageur accompli qui vous montre le chemin. Le cadre proposé par cette tradition aide la personne à ne pas s'égarer, à ne pas mal interpréter les signaux et à ne pas tomber dans l'illusion ou la prétention.

Il peut par contre s'avérer difficile de démêler les voies vers l'éveil des traditions religieuses auxquelles elles sont associées. Si vous sentez chez vous une pulsion d'éveil, vous pourriez adopter la voie monastique chrétienne d'éveil, qui pourra par contre comporter certains concepts et croyances que vous devrez accepter, mais avec lesquels vous

ne vous sentirez pas à l'aise. La voie soufie pourrait vous attirer, mais le contexte musulman de cette tradition pourrait vous incommoder. De même, le contexte culturel de l'hindouisme pourrait vous rendre les voies du yoga hermétiques. Le bouddhisme, quant à lui, a un bagage religieux ou culturel moindre que les autres traditions, raison pour laquelle c'est la voie vers l'éveil la plus recherchée dans le monde moderne par les Occidentaux laïques. Le bouddhisme est principalement de nature psychologique et existentielle plutôt que de nature métaphysique ou mythologique. Son approche hautement structurée et détaillée — probablement la *plus* structurée de toutes les traditions — la rend très attirante.

Cependant, et en général — probablement en raison de la baisse de l'influence des religions traditionnelles —, de plus en plus de gens se lancent dans des voies d'éveil graduel en dehors des traditions spirituelles. Mais cette approche peut toutefois poser problème, tout comme voyager vers une destination sans carte ni direction peut le faire. Cette approche s'apparente à une démarche spirituelle de type «je choisis les produits qui me conviennent et je les mélange», démarche souvent critiquée par les puristes. Parce qu'il y a moins d'aide et moins de soutien de la part des enseignants, et aussi moins de règles de base à suivre, la personne pourra éventuellement mal s'orienter. Sans une base inscrite dans la tradition, le risque sera plus grand de s'illusionner et d'être imbu de soi.

D'un autre côté, le fait d'essayer différentes pratiques ou différents éléments de voies variées pour trouver ce qui vous convient le mieux permettra d'adopter une démarche plus intuitive et plus empirique. Point besoin de s'en remettre à une philosophie particulière ni d'accepter des croyances

particulières. Il suffit de se concentrer sur les pratiques de transformation comme telles, sans se charger de bagage conceptuel.

La plupart des exemples d'éveil graduel que j'ai analysés correspondent à cette approche, en particulier les deux exemples ci-dessous.

L'éveil graduel de Daniel

Daniel est né en Suisse dans une famille de la classe moyenne et, comme beaucoup de gens dans les sociétés occidentales, il a été élevé selon la croyance que le bonheur vient avec les accomplissements et la réussite. Après avoir fait ses études dans la plus prestigieuse école suisse de commerce, il a accepté un emploi extrêmement bien rémunéré dans une banque. En plus de ses longues heures de travail, il étudiait pour se spécialiser en finances et il s'est aussi mis à l'escalade, surtout parce qu'il adorait la sensation d'accomplissement qu'il éprouvait en arrivant au sommet de la montagne. Mais, malgré cette réussite, Daniel avait l'impression qu'il lui manquait quelque chose. Comme il le dit : «Ma vie était beaucoup trop planifiée, rationnelle et axée sur les objectifs. Mais surtout, j'avais la sensation subtile d'être pris dans un corset étiqué. Je m'étais enfermé dans des visions étroites et figées de moi-même et du monde que j'habitais, visions qui m'empêchaient justement d'en faire vraiment l'expérience.»

C'est sa soif d'accomplissement qui a poussé Daniel à tenter l'ascension du mont Aconcagua, en Argentine, la plus haute montagne des Amériques. Cette expérience lui a permis de réaliser une chose importante, qu'il décrit comme suit :

Au cours de la dernière journée de l'ascension, ma petite amie n'a pas pu venir avec nous, car on venait de lui diagnostiquer des symptômes d'œdème pulmonaire. Au cours des jours précédant l'étape finale vers le sommet, il est devenu de plus en plus clair que personne dans notre groupe n'était physiquement préparé à relever ce défi, l'incident de ma petite amie en étant juste une autre preuve. Depuis quelques jours, je n'étais pas à l'aise et je me sentais stressé, mais une fois de plus, je ne me suis pas permis de reconnaître ces faiblesses. Après avoir laissé ma petite amie dans sa tente, et pendant que je me poussais à avancer pour atteindre le sommet, l'inutilité et la stupidité absolues de cette ascension m'ont sauté aux yeux. Je n'aimais pas vraiment l'escalade en haute montagne. Je n'éprouvais aucun plaisir. Pour moi, c'était juste une pure histoire d'ego. Je me suis senti incroyablement coupable d'avoir entraîné ma petite amie à l'autre bout du monde pour aucune autre raison que la satisfaction de mon ego. À ces pensées, ma motivation et mon énergie ayant disparu, quelque chose s'est produit. Je me rappelle avoir levé les yeux vers le ciel étoilé et avoir eu la sensation que je m'étais complètement égaré. Ensuite, j'ai fait une chose que je n'avais pas faite depuis longtemps : j'ai juste renoncé. J'ai fait demi-tour à peine à quelques centaines de mètres du sommet. J'ai tourné le dos à mes vieilles habitudes et je me suis senti bien. Cette nuit-là, j'ai laissé une partie de mon vieux Moi sur la montagne.

Après ce voyage, Daniel s'est senti de plus en plus frustré par son mode de vie matérialiste, tout en devenant de plus en plus conscient que ce mode de vie ne l'amènerait pas au bien-être. En raison de la crise financière de cette époque, le temps libre ne lui manquait pas. Son amie lui a fait connaître le bouddhisme et il a commencé à méditer. Il a immédiatement su que c'était la chose juste pour lui. Rapidement, il a commencé à ressentir un bien-être intérieur qu'il savait être plus stable et plus vrai que l'excitation de courte durée des accomplissements habituels. Voici ce qu'il en dit : « C'est le genre de choses auxquelles tu goûtes et qui, tu le sais immédiatement, est ce à quoi tu dois t'accrocher, coûte que coûte. »

Peu après, il a pris du LSD et a ressenti un lien profond entre lui et la nature et les autres êtres humains. En continuant de méditer régulièrement, il a de plus en plus compris qu'il n'avait pas besoin de « faire » quoi que ce soit ni « d'être quelqu'un » pour être heureux.

Six mois plus tard, il a quitté son appartement, vendu la majeure partie de ses biens, démissionné de son emploi et est parti en voyage en Inde avec sa petite amie dans l'intention d'approfondir son exploration de la spiritualité. Malheureusement, sa relation amoureuse s'est détériorée et lui et sa petite amie se sont séparés avant d'arriver en Inde. Mais il n'a pas abandonné et, une fois sur place, il est passé par un processus de renoncement au cours duquel il s'est débarrassé de ses attaches psychologiques. « Ma vie d'avant s'est complètement inversée : plus d'amante, plus d'emploi très bien payé, plus de bel appartement avec vue sur le lac. Je souffrais d'être dépourvu de tout et d'être réduit à ma plus simple expression. Mais je savais que je faisais la chose juste », m'a-t-il raconté.

En Inde, il méditait régulièrement et a fait quelques expériences spirituelles très fortes. Mais la plus importante de toutes ses expériences est le moment où il a attrapé la grippe alors qu'il participait à une retraite *vipassana*. Au début, il s'est apitoyé sur son sort, mais a ensuite vécu un moment d'acceptation de son état. C'est ce qui a déclenché un processus de lâcher-prise, qui s'est répercuté dans tous les autres domaines de sa vie.

Au cours des semaines qui ont suivi, j'ai réussi à laisser sortir énormément de chagrin, de culpabilité et de honte résultant de mes expériences difficiles. J'ai pleuré comme une fontaine, ce qui a été une grande guérison pour moi. Ma vision des choses est peu à peu devenue plus claire, plus lucide. Une joie nouvellement retrouvée est apparue rien qu'à voir les choses, à vivre des expériences. L'émerveillement est réapparu dans ma vie. Environ 10 jours avant la fin de la retraite, alors que je méditais sur un *koan* (une charade bouddhiste rationnellement insoluble), il s'est soudainement produit une grande ouverture en moi quand j'ai pris conscience que la seule chose qui existait et qui existera toujours était ce Grand Tout dont nous sommes tous la manifestation. Le sentiment d'exultation accompagnant la réalisation que tout était parfait a duré presque trois jours. Quand des vagues d'énergie me passaient dans le corps, je gloussais beaucoup. À d'autres moments, c'était le grand silence et je restais assis pendant une heure ou plus au même endroit, sans bouger et comblé d'extase.

Après avoir passé quelques autres semaines en Inde, Daniel a éprouvé le besoin de rentrer en Europe pour essayer d'intégrer tout cela et de stabiliser son état d'éveil. Il a éprouvé le besoin d'affronter son conditionnement et les formes-pensées associées à sa vie d'avant pour essayer de les transcender. Ce défi l'a amené à approfondir sa conscience. Il a commencé à percevoir qu'il transcendait la dualité et l'impression d'être un Moi distinct faisant l'expérience du monde. Il s'identifiait maintenant davantage à un « témoin éternel » situé au-delà de l'expérience. Voici en quels termes il décrit cette expérience et son état actuel :

Il (le témoin) est le contenant silencieux éternellement omniprésent au sein duquel et par lequel les choses se manifestent. Par conséquent, le corps et le Moi sont en même temps réels et illusoire. Alors que cette réalisation s'intègre toujours plus à ma perception quotidienne de la réalité, je remarque que je suis plus préoccupé par le « nous » que par le « je », ce qui constitue selon moi la spiritualité. Si la vie a un sens, c'est qu'il faut vivre, et vivre veut dire aimer. Pour moi, aimer veut dire se préoccuper du « nous » plus que du « je ». Par conséquent, une vie égocentrique manque douloureusement de sens et donc, de satisfaction.

Voilà maintenant six ans — au moment où je rédige ce livre — que Daniel a renoncé à son emploi grassement payé dans une banque et à sa prometteuse carrière dans le domaine des finances. Il travaille actuellement comme enseignant et vit dans un petit village de montagne en Suisse. Il

sent qu'il vit plus authentiquement, et non pas en fonction des valeurs de sa société, et qu'il jouit d'une grande marge de manœuvre. En même temps, il sent qu'il est en mouvement, que son développement se poursuit et qu'il ne s'arrêtera peut-être jamais. Ainsi qu'il me l'a dit : « La seule constante est fort probablement le changement. Je veux essayer de suivre le mouvement aussi gracieusement et authentiquement que possible. »

L'éveil graduel d'Ed

Ed est un Américain âgé qui vit dans un état d'éveil stable depuis environ 20 ans. Son éveil graduel a commencé alors qu'il était dans la quarantaine, à une époque où il essayait de réaliser son rêve de devenir un auteur à succès. Il avait essuyé plusieurs rejets de la part d'agents littéraires et de maisons d'édition, mais avait tout de même réussi à publier deux romans et une autobiographie. Mais comme ces trois ouvrages se sont avérés des échecs, tant sur le plan commercial que sur celui des critiques, il a senti qu'il n'avait pas d'autre choix que d'accepter qu'il n'allait pas réussir en tant qu'auteur. Parallèlement, il étudiait la littérature anglaise à temps partiel au niveau du doctorat et donnait des cours de première année dans sa propre université. Malgré cela, il n'a jamais réussi à faire carrière dans l'enseignement. Ceci a également contribué à son sentiment d'échec. Plus tard, il a reconnu que cette période d'échec a été bénéfique pour son développement spirituel. Voici ce qu'il m'en a dit : « C'est comme si le cosmos me disait très gentiment de cesser d'être attaché aux résultats, sinon gare. On m'incitait à me détacher des résultats souhaités. »

Par après, il a traversé peu à peu un « processus très graduel et doux » d'éveil. Il s'est mis à lire, à rester assis en contemplation et à méditer. Au début, il ne méditait pas régulièrement, mais, par la suite, il a trouvé une forme de méditation tantrique lui convenant parfaitement. Il a donc pratiqué cette méditation de façon intensive pendant quatre ans et est passé par un processus graduel de guérison. La frustration et la colère se sont dissipées, et il a commencé à ressentir un sentiment de compassion et de pardon envers lui-même et envers tous ceux qui avaient pu le blesser au cours de sa vie. Ensuite, il a commencé à se « désidentifier » de son ego et à s'ouvrir à une partie beaucoup plus profonde et vaste en lui, partie qui semblait se trouver dans un état naturel de contentement et aussi jouir d'un lien facile et naturel avec le reste de la réalité.

Ed vit dorénavant ce qu'il qualifie de « vie de grand lâcher-prise ». « Je n'ai plus d'autre ambition. À ce point-ci, il n'y a nulle part où aller », dit-il. Il sent que son identification à l'ego a disparu, que le nom d'Ed est une invention pratique et que l'essence de son être n'a pas de forme ni de nom, qu'elle est une conscience universelle qui s'exprime à travers lui. Il n'a pas peur de la mort, puisqu'il n'associe pas la conscience à la forme, dit-il. Il vit dans une région des États-Unis où les gens sont extrêmement patriotiques et se définissent par leurs affiliations religieuses et politiques. Lui, il sent qu'il est simplement « un citoyen du cosmos ».

Le caquetage mental est beaucoup moins présent chez lui qu'avant son éveil. Lorsque des pensées viennent, il ne s'identifie pas à elles. Il les considère plutôt comme des « nuages qui passent » et auxquels il n'a pas besoin de s'accrocher. Il apprécie ne rien faire de particulier et passe la plus grande

partie de son temps à s'occuper de sa femme (qui a la maladie de Parkinson), à pêcher, à promener ses chiens ou à simplement admirer la nature.

Pratique spirituelle avec la lecture de livres sur la spiritualité

En général, on ne considère pas la lecture comme une pratique spirituelle, certains maîtres spirituels doutant même fortement de la valeur des livres. Ainsi que le dicton zen le dit : « Le doigt qui pointe vers la lune n'est pas la lune. » Autrement dit, on ne peut pas décrire l'indescriptible, on ne peut pas réduire ni confiner l'expérience spirituelle à des mots, qu'ils soient écrits ou parlés. De plus, si nous nous fions trop aux livres, nous courons le risque de nous laisser embrigader par des concepts et des idées, de plonger dans l'abstraction et de perdre de vue la réalité. Nous courons aussi le risque de vouloir briller intellectuellement, de croire que nous sommes spéciaux parce que nous avons accès à des connaissances ésotériques complexes auxquelles d'autres personnes n'ont pas accès.

Même si tout cela est vrai, je crois que les livres sont tout de même utiles, et ce, de deux façons. Premièrement, du fait qu'ils fournissent aux lecteurs des informations générales, ils peuvent les guider et les orienter. Nous savons que l'éveil spirituel cause parfois de la confusion. Ainsi que nous l'avons vu au chapitre 4, il arrive que les gens naturellement éveillés ne comprennent pas et n'acceptent pas leur état d'éveil. Et lorsque l'éveil survient soudainement et radicalement, les gens auront alors de la difficulté à donner un sens à leur nouvel état. Les livres peuvent donc procurer aux gens éveillés confirmation et meilleure compréhension. De plus,

ils leur offrent un cadre de référence intellectuel pour donner un sens à leur état. J'en parle d'expérience. En effet, des livres comme *Mysticism* de F. C. Happold et les Upanishad ont joué un rôle essentiel pour moi, car ils ont été le miroir dans lequel je me voyais. Ils m'ont permis de déterminer avec clarté qui je suis et m'ont aidé à dissiper ma confusion et ma frustration.

Deuxièmement, certains livres semblent contredire l'adage du «doigt qui pointe vers la lune», car ils *peuvent* vraiment être la lune, dans ce sens qu'ils réussissent réellement à *communiquer* l'état d'éveil. Le lecteur fera parfois l'expérience d'éveil temporaire en lisant certains passages ou certains poèmes. Il arrivera même parfois graduellement à un état d'éveil *permanent* en lisant assidûment certains livres ou certains auteurs.

Certains poètes, comme Walt Whitman ou le mystique soufi du XIII^e siècle Rumi, provoquent certainement cet effet. En fait, la poésie est une façon très efficace de communiquer l'état d'éveil parce qu'elle incite le lecteur à être paisible et silencieux. Il est impossible de lire des poèmes de la même façon que vous lisez des courriels ou le journal. Vous devez ralentir le rythme, être attentif et réceptif. La poésie peut ainsi être une forme de méditation. (Il est intéressant de noter que cette forme de lecture contemplative est reconnue comme une pratique spirituelle dans la spiritualité chrétienne, puisqu'on la qualifie de *lectio divina*, ou «lecture divine».)

J'ai eu connaissance de plusieurs cas d'éveil graduel où la lecture représentait un facteur important. Pour la plupart d'entre eux, c'est la lecture des livres d'Eckhart Tolle qui avait provoqué ce phénomène. En effet, l'écriture de cet homme possède l'extraordinaire pouvoir de transmettre l'éveil aux lecteurs. Une femme m'a expliqué comment elle avait

« graduellement connu un éveil intérieur au cours des cinq dernières années grâce à Eckhart Tolle ». Une autre femme, Barbara, m'a raconté que son processus graduel d'éveil avait été déclenché par des tourments psychologiques combinés à la lecture d'ouvrages spirituels, principalement ceux d'Eckhart Tolle. Elle était complètement dévastée par « la fin totalement inattendue de son solide mariage qui durait depuis 32 ans » jusqu'au moment où un étranger dans une librairie lui a recommandé de lire le livre d'Eckhart Tolle *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent*. Voici sa description de l'impact que ce livre a eu sur elle : « Cette nuit-là, j'ai lu le livre d'un trait et, à chaque chapitre, j'ai constaté de façon la plus étonnante ce en quoi consistait la perte de ce mariage. Ce livre m'a donné une direction à suivre. J'ai enfin pu dormir après des semaines d'insomnie. » Par après, elle a lu les autres livres d'Eckhart Tolle, un livre de Byron Katie et certains de mes livres. Elle a commencé à accepter la fin de son mariage et à apprécier le moment présent avec un nouvel émerveillement. Son attitude envers la vie et sa vision de celle-ci ont complètement changé. « Cinq ans après l'apparente catastrophe (la fin du mariage), j'accepte les choses telles qu'elles sont, satisfaite, curieuse et passionnée... Je ressens énormément d'appréciation et d'émerveillement. Je me sens incroyablement chanceuse. »

Éveil graduel involontaire

Même si l'éveil graduel chez Daniel, Ed et Barbara a largement été accéléré par une pratique spirituelle, la dissolution des attaches psychologiques a aussi constitué un aspect important. Chez Daniel, cette dissolution s'est largement effectuée de façon consciente — abandon de sa carrière, de

ses ambitions, de ses possessions, de son appartement, de sa petite amie, etc. Dans le cas d'Ed, c'est l'échec professionnel qui l'a *forcé* à renoncer à ses attaches psychologiques. Il n'a pas eu d'autre choix que de renoncer à son ambition de devenir écrivain, ce qui a eu pour effet d'enclencher un processus plus profond de détachement et de lâcher-prise. De façon similaire dans le cas de Barbara, la fin de son mariage (et la dissolution de son attachement à cette relation) a déclenché chez elle un processus d'éveil. (Ainsi que je l'ai mentionné dans le chapitre précédent, dans de nombreuses traditions spirituelles, la dissolution des attaches psychologiques est liée à la pratique du renoncement. On peut considérer le renoncement comme une sorte de dissolution consciente des attaches psychologiques.)

Les histoires d'Ed et de Barbara soulignent bien le fait que l'éveil graduel est parfois un processus *involontaire*. Dans leur cas, cela n'a été que partiellement le cas, alors que dans d'autres cas que j'ai étudiés, cet éveil graduel était principalement de nature involontaire. Ceci veut dire qu'il s'est produit sans volonté consciente, sans pratique spirituelle ni cheminement spirituel.

Cet éveil involontaire peut se produire lorsque, sans s'en rendre compte, les gens adoptent des modes de vie ou font des expériences qui comportent accidentellement les mêmes éléments de transformation que les pratiques et les voies spirituelles. Par exemple, ils auront dans leur vie un fort élément méditatif ou un fort élément de service aux autres. Mon ami, le maître spirituel Russel Williams, est passé par trois ans de formation spirituelle accidentelle alors qu'il travaillait dans un cirque. Il brossait, donnait à manger et à boire aux chevaux, tout en apprenant à utiliser leurs différents harnais. Après un certain temps, il a ressenti qu'il était très connecté

aux chevaux. Il passait beaucoup de temps à les observer afin de les comprendre. Voici, dans ses propres mots, comment cette vie d'attention consciente et de services rendus a eu un impact sur lui :

J'ai appris à aimer les chevaux. C'était impossible de ne pas les aimer vu que je vivais jour et nuit avec eux. J'étais déterminé à les comprendre totalement, pour ce qu'ils étaient. J'ai compris que la seule façon d'y arriver, c'était de les observer, d'observer chaque détail, chaque moment de la journée, parfois pendant plusieurs jours d'affilée.

Trois mois plus tard environ, j'ai remarqué que je ne pensais plus. Mon mental s'était tu. J'ai pris conscience que savoir et penser étaient deux choses distinctes et qu'il est possible de savoir sans penser. Je ne me forgeais plus d'opinion et je ne sautais plus à des conclusions. J'ai commencé à faire les choses de façon spontanée, à vivre dans le moment. J'avais la forte sensation que j'allais enfin dans la bonne direction, que c'était ma voie et que je devais continuer ainsi, que je devais poursuivre mon observation attentive des chevaux.

Ce n'est que bien plus tard que j'ai compris que l'exercice que je m'étais donné était de la méditation de pleine conscience. En effet, j'ai médité environ 20 heures par jour, sept jours sur sept pendant trois ans, totalement absorbé par les soins que je donnais aux chevaux. Je ne pensais absolument pas à moi, j'étais seulement aux soins à accorder aux chevaux, sans une seule pensée pour moi¹.

En théorie, n'importe quel boulot ou passe-temps exigeant un très haut degré de présence attentive pourrait servir de pratique spirituelle conduisant éventuellement à un éveil graduel. Une autre personne que j'ai questionnée m'a expliqué qu'elle avait connu un développement spirituel alors qu'elle était hôtesse de l'air vers le milieu de la vingtaine, avant même de connaître le sens du mot *spirituel*. Bien après cette époque, elle décrit les choses ainsi à partir de sa perspective ultérieure : « Mon véritable développement spirituel a commencé à ce moment-là. Nous travaillions tous pour un même objectif. Il existait entre nous une réelle ambiance de camaraderie. C'était le paradis. Lorsque je mettais les pieds dans un avion et que nous attendions les passagers, il fallait être intensément présent. Je n'avais pas un instant pour le petit Moi, pour l'ego. C'était la meilleure pratique spirituelle possible. Une pure présence en tout temps. Cela me convenait très bien, c'était une merveilleuse pratique de dévotion. »

Les attaches psychologiques et l'éveil graduel involontaire

Dans la plupart des cas, cependant, le principal facteur déterminant de la plupart des éveils involontaires est la dissolution des attaches psychologiques (ou renoncement involontaire).

Dans un précédent livre, *Émerger de l'ombre*, j'ai cité des exemples de ce processus. Les attaches psychologiques, ce sont les concepts dont nous dépendons pour assurer notre bien-être et notre identité. Parmi celles-ci, il y a en général les espoirs, les croyances, les accomplissements, les possessions et le statut social. Ces attaches peuvent être rompues

graduellement en raison d'une longue maladie (le cancer), d'un échec professionnel, d'événements négatifs comme un divorce ou le chômage, ou de l'alcoolisme. Comme ces éléments sont les pierres d'assise de l'identité d'une personne, quand ils se dissolvent, l'identité de la personne commence elle aussi à se dissoudre et à laisser une nouvelle identité émerger à la place.

Dans le livre que je mentionne au paragraphe précédent, comme exemple de développement spirituel par le renoncement involontaire, je vous ai présenté Cheryl, qui souffrait du syndrome de fatigue chronique. À l'origine, Cheryl était une femme de carrière ambitieuse qui menait une vie affairée et stressante. Cette vie a pourtant commencé à se déglinguer quand ses problèmes de santé sont apparus. Elle a dû abandonner son travail et a fini par ne presque plus sortir de chez elle tellement sa maladie était grave. Elle passait souvent ses journées au lit. En plus de ses terribles problèmes physiques, Cheryl a remarqué que la maladie la mettait dans une position psychologique difficile, car elle lui faisait perdre son statut et son identité. Ce processus de perte a toutefois aussi été un processus de croissance spirituelle. Elle s'est découvert une nouvelle capacité à vivre dans le présent, une nouvelle appréciation de la vie et de la beauté de son milieu ambiant, et le sentiment nouveau d'être connectée. «Maintenant, tout me semble bien réel. Depuis une année environ, tout semble être beaucoup plus conscient et joyeux. J'apprécie les choses que je tenais pour acquises²», m'a-t-elle dit. Elle a su reconnaître que son ego était en train de se défaire et que quelque chose d'autre — une identité plus profonde — était en train d'émerger à la place. Ainsi qu'elle le dit : «Ce qui reste quand tout ce qui sustente l'ego a disparu, c'est ce qui se trouve

derrière l'ego. C'est une conscience qui n'est pas "individuée", c'est la réalisation que cette conscience, c'est vous et c'est moi. Je sens que j'appartiens à quelque chose de plus grand que moi³. »

J'ai trouvé un cas semblable dans le cadre de ma recherche de doctorat. Kelly est une Canadienne souffrant d'un important traumatisme et de stress aggravé après avoir passé 10 ans dans l'armée canadienne. Elle a reconnu plus tard que cette expérience l'avait poussée vers « une leçon d'humilité et de déconstruction de l'ego » qui s'est révélée le facteur déterminant de sa transformation spirituelle. Vers la fin de ses 10 ans de vie militaire, elle a commencé à se sentir déprimée et épuisée. « Je pensais que j'étais devenue folle. J'allais me cacher au moins cinq fois par jour dans les toilettes pour pleurer. Je n'avais plus aucun contrôle sur mes émotions. J'avais totalement perdu les pédales. Je me mettais à hurler et à jurer (chose que je ne fais jamais) pour de petites choses et je ne réagissais pas aux choses importantes. Tout était inversé. Je ne savais pas ce qui se passait », m'a-t-elle expliqué.

Après avoir quitté le milieu militaire, Kelly a été vue par des médecins qui ont détecté un trouble de stress post-traumatique (TSPT) et une grave dépression. Elle avait l'impression d'avoir perdu tout sens d'identité :

C'en était totalement fini de la personne intelligente, de la personne fonctionnelle, de la personne tout court. Il ne restait plus que cette chose sur le canapé. Soudainement, je n'étais plus comme j'avais toujours été : active, efficace, en contrôle, perfectionniste, hautement performante, extrêmement compétente. C'était horrible ! Je me sentais tombée au plus bas.

Mais tout cela était également libérateur. C'était effrayant, mais je sentais que j'acceptais totalement tout ce qui allait arriver. C'est mon corps qui m'y forçait. Je n'avais pas le choix. Sur le canapé, il n'y avait que moi qui ne faisais rien, tout simplement parce que je ne pouvais rien faire. J'étais obligée de constater mon échec. Et je n'avais plus aucune idée de qui j'étais.

Après une année de traitements médicaux et psychologiques, Kelly est redevenue relativement fonctionnelle et a eu recours à des traitements alternatifs pour l'aider davantage. Puis, après quelques années de thérapies et de traitements divers qui l'ont aidée à se soigner et à évoluer, elle a commencé à avoir des aperçus d'état d'éveil. Voici ce qui s'est produit une fois, alors qu'elle marchait :

Je me suis arrêtée de marcher sur le trottoir pour relaxer et prendre un peu de soleil. Quand j'ai ouvert les yeux, le monde m'a semblé différent. Il était vivant. Il était infiniment vie. Tout était lumineux. Même l'espace entre les choses. Les couleurs étaient incroyables et les fleurs me semblaient heureuses. En baissant les yeux, j'ai constaté que *j'étais* le trottoir. J'étais émerveillée devant tout ce qui avait toujours été sous mes yeux. C'était la plus grosse et meilleure blague du monde ! Il m'a fallu 20 minutes pour tourner le coin de la rue où je me trouvais parce que je riais comme une folle et que je m'arrêtais sans cesse pour tout regarder. Et cela m'était égal que les gens

se retournent parce que je riais à gorge déployée. Et puis, le lendemain, tout est redevenu normal.

Après avoir connu d'autres expériences d'éveil, Kelly est entrée dans un état permanent d'extase et de présence. Au début, cela a occasionné certaines difficultés : elle était tellement présente que les mots lui semblaient superflus et qu'elle avait de la difficulté à parler. Il lui a fallu du temps pour réapprendre à s'exprimer de façon conventionnelle. Mais depuis, il y a eu chez Kelly un processus d'intégration qui a permis à son état d'éveil de se stabiliser et de s'approfondir. Par ailleurs, ses fonctions intellectuelles sont revenues. Elle résume son état présent de la façon suivante :

Maintenant, tout est un choix. Jusqu'où vais-je aller dans la vastitude ? Si je veux faire l'expérience du rien et faire abstraction de mon corps, il me suffit de rester assise, immobile, et de fermer les yeux. Ou bien, si j'ai besoin de travailler sur quelque chose, il me suffit de choisir de concentrer mon attention sur la tâche en question. Parfois, le mental est bruyant et parfois, tranquille. Mais il est toujours en mouvement, sauf si je choisis l'état de la vacuité profonde où la forme n'existe pas.

La profonde vivacité de l'espace est si époustouflante qu'elle vous rend muet. Lorsque vous êtes présent en tout temps, chaque jour semble plein. Une journée semble durer infiniment.

J'avais l'habitude d'aller faire les magasins et j'étais une accro des émissions de télévision sur

l'intérieur et le jardinage. Je voulais être architecte d'intérieur. J'étais obsédée par les objets et par la création d'espaces paisibles. Je recherchais les possessions pour me sentir mieux, alors que maintenant je n'éprouve pas le besoin de me sentir mieux. Je ne suis attachée à rien. J'ai donné tous mes livres. Je n'ai pas besoin d'objets. Je peux en avoir, mais je n'en ai pas besoin.

J'avais l'habitude d'être sur mes gardes, d'être prête à me défendre contre toute critique ou tout jugement possible, toujours un peu mal à l'aise dans ma peau et voulant être vue sous mon meilleur jour. J'étais toujours consciente de moi et de la façon dont j'étais perçue. Tout cela a cessé. Je peux simplement voir les gens au lieu de me focaliser sur ce qu'ils pensent de moi. J'écoute simplement en jugeant beaucoup moins, en laissant simplement les gens être eux-mêmes. Par la force des choses, des gens ont pris le large, car ils avaient besoin de plus d'engagement de ma part. Mais je n'allais pas entrer dans leurs histoires.

Pour mettre un point final à l'histoire de Kelly, il est intéressant et émouvant de préciser que ses expériences ont fait naître chez elle un intérêt pour les traditions spirituelles et les enseignements spirituels. Elle a obtenu un doctorat en psychologie transpersonnelle et fait actuellement à l'université des exposés et des recherches sur la psychologie. Nous avons entamé une recherche ensemble — en fait, nous avons créé ensemble l'Inventaire des éléments de l'état d'éveil

spirituel (dans et hors traditions) qui figure comme annexe à ce livre.

Comprendre l'éveil graduel

Lorsqu'il y a éveil graduel chez les gens, que se passe-t-il en réalité en eux ? De quelles façons les pratiques et les voies spirituelles déclenchent-elles des changements dans notre état d'être et nous aident-elles à passer d'un état normal de léthargie à un état d'éveil ?

L'éveil graduel est un processus qui transforme notre système personnel interne, qui modifie et remodèle nos structures psychologiques normales ainsi que nos processus psychologiques de façon telle que nous commençons à transcender notre état normal de léthargie.

Les deux caractéristiques les plus significatives de notre système personnel normal sont le sens d'un Moi hautement individualisé et dissocié (l'ego) et la perception automatisée. La méditation est la principale façon de transcender ce sens de coupure propre à l'ego. En tant que structure, l'ego est entretenu en grande partie par la pensée. Par conséquent, lorsque la pensée commence à diminuer (ou que nous sommes moins identifiés à elle), l'ego diminue aussi. Par contre, la dissolution des attaches psychologiques, qui sont les pierres d'assise de l'ego, peut aussi être un aspect important de ce processus. Quand il y a dissolution des attaches, il y a aussi dissolution de l'ego. (Au chapitre suivant, nous aborderons plus en détail ce processus de dissolution des attaches psychologiques, qui est un aspect important de l'éveil soudain.) L'altruisme et le service à autrui contribuent à ce

processus parce qu'ils ont des effets de transcendance sur l'égo. Ils nous incitent à être moins centrés sur notre ego, moins préoccupés par nos propres besoins et désirs. En intensifiant le lien avec les autres, l'altruisme et le service à autrui affaiblissent les limites de notre système personnel.

Quand l'égo s'affaiblit et s'adoucit, nous nous sentons plus connectés aux autres êtres humains, aux êtres vivants, au monde de la nature et à tout l'univers. Nous ressentons en nous davantage de plénitude et d'espace maintenant que notre identité ne se limite plus à l'égo rigide. Nous éprouvons un plus grand bien-être maintenant que nous ne sommes plus autant identifiés à nos pensées, et nous ne nous sentons plus aussi fragmentés et isolés dans notre espace mental.

Il y a un aspect énergétique à tout cela, en particulier en relation à la perception. Notre énergie interne est réorganisée et redistribuée. Comme l'égo s'affaiblit en tant que structure et que son babillage diminue en puissance, plus d'énergie reste à notre disposition pour la perception des choses. Notre perception reprend de la vitalité et n'a plus besoin d'être automatique. Le monde sur lequel nous ouvrons les yeux est plus lumineux et plus intense. Nous percevons de nouveau la sensibilité du monde, ainsi que la force spirituelle qui l'habite. Cette augmentation d'énergie contribue aussi à notre bien-être. Une force vitale abondante, riche et dynamique coule en nous, force dont la nature est d'être la joie effervescente.

Ensuite, nous créons peu à peu un nouveau système personnel grâce à une pratique spirituelle (volontaire ou pas). Le « je » se ressent comme adouci et moins dominant, avec des frontières grandement affaiblies, des processus de pensée plus silencieux et une perception intensifiée. Notre système

personnel se restructure en un nouveau Moi au fonctionnement supérieur, d'où a disparu la discorde qui afflige le Moi normal dissocié et égocentrique. Ce nouveau Moi fonctionne plus harmonieusement et plus authentiquement, au grand bénéfice du monde entier.

En même temps, il n'est pas tout à fait exact de dire que nous *créons* vraiment un nouveau système personnel. Ce système existe déjà en nous sous forme de potentiel. Il semble être une sorte de moule où notre système personnel se forme. Le besoin instinctif que nous avons d'entreprendre une pratique spirituelle est une façon de manifester ce nouveau système personnel. La pratique spirituelle semble naturellement permettre au système personnel d'éveil de prendre forme de façon très lente et progressive. Dans un certain sens, la pratique spirituelle *défait* lentement notre système personnel normal, le sape peu à peu afin que le système latent d'éveil puisse prendre sa place. Ce n'est pas uniquement le nouveau système qui *remplace* l'ancien, mais l'ancien système qui se transforme en un nouveau système.

La différence entre l'éveil naturel et l'éveil graduel, c'est que, dans l'éveil graduel, le système personnel d'éveil doit encore émerger. À la façon d'une graine, qui est encore en dormance tout en ayant un potentiel de croissance, il a besoin de soins. Les éveilleurs de conscience sont attirés par la pratique spirituelle et les diverses voies spirituelles parce qu'ils ont besoin de prendre soin de cette graine. Par contre, quand l'état d'éveil est naturel, cette graine a déjà germé. Le système personnel d'éveil a déjà émergé et s'est déjà installé.

L'idée selon laquelle ce système personnel est en quelque sorte à l'état de latence à l'intérieur de nous renvoie à l'évolution. Nous y reviendrons plus en détail dans le dernier

chapitre de ce livre. Tous ceux qui s'engagent dans une pratique spirituelle vont instinctivement dans *la même direction*. Ils n'essaient pas de remodeler leur système personnel en fonction de leurs desiderata. Ils développent tous essentiellement les mêmes caractéristiques et il se forme en eux essentiellement le même type de nouveau système personnel.

Cela veut dire à mon avis que ce système personnel est latent de façon généralisée en nous, la race humaine, qu'il s'est déjà installé sous la forme d'une structure psychologique, d'un moule. C'est un peu comme si une route avait déjà été construite et que nous la suivions selon un itinéraire prédéterminé. Si cette structure n'était pas déjà là, nous avancerions tous dans des directions différentes, nous développerions des caractéristiques différentes et des variétés différentes de systèmes personnels.

Nous pourrions utiliser une autre analogie, celle de la sexualité et de la reproduction. Les gens semblent naturellement attirés par les pratiques spirituelles comme moyen de mettre en place ce nouveau système personnel, de la même façon que les humains sont attirés par la sexualité pour se reproduire. Une fois qu'un être humain a été conçu grâce à la sexualité, son développement suit un parcours prédéterminé, de la conception à la naissance, puis à l'âge adulte. En fait, un homme et une femme ne créent pas un nouvel être humain à partir de rien. Cet être humain existe sous forme de potentiel. La matrice de son développement existe déjà. Mais la femme et l'homme facilitent son émergence et son développement. Similairement, nous utilisons les pratiques spirituelles pour faciliter l'émergence d'une nouvelle sorte de Moi qui existe déjà sous forme de potentiel et dont le développement est déjà tracé.

7. L'éveil soudain : la transformation par le tourment

La façon la plus répandue qui propulse les êtres humains dans un état d'éveil permanent, c'est la transformation soudaine et radicale déclenchée par un tourment psychologique intense.

Au cours des 20 dernières années, les psychologues sont devenus de plus en plus conscients du phénomène de l'épanouissement post-traumatique. De nombreuses recherches ont prouvé que les gens ayant subi des événements traumatisants comme des accidents, des maladies graves ou un divorce ressentent souvent des effets secondaires positifs. À longue échéance, une fois que le choc initial et le stress intenses ont disparu, les gens sont nombreux à raconter qu'ils se sentent plus résilients, plus confiants et qu'ils apprécient davantage leur vie. Ils sentent que leurs rapports interpersonnels sont devenus plus authentiques et plus satisfaisants. Ils sentent aussi que leur vie a plus de sens et de raison d'être. Souvent, ils se mettent à s'intéresser à la spiritualité et acceptent davantage la mort.

Au cours de mes propres recherches, j'ai découvert que les traumatismes conduisent parfois à la *transformation* ainsi qu'à l'épanouissement — un phénomène que je qualifie de transformation post-traumatique. Un traumatisme et un

tourment psychologique intenses déclencheront une transformation soudaine et radicale chez la personne qui acquiert ainsi une identité nouvelle au fonctionnement supérieur : nouvelle vision de la vie, nouvelle conscience de la réalité, fonctionnements perceptuel et cognitif différents, nouvelles valeurs et nouveaux objectifs. Cette transformation n'est pas toujours *totale*ment soudaine. Certaines personnes relatent qu'il y a eu chez elles une transformation graduelle, avec quelques expériences d'éveil temporaire, avant que la transformation radicale ait lieu. D'autres personnes relatent avoir eu quelques expériences différentes de transformation plutôt qu'une seule.

Dans mon livre *Émerger de l'ombre*, je qualifie les gens qui subissent cette transformation de « métamorphes ». Les métamorphes sentent qu'ils sont devenus différents, que leur identité précédente s'est dissoute et qu'elle a été remplacée par une nouvelle identité. Ainsi que deux d'entre eux m'ont dit : « C'est comme s'il y avait deux personnes, celle d'avant et celle d'après. Et, impossible de revenir en arrière, Je suis une personne différente maintenant, pour le restant de mes jours¹. »

Dans les recherches que j'ai effectuées pour la rédaction du livre *Émerger de l'ombre*, ainsi que dans les recherches faites par après sur d'autres cas de transformation post-traumatique, j'ai découvert que les métamorphes ont en commun un certain nombre de caractéristiques importantes. Ils ressentent un intense bien-être, ils apprécient les choses ordinaires de la vie et ils éprouvent une grande gratitude envers la vie. Ils se laissent moins affliger par l'inquiétude et l'anxiété, et leur perspective est grandement élargie, ce qui veut dire qu'ils ne ressassent pas autant les petits problèmes.

Par ailleurs, leur perception du monde étant intensifiée, les choses autour d'eux leur semblent plus vivantes et plus belles. Ils se sentent très connectés à la nature, aux gens et aux autres êtres vivants. Ils disent que leur mental est plus silencieux et moins le jouet du babillage mental. Et si babillage il y a, ils se sentent moins identifiés à lui. Ils l'observent sans se laisser happer par lui ni se laisser atteindre par lui.

En ce qui concerne leur mode de vie, les métamorphes ont moins tendance à se focaliser sur les acquisitions personnelles. Ils sont moins intéressés par les biens matériels, par la réussite ou par les accomplissements. À la place, ils se concentrent davantage sur leur développement personnel et spirituel, et ils se préoccupent plus du bien-être des autres, chose qui s'exprime par la bienveillance et l'altruisme. Ce changement d'attitude se traduit souvent par des changements de carrière ; ces gens délaissant en effet dans bien des cas leurs carrières traditionnelles pour entreprendre un travail dans des professions d'entraide. Par exemple, un homme qui dirigeait auparavant son propre cabinet d'architecte a suivi une nouvelle formation pour devenir conseiller et professeur privé au niveau universitaire. Une femme toujours affairée a démissionné de son poste de directrice générale de la commercialisation pour une compagnie médicale afin de suivre une formation lui permettant de devenir thérapeute pour les gens atteints de cancer.

Tous ces changements sont bien entendu des caractéristiques de l'état d'éveil.

J'ai découvert que l'éveil soudain peut aussi être déclenché par un large éventail de types différents de tourments et de traumatismes : stress et bouleversement intenses, dépression, perte d'un être cher et deuil, maladie grave, infirmité,

alcoolisme et expériences de mort (à cause d'accidents ou de maladies). La nature du tourment ne semble pas être importante pourvu que celui-ci dure et soit intense.

L'étude de ces cas a été pour moi une source incroyable d'inspiration. J'ai rencontré des gens qui avaient vécu les expériences les plus tragiques et les plus stressantes qu'un humain puisse subir. Non seulement ils ont réussi à composer avec leurs malheurs, mais ils en sont sortis grandis, dans un état de transcendance. Au lieu de reprendre les expériences que j'ai présentées dans *Émerger de l'ombre*, je m'attarderai à décrire les cas les plus frappants de transformation post-traumatique que j'ai croisés au cours de mes recherches de doctorat et, plus tard, des cas qui ont été portés à ma connaissance après la publication de l'ouvrage en question.

Urgences spirituelles

L'éveil spirituel se déroule souvent sans problème et de façon calme lorsqu'il se produit graduellement, ainsi que nous l'avons vu dans les deux chapitres précédents. Comme c'est le cas de tous les processus, une progression lente et graduelle vous permet de vous habituer aux nouvelles expériences qui se présentent et aux nouveaux éléments qui croisent votre route. Une progression de ce type vous laisse le temps de réfléchir au processus, de l'accepter et de le comprendre. Les nouvelles caractéristiques qui deviennent vôtres peuvent s'intégrer à votre vie sans vous déstabiliser. Les cas de Daniel et de Ed dans le chapitre précédent en sont de relativement bons exemples. Même si leur éveil a été déclenché

par un certain degré de tourment, leur transformation semble avoir été assez harmonieuse et bien intégrée.

Par contre, un éveil soudain et radical peut parfois se solder par des difficultés. Lorsque la transformation se produit soudainement, la personne n'a pas l'occasion de la comprendre, de s'y habituer ou de l'assimiler. C'est comme si vous deveniez instantanément célèbre et que tout vous souriait. Les gens à qui cela arrive découvrent très vite qu'il est difficile pour eux de composer avec les changements radicaux que cet événement suscite dans leur vie, entre autres, l'attention et la pression constantes, et l'absence soudaine de vie privée. Certaines personnes qui trouvent trop difficile de composer avec ce changement se tournent vers la drogue et l'alcool, ou bien ils s'isolent et sombrent dans la dépression. La réussite et la célébrité risqueront moins de déstabiliser ou de désorienter les gens lorsqu'elles s'inscrivent graduellement dans le temps.

Le psychologue transpersonnel Stanislav Grof fait une distinction utile entre « émergence spirituelle » et « urgence spirituelle » (en anglais, *spiritual emergence* et *spiritual emergency*). L'émergence spirituelle correspond à l'éveil spirituel graduel, à un épanouissement lent qui occasionne peu de problèmes. Par contre, l'urgence spirituelle correspond à l'éveil spirituel soudain qui occasionne des problèmes majeurs dans le fonctionnement psychologique de la personne et qui l'empêche de fonctionner dans la vie quotidienne. Dans certains cas, ces troubles sont si graves qu'ils s'apparentent à la psychose². (Il est intéressant que Grof fasse remarquer que les urgences spirituelles sont plus fréquemment déclenchées par des tourments émotionnels et

psychologiques intenses comme la perte d'un être cher, l'échec et le deuil. Ainsi qu'il le dit : « Les gens vivront la fin d'une relation importante, la mort d'un enfant ou d'une autre personne proche de la famille, un divorce ou la fin d'une histoire d'amour. De façon similaire, une urgence spirituelle se produira immédiatement après une série d'échecs ou après la perte d'un emploi ou d'une propriété³. »

Au fil des deux chapitres suivants, nous aborderons quelques exemples d'urgences spirituelles.

Marita

L'éveil de Marita a eu lieu au cours d'une période d'intense tourment alors que ses enfants n'étaient que des bébés. Après la naissance de son second enfant (alors que son premier enfant avait deux ans), elle a commencé à souffrir de dépression post-partum. Son bébé de deux ans étant devenu turbulent et exigeant, elle n'arrivait plus à composer avec la situation. Voici la description qu'elle fait de cette situation :

Avec le recul, je pense que j'étais probablement tombée dans un état psychotique. Mon esprit faisait de la fixation sur des scénarios de malentendus et de souffrance, de torture de millions d'enfants. J'ai cessé de dormir la nuit parce que mon esprit ressassait sans arrêt ces histoires. Je passais mes journées à tenir mes enfants dans mes bras et à pleurer avec eux. Pas besoin de dire que, après quatre nuits de veille, j'étais dans un état déplorable. Physiquement, j'étais une épave. Mes sinus étaient totalement bloqués et mes poumons, congestionnés. Je parlais en chuchotant

parce que ma gorge était trop serrée. Étant très inquiet, mon mari m'a menacée d'aller solliciter une aide appropriée. J'avais cessé de fonctionner. Je n'avais pas fait les commissions ni aucune lessive au cours de cette semaine-là.

La transformation de Marita a été si soudaine et radicale qu'elle peut dire le moment exact où elle s'est produite : « Le 2 mars 1993, à 8 h 30, à l'heure de l'Est des États-Unis ». Elle s'est produite au moment où son mari se préparait à partir au travail et a explosé de frustration parce qu'il ne trouvait aucun vêtement propre à se mettre sur le dos. Voici comment Marita décrit ce qui s'est passé :

Dans un hurlement d'absolu désespoir, il est sorti de la chambre en claquant la porte. Ensuite, il s'est mis à tout casser dans la maison. Il a arraché les rideaux et a jeté des objets dans la cage d'escalier. Je n'avais jamais vu quelqu'un perdre les pédales comme ça. Son explosion et la libération de sa colère ont libéré quelque chose d'immense en moi ! C'est exactement à cet instant que j'ai connu l'illumination.

Cette expérience s'est accompagnée d'une sensation de joie et de paix parfaites. Je me souviens d'avoir pensé par après : « Alors c'est comme ça que je suis censée me sentir ! » Cette expérience a été multidimensionnelle. D'abord, elle a été physique. J'ai ressenti une immense quantité d'énergie me parcourir le corps et me guérir. Mes sinus se sont instantanément dégagés, tout comme mes poumons. Tout s'est remis à fonctionner parfaitement. J'ai observé ce moment de

guérison avec stupéfaction. Ensuite, l'expérience a aussi été intellectuelle. Le dernier morceau du casse-tête est tombé en place. Eurêka, bien entendu !

La connaissance spirituelle s'est révélée à moi. J'ai « su » ce qu'elle était en un instant, et encore jusqu'à ce jour, j'apprends de façon linéaire et consciente ce qui m'a été révélé à ce moment-là. J'ai également eu l'impression qu'une tonne d'information m'arrivait en coup de vent, que je n'ai pas pu saisir en grande partie. Depuis 17 ans, j'étudie cette information et je cherche à la remettre dans un contexte qui peut être perçu par le cœur et l'entendement humain.

En ce seul instant, j'ai compris les mystiques qui disaient « pour toute l'éternité » avec leur conscience mystique, j'ai ressenti le « à jamais » et le « pour toujours ». J'imagine que c'est aussi ce qu'on a voulu dire avec l'expression « renaître », voir avec les yeux d'un enfant. J'étais stupéfaite de voir ces enseignements oubliés de mon éducation chrétienne reprendre vie. Je n'avais jamais fait ce lien avant parce que j'abordais les choses avec la logique.

Les quelques semaines suivantes représentent une période de ma vie que je n'oublierai jamais et à laquelle j'ai encore accès. J'ai eu l'impression d'avoir défoncé une barrière et de parler à des gens qui étaient restés de l'autre côté de cette barrière. Je voulais les attraper et leur faire traverser la barrière avec moi ! Je me souviens d'avoir ressenti une immense urgence à écrire un livre pour transmettre cette information. Je n'avais jamais été remuée par les expériences « spirituelles » que j'avais faites avant

cette transformation, puisqu'elles ne correspondaient pas à ma vision du monde. Alors que là, elles prenaient immédiatement un incroyable sens parce que je prenais conscience que chaque instant de ma vie m'avait amenée à ce moment précis.

Comme cela arrive souvent dans les cas de transformation post-traumatique, l'intensité de l'état d'éveil de Marita a légèrement diminué. Cet état moins intense est cependant devenu l'état normal qui, au moment où je lui ai parlé, était le sien depuis 17 ans. Un des changements les plus significatifs résultant de ce nouvel état est la forte sensation de connexion, la conscience de ce qu'elle appelle un « espace énergétique » qui lie tous les êtres les uns aux autres. Un autre changement significatif est son attrait à ne rien faire, chose qu'elle considère comme le moyen « d'écouter, d'être ouverte et de connecter avec quelque chose de paisible ». Même si le babillage mental est encore là, elle se sent moins identifiée à lui et moins dérangée par lui. Si des pensées négatives lui viennent à l'esprit, elle les laisse passer sans problème avant qu'elles suscitent anxiété ou inquiétude. Par ailleurs, son attitude face à la mort a aussi changé. Non seulement la mort ne lui fait plus peur, mais elle la conçoit comme un retour à cet état intemporel d'expansion qu'elle a connu au début de son éveil : « Le fait d'être dans cet état en dehors du temps et de l'espace me fait dire que la mort, c'est comme sortir des murs d'une prison pour revenir au bercail. »

Toutefois, pour Marita, le passage de l'état de conscience normal à un état d'éveil stable et continu n'a pas été facile. Malgré l'intense bien-être ressenti et les révélations, Marita était rendue très confuse par son nouvel état. Il lui a fallu

beaucoup de temps pour assimiler les nouveaux aspects de son identité. «J'étais complètement désintégré et j'avais besoin de faire de gros efforts pour harmoniser tout cela et pour comprendre comment vivre avec la nouvelle personne que j'étais devenue», m'a-t-elle raconté. Elle trouvait les relations particulièrement difficiles et a perdu les aptitudes sociales et communicatives qu'elle avait avant, blessant ou offensant les gens parce qu'elle était trop honnête. Même 17 ans plus tard, elle sent que son processus d'intégration se poursuit, même s'il est en grande partie terminé. (Nous aborderons plus en détail au chapitre 8 les difficultés qui surviennent souvent en cas de transformation soudaine.)

La transformation de JC

JC Mac, ainsi qu'il se fait appeler, est un Canadien en fin de la cinquantaine qui a connu un éveil radical et difficile à l'âge de 45 ans. Avant cela, il avait eu quelques expériences paranormales, mais aucune expérience spirituelle dont il puisse se souvenir. Il avait été musicien, mais, malgré tous ses efforts, il n'avait pas vraiment réussi à percer. Par ailleurs, son mode de vie rock'n roll l'avait amené à consommer de la drogue, ce qui lui avait occasionné des problèmes. Mais, ensuite, il a tout de même réussi à se défaire de son accoutumance à la drogue et a travaillé comme conseiller dans des centres de désintoxication et de traitement pour alcooliques et drogués. Parallèlement, il a persévéré dans la musique et a fini par enregistrer un disque. Il reconnaît maintenant que, tout au long de sa jeunesse, il a toujours eu un fort besoin d'affirmation et d'attention, qu'il canalisait dans la musique.

C'est en partie à cause de ce désir envahissant de réussite que JC s'est éloigné de sa femme et qu'il a mis fin à son mariage. En quittant la maison familiale, il a aussi laissé derrière lui ses trois enfants. Fort de son expérience de conseiller, il a entrepris une carrière de conseiller en développement personnel, qui n'a pas vraiment marché et qui lui a occasionné des problèmes financiers. Sous une pression intense, il était aux prises avec le chambardement d'une vie autrefois stable.

C'est au cours de ce tourment et de ces bouleversements qu'une modification soudaine de conscience a eu lieu chez lui. Un jour, alors qu'il pleurait sans savoir exactement pourquoi, il a ressenti un étrange ralentissement du temps en même temps qu'une impression de paix intérieure. Les manifestations de ce changement ont également été de nature physique : il avait des sensations de piqûres d'épingle dans les bras et les jambes, ce qui lui a fait croire qu'il avait une crise cardiaque ou une attaque. Naturellement, il a eu peur, mais s'est souvenu d'une phrase prononcée par un moine zen : « Toute peur est illusoire. Continue de marcher droit devant. » Cette phrase l'a incité à cesser de résister et à s'autoriser à couler dans le processus en cours. Selon ses mots, ce processus était « comme une enfilade de dominos qui tombaient et faisaient tomber les suivants. J'ai commencé à lâcher prise sur tout... et je suis entré dans cet état d'extase. Tout caquetage mental a disparu et tout s'est mis à rayonner de cette stupéfiante sensation de beauté, d'immobilité et de silence ».

Cet état d'extase s'est perpétué, mais pas sans problèmes. En effet, JC s'est mis à trouver le côté pratique et organisationnel de la vie difficile à assumer. Il n'arrivait pas à

travailler et éprouvait de la difficulté à entrer en rapport avec les autres. Comme il oubliait souvent de manger, il a perdu énormément de poids. C'était pour lui une période de « nuit noire de l'âme » durant laquelle il s'est senti « abandonné de Dieu » et où il était revenu à une douloureuse dualité. Cependant, il a commencé à se rendre compte qu'il était en fait entré dans un processus d'intégration, de réapprentissage de ses fonctions mentales et de ses capacités pragmatiques, tout en conservant sa sensation de paix et sa nouvelle identité.

Ce processus d'intégration a été très long. À l'époque où j'ai parlé à JC, même si cela faisait six ans qu'il avait « basculé », il avait encore l'impression de travailler à ce processus. Voici comment il le décrit : « Depuis les six dernières années, je fais des aller-retour entre le mental et l'autre état. Les sensations de paix et d'immobilité sont toujours présentes, mais j'ai parfois de la difficulté à fonctionner avec les choses qui exigent des aptitudes intellectuelles et organisationnelles. C'est malcommode de se trouver dans un état non linéaire dans un monde occidental linéaire où tout est programmé. »

Voici comment JC décrit les principaux changements sur le plan de sa conscience et de sa perspective depuis sa transformation :

Je n'ai aucun sens d'identité. Si vous avez un sens d'identité, vous devez faire des choix. Je ne me considère ni comme Américain ni comme Canadien. Je n'ai pas vraiment de chez-moi quelque part. Je sens toujours en moi un silence immense et immobile qui est toujours présent où que j'aille.

Mon mental est très silencieux la plupart du temps. Il n'y a rien là qu'un silence tranquille, un silence très paisible et unificateur qui imprègne tout. Puis, vous me posez une question et la faculté du langage s'enclenche. C'est très beau, mais malcommode. On surestime énormément la faculté de la pensée. Je n'ai pas de problème à penser, mais si vous ne savez pas ce en quoi consiste exactement votre processus de pensée, vous souffrirez. L'égo est juste quelque chose qui s'est développé au fil des millénaires pour nous aider à survivre.

Je ne suis pas attaché aux biens matériels, ce qui est un grand soulagement. Avant, j'étais attaché à mon corps, au succès ou à ce que je voulais devenir. En fait, se mettre au service de tout ce qui existe, c'est tout ce qu'il y a à faire au nom du plus grand bien. Mon intention, c'est d'être au service de l'humanité.

Rencontre avec la mort comme déclencheur d'éveil soudain

Bien que de nombreuses et différentes expériences traumatisantes puissent causer un éveil soudain, il y en a une qui est plus fortement associée que d'autres à cette transformation. Il s'agit de la rencontre avec la mort. J'entends par là une rencontre personnelle avec la mort à cause d'une maladie ou d'un accident, ou à cause du décès d'une personne qui nous est très proche, d'un deuil.

Les recherches montrent que ce genre de rencontre est une source puissante de transformation post-traumatique. Les études montrent en particulier que les patients atteints

de cancer vivent souvent cette expérience quand ils prennent conscience qu'il ne leur reste que peu de temps à vivre. Au cours des mois suivant le diagnostic, de nombreux patients atteints de cancer disent qu'ils ont davantage confiance en la vie et qu'ils l'apprécient. Ils disent aussi que leurs relations personnelles sont plus fortes et plus authentiques⁴. (Ils disent également que leur niveau de spiritualité a augmenté.) Les études menées sur des gens ayant fait l'expérience d'autres maladies chroniques, de catastrophes naturelles et de situations où leur vie était menacée signalent des résultats similaires⁵. Ces études montrent que le deuil peut également déclencher une transformation post-traumatique⁶.

Les gens qui survivent à des expériences de mort imminente se sentent eux aussi changés en mieux, et ce, de façon permanente. Comme je l'ai décrit au chapitre 2, dans les expériences de mort imminente, les gens « meurent » pendant un court laps de temps (la plupart du temps à cause d'un arrêt cardiaque), mais ils se rendent compte qu'ils continuent d'être conscients. Dans la plupart des cas, ils quittent leur corps, sentent qu'ils avancent ou glissent dans l'obscurité vers une lumière, et qu'ils rencontrent des personnes décédées de leur famille ou bien des « êtres » qui s'adressent à eux. Comme vous pouvez l'imaginer, ces expériences ont de puissantes répercussions. Après avoir suivi les cas de 62 personnes ayant fait des expériences de mort imminente, le cardiologue hollandais Pim van Lommel a découvert que presque toutes ces personnes avaient connu une transformation majeure de leurs valeurs et de leur vision de la vie. Après cette expérience, ces personnes étaient moins intéressées par la richesse matérielle et par la réussite personnelle. Elles se sentaient plus connectées à la nature et

dotées d'une plus grande capacité d'amour et de compassion, aussi bien à leur égard qu'à l'égard des autres. Ainsi que van Lommel le dit : « Sur le plan de la transformation, les répercussions durables d'une expérience qui ne dure que quelques minutes se sont avérées une découverte inattendue et surprenante⁷. » Un autre chercheur, Michael Sabom, a découvert que les gens ayant vécu des expériences de mort imminente plusieurs années plus tôt disaient que leur vie avait plus de sens, que leur capacité d'amour avait augmenté et que leur engagement envers leur famille était plus grand⁸. Il ne fait aucun doute que cette transformation est en grande partie due au *contenu* de l'expérience de mort imminente, à la nouvelle réalité qu'elle permet de découvrir, c'est-à-dire au fait qu'il existe peut-être une vie après la mort et que l'univers est amour et harmonie. Mais il semble que cette transformation soit également due à la rencontre avec la mort.

Le cancer et l'éveil soudain

En plus de déclencher une croissance personnelle post-traumatique, le diagnostic d'un cancer peut aussi (même si ce n'est pas aussi fréquent) se traduire par une transformation post-traumatique. J'ai abordé certains de ces cas dans *Émerger de l'ombre*. Par exemple, Irene, chez qui on avait diagnostiqué un cancer du sein, s'était entendu dire qu'il ne lui restait qu'un an à vivre. Sa transformation a été presque instantanée. Le lendemain matin, elle s'est réveillée dans un monde différent, un monde où « l'air était propre et frais et où tout était extrêmement vivant. Les arbres étaient intensément verts et tout était intensément vivant. En prenant conscience de l'énergie qui émanait des arbres, je me suis sentie

connectée à tout. C'était fantastique. Je me suis sentie très chanceuse de vivre sur cette planète⁹». Même si cet état est resté particulièrement intense pendant quelques semaines, l'état intensifié et élargi de conscience est devenu l'état normal d'Irene pendant les 13 années suivantes. Son cancer est malheureusement réapparu et elle est morte peu après.

Hugh Martin, qui avait 70 ans quand je l'ai questionné, est un autre cas du même genre. Il a connu une transformation post-traumatique au milieu de la vingtaine après que le médecin a diagnostiqué chez lui la maladie d'Hodgkin — cancer du système lymphatique — et lui a annoncé qu'il ne lui restait pas plus de deux ans à vivre. Il a bravé le diagnostic de ses médecins et a guéri. Même si le diagnostic a été établi il y a plus de 40 ans, sa modification de conscience ne s'est jamais dissipée. Comme il me l'a dit : «Quelle grande bénédiction que de faire personnellement l'expérience de la brièveté de la vie ! Cela vous apprend à savourer chaque instant et vous incite à vivre la vie à un niveau que vous n'auriez jamais imaginé possible¹⁰.»

Les médias britanniques ont récemment fait état d'un cas magistral de transformation post-traumatique due à un cancer. Les médecins ont diagnostiqué une tumeur cancéreuse à l'estomac chez le guitariste rock Wilko Johnson, plus connu comme un membre du groupe rock Dr. Feelgood, et lui ont dit qu'il lui restait huit ou neuf mois à vivre. Quelques semaines après ce diagnostic, Johnson a déclaré qu'il se sentait «extrêmement vivant» et qu'il ressentait une sorte d'euphorie et «une merveilleuse impression de liberté». Tout comme chez Irene, ce sentiment d'euphorie a débuté dès l'annonce du diagnostic. Voici ce qu'il a déclaré à la BBC :

En sortant de la salle de consultation, j'ai senti une exaltation de mon esprit. Tu es là en train de marcher et tu te sens soudainement totalement vivant. Tu regardes les arbres, le ciel et tout le reste, et c'est simplement super ! En fait, je ne suis pas une personne heureuse. J'ai passé la majeure partie de ma vie en dépression avec tout le tintouin, mais tout ça, c'est parti. Tout ce qui me déprimait, m'inquiétait ou me dérangeait n'a plus d'importance maintenant. Et là, tu commences à te dire : « Pourquoi est-ce que je n'ai pas fait ça avant ? Pourquoi est-ce que je n'ai pas compris que c'est juste le moment dans lequel tu es qui compte ? »

S'inquiéter du futur ou regretter le passé est un stupide gaspillage de temps. C'est sûr que nous ne pouvons pas tous être menacés de mourir sous peu, mais il faut peut-être ça pour faire entrer un peu de bon sens dans notre tête. Dans le moment, tout est fantastique et me fait sentir vivant. Le seul fait de marcher dans la rue me fait sentir vraiment vivant. À chaque petite chose que je vois, à chaque petite brise sur mon visage, à chaque pavé que je foule, je me dis que je suis vivant, je suis vivant¹¹.

Mais il y a un petit rebondissement dans l'histoire de Wilko. Après avoir calmement accepté le fait qu'il allait mourir, il a refusé la chimiothérapie. Toutefois, neuf mois après, sa santé n'avait toujours pas commencé à se détériorer, ce qui l'a rendu perplexe. Il a alors consulté un oncologue qui lui a annoncé qu'il avait un type rare de tumeur qui était en fait opérable,

même si les chances de survie à l'opération n'étaient que de 15 pour cent. Au cours d'une opération qui a duré neuf heures, on lui a retiré une tumeur géante de l'estomac. Et après une période de convalescence, on lui a récemment annoncé qu'il n'avait plus le cancer. En ce moment, c'est-à-dire au moment de la rédaction de ce livre, il s'habitue au fait qu'il ne fait peut-être pas après tout face à une mort imminente.

L'éveil causé par un deuil

À part une mort imminente personnelle, le décès d'un proche est la seule expérience qui peut déclencher un éveil soudain. Un deuil peut causer un choc sismique, déstabiliser du tout au tout notre vie et notre esprit. Le monde semble soudainement devenir un endroit totalement différent, où rien n'est certain ni permanent, et où toutes nos activités et ambitions précédentes sont absurdes et vides de sens. La souffrance lancinante causée par la perte d'un être cher fait qu'il est difficile de continuer à vivre. Cette souffrance prend parfois des années à guérir, ou peut-être qu'elle ne guérira jamais. Mais, en même temps, une expérience intense et déstabilisante de deuil peut avoir de puissants effets transformateurs.

Dans *Émerger de l'ombre*, j'ai aussi inclus quelques exemples d'éveil dus à un deuil, en particulier celui de Glyn Hood, qui a connu un éveil soudain 18 mois après la mort soudaine de sa fille. Depuis, j'ai rencontré d'autres cas frappants de ce type, dont deux que je vous décris ci-dessous.

Le premier cas est l'histoire la plus tragique — et en même temps la plus inspirante — que j'ai jamais entendue. Alors que je cherchais des bénévoles pour participer à mes

recherches de doctorat sur l'éveil spirituel, Graham Stew m'a contacté. Il était maître de conférences à l'université, comme moi, bien que, depuis sa transformation, il soit devenu moins identifié à ce rôle et n'enseigne qu'à temps partiel. Il était différent des autres personnes à qui j'avais parlé en ce sens qu'il s'intéressait en profondeur à la spiritualité avant sa transformation. Il avait appris à méditer pendant l'adolescence et était adepte du bouddhisme depuis des années. C'est pour cette raison qu'il avait une idée de ce qu'était l'éveil spirituel et qu'il jouissait d'un certain développement spirituel. Tout cela était un plus pour le préparer à la transformation qui, ainsi qu'il le formule, « m'a donné la poussée finale m'ayant aidé à comprendre que tout ce que j'avais lu était vrai ».

La transformation de Graham a été déclenchée par deux deuils qui se sont rapidement succédé. Tout d'abord, les médecins ont diagnostiqué un cancer avancé et non traitable des poumons chez sa femme. Son état s'est rapidement détérioré, car après quelques mois, elle était en constant besoin d'oxygène et ne pouvait pas faire plus de quelques pas. Néanmoins, elle était déterminée à survivre au moins jusqu'à la fin de l'année afin de pouvoir passer un dernier Noël avec leur fils de 17 ans.

Mais, au mois d'octobre, leur fils a été tué dans un accident de voiture alors qu'il se rendait à une soirée. Ce choc a rapidement accéléré l'aggravation de la maladie de la mère, qui est en fait décédée le soir des funérailles de son fils.

En plus du choc et de la souffrance occasionnés par ces deux événements successifs — et d'avoir à composer avec le côté pragmatique des deux funérailles, de la déclaration des décès et de l'annonce des deux décès aux amis et aux connaissances —, Graham a ressenti une grosse perte d'identité.

Ainsi qu'il l'explique : « Presque d'un jour à l'autre, deux rôles importants dans ma vie ont disparu. J'avais été un époux pendant 22 ans et un père pendant 17 ans. Mes identités m'étaient subitement arrachées, et il ne me restait que le vide à contempler. »

Les enseignements bouddhistes sur l'impermanence et le changement, ainsi que la pratique bouddhiste de l'observation et l'exploration des états mentaux et émotionnels, ont beaucoup aidé Graham. Il savait qu'il était important d'accepter ce sentiment de vide et qu'il devait renoncer à la résistance qu'il lui opposait. Ce faisant, il a pris conscience, ainsi qu'il le dit, que « dans ce vide il y avait un calme qui le rassurait un peu que tout était bien ainsi ».

Dans mon livre *Émerger de l'ombre*, j'ai souligné qu'il était important d'accepter ces expériences. L'acceptation possède un pouvoir alchimique qui déclenche le potentiel transformateur du tourment et du traumatisme. La personne doit renoncer à résister à son malheur, elle doit lâcher prise et l'accepter. Dans de nombreux cas, un basculement de la conscience se fait exactement au moment même où elle abdique.

En explorant et en acceptant sa souffrance et le vide, la conscience de Graham a basculé. Le vide qu'il ressentait était un état positif de transcendance de l'ego plutôt qu'un vide morne ou hostile. « Le vide a fait exploser en miettes la fine carapace de mon ego. J'ai pu voir à travers l'illusion qu'est la dissociation. Toutes ces années, j'avais cherché des lunettes que je portais déjà. L'idée selon laquelle tout ne faisait qu'un avait été un concept intellectuel qui se transformait maintenant en réalité. C'est ainsi que c'est. Je ne peux pas imaginer ne pas voir la réalité maintenant », m'a-t-il dit.

J'ai interviewé Graham 11 ans après ces événements tragiques, mais porteurs d'une grande transformation. Il décrit comment, depuis cette transformation, il se sent beaucoup plus axé sur le présent, comment sa conscience s'est élargie et comment son appréciation des plaisirs simples s'est accrue. Il se sent plein d'aisance et d'acceptation, moins identifié à ses pensées et à ses émotions :

La vie est devenue beaucoup plus facile. J'arrive à vivre davantage dans le moment présent et à cultiver cette attitude. Les attaches psychologiques que j'avais avant ont perdu la majeure partie de leur emprise. Les préoccupations au sujet de l'argent, du travail et des relations sont presque réduites à rien. Maintenant, tout ce qui arrive est OK. Je peux dire oui à la vie quoi qu'elle m'apporte, alors qu'avant j'y mettais des conditions.

Cela me donne une impression d'aisance. La vie me semble juste aisée. Il y a encore des problèmes, et ce n'est pas un état d'extase. Mes humeurs vont et viennent. Mais je les vois changer, j'en suis conscient. J'arrive à lâcher prise. J'apprécie les choses simples comme boire une simple tasse de thé, regarder par la fenêtre, observer le soleil sur les feuilles, voir le merveilleux vert des arbres. Avant, je ne faisais pas vraiment attention à tout cela. Je suis frappé par la permanente fraîcheur des choses, par la merveille d'être simplement là. Je ressens le même émerveillement que sentent les petits enfants. J'ai retrouvé le sens de l'émerveillement. Je suis heureux

quand je sors de chez moi et que je sens le vent passer sur mon visage...

Mon mental jacasse encore. Cela fait partie du fait d'être humain. Parfois, je dois l'écouter parce que j'ai des choses à planifier, comme aller faire les courses et payer les factures. Le mental est une machine utile. J'y prête moins attention maintenant, un peu comme si la télévision fonctionnait dans une pièce et que je sois dans une autre pièce. Je n'ai pas à y prêter attention. Avant, les pensées chargées d'émotion arrivaient et me prenaient en otage, m'emmenant dans des enchaînements de pensées tournés vers le passé ou vers le futur. Je ne fais plus ça maintenant. J'ai tendance à moins me laisser prendre dans ce piège.

Je suis heureux d'être assis dans mon jardin, de simplement regarder les fleurs, d'écouter les oiseaux qui chantent. Je me délecte à écouter de la musique et à lire pendant des heures. Je suis moins sociable qu'avant, même si je n'ai jamais été un grand amateur de soirées, et je me satisfais pleinement d'une vie simple. Je peux me délecter d'une simple tasse de thé et m'émerveiller du pur miracle d'être simplement là.

Je n'ai plus d'ambition, tout cela est parti. Je ne suis plus préoccupé par l'impression que je donne à mes collègues de travail, par la publication d'articles. J'écirai peut-être un livre un jour, mais il ne semble pas y avoir urgence¹².

Le temps s'est modifié en ce sens que c'est toujours le présent pour moi. Tout ce dont je suis conscient émane de la conscience que j'ai du moment

présent. Le monde naît en nous. C'est aussi un mystère parce que nous ne pouvons pas le décrire.

Graham m'a raconté à quel point ses relations avaient changé aussi. Il est plus amical et plus détendu, moins susceptible d'être dérangé ou irrité par les gens. « Je me sens mieux parce que je n'ai plus besoin de protéger et de défendre d'ego. Sans cette préoccupation, tout me semble beaucoup plus facile », m'a-t-il expliqué.

Phoebe

Phoebe, qui est entrée en contact avec moi après avoir lu mon livre *S'éveiller*, est un autre exemple frappant d'éveil après un deuil. Elle m'a écrit pour me dire qu'elle avait fait une expérience d'éveil très intense après la mort de son amie.

Amanda, l'amie de Phoebe, avait seulement 20 ans lorsqu'elle a été tuée par un chauffard ivre alors qu'elle roulait à bicyclette. Lors des funérailles d'Amanda, le choc et le chagrin de Phoebe se sont transformés en une sensation de « béatitude et de paix totales face à l'impermanence de tous les corps et de toutes les formes ». Alors qu'elle rédigeait une note d'adieu à Amanda, elle a senti sa présence.

J'ai vu son visage, mais il n'était pas physique. En fait, j'ai complètement perdu la notion du monde physique autour de moi. Nous étions ensemble et nous ne faisons plus qu'une. Sa présence était pur amour et pure paix. Il n'y avait aucune différence distincte entre nous, même si j'avais encore un corps et elle, pas. Elle m'a dit de vivre ma vie au maximum

pendant que je suis encore sur terre. J'ai entendu sa voix me parler à travers moi, plutôt qu'à moi.

Pendant les deux jours suivants, ou un peu plus, je suis restée dans un état de paix et d'extase totales. Tout ce qui était physique était instable et de nature à se décomposer, et cela m'allait totalement. J'étais en paix avec le fait que j'allais mourir, et peu m'importait quand cela m'arriverait. J'ai ressenti un grand amour et une profonde gratitude envers tous ceux qui étaient dans ma vie et envers tout ce que je voyais et vivais. Il était clair pour moi que la négativité sous toutes ses formes n'avait aucun pouvoir et qu'elle était infiniment minuscule en comparaison à la vastitude de la vie elle-même.

Après cette expérience d'éveil, Phoebe a senti qu'elle voyait sa vie sous un autre jour, sous une perspective totalement différente. Voici comment elle décrit la chose : « Lorsque je suis retournée au petit collège d'art que je fréquentais, j'ai eu l'impression de débarquer d'une autre planète. » Sa vie d'avant lui semblait étrangère et elle avait la forte sensation d'être « réveillée », même si elle ne comprenait pas vraiment ce que cela voulait dire. Elle est devenue extrêmement sensible à l'énergie des endroits et des gens, et elle percevait les subtiles vibrations provenant de formes solides.

Elle a connu une ouverture de conscience au cours de laquelle elle a eu des révélations sur la nature de la vie humaine. Elle a eu des visions des cycles de la vie humaine, de l'histoire humaine, de l'évolution complète de la vie sur la planète et de la façon dont tout cela est lié. Voici ce qu'elle en dit :

J'ai pu voir les cycles dans de plus vastes cycles, qui étaient dans des cycles encore plus vastes : un jour entre le lever et le coucher, une année entre le début du printemps et l'hiver suivant, une phase de développement entre son début et sa fin, une vie entre la naissance et la mort, une ère entre son début et sa fin, et la durée de vie des planètes et des étoiles. Même la vie de l'univers entre le Big Bang et sa contraction finale. J'ai pu voir que, dans l'évolution de la vie, les formes de vie et les systèmes vivants augmentent en complexité, en collaboration, en efficacité, en intelligence et en conscience.

Peu après, elle a vécu ce qu'elle décrit comme «une grande ouverture» où elle a pris conscience de la «source de toute l'existence» :

C'est arrivé immédiatement après avoir perçu en profondeur pendant plusieurs jours tout ce qui croisait mon chemin : les meubles, les cheveux, le papier, les vêtements, la musique, les aliments, le savon, les corps, les esprits, les pensées, les réactions, les projets, les villes, les voitures, les arbres, les nuages et bien plus. Tout avait une indicible et complexe histoire qui était indissociable de l'histoire de l'univers, avec tout ce qui s'y trouve. Chaque chose simple me semblait magnifique quand je l'observais, immobile. J'ai vu que les draps de lit, les jeans et les parquets de bois étaient incroyablement complexes. Et j'ai senti que je percevais les nombreux secrets de la vie qui se trouvaient sous mes yeux aveugles depuis toujours. J'ai

vu qu'il y avait une vie très vaste qui était la Source de tout ce qui existe et qui existera. Je ne voyais pas avec mes yeux, mais avec le centre de mon être. J'ai vu notre univers, l'espace, tous les autres univers et tout ce qui change en tant que grain de poussière au sein d'un océan infini de vie et de lumière. J'ai vu encore plus clairement l'extase, la créativité, la sagesse et l'amour qu'est la nature de la vie. Ce spacieux océan de pure vie sans forme est pourtant pleinement conscient et intelligent. Il est le seul vrai expérimentateur, le seul vrai «je». La Source est présente partout, à chaque instant, que nous en soyons conscients ou pas.

Quand ce grand être s'est fait connaître à moi, j'ai vu que la pure et divine vie qui le constitue est en fait la même qui est l'essence de chaque être à travers le temps et l'espace. Le non-formé donne naissance à toutes les formes. Chaque opinion, chaque goût, chaque personnalité et chaque expérience proviennent de cette pure vie divine.

J'ai su avec certitude qu'il s'agit de Dieu. Dieu m'a montré qu'Il crée, qu'Il façonne, qu'Il fait évoluer les formes et les mondes de la même façon qu'un artiste crée une œuvre d'art. Dieu, l'esprit, existe en dehors du temps et n'a pas besoin de quoi que ce soit pour être. Et pourtant, la vie s'exprime à travers les formes en raison de sa nature créative.

Mais Phoebe a aussi connu des moments difficiles. Son expérience, que l'on pourrait qualifier d'urgence spirituelle, a occasionné un séisme dans sa psyché. Une ouverture si soudaine et si puissante devait inévitablement déranger ses

fonctions psychologiques normales. Elle est devenue très émotive et s'est souvent sentie désorientée et épuisée. Elle a eu des problèmes de mémoire, et de la difficulté à communiquer et à accomplir des tâches quotidiennes banales.

Phoebe avait cependant la chance de connaître un peu le bouddhisme et la spiritualité chrétienne, et d'avoir lu des maîtres spirituels modernes comme Eckhart Tolle. Elle disposait donc d'un cadre de référence pour donner un sens à ses expériences et savait qu'elle traversait une profonde transformation positive plutôt qu'une dépression. Comme JC Mac, une fois la transformation installée, elle a dû passer à travers un processus de réapprentissage et de reconstruction.

Au moment où Phoebe m'a écrit, quatre années s'étaient écoulées depuis son éveil. Elle avait retrouvé ses fonctions psychologiques et pouvait de nouveau bien fonctionner dans le monde quotidien, même si elle sentait que son intégration n'était pas encore terminée. L'intensité du début de sa transformation s'est estompée et convertie en une forme stable et continue d'état d'éveil. Comme elle le dit, sa conscience « d'une immense présence derrière et dans toute expérience ne m'a jamais quittée, même si elle est parfois plus en avant-plan ou en arrière-plan. L'espace du maintenant — la vie elle-même — transcende tous les phénomènes, toutes les expériences et toutes les situations. La lumière est infiniment plus grande et plus puissante que tous les fardeaux, toute l'obscurité et toute la souffrance. Il n'y a que Dieu qui existe ».

Comprendre la transformation post-traumatique

Pour quelle raison existe-t-il un rapport si fort entre le tourment et la transformation ? Sur le plan psychologique, que se

passé-t-il réellement lorsque l'éveil survient chez une personne qui subit un stress ou un traumatisme intense ?

Nous avons effleuré le sujet aux chapitres 5 et 6 quand il a été question de renoncement et d'abandon des attaches psychologiques. Nous avons vu que l'éveil spirituel graduel est souvent lié à un processus de perte durant lequel les attaches psychologiques d'une personne se dissolvent peu à peu. Ce processus peut être lié à une maladie, à un échec professionnel, à l'alcoolisme et à d'autres événements négatifs. Les attaches psychologiques comme l'espoir, les croyances, le statut et les possessions sont les pierres d'assise de notre identité, de notre système personnel. Quand ces attaches se rompent, notre identité s'effrite par la même occasion. Ceci se traduira par un tourment et un désespoir très intenses, mais également par l'émergence d'un nouveau Moi. Quand le vieux Moi s'effondre, un nouveau Moi, doté d'un fonctionnement supérieur, émerge et vient remplacer l'ancien. Et ce nouveau Moi est le système personnel d'éveil. Nous avons aussi vu que les adeptes de voies spirituelles pratiquent souvent le renoncement, c'est-à-dire qu'ils font des efforts conscients afin de dissoudre leurs attaches psychologiques. Par exemple, ils font volontairement vœu de pauvreté et de célibat, se détournent des ambitions matérielles, etc.

C'est le même processus qui se produit au cours de la transformation post-traumatique. Par contre, le système personnel d'éveil émerge soudainement et radicalement, plutôt que graduellement. L'aspect le plus important de ce processus est l'effondrement du vieux système personnel. Alors que ce processus peut être graduel, il se produit beaucoup plus souvent de façon soudaine. Il peut être déclenché par un stress intense, lorsque le vieux système personnel n'arrive plus à

supporter la pression et qu'il s'effondre subitement, comme un bâtiment s'effondre à cause d'un tremblement de terre. Ou bien, il peut se produire lorsque le vieux système personnel est tellement affaibli par la perte de ses attaches psychologiques qu'il lâche tout simplement, comme un bâtiment s'écroule parce qu'il a perdu trop de briques et qu'il ne peut plus maintenir sa forme. Ce qui résulte de l'effondrement, c'est soudainement un grand espace ouvert, qui était auparavant rempli par le système personnel précédent. Un nouveau système personnel au fonctionnement supérieur — un Moi éveillé avec des limites plus estompées, une conscience plus élevée et une activité cognitive réduite — émerge pour remplir ce vide, comme un papillon émerge de sa chrysalide.

Pourquoi certains et pas d'autres ?

Pour quelle raison ce Moi éveillé au fonctionnement supérieur apparaît-il chez certains humains et pas chez d'autres ? Après tout, presque tous les gens traversent d'intenses tourments à un moment donné de leur vie, mais la plupart font des dépressions sans pour cela vivre une transformation qui les élève vers un nouvel état d'être. En faisant mes recherches dans ce domaine, j'ai été constamment surpris de la facilité avec laquelle je trouvais des cas de gens ayant vécu cette transformation. Ceci m'a amené à conclure que la transformation post-traumatique — et par conséquent l'état d'éveil lui-même — est beaucoup plus commune que ce que l'on croit généralement. J'ai découvert que la plupart des gens ayant vécu cette transformation n'avaient aucune connaissance préalable des traditions spirituelles ou des pratiques spirituelles (ce qui voulait dire parfois que leur nouvel état les

rendait confus). J'ai maintenant la ferme conviction qu'il existe, incognito partout autour de nous, de nombreuses personnes éveillées qui ne comprennent pas bien ce qui leur est arrivé. Néanmoins, la transformation post-traumatique est tout de même assez rare. La grande majorité des gens qui traversent un tourment et un traumatisme intenses ne connaissent pas cette transformation.

C'est notre *réaction* au tourment et au traumatisme qui détermine si oui ou non nous connaissons une telle expérience de transformation post-traumatique. Deux éléments importants sont nécessaires pour qu'il y ait transformation : la prise de conscience et l'acceptation. Pour que la transformation ait lieu, la personne doit en premier lieu affronter sa situation plutôt que se distraire pour l'oublier. Bien trop souvent, les gens qui subissent un traumatisme ont recours à un mécanisme de défense et ils n'affrontent pas leur malheur. Ils se racontent des histoires en minimisant la gravité de la situation ou ils évitent tout simplement de l'aborder. Le fait de reconnaître ce qui est (affronter la chose) est un acte de courage. Cela veut dire qu'il faut affronter les pertes et les souffrances immenses. Si on ne le fait pas, les effets transformateurs positifs du tourment et du traumatisme ne se manifesteront pas.

Une fois que la personne a trouvé le courage d'affronter la réalité, elle pourra passer à la deuxième étape, l'*acceptation*. Cette attitude d'acceptation — qui consiste à cesser de résister à la situation, à lâcher prise ou à s'y abandonner — est absolument essentielle pour qu'il y ait transformation post-traumatique. Le moment où il y a acceptation est également souvent le moment précis où la transformation a lieu. L'acceptation possède vraisemblablement un pouvoir alchimique de

transmutation de la souffrance et du tourment en transformation positive. L'acceptation constitue souvent le déclencheur qui permet au Moi latent supérieur d'une personne d'émerger et de prendre la place des fragments éparés du vieux Moi qui a été très endommagé par la perte ou par le tourment.

J'ai eu connaissance de nombreuses transformations post-traumatiques ayant été déclenchées par une thérapie. Sur les 25 cas d'éveil spirituel que j'ai étudiés pour ma thèse de doctorat, par exemple, cinq personnes ont connu l'éveil alors qu'elles suivaient une forme ou une autre de psychothérapie¹³. Il semblerait que la thérapie déverrouille le tourment et ménage une ouverture d'où un nouveau système personnel peut émerger. Si le cadre thérapeutique est sécuritaire et assure un bon soutien — et si le thérapeute est doué —, la thérapie est susceptible d'instaurer les conditions appropriées pour que la personne reconnaisse son tourment ou son traumatisme et pour qu'elle arrête d'y résister. Elle se sentira peut-être capable de prendre du recul et de s'abandonner à la situation, attitude qui permet à la transformation d'avoir lieu.

Mais condition encore plus fondamentale, cependant, la transformation issue du tourment psychologique a lieu si la personne est *prête* à s'éveiller spirituellement.

En ce qui me concerne, je conçois l'éveil et l'état d'éveil dans un contexte évolutionniste. Je considère l'état d'éveil comme une progression évolutionniste, comme l'étape suivante du développement humain. L'état d'éveil est un état de conscience plus vaste et plus intense, de la même façon que notre présent état normal est un état plus vaste et plus intense que, disons, l'état de conscience d'un chien ou d'un

mouton. Ainsi que je l'expliquerai dans le dernier chapitre de ce livre, je crois que cet état deviendra un jour l'état normal des humains.

Par conséquent, l'état d'éveil est latent au sein de la race humaine entière et il commence à se manifester. Il se manifeste chez les gens par l'augmentation de la fréquence des éveils temporaires, par le renforcement de la *pulsion* à s'éveiller (qui s'exprime par la pulsion à s'engager dans des pratiques et des voies spirituelles) et par l'augmentation de la *latence* de l'éveil chez les gens. Le système supérieur personnel d'éveil est latent chez certaines personnes. Il est déjà formé, mais ne s'est pas encore manifesté, peut-être parce qu'il est bloqué par le système personnel actuel. Cependant, lorsque les attaches psychologiques de ces personnes se dissolvent et que leur système personnel normal s'effrite, ce système au fonctionnement supérieur émerge et se met en place. Il devient leur nouvelle identité. De nombreuses personnes ayant vécu une transformation post-traumatique disent qu'elles ont l'impression d'être nées de nouveau, qu'une nouvelle personne habite le même corps. Et tout comme une naissance physique est un processus parfois difficile, la naissance d'une nouvelle identité est souvent problématique.

Chez la plupart des gens, le système personnel d'éveil n'est probablement pas *prêt* à émerger. Il doit encore finir de se former, de se finaliser en tant que structure. C'est ce qui fait que, lorsque ces gens vivent un tourment, un traumatisme et la dissolution de leurs attaches psychologiques, ils traversent une dépression sans pouvoir s'élever par une transformation. Leur système personnel normal s'effondre sans que rien ne vienne le remplacer. Il ne reste plus qu'un vide psychique en eux, qui n'est pas comblé par un Moi latent

supérieur. Leur Moi supérieur n'est pas encore prêt à venir au monde¹⁴.

Lorsque la transformation est aussi bien graduelle que soudaine

Ainsi que je l'ai fait remarquer au début de ce chapitre, il n'y a pas de démarcation bien distincte entre la transformation graduelle et la transformation soudaine. Au cours de ma recherche de doctorat, j'ai vu six cas où la transformation avait été aussi bien graduelle que soudaine. En fait, dans ces cas, la transformation soudaine avait été précédée d'une longue période d'éveil graduel. En effet, une longue période d'éveil graduel ferait en sorte que les gens soient plus susceptibles de connaître une transformation soudaine.

Dans la plupart des cas, la transformation post-traumatique a lieu lorsque la personne *se trouve en plein tourment et stress intenses*. Dans certains cas, il se peut toutefois qu'il y ait un délai. Ainsi, au début, la personne vivra uniquement les aspects traumatisants de sa crise. Mais une pratique spirituelle suivie, qui induit un éveil spirituel graduel, déclencherait plus tard une soudaine transformation post-traumatique.

Mon ami et mentor Russel Williams en est un bon exemple. Son éveil est sans nul doute lié à des tourments et à des traumatismes intenses subis au début de sa vie. Ainsi qu'il le raconte dans son ouvrage, que j'ai révisé, *Not I, Not Other Than I* (Pas moi, pas personne d'autre que moi), Russel est né en 1921 et a quitté l'école à l'âge de 11 ans, après la mort de son père. Ce qui est encore plus dramatique, c'est que sa mère est morte peu après et qu'il a été obligé de se battre pendant quelques années pour survivre, en acceptant du

travail manuel difficile ou des boulots minables mal rémunérés. Il a aussi connu un traumatisme intense pendant la Deuxième Guerre mondiale. Il était à Dunkerque ainsi qu'à Londres pendant le blitz nazi et a frôlé la mort à plusieurs reprises.

Chez lui, la transformation a eu lieu soudainement cinq ans après la guerre, après avoir involontairement suivi pendant trois ans une pratique spirituelle. En effet, il s'occupait de chevaux dans un cirque (comme je l'ai décrit au chapitre précédent). Voici la description du moment de sa transformation dans ses propres mots :

Je me suis réveillé un matin et mon regard s'est tourné vers les chevaux. Je voyais la vapeur s'échapper de leurs naseaux, comme c'est le cas par un matin froid. Tout d'un coup, je n'observais pas seulement le cheval de l'extérieur, j'étais devenu le cheval. Je le regardais de l'intérieur. J'étais lui. Je voyais à travers ses yeux et son esprit. J'étais conscient de sa véritable nature. J'étais conscient du fait que toutes les choses ne font qu'un. Je sentais en moi une sensation de paix très profonde.

Quelle révélation ! J'ai regardé un autre cheval, puis un autre. J'étais aussi à l'intérieur d'eux. J'ai regardé un des chiens, et j'ai également vu sa véritable nature. J'ai vu la véritable nature de tout. Je suis sorti pour aller regarder les lions. Même chose avec eux. Je les voyais de l'intérieur vers l'extérieur, pas le contraire. Nous étions tous de la même nature, nous provenions tous de la même source. Ma propre nature et la leur étaient la même, sous une forme différente, et une conscience nous liait tous. Ils

n'étaient distincts que par la forme et par la structure. Mais l'essence était la même, la vacuité était la même, chez tous les animaux et chez tous les humains. Je suis allé regarder des arbres, et eux aussi étaient dotés de la même nature. Ensuite, j'ai regardé mon propre corps et à l'intérieur de moi, et il n'y avait personne. Mon identité habituelle avait disparu. À cet instant, il n'y avait plus aucune colère, plus aucune frustration, juste un sentiment de paix. Aucun désir, aucune aversion. Tout était comme cela devait être¹⁵.

Il semblerait que les trois années de pratique spirituelle involontaire de Russel aient créé les conditions — ainsi que l'attitude d'ouverture et d'acceptation — qui ont permis au potentiel transformateur de ses expériences traumatisantes de s'actualiser.

Il existe une autre façon selon laquelle la transformation peut simultanément être graduelle et soudaine. C'est quand le processus s'étale sur plusieurs expériences diverses de transformation au lieu de se concentrer en une seule et soudaine transformation. Le système personnel normal ne se dissout pas d'un coup, mais en plusieurs fois après plusieurs épisodes de tourment et de souffrance, comme un château qui est démoli par plusieurs attaques successives. Une personne que j'ai interviewée m'a raconté qu'elle avait eu trois expériences de transformation distinctes s'étalant sur neuf ans, chacune ayant été déclenchée par un intense tourment psychologique. Chaque fois, chaque expérience a été suivie d'un état d'éveil plus intense, la dernière ayant déclenché un état d'éveil permanent et stable. Une autre personne m'a raconté qu'elle avait connu « cinq ou six moments

de clarté» suivis de ce qu'elle appelle «l'habituelle quête spirituelle», jusqu'à ce qu'une période d'intense tourment déclenche un basculement définitif vers l'état d'éveil.

Toutefois, il est normal que divers types d'états d'éveil se mêlent et soient parfois difficiles à distinguer les uns des autres. Après tout, il est question ici d'un état où la dualité s'estompe et où les frontières n'existent plus. Pour la plupart d'entre nous, le paysage de l'état d'éveil est *terra incognita* sur le plan de l'expérience. Par conséquent, il est important d'essayer de le cartographier, dans une certaine mesure, pour nous orienter et nous diriger, et pour nous éviter la confusion ou l'errance. Mais, en même temps, nous devrions éviter les distinctions et les paramètres inutiles.

8. L'éveil soudain : l'éveil énergétique de type *kundalini*

Les cas d'éveil soudain que nous avons abordés jusqu'ici sont des expériences de dissolution de l'ego où une grande perte, un traumatisme et un tourment ont dissous les attaches psychologiques d'une personne et où, dans ce processus, leur ego et tout leur système personnel ont aussi été dissous. Mais certains éveils soudains se produisent sous une forme légèrement différente. Il s'agit d'une forme énergétique d'éveil, qui est plus explosive et plus spectaculaire. Les éveils énergétiques conduisent eux aussi à une dissolution du système personnel normal, mais d'une façon plus violente.

Nous pourrions utiliser l'analogie de la destruction d'une maison pour établir la différence entre les deux. Quand il s'agit de la dissolution de l'ego, c'est comme si on démontait la maison peu à peu : les pierres d'assise des attaches psychologiques sont graduellement éliminées. Par contre, dans le cas d'un éveil énergétique, c'est comme si la maison était totalement détruite d'un coup, comme si une habitation en bord de plage était emportée par un tsunami. L'éveil énergétique est « l'urgence » spirituelle la plus intense et la plus spectaculaire.

Éveil de la *kundalini*

Selon les traditions spirituelles indiennes du yoga et du tantra, l'éveil énergétique soudain dans le corps est appelé éveil de la *kundalini*. Ainsi que je l'ai décrit au chapitre 5, la *kundalini* — terme qui est tiré du terme sanscrit *kunda* qui veut dire «se lover» ou «spiraler» — est une énergie intense et explosive qui est à l'état de dormance au niveau du premier et plus bas des sept chakras (chakra veut dire «centre énergétique»), le chakra appelé *muladhara*. Lorsque cette énergie arrive au chakra le plus élevé, au niveau du sommet de la tête, cela se traduit par un éveil spirituel.

Les nombreux chercheurs œuvrant dans le domaine de la spiritualité et les psychologues transpersonnels ont étudié le phénomène de l'éveil de la *kundalini* en se concentrant principalement sur les effets négatifs de la montée soudaine et spectaculaire de la *kundalini*. Selon le chercheur Bruce Greyson, par exemple, cette montée d'énergie entraîne parfois de graves perturbations du fonctionnement psychologique qui s'apparentent à des troubles psychiatriques et sont souvent diagnostiquées à tort comme des maladies mentales¹. D'autres chercheurs ont observé que cette montée d'énergie peut aussi causer des problèmes physiques, entre autres, des spasmes et des vibrations involontaires, des sensations de démangeaisons et de brûlures, et de la léthargie. Certaines personnes entendent des voix, voient des lumières et font des expériences paranormales².

Il est intéressant de noter que les textes indiens traditionnels consacrent peu d'attention à ces problèmes. Ils font tout au plus allusion à la volatilité potentielle de l'énergie et la décrivent comme étant «un anneau de foudres, des

couches de feu ardent³» ou une « énergie volcanique » qui émet des « étincelles aveuglantes⁴ ». Un texte tantrique, le *Vijnanabhairavatantra*, explique que de la dépression et de l'épuisement risquent de survenir si l'énergie de la *kundalini* redescend par les chakras au lieu de monter. Ce texte mentionne aussi que si le yogi n'a pas totalement transcendé son identification au corps, il pourrait être pris de tremblements incontrôlables.

Je suppose qu'il y a une bonne raison pour laquelle ces textes n'abordent pas en détail les difficultés inhérentes à l'éveil de la *kundalini*. En effet, ce phénomène se produisait en général dans le cadre de traditions monastiques et spirituelles, sous la supervision de gourous, et avec une compréhension et une préparation approfondies. Dans ces circonstances, il est moins probable que de telles difficultés se produisent. Ceci vient souligner un point que j'ai déjà soulevé (et un sujet que j'aborderai en détail au chapitre 10), c'est-à-dire que l'éveil occasionne probablement beaucoup de perturbations lorsque la personne n'y est pas préparée et ne dispose pas de cadre de référence pour lui donner un sens, et aussi quand il se produit dans un milieu qui ne soutient pas ce processus.

Les cas d'éveil énergétique tirés de mes recherches

Les éveils énergétiques — ou éveils de la *kundalini* — sont communs, bien qu'ils ne le soient pas autant que ceux qui s'effectuent par la dissolution de l'égo. Au cours de mes recherches de doctorat, par exemple, j'ai trouvé cinq cas évidents d'éveil énergétique de type *kundalini* sur 25 éveils, et peut-être deux autres éventuels cas. Comme la plupart des

éveils soudains, les cas que j'ai étudiés ont presque tous été déclenchés par un tourment psychologique intense, avec la légère différence qu'ils avaient été enclenchés par un stress intense (qui se manifeste souvent par de l'insomnie) plutôt que par des facteurs comme l'échec ou la perte.

Kimberley, une des personnes concernées par ma recherche de doctorat, a connu l'éveil par une libération d'énergie explosive peu après la mort de sa mère. Un matin, alors qu'elle était allongée dans son lit, elle a perçu la présence de sa mère. Soudain, elle a senti qu'elle ne pouvait plus bouger son corps ni ouvrir les yeux. Elle a senti de la chaleur et une vive lumière autour de son corps. Elle a eu peur, mais en même temps a été rassurée d'une certaine façon. Au cours des jours suivants, elle a eu l'impression que de l'énergie montait dans son corps, accompagnée d'un fort son strident. La nuit, quand elle fermait les yeux, elle voyait des couleurs et des symboles, ainsi que de « l'information aléatoire passant à très, très haute vitesse, comme un diaporama, avec des images de toute l'histoire humaine ». Pendant la journée, elle était extrêmement sensible aux autres gens. Elle sentait leurs émotions et leurs pensées, et voyait des couleurs autour d'eux.

Comme Kimberley n'avait aucune notion de spiritualité ni d'ésotérisme, elle a eu de la difficulté à donner un sens à ses expériences. Elle se disait qu'elle était devenue folle, même si elle était certaine que ces expériences étaient réelles, qu'elle était entrée dans une réalité supérieure et qu'elle n'avait pas eu d'hallucinations. Pendant plusieurs semaines, elle a été incapable de travailler ou de fonctionner dans la vie quotidienne. Elle avait aussi de la difficulté à dormir. Les médecins ont déclaré qu'elle faisait une dépression. Elle

éprouvait également de la difficulté à concentrer son attention et à retenir l'information. Pressentant que la médecine traditionnelle ne pouvait l'aider, elle s'est tournée vers des thérapies alternatives qui l'ont aidée à assimiler son nouvel état d'être. Il lui a fallu «entre deux et trois ans pour atteindre une certaine stabilité et pour comprendre ce qui se passait». Maintenant qu'elle a bien digéré ce changement, elle dit que son état d'être comporte en permanence une conscience psychique et spirituelle :

Une fois que les choses se sont stabilisées, j'ai compris que je disposais d'aptitudes qui pouvaient aider les autres. J'ai commencé à percevoir quelle était la raison d'être de ces aptitudes et quel bien elles pouvaient faire aux autres. Grâce à ma conscience sensorielle exacerbée, j'arrive à lire ce que se passe chez les autres au niveau de l'inconscient, je peux leur faire prendre conscience de ces choses et les aider à les changer. Il y a une conscience de l'énergie, d'une vibration ou d'une présence, une capacité à lire le plan fondamental de la réalité, ce qui se passe sous la surface.

Il y a une conscience élargie, la compréhension de notre place dans l'univers, un entendement élargi du cheminement de l'âme et de la continuité de la conscience, une compréhension que la vie physique n'est qu'une dimension de la réalité.

J'évolue souvent simultanément entre deux mondes. J'apprends à apprécier la réalité physique et la vie familiale, les choses simples de la vie. Mon appréciation de la vie quotidienne s'est intensifiée.

Même si j'ai toujours eu le sens de la beauté, celui-ci a augmenté. Il y a une grande connexion avec la nature. Et comme il y a ouverture et conscience de l'énergie et des vibrations, je peux apprécier la nature, ainsi que ses forces et ses cycles. Quand cette transformation est arrivée, j'ai d'abord pensé que je perdais la boule, surtout lorsque je pouvais presque sentir qu'un arbre me parlait. Je comprends maintenant que je captais simplement de l'énergie.

Ce qui est intéressant, c'est que je suis retournée vivre à Devon (ma ville natale), où je m'attendais à rentrer chez moi et à ce que ma famille et mes amis ne me reconnaissent pas. Je me sentais tellement différente, comme si j'étais quelqu'un d'autre. Tous mes cadres de référence internes ont changé. La vie n'est plus pour moi une suite aléatoire d'événements distincts sans rapport les uns avec les autres, qui me tombent dessus ou que je provoque. La vie est seulement un partenariat d'interconnexion cocréateur doté d'une sorte de force intelligente ou d'une présence sensible permanente. Je vis comme une âme intemporelle qui apprécie sa vie physique. Telle est ma réalité quotidienne.

Voici un autre exemple d'éveil de la *kundalini*, celui de Simon, qui est survenu au cours d'une période de grand stress qui l'a obligé à occuper un emploi qu'il détestait intensément, en même temps que sa femme subissait des tests de dépistage du cancer. Il n'a absolument pas dormi pendant une semaine à cause de l'inquiétude et du stress. « Un jour, sans prévenir, vers 5 h du matin, j'ai eu ce que je sais être aujourd'hui un

éveil incontrôlé de la *kundalini*. J'ai senti des douleurs lancinantes et des convulsions énergétiques monter et descendre le long de ma colonne vertébrale. J'ai aussi régressé dans des vies antérieures et j'ai absolument saisi la nature de Dieu et de l'univers. »

Même si Simon ne connaissait presque rien de la spiritualité, lui aussi, comme Kimberley, était certain de subir une sorte de transformation. Mais personne n'était là pour lui prêter assistance. Il est allé consulter un médecin, qui l'a transféré dans un hôpital psychiatrique où on l'a enfermé et mis sous traitement médical. Au début, il a acquiescé au diagnostic des médecins et a cru qu'il était devenu fou. Il a donc ingéré tous les médicaments qu'on lui donnait. Quelques mois plus tard, une fois que son état s'est stabilisé, la certitude d'avoir subi une sorte de transformation positive est revenue. Il a alors lu les livres d'Eckhart Tolle et d'autres auteurs (entre autres mon livre *S'éveiller*, qui lui a permis d'entrer en communication avec moi), qui l'ont aidé à donner un sens à son nouvel état d'être. Il a commencé à fréquenter un centre de Yoga Sahaja, ce qui lui a permis de réaliser qu'il avait fait une expérience d'éveil spirituel. Voici comment Simon décrit les changements dus à son éveil :

J'ai compris que je ne pouvais plus travailler à temps plein, seulement à mi-temps. J'étais responsable du service chez un concessionnaire BMW et je n'y arrivais plus, physiquement et mentalement. Ma vision de la vie, ma perspective des choses, avait changé. J'ai perdu tout désir matériel. Avant, je pensais que ma vie ne serait parfaite que si j'avais la dernière moto la plus rapide. J'ai rendu ma femme folle pendant des

années avec mes achats impulsifs de dizaines de motos différentes. Au début de ma dépression d'origine, j'étais obsédé par l'acquisition de la dernière et plus grosse voiture, avec tous les gadgets. Tous ces désirs se sont volatilisés.

Plusieurs années ont passé avant que Simon sente que son état d'éveil était pleinement installé et intégré, et que les effets perturbateurs de sa transformation soudaine aient totalement disparu. Mais, finalement, il a commencé à sentir en permanence un grand sentiment de satisfaction et d'accomplissement, qui s'est traduit, entre autres, par une nouvelle appréciation de l'inactivité et de la solitude. Il reconnaît qu'il s'agit d'un des plus grands changements à être survenus en lui : « Maintenant, je ne cherche rien de mieux à faire que de rester assis à méditer en restant conscient et sans pensées. Je ne m'ennuie plus. Je travaille seulement deux jours par semaine. À part ça, je me contente de lire, d'aller me promener et de méditer. Avant, je ne pouvais pas rester assis plus de cinq minutes. Il fallait que je fasse quelque chose ou que j'aille quelque part. Il y a eu un monumental changement entre l'hyperactivité d'avant et le fait de pouvoir rester assis longtemps sans rien faire. »

Le dernier exemple d'éveil de la *kundalini* est celui d'Eric, à qui c'est arrivé après une retraite de yoga. Il avait souffert de graves problèmes psychiatriques plus tôt dans sa vie. Peu après la fin de la retraite, il a eu sa « première crise en 10 ans », probablement déclenchée par la pratique intense de yoga. « J'ai eu plusieurs expériences où ma conscience a semblé augmenter soudainement, où les méridiens de mon corps étaient énergisés et où mon esprit était devenu plus clair et

plus aiguisé», dit-il. Même s'il était certain de traverser une transformation spirituelle, il a été hospitalisé dans un service de psychiatrie où le personnel était sceptique et hostile. Mais, après quelques jours, il a réussi à les persuader de le laisser sortir. C'est au cours de cette même journée que son grand bouleversement a eu lieu : « Mon mental a commencé à se taire et, en même temps, le monde est devenu plus net, plus réel. Et cette expérience a duré. Je suis allé nager pendant que mon amie enseignait au centre sportif. Pour la première fois de ma vie, je me suis senti être conscience. Ce soir-là, je suis rentré à la maison en sentant encore cette grande clarté et ce silence dans ma tête. »

Quelques semaines après, une nouvelle transformation de sa conscience s'est produite, qui a conduit Eric à un état stable et continu d'éveil. Cette transformation a eu lieu pendant qu'il prenait sa douche, un matin :

Je baignais dans une dimension dynamique de clarté. Je riais aux éclats, absolument fou de joie. J'ai compris une profonde vérité. J'ai pris conscience que le fait d'être simplement vivant voulait dire de prendre une douche, d'avoir un lit où dormir, de la nourriture à manger... J'étais stupéfait par la qualité de la couleur du ciel, que je n'avais jamais vu ainsi avant, et par la chaleur sur ma peau. C'est comme si le monde était redevenu tout neuf.

Je me suis senti comme une nouvelle personne. Les choses qui me dérangeaient avant ne me dérangent plus. Maintenant, je passe beaucoup de temps dans le présent, plus que je ne l'ai jamais fait, et je réussis à calmer mon esprit quand je le veux. Ma

famille a souvent remarqué mes changements positifs et ma psychiatre m'a récemment dit que je suis une des personnes les plus psychologiquement saines qu'elle a jamais vues.

La vie est simple. Et précieuse. Toutes les formes de vie sont sacrées. La vie est un miracle dont on doit profiter. Chaque instant est différent, chaque moment vibre de possibilités. Si je devais tout perdre demain, ça ne me poserait pas de problème. La meilleure façon d'utiliser ma vie, c'est de contribuer au bien-être de toutes les formes de vie. Je passe la majeure partie de mon temps dans l'instant présent et j'encourage de toutes les façons possibles les autres à faire de même. Il ne me manque rien dans ma situation actuelle. Je ne me sens pas mal à l'aise quand je me sens bloqué ou que je ne sais pas quelle direction prendre. Toutes les difficultés de ma vie se sont produites pour que j'arrive là où je suis rendu aujourd'hui. Et je suis très heureux d'être qui je suis et d'être rendu là où je suis rendu. Alors, je ne qualifie plus les expériences de bonnes ou de mauvaises.

L'intégration

Même si tous les éveils soudains sont souvent perturbants et prennent parfois du temps avant d'être totalement intégrés, c'est particulièrement le cas des éveils énergétiques. (Kimberley mentionne qu'il lui a fallu deux à trois ans, et Simon, plusieurs années.) Comme les éveils énergétiques sont très puissants et explosifs, ils sont plus susceptibles d'occasionner des troubles psychologiques — et physiques — qui

prennent des années à se résorber. Comme nous pouvons le voir grâce aux exemples ci-dessus, les gens qui subissent un éveil énergétique sont susceptibles d'être diagnostiqués comme des cas psychiatriques. L'éveil spirituel n'est certainement *pas* une forme de psychose, même s'il lui ressemble parfois. Il est facile pour les psychiatres qui ne savent rien de l'éveil en tant que phénomène de le diagnostiquer à tort comme une psychose et de prescrire un traitement médical ou une hospitalisation.

Toutefois, dans *tous* les cas d'éveil énergétique que j'ai analysés, les perturbations psychologiques et les problèmes physiques ont peu à peu diminué en intensité ou totalement disparu, même si cela a demandé des années. C'était en partie dû au fait que les gens comprenaient davantage leur expérience et aussi au fait que les éveils énergétiques semblent être un processus qui suit naturellement son cours, qui se calme avec le temps, comme le fait un interminable séisme.

Ici encore, il est difficile de clairement distinguer les éveils énergétiques des expériences de dissolution d'ego que nous avons abordées dans le chapitre précédent parce que celles-ci comportent également un aspect énergétique. Lorsque l'ego habituel se résorbe, l'énergie qu'il monopolisait est libérée et se met à circuler dans notre être. Nous nous sentons alors intensément vivants et nos perceptions sont intensifiées, faisant en sorte que notre milieu de vie nous semble intensément vivant et beau. Mais les expériences d'éveil énergétique que nous avons abordées dans ce chapitre semblent être différentes en ce sens qu'elles sont franchement et intensément de nature énergétique.

Toutefois, la réelle différence entre ces deux modes d'éveil soudain est peut-être la nature différente de l'énergie et la source différente dont elle provient.

Les expériences d'éveil sexuel et l'éveil énergétique

J'ai qualifié les expériences abordées dans ce chapitre d'expériences de type *kundalini*, pas d'expériences de *kundalini*, parce que je ne crois pas que le concept d'éveil de la *kundalini* soit littéralement vrai. Je ne crois pas qu'il existe réellement une mystérieuse source d'énergie localisée près du chakra situé à la base de la colonne vertébrale. Selon moi, ce que les traditions du yoga et du tantra appellent l'énergie de la *kundalini* est en fait de l'énergie sexuelle, ou *libido*, si l'on veut utiliser le terme freudien. Dans le monde du taoïsme, il s'agit de l'énergie *xing*. Et je crois que c'est cette énergie qui circule de façon explosive dans le corps des gens au cours de telles expériences, de façon si puissante qu'elle démolit le système personnel normal comme un tsunami⁵.

De nombreux chercheurs ont établi un lien entre l'éveil énergétique de type *kundalini* et la sexualité. En étudiant des comptes rendus d'éveil de type *kundalini*, la psychothérapeute Bonnie Greenwell a découvert que cette expérience était parfois déclenchée par des échanges sexuels puissants et qu'elle pouvait être suivie d'orgasmes spontanés et d'un désir sexuel généralement plus élevé⁶. Certaines personnes précisent aussi que l'éveil énergétique possède une certaine qualité sexuelle. Voici, pour illustrer cela, le compte rendu d'une expérience d'éveil temporaire de nature énergétique puissante, que j'ai utilisée dans mon livre *S'éveiller*. Ce phénomène s'est produit après une période prolongée de méditation,

au cours de laquelle la personne en question a senti une sensation de forte poussée près de la base de la colonne vertébrale. Elle explique ici ce qui s'est passé alors qu'elle continuait de respirer :

Cette sensation a continué de monter le long de ma colonne vertébrale, allant plus haut à chaque inspiration. Cela a été une *expérience magnifique, intensément intime et de nature sexuelle*. C'est au moment où la sensation est arrivée au cou que j'ai paniqué. Je savais que si je ne reprenais pas le contrôle, cette force passerait par ma tête et ressortirait par ma couronne et que je finirais par crier et serais forcée de courir tout autour de la pièce comme une folle. Après cette expérience et pendant des semaines, mon visage rayonnait d'un nouveau bonheur. De nombreuses personnes ont passé des commentaires sur la nouvelle impression qu'elles avaient de moi, disant que j'étais vivante, réveillée et rieuse. J'avais une énergie inépuisable et n'avais pas ou peu besoin de dormir. J'étais entourée de gens qui voulaient tous me parler⁷.

Le lien entre l'éveil énergétique et la sexualité est peut-être beaucoup plus clair dans les comptes rendus d'expérience sexuelle d'éveil. Ces expériences comportent souvent une libération explosive d'énergie qui fuse dans le corps et qui emplît la personne de chaleur et de lumière. Ceci est illustré par l'intense expérience énergétique qui suit, qui m'a été relatée après que j'ai rédigé un article sur les expériences de transcendance sexuelle dans mon blogue :

Alors que je faisais l'amour, le plaisir s'est soudain répandu dans tout mon corps. Je n'ai plus été que plaisir. Je n'étais plus dans mon corps dans le sens physique, j'étais énergie. L'énergie de mon partenaire et la mienne ont fusionné pour ne faire qu'une. J'ai vu cette énergie en même temps que j'étais cette énergie. Ensuite, j'ai commencé à voir un motif, peut-être un motif énergétique, peut-être un motif lumineux. Néanmoins, c'était quelque chose que je n'avais jamais vu et dont je n'avais jamais entendu parler avant. C'est pour cela que je ne dispose de rien à quoi la comparer. Ensuite, je suis passée à travers « quelque chose », une sorte d'autre univers, dimension, royaume ou peu importe, et je suis devenue le motif que je voyais. Je n'étais plus dans la pièce, je n'étais plus nulle part. J'étais dans un vide qui englobait tout, j'existais seulement en tant qu'énergie ou motif lumineux. J'ai su instinctivement, pas conceptuellement, que c'était le lieu où je me trouvais avant mes premiers souvenirs et avant que je devienne conscience dans un corps humain⁸.

La psychologue transpersonnelle Jenny Wade a rassemblé 91 cas d'expérience sexuelle d'éveil, nombre d'entre eux ayant des ressemblances avec l'éveil énergétique. Voici les commentaires de Wade : « Certaines personnes racontent que des énergies étranges ont parcouru leur corps. Que le phénomène a commencé avec la sensation que la charge sexuelle normalement ancrée dans les parties génitales s'est répandue dans tout le corps, l'éclairant de l'intérieur avec des feux d'artifice et une force crépitante⁹. » Une personne a

même parlé d'une « charge électrique », alors qu'une autre a décrit le phénomène comme « une sensation d'électricité qui monte dans mon corps et qui sort par mes yeux. Quand elle est intense, c'en est presque aveuglant¹⁰ ».

L'éveil énergétique et les expériences sexuelles d'éveil sont à mon avis liés, parce qu'ils font entrer en jeu le même type d'énergie : l'énergie sexuelle, la libido, le *xing*. Les expériences d'éveil énergétique comportent une libération explosive d'énergie qui se manifeste habituellement par le désir sexuel et la pulsion sexuelle.

L'énergie et le développement humain

Afin de bien comprendre le lien qui existe entre l'éveil et l'énergie sexuelle, il faut comprendre comment la distribution de l'énergie dans notre corps change quand nous passons de l'enfance à l'âge adulte.

Les jeunes enfants possèdent en abondance une énergie qui circule librement. Selon la terminologie du yoga, il s'agit du *pranotthana*, un état d'énergie vitale intensifiée ou élevée. Ainsi que le dit le psychologue transpersonnel Michael Washburn, les jeunes enfants « baignent dans l'eau de vie. Des ondes et des vagues de délectable énergie passent par le corps du nourrisson, ce qui l'emplit de délectation. Lorsque ses besoins sont comblés et que l'enfant est généralement satisfait, il ressent un océan de plénitude dynamique, de plénitude extatique¹¹ ». C'est parce qu'ils disposent en abondance de cette riche énergie qui circule dans leur corps que les jeunes enfants possèdent naturellement certaines des caractéristiques de l'état d'éveil : une perception intense, une sensation d'importance, une impression d'harmonie et une

sensation de bien-être intérieur, de béatitude ou de joie. (Nous y reviendrons plus tard.)

Mais lorsque les enfants deviennent des adultes, cette énergie ne circule plus aussi librement et se concentre dans deux zones : l'égo et la libido. Faisant partie du système personnel, l'égo commence à utiliser en grande proportion notre énergie vitale. En même temps, et presque parallèlement à l'égo, nous devenons des êtres sexuellement matures. L'énergie qui circulait librement en nous auparavant se concentre autour des désirs sexuels. (À mesure que la perception s'automatise afin de conserver de l'énergie, l'adulte perd la fraîcheur et l'intensité de la conscience perceptuelle qu'il avait quand il était enfant.)

Il est par conséquent possible que le phénomène d'éveil énergétique se produise lorsque l'énergie sexuelle est soudainement libérée du centre de la sexualité et qu'elle se met à circuler frénétiquement dans tout notre être, parfois de façon si explosive qu'elle déloge et détruit notre système personnel normal. Chez certaines personnes, ce phénomène se traduit parfois par une dépression nerveuse ou par un état de psychose. Chez d'autres, par contre, il permettra à un système personnel d'éveil latent d'émerger.

L'énergie sexuelle étant extrêmement intense et concentrée, sa répression peut avoir des conséquences désastreuses, ainsi que Freud, Wilhelm Reich et bien d'autres psychologues l'ont signalé. Alors que l'égo utilise continuellement de l'énergie, l'énergie sexuelle est souvent dormante et attend un stimulus pour se réveiller. C'est ce qui peut la rendre encore plus explosive quand elle est libérée. Il est certain que l'énergie sexuelle est plus volatile que l'énergie de l'égo, raison pour laquelle l'éveil énergétique est plus

problématique que l'éveil par la dissolution de l'ego. Même si elle circule librement dans tout notre être, l'énergie sexuelle peut encore en partie contenir sa qualité sexuelle. Ceci explique la raison pour laquelle les éveils de type *kundalini* possèdent parfois un certain caractère sexuel.

• • •

Il semble donc tomber sous le sens de concevoir l'éveil spirituel soudain sous deux angles : celui de l'ego et celui de la libido (ou, si vous préférez, un en provenance du haut et l'autre, en provenance du bas). Toutefois, comme je l'ai mentionné à la fin du chapitre précédent, je suis conscient du danger et de l'artificialité qu'il y a à faire des distinctions dans le monde brumeux et non cartographié de l'éveil. Je ne pense certainement pas qu'il existe deux catégories bien fixes et bien établies d'éveil soudain, une fondée sur l'ego et l'autre, sur la libido. Il se peut fort bien que, dans certains cas d'éveil soudain, les deux modes se mettent en action en même temps, d'une façon où il est impossible de distinguer l'un de l'autre. Autrement dit, une personne pourra faire une expérience de dissolution de l'ego parce que ses attaches psychologiques se sont dissoutes et, en même temps, parce que le stress et la pression occasionnés par sa situation pourront déclencher une libération explosive d'énergie sexuelle. (Un exemple possible d'un tel cas est JC Mac, dont l'éveil a été aussi bien le produit d'une expérience de dissolution de l'ego que d'une puissante expérience énergétique, qui ont pris des années à se stabiliser et à s'intégrer.) Il est difficile de les distinguer, car la perte et le stress se produisent en général simultanément.

Par ailleurs, tout comme la dissolution de l'ego comporte habituellement un aspect énergétique, l'éveil énergétique comporte également un aspect de dissolution d'ego. La seule différence, c'est que l'éveil énergétique détruit l'ego grâce à la pure force de son pouvoir explosif et perturbateur plutôt que par un processus de dissolution des attaches psychologiques.

Mais à la fin, le résultat est le même : un nouveau Moi vient au monde.

9. Les autres types d'éveil soudain : l'éveil est-il possible avec les psychotropes ou la technologie?

Le tourment psychologique est-il la seule façon d'induire un éveil soudain ? Selon les recherches que j'ai effectuées, cela varie en fonction des deux différents modes d'éveil que nous avons vus au chapitre précédent. L'éveil par la dissolution de l'égo survient presque toujours à cause d'un tourment et d'une grande perte. Par contre, l'éveil énergétique peut être déclenché par un grand éventail de situations. Même s'il semble que ce soit un tourment intense qui le déclenche le plus fréquemment, il peut à l'occasion être déclenché par une méditation intense, du yoga ou même par des psychotropes¹.

Mais l'éveil ne peut-il pas simplement se produire aussi de façon spontanée, sans raison apparente ? Ne nous est-il pas possible de connaître des moments de soudaine révélation, de voir les choses telles qu'elles sont réellement, et que ce genre d'expérience nous transforme de façon permanente ?

L'éveil soudain dans la spiritualité traditionnelle

Selon certaines traditions spirituelles, l'éveil spontané est possible. Ainsi que nous l'avons vu au chapitre 5, la plupart

des traditions spirituelles considèrent l'éveil comme un processus graduel mis en route par une pratique spirituelle ou par l'adoption d'un certain mode de vie comportant des lignes de conduite précises (comme la voie bouddhiste du Noble Chemin octuple ou la voie à huit branches du yoga). Toutefois, certaines écoles bouddhistes ne sont pas d'accord avec cette vision. Les bouddhistes chinois (Ch'an) et les traditions zen se sont éloignés du modèle d'éveil graduel d'origine de Bouddha. Ils sont allés encore plus loin en remettant en question le concept selon lequel les êtres humains avancent lentement vers l'éveil en passant d'une vie à l'autre, jusqu'à ce qu'ils disposent des ressources nécessaires pour accéder à l'éveil dans une vie en particulier. Ils prétendent que l'éveil peut survenir soudainement dans *n'importe* quelle vie. Ils n'éliminent pas l'éveil graduel, mais ils croient que l'éveil soudain est également possible, et même supérieur à l'éveil graduel. Dans le cas des bouddhistes chinois (Ch'an), en particulier, il y avait de grands conflits entre les écoles du Nord partisans de l'éveil soudain et celles du Sud, partisans de l'éveil graduel.

Selon les partisans de l'éveil soudain, l'éveil se produit comme une révélation éclair, au cours de laquelle la personne voit la véritable nature du Moi et du monde (le terme zen *kensho* veut dire « voir dans sa propre véritable nature »). Hui-Neng, sixième patriarche du bouddhisme chinois ayant vécu au VII^e siècle, décrit l'éveil soudain comme la « perception de la souillure, de l'illusion et des êtres sensibles, ce qui se traduit par l'illumination instantanée² ». Une fois qu'une personne a connu ce moment de réalisation, elle ne peut jamais retomber dans l'illusion.

Toutefois, et sous certains aspects, il faut préciser que ce débat est fondé sur une fausse prémisse. Même si les adeptes

du zen et du Ch'an considèrent que le moment réel de l'éveil est soudain, ils reconnaissent tout de même qu'il est important de *préparer* la voie à l'éveil, de suivre une formation et d'acquérir de la discipline pour s'assurer que l'éveil aura lieu. Cette préparation et cette discipline sous-entendent des études rigoureuses, des *koans* et de la méditation. Selon Hui-Neng, la « vision juste » qui déclenche l'éveil est le résultat de la « formation du mental ». Ou encore comme le formule l'érudit bouddhiste D. T. Suzuki, même si l'éveil se produit soudainement dans une révélation éclair, il est le résultat « de l'accumulation de travaux intellectuels et pratiques. L'accumulation finit par atteindre sa limite de stabilité et la pile s'écroule au sol, voyez-vous, quand un nouveau paradis s'ouvre pleinement au regard³ ».

Autrement dit, même si l'éveil semble survenir soudainement, son processus est graduel. Il a fallu que de grands changements intérieurs s'effectuent pour permettre à la transformation de se produire, tout comme — si j'adapte une autre métaphore employée par Suzuki — un long processus de refroidissement s'effectue pour atteindre le point où l'eau gèle « soudainement ». Ces changements sont parfois si graduels qu'ils sont imperceptibles ou qu'ils se jouent inconsciemment sous la surface. Ce n'est que l'étape finale du processus — apparemment le moment soudain d'éveil — qui est évidente ou vécue consciemment.

L'éveil soudain dans la spiritualité contemporaine

Certains maîtres contemporains de la non-dualité adoptent une démarche semblable au zen et au Ch'an, mais ils vont toutefois beaucoup plus loin. Ils avancent qu'il n'y a rien que nous puissions faire pour nous préparer à l'éveil, et que nous

ne devrions pas utiliser les pratiques et les voies spirituelles pour l'atteindre. L'éveil se produit sans raison particulière et nous ne pouvons pas le forcer. Selon cette interprétation, la pratique spirituelle est en fait contre-productive parce qu'elle sous-entend que nous faisons de l'éveil un objectif. Le fait de faire un effort pour atteindre ce but renforce l'égo et nous éloigne donc davantage de l'illumination. L'éveil viendra lorsque nous cesserons de faire cet effort, lorsque nous renoncerons à nous acharner et que nous laisserons tomber l'idée que nous sommes un Moi qui a besoin d'être éveillé. À ce moment-là, nous prendrons conscience que nous avons *toujours* été éveillés, que l'état d'éveil est notre état naturel et que nous sommes passés à côté parce que nous nous accrochions à l'idée du Moi.

Cet argument semble logique, et il comporte une certaine vérité, mais je n'ai jamais rencontré de cas d'éveil s'étant produit ainsi. À mon avis, cette méthode accorde trop d'importance au concept zen ou Ch'an selon lequel l'éveil est une «réalisation», un «eurêka» où l'on voit la vérité des choses. Cette interprétation est même un peu problématique dans son contexte bouddhiste. Elle laisse entendre que l'éveil arrive uniquement avec la «vision juste», alors qu'il serait plus exact de considérer la «vision juste» comme une qualité qui vient *avec* l'éveil. Lorsqu'une personne atteint l'éveil, elle voit le monde d'une façon différente, avec un sens révélateur de compréhension et de connaissance. Mais c'est l'éveil qui permet à cette réalisation de se produire, pas l'inverse. L'éveil est avant tout une *expérience*, une sensation nouvelle de connexion ou d'unité, une perception nouvelle du monde des phénomènes et une sensation nouvelle d'identité. La compréhension ou la révélation *découle* de cette expérience.

Néanmoins, il est parfaitement possible d'imaginer que cette « vision juste » émerge en tant qu'aspect de l'état d'éveil après une longue période de formation spirituelle, ainsi que les maîtres zen et Ch'an le recommandent, aspect que l'on a faussement interprété comme étant la cause de l'éveil plutôt que comme un de ses aspects. Il est plus difficile, par contre, d'imaginer comment cette révélation surviendrait sans aucune raison, sans une longue préparation de pratique spirituelle. Étant donné que la révélation émerge en tant qu'aspect de l'éveil, c'est que le processus d'éveil devait donc déjà être amorcé pour que cette révélation ait lieu.

Le changement s'effectue en toute discrétion dans la psyché, à un niveau inconscient, grâce à un développement spirituel étalé dans le temps. Et j'ai personnellement l'impression que, lorsque la réalisation soudaine semble se produire sans raison — à part le fait d'avoir simplement « renoncé à la quête spirituelle » —, c'est ce qui se passait. Par exemple, Tony Parsons, un des maîtres les plus radicaux de la non-dualité, a passé de nombreuses années à s'investir dans différentes thérapies, pratiques et religions sans aucun bénéfice apparent. Puis, un jour qu'il se promenait dans un parc, il a eu une révélation éclair apparemment spontanée, qu'il décrit comme suit :

En marchant, j'ai remarqué que mon esprit se focalisait totalement sur des attentes au sujet d'événements futurs pouvant se produire ou pas. J'ai eu l'impression de choisir de laisser tomber ces projections et de simplement m'absorber dans ma marche. J'ai remarqué que chaque pas était totalement unique en soi par la sensation et la pression, que ce pas était là à

un moment et qu'il avait disparu avec le suivant, ne se répétant jamais de la même façon.

Pendant que tout cela se produisait, il y a eu une transition du Moi qui observe la marche à simplement la présence dans la marche. Ce qui est arrivé ne se décrit pas. Je peux seulement dire de manière inadéquate avec les mots qu'une présence totale et un silence total semblent être descendus en toute chose. Tout est devenu intemporel et je n'existais plus. J'ai disparu, tout comme celui qui fait l'expérience des choses.

J'ai soudain senti que quelque chose avait pris le dessus sur moi et que tout prenait un sens nouveau. J'ai regardé l'herbe, les arbres, les chiens et les gens en marchant comme je le faisais juste avant. Mais à ce moment, non seulement je reconnaissais leur essence, mais j'étais aussi leur essence, et ils étaient la mienne. Dit d'une autre façon, c'est comme si tout, moi y compris, était enveloppé d'un amour profond et universel. Et d'une étrange façon, j'avais l'impression que ce que je voyais n'était en quelque sorte rien de spécial... juste quelque chose de normal qui n'est habituellement pas perçu⁴.

Voici une magnifique description d'une puissante expérience d'éveil ! Mais, bien que Tony Parsons dise que « cette illumination s'est produite sans effort de ma part⁵ », il est hautement probable que ses années d'exploration, de pratique spirituelle et de thérapie aient préparé le terrain — ou créé les conditions nécessaires — à cette transformation, de la même façon que les pratiques zen et Ch'an visaient à

entretenir les conditions permettant à l'éveil d'arriver à la façon d'un éclair. Il est probablement *impossible* de passer des années à s'investir dans des pratiques spirituelles et des thérapies sans acquérir un certain degré de développement positif, même s'il ne s'agit que de capacités plus marquées d'introspection et d'observation de soi.

La transformation de Tony Parsons s'apparente à l'expérience de Russel Williams, qui s'est réveillé un matin en se rendant compte qu'il ne faisait qu'un avec les chevaux dont il s'occupait et avec tout le reste. Par contre, Russel était absolument conscient du fait — du moins avec le recul — que les trois années passées à s'occuper des chevaux avaient été une forme de pratique spirituelle ayant instauré les conditions propices au déclenchement de sa transformation.

Le fait de chercher de façon active à se développer spirituellement — à s'éveiller — *peut* effectivement s'avérer problématique pour certains. Cela dépend de la nature de la quête. Dans certains cas, il s'agira d'un processus rigide dicté par l'ego au cours duquel une personne se donne l'éveil comme objectif, comme d'autres le font avec la richesse ou la réussite. Ou bien, la quête spirituelle sera une tactique de diversion où la personne entame des pratiques spirituelles et se donne comme but l'éveil pour fuir ses difficultés ou ses problèmes psychologiques. Dans ces cas, la quête spirituelle risque d'être contre-productive et d'éloigner encore plus de l'harmonie et du bien-être.

Toutefois, la quête spirituelle peut être — et *est* le plus souvent, ainsi que mes rencontres avec ceux qui cheminent spirituellement me l'indiquent — plus organique et émane plus du cœur de l'être que de l'ego. Il vaut mieux que la quête spirituelle parte d'un élan qui pousse les gens à s'épanouir, à

transcender la discorde psychologique et les petits désirs de l'égo pour donner naissance à une identité plus intégrée et plus connectée, autrement dit qu'elle parte d'une pulsion à s'éveiller. Cette pulsion est fondamentalement de nature *évolutionniste*. Depuis les débuts de la vie sur terre, il y a toujours eu un mouvement vers l'expansion et vers l'intensification de la conscience, et la pulsion à évoluer sur le plan spirituel en fait partie. Cette pulsion est chez nous tous en tant qu'individu l'expression de la même pulsion qui, depuis des millions d'années, a engendré des formes de vie de plus en plus complexes et conscientes.

Idéalement, les personnes en quête spirituelle doivent agir au nom de l'évolution et laisser cette pulsion d'éveil s'exprimer à travers elles. Elles n'ont peut-être pas une idée claire de la direction dans laquelle cette pulsion les pousse. Elles ne sont peut-être même pas conscientes que l'éveil spirituel est un objectif. Elles ne font peut-être pas nécessairement d'efforts pour atteindre l'éveil, mais elles laissent leur pulsion à se développer s'exprimer et lui emboîtent le pas. Ces personnes utilisent les pratiques spirituelles — inconsciemment ou consciemment — comme des technologies de transcendance, comme des méthodes permettant à leur pulsion de croissance et de transformation personnelles de s'actualiser, pulsion qui est beaucoup plus vaste et plus ancienne que ces pratiques.

L'éveil avec les psychotropes ?

Dans les années 1960, les partisans des psychotropes comme Timothy Leary ont popularisé la croyance que les drogues comme le LSD pouvaient conduire à l'illumination grâce à la

chimie, et permettre du coup de contourner les années de pratique spirituelle laborieuse auxquelles les moines et les autres personnes en quête de spiritualité devaient s'astreindre pour arriver à l'état d'éveil. Pourquoi passer des années à méditer et à mettre en pratique l'abnégation de soi si vous pouvez simplement modifier la chimie de votre cerveau en prenant des psychotropes ?

Cette conception des choses s'est rapidement révélée naïve et on a vite compris que la prise régulière de LSD était beaucoup plus susceptible d'engendrer des effondrements psychologiques qu'un éveil de la conscience. Nombre de personnes ayant à l'origine pris du LSD pour élargir leur conscience — Timothy Leary y compris — ont à un moment donné commencé à utiliser les drogues par plaisir, pour échapper à l'ennui et à la discorde une fois que leur projet d'illumination avec la chimie avait échoué.

De nos jours, l'usage des substances psychoactives comme l'ayahuasca et le DMT (diméthyltryptamine) dans un cadre spirituel est largement répandu, en tant que moyen d'exploration et d'expansion de soi. L'ayahuasca, en particulier, détient le statut d'élixir d'illumination, comme c'était le cas pour le LSD dans les années 1960.

Ainsi que je le mentionne dans *S'éveiller*, il est certain que les psychotropes déclenchent des *expériences* temporaires d'éveil. Certains écrivains spécialisés dans le mysticisme — habituellement ceux qui ont eu une éducation religieuse — ont soutenu que les expériences d'éveil psychédélique ne sont que des *fac-similés* de la version authentique, qu'elles ressemblent à l'éveil, mais qu'elles sont dépourvues de toute qualité spirituelle réelle⁶. Mais il est difficile de justifier cette affirmation parce que les expériences psychédéliques d'éveil

possèdent indiscutablement un grand nombre des mêmes caractéristiques que les autres expériences d'éveil : perception intensifiée, sensation d'harmonie, de signification, de connexion et d'unité avec le monde.

Néanmoins, il existe des différences entre les expériences psychédéliques d'éveil et les autres types d'éveil. Dans les expériences d'éveil déclenchées par une intensification et une pacification de l'énergie vitale (par la méditation ou le contact avec la nature), nous avons souvent une impression de sérénité énergétique. C'est comme si nous avions établi le contact avec une profonde énergie d'être qui possède une qualité naturelle d'extase. Parallèlement à ça, nous ressentons souvent l'amorce d'une identité plus profonde, d'un nouveau Moi qui est en quelque sorte plus authentique que le Moi normal. Ces caractéristiques n'existent pas dans les expériences psychédéliques, qui sont principalement de nature perceptuelle et visionnaire, au lieu d'être des expériences intériorisées de paix et de totalité. En fait, ceci s'applique à *toutes* les expériences d'éveil provoquées par une interruption de l'homéostasie, c'est-à-dire par l'interruption radicale du fonctionnement physiologique et neurologique normal par des techniques comme le jeûne, la privation de sommeil, la douleur auto-infligée, les rythmes respiratoires inhabituels, l'exposition à des températures extrêmes, etc. Les expériences d'éveil provoquées par les drogues en sont simplement un autre exemple.

Les psychotropes peuvent certes déclencher des expériences d'éveil temporaires, mais il est très improbable qu'elles conduisent à un éveil permanent, graduel ou soudain. (On pourrait également dire qu'il est improbable que d'autres méthodes d'interruption de l'homéostasie comme le

jeûne ou la privation de sommeil conduisent à un éveil permanent.) Les substances psychédéliques (comme tous les autres perturbateurs de l'homéostasie) sont fondamentalement de nature *dissolutive*, c'est-à-dire qu'ils dissolvent le système personnel normal et mettent ses mécanismes psychologiques hors fonction. Lorsque le système personnel normal se dissout, les mécanismes de désensibilisation ne fonctionnent plus, ce qui fait que nos perceptions deviennent intensément vives. Puisque les frontières du système personnel normal s'estompent, nous ne percevons plus la dissociation habituelle. Et puisque les concepts que nous avons normalement sur nous et sur la réalité s'estompent aussi, nous regardons le monde et nous-mêmes sous un angle totalement nouveau. De plus, quand les frontières de l'égo sont dissoutes, beaucoup de phénomènes mentaux inconscients sont susceptibles de remonter à la surface. Cette dissolution est suffisante pour provoquer des expériences d'éveil temporaire, alors que l'état d'éveil permanent ne se produit que si un nouveau système personnel est là pour remplacer le système normal. Il ne suffit donc pas de dissoudre le sens du Moi, il faut un nouveau Moi pour remplacer l'ancien.

Ainsi que nous l'avons vu au chapitre 7, chez les gens ayant traversé de longues périodes de tourments et des traumatismes intenses, il se peut que ce nouveau système personnel soit prêt à émerger. À mesure que leurs attaches psychologiques se dissolvent graduellement, le nouveau système personnel se prépare lentement à remplacer l'autre. Il prend lentement forme tout comme le papillon se prépare lentement à émerger de sa chrysalide. Mais il est improbable qu'un nouveau système personnel émerge chez les gens qui ingèrent des psychotropes dans des situations normales.

Leur système personnel de fonctionnement se dissoudra temporairement et il se reformera simplement une fois l'effet des psychotropes passé.

Ceci explique la raison pour laquelle les psychotropes (ayahuasca comprise) ne déclenchent pas non plus d'éveil graduel. Si vous ingérez régulièrement des psychotropes, vous pourriez régulièrement faire des expériences d'éveil, mais il est hautement improbable qu'un Moi supérieur en émerge progressivement. Par contre, une pratique spirituelle soutenue *engendrera réellement* de façon graduelle un nouveau Moi, qui viendra peu à peu supplanter l'ancien. La pratique spirituelle entraîne la création lente du moule du nouveau Moi, qui existe déjà en tant que potentiel. Mais l'ingestion de psychotropes n'exige ni pratique ni discipline.

On pourrait dire que la pratique spirituelle est fondamentalement de nature *constructive* parce qu'elle modifie graduellement les structures de la conscience, qu'elle remodèle le système personnel normal en un système au fonctionnement supérieur. Mais, comme les psychotropes sont fondamentalement de nature dissolutive (destructive), ils ne provoquent pas l'émergence d'un nouveau système personnel. Le danger avec l'ingestion régulière de psychotropes, c'est que les structures du système personnel normal se démantèlent totalement sans qu'un autre système personnel se mette en place. Il restera alors un vide psychique qui correspond à un état de psychose. Malheureusement, ces cas sont communs. En fait, le seul véritable changement psychologique permanent découlant de l'emploi régulier des psychotropes est la psychose, pas l'éveil.

Comme dans tous les domaines de l'expérience humaine, il est important d'être *prêt*. Si vous n'avez pas atteint un degré

suffisant de développement (y compris suffisamment d'entendement) pour passer à travers une expérience et l'assimiler, celle-ci risque de vous dépasser et de vous perturber. C'est un problème bien présent dans les expériences psychédéliques, car elles sont très puissantes. Il suffit d'une forte expérience psychédélique pour endommager une personne dont le système personnel est fragile. L'ancien philosophe néoplatonicien Jamblique nous prévient bien que ce ne sont pas toutes les expériences d'extase qui nous élèvent et nous transforment. Elles peuvent même avoir l'effet contraire. À moins que la personne soit intérieurement préparée de façon adéquate, l'extase peut faire en sorte que « l'âme soit dégénérée, confuse et encore plus coupée de la réalité⁷ ». Et c'est certainement ce qui risque de se passer dans le cas d'extases provoquées par des psychotropes.

Toutefois, les psychotropes sont parfois un facteur qui *contribue* à l'éveil, aussi bien graduel que soudain. Ils contribueront à l'éveil graduel si la personne les ingère en même temps qu'elle s'adonne à une pratique spirituelle. Dans ce cas, la stabilité et l'intégration assurées par la pratique spirituelle viendront minimiser le potentiel perturbateur des psychotropes et rendre peut-être positifs leurs effets. (En même temps, cependant, je pressens que si la pratique spirituelle d'une personne est efficace, cette personne n'éprouvera probablement pas le besoin de prendre des psychotropes.)

En ce qui concerne l'éveil soudain, les psychotropes peuvent avoir un effet en créant une ouverture psychologique qui permet d'enclencher le potentiel transformateur du tourment ou du traumatisme d'une façon similaire à la thérapie. Ainsi que Stanislav Grof le laisse entendre, les psychotropes peuvent s'avérer le *déclencheur final* des « urgences »

spirituelles (ou des crises psychospirituelles, ainsi qu'il les qualifie), après une période prolongée de perte, d'échec ou d'expériences émotionnelles traumatisantes⁸.

Au cours de mes recherches, j'ai rencontré un cas d'éveil énergétique soudain déclenché par des psychotropes. Helen a pris une petite quantité de MDMA (ecstasy) pendant une période prolongée de dépression et de stress intense. Immédiatement avant sa transformation, une grande relation d'amitié s'était terminée. Après avoir ingéré le MDMA, elle a ressenti une soudaine vague d'amour en elle, comme si elle se consumait. Tout son corps était inondé de lumière. Cette expérience de véritable transformation s'est maintenue une fois les effets du MDMA dissipés. Une ouverture soudaine et spectaculaire s'est faite dans sa psyché, ouverture qui a pris des années à être assimilée. Elle décrit son expérience de transformation comme suit :

Après que tous mes sens se sont ouverts, je me suis sentie dépassée par tout. L'ouverture avait été trop rapide et trop radicale. Je n'avais aucun filtre. J'étais tellement ouverte et tellement fragile ! Chaque fois que je sortais, c'était le grand chaos. J'avais des moments d'expérience paranormale, que je ne comprenais pas. Je percevais les pensées des autres.

Je pensais que je devenais dingue, mais j'en étais consciente. J'avais l'impression que je devais traverser cette crise, qu'elle se résorberait. Il a fallu environ deux ans pour que les choses commencent à se stabiliser. Je travaillais dans une librairie à l'époque et j'ai dû démissionner parce que j'étais malade. On m'avait

diagnostiqué une encéphalomyélite (ou syndrome de fatigue chronique) et j'étais trop malade pour sortir.

Les sept dernières années m'ont servi à trouver l'harmonie entre le vieux et le nouveau. J'ai atteint un état plus stable depuis trois ou quatre ans. J'ai traversé le chaos et je ne me sens plus vulnérable. Je me sens beaucoup plus paisible et stable maintenant.

Je sens que je suis une personne complètement différente. Avant, j'étais très cynique, intolérante et prompte à porter des jugements. J'étais également anxieuse, névrosée et je manquais de confiance. Maintenant, je suis beaucoup plus intuitive et en contact avec moi-même, beaucoup plus consciente de mes propres énergies. Les gens sont très surpris de me voir si équilibrée. Ceux qui m'ont connue avant ne réussissent pas à croire que je suis la même personne : ils sont stupéfaits de me voir si calme et si centrée. Maintenant, je suis vraiment heureuse d'être moi. Avant, je ressentais toujours une anxiété généralisée.

Le MDMA semble avoir été le catalyseur de cette expérience, mais il n'a certainement pas été le seul. À mon avis, ceci est généralement le cas des psychotropes : ils peuvent avoir un *effet catalyseur* d'éveil, mais pas en être *directement la cause*.

Les transformations primaires et secondaires

Il y a cependant une façon dont les psychotropes comme tels peuvent être transformateurs. Il existe une importante distinction entre ce que j'appelle la « transformation primaire »

et la « transformation secondaire ». La transformation primaire est celle dont nous avons parlé jusqu'ici dans cet ouvrage — c'est-à-dire le passage vers un état d'éveil où le système personnel normal est remplacé par un système personnel d'éveil au fonctionnement supérieur. C'est ce qui donne à la personne une impression d'identité nouvelle. La transformation secondaire est de nature moins fondamentale, moins profonde. Il n'y a pas chez la personne de modification d'identité, pas d'état d'unité avec le monde ni de conscience plus élevée. Par contre, ses valeurs, ses croyances et ses attitudes sont transformées. Elle a une nouvelle perspective des choses et voit la vie sous un autre angle. Par exemple, elle pourrait commencer à croire à la vie après la mort, devenir moins matérialiste, plus altruiste, plus optimiste et faire davantage confiance aux gens. Elle pourrait commencer à s'intéresser aux enseignements spirituels avec l'impression que la vie, c'est bien plus que ce qu'elle pensait avant, que le monde n'est plus le même endroit qu'avant et que sa vie d'avant ne semble plus avoir beaucoup de sens.

Pour clarifier davantage la distinction entre la transformation primaire et la transformation secondaire, j'aimerais utiliser l'image d'une maison où on habite. La transformation primaire — le véritable éveil —, c'est comme si vous aménagiez dans une nouvelle maison ou, plus précisément, comme si vous bâtissiez une nouvelle maison sur le même terrain, là où l'ancienne maison se trouvait. La transformation secondaire, c'est comme si vous restiez dans la même maison, mais que vous la retapiez, la rénoviez et la décoriez de nouveau. Dans le cas de la transformation secondaire, le système personnel reste inchangé et le sens de l'identité, intact. Puisque les frontières de l'ego restent essentiellement intactes, la

personne ne ressent pas l'intense connexion, l'unité ou la perception intensifiée qui sont propres à l'état d'éveil. Elle sent qu'elle continue à être le même ego qu'avant; bien qu'elle puisse disposer d'une cartographie cognitive différente de la réalité⁹.

John est un bon exemple de cette transformation secondaire. Il réussissait dans sa carrière de programmeur informatique et se considérait comme une personne très matérialiste : « J'étais motivé par l'argent, par les possessions et par le statut social qui accompagnait la "réussite". J'étais très antireligieux et j'avais fait un don d'argent à la National Secular Society (Société laïque nationale) pour soutenir ses démarches. J'avais une voiture de sport très chère et très tape-à-l'œil. » Même si John avait déjà fait des rêves éveillés, il n'était pas intéressé par quoi que ce soit de spirituel.

Malgré tout, John a décidé à un moment donné de prendre part à un stage sur les rêves éveillés, où il était possible de prendre de l'ayahuasca, ce qu'il a accepté. Après qu'il a pris l'ayahuasca, sa vision de la réalité et ses valeurs ont changé. Après avoir cru qu'il « savait tout », il a pris conscience que sa perspective normale était très limitée. Voici comment il décrit ce changement :

J'ai vu que le désir permanent d'avoir toujours plus d'argent, plus d'objets et plus de succès n'était pas la clé du bonheur. Ma motivation s'est inversée. Je voulais « rendre » quelque chose à un monde qui avait été si bon pour moi. J'ai suivi une formation de conseiller et j'ai commencé à travailler comme bénévole auprès des patients atteints de cancer dans un hôpital proche de chez moi. J'ai commencé aussi à

m'intéresser à la « spiritualité » et au message sous-jacent à la religion, et j'ai donné de l'argent au Lucidity Institute (Institut de la lucidité) pour les aider dans leur travail. Je possède maintenant une voiture ordinaire et très pratique qui a sept sièges. Ces changements se sont avérés durables et la date de l'expérience, le 28 janvier 2005, est aussi importante que celle de mon anniversaire.

Un grand nombre de recherches indiquent bien entendu que les psychotropes peuvent entraîner des modifications durables de perspective et de valeurs. Dans un écrit célèbre sur les expériences d'éveil avec les psychotropes, *Les portes de la perception*, Aldous Huxley dit que « l'homme qui revient par la porte dans le mur ne sera jamais le même que celui qui en est sorti¹⁰ ». Ceci a été illustré par l'expérience du Vendredi saint conçue par le théologien Walter Pahnke en 1962, où un groupe d'étudiants en théologie a absorbé, dans un cadre religieux, une dose de psilocybine (l'ingrédient actif dans les champignons « magiques »). Tous les étudiants ont eu des expériences mystiques très fortes, entre autres des sensations d'extase, de béatitude et d'unité. Six mois plus tard, une étude assurant le suivi de cette expérience a montré que 8 étudiants sur 10 affirmaient que cette expérience avait eu un puissant effet à long terme, qu'elle avait approfondi leur sens de la spiritualité et qu'elle avait enrichi leur vie. Ce qui est encore plus remarquable, c'est que c'était toujours le cas 25 ans plus tard. En effet, dans une étude de suivi effectuée en 1987 par le chercheur Rick Doblin, spécialisé dans les psychotropes, la plupart des participants d'origine ont confirmé que l'expérience les avait transformés de façon permanente en leur

conférant une appréciation approfondie de la vie et de la nature, une plus grande joie, moins de peur de la mort et une plus grande empathie envers les minorités et les opprimés¹¹.

Des conclusions semblables ont été tirées de recherches sur l'ayahuasca. L'auteur Dennis McKenna, partisan des psychotropes, a découvert que l'usage de l'ayahuasca « pouvait occasionner des changements profonds, positifs et durables de comportement et de mode de vie¹² ». Il cite l'exemple d'un groupe dont les participants avaient une longue histoire d'accoutumance et de violence familiale. Après la prise d'ayahuasca, ces caractéristiques négatives ont disparu. Ceci n'est pas sans rappeler les découvertes des programmes de thérapie psychédélique du début des années 1960, où l'on donnait du LSD aux alcooliques. Environ la moitié d'entre eux ont réagi positivement au traitement en arrêtant totalement de boire ou en buvant beaucoup moins¹³.

Cette recherche établit clairement que si les psychotropes ont un puissant effet transformateur, ils n'engendrent toutefois pas un état d'éveil total. Néanmoins, la transformation secondaire provoquée par les psychotropes peut indirectement conduire à une transformation primaire dans le sens où elle peut encourager la personne concernée à entreprendre des pratiques spirituelles, à suivre une voie spirituelle ou à adopter un mode de vie plus propice à l'éveil dans l'intention de revivre cette expérience. Comme c'est le cas des expériences d'éveil en général, les expériences psychédéliques peuvent donner un aperçu d'une nouvelle dimension inattendue d'harmonie et de sens, et déclencher une pulsion à retrouver cette dimension de façon permanente. Un des meilleurs exemples est Ram Dass, ancien professeur de psychologie à l'Université Harvard (sous le nom de Richard

Alpert) et un des grands pionniers de la recherche sur les psychotropes. Ses expériences avec le LSD l'ont incité à s'intéresser à la méditation, au yoga et à voyager en Inde pour étudier avec des maîtres spirituels.

Il a ainsi entamé un long périple d'éveil spirituel qui l'a amené à devenir un des auteurs et maîtres spirituels les plus admirés de notre époque.

Mais il importe avant tout de comprendre que *les psychotropes ne sont pas un moyen permanent de nous procurer ce qu'ils nous offrent temporairement*. On pourrait dire que, dans un certain sens, ils sont trompeurs. Même s'ils nous montrent l'endroit vers lequel nous devrions nous diriger, ils ne nous donnent pas les moyens de le faire. Ils nous montrent la destination, mais pas le chemin pour y arriver. Si vous essayez d'utiliser les psychotropes pour arriver à l'éveil, il est plus probable que vous vous retrouviez dans un état de psychose que dans un état d'éveil.

Dans l'idéal, les psychotropes seraient des guides avisés, surtout au début du cheminement spirituel. Mais une fois qu'ils nous ont fait part de leur sagesse, nous devrions passer à autre chose et essayer de mettre en application les connaissances que nous en avons tirées. Ou, ainsi que le philosophe Alan Watts le dit de façon très concise : « Une fois que vous avez compris le message, raccrochez. »

L'état d'éveil technologique : la fausseté du modèle matérialiste du mental

L'illumination chimique n'a vraiment de sens que si l'état d'éveil est considéré comme un état *neurologique*, c'est-à-dire un état provoqué par un type particulier de fonctionnement

cérébral, entre autres l'activité de certains neurotransmetteurs ou d'autres substances chimiques, ou bien un état résultant de l'intensification ou de la diminution de l'activité de certaines zones cérébrales. Si l'état d'éveil n'est simplement qu'un état cérébral, il devrait alors être possible d'induire cet état cérébral grâce à des interventions chimiques.

Sous cet angle, il serait aussi possible de provoquer l'état d'éveil par des moyens technologiques. Nous pourrions utiliser des machines pour modifier le fonctionnement cérébral ou stimuler différentes parties du cerveau afin de créer les conditions neurologiques propices au déclenchement de l'état d'éveil. Nous pourrions même mettre la neurochirurgie à contribution. Si nous savons que l'état d'éveil est associé à une augmentation de l'activité dans certaines zones du cerveau, la chirurgie pourrait modifier notre fonctionnement neurologique et faire en sorte que ces zones s'activent davantage. Ou bien, si nous savons que l'état d'éveil est associé à un taux plus élevé de certaines substances chimiques (la diméthyltryptamine, ou DMT, entre autres), nous pourrions modifier légèrement le fonctionnement du cerveau pour qu'il produise une plus grande quantité de ces substances.

Tout cela semble absurde, bien sûr, comme il me semble absurde de penser que l'état d'éveil est un état neurologique. Bien entendu, bien des gens tiennent pour acquis que l'activité mentale est le produit de l'activité neurologique ou, si on voit les choses sous un angle légèrement différent, que la conscience est générée par le cerveau. Telle est la conception matérialiste standard de l'esprit dans le monde, conception qui est étroitement liée à l'approche biologique de la psychologie, selon laquelle les problèmes psychiatriques (dépression et troubles du déficit de l'attention, ou TDA)

proviennent d'un déséquilibre ou d'un dysfonctionnement de l'activité cérébrale. Cette conception s'appuie sur la prémisse que la matière – les « trucs » physiques comme les atomes, les molécules et les cellules – est la seule réalité et que ce qui prend à nos yeux l'apparence « d'esprit » ou de « conscience » est un épiphénomène généré par l'activité des molécules et des cellules de notre cerveau. Et donc, toujours selon cette conception, tous nos différents états psychologiques, comme la dépression, la joie, l'amour et l'état d'éveil résultent des variations de l'activité moléculaire et cellulaire.

Ce n'est pas le moment ici d'entreprendre un exposé sur les lacunes d'une telle conception. Des philosophes comme David Chalmers et Thomas Nagel s'en sont parfaitement chargés en rédigeant des articles percutants sur ses défauts et ses incohérences¹⁴. Mais il est étrange de penser que, il y a à peu près 20 ans, quand les scientifiques ont commencé à sérieusement se pencher sur le phénomène de la conscience, ils étaient certains qu'il leur faudrait peu de temps pour résoudre le mystère du lien entre le cerveau et la conscience. Ils ont cru que les technologies de scanographie cérébrale leur permettraient de voir comment les milliards de neurones travaillent de concert pour créer notre expérience subjective. Mais, malgré plus de deux décennies de recherches et de théorisations intensives, très peu de progrès ont été faits dans ce sens, pour ne pas dire aucun. Le « problème difficile de la conscience » (expression inventée par David Chalmers), c'est-à-dire la difficulté à déterminer la façon dont le cerveau peut créer la richesse de notre expérience subjective, semble devenir encore plus difficile à résoudre. Aucun neuroscientifique n'a jamais pu avancer de suggestion

raisonnable quant à la façon dont le cerveau produirait la conscience, ni même quelles parties du cerveau pourraient le faire. Les phénomènes comme les expériences de mort imminente (c'est-à-dire lorsque l'expérience subjective semble se poursuivre alors que le cerveau est cliniquement mort) et la lucidité terminale (lorsque les gens atteints de dommages cérébraux graves reviennent à une conscience normale peu avant leur mort) semblent contredire la théorie du lien entre le cerveau et la conscience. De plus, il ne semble pas y avoir de correspondance exacte ou fiable entre les états mentaux et l'activité neurologique, ce à quoi nous devrions nous attendre si le cerveau générerait la conscience. Par exemple, de plus en plus de recherches établissent qu'il n'existe pas de lien clair entre les états cérébraux et les états psychologiques, comme la dépression ou le TDA, et que les médicaments destinés à augmenter l'assimilation de la sérotonine par le cerveau ou à modifier l'activité des neurotransmetteurs censément associés au TDA n'ont pas vraiment d'effet¹⁵.

Cette conception matérialiste de l'esprit est de plus en plus considérée par tous comme trop simpliste. Les philosophes prennent au sérieux l'alternative qu'est le modèle du panpsychisme, selon lequel la conscience est préalable à tout dans l'univers. En effet, selon ce modèle, la conscience est une force fondamentale inscrite à même le tissu de la réalité, force qui se propage partout. Même les objets apparemment inanimés sont conscients (ou du moins possèdent une sorte de protoconscience). Ce point de vue concorde parfaitement bien avec les expériences d'éveil intenses où les gens perçoivent une force spirituelle rayonnante qui imprègne tout et qui unifie tout ce qui existe en un Grand Tout. Ce point de

vue concorde aussi très bien avec la vision du monde des peuples indigènes selon laquelle le monde entier est habité d'une force spirituelle.

Cela ne veut pas dire que le cerveau ne soit pas nécessaire à la conscience. La fonction du cerveau consiste peut-être à saisir et à « canaliser » cette conscience omniprésente afin qu'elle puisse être conscientisée au niveau de *l'individu*. Ainsi, la conscience finit par être *localisée* en nous, en un point précis du temps et de l'espace. Ceci vaut également pour tous les êtres vivants, même s'ils possèdent une conscience qui leur permet seulement d'être conscients de leur milieu ambiant, et ce, uniquement dans une certaine mesure. Même si ces êtres vivants ne sont pas dotés d'un cerveau ou d'un système nerveux, le fonctionnement de leurs cellules leur permet de capter et de canaliser la conscience afin d'être des entités individuelles dotées d'une certaine conscience de leur milieu ambiant. Plus les êtres vivants deviennent complexes, que le nombre de leurs cellules augmente et que l'interaction entre celles-ci se complexifie, plus ils sont capables de capter et de canaliser la conscience de façon à ce que leur propre conscience s'intensifie et devienne en même temps plus subtile et plus complexe.

Cela ne veut pas par ailleurs dire que l'état d'éveil — ou tout autre état psychologique comme la dépression ou le TDA — ne soit pas relié au fonctionnement neurologique. Peut-être que l'état d'éveil est associé à des degrés plus ou moins élevés d'activité de certaines zones cérébrales. Mais il ne faut pas nécessairement en déduire que l'activité cérébrale comme telle *engendre* l'état d'éveil. Nous pourrions tout aussi bien inverser le processus de cause à effet en disant que l'état d'éveil engendre un état neurologique. Ceci semble avoir en

fait du sens dans le cadre du modèle panpsychique, qui avance que l'esprit précède la matière.

À mon avis, par conséquent, l'idée selon laquelle vous pouvez chimiquement produire un état d'éveil par la technologie ou par les drogues — et l'idée selon laquelle l'état d'éveil est fondamentalement un état neurologique — est aussi fausse que l'idée selon laquelle la dépression est causée par un déséquilibre chimique pouvant être guéri par des médicaments.

10. Les répercussions de l'éveil : la crise spirituelle

Lorsque nous atteignons l'éveil, cela ne veut-il pas dire que tous nos problèmes sont finis ? L'éveil ne veut-il pas dire que nous sommes finalement en paix, dans un état où il n'y a plus d'effort, plus de discorde, plus d'anxiété ? Si l'éveil veut dire quelque chose, il signifie forcément un état permanent d'aise et de béatitude. Après tout, tous nos problèmes ne sont-ils pas créés par l'ego ? Et quand l'ego est dissout, tous nos problèmes ne se dissolvent-ils pas ? Dans les Upanishad, il est dit ceci : « Lorsque l'âme découvre *atman*, plein de dignité et de puissance, elle se libère de la souffrance » et « quand un homme connaît l'infini, il est délivré et ses souffrances sont finies¹ ».

Loin de moi l'idée de ne pas être d'accord avec les sages des Upanishad (après tout, c'est mon texte spirituel préféré), mais les sages parlaient de façon générale et poétique, sans se préoccuper des complexités du processus d'éveil. De plus, ces sages appartenaient à une culture qui acceptait et comprenait très bien l'état d'éveil. Pour les Occidentaux modernes (comme les Européens et les Américains), il est certain que l'éveil comporte des défis et des difficultés. Quand l'éveil se produit graduellement — en général grâce à des pratiques spirituelles et à un cheminement spirituel —, il s'effectue

souvent en douceur et aisément. L'éveil soudain peut lui aussi se faire en douceur et aisément, surtout si la personne connaît certaines pratiques et traditions spirituelles qui l'aideront à donner un sens à ce qui se produit et à s'assurer un soutien. (Cela dépend aussi de la solidité du nouveau système personnel en tant que structure et de son degré de préparation à l'émergence de l'éveil.) Mais, dans la plupart des cas, lorsque l'éveil se produit de façon soudaine, il reste problématique à un certain degré. Ainsi que la mystique chrétienne du XX^e siècle Bernadette Roberts le dit, l'état d'éveil est « une nouvelle dimension de connaissance et d'être qui comporte une adaptation difficile et prolongée² ».

Dans le présent chapitre, nous allons faire le tour de ces possibles difficultés en nous concentrant sur trois aspects principaux : la confusion, les perturbations psychologiques et les problèmes physiques. Il importe de se rappeler que les difficultés liées au *processus* de l'éveil tendent à se dissiper, ainsi que nous l'avons vu dans le cas des éveils énergétiques de type *kundalini*. La naissance d'un nouveau Moi peut s'avérer souffrant et dangereux, mais les difficultés finissent par passer et le nouveau Moi s'installe dans son nouvel état.

Mais, malgré cela, une fois le processus d'éveil stabilisé, il se peut que l'état d'éveil ne soit pas *totalement* facile et extatique. Il faut un certain temps pour que les schèmes comportementaux disparaissent entièrement (il est aussi possible qu'ils ne disparaissent pas du tout). La vie peut aussi mettre sur notre chemin des défis qui nous déstabilisent. Il est certain que notre sensation de bien-être sera plus profonde et plus stable qu'avant. Nous serons moins remués par les événements négatifs ou stressants, tout comme nous serons moins égoïstes et plus altruistes qu'avant. Mais cela ne veut

pas pour autant dire que nous n'aurons aucun problème et que nous serons complètement parfaits.

La confusion

L'éveil graduel est l'occasion parfaite pour les gens de se donner un cadre de référence qui conférera un sens à leur expérience. Il leur procurera le temps voulu pour acquérir des connaissances et trouver du soutien en se rapprochant de groupes spirituels, en partant à la découverte des pratiques et des traditions spirituelles, en lisant des livres et en rencontrant d'autres personnes ayant vécu une expérience semblable. Par contre, l'éveil soudain ne donne pas, ou très peu, l'occasion de faire tout cela. À moins de déjà disposer de certaines connaissances sur les traditions spirituelles, la personne ayant fait l'objet d'un éveil soudain sera plus probablement rendue confuse par son nouvel état, ou pensera peut-être même être devenue folle.

Le fait de souligner l'importance de la compréhension de l'état d'éveil peut paraître étrange vu qu'il s'agit d'un état fondamentalement *expérientiel* et que, dans un certain sens, la conceptualisation peut s'avérer un obstacle à celui-ci. Les concepts ne sont-ils pas après tout ce que nous essayons de transcender ? Ne nous empêchent-ils pas de voir le monde sous son vrai jour ? Ne nous laissent-ils pas pris au piège de l'intellect, des idées et des croyances ?

Tout cela est vrai. Pourtant, il est essentiel d'avoir une compréhension *de base* de l'état d'éveil. Une carte est importante dans la mesure où nous l'utilisons *seulement* pour nous orienter, pour vérifier que nous savons où nous en sommes et que nous allons dans la bonne direction. La carte ne

devient un problème que si nous passons tout notre temps à la regarder, à penser où nous en étions avant et où nous allons, au lieu de profiter de l'endroit où nous sommes dans le moment présent. Si les personnes éveillées ne comprennent pas le processus qu'elles vivent (ou ont vécu), elles inonderont leur état d'éveil de doute ou essayeront même de le refouler.

Mais on pourrait se demander comment il est possible de refouler un processus aussi puissant que l'éveil. Et comment est-il possible qu'une expérience positivement si puissante soit entravée par de la confusion ? Ces questions dénotent un autre exemple d'idéalisation de l'état d'éveil. J'ai croisé d'innombrables cas où l'absence de cadre de référence conceptuel s'est soldée par des problèmes. Nous avons déjà vu que cette confusion peut être aussi un problème avec l'état d'éveil naturel. Cela a certainement été le cas pour moi et pour Peace Pilgrim parce que nous ne disposions d'aucune information pour donner un sens à notre état et parce que le point de vue d'une personne éveillée est très opposé aux valeurs des cultures où nous avons respectivement grandi elle et moi.

La confusion a même été source de difficultés pour Russel Williams, qui est une des personnes les plus intensément éveillées que j'ai rencontrées. Aux chapitres 6 et 7, j'ai décrit comment Russel avait vécu son éveil après un début de vie rempli de grands tourments et de traumatismes, et après trois années de pratique spirituelle « accidentelle » en s'occupant de chevaux dans un cirque ambulant. Mais il faut ajouter un post-scriptum intéressant à l'histoire de Russel. Son éveil soudain a eu lieu en 1950, alors qu'il avait 29 ans et à une époque où, en Europe, il y avait très peu de connaissances sur les traditions spirituelles. Après une période

initiale de type « lune de miel », il a commencé à douter de son état d'éveil en raison de la confusion qu'il éprouvait chaque fois qu'il essayait de l'expliquer aux gens. Quand il se déplaçait avec le cirque, il allait voir les hommes d'église des lieux où il se trouvait, espérant qu'ils le comprendraient. Voici comment il relate ces moments dans *Not I, Not Other Than I* :

Je leur disais que je voyais uniquement une totalité, aucune séparation, que cet état naturel d'être était bienveillance et bonté. Je pensais que cela les intéresserait, mais il n'y comprenait rien. Ils pensaient que c'était tiré par les cheveux ou que je blasphemais...

C'est le manque de compréhension de la part des autres qui m'a mis dans une grande confusion. J'ai commencé à douter de moi. Je me disais que si personne n'appréciait ce que je racontais, c'est que je devais être fou. J'étais si différent des autres ! Je savais au plus profond de moi que je n'étais pas fou, que je possédais quelque chose qui revêtait une grande importance pour les autres. Mais la confusion occultait tout³.

La frustration de Russel s'est intensifiée à un point tel, que, un soir alors qu'il était désespéré, il s'est écrié : « Pour l'amour de Dieu, que quelqu'un m'aide ! » Et à cet instant même, il s'est senti inondé d'une « immense paix, d'une vaste vacuité pleine d'amour. Il n'y avait plus de matière. [Il a] senti le même sentiment de sérénité [qu'il ressentait] avant avec les chevaux, mais bien plus profond. C'est comme si quelqu'un venait de déposer sur [lui] une couverture douce et chaude⁴ ». Quelques

jours plus tard, il a ressenti le besoin d'assister à un exposé sur la guérison spirituelle, à Londres. C'est là qu'il a rencontré John Garrie, un des fondateurs d'un des premiers groupes bouddhistes en Angleterre. Voici comment Russel décrit cette rencontre :

C'était la première personne que je rencontrais qui arrivait à me comprendre. J'ai pu lui expliquer mon expérience du monde, et il a su établir un lien entre elle et les enseignements du bouddhisme. J'ai senti une connivence très profonde avec lui. Quel soulagement immense de découvrir que, après tout, je n'étais pas fou. J'ai découvert plus tard qu'il avait été attiré vers cet exposé de la même façon alambiquée que moi. Il avait senti qu'il devait y aller, même si cela ne lui parlait pas vraiment⁵.

Cet échange est venu apporter à Russel la confirmation dont il avait besoin — ou dit de façon plus précise, la compréhension et le soutien dont il avait besoin — et, à partir de ce moment-là, il a fortement ressenti sa raison d'être et l'orientation à donner à sa vie. Peu après, il a commencé à assumer le rôle de maître spirituel, rôle qui s'est poursuivi pendant plus de 50 ans.

William Murtha, dont j'ai décrit l'éveil dans *Émerger de l'ombre*, est un exemple de personne ayant essayé de refouler son état d'éveil parce qu'elle n'arrivait pas à donner un sens à ce qui lui arrivait. Il a fait une expérience de mort imminente durant laquelle il s'est mis à flotter autour de son corps après en être sorti et où les êtres qu'il a rencontrés ont répondu à toutes les questions qu'il se posait sur la vie. Son

expérience, ainsi que les révélations qu'elle lui a apportées, ne cadrerait pas avec le modèle matérialiste de réalité qu'il avait adopté depuis toujours. Il n'arrivait pas à donner un sens à ce qui lui était arrivé et ne savait pas non plus comment l'expliquer aux autres. Alors, il a fait comme si de rien n'était. Pendant 18 mois, il a refoulé son état d'éveil. Il a essayé de mener sa vie comme il le faisait avant. En fait, il s'est accroché encore plus à ses anciennes habitudes et valeurs, il s'est mis à travailler encore plus dur et à boire encore plus qu'avant. Mais, finalement et inévitablement, le nouveau Moi qu'il avait essayé de refouler si fort a repris ses droits en résistant :

Soudain, j'ai entendu cette petite voix en arrière de ma tête me dire : « Bill, ce n'est pas qui tu es. Ce n'est pas ici que tu es censé être. » Je me rappelle clairement m'être arrêté net et avoir retrouvé mes esprits, juste comme ça. Tout d'un coup, j'ai compris. Tout est devenu clair comme de l'eau de roche. Je me suis demandé ce que je faisais. Je fuyais la vérité de ce qui m'était arrivé. Je la fuyais à cause de mes visions étroites du monde, de mon conditionnement, de ce que j'avais appris à l'école. C'est comme si un interrupteur intérieur avait été enclenché. J'ai senti que quelque chose avait basculé en moi⁶.

La plupart des éveilleurs de conscience que j'ai interviewés m'ont fait part de difficultés similaires à celles de Russel et William. Nombre d'entre eux m'ont raconté à quel point les aspects positifs de leur nouvel état d'être ont été écartés à cause de l'incompréhension et de la confusion. Voici comment un d'entre eux formule la chose : « Je ne comprenais pas du

tout ce qui se passait. Aucun de mes concepts n'arrivait à me faire comprendre ce processus. Quelque chose de très fort se produisait spirituellement, mais je ne savais pas ce qui arriverait ensuite.» Une autre personne l'exprime comme suit : «Il fallait que je me mette à la tâche et que je comprenne comment vivre avec la nouvelle personne que j'étais. La confusion m'habitait.» Une autre personne décrit sa transformation avec l'image suivante : «Cette transformation a ouvert la boîte de Pandore parce que je devais découvrir ce qui s'était produit et que personne n'avait la moindre idée de ce dont je parlais.»

Comme dans le cas de Russel, la confusion initiale des éveilleurs de conscience est souvent intensifiée par l'incompréhension des autres. Dans certains cas, leur propre confusion provient entièrement de l'incompréhension des autres. Même s'ils essaient d'expliquer leur vision actuelle du monde aux autres, les gens secouent la tête et disent quelque chose comme : «Ouah ! T'as fumé un pétard ?» Comme tellement de gens leur disent qu'ils sont fous, ils commencent à le croire. Une femme m'a raconté son éveil spirituel soudain. Un matin, elle a eu l'impression qu'elle voyait pour la première fois. «Tout étincelait de beauté et de clarté, absolument tout. C'est comme si j'avais une nouvelle paire d'yeux et la lumière était magnifique.» Mais, en même temps, elle n'avait pas la moindre idée de ce qu'il lui était arrivé. Alors, elle a essayé de parler de son expérience à d'autres dans l'espoir de trouver un peu d'aide. «J'en ai parlé à tous ceux qui selon moi seraient en mesure de comprendre et de m'expliquer. Personne n'a su quoi me dire.»

Dans le pire des cas, l'état d'éveil peut être si mal compris qu'on en fait une pathologie, qu'on le considère comme une maladie mentale plutôt que comme un état de

fonctionnement supérieur. Une personne faisant l'expérience d'une telle transformation et ne comprenant pas son nouvel état pourrait décider d'aller consulter un psychiatre qui ne sait rien sur l'éveil spirituel et qui ne voit dans tout cela que des signes d'anormalité mentale. Le psychiatre prescrirait des médicaments, qui couperaient net le processus d'éveil, ou même il ferait interner la personne dans un service psychiatrique.

Avec le recul, un grand nombre d'éveilleurs de conscience ont pris conscience que leur confusion provenait principalement de leur manque de connaissances dans le domaine de la spiritualité. Cela veut donc dire qu'ils n'avaient aucun cadre de référence pour donner un sens à leur expérience. Une personne me l'a ainsi formulé : « Je n'avais jamais lu un seul livre sur la spiritualité ni médité, jamais entrepris de pratique spirituelle. Je n'avais donc absolument aucun point de référence. Tout était nouveau. J'ai fait autant de recherches que j'ai pu, mais il se passait trop de choses trop rapidement. » Et bien entendu, ainsi que je l'ai déjà dit, j'ai découvert que l'éveil soudain semblait poser moins de problèmes aux gens qui avaient déjà une certaine connaissance des traditions et des concepts spirituels. (Il se peut aussi que ces gens aient déjà été en contact avec d'autres qui étaient intéressés par la spiritualité ou avec des groupes pouvant leur offrir compréhension, aide et soutien.) Ceci laisse aussi entendre que l'éveil soudain poserait moins de problèmes dans les cultures plus ouvertes à la spiritualité ou dans les sociétés où les idées et les pratiques spirituelles font partie du quotidien. (Ainsi que je le suggère au chapitre 8, c'est peut-être la raison pour laquelle les anciens textes de yoga et de tantra accordent si peu d'attention aux aspects potentiellement problématiques de l'éveil de la *kundalini*.)

Cette période de confusion est seulement temporaire. Presque tous ceux qui vivent un éveil soudain commencent tôt ou tard à comprendre leur nouvel état. Tôt ou tard, ils trouvent des indices et des signes qui leur donnent une direction à suivre. En feuilletant des livres d'enseignements spirituels, ils constatent que c'est ce qui leur arrive. En se retrouvant à discuter avec quelqu'un qui médite ou qui chemine sur la voie bouddhiste ou taoïste, ils sentent immédiatement une connivence. Ou alors, ils se rappellent une conversation qu'ils ont eue il y a des années, ou bien un poème ou un passage d'un livre qu'ils ont lu, ou encore un documentaire qu'ils ont vu et qui prend maintenant tout son sens. Ils commencent alors à élaborer un cadre de référence conceptuel pour donner un sens à leur état d'éveil. Leur propre certitude vient alors supplanter les doutes des autres.

Voici comment une personne décrit les choses après son éveil : « J'étais un peu dans la brume, j'essayais de comprendre ce qui m'était arrivé. J'ai entrepris un processus de recherche et de quête pour trouver des réponses. » À un moment donné, cette personne a découvert la méditation et le yoga, qu'elle a instinctivement perçus comme la chose juste pour elle. Ce sont ces pratiques qui lui ont permis de comprendre et d'intégrer son nouvel état. Une autre personne a éprouvé le besoin d'étudier dans le domaine de la thérapie et a découvert la spiritualité grâce à la psychothérapie et à la psychologie transpersonnelle.

Soixante ans plus tôt, lorsque Russel Williams a vécu l'éveil, cette démarche prenait beaucoup de temps (plusieurs années dans le cas de Russel) pour la simple raison que les connaissances dans le domaine de la spiritualité ne

couraient pas les rues. Mais de nos jours, ces connaissances sont beaucoup plus accessibles et le processus, plus facile.

Rapports humains difficiles

En général, lorsque les gens accèdent à l'éveil, leurs relations s'améliorent. En effet, ils éprouvent plus d'empathie, plus de compassion et plus de considération. Et ils savent mieux exprimer leur amour et leur affection. Par contre, leur transformation peut être si radicale et tellement hors de portée des gens de leur entourage que leurs relations risquent parfois de devenir problématiques. La personne éveillée change si fondamentalement que c'est un peu comme si une autre personne habitait le même corps. Au chapitre 8, nous avons vu comment Kimberley, qui avait connu une transformation très radicale, est rentrée chez elle avec l'attente que ses amis et les membres de sa famille ne la reconnaissent pas.

Il se peut que les relations autrefois intimes et harmonieuses aillent de travers. Souvent, de vieilles amitiés ou des liens familiaux sont rompus, et des conjoints se séparent. Un gouffre se crée, car les éveilleurs de conscience ont changé de façon radicale alors que les autres sont restés pareils. Habituellement, les membres de la famille et les amis sont médusés par le nouveau comportement et la nouvelle personnalité de la personne éveillée. Une personne éveillée m'a raconté que, après sa transformation, elle n'avait presque rien en commun avec de nombreuses personnes qu'elle connaissait. Avec le temps, certaines vieilles relations se sont renouvelées d'une façon différente et d'autres ont totalement disparu.

Dans certains cas, les amis et les membres de la famille n'apprécient pas la nouvelle personnalité de la personne éveillée et estiment qu'elle se conduit de façon égoïste, alors que celle-ci vit maintenant de façon plus authentique et plus honnête, et qu'elle explore de nouvelles avenues pour donner un sens à sa transformation. Par exemple, une personne éveillée a déclenché du ressentiment autour d'elle parce qu'elle avait annoncé à ses proches avoir besoin de passer beaucoup de temps seule, de créer autant d'espace possible pour elle, plutôt que de consacrer son temps à sa famille. Une autre femme a été accusée d'être égoïste parce qu'elle dit parfois non aux autres, parce qu'elle essaie de prendre soin d'elle et qu'elle a besoin de temps pour elle.

L'authenticité des personnes éveillées — et les responsabilités qu'elles estiment être en accord avec elles — est un autre problème potentiellement épineux. Comme elles sont parfois trop honnêtes, elles blessent les autres. Elles sont moins portées à apaiser les gens, à leur dire ce qu'ils veulent entendre ou à s'attendre sur des problèmes leur paraissant insignifiants. Une personne éveillée m'a dit qu'elle avait moins de patience à l'égard de ses amis qui se plaignaient de leurs problèmes, mais qui ne faisaient rien pour les changer. Une autre femme m'a raconté qu'elle dit parfois à sa nièce de 18 ans qui vit avec elle des choses que celle-ci risque de percevoir comme blessantes. « Je suis simplement vraie. Elle se trouve toutes sortes d'excuses, alors que je lui demande simplement de prendre ses responsabilités. »

Les difficultés relationnelles peuvent créer davantage de confusion et de discorde chez la personne qui vient de connaître un éveil soudain, mais il ne lui faudra pas grand temps pour créer les nouveaux liens qui viendront remplacer

les anciens. En cherchant des personnes qui comprendront son nouvel état, la personne nouvellement éveillée rencontre des gens qui ont en commun avec elle le même intérêt spirituel, qui s'étudient personnellement, qui sont ouvertes et qui ont peut-être déjà acquis un certain degré d'éveil. Les éveilleurs de conscience établissent habituellement des rapports authentiques, profonds et ouverts avec leurs « pairs » et nouent de nouvelles amitiés qui sont souvent plus satisfaisantes que leurs anciennes amitiés.

Les perturbations psychologiques

Même si la confusion causée par l'éveil soudain peut s'avérer difficile à gérer, les perturbations psychologiques qu'il engendre sont encore plus problématiques. Ainsi que je l'ai mentionné au chapitre 8, les perturbations psychologiques sont particulièrement présentes dans l'éveil énergétique de type *kundalini*, même si on les retrouve parfois aussi dans le cas de la dissolution de l'ego. La personne éveillée aura de la difficulté à penser clairement ou à se concentrer, car son esprit est submergé par de nouvelles impressions, pensées et visions, ou par bien des choses inconscientes auparavant refoulées. La personne éveillée aura des problèmes à mémoriser, à s'organiser dans le quotidien, à faire des projets et à prendre des décisions. Il lui sera difficile de socialiser. Dans des cas extrêmes, elle aura même des problèmes d'élocution. La personne éveillée est le genre de personne à prendre des congés sans solde indéterminés ou bien à simplement démissionner et à quitter son emploi. Si l'incompréhension des gens de son entourage l'a amenée à penser qu'elle est peut-être devenue folle, ces perturbations peuvent le lui confirmer.

Ces problèmes sont causés par la soudaine dissolution de son ancien système personnel, et par sa nouvelle ouverture sensorielle, qui la submerge de nouvelles impressions et perceptions. Étant donné que les fonctions psychologiques comme la mémoire, la concentration et les facultés intellectuelles sont gérées par le système personnel, si ce dernier est dissout, ces fonctions sont perturbées, de la même façon qu'un ordinateur plante quand ses programmes sont perturbés. Même si le nouveau système personnel reprend en général ces fonctions assez rapidement, la transition ne sera pas aisée. On pourrait comparer cette transition au nouveau parti qui a remporté les élections et qui prend en charge le gouvernement du pays. Au début, il y a une période d'incertitude pendant que les nouveaux politiciens adoptent leur nouveau rôle et trouvent leurs marques.

Certains éveilleurs de conscience constatent qu'ils doivent effectivement réapprendre à penser et à fonctionner mentalement. Ceci peut se comparer aux victimes d'attaques cérébrales qui doivent réapprendre à accomplir les fonctions de base. Toutefois, les victimes d'attaque cérébrale s'occupent principalement de réhabituer le cerveau, de créer de nouvelles voies neuronales, d'exercer de nouvelles parties du cerveau à prendre en charge des fonctions qui étaient autrefois accomplies par les parties maintenant endommagées. Les éveilleurs de conscience, par contre, exercent leur nouveau système personnel pour qu'il puisse prendre la relève des fonctions mentales anciennement assurées par l'ancien système.

Un des exemples les plus radicaux de perturbations psychologiques est JC Mac, que j'ai décrit au chapitre 7. Ses fonctions psychologiques de base étaient si perturbées qu'il ne

pouvait plus travailler. Il avait de la difficulté à tenir une conversation et il oubliait souvent de manger. Même plusieurs années après son éveil soudain, il avait encore « de la difficulté à fonctionner en rapport aux choses exigeant de l'organisation, de la pensée structurée ». Et pour Kimberley, son « cycle de mémoire à court terme était de 30 secondes » et tout lui sortait de l'esprit. De la même façon, Phoebe, dont j'ai décrit au chapitre 7 l'éveil soudain après la mort de son amie d'école, a eu beaucoup de problèmes avec la mémoire à court terme et la mémoire à long terme, avec le travail et les tâches banales, et avec la communication. Le jour de ses 21 ans, elle n'arrêtait pas d'oublier que c'était son anniversaire. Elle s'en souvenait uniquement lorsque les gens lui souhaitaient un bon anniversaire. Au chapitre 8, il a été question des exemples de Simon et d'Eric, dont les perturbations psychologiques ont incité les médecins à prononcer un diagnostic de maladie mentale.

Tout comme la confusion, ces perturbations psychologiques sont habituellement temporaires. Dans des cas extrêmes comme celui de JC Mac, elles prennent parfois plusieurs années à se résorber. Mais, dans la plupart des cas, les personnes retrouvent l'harmonie psychologique et arrivent à fonctionner dans le monde quotidien. Il suffit en partie de laisser le séisme de l'éveil soudain se produire et se calmer, et de réapprendre à fonctionner mentalement et conceptuellement. Quand les éveilleurs de conscience réapprennent à se concentrer, ils apprennent aussi à gérer leur ouverture sensorielle et l'intensité de leur perception en restreignant leur conscience lorsque le besoin se fait sentir. Ils apprennent à contrôler leur attention et à mettre de côté la réalité intensifiée quand ils ont besoin de se concentrer sur les activités

concrètes du quotidien. Il a fallu à Kimberley deux à trois ans avant de commencer à se sentir stabilisée et de finalement comprendre ce qu'il se passait. Il en va de même pour Helen dont nous avons abordé rapidement l'éveil soudain au chapitre précédent et qui m'avait dit qu'elle pensait perdre la boule, tout en étant consciente qu'elle perdait la boule, qu'elle sentait qu'elle devait traverser l'épreuve avec attention, et que les choses se mettraient en place. Dans son cas, il a fallu deux ans pour que les choses commencent à se stabiliser.

Problèmes physiques

Le troisième genre de difficulté — le plus grave, mais aussi le plus rare — à se manifester après un éveil soudain, ce sont les problèmes physiques. Encore plus que les perturbations psychologiques, les problèmes physiques sont associés à l'éveil énergétique en raison des effets perturbateurs de la puissante explosion d'énergie qui survient. Et comme les perturbations psychologiques, ces difficultés physiques peuvent grandement exacerber la confusion qui apparaît souvent après un éveil soudain et elles peuvent aussi augmenter la possibilité que les médecins diagnostiquent chez ces gens une maladie mentale.

Les difficultés physiques les plus communes dont les gens m'ont fait part sont l'insomnie, l'épuisement et les douleurs inexpliquées. (Ce n'est pas un hasard si les psychologues transpersonnels ont trouvé des difficultés similaires dans les cas d'éveil de type *kundalini*.) Par exemple, Kimberley décrit ainsi ses symptômes : « J'ai commencé à avoir des maux physiques qui m'ont freinée net et forcée à réévaluer les choses... Mon corps me faisait mal. J'étais épuisée, mais

je n'arrivais pas à dormir. J'ai mal dormi pendant huit mois. » Les médecins ont diagnostiqué chez elle une fibromyalgie, mais Kimberley a commencé à se remettre à l'aide de thérapies alternatives comme le reiki. De façon similaire, Helen a commencé à souffrir de douleurs inexplicables et d'extrême épuisement. Les médecins ont diagnostiqué chez elle le syndrome de fatigue chronique. Voici ce qu'elle m'a dit à ce sujet : « Je travaillais dans une librairie à cette époque et j'ai dû renoncer à mon travail parce que j'étais trop malade pour sortir de chez moi. » Une autre personne m'a dit avoir souffert d'insomnie, d'une perte totale de l'appétit et d'une incapacité à sentir le chaud ou le froid.

Lorsqu'un éveil énergétique se produit, ce dernier crée un bouleversement énorme qui affecte tout l'organisme de la personne et le déséquilibre complètement. Les mécanismes minutieusement réglés qui maintiennent l'homéostasie et la santé peuvent être perturbés. En même temps, l'énergie explosive qui a été libérée à l'intérieur de la personne peut la rendre trop agitée et l'empêcher de se détendre ou de dormir. C'est comme si elle avait pris un puissant stimulant. Dans mon livre *S'éveiller*, j'avance que la perturbation de l'homéostasie cause parfois des expériences d'éveil (comme lorsqu'une personne jeûne ou se prive intentionnellement de sommeil), mais ici les phénomènes sont inversés : c'est l'intense éveil énergétique qui entraîne une importante perturbation de l'homéostasie.

Importance de la compréhension et du soutien des autres

Ces difficultés montrent à quel point il est vital que la personne vivant un éveil soudain dispose de soutien et de

compréhension pour alléger sa confusion et pour composer avec ses perturbations psychologiques et ses problèmes physiques. Si elle ne réalise pas que cette transformation l'amène vers un état supérieur de conscience, elle pourrait facilement la prendre pour une dépression. À moins qu'elle connaisse les signes de l'éveil spirituel, il est possible qu'elle ne sache pas les décoder. C'est pour cette raison qu'elle tombera d'accord avec ses proches et ses amis qui la pensent devenue folle. La personne risque alors de résister au processus d'éveil ou bien de le refouler, ce qui l'amènera probablement à tomber encore plus entre les mains de psychiatres incompréhensifs.

J'admire énormément des organismes comme le Spiritual Crisis Network (Réseau de crise spirituelle), situé en Grande-Bretagne, et le Spiritual Emergence Network (Réseau d'émergence spirituelle), situé aux États-Unis, parce qu'ils proposent aide et soutien aux gens. La raison d'être première de ces groupes, comme le site web du Spiritual Crisis Network le mentionne, est d'assurer « compréhension et soutien à ceux qui vivent une transformation personnelle profonde⁷ ».

Une *crise spirituelle* est ce que je qualifie d'« éveil spirituel soudain » dans ce livre. Les symptômes de la crise spirituelle, tels qu'ils sont déterminés par le Spiritual Crisis Network, sont semblables à ceux que j'ai décrits dans ce chapitre : perception d'une grande énergie en soi, hypersensibilité, insomnie et sensation d'être aliéné et de dériver⁸. Mais le plus important peut-être est que ces organisations donnent des conseils sur la façon de minimiser les aspects perturbateurs de la transformation, ainsi que des conseils pour la stabiliser et l'intégrer. Par exemple, le Spiritual Crisis Network conseille aux gens de réduire leurs activités et leurs responsabilités, de ralentir le rythme et de se donner du temps pour gérer leur

transformation. Il déconseille d'avoir immédiatement recours à une thérapie — en partie parce que la personne éveillée n'a plus besoin de s'ouvrir ni de s'explorer davantage —, mais il souligne l'importance de trouver du soutien auprès de gens compréhensifs et bienveillants.

Il est également important pour les gens éveillés de rester aussi terre à terre que possible afin qu'ils ne se perdent pas dans les phénomènes transpersonnels dont ils font l'expérience et qu'ils ne perdent pas le contact avec la réalité quotidienne. Pour cela, le Spiritual Crisis Network conseille un régime d'aliments « denses » comme les céréales, les légumes racines, les légumineuses, les produits laitiers et les viandes. Étant donné que le sommeil est souvent perturbé pendant une crise spirituelle, il est bon de consommer des herbes médicinales sédatives ou même — si ces dernières ne donnent aucun résultat — de prendre à l'occasion un somnifère afin de rétablir le cycle du sommeil. L'exercice peut aussi aider à garder les pieds sur terre, tout comme le feront les tâches quotidiennes comme le ménage, la cuisine, le jardinage ou la marche avec le chien. La créativité est un exutoire important pour laisser s'exprimer la sensibilité exacerbée, les intuitions et les pulsions.

Si la personne garde les pieds sur terre et qu'elle bénéficie de soutien et de compréhension — et donc qu'elle est en mesure d'établir un cadre de référence pour donner un sens à son nouvel état —, elle devrait avec un peu de chance arriver à ce que le Spiritual Crisis Network appelle la « phase de retour et de réintégration ». Rendue à ce point, la personne s'est suffisamment stabilisée pour fonctionner dans le monde quotidien, même si elle a peut-être encore besoin de s'adapter et de s'harmoniser.

De tous ces différents aspects de soutien, le plus important est probablement la *compréhension*. Le seul fait d'être conscient que vous traversez une transformation positive donne énormément confiance en soi. Cela peut immédiatement transformer la confusion en clarté et le découragement, en détermination. De nombreux commentaires que j'ai reçus de la part de gens ayant lu mes articles ou mes livres vont dans ce sens. En effet, je reçois régulièrement des courriels d'appréciation de gens me disant que ce que j'ai écrit les aide à donner un sens à leur expérience et leur fait voir qu'ils ne sont pas fous ni déprimés. Par exemple, j'ai récemment reçu un courriel d'une femme qui disait que la lecture d'un article sur l'éveil spirituel sur mon site web l'avait aidée. Elle me disait qu'elle habitait dans une petite ville de Pennsylvanie et qu'elle avait eu ce qu'elle comprend maintenant être un éveil spirituel. Voici ce qu'elle m'a écrit :

Quelle expérience étrange ! J'en ai parlé seulement à cinq personnes. Trois d'entre elles sont des membres de ma famille, qui s'intéressent à la spiritualité. Je ne l'ai même pas dit à mon mari.

Mon expérience a presque été identique à celle que vous décrivez dans votre article sur votre site web. Je me suis sentie bien à l'idée de savoir que d'autres avaient vécu cette expérience. Dans mon cas, ça a commencé quand j'étais à l'église et ça s'est poursuivi pendant que je rentrais chez moi en voiture. (J'étais seule.) Même si le moment le plus intense a duré environ 30 minutes, la sensation puissante a duré quelques jours.

Je suis fondamentalement devenue une autre personne depuis ce moment-là. C'est comme si Dieu avait passé un laser à l'intérieur de moi et que toutes mes souffrances émotionnelles avaient disparu. Comme si j'avais fait en quelque sorte une désintoxication émotionnelle. Pendant cette expérience, j'ai senti que je ne faisais qu'un avec l'univers, que je n'avais aucune peur, que je n'avais pas peur de mourir. Avant, j'avais toujours à l'esprit « mon appartement de rêve », « ma voiture de rêve ». Après, je ne m'intéressais plus à ces choses. Je ne ressens plus le besoin d'impressionner les autres.

Avant de lire votre article sur votre site web, j'avais peur que les gens pensent que j'étais folle. Je n'ai toujours pas l'intention de crier cette expérience sur les toits, mais je sais que si je choisis de le dire à quelqu'un, je pourrai lui montrer cet article.

Maintenant que de plus en plus de gens font l'expérience de l'éveil — expériences d'éveil temporaire, pulsion à l'éveil ou éveil soudain —, il est impératif que cet état soit mieux compris et accepté. En tant que société, nous devons commencer à accepter l'état d'éveil comme un état naturel et sain, un état au fonctionnement supérieur qui est en fait beaucoup plus sain que notre état dit normal, un état qui est par conséquent plus désirable pour nous tous si nous voulons évoluer.

Il est tout à fait certain que la conscience prend de l'ampleur dans l'humanité. Les idées de nature spirituelle sont de plus en plus communes dans la tendance qui prédomine dans notre culture, ainsi qu'en témoigne la popularité de la

méditation de la pleine conscience et de personnages comme Eckhart Tolle et le dalaï-lama. Certains psychiatres commencent même à reconnaître l'importance des expériences spirituelles et à considérer l'éveil spirituel comme un processus psychologique valide au lieu de le voir comme une forme de psychose. (Au Royaume-Uni, par exemple, il existe au sein du Royal College of Psychiatry un groupe d'intérêt spécial sur la spiritualité et la psychiatrie.) Il est à espérer que l'incompréhension et la méprise dont il est souvent fait état dans ce chapitre — et la confusion que celles-ci engendrent chez les gens éveillés — s'estomperont bientôt.

L'éveil soudain et la psychose

Le moment est propice pour se pencher plus en détail sur le lien qui existe entre la spiritualité et la psychose. Nous avons vu au chapitre 8 plusieurs exemples de personnes qui, après un soudain éveil énergétique, sont allées consulter un psychiatre, ont pris des médicaments ou ont été admises dans des services psychiatriques.

C'est une grande honte que de prendre l'éveil pour une psychose, et ce, pour deux raisons. Tout d'abord, parce que cela veut dire que l'on fait de l'état d'éveil une pathologie. On affirme officiellement que quelque chose ne tourne pas rond chez la personne éveillée, que celle-ci devient folle. Ainsi, tout doute et toute incompréhension de la part de ses amis sont confirmés par le corps médical. Ceci a pour effet d'inciter davantage la personne éveillée à vouloir nier ou refouler son éveil, et à être moins réceptive au soutien et à la compréhension. Ensuite, les médicaments risquent d'interférer avec le processus organique de restabilisation et d'intégration qui

devrait venir après l'éveil. De façon ironique, même si les médicaments suppriment certaines des perturbations psychologiques qui surviennent parfois en cas d'éveil soudain, ils peuvent toutefois les prolonger et les empêcher de disparaître naturellement.

Une telle erreur d'interprétation est malheureuse, mais sans doute pas surprenante, parce que l'éveil énergétique soudain ressemble parfois à une psychose. À moins que les psychiatres sachent qu'il existe un processus d'éveil spirituel, ce qui est rare, ils feront trop facilement une lecture erronée de ses symptômes.

Comment distinguer la psychose de l'éveil

Selon certains chercheurs, il n'existe pas de différence fondamentale entre la psychose et l'éveil spirituel. Au contraire, ils considèrent qu'il s'agit d'une expérience fondamentale de dépassement des limites du Moi normal, dépassement qui prendra la forme d'une expérience psychotique ou d'une expérience spirituelle, selon des facteurs présents. Selon Isabel Clarke, une des chercheurs de pointe du Royaume-Uni sur la crise spirituelle, le facteur le plus important qui fera qu'une expérience transpersonnelle deviendra un « événement spirituel d'amélioration de la vie » ou une « dépression psychotique dommageable dont il est difficile de sortir » est la force et la stabilité intérieures de la personne. Isabel Clarke appelle cela la « force de l'ego », les assises solides du Moi⁹. Autrement dit, si la personne n'a pas un Moi fort, elle sera plus susceptible d'avoir une expérience psychotique. Selon Clarke, au lieu de faire la distinction entre spiritualité et psychose, nous devrions plutôt envisager un grand spectre

« d'états translimites de conscience ». D'autres chercheurs avancent que la seule différence entre l'éveil spirituel et la psychose provient de la façon dont l'expérience est contextualisée et étiquetée. Autrement dit, cela dépend si les proches ou la culture de la personne la soutiennent ou au contraire, la pathologisent.

Toutefois, d'autres chercheurs — moi y compris — adoptent le point de vue qu'il existe effectivement une différence fondamentale entre la psychose et l'éveil. Il ne peut pas y avoir deux variantes d'une même expérience fondamentale, seulement deux expériences fondamentales qui présentent des similarités. Le psychologue transpersonnel Stanislav Grof reconnaît par exemple que ce qu'il qualifie d'urgence spirituelle peut effectivement ressembler à une psychose en ce sens que l'irruption soudaine du potentiel et des nouvelles énergies spirituelles peut être ressentie comme menaçante — et même envahissante — et qu'elle est susceptible d'entraîner une perturbation du fonctionnement psychologique normal. Toutefois, Grof croit qu'une urgence spirituelle est fondamentalement différente parce qu'elle sous-entend habituellement la présence du « témoin intérieur » qui est détaché du tourment psychologique et qui permet à la personne de raisonner et de comprendre dans une certaine mesure son expérience. Par contre, dans la psychose, le témoin est absent. Le Moi est totalement plongé dans l'expérience et ne peut ni la contrôler ni l'assimiler. Une personne qui vit une urgence spirituelle ressent une forme de détachement bien ancré qui est absent des crises psychotiques¹⁰.

D'autres chercheurs ont cerné un certain nombre de différences essentielles entre les troubles psychotiques et les expériences spirituelles. Les gens qui vivent des

expériences spirituelles visionnaires ont toujours bien fonctionné avant. C'est-à-dire que, contrairement aux gens ayant des troubles psychotiques, ils sont bien équilibrés, solides et n'ont jamais eu de problèmes psychologiques. Ces gens voient le déclenchement de leurs symptômes se produire également plus rapidement — en général au cours d'une période de trois mois ou moins — et ils adoptent en général une attitude positive et curieuse à l'égard de leur expérience. De plus, les gens qui vivent des expériences spirituelles semblent avoir une impression d'extase et de révélation, ainsi qu'un risque moindre d'adopter des comportements homicides ou suicidaires¹¹.

Ces descriptions correspondent tout à fait aux expériences que nous avons abordées au chapitre 8. Kimberley, Simon et Eric étaient tous les trois convaincus qu'ils vivaient une sorte d'expérience spirituelle ou de transformation, même si tous les gens de leur entourage estimaient qu'ils vivaient des expériences psychotiques. Même si Kimberley et Simon ne savaient rien ou presque des pratiques et des concepts spirituels, ils avaient malgré tout l'intuition qu'un processus positif important se déroulait en eux. Ils n'étaient pas totalement absorbés par leurs perturbations psychologiques. Ils savaient ce qui était en train de leur arriver et ils observaient le processus avec une certaine objectivité. Kimberley et Simon fonctionnaient très bien avant le deuil (Kimberley) et le stress (Simon). Même si Eric avait déjà eu des problèmes psychiatriques, il n'en avait plus depuis 10 ans, depuis qu'il était parti en Inde pour apprendre le yoga.

Mais la différence entre la psychose et l'éveil spirituel est peut-être plus simple et plus fondamentale que ce que les

chercheurs avancent. La similarité entre les deux repose sur le fait que ces deux expériences se traduisent par une perturbation du système personnel normal et de son fonctionnement habituel. Lorsque le système personnel normal est perturbé par l'éveil spirituel, ses fonctions sont perturbées, de la même façon qu'un séisme perturbe l'infrastructure et les commodités de base d'une ville. Mais il ne s'agit pas d'un effondrement au sens strict parce qu'un nouveau système personnel émerge pour remplacer l'ancien, même si c'est de façon problématique. L'interruption du fonctionnement psychologique est habituellement temporaire, puisque le nouveau système personnel se mettra en place sous peu (même si, je le répète, cette transition est un processus difficile) et que la personne éveillée réapprend peu à peu à conceptualiser, à se concentrer, à communiquer, etc. Ce qui a pu sembler être une dépression s'avère une transformation positive, la naissance d'un système personnel latent au fonctionnement supérieur, c'est-à-dire le système personnel de l'état d'éveil.

Par contre, dans la psychose, aucun système personnel latent ne voit le jour. Il s'agit simplement d'un effondrement, sans transformation positive. Le système personnel se dissout et laisse un vide. Aucun autre système personnel n'apparaît pour ramener l'ordre dans les fonctions et les structures psychologiques perturbées. Si je reprends l'analogie politique que j'ai employée plus haut dans ce chapitre, c'est comme si le gouvernement se dissolvait sans prendre de disposition pour qu'un nouveau gouvernement le remplace. Cela se traduit dans le pays par le chaos. Les infrastructures commencent à se désintégrer, et les commodités et les systèmes de base cessent de fonctionner. En cas d'éveil toutefois, un nouveau gouvernement prend les commandes.

Cela ne veut pas dire qu'il n'existe pas de similarités entre la psychose et l'éveil spirituel, à part les perturbations psychologiques initiales que l'éveil soudain peut engendrer. Comme nous sortons de notre système personnel normal dans les deux cas, il est normal que les deux aient certaines caractéristiques en commun. La principale est l'intensification de la perception ou l'augmentation de la conscience que l'on associe souvent à la schizophrénie. Même là, il y a une différence, car chez une personne atteinte de schizophrénie, l'intensification de la conscience n'est pas forcément un phénomène positif. Une personne atteinte de schizophrénie manquera probablement de capacité de contrôle, ce qui fait que son état perturbera son degré d'attention. Cette personne interprétera aussi probablement cette réalité supérieure comme une menace à cause de l'anxiété générale qu'elle ressent. Le surcroît d'énergie et de créativité est en général associé aussi bien à la schizophrénie qu'à l'état d'éveil. Mais, ici encore, la personne atteinte de schizophrénie n'est en général pas capable de contrôler son énergie et se sent dépassée par elle.

L'état d'éveil et la psychose ont aussi en commun une sensation de modification du temps. Dans le cas de l'éveil, cela s'apparentera à l'impression de transcender le passé et le futur, et de vivre intensément dans le présent. Cela peut aussi se traduire par un sentiment d'expansion temporelle où le temps avance lentement ou semble même ne plus exister. Par contre, les psychotiques ont souvent l'impression d'être perdus dans le temps, d'être incapables d'estimer le temps ou de le contrôler.

Par conséquent, il semble que certaines des caractéristiques de base se retrouvent aussi bien dans la psychose que dans l'éveil, mais sous une apparence différente : sous la

forme d'une manifestation positive dans le cas de l'éveil et sous celle d'une manifestation négative dans le cas de la psychose. (Mais je n'insisterai pas trop sur ces similarités, par contre. La plupart des grandes caractéristiques propres à l'état d'éveil — entre autres, un plus grand bien-être, l'empathie, la quiétude mentale et la réduction du besoin de s'identifier à un groupe — ne se retrouvent pas du tout dans la psychose.)

Il arrive parfois que la psychose et l'éveil spirituel se recourent et fusionnent. Dans certaines situations, le rapport entre elles s'avérera plus complexe que je le mentionne ici. Par exemple, il peut y avoir une période de psychose avant qu'un nouveau système personnel se mette en place. Ou bien, à certains moments, le système personnel qui émerge est envahi par les perturbations psychotiques et se dissout temporairement avant de pouvoir revenir s'installer de façon juste plus tard.

11. Après la tempête : maîtres douteux et traits de caractère persistants

Ainsi que le chapitre précédent le précise, le processus d'éveil s'avère parfois difficile, en particulier s'il se produit de façon soudaine. Mais, même une fois le processus d'éveil installé, des difficultés risquent encore de survenir — même après que la personne a adopté un cadre de référence conceptuel pour donner un sens à son état, et même encore après que le système personnel d'éveil s'est stabilisé et intégré. Bien que nous aimions idéaliser l'illumination et l'envisager comme un état de béatitude et d'aise parfaites, c'est rarement le cas. La vie devient certes *plus* extatique et *plus* facile, mais des défis et des discords peuvent encore survenir.

Par exemple, des caractéristiques comportementales de la personne éveillée ont peut-être été transférées dans son nouvel état et prendront beaucoup de temps à disparaître (ou ne disparaîtront jamais). Dans certains cas, l'éveil sera un départ totalement nouveau, où toutes les habitudes et les caractéristiques précédentes ont disparu. Mais dans d'autres cas, certains traits de comportement associés à l'ancien système personnel se grefferont au nouveau système. Alors,

même si la personne jouit d'un fond général de sérénité et d'aise grâce à son état d'éveil, elle sera peut-être surprise de trouver encore chez elle de la peur, de l'anxiété et d'autres formes de dissension psychologique. Par exemple, dans certaines situations, la personne pourrait encore manquer de confiance ou avoir peur de prendre l'avion ou de parler en public, elle pourrait éprouver de la culpabilité au sujet de certains événements passés, et tomber dans la glorification personnelle et l'ambition. (Ces traits mentaux malsains sont appelés *kleshas* dans le bouddhisme.)

Même s'ils ne dérangent pas la personne autant qu'avant, ces traits de personnalité ne disparaissent pas automatiquement. La personne sent qu'ils faiblissent en intensité et elle *s'identifie* moins à eux. Elle est tout à fait consciente que ces traits de personnalité sont *juste* des habitudes, des phénomènes mentaux qui ne font pas partie de sa véritable identité. Son véritable Moi se tient à part, de la même façon qu'il se tient à part des pensées qui lui passent par la tête. Comme la personne est beaucoup moins susceptible de s'accrocher à ses peurs et à ses sentiments de culpabilité ou d'ambition, ces traits ne s'accroîtront probablement pas. Par conséquent, normalement, ce karma s'estompe avec le temps.

Le philosophe américain Robert Forman a connu l'éveil à l'âge de 25 ans. Avant cela, il avait souffert d'anxiété depuis aussi longtemps qu'il pouvait s'en souvenir (au moins depuis l'âge de 11 ans) et avait fait une dépression alors qu'il était à l'université. Il avait sérieusement envisagé de se suicider et avait passé de longues heures sur le rebord d'un pont très haut au-dessus de la rivière Chicago dans l'intention de se jeter dans le vide. C'est durant cette période de tourment

qu'il a eu son premier aperçu d'état d'éveil — une puissante expérience d'éveil qui s'est produite alors qu'il conduisait une voiture de course. Voici comment il décrit cet événement : « Alors que je faisais un écart subit à une vitesse infernale, soudain, le monde entier a semblé disparaître de ma vie. Toutes mes anxiétés, toutes mes pensées, toutes mes émotions, et même la solitude, tout a disparu¹. »

Peu après avoir quitté l'université, Robert Forman a commencé à faire de la méditation transcendante. Après deux années de pratique régulière, il a atteint l'éveil alors qu'il suivait une formation en Espagne pour enseigner la méditation transcendante. (Son histoire ressemble à celle de Russel Williams en ce sens que de nombreuses années de tourments psychologiques ont été suivies d'une longue période intensive de pratique spirituelle, qui a conduit au moment où l'éveil s'est produit.) Voici comment il décrit sa transformation soudaine dans son livre *Enlightenment Ain't What It's Cracked Up to Be* (L'illumination n'est pas aussi géniale qu'on le dit) :

Mon expérience de la vie, ma vie, est devenue très différente de ce qu'elle était avant l'éveil. Derrière tout ce que je suis et ce que je fais maintenant, il y a dorénavant un grand silence, un vide sans fond, si grand qu'il n'a pas de fin. Le silence est porteur d'une sensation de spaciosité, de vastitude, qui s'étend dans toutes les directions. Même si ces impressions sont devenues trop normales ou habituelles pour rester extatiques ou frappantes, elles sont cependant très agréables et paisibles. Depuis ce jour-là, c'est ce que je

suis. Ce vaste silence est ce Moi qui observe, qui vit et qui englobe tout. Je suis, ce qui est drôle à dire, infini².

Depuis ce moment-là, Robert Forman ressent en permanence une quiétude intérieure, mais aucun caquetage mental. Alors que son sens identitaire était auparavant « localisé », il est maintenant « étrangement non personnel et pourtant infinie ouverture », accompagné d'un fort sentiment de connexion au milieu ambiant³. Autrement dit, il ne sent plus qu'il est une entité distincte et séparée du reste du monde, enfermée dans son propre espace mental. Sa transformation s'est également accompagnée d'une forte « désidentification », qui lui a permis d'observer celle-ci en tant que témoin, sans y être impliqué.

Toutefois, Robert Forman admet aussi que sa transformation à l'âge de 25 ans n'a pas mis fin à ses émotions négatives et n'a pas rendu sa vie facile ou parfaite. Après sa transformation, il souffrait encore d'anxiété, avait encore des problèmes relationnels, se sentait encore incompetent dans son travail, rêvait encore d'avoir des liaisons extra-conjugales et allait même encore occasionnellement faire du vol à l'étalage. Ainsi que le titre de son livre le laisse entendre, Forman estime qu'il s'agit d'un problème d'attente, et que l'idée selon laquelle l'éveil spirituel conduit à un état de béatitude constante — et à une vie parfaitement éthique — est mensongère. Mais, en même temps, il dit que ces traits se sont estompés chez lui au fil des décennies et que, maintenant, son illumination est beaucoup plus assimilée et moins problématique.

Même les gens qui sont naturellement éveillés éprouvent parfois ce genre de difficultés. Eux aussi ont du ménage à

faire pour se débarrasser de tendances et de traits négatifs innés qu'ils ont ramenés d'anciennes vies. (Dans la philosophie hindoue, ces traits sont appelés *samskaras*.) Il est extrêmement rare qu'une personne naturellement éveillée soit totalement exempte de traits comportementaux négatifs. Par exemple, D. H. Lawrence n'était certainement pas un être humain parfait : il avait un tempérament explosif, trahissait parfois la confiance de ses amis (en les présentant par exemple dans ses romans comme des personnages antipathiques) et pouvait se montrer virulent et amer à l'égard des critiques. Même Walt Whitman faisait appel à des moyens peu éthiques d'attirer l'attention sur ses œuvres, en publiant par exemple sous un pseudonyme des articles louangeant sa poésie et en faisant imprimer une lettre d'éloge signée par Ralph Waldo, sans au préalable lui avoir demandé la permission de le faire. On a parfois aussi accusé Walt Whitman d'être vain et égocentrique. Lorsque son contemporain Henry David Thoreau l'a rencontré, par exemple, il s'est plaint que Walt Whitman avait parlé de lui-même et de son œuvre pendant presque trois heures sans discontinuer.

À part le transfert de traits négatifs, il faut aussi préciser qu'il existe la croyance absolument romantique voulant que les gens éveillés vivent dans un état d'aise et d'extase. Parfois, ces gens se sentent aussi tristes, amers ou irrités. Ils souffrent parfois de ce que l'on qualifie de négativité *réactive*, c'est-à-dire que les situations de stress, de rejet, de problèmes relationnels ou d'échec professionnel les troublent. Ils se sentent blessés lorsqu'une relation se termine ou quand un projet échoue. Ils ressentent aussi de l'irritation lorsqu'un vol est retardé ou quand leurs connaissances profitent de leur bonne volonté.

Par contre, même si les gens éveillés ne sont pas totalement immunisés contre cette réactivité négative, ils sont certainement *moins* affectés que les autres et ils acceptent plus facilement les situations négatives. Lorsqu'ils ressentent de la souffrance à cause d'un échec, d'un bouleversement ou d'un deuil, par exemple, ils acceptent celle-ci comme quelque chose d'inévitable et de naturel, et la laissent s'exprimer, tout comme une douleur physique s'exprime. Et comme ils sont moins identifiés à leurs traits négatifs de personnalité, ils sont aussi moins identifiés à leurs émotions négatives, ces deux aspects étant étroitement reliés. Ils arrivent à observer leurs émotions avec détachement, à ne pas se laisser happer par elles. L'absence de résistance et d'identification à leurs émotions leur permet de laisser passer celles-ci naturellement et aisément, sans laisser derrière elles de dommages psychologiques.

Bien entendu, tout cela dépend du *degré* d'éveil de la personne. Plus la personne sera éveillée, moins elle sera affectée par les situations et les émotions négatives. Les gens dont le degré d'éveil est élevé n'auront presque aucune négativité réactive, bien que je croie que cela est extrêmement rare. Même Eckhart Tolle, qui jouit selon moi d'un degré élevé d'éveil, admet qu'il ressent occasionnellement de l'irritation. À un reporter qui lui avait posé la question « Êtes-vous parfois irrité ? », il a répondu que la dernière fois qu'il se souvenait d'avoir été irrité remontait à seulement quelques mois. Voici ce qu'il a raconté au reporter : « Je marchais dans la rue et il y avait un gros chien, que son propriétaire n'arrivait pas à contrôler. Et ce gros chien harcelait un petit chien. J'ai senti une vague d'irritation passer en moi. Mais, ce qui arrive, c'est que ça ne reste pas parce que ce ressenti n'est pas perpétué

par l'activité mentale. Ça n'a duré que quelques instants⁴. » C'est un autre bon exemple de la rapidité avec laquelle l'irritation se dissipe lorsque nous ne nous identifions par à elle.

Il en va de même pour le caquetage mental. Les gens ayant atteint un niveau d'éveil élevé ne subissent aucun caquetage mental (comme Robert Forman) et pensent uniquement quand ils en ont besoin. D'autres, dont l'état d'éveil est moins intense, subiront un certain caquetage mental (bien que significativement moins important que la normale) sans cependant s'y identifier. Comme c'est le cas pour les émotions, ils considèrent leur bavardage mental comme un processus automatique auquel ils ne sont pas obligés de prêter attention. Lorsque des pensées négatives leur viennent, ils ne s'y accrochent pas, mais les laissent plutôt passer pour qu'elles ne génèrent pas d'états d'esprit négatifs.

Les dangers qu'il y a à devenir maître spirituel

Un autre aspect problématique de l'éveil concerne le transfert des traits négatifs de l'ancien système personnel au système personnel d'éveil. À moins que l'état d'éveil soit bien assimilé, il se pourrait que ces traits négatifs soient amplifiés et, paradoxalement, qu'ils soient plus problématiques qu'avant l'éveil. C'est particulièrement un risque si la personne éveillée devient un maître spirituel.

Nous avons tendance à idéaliser les maîtres spirituels de la même façon que nous idéalisons l'état d'éveil. Nous considérons l'état d'éveil comme un état de béatitude parfaite et nous aimons penser que les personnes éveillées sont parfaites et incapables de mauvais comportements. Nous tenons

pour acquis que toute personne atteignant cet état — qu'elle décide de devenir un maître spirituel ou pas — est incapable d'égoïsme, de malveillance ou de maltraitance.

Ces suppositions ne sont pas sans fondement. En effet, l'éveil prédispose les gens à un comportement éthique. Les gens éveillés sont plus susceptibles que les gens « normaux » de traiter les autres avec compassion et équité. Le bien-être des autres devient souvent aussi important — si ce n'est plus important — que leur propre bien-être. Ils ont souvent moins tendance à exploiter financièrement les autres ou à se servir d'eux pour satisfaire leurs besoins de pouvoir ou de sexualité.

Et cela, pour deux raisons. Tout d'abord, en état d'éveil, nous éprouvons un sentiment d'empathie plus grand, puisque nos limites personnelles sont plus floues. Comme nous nous sentons beaucoup plus connectés aux autres et que nous sentons plus ce qui se produit en eux, nous sommes moins portés à leur infliger de la souffrance ou à leur causer du tort. Ensuite, comme nous ne nous sentons plus coupés du monde, nous ne cherchons plus à accumuler richesse et pouvoir (ou notoriété ou statut social) pour amoindrir notre sentiment d'insignifiance et d'incomplétude. Par conséquent, nous n'avons plus besoin d'exploiter les autres pour satisfaire ces besoins.

Nous avons vu au chapitre 2 que la plupart des traditions spirituelles du monde considèrent la compassion et l'altruisme comme des caractéristiques propres à l'état d'éveil. Selon la tradition spirituelle bouddhiste, une fois qu'une personne est illuminée, il lui devient impossible d'agir de façon impure. Elle vit dans l'état appelé *sila*, d'où tout effort est absent, autrement dit dans un état de « conduite juste ».

Et pourtant, de nombreux maîtres spirituels n'agissent pas de façon juste. Ils maltraitent et exploitent leurs adeptes, deviennent facilement narcissiques et mégalomanes, et entachent leur vie personnelle d'excès et d'inconvenance. Ceux qui admirent ce genre de gourous essaient parfois de les défendre en avançant que ces gourous font preuve d'une folle « sagesse » qui est censée tester la loyauté et la résilience de leurs disciples, ou qu'ils jouent une sorte de jeu divin ou qu'ils pratiquent de mystérieux exercices tantriques. Mais ces tentatives de justification semblent souvent désespérées et illusoire. Voici ce que dit à ce sujet Andrew Cohen, lui-même maître spirituel :

Comment se peut-il qu'un génie spirituel et un homme profondément éveillé comme Da Free John, qui tourne tant en dérision son propre génie avec ses coups de gueule de toute évidence mégalomanes, puisse amener tant de gens dans la confusion et la déperdition ? Et comment se fait-il que son maître, le gourou des gourous, l'extraordinairement puissant Swami Muktananda, qui a littéralement propulsé des milliers de gens bien au-delà de ce qu'ils pouvaient imaginer, puisse laisser derrière lui autant de scepticisme et de doute quant à l'actuelle profondeur et à l'actuel degré de son illumination ? Comment tout cela est-il possible⁵ ?

La triste ironie dans tout cela, c'est que, au cours des dernières années, Cohen a lui-même subi de nombreuses accusations d'inconvenance et de mauvaise conduite de la part de

ses adeptes, y compris des allégations de tyrannisation et d'extorsion. En 2013, à la suite de ces accusations, Cohen a décidé de sortir de son rôle de gourou après avoir compris, comme il le dit, que « malgré la profondeur de mon éveil, mon ego est encore vivant et en pleine santé⁶ ».

Ainsi qu'Andrew Cohen se le demande, comment tout cela est-il possible ? Nous ne devrions peut-être pas être surpris que certains maîtres spirituels cherchent avec narcissisme l'attention des aspirants en quête de spiritualité. Après tout, quel meilleur rôle pourrait-il exister pour une personne narcissique que celui qui lui permet de collectionner si facilement les admirateurs et les adeptes, ces derniers étant disposés à rester tranquillement assis en silence pendant qu'elle parle et à obéir sans questionner quoi que ce soit ?

Mais, comme je l'ai laissé entendre, je ne pense pas que l'histoire s'arrête là. Les manquements des maîtres spirituels sont les conséquences du rôle qu'ils jouent, du moins dans une certaine mesure. Les maîtres qui sont authentiquement éveillés peuvent facilement se laisser corrompre par leur pouvoir et leur ascendant, au point que leur état d'éveil se dissipe et qu'ils finissent par se perdre dans l'illusion et dans la gratification personnelle. Leur ego est renforcé par les projections de leurs adeptes, qui les traitent comme des êtres parfaits, même lorsqu'ils se comportent d'une manière non éthique. Leurs comportements cruels ou profiteurs sont excusés à tort par des raisonnements fallacieux. Ces maîtres finissent par perdre tout sens de moralité. Les ego qui étaient censés avoir été déchus depuis longtemps prennent des proportions monstrueuses.

Comme je l'ai mentionné plus haut, l'éveil n'efface pas totalement l'ardoise, et c'est là tout le problème. Les tendances

au narcissisme et à l'autoritarisme peuvent être amplifiées chez le maître spirituel par le rôle qu'il endosse. Ce qui à l'origine a pu être un minuscule soupçon de trait négatif, qui n'était même pas apparent avant, devient un défaut grossièrement évident de personnalité. Une très légère prédilection à la gratification personnelle enfle à l'excès et dégénère pour prendre l'envergure de celle d'une vedette de rock.

Une personne qui décide de devenir un maître spirituel très vite après son éveil, avant même d'avoir pris le temps de laisser ses traits négatifs se dissiper, court particulièrement ce risque. C'est précisément ce qui peut arriver aux maîtres spirituels orientaux venant s'installer en Occident, surtout s'ils sont issus d'une tradition monastique. Comme ils ne sont pas du tout habitués aux comportements ouverts des Occidentaux à l'égard de la sexualité, ils finissent par être incapables de contrôler leurs pulsions sexuelles. Comme ils n'auront peut-être pas non plus connu la richesse, ils seront incapables de composer éthiquement avec l'argent qui entre à flots de la part de leurs disciples. Ils pourront aussi ne pas réussir à composer avec l'hédonisme et le matérialisme excessifs de la culture occidentale. Cela aide certainement à expliquer le comportement discutable de certains maîtres comme Chogyam Trungpa Rinpoché et Osho.

Il importe avant tout de se rappeler qu'infiniment peu de personnes éveillées deviennent des maîtres spirituels. La plupart des personnes éveillées sont pleinement satisfaites de vivre discrètement et simplement, sans spécialement attirer l'attention sur elles. Le philosophe et enseignant indien Vivekananda a dit un jour que les maîtres éveillés connus, comme Ramakrishna ou Ramana Maharshi, ne représentent qu'une infime fraction des êtres éveillés ayant vécu. La

plupart des êtres éveillés sont passés inaperçus parce qu'ils n'ont fait aucun effort pour faire du prosélytisme ou pour attirer l'attention sur eux. Certaines personnes éveillées éprouvent le besoin de diffuser leurs enseignements, de s'établir comme gourou et (à l'époque moderne) de se faire connaître par le biais des médias sociaux. Mais d'autres se contentent de rester dans l'anonymat. Certaines personnes éveillées sentent qu'elles sont en mesure d'aider les gens en adoptant le rôle de maître spirituel pour transmettre leurs inspirations. D'autres sentent qu'elles peuvent mieux aider d'autres façons : par exemple, en s'exprimant par la créativité ou par l'altruisme, en travaillant comme conseillers, comme bénévoles dans leur collectivité ou comme thérapeutes. Le fait d'être éveillé ne veut pas dire que vous deviendrez automatiquement un maître spirituel.

Un des problèmes soulevés ici est que le rôle de maître spirituel n'est régulé d'aucune façon. Il n'existe tout simplement aucune règle assurant que les maîtres se comportent de façon responsable ni aucune directive visant à protéger les gens. Il n'existe pas non plus de moyen fiable de distinguer les maîtres prétendus des maîtres authentiques. En fait, un de mes grands objectifs dans les recherches que j'ai effectuées sur l'état d'éveil était d'en cerner toutes les principales caractéristiques afin de pouvoir plus facilement distinguer les gens vraiment éveillés des charlatans et des narcissiques. C'est également cette préoccupation qui m'a incité à créer, de concert avec ma collègue Kelly Kilrea, l'Inventaire des aspects de l'état d'éveil spirituel (dans et hors traditions), qui apparaît en tant qu'annexe dans ce livre.

Les caractéristiques de l'état d'éveil seront justement le sujet du chapitre suivant.

Un point sur lequel j'aimerais cependant mettre l'accent avant de clore ce chapitre, c'est que l'état d'éveil n'est pas un état, mais un *processus*. Ce n'est pas un point final, mais un autre périple. Cela ne veut pas dire que l'on a atteint la fin de la route, mais plutôt que l'on a changé de route. Si je pousse l'analogie un peu plus loin, on pourrait dire que cette route se trouve plus en hauteur sur la montagne, que la vue est plus panoramique et que le paysage est plus beau et plus vivant. Qu'il y a plus d'espace et de temps, que le périple est plus calme et plus exaltant. Mais, c'est encore un périple, et il y a encore du mouvement et du changement. Il y a encore la possibilité de progresser ou — comme c'est le cas de certains maîtres spirituels — de régresser. Il y a encore des défis à affronter. L'état d'éveil peut encore être corrompu et s'es-tomper. Ou bien, il peut s'établir plus solidement, se raffiner et s'intensifier, dépendamment de la voie que nous choisissons de suivre.

12. L'éveil, un nouveau monde et un nouveau Soi

Après avoir abordé les différentes façons dont l'état d'éveil se manifeste, je pense qu'il serait utile de clarifier précisément ce qu'être éveillé *veut dire*. Même si nous nous sommes déjà penchés sur les caractéristiques de l'état d'éveil en rapport aux traditions spirituelles, j'aimerais vous résumer ici les caractéristiques qui sont ressorties de mes propres recherches. Ensuite, nous regarderons d'où proviennent ces caractéristiques, c'est-à-dire que nous essaierons de cerner la façon dont le système personnel d'éveil leur permet de se manifester.

Pour faciliter la compréhension des choses, j'ai divisé ces caractéristiques en quatre catégories : perception, affect, cognition (conception) et comportement. Je m'attarderai sur les deux premières catégories dans ce chapitre et sur les deux autres, dans le chapitre suivant. Petit rappel, il s'agit des mêmes catégories dont je me suis servi au chapitre 1 pour décrire les caractéristiques de l'état normal de léthargie. La seule différence, c'est que dans le chapitre 1, j'ai abordé les caractéristiques de l'affect en premier et celles de la perception, en second. Dans ce chapitre-ci, j'ai inversé leur ordre parce que je pense que les caractéristiques liées à l'affect sont plus marquées dans l'état de léthargie et que les

caractéristiques liées à la perception sont plus marquées dans l'état d'éveil. Ce sont donc les caractéristiques liées à la perception que j'aborderai en premier dans ce chapitre.

J'aimerais souligner de nouveau ici que ces catégories ne doivent pas être considérées comme des lois d'airain. Il y a bien des recoupements entre elles et certaines sont interdépendantes dans le sens où elles s'aident l'une l'autre à se manifester. Mais, ainsi que je l'ai déjà dit, étant donné que le paysage de l'éveil est si peu « cartographié », je pense que des catégories peuvent être utiles pour nous orienter.

Ces caractéristiques sont constantes. En règle générale, les gens éveillés de façon permanente possèdent *toutes* ces caractéristiques, qui ont d'habitude à peu près le même degré d'intensité. Cette constance est une des choses les plus frappantes qui soient ressorties de mes recherches. Elle confirme que nous pouvons en toute validité considérer l'état d'éveil comme un état psychologique en soi. La seule variante significative concerne l'intensité *globale* de l'état d'éveil. Comme je l'ai déjà clarifié, du moins je l'espère, l'éventail des états d'éveil va du moins intense au très intense. L'intensité des caractéristiques de l'état d'éveil varie de toute évidence selon l'intensité de l'état d'éveil global de la personne. C'est-à-dire, si la personne vit un état d'éveil intense, elle jouit également d'un degré élevé de bien-être et de quiétude mentale, une tendance très prononcée à l'altruisme, un manque très marqué de besoin d'identification à un groupe, etc. Et c'est l'inverse qui se produit dans le cas d'une personne dont le degré d'éveil est moindre.

Il vaut également la peine de noter que nombre des caractéristiques que je vais souligner sont aussi communes aux

expériences temporaires d'éveil. Ceci est particulièrement le cas pour les caractéristiques suivantes liées à la perception et à l'affect : la perception intensifiée, la présence accrue et la transcendance de la désunion. Les caractéristiques liées à la cognition et au comportement, que nous aborderons au chapitre 13, ne sont pas aussi fortement associées aux expériences temporaires d'éveil. Elles sont des traits moins immédiats, des traits davantage inscrits dans la durée et qui prennent un certain temps à se manifester ou à s'établir.

Un monde nouveau : caractéristiques de la perception

La façon la plus évidente dont l'état d'éveil se manifeste chez la personne éveillée, c'est par sa perception et son expérience différentes du monde autour d'elle. Les personnes éveillées ne perçoivent pas le même monde que les autres gens, non éveillés. Le monde est aussi différent pour eux que celui d'un enfant peut l'être pour un adulte, ou encore, pourrait-on dire, que le monde d'une personne indigène précivilisée est différent de celui d'un Occidental moderne.

Intensification de la perception

Dans l'état d'éveil, la perception est vive et directe. Les gens éveillés voient le monde comme le font les enfants : ils sont frappés par la magnificence, par la beauté et par la complexité des phénomènes que les autres tiennent pour acquis et auxquels ils ne prêtent pas grande attention. Le monde est plus lumineux, plus fascinant et plus beau pour eux. Leur

attention est particulièrement captivée par la nature, par l'époustouflante qualité d'être de la réalité et par la beauté du paysage naturel, du ciel et de la mer, par l'étrangeté et la complexité des animaux, des plantes et des autres phénomènes.

Cette vision, qui s'apparente à celle des enfants, explique en partie la raison pour laquelle l'état d'éveil et l'art sont liés, et pour laquelle aussi de si nombreux poètes et artistes sont des personnes éveillées. Quand vous êtes frappé par la qualité d'être et par la beauté de votre milieu ambiant, vous ressentez souvent le besoin urgent d'exprimer cette expérience sous la forme d'un poème ou d'une peinture. Il est certain que ce sens de l'émerveillement a été la principale source des œuvres de poètes comme William Wordsworth, Walt Whitman et D. H. Lawrence, et de peintres comme William Turner et Caspar David Friedrich.

Cette intensité de perception est parfois vécue comme une *ouverture* à l'expérience ou, en le disant un peu différemment, comme une *sensibilité* accrue. C'est comme si des filtres avaient été retirés ou que des volets avaient été ouverts. Par conséquent, plus d'impressions se fraient un chemin jusqu'à notre esprit et nous atteignent avec plus de puissance. Ce qui est normalement un « dérisoire ruisselet » d'information, ainsi qu'Aldous Huxley l'appelle dans *Les portes de la perception*, devient un puissant torrent¹. Ainsi que nous l'avons vu, l'intensification de la perception est parfois subversive dans l'éveil soudain (comme elle peut aussi l'être lors des expériences psychédéliques), mais elle n'est habituellement plus un problème dès que l'état d'éveil est bien installé. Les personnes éveillées apprennent à minimiser leur ouverture à de telles impressions lorsqu'elles ont besoin de se concentrer ou de penser. Autrement dit, elles apprennent à fermer les volets de façon consciente quand le besoin s'en fait sentir.

Tous les gens éveillés que j'ai interrogés ont émis des commentaires sur l'intensification de la perception. Une d'entre elles m'a dit que le monde était devenu « plus net, plus réel », une autre qu'elle était « frappée par la fraîcheur de tout ce qu'elle voyait ». Une autre personne encore a fait la remarquer que les couleurs semblaient « plus vives, plus vivantes ». D'autres encore ont parlé d'une sensation d'émerveillement et d'une appréciation nouvelle des plaisirs et des activités simples, comme la marche, la cuisine, les repas et le soin de leur milieu ambiant. Une personne a décrit de façon saisissante comment elle appréciait dorénavant « les choses simples — une simple tasse de thé, la vue de la fenêtre, les rayons du soleil sur les feuilles, le merveilleux vert des arbres ».

Pour quelle raison y a-t-il dans l'état d'éveil cette intensification de la perception ? La meilleure façon de décrire ce type de perception d'un point de vue psychologique est de la qualifier de *non automatique*. Nous avons vu comment, dans l'état de léthargie, le puissant ego consomme énormément d'énergie et comment la perception devient automatique pour économiser de l'énergie. Mais, dans l'état d'éveil, la sensation du Moi est beaucoup plus adoucie et affaiblie, et n'est pas entretenue par un constant tourbillon de babillage mental. Par conséquent, l'ego ne consomme pas autant d'énergie et la perception automatisée n'est plus nécessaire. Elle reste fraîche et intense.

Intensification de la présence et de l'intemporalité

L'état d'éveil s'accompagne également d'une perception différente du temps ou, comme on pourrait le dire, d'une modification de l'orientation temporelle. En effet, dans l'état d'éveil,

le passé et le futur deviennent beaucoup moins importants, alors que le présent prend beaucoup plus d'importance. Les personnes éveillées passent beaucoup moins de temps à revenir sur des expériences passées ou à ressasser des événements passés. Elles passent également moins de temps à se préoccuper du futur, à rêvasser à de futurs événements ou à se concentrer sur des objectifs futurs. À la place, elles se concentrent sur leur expérience présente, sur le milieu ambiant dans lequel elles se trouvent, sur les gens avec qui elles sont et sur les sensations et les impressions qu'elles ont dans le moment présent.

Chez certaines personnes, cette présence accrue se traduit par une sensation d'expansion du temps. Le temps semble en quelque sorte s'ouvrir, ralentir ou même totalement disparaître. Kelly, la personne qui a collaboré à la création de l'Inventaire des aspects de l'état d'éveil spirituel (dans et hors traditions), dit que sa grande présence fait que «chaque jour semble plein. Un jour semble durer tellement longtemps». Une autre personne dit qu'elle sent «qu'il n'y a pas de temps. Pas de passé, pas de futur, juste des choses qui apparaissent et qui arrivent. Tout est, simplement». Lynn, qui a connu un éveil soudain après les décès rapidement successifs de son mari et de sa mère, dit qu'elle a ressenti «une sensation ahurissante et intense d'amalgame du passé, du présent et du futur». Telle est la sensation d'éternel présent parfois décrite par les mystiques lorsque le passé, le futur et le présent se fondent.

Pour quelle raison l'état d'éveil s'accompagne-t-il d'une orientation temporelle différente? C'est en partie dû à l'intensification de la perception chez la personne éveillée. Étant donné que son milieu ambiant et l'expérience qu'elle en fait

sont plus réels et plus frappants, elle leur accorde naturellement plus d'attention dans le présent. C'est aussi dû à la quiétude intérieure ressentie par la personne éveillée, en particulier à l'absence ou à la réduction du babillage des pensées associatives mentales. Une des principales raisons pour lesquelles nous passons normalement si peu de temps dans le présent, c'est simplement parce que nous sommes très souvent absorbés par le caquetage mental. Enfin, c'est dû au fait que les concepts du passé et du futur sont créés par l'esprit humain. Nous ne faisons en réalité jamais l'expérience de l'un ou l'autre parce que notre esprit et notre corps sont toujours dans le présent. Le passé et le futur n'existent que dans la pensée, alors que le présent *n'existe pas* dans la pensée. Le babillage mental est en grande partie lié au passé ou au futur, d'une façon ou d'une autre. Alors, plus le mental est quiet et moins nous sommes absorbés par le caquetage mental, plus nous sommes présents.

De plus, ainsi que je l'avance dans mon livre *Making Time*, notre perception linéaire du temps est une construction mentale engendrée par notre fort sens de l'ego. Plus le sens de l'ego est faible, plus le temps linéaire semble s'estomper. Notre perception du temps ralentit et prend de l'expansion, pour disparaître dans le maintenant à un moment donné.

Conscience de la présence, énergie spirituelle omniprésente

À des degrés supérieurs d'intensité de l'état d'éveil, nous devenons conscients qu'une force spirituelle imprègne toutes les choses, ainsi que l'espace entre ces choses. Au fil de mes recherches, une personne m'a décrit ceci comme étant «une profonde sensation de présence intérieure vivante, qui

est aussi bien merveilleuse que très ordinaire ». Une autre personne a parlé d'une « vaste présence qui est simplement infinie et tout à fait hallucinante, surtout dans la nature ». Une autre personne encore a parlé d'une « présence imposante » qu'elle a qualifiée de « Dieu ». Cette force est parfois qualifiée de « Source », de quelque chose de sous-jacent et de fondamental qui, non seulement imprègne tout, mais aussi qui engendre tout. Dans un certain sens, toutes les choses sont la manifestation de cette force.

De toute évidence, cette force est la même que celle que les Upanishad appellent *brahman*, la force spirituelle qui imprègne toutes les choses ainsi que l'espace entre ces choses, et qui se manifeste également chez les êtres humains comme l'*atman*, notre essence spirituelle. Dans d'autres traditions, elle est conceptualisée sous la forme du Tao (la Voie) dans le taoïsme, sous la forme du *dharmakaya* dans le bouddhisme mahayana ou encore sous la forme énergétique omniprésente de Dieu décrite par les mystiques chrétiens, juifs ou soufis. Cette force est aussi fondamentalement la même que la force spirituelle omniprésente que perçoivent la plupart des peuples indigènes traditionnels du monde. (Ainsi que je l'ai mentionné au chapitre 1, les Indiens Hopis l'appelaient *maasaauu*, les Lakotas, *wakan-tanka* et les Pawnees, *tirawa*. Le peuple Ainu du Japon l'appelait *ramut*, alors que, en Afrique, les Nuer l'appelaient *kwoth* et les Mbuti, *pepo*.)

Notre perception normale, qui est automatisée, nous empêche de percevoir cette énergie spirituelle omniprésente. Dans notre état de léthargie, lorsque nous regardons le ciel, nous ne voyons pas d'énergie spirituelle vibrer dans l'espace. Nous voyons seulement du *vide*. Lorsque nous regardons les rochers, les rivières ou les arbres, nous ne réussissons pas à

sentir l'énergie spirituelle qui irradie d'eux. Nous voyons simplement des objets inanimés que nous nous permettons d'utiliser dans nos propres intérêts. Étant donné que l'égo exige une énorme quantité d'énergie, notre attention est détournée de cette force spirituelle. Par conséquent, le monde qui semble si sacré et si spirituel aux peuples indigènes devient un endroit inanimé et terre à terre pour nous.

Vivacité, harmonie et connexion

Lorsque l'intensité de l'état d'éveil est moindre, la personne ne sera peut-être pas *directement* consciente de cette force spirituelle omniprésente, mais elle pourra tout de même en ressentir indirectement les effets.

Et un de ces effets est la sensation de vivacité, de vitalité. Pour une personne éveillée, les objets inanimés, ça n'existe pas. Il émane même une grande vivacité spirituelle des phénomènes naturels n'étant pas biologiquement vivants (comme les nuages, la mer ou les pierres) et des objets faits par l'homme (comme les meubles ou les édifices). Les objets biologiquement vivants deviennent encore plus puissamment animés. Voici la description qu'en fait une femme : « Tout semblait et se ressentait extrêmement vrai et vivant. Je ne pouvais pas m'empêcher de regarder par la fenêtre pour m'émerveiller. Je pouvais presque *voir* les atomes dans tout ce que je regardais. J'ai eu l'impression extrêmement forte que tout était bien et parfait dans l'univers. »

Le souvenir de cette femme renvoie à un autre effet indirect de cette force spirituelle omniprésente, l'impression que « tout est bien ainsi ». Comme les textes spirituels et les mystiques nous le disent, la nature de cette énergie est extatique.

Sa qualité intrinsèque est l'extase ou la joie, tout comme la qualité intrinsèque de l'eau est l'humidité. Alors, lorsque nous percevons la présence de cette force spirituelle dans le monde, il en émane une impression d'harmonie. Ici encore, c'est une impression communément décrite par les peuples indigènes. Nous sentons que l'univers est un lieu bienveillant, dont les qualités fondamentales sont l'harmonie et le sens.

Et pour finir, comme cette énergie spirituelle sous-tend et anime tout ce qui existe, cela crée une impression de connexion, d'unité. La présence de cette énergie fait que toutes les choses finissent pas ne faire plus qu'un. Par conséquent, même si la personne éveillée ne réussit pas directement à sentir *brahman* dans le monde, elle aura tout de même la sensation que les démarcations entre les objets apparemment dissociés les uns des autres se sont dissipées. Elle peut même sentir ce que certains participants à mes recherches ont décrit comme étant « le tout indivisible » ou « l'univers indivisible », le « monisme de l'univers ».

Un nouveau Moi : caractéristiques affectives

Quand nous nous éveillons, notre vie *intérieure* change. La façon dont nous nous sentons intérieurement change, notre expérience psychologique se transforme.

Cette transformation nous change si profondément que, dans un sens général, nous avons l'impression d'acquérir une nouvelle identité. C'est comme si nous naissions une deuxième fois. Russel Williams décrit cette transformation de façon très frappante : « J'ai eu l'impression de ne plus être moi-même et, comme cette existence était tellement différente, j'ai commencé à me demander si j'existais vraiment.

J'avais le même corps et je faisais encore le même travail, mais avec une nature d'esprit totalement différente. C'était une nouvelle vie, sans futur². »

Lorsque le système personnel d'éveil émerge et vient remplacer l'ancien système personnel de léthargie, nous acquérons effectivement une nouvelle identité. Lorsque l'éveil est graduel, cette modification de l'identité se produit très lentement, pendant que l'ancien système prend graduellement une forme différente. On peut même ne pas se rendre compte de cette transformation, sauf avec le recul. Lorsque l'éveil est soudain, la transformation est si soudaine et si radicale que les gens chez qui elle se produit arrivent à nommer le moment exact où elle se produit. Au chapitre 7, par exemple, j'ai mentionné Marita qui a raconté que sa transformation avait eu lieu le « 2 mars 1993, vers 8 h 30, à l'heure de l'Est des États-Unis ». Une autre personne décrit sa transformation comme étant « très soudaine, instantanée même, et qui s'est produite en février 1998 ».

Dans la section qui suit, nous examinerons donc les changements intérieurs qui contribuent à donner globalement l'impression de devenir une personne totalement différente.

Quiétude intérieure

Quand l'éveil survient, le bruit intérieur causé par le caquetage mental est radicalement réduit. Dans notre état normal, ce caquetage est presque constant dans notre esprit — un tourbillon d'associations d'idées et d'images, des inquiétudes et des rêveries qui cessent habituellement quand notre attention est retenue par des objets externes. Ce caquetage mental fait tellement partie de notre vie que bien des gens le tiennent

pour acquis. Nous y sommes tellement habitués et identifiés que nous ne nous rendons même pas compte qu'il existe et certainement pas à quel point il peut nous affecter. À mon avis, c'est une des principales sources de souffrance psychologique. Le caquetage mental perturbe notre monde intérieur, fait naître des pensées et des émotions négatives. Il nous coupe de l'essence de notre être, renforce constamment notre identité fondée sur l'ego et consolide notre sensation d'isolement.

En ce qui concerne Eckhart Tolle et Russel Williams, la réduction radicale de ce bruit intérieur s'est avérée un des effets immédiats et palpables de leur transformation. Voici ce qu'en dit Russel Williams : « J'ai remarqué que je ne pensais plus. Mon mental s'était tu. J'ai compris que savoir et penser étaient deux choses distinctes et que l'on peut savoir sans penser. Je ne me forgeais plus d'opinion et je ne sautais plus à des conclusions. J'ai commencé à faire les choses de façon spontanée, à vivre dans l'instant³. » Et Eckhart Tolle m'a dit quelque chose de similaire : « Mon mental avait ralenti. Il était beaucoup moins actif. Dans ma vie quotidienne, il y avait de longues périodes sans pensées ou avec très peu de pensées, ou alors avec des pensées importantes. Je n'étais plus identifié aux processus de la pensée⁴. »

Presque toutes les personnes éveillées avec qui j'ai parlé m'ont fait part d'expériences semblables, avec quelques variantes. Une petite partie d'entre elles m'a dit que leur mental s'était *complètement* tu, que le caquetage mental avait totalement disparu. Par exemple, une personne m'a dit ceci : « Mon mental est devenu si calme et si tranquille, que c'est merveilleux. Parfois, je reste simplement assis et j'aimerais que tout le monde ait un mental aussi silencieux. Lorsque je

vois les gens perdre patience quand ils font la queue, je pense : "J'aimerais que vous ayez vous aussi cette quiétude intérieure" ». Une autre personne m'a dit que, à l'intérieur d'elle, « il n'y a rien à part un silence quiet, un silence très paisible et quiet qui imprègne tout ».

Mais, le plus souvent, les gens disent qu'il y a toutefois encore de l'activité dans leur esprit, mais beaucoup moins qu'avant. Une personne m'a dit que « le caquetage mental n'est rien comparé à celui d'avant » et que souvent son mental était très silencieux. Une autre personne a mentionné qu'elle était consciente d'un fond intérieur de silence en elle et a fait remarquer ceci : « Parce que je remarque les pensées et que ces pensées ont comme fond le silence, elles ne sont pas toujours là et le bavardage mental constant est terminé. »

D'autres personnes ont rapporté que, même si le bavardage mental était encore présent (bien que moindre qu'avant), elles se sentaient moins identifiées à lui. Elles pouvaient prendre du recul, observer leurs pensées et les regarder passer sans se laisser prendre ou trop toucher par elles. Par exemple, Graham m'a décrit l'état de sa pensée discursive ainsi : « C'est un peu comme si la télévision fonctionnait dans une pièce et que je sois dans une autre pièce. Je n'ai pas à y prêter attention. » Une autre personne m'a décrit cet état comme « si des nuages passaient et qu'il fallait les laisser passer, ne pas leur accorder d'énergie ».

Lorsqu'il est question du mental (pensées) et de le calmer, il est important de se rappeler que la pensée peut s'avérer utile. En fait, le fait d'être *totale*ment incapable de penser rendrait notre vie impossible. Nous avons souvent besoin de délibérer consciemment afin de planifier et de

prendre des décisions, d'organiser notre vie. À un niveau plus profond, les courants de pensée seront également utiles sur le plan de la créativité pour générer des idées et des intuitions.

En tant qu'auteur et poète, je sais à quel point ces deux modes de pensée sont importants. Un grand nombre de mes idées proviennent d'une sorte d'état profond de rêverie, où les impressions et les associations circulent dans mon esprit. Et aux phases ultérieures du processus créatif, il est important de pouvoir réviser et réorganiser ce matériau créatif brut afin de lui donner une forme cohérente et bien structurée (comme ce livre, je l'espère!).

La pensée devrait être un outil que nous utilisons au besoin et que nous mettons de côté quand nous n'en avons plus besoin. Nous devrions pouvoir penser volontairement et consciemment plutôt que de subir un flot constant involontaire d'associations et d'images. Plusieurs personnes m'ont mentionné pouvoir se « servir » de la pensée de cette façon. Graham m'a fait remarquer qu'il doit parfois écouter son mental parce qu'il doit planifier certaines choses, comme faire les courses, payer ses factures. « Le mental est une machine utile », dit-il. Une autre personne m'a raconté quelque chose de semblable : « Pour utiliser mon mental, je dois me concentrer sur une activité. Mon esprit est quiet, mais je m'en sers tout de même comme d'un outil. »

Ces diverses variations de la qualité de la quiétude intérieure sont peut-être dues aux variations des degrés d'intensité de l'éveil. Peut-être les gens qui n'ont aucune ou peu d'activité sur le plan de la pensée sont en général ceux dont l'état d'éveil est plus intense que celui des gens chez qui il y a

encore un degré significatif de caquetage mental, même s'ils ne sentent plus identifiés à lui.

La question de l'identité est très importante parce que le caquetage mental est alimenté par notre identification à lui. En réalité, notre bavardage mental involontaire est seulement un processus, un peu comme les processus biologiques de la respiration et de la circulation sanguine. Dans le cas du caquetage mental, le processus se passe dans la conscience plutôt que dans le corps. Dans l'état de léthargie, nous sommes totalement plongés dans ce processus. Nos pensées deviennent partie prenante de notre identité et nous aident à déterminer nos humeurs et nos émotions. C'est cette immersion qui maintient le caquetage mental en activité, un peu comme l'essence alimente une voiture. Mais, dans l'état d'éveil, notre identité se détache de ce processus. Nous prenons du recul par rapport à lui et, par voie de conséquence, il perd son entrain. Il devient plus effacé et moins perturbant.

Transcendance de l'isolement et sensation de connexion

Dans l'état d'éveil, la sensation de coupure entre nous et le monde s'estompe. Nous n'avons plus l'impression d'être « dans un bocal » à regarder le monde là-bas, en dehors du bocal. Nous n'observons plus à distance. Nous faisons partie du courant de l'existence en train de se déployer. La séparation se dissout pour devenir connexion. De la même façon que nous sentons que toutes les choses sont reliées entre elles, nous sentons que nous sommes connectés à tout. Nous faisons partie du Grand Tout qui rassemble tout.

Cette sensation de connexion se manifeste de différentes façons et selon divers degrés d'intensité. Au niveau le plus basique, la personne pourra se sentir fortement connectée aux autres êtres humains, aux autres êtres vivants en général, ou au monde naturel. Par exemple, Eric, dont j'ai décrit l'éveil énergétique au chapitre 8, m'a rapporté ce qui suit : « Je sens que je fais partie de la nature. Je sens une connexion avec les gens, mais je me sens aussi connecté aux arbres et aux oiseaux, à l'herbe et aux collines. » À des degrés plus intenses d'éveil, il peut y avoir une sensation de connexion à la force spirituelle qui est omniprésente dans l'univers et qui constitue l'essence de notre être. Autrement dit, non seulement nous sommes conscients de cette force spirituelle, mais nous nous sentons aussi connectés à elle. Par exemple, une personne m'a dit qu'elle vit sa vie comme s'il s'agissait d'un « partenariat interconnecté de cocréation avec une sorte de force intelligente ou de sensibilité omniprésente ».

Quand l'état d'éveil est encore plus intense, ce sentiment de connexion pourrait s'intensifier et devenir une sensation d'unification. La personne pourra sentir qu'elle se sent en union avec tout, et même qu'elle est toutes ces choses. Elle ne sentira donc pas seulement qu'elle ne fait qu'*un* avec le monde, mais qu'elle *est* réellement le monde. La sensation d'isolement pourra se dissiper si fortement qu'il n'existera plus de distinction entre elle et ce qu'elle perçoit. Par exemple, voici ce que Kelly a dit à ce sujet : « La profonde vivacité de l'espace est si renversante qu'elle me rend muette. Je ne me sens pas connectée à lui, je sens que je suis lui ».

Tout cela est dû aux démarcations moins fortes du système personnel d'éveil. Le sens identitaire de la personne éveillée n'est plus confiné à son corps ou à son esprit, mais il

s'élargit pour englober d'autres phénomènes. Dans notre état normal, nous sommes en quelque sorte une vague qui s'est trompée en s'imaginant être une entité coupée du reste, une entité distincte de l'océan qui lui a donné naissance. Mais dans l'état d'éveil, nous constatons quelle est notre condition véritable, nous constatons que nous faisons partie de l'océan.

Ainsi, le sentiment de connexion ou d'unicité propre à l'état d'éveil est l'appréhension directe de la parité existant entre l'essence de notre être et celle de tout ce qui existe autour de nous. C'est une appréhension directe de l'union de notre propre *atman* avec le *brahman* universel omniprésent. L'essence de notre propre être est également l'essence de tous les autres êtres et de l'univers tout entier.

Empathie et compassion

Cette sensation de connexion est étroitement liée au degré supérieur d'empathie et de compassion qui sont associées à l'état d'éveil. Lorsque nous sommes connectés aux autres êtres vivants — les animaux, le monde de la nature et les autres humains —, nous arrivons à percevoir ce qui se passe en eux, à sentir ce qu'ils sentent. S'ils souffrent, nous le sentons et nous éprouvons le besoin de les réconforter ou d'alléger leur souffrance. La douleur des autres nous touche parce qu'il n'existe pas de séparation entre notre être et le leur.

Sous cet angle, l'empathie est plus qu'une simple capacité cognitive à imaginer ce que les autres pensent ou sentent, ou à voir le monde avec leurs yeux. Au sens le plus profond, l'empathie est la capacité à «sentir avec», à sentir ce que les autres sentent, en vivant avec eux la même expérience d'être.

De cette capacité de se « sentir avec » autrui émanent la compassion et l'amour. L'amour provient de la sensation de connexion et d'union, de la sensation que vous *êtes* une autre personne — ou d'autres personnes — et, ainsi, que vous leur appartenez et que vous faites partie des expériences qu'elles font. Par exemple, Irene, qui a vécu un éveil soudain après une enfance de sévices et des années d'abus de drogues, m'a dit ceci : « Je sens un fort sentiment de compassion. J'aime les gens. J'aime aider les gens, j'aime encourager les gens, j'aime être avec des gens. »

L'empathie engendre aussi le pardon. Elle nous permet de comprendre les raisons pour lesquelles une personne nous a blessés ou exploités. Elle génère l'élan qui nous permet d'établir un lien avec la personne et d'éliminer la négativité entre elle et nous. De plus, si une personne se comporte maintenant de façon malveillante envers nous, notre empathie fait en sorte que nous sommes moins portés à réagir avec haine, désir de vengeance ou besoin de semer la discorde. Une autre femme ayant été victime de sévices m'a expliqué ceci : « Un des principaux effets de l'éveil a fait que j'ai pu considérer avec amour et pardon ceux qui avaient abusé de moi, et que j'ai compris ce qui s'était produit. J'ai commencé à voir tout ce qui s'était produit à la lumière du grand tableau d'ensemble, et un grand amour pour eux s'est mis à grandir en moi ».

Bien-être

Même si le bien-être est probablement le changement affectif le plus évident engendré par l'éveil, je l'ai mis de côté jusqu'à maintenant parce qu'il résulte en partie de deux des

caractéristiques affectives précédentes, la « quiétude intérieure » et le « sentiment de connexion ».

Bien que les personnes éveillées ne vivent pas dans un état totalement ininterrompu d'extase, elles sont généralement *beaucoup* plus satisfaites que les autres gens. La principale raison d'être de ce bien-être est qu'elles sont délivrées de la discorde psychologique qui ronge les humains dans leur état de léthargie — comme l'habituelle inquiétude au sujet du futur, les émotions négatives concernant le passé et une impression générale de malaise. Les gens éveillés sont beaucoup moins sujets aux états négatifs comme l'ennui, la solitude et l'insatisfaction. Leur monde intérieur est moins chargé de négativité et beaucoup plus harmonieux.

Bien des gens à qui je me suis adressé m'ont parlé de cette délivrance de l'inquiétude et de l'anxiété. Voici comment une personne décrit la chose : « Quelque chose en moi a changé, en ce sens que je ne m'inquiète plus de rien, je sais que tout est parfait. Je ressens une immense paix. » Irene a décrit les choses de façon semblable : « Je suis en paix. Je suis libre, je ne m'inquiète plus de rien. Rien ne m'inquiète. Je ne vis pas dans le stress. » De façon plus générale, les autres ont parlé de « satisfaction intérieure » et de « paix et de sensation de liberté ». Dans une description plus puissante, une personne a mentionné qu'elle était « la plupart du temps dans une extase absolue, dans une paix profondément persistante et inébranlable, tout simplement ancrée en elle ».

Cette délivrance de la discorde psychologique résulte principalement de la quiétude intérieure que ressent la personne éveillée et du fait que celle-ci a transcendé la désunion. Après tout, la discorde intérieure est engendrée par les

perturbations et la négativité propres au caquetage mental habituel. La sensation habituelle de coupure crée une sensation de manque et de fragmentation, un peu comme si nous étions séparés du tout. Par conséquent, le fait de connaître une quiétude intérieure et une sensation de connexion nous délivre de la discorde psychologique.

La quiétude intérieure et l'absence de sensation de dissociation (coupure, désunion, séparation) produisent un autre effet qui est relié au bien-être parce qu'elles nous permettent de faire l'expérience de l'essence spirituelle de notre être. Dans l'état de léthargie, nous sommes en général coupés de cette essence parce que nous sommes prisonniers des solides frontières de l'ego. Dans la métaphore que j'ai employée au chapitre 1, l'ego s'apparente à une grande métropole qui est dissociée du paysage environnant et qui ne perçoit pas la rayonnante fraîcheur de la campagne. Mais puisque le système personnel d'éveil est très subtil et très effacé, qu'il s'apparente davantage à une ville écologique qu'à une grande ville et qu'il est largement exempt du brouillard qu'est le caquetage mental, il nous laisse percevoir la radiance du paysage naturel. Cette énergie est essentiellement la même force spirituelle qui est présente dans tout l'univers. Ainsi que les Upanishad l'avancent, *brahman* est également *atman*, notre propre esprit. La nature de cette énergie — en nous ou dans le monde — est l'extase, la béatitude. Lorsque nous faisons l'expérience de cette énergie en nous, nous connaissons l'extase, qui nous remplit d'une joie naturelle et très palpable.

Finalement, le bien-être engendré par l'état d'éveil est lié au sentiment d'appréciation. Les gens éveillés sont plus portés à éprouver un sentiment de gratitude à l'égard de leur

santé, de leur liberté, des personnes qu'ils aiment et des autres bonnes choses de la vie. Les gens « endormis » tiennent probablement toutes ces choses pour acquises et omettent de les apprécier à leur juste valeur. (J'explorerai cela plus en détail au chapitre 13, dans le cadre des caractéristiques liées à la cognition — conception.) L'appréciation est importante sur le plan du bien-être parce qu'elle nous aide à nous libérer du « vouloir plus ». Dans l'état de léthargie, nous sommes insatisfaits de notre vie telle qu'elle est, ce qui nous plonge constamment dans un « vouloir plus ». À cela s'ajoute la pulsion qui nous incite à échapper à cette discorde psychologique. Nous ressentons constamment le désir d'échapper à notre insatisfaction en acquérant encore plus de choses semblables à celles que nous possédons déjà ou des choses différentes pour remplacer celles que nous avons. Nous aspirons aux plaisirs, aux possessions, à la réussite, au statut social et à bien d'autres choses pour essayer d'alléger notre insatisfaction et notre trouble intérieur. Et nous finissons souvent par être pris dans un cercle vicieux. Le « vouloir plus » est engendré par l'insatisfaction et le fait même de vouloir crée *davantage* d'insatisfaction. En tenant compte de nos désirs et en nous efforçant de les satisfaire, nous sommes encore plus insatisfaits de notre vie. C'est comme quand nous regardons des photographies de la maison luxueuse d'une personne riche et que cela nous rend encore plus insatisfaits de notre propre maison. Par contre, dans l'état d'éveil, nous sommes délivrés de ce cercle vicieux de toujours « vouloir plus ». Selon les préceptes bouddhistes, quand nous nous libérons de nos envies, nous nous libérons aussi de la souffrance psychologique qu'elles créent.

Absence (ou diminution) de la peur de la mort

L'absence (ou la diminution) de la peur de la mort est un autre facteur qui contribue au bien-être des personnes éveillées et qui est, en même temps, une caractéristique importante de l'état d'éveil.

En général, la peur diminue avec l'état d'éveil. Comme la peur provient en grande partie de l'anticipation du futur, celle-ci diminue, puisque les personnes éveillées sont principalement dans le présent. La peur provient aussi en grande partie de la fragilité de l'ego, qui est dissocié. Il s'agit de la peur d'être psychologiquement ou émotionnellement blessé par le manque de respect, ainsi que de la peur de se voir retirer nos attaches psychologiques. Comme l'état d'éveil se traduit par une sécurité intérieure accrue (dont je parlerai sous peu), la peur diminue. Ainsi que les Upanishad nous le disent, la peur est engendrée par le sentiment de coupure, ce qui nous rend vulnérables et nous donne l'impression d'être menacés par le monde. Alors, lorsque nous ne faisons plus qu'un avec le monde, la peur disparaît.

La peur de la mort est notre peur la plus fondamentale, et l'ego se sent particulièrement fragile face à la mort. Le fait que la mort puisse nous frapper à n'importe quel moment — et qu'elle réduise ainsi à néant tout ce que nous avons accompli et accumulé — crée en nous un sentiment de fond d'insignifiance, en particulier si nous ne croyons pas à la vie après la mort. Il n'est par conséquent pas surprenant que, dans les sociétés occidentales laïques, la mort soit devenue un sujet tabou. Nous faisons tout pour éviter d'y penser ou d'en parler.

Par conséquent, la délivrance de la peur de la mort est une expérience puissante et libératrice. Par exemple, Eric

a précisé qu'il n'avait plus peur de la mort. « Je ne suis pas pressé de mourir, mais je ne suis pas attaché au corps, à la vie et aux biens matériels. La vie est un miracle et un mystère. Je me contente amplement de ça. » De façon semblable, Chris, qui a connu un éveil graduel après une longue période tourmentée, m'a raconté qu'il se sentait très calme au sujet de la mort. « Je me sentirais disposé à mourir si on me disait que j'allais mourir, même si je ne veux pas mourir tout de suite. »

Cette diminution de la peur de la mort est due à la transcendance de l'ego dissocié. Comme notre ego n'est plus l'épicentre de notre univers, sa disparition ne semble plus être si tragique à envisager. Nous savons que notre mort n'est pas la fin de tout, que le monde qui fait partie de notre identité poursuivra sa route.

Le fait que la personne éveillée se libère de ses attaches psychologiques est important aussi. Dans l'état de léthargie, nous essayons d'accumuler des attaches psychologiques, sous la forme de biens matériels, d'accomplissements et de réussites afin d'apporter du soutien au sens fragile de notre Moi. Nous craignons la mort en partie parce que nous savons qu'elle nous retirera toutes ces attaches. Quand nous sommes éveillés, nous ne nous accrochons pas autant à toutes ces choses et il nous est donc plus facile d'y renoncer et d'accepter la mort.

Toutefois, une personne éveillée n'a plus peur de la mort principalement parce qu'elle adopte une attitude différente à l'égard de la mort, qu'elle a une compréhension de la mort. L'éveil fait comprendre que la mort n'est pas la fin, que l'essence de notre être continue d'exister après la dissolution du corps. Maylene, qui a connu l'éveil quelques années après la mort de sa petite fille, m'a dit ceci : « Nous sommes tout

simplement comme des lucioles. Nous sommes propulsés par cette grande énergie. Nous sommes simplement des étincelles qui reviennent à la source pour continuer d'étinceler. »

Du point de vue terre à terre de notre état de léthargie, il semble absolument clair qu'il n'y a pas de vie après la mort. Notre conscience est uniquement le produit de l'activité cérébrale et, quand le cerveau cesse de fonctionner, notre conscience, cesse aussi de fonctionner. Mais du point de vue de l'état d'éveil, la réalité est plus complexe que cela. L'essence de notre être transcende notre cerveau et notre identité individuelle. La mort n'est pas la fin de la conscience, mais une transformation de la conscience. Voici ce qu'une personne m'a dit à ce sujet : « Je crois que la mort fait partie de la vie. Elle est juste une transition vers un autre état. » Une autre personne, Andreas, m'a décrit la mort ainsi : « C'est un passage vers un autre état où l'âme se sépare du corps et fusionne avec l'âme universelle. » C'est pour cette raison que, dans l'état d'éveil, la dualité entre la vie et la mort semble s'estomper, tout comme elle semble s'estomper entre nous et le monde, ou entre nous et les autres êtres humains.

En plus de nous permettre de ne pas considérer la mort comme une fin, l'état d'éveil s'accompagne de la sensation nouvelle que la mort n'est pas un processus douloureux à craindre, mais un processus potentiellement positif de libération. Helen, dont j'ai décrit l'éveil au chapitre 9, m'a donné les détails suivants au sujet de la mort : « Avant, je pensais qu'il n'y avait absolument rien après la mort. Les gens qui croyaient à la vie après la mort étaient selon moi des idiots. Je n'ai absolument pas peur de la mort. En fait, d'une certaine façon, je pense que c'est une chose que l'on peut attendre avec impatience, une sorte de libération. » Pour Marita, qui a

connu un éveil soudain dans le bouleversement dû à un accouchement (dont il est question au chapitre 7), la mort est « un retour au bercail », « une sortie du temps et de l'espace, en quelque sorte une sortie de prison ».

• • •

Il existe deux autres caractéristiques propres à l'affect que je devrais mentionner ici, même si elles ne s'avèrent pas des thèmes importants dans mes recherches. La grande majorité des caractéristiques que je décris dans ce chapitre m'ont été rapportées par tous, ou presque tous, les gens que j'ai interrogés. Par contre, ces deux dernières caractéristiques m'ont été mentionnées seulement par environ la moitié des gens interrogés. Cela ne veut pas dire pour autant que les autres n'en ont pas fait l'expérience, mais que ces aspects ne les ont probablement pas frappés comme très significatifs, et qu'ils n'ont donc pas été portés à les mentionner.

Augmentation ou élévation de l'énergie

Il n'est pas surprenant que certaines personnes aient mentionné qu'elles avaient plus d'énergie après leur éveil. Nous avons en effet vu que la dissolution du système personnel normal rend disponible une grande partie de l'énergie qui était auparavant monopolisée par l'ego. Nous avons également vu qu'il se produit une décharge explosive d'énergie sexuelle concentrée dans les cas d'éveil soudain.

Dans mon ouvrage *S'éveiller*, j'avance que la plupart des expériences d'éveil sont accompagnées « d'une intensification et d'une pacification de l'énergie vitale ». Dans un état d'éveil

continu, nous faisons une expérience continue de ce phénomène. Un homme m'a raconté que son niveau élevé d'énergie résultait de la libération de l'énergie qui lui servait auparavant à chercher, à essayer de trouver le bonheur et la satisfaction. Maintenant qu'il ne cherche plus, il sent que l'énergie rendue disponible l'aide à trouver ce qui l'intéresse vraiment, juste par pur plaisir. Maylene m'a raconté comment, depuis son éveil, elle disposait d'une «incroyable quantité d'énergie physique», qui l'a aidée à guérir ses problèmes physiques et lui a permis de perdre «presque 50 kilos au cours des trois dernières années».

Sécurité intérieure

Les personnes éveillées ont l'impression d'avoir découvert au cœur d'elles un Moi plus profond et plus vrai que le Moi qu'elles connaissaient avant. Avec le recul, leur ancien Moi leur semble être un agencement fait des influences provenant du milieu ambiant et des attentes des autres. Voici comment Kimberley en parle : «Maintenant, je suis plus authentique, plus centrée et plus en accord avec qui je suis vraiment.» Ce nouveau Moi est affirmé et fort, moins facilement déstabilisé par les jugements des autres et moins perturbé par les affronts, le manque de respect, tel qu'on le perçoit, et les événements négatifs (ou même positifs) de la vie. Ce nouveau Moi donne aux gens éveillés un sens d'équanimité, ce qui veut dire, pour citer un extrait de la Bhagavad Gita, qu'ils sont «les mêmes dans le plaisir ou la souffrance, et que ce qui est agréable ou désagréable n'entame pas leur paix intérieure⁵».

13. L'éveil, un nouveau mental et une nouvelle vie

La plupart des caractéristiques liées à la perception et à l'affect que j'ai abordées dans le chapitre précédent ne vous sont probablement pas inconnues si vous possédez déjà certaines connaissances dans le domaine de la spiritualité. Vous avez probablement entendu les maîtres spirituels parler de la présence et de la quiétude intérieure conférées par l'éveil. Vous avez probablement lu des textes sur la spiritualité qui décrivent la sérénité intérieure des personnes éveillées ou la force spirituelle rayonnante et omniprésente qu'elles perçoivent. Par contre, les caractéristiques liées à la cognition (conception) et au comportement que nous allons aborder dans ce chapitre ne vous sont probablement pas aussi familières. Elles sont rarement mentionnées par les maîtres spirituels et les auteurs, la plupart d'entre eux considérant l'état d'éveil purement sur les plans de la perception et de l'affect, c'est-à-dire des plans qui sous-entendent une vision différente du monde et une expérience différente d'être. Les études classiques faites par Evelyn Underhill sur le mysticisme, par Walter Stace ou par Richard M. Bucke effleurent à peine ces deux caractéristiques.

Ces caractéristiques liées à la cognition et au comportement ne nous sont pas aussi connues parce que, ainsi que je

l'ai mentionné au début du chapitre précédent, elles ne se retrouvent pas à l'avant-plan dans les expériences temporaires d'éveil. Elles sont moins évidentes que les aspects de la perception et de l'affect. Les caractéristiques propres à la cognition, en particulier, sont plus profondément enracinées et subtiles, et moins fréquemment exprimées. Alors que des caractéristiques comme la perception intense et la sensation de bien-être s'expriment assez constamment, celles de la cognition constituent des traits psychologiques sous-jacents, qui se manifestent seulement dans certaines circonstances.

De plus, les aspects de la cognition et du comportement ont été négligés à cause des traditions spirituelles ésotériques, qui sous-entendent que l'état d'éveil n'appartient pas à la vie quotidienne. Après tout, selon ce que préconisent certaines traditions spirituelles, nous devons nous dissocier du monde du quotidien et nous réfugier dans des monastères et des ermitages pour atteindre l'éveil. Et quand nous nous éveillons, ne constatons-nous pas que le monde du quotidien est une illusion et que ses activités sont triviales? Certains enseignements modernes préconisent une attitude semblable en laissant entendre que le monde et le Moi sont des illusions et que les événements et les préoccupations de notre vie quotidienne ne sont que des «histoires» creuses. De telles positions nous empêchent d'envisager que notre mode de vie et nos attitudes puissent être transformés par l'éveil.

Par conséquent, les caractéristiques liées à la cognition et au comportement représentent certaines des plus intéressantes découvertes faites au cours de mes recherches. Il est fascinant d'apprendre comment l'éveil modifie la vision du

monde chez les gens, ainsi que leurs attitudes et leur mode de vie.

**Un nouveau mental :
caractéristiques liées à la cognition et à la conception**

Les caractéristiques cognitives que nous allons aborder ici concernent l'image que les gens éveillés ont d'eux-mêmes par rapport au monde et aux autres êtres humains, et à leur conception du monde et des autres êtres humains. Il est utile ici d'envisager les choses sous l'angle de la *conscience perceptuelle*, qui correspond à la conscience directe du monde des phénomènes, et aussi sous l'angle de la *conscience conceptuelle*, qui correspond à notre *compréhension* du monde, de notre vie et de toute la race humaine. Nous avons vu précédemment à quel point l'éveil change radicalement la conscience perceptuelle. Il en va de même pour la conscience conceptuelle.

Absence d'identification au groupe

Dans l'état de léthargie, ainsi que je l'ai mentionné au chapitre 1, nous avons fortement tendance à nous identifier à certaines choses, à nous coller des étiquettes sur le dos pour rehausser le fragile sens que nous avons de notre identité. Nous aimons nous définir en fonction de notre religion, de notre ethnie, de notre nationalité, de nos affiliations politiques, de notre carrière, de nos accomplissements et de nos qualifications. En nous définissant ainsi, nous avons l'impression d'appartenir à quelque chose, et cela renforce notre

ego. Nous sentons que nous ne sommes pas seuls, que nous faisons partie de quelque chose de plus grand que nous.

Cette quête d'identité et d'appartenance s'estompe dans l'état d'éveil. Les gens éveillés ne se sentent plus liés à une religion ou à une nationalité particulière, pas plus qu'ils ne se définissent par leur carrière ou leurs accomplissements. Ils ne se sentent plus Américains, juifs, socialistes ou savants. Ils ne tirent plus aucune fierté de leur nationalité, de leur ethnie ou de leurs qualifications. Ils ne se sentent plus différents des autres ou n'éprouvent plus d'animosité à l'égard des membres d'autres groupes. Ils perçoivent ces étiquettes comme superficielles et insignifiantes. Ils ne voient aucune différence entre Américains et Iraquiens, entre chrétiens et musulmans. Ils traitent tous les gens avec le même respect. S'ils s'identifient un tant soit peu à quelque chose, c'est avec l'idée d'être des citoyens hors frontières, des habitants de la planète Terre ne connaissant ni frontières ni nationalité¹.

Dans mes recherches, Simon et Graham sont deux exemples manifestes de cette absence de quête d'identité et d'appartenance. Avant, ils étaient tous les deux de grands supporters d'équipes de football. Après leur transformation, ils n'ont plus ressenti le besoin de soutenir leurs équipes respectives, même s'ils s'amusaient toujours autant à regarder les matches. Voici ce que dit Simon, dont j'ai décrit l'éveil énergétique au chapitre 8 : « Même mon amour pour le football a diminué. Ce sport représentait une énorme partie de ma vie, alors que maintenant ce besoin d'appartenance a presque disparu. Tout le monde semble avoir besoin d'appartenir à un groupe particulier, mais ce n'est plus mon cas. » De façon semblable, Graham m'a dit ceci : « Je ne soutiens plus

aucun club de football. Maintenant, je regarde simplement les matches de football en espérant qu'ils vont tous gagner. J'aime regarder les matches simplement par plaisir. » Graham m'a également mentionné qu'il ne se considère plus comme un Anglais, ni même comme une personne de sexe masculin.

Ed, dont l'état d'éveil résultant d'une pratique spirituelle régulière combinée à un échec professionnel a été mentionné au chapitre 6, m'a fait part d'une attitude similaire. Alors qu'il vit dans le Midwest, aux États-Unis, Ed se considère comme un « citoyen du cosmos » : « Je ne ressens aucune appartenance régionale ni politique, contrairement à beaucoup de gens de ma région. »

Par ailleurs, les personnes éveillées adoptent souvent une attitude semblable aussi à l'égard des diverses traditions spirituelles. Même si elles sont affiliées à une tradition particulière, elles n'ont pas l'impression que celle-ci est la seule tradition vraie et valable, comme le font les fondamentalistes religieux. Elles ont une attitude ouverte et œcuménique, et elles reconnaissent que les diverses traditions spirituelles sont simplement les expressions des mêmes vérités sous-jacentes. Selon le mystique indien Ramakrishna, qui a souvent lu les Évangiles chrétiens et le Coran : « Toutes les religions sont vraies. Il y a autant de voies que de fois². »

Perspective élargie : vision universelle

La perspective des personnes éveillées est très large, leur vision est de nature macrocosmique. Elles ne se préoccupent pas de leurs problèmes personnels au point d'exclure tout le reste. Elles savent qu'elles ne sont pas le centre de l'univers.

Cela veut dire qu'elles sont conscientes que leurs actes personnels ont un grand impact. Comme elles sont conscientes que leurs choix de vie ont un impact sur les autres et sur la terre, elles sont plus portées à vivre de façon éthique et responsable. Par exemple, elles pourraient décider de ne pas acheter ni d'utiliser des marchandises fabriquées par des ouvriers exploités ou par des régimes tyranniques. Conscientes des façons dont leur propre mode de vie pourrait contribuer à endommager l'environnement, elles sont portées à adopter un mode de vie dans le sens de sa préservation.

Cette perspective élargie sous-entend également que, pour les personnes éveillées, les problèmes sociaux et mondiaux sont aussi importants que leurs problèmes personnels. Elles ont tendance à se sentir préoccupées par les groupes opprimés, par les problèmes sociaux comme la pauvreté et l'inégalité, ou par les problèmes mondiaux comme le changement climatique ou l'extinction de certaines espèces.

Sens supérieur de moralité

Cette perspective élargie a des conséquences d'ordre moral. Ainsi que nous l'avons vu, les personnes éveillées sont en général plus éthiques, plus responsables, plus compatissantes et plus altruistes. Mais l'éveil engendre aussi une sorte de moralité plus *inconditionnelle* et plus *universelle*. Les personnes éveillées ne s'adonnent pas à l'exclusion morale, ce qui veut dire que leur considération et leur bienveillance ne sont pas seulement dirigées vers des gens avec qui elles ont en commun des similarités superficielles, comme la religion ou l'ethnie, mais vers tous les êtres humains, de façon égale et

non discriminatoire. (Cela est de toute évidence lié à l'absence d'identification au groupe.)

Un autre aspect moral de l'éveil chez les personnes éveillées, c'est que le sens du juste et du faux (ou du bien et du mal) n'est pas déterminé par la culture, mais qu'il émane plutôt d'une connaissance *innée* intérieure, d'une certitude morale profonde qui transcende leurs propres intérêts et leur propre culture. Chez les personnes éveillées, la justice et l'équité sont des principes universels qui transcendent les lois ou les conventions. Elles iront même jusqu'à enfreindre les lois et à éventuellement sacrifier leur propre bien-être — et peut-être même leur vie — afin de faire respecter ces principes moraux. Par conséquent, il n'est pas surprenant que nombre de grands idéalistes et réformateurs sociaux du monde comme Mahatma Gandhi, l'archevêque Desmond Tutu, Martin Luther King Junior et Nelson Mandela étaient éveillés dans une certaine mesure (ou du moins qu'ils avaient connu des moments d'éveil³).

Appréciation et curiosité

Dans l'état de léthargie, le processus de familiarisation qui détourne notre attention du monde des phénomènes agit également sur notre conscience *conceptuelle*. Il détourne notre attention des choses pour lesquelles nous devrions, dans l'idéal, éprouver de la gratitude. Je qualifie cette attitude de «syndrome de tenir pour acquis», ce qui veut dire que, au lieu d'éprouver de la gratitude pour ce que nous avons, nous nous sentons insatisfaits. Au lieu d'apprécier ce que nous avons, nous en voulons *plus*.

Par contre, les personnes éveillées éprouvent de la gratitude. Elles ne s'habituent pas aux bonnes choses de la vie une fois qu'elles les ont depuis un certain temps. Elles apprécient leur santé et leur liberté, la beauté et la bienveillance de leur conjoint, et l'innocence et l'éclat rayonnant de leurs enfants. Elles savent tenir le compte des bienfaits dans leur vie, qu'ils soient là depuis longtemps ou depuis peu. Elles éprouvent une profonde gratitude à l'égard des expériences simples et minimales. (Ainsi que nous l'avons vu dans le chapitre précédent, il s'agit là d'un facteur important pour le bien-être dans l'état d'éveil.) Par exemple, Phoebe, qui a connu l'éveil après la mort de son amie de lycée, décrit les choses ainsi : « J'ai ressenti un profond amour et une profonde gratitude à l'égard de tous ceux qui étaient dans ma vie, tous les gens vivants, et à l'égard de tout ce que j'ai vu et vécu ». Quant à Cathy, qui a connu l'éveil après un diagnostic de cancer du sein, elle décrit son expérience ainsi : « J'ai commencé à éprouver de la gratitude vraie à l'égard des oiseaux venant dans mon jardin, à l'égard des rayons de soleil fusant à travers les branches des arbres. La lumière possédait une luxuriance que je trouvais magnifique. » De façon plus générale, une personne m'a dit que son éveil l'avait conduite à un « contentement intérieur et à une intensification de la gratitude ».

Ce sens de l'appréciation engendre également curiosité et ouverture. Comme les personnes éveillées ne tiennent pas la vie pour acquise, elles sont toujours ouvertes à la nouveauté et à l'inconnu. Elles ne se satisfont pas de ce qu'elles savent déjà et ne sentent jamais que leur compréhension du monde est aboutie. Elles sont promptes à explorer de nouvelles idées et de nouvelles aptitudes, à relever de nouveaux défis, à

voyager dans des lieux inconnus, etc. C'est une autre façon dont elles ressemblent aux enfants. Le monde est pour elles un endroit fascinant, qu'elles sont motivées à explorer plus en profondeur.

Une nouvelle vie : caractéristiques liées au comportement

Les caractéristiques liées au comportement que nous allons maintenant examiner sont l'expression extériorisée des caractéristiques liées à la perception, à l'affect et à la cognition, que nous avons déjà abordées. Ces caractéristiques, fruit des changements intérieurs, s'expriment par de nouveaux traits de caractère, par de nouvelles habitudes et par de nouvelles façons de vivre.

Altruisme et engagement

On dit habituellement que les personnes dont la spiritualité est développée sont détachées du monde et pas particulièrement concernées par ce qui s'y passe. Leur illumination les rendrait indifférentes, dit-on, aux épreuves quotidiennes des gens ordinaires. Nous les imaginons assis au sommet de montagnes ou dans des monastères, baignant dans l'auréole de leur état réalisé.

Ces croyances ne sont pas complètement sans fondement. En effet, comme nous l'avons vu, certaines traditions spirituelles — en particulier les traditions monastiques bouddhistes, hindouistes ou chrétiennes — aspirent au détachement et à un autre monde. Certaines traditions spirituelles et certains maîtres spirituels (entre autres, l'école Samkhya de philosophie hindoue et certains enseignants

modernes de la non-dualité) maintiennent que le monde est une illusion et que, de ce fait, il faut montrer de l'indifférence face à la douleur et à la souffrance. Pour quelle raison devrions-nous inquiéter de la souffrance si elle est fondamentalement irréaliste ?

Sous un angle légèrement différent, d'autres enseignements avancent que même si le monde est réel en soi, ses difficultés apparentes sont irréelles. Si le monde existe dans un état de perfection, comment peut-il y avoir des problèmes ? « Tout est exactement comme cela devait être. » Ces genres d'attitudes encouragent certainement à un détachement par rapport au monde et à une indifférence à l'égard des problèmes sociaux et généralisés.

Au cours de mes recherches, j'ai toujours trouvé le contraire de ce genre de détachement chez les personnes éveillées, qui tendent à devenir plus altruistes. Chez les personnes éveillées, la compassion, la vision universelle et le sens inné de la justice se traduisent naturellement par l'altruisme. Elles sentent en effet un grand élan à alléger les souffrances des autres et à les aider à atteindre leur plein potentiel. Elles possèdent un fort désir idéaliste de changer le monde en mieux, un élan à servir les autres et à contribuer à la race humaine d'une façon ou d'une autre. Elles pourraient sentir aussi qu'elles ont la mission d'aider la race humaine à dépasser les actuelles crises et phases chaotiques pour arriver à une nouvelle ère d'harmonie. (C'est tout à fait mon ressenti, et la principale source d'inspiration de tous mes écrits.) Voici ce qu'une personne m'a dit à ce sujet : « Maintenant, je sens que j'ai une forte raison d'être et un grand appel spirituel. Je me sens appelé à servir l'évolution

de la conscience humaine, à aider les autres dans leur processus d'éveil. »

Appréciation de l'inactivité : la capacité à « être »

Les personnes éveillées adorent ne rien faire. Elles savourent la solitude, la quiétude et l'inactivité. Dans mon livre *Back to Sanity* (Retour à la santé mentale), j'avance que cet aspect de l'éveil est une des plus évidentes différences entre la vie vécue dans notre état normal de folie humaine, que j'appelle « humania », et celle vécue dans un état d'harmonie intérieure. Quand ils se trouvent dans l'état « humania », les gens ont de la difficulté à ne rien faire ou à rester seuls face à eux-mêmes parce que cela veut dire qu'ils doivent faire face à la discorde qui règne en eux et à la turbulence de leurs pensées. Ils se sentent par conséquent poussés à partir en quête de distractions et d'activités — c'est-à-dire de choses extérieures sur lesquelles concentrer leur attention — afin que leur attention ne puisse pas se tourner vers l'intérieur, vers leur être. Par contre, dans un état d'harmonie, qui est l'équivalent de l'état d'éveil, ce n'est pas nécessaire. Nous pouvons nous déposer en toute quiétude en nous parce qu'il n'y a aucune turbulence ni discorde. Nous n'éprouvons pas constamment le besoin de faire des choses juste par plaisir ou de constamment trouver des distractions. Non, au lieu de craindre la quiétude et l'inactivité, nous les apprécions profondément parce qu'elles nous permettent d'entrer en contact avec la radiance de notre bien-être.

C'est d'ailleurs ce que m'ont confirmé un grand nombre de personnes que j'ai interrogées. Par exemple, Susan, qui a

connu un éveil graduel grâce à une pratique spirituelle et à un travail sur elle-même, décrit cet aspect ainsi : « J'adore vraiment ma quiétude. Elle me permet de lire, de méditer et d'apprécier les choses d'une façon différente, d'une façon qui donne lieu à de la réflexion et à toujours plus d'approfondissement. » Voici la belle description qu'une autre personne m'a faite au sujet du silence : « Le silence est si beau ! Dans le silence, tout peut prendre sa place. C'est si agréable de simplement rester assis sans rien faire. C'est un de mes moments préférés. Je peux rester assise en silence pendant des heures. »

D'autres personnes m'ont expliqué que leur capacité à simplement *être* leur permettait de ne jamais s'ennuyer, même si elles n'avaient rien de particulier à faire. Simon, dont j'ai décrit l'éveil énergétique au chapitre 8, m'a fait remarquer ceci : « Certaines personnes sont incapables de rester tranquillement assises et elles s'ennuient très facilement. Je ne m'ennuie plus. Je travaille seulement deux jours par semaine et le reste du temps, je lis des livres, je vais me promener et je médite ». Dans le même ordre d'idée, d'autres personnes m'ont dit qu'elles ne se sentaient jamais isolées, même si elles se retrouvaient seules pendant de longues périodes. Voici ce qu'une d'elles m'a dit : « Je peux être seule pendant longtemps et ne rien faire, et cela me convient parfaitement. »

C'est tout à fait le cas aussi en ce qui me concerne. Je suis une personne active sous plusieurs aspects : je suis très productif en tant qu'écrivain, j'enseigne à l'université, je lis beaucoup et je passe beaucoup de temps avec mes enfants. Mais j'adore la quiétude et la solitude, et, franchement, je ne me rappelle pas la dernière fois où je me suis ennuyé. Même avant d'avoir une famille, quand je passais de longues périodes sans petite amie ou sans travail permanent, je ne

me rappelle pas m'être ennuyé ni m'être senti seul. Je suis d'accord avec D. H. Lawrence quand il écrit ceci :

Je ne sais jamais ce que les gens veulent dire quand ils se plaignent de solitude.

Être seul est un des plus grands délices de la vie, pouvoir se délecter de ses propres pensées et se sentir en connexion profonde ininterrompue avec le centre de toute chose⁴.

Dans l'état de léthargie, le constant besoin de distraction et d'activité s'apparente à une dépendance à la drogue. Il faut constamment faire des efforts pour avoir les « provisions » dont nous avons besoin. Et nous sommes souvent mal à l'aise et anxieux entre les « approvisionnements ». Par conséquent, la vie est beaucoup plus aisée quand nous sommes délivrés de ce besoin tenace.

*Au-delà de l'accumulation
et de l'attachement, le non-matérialisme*

Quand nous sommes éveillés, la pulsion à *accumuler* disparaît. Il n'est plus important pour nous d'accumuler biens matériels, richesse, statuts, réussite ou pouvoir. Dans l'état de léthargie, le besoin pressant d'accumulation est une réaction à la sensation d'incomplétude et de fragilité. Nous essayons de renforcer le sens de notre Moi par l'ajout de biens matériels, d'accomplissements et de pouvoir, tout comme un roi manquant d'assurance aménage continuellement son château en renforçant ses murs. Ou bien, nous nous attachons sans retenue à des aspects déjà existants de notre identité,

comme notre apparence physique ou notre intellect. Nous tirons d'eux la sensation d'être spécial, élément qui sert aussi à renforcer le sens fragile que nous avons de notre Moi. Mais ces efforts ne sont plus nécessaires lorsque nous nous éveillons parce que ces sensations d'incomplétude et de vulnérabilité n'existent plus.

Certaines personnes à qui je me suis adressé m'ont décrit la disparition du besoin d'accumulation comme un des effets les plus notables de leur nouvel état. Elles ont reconnu que, avant leur transformation, elles avaient essayé de compenser leur insatisfaction en dépensant de l'argent ou en s'enrichissant, mais que ces pulsions ont maintenant disparu. Marcus m'a raconté comment il avait été « absolument obsédé par le fait de devenir millionnaire ». Il gagnait très bien sa vie comme conseiller en santé, en donnant des conférences dans tout le pays et en passant régulièrement à la télévision. Il conduisait une voiture de luxe et achetait les vêtements et les biens de consommation les plus chers. Mais, en même temps, il était profondément malheureux et avait même commencé à envisager le suicide. Au cours de ses tourments, il avait déjà eu quelques aperçus d'éveil, mais il était ensuite passé à un état d'éveil permanent. Après cette transformation, Marcus s'est débarrassé de presque toutes ses possessions et s'est contenté d'une voiture d'occasion pour lui et sa famille.

Simon m'a raconté, d'une façon semblable, qu'il était « obsédé par l'idée de posséder la dernière et la plus grosse voiture, ainsi que les plus gros gadgets à la mode », mais que maintenant « tout cela s'était évaporé ». Kelly, quant à elle, m'a dit ceci : « J'avais l'habitude de faire les magasins et j'étais une accro des émissions télévisées sur la maison et les jardins. Je courais après les biens matériels pour me sentir mieux, mais

maintenant, je n'ai pas besoin de me sentir mieux. Je n'ai pas besoin de choses.»

Grâce à l'éveil, le besoin d'accumulation se transforme en acte de contribution. L'énergie employée par les gens pour essayer d'alléger leur souffrance psychologique est maintenant employée pour essayer d'alléger la souffrance des autres. Ainsi que Marcus l'a décrit si justement, il se produit une inversion : « Ce que je peux tirer de la vie se transforme en ce que je peux donner à la vie. »

Autonomie, une façon de vivre plus authentique

Dans l'état de léthargie, la plupart des gens sont le produit du milieu ambiant dans lequel ils sont nés. Ils ont tendance à se conformer aux valeurs de leur culture et adoptent allègrement le genre de mode de vie auquel on s'attend d'eux. Par contre, les personnes éveillées ont tendance à être plus autonomes et à fonctionner davantage en fonction d'elles-mêmes. Elles se sentent moins identifiées aux valeurs de leur culture et sont portées à les rejeter pour plutôt suivre leurs propres élans. Elles font davantage confiance à leurs choix et à leurs préférences, et sont plus portées (en partie en raison de leur sentiment de sécurité intérieure) à s'y tenir, même face au ridicule et à l'hostilité. Elles vivent leur vie selon ce qui est juste à leurs yeux plutôt que d'essayer de plaire aux autres ou de faire ce qu'on attend d'elles⁵.

Selon une autre personne que j'ai interrogée, ce sens de l'autonomie revient à avoir plus le courage de faire ce en quoi elle croit maintenant. Elle a ajouté ceci : « Je fais davantage confiance à mon instinct et à mon intuition, plutôt que d'écouter les autres me dire ce qui est la chose juste à faire. »

Et voici ce que Kimberley m'a dit : « Il est très important pour moi de suivre mon propre rythme et mes propres cycles, alors qu'avant, j'étais déconnectée de tout ça. Je me poussais en fonction des horaires, des agendas et des attentes. Maintenant, je suis plus authentique, plus en accord avec moi-même et plus en harmonie avec ce que je suis vraiment. »

À strictement parler, ce sens de l'autonomie est une caractéristique de la cognition, pas du comportement. Mais je l'ai insérée ici parce qu'elle est difficile à dissocier de la nouvelle façon de vivre qu'elle déclenche. Souvent, les gens constatent que, avant l'éveil, ils ne vivaient pas *vraiment* leur vie, qu'ils se contentaient de vivre surtout en fonction des dictats sociaux ou en essayant de plaire aux autres. Mais une fois éveillés, il leur est devenu beaucoup plus important de vivre authentiquement et de suivre leurs propres élans. Il se peut que les autres les considèrent comme des rebelles ou des excentriques parce qu'ils sont portés à ignorer les normes et les tendances sociales. Ils sont aussi portés à rejeter les valeurs de leur culture quant à la consommation et au statut social, et à opter pour une vie faite de simplicité. Ils accordent peu d'attention aux dernières émissions télévisées à succès, aux derniers gadgets ou aux derniers biens de consommation. Et ils ne sont pas intéressés à impressionner les gens par leur apparence, leur statut social ou leur raffinement. Ils peuvent cependant choquer les autres en raison de leur anticonformisme et de leur disposition à contredire les opinions consensuelles.

Ici, chez les gens éveillés, on peut établir un lien entre l'absence du besoin d'identification à un groupe et le sentiment de sécurité intérieure. Bien des gens hésitent à briser les attentes culturelles parce qu'ils craignent de perdre leur

statut ou d'être rejetés par leurs pairs. Leur besoin d'appartenance est plus fort que leur besoin d'autonomie. Mais, en ce qui concerne les personnes éveillées, ce lien de cause à effet est inversé : il est important pour eux de suivre leurs propres élans et intuitions, même au risque de ne pas être appréciés. Il est plus important pour eux d'être fidèles à eux-mêmes que d'être acceptés. Voici le commentaire que m'a fait une personne à ce sujet : « Maintenant, j'ai l'impression d'avoir plus le courage de faire ce en quoi je crois. »

Rapports plus authentiques et plus profonds avec les autres

Dans certains cas, les amis et les membres de la famille des « métamorphes » n'apprécient pas la nouvelle façon de vivre authentiquement de ces derniers, et l'interprètent à tort comme de l'égoïsme. Au chapitre 10, nous avons vu comment cela contribue parfois à la création de problèmes après l'éveil. Mais, en général, les personnes éveillées sentent que leurs rapports avec les autres s'approfondissent et deviennent plus satisfaisants. L'authenticité propre à leur mode de vie se traduit également par des relations plus authentiques.

Pour les personnes éveillées, les relations s'approfondissent en partie en raison de l'augmentation de leur empathie et de leur compassion, cela voulant dire qu'elles deviennent plus tolérantes, plus compréhensives et portent moins de jugements. Helen, par exemple, m'a raconté que ses relations s'étaient améliorées parce qu'elle était beaucoup plus compatissante et compréhensive. Elle a ajouté ceci : « Si les gens se conduisent d'une certaine façon, j'ai conscience qu'ils le font pour une raison particulière. » Une autre personne m'a dit ceci à ce même sujet : « Je suis plus tolérant et je

juge moins les autres.» Les personnes éveillées sont par conséquent moins portées à réagir avec hostilité ou animosité à l'égard des autres, et moins portées aussi à déclencher des conflits. Voici la remarque faite par Graham à ce sujet : « Les choses qui auraient pu m'ennuyer ou m'irriter avant chez les autres ne me touchent plus du tout. Je laisse simplement passer. »

La capacité à faire acte de présence dans les relations est également un facteur. Si vous n'êtes pas présent aux gens avec qui vous êtes, si vous pensez à autre chose, que vous écrivez ou que vous lisez des textos pendant que vous leur parlez, vos proches se sentiront rejetés, et ce, à juste titre. Cela peut se manifester par des conflits et de l'hostilité dans les relations. Mais, si vous êtes totalement présent aux gens, ainsi que les gens éveillés le sont, vous établirez un lien d'empathie qui peut se traduire par du respect mutuel, de la confiance mutuelle.

Par ailleurs, il y a certainement un lien entre l'approfondissement des relations et la sécurité intérieure. Si nous sommes mal assurés, nos interactions sociales sont habituellement centrées sur nous. Nous cherchons à faire bonne impression, à dire les choses justes et à nous comporter de la façon juste. Nous portons souvent des masques sociaux pour nous rendre plus intéressants ou plus charmants. Par contre, si nous nous sentons assurés, comme c'est le cas des gens éveillés, cet égoïsme et ces jeux de rôle disparaissent. Notre attention n'est plus sur nous, mais totalement sur les personnes avec qui nous sommes. Voici l'excellente description que m'a donnée Kelly à ce sujet : « J'avais l'habitude d'être sur mes gardes, d'être prête à me défendre contre toute

critique ou jugement, toujours mal dans ma peau, et désirant être vue de la meilleure façon possible. Tout cela est fini. Je vois simplement les gens au lieu de me concentrer sur ce qu'ils pensent de moi. » Et, en même temps, l'absence de jeux de rôle permet à nos relations de devenir plus intimes. Nous pouvons révéler nos plus profonds ressentis sans aucune prétention, ce qui encourage les autres à faire de même.

Caractéristiques propres à diverses intensités d'éveil

L'intensité d'éveil d'une personne peut se mesurer à l'intensité des caractéristiques que nous avons vues dans ce chapitre et dans le chapitre précédent. Sur le plan perceptuel, vous pouvez évaluer l'intensité d'éveil d'une personne à la vivacité de son appréhension du monde phénoménal ou à son degré de présence. Sur le plan affectif, c'est son degré de bien-être, de compassion, de quiétude d'esprit ou d'absence de peur de la mort qui détermine son degré d'éveil. Même s'il est tout à fait commun de parler de l'éveil en fonction des aspects perceptuel et affectif, les aspects conceptuel et comportemental peuvent servir de façon aussi fiable de mesure de l'état d'éveil. C'est-à-dire que vous pouvez aussi tenir compte du degré de perspective de la personne, de son degré d'appréciation et de gratitude, et de son détachement du besoin de s'identifier à un groupe. Vous pouvez également tenir compte de l'authenticité de son mode de vie, de son appréciation de la quiétude et de son degré d'altruisme.

L'état d'éveil se manifeste à peu près simultanément dans tous ces aspects. Vous ne serez pas éveillé dans les aspects perceptuel ou affectif sans être également éveillé dans les

aspects cognitif ou comportemental (ou vice-versa). Les degrés intensité d'éveil s'expriment à des degrés correspondants dans les divers aspects et caractéristiques.

Prenons par exemple une personne dont l'état d'éveil est de faible intensité. Elle sentira peut-être que le monde autour d'elle est vivant et que la vie est significative, sans toutefois être directement consciente de la force spirituelle omniprésente à l'origine des ces qualités. Elle sentira une forte impression de connexion avec les autres êtres vivants, la nature et le monde en général sans vraiment sentir qu'elle ne *fait qu'un* avec le monde ou qu'elle *est* le monde. Alors que le caquetage mental est encore très présent chez elle, elle sera consciente qu'il s'agit seulement d'un processus qu'elle peut laisser passer sans s'identifier à lui. Elle sentira peut-être une impression générale de bien-être, qui est cependant parfois perturbée par de l'anxiété, du stress ou de la frustration, à divers degrés.

Sur le plan cognitif, elle pourrait osciller entre une appréciation profonde des divers aspects de sa vie et le fait qu'elle les tient parfois pour acquis. Bien que cette personne puisse en général avoir une perspective universelle, elle perd parfois celle-ci de vue et se retrouve plongée dans le petit monde des préoccupations personnelles. Sur le plan comportemental, elle éprouvera un attachement moindre aux biens matériels et aux autres types d'accumulation. Elle appréciera peut-être la quiétude et la solitude, mais se retrouvera parfois prise dans des activités inutiles.

Prenons maintenant une personne qui jouit d'un degré intense d'éveil. Elle sent la force spirituelle qui imprègne tout son milieu ambiant et voit le monde entier comme une expression ou une manifestation de cette force. Son mental

est silencieux, libre de tout caquetage involontaire. Elle sent qu'elle ne fait qu'un avec le monde entier et tout ce qui y existe. Elle pourrait sentir qu'elle *est* tout cela et avoir conscience que son propre être est également la manifestation de cette force spirituelle, et ainsi constater que son être et cette force possèdent la *même essence fondamentale* que tout le reste. Elle ressent constamment une sensation de bien-être, d'équanimité et d'appréciation.

Sur le plan cognitif, les événements et les problèmes dans sa vie personnelle ont peu de signification pour elle — certainement moins de signification que les problèmes sociaux et mondiaux, et que la souffrance des autres. Elle est totalement délivrée de la pulsion à accumuler biens matériels, argent, réussites ou célébrité. Elle est heureuse d'être, de vivre en harmonie avec elle-même, dans le moment présent et dans le monde. En même temps, elle vit harmonieusement *en union* avec les autres êtres humains, les autres êtres vivants, la nature dans sa globalité et tout le cosmos.

• • •

Vers la fin du chapitre 11, il a été question de la difficulté à distinguer les faux maîtres spirituels des vrais. J'espère que les caractéristiques que je me suis attardé à décrire dans les deux précédents chapitres vous aideront dans ce sens. Si une personne prétend être éveillée, alors qu'elle ne possède aucune (ou presque aucune) de ces caractéristiques, il est fort probable que celle-ci est un charlatan ou qu'elle se prend pour quelqu'un d'autre. Disons que la personne prétend vivre en union avec le cosmos ou être en constant état d'extase, qu'elle prétend que son mental est absolument silencieux et

qu'elle peut libérer les autres grâce à ce qu'elle a à dire. Mais si vous remarquez qu'elle accumule tout ce qui est possible (ce qui veut dire qu'une pulsion la pousse à devenir riche, puissante ou influente), si elle se comporte de façon immorale, si elle ne montre aucune compassion ni aucun altruisme, si elle semble se froisser au moindre affront, si elle encourage ses adeptes à s'identifier à son groupe ou bien si elle exprime des préjugés ou une forme d'adversité envers d'autres groupes, vous devriez être sceptique quant à ses prétentions.

Les deux métacaractéristiques de l'état d'éveil

Toutes ces caractéristiques de l'état d'éveil sont engendrées par le système personnel d'éveil, de la même façon que les caractéristiques de l'état normal de léthargie comme l'isolement de l'ego, la perception automatisée, la discorde intérieure et le besoin d'identification à un groupe sont engendrées par le système personnel de l'état léthargique. C'est la raison pour laquelle ces caractéristiques sont si étroitement associées : elles sont toutes liées aux mêmes facteurs sous-jacents. Elles remontent toutes aux mêmes aspects fondamentaux du système personnel d'état d'éveil.

Une façon de voir les choses, c'est de regrouper ces caractéristiques en métacaractéristiques, c'est-à-dire en grandes caractéristiques de base du système personnel, d'où proviennent de multiples autres diverses caractéristiques. Ces caractéristiques fondamentales prennent elles-mêmes la forme de caractéristiques en même temps qu'elles engendrent d'autres caractéristiques.

Selon moi, il y a deux métacaractéristiques, deux caractéristiques fondamentales, dans le système personnel d'éveil. La première et la plus importante est l'absence de limites, la fluidité de l'ouverture, qui donne naissance à l'union plutôt qu'à la désunion, au manque et à la vulnérabilité. En plus d'être une caractéristique en soi, cette transcendance de l'isolement de l'ego est étroitement liée à de nombreuses autres caractéristiques : empathie et compassion accrues ; sécurité intérieure et stabilité ; délivrance de la peur de la mort et du besoin d'identification à un groupe ; perspective universelle, altruisme ; et absence d'accumulation de biens matériels. Toutes ces caractéristiques sont dans une certaine mesure liées à une augmentation de la sensation de connexion ou à la disparition du besoin du renforcement ou du maintien de la dissociation propre à l'ego.

La deuxième métacaractéristique est la quiétude intérieure du système personnel d'éveil. Cela est fortement lié aux aspects perceptuels de l'état d'éveil. En l'absence du caquetage mental, notre perception devient plus directe et énergisée. Nous devenons aussi beaucoup plus présents, ce qui nous permet de prêter plus pleinement attention au monde autour de nous. La quiétude intérieure est également fortement liée à la capacité à être, à apprécier la quiétude et l'inaction. Il nous est presque impossible de faire quoi que ce soit lorsque le caquetage s'empare de notre esprit. Nous sentons le besoin de nous absorber dans des distractions ou des activités afin d'échapper à notre discorde intérieure.

Ces deux métacaractéristiques sont de toute évidence reliées l'une à l'autre. La quiétude intérieure résulte en partie de la transcendance de la désunion, puisque celle-ci *incite* à

la réflexion personnelle et au retour sur soi. En même temps, la transcendance de cette désunion résulte en partie de la quiétude intérieure étant donné que le constant bavardage mental renforce notre ego et nos limites.

Plusieurs caractéristiques de l'état d'éveil sont liées à ces *deux* métacaractéristiques et combinent leurs effets respectifs. Par exemple, le bien-être résulte en grande partie de la perte des sensations d'anxiété et d'incomplétude engendrée par la dissociation, et nous délivre en même temps de la perturbation intérieure causée par le babillage mental, ainsi que des états d'esprit négatifs engendrés par les formes-pensée négatives. Le bien-être résulte aussi de la connexion que nous établissons avec le rayonnant espace de notre être profond, que la transcendance de l'ego a laissé émerger. De façon similaire, l'altruisme provient en partie de la forte sensation de connexion et d'empathie engendrée par la transcendance de l'ego et en partie par le fait que nous sommes délivrés de notre constant et préoccupant bavardage mental.

Pour finir, la perception « désautomatisée » propre à l'état d'éveil est largement due à la quiétude intérieure, mais aussi aux limites adoucies — et à la douceur et à la légèreté générales — du système personnel d'éveil. Dans l'état de léthargie, il faut beaucoup d'énergie pour maintenir les fortes limites et structures de notre système personnel normal, et pour alimenter constamment son babillage mental. Comme le maintien du système personnel d'éveil exige beaucoup moins d'énergie pour son maintien, celle-ci est libérée au profit de la perception.

La psychologie pérenne revue

Il est très significatif que les principales caractéristiques de l'état d'éveil que j'ai cernées au cours de mes recherches soient essentiellement les mêmes que celles que j'ai soulignées au chapitre 2 comme étant les grands thèmes de l'état d'éveil tels qu'ils sont décrits par les traditions spirituelles du monde. (Si vous vous rappelez bien, il s'agissait de l'union, de la quiétude intérieure ou du vide intérieur, de l'autosuffisance, de la compassion et de l'altruisme, du renoncement au pouvoir personnel, de l'augmentation de la conscience et du bien-être.) Ce parallèle vient valider les intuitions des traditions spirituelles et montre que l'état d'éveil existe *en dehors* des traditions spirituelles et remonte fondamentalement plus loin que celles-ci. Ce parallèle laisse entendre que l'état d'éveil existe en tant qu'état psychologique ou ontologique en soi. Cet état peut être interprété dans le cadre de traditions spirituelles, mais ce n'est pas une obligation.

Les théologiens et les psychologues transpersonnels débattent depuis longtemps de l'existence d'une « philosophie pérenne », c'est-à-dire de l'existence d'un tronc commun à toutes les religions et traditions spirituelles du monde. Selon la vision de la philosophie pérenne, les mêmes vérités fondamentales sont à l'origine de tous les enseignements spirituels, qui les expriment respectivement de façons légèrement différentes. Ce sont en fait des chemins différents qui mènent au sommet de la même montagne, bien qu'il existe des différences superficielles entre eux, bien sûr.

Par contre, certains réfutent l'existence d'une philosophie pérenne et croient plutôt que les traditions spirituelles et mystiques sont indépendantes les unes des autres. Selon eux,

il n'y a pas de montagne commune, tous les chemins partent dans des directions différentes vers des sommets différents. Toute similarité entre les diverses traditions résulte du contact ou de l'influence. Par exemple, les enseignements des anciens Upanishad indiens ressemblent aux enseignements du mystique chrétien Maître Eckhart. Le concept de divinité de ce dernier ressemble au concept de *brahman* des Upanishad. Son point de vue, qui veut que la partie la plus profonde de l'âme humaine ne fasse qu'un avec Dieu, est semblable à l'idée des Upanishad selon laquelle *atman* ne fait qu'un avec *brahman*. Ce rapprochement laisse sous-entendre que les sages des Upanishad et Maître Eckhart avaient exploré les mêmes profondeurs (ou hauteurs) essentielles de l'âme humaine et expliquaient simplement leur expérience dans le cadre de leurs propres références culturelles. Toutefois, un antipérennialiste signalerait, preuve à l'appui, que les enseignants des Upanishad étaient en contact avec des voyageurs grecs par l'intermédiaire desquels les enseignements indiens auraient pu influencer sur les philosophes néoplatoniciens grecs (comme Plotin, dont les enseignements sont en partie similaires à ceux des Upanishad). Et il dirait aussi que les mystiques chrétiens comme Maître Eckhart ont à leur tour subi l'influence des philosophes néoplatoniciens.

La vision antipérennialiste me semble hautement invraisemblable. Tout d'abord, même s'il y avait eu un enchaînement d'influence ainsi que le laissent entendre les partisans de cette vision, au lieu de rester essentiellement inchangés, les enseignements d'origine auraient été transformés par leur transmission au fil des siècles (un peu comme le jeu du téléphone), au point d'être méconnaissables. Mais la meilleure

façon de tester le pérennialisme est de mettre de côté les traditions spirituelles, ainsi que nous l'avons fait dans ce livre. La plupart des gens ayant participé à mes recherches n'avaient aucune connaissance des traditions ou des pratiques spirituelles au moment de leur éveil, alors qu'ils décrivaient leur expérience par des termes similaires à ceux employés par les mystiques des nombreuses et diverses traditions spirituelles. (Certains d'entre eux se sont par la suite intéressés à certaines traditions, dans certains cas bien des années après. Dans d'autres cas, ils s'y sont intéressés jusqu'à un certain point.) Cela laisse entendre sans aucun doute qu'il existe une forme de paysage sous-jacent ou pérenne d'expérience qui précède l'interprétation qu'en font les traditions spirituelles.

Selon les antipérennialistes, les expériences spirituelles résultent des croyances et des concepts des différentes traditions. Mais ceci ne peut de toute évidence pas être le cas lorsque ces expériences arrivent à des gens qui n'ont absolument aucune connaissance de ces traditions. Le même raisonnement s'applique aux expériences temporaires d'éveil, qui surviennent souvent en dehors de tout contexte ou de toute pratique d'ordre spirituel chez des gens qui n'en ont aucune connaissance. (Selon mes recherches, les déclencheurs les plus communs des expériences d'éveil sont le tourment psychologique, le contact avec la nature, la méditation et les performances artistiques sonores et visuelles⁶.) Ce raisonnement vaut également pour les expériences d'éveil chez les enfants. Les recherches montrent que les enfants ont effectivement des expériences d'éveil dès l'âge de 3 ans, même si ces expériences se produisent plus généralement entre 5 et 15 ans⁷. Il est évident qu'il ne peut pas être question

ici d'influence culturelle. Les enfants ne peuvent pas « construire » d'expériences d'éveil, puisqu'ils n'ont pas encore acquis les capacités mentales leur permettant d'absorber les concepts et les croyances de leur culture.

L'état d'éveil est donc bien réel et accessible à tous les êtres humains depuis tous les temps et dans toutes les cultures. Les gens de toutes les cultures y ont eu accès et ont pu explorer son paysage si riche et si radieux. Ils l'ont simplement interprété et conceptualisé de façons légèrement différentes, en fonction des différentes croyances et conventions de leurs cultures respectives. Dans le bouddhisme, par exemple, comme il existe dans la culture indienne la croyance de la réincarnation, l'état d'éveil est en partie conçu comme un état où la personne n'engendre plus de karma et n'a plus besoin de se réincarner. Mais quand il est exprimé par les attitudes plus dynamiques et universelles de l'ancienne culture chinoise, l'état d'éveil est en partie conçu comme un processus où l'on syntonise le Tao et où l'on vit en harmonie avec lui. Par ailleurs, les gens qui vivent dans des cultures monothéistes — juive, soufie et chrétienne — considèrent l'état d'éveil plutôt dans un cadre de transcendance. À leurs yeux, il est naturel d'interpréter la force spirituelle omniprésente (que les Chinois conçoivent comme le Tao et les Indiens comme *brahman*) comme étant Dieu. Selon eux, cette force est une énergie *divine*, l'être de Dieu, et l'objectif de leur développement spirituel est l'union avec Dieu.

À certains égards, les aspirants spirituels du monde moderne sont mieux placés. En effet, dans notre culture laïque, nous sommes moins obligés d'interpréter l'état d'éveil dans un cadre religieux ou métaphysique. Par contre, il serait naïf de croire qu'il n'existe que l'expérience pure. En effet, il

y aura toujours un certain degré d'interprétation. Aucun phénomène ne peut exister en dehors de la culture dans lequel il se produit, et aucun phénomène ne peut être dissocié de l'influence culturelle. Mais l'interprétation comporte des degrés. Lorsque nous considérons l'état d'éveil en dehors des traditions spirituelles, il est certain que nous le voyons dans sa forme la plus pure, avant que se superposent sur lui des couches d'interprétation. On pourrait dire qu'on a sous les yeux la matière brute, avant qu'elle subisse les processus de filtration et de fabrication des traditions spirituelles et religieuses⁸.

La vision éveillée du monde

Les deux chapitres précédents ont clairement précisé que les personnes éveillées vivent littéralement dans un monde différent.

Dans notre état normal de léthargie, nous avons tendance à supposer que nous voyons le monde tel qu'il est et que notre point de vue sur la vie est objectif et vrai. C'est sur cette supposition que se fonde la science matérialiste moderne, qui est fondamentalement un paradigme de réalité issu de l'état de léthargie. Selon ce paradigme, la matière est la seule réalité et tous les phénomènes peuvent être expliqués dans le cadre des actions et des interactions qui s'y produisent. La conscience peut s'expliquer par l'activité cérébrale (ou comme étant une illusion cognitive), l'évolution peut s'expliquer par les mutations aléatoires et la sélection naturelle, et tous les comportements humains peuvent s'expliquer par la génétique et les neurosciences. Selon cette vision matérialiste, le monde est donc fondamentalement quelque chose d'inanimé

et nous ne sommes rien d'autre que des machines biologiques. Il est par conséquent impossible de concevoir toute forme de vie après la mort étant donné que nos apparentes identité et conscience ne sont que le produit de l'activité cérébrale. Alors, lorsque le cerveau meurt, notre conscience s'évanouit dans le néant, tout comme les images sur l'écran disparaissent lorsqu'on éteint la télévision. Selon moi, cette vision du monde est une projection philosophique de l'état de léthargie. Et lorsque les gens émettent des jugements de valeur se fondant sur cette vision du monde, ces jugements ont inévitablement tendance à être misérabilistes. Par exemple, ils avanceront que l'univers ne possède fondamentalement aucune direction ou raison d'être, que la vie n'a fondamentalement pas de sens, que les êtres humains sont essentiellement égoïstes, etc.

Ces jugements de valeur sont semblables à ceux de la philosophie existentialiste, qui est une autre projection de l'état de léthargie. En effet, selon l'existentialisme, il n'y a d'autre sens à la vie que celui que nous créons par nos propres choix et actes. En soi, la vie est insensée et absurde. Le monde et tous les autres êtres humains existent en tant qu'entités étrangères à nous. Le monde est fondamentalement vide et indifférent à nous, mais malheureusement nous y sommes échoués jusqu'à ce que la mort (ultime absurdité) nous ramène au néant.

D'une certaine façon, les philosophes existentialistes comme Jean-Paul Sartre et Albert Camus — ainsi que certains scientifiques et philosophes matérialistes — ont été (et sont) sagaces et sages. Il est donc étrange qu'ils n'aient jamais remis en question l'objectivité de leur vision du monde. Il ne semble jamais leur être venu à l'esprit que leur vision du

monde semblant aller de soi n'était qu'une *perspective* de la réalité émanant de leur état particulier d'être. Il ne leur est pas venu à l'esprit que, en fonction d'une perspective différente et dans un état d'être différent, le monde prendrait une tournure totalement différente.

L'état d'éveil nous dit bel et bien que le monde n'est *pas* un lieu inanimé, que la matière n'est *pas* la seule réalité, que la vie n'est *pas* insensée ni dénuée de toute raison d'être, et que l'univers ne reste *pas* indifférent à notre égard. Au contraire, l'état d'éveil nous dit que la conscience n'est pas le simple produit de l'activité cérébrale, mais plutôt une qualité fondamentale de l'univers qui est canalisée en chacun de nos êtres individuels. Il nous dit que nous ne sommes pas des individus isolés, que nous avons tous en commun la même essence spirituelle, comme tous les autres êtres vivants, tous les objets et tout l'univers lui-même. L'état d'éveil nous révèle que la vie a un sens — un sens qui ne s'explique pas nécessairement (du moins directement), mais qui se perçoit. Quand nous regardons le ciel, nous y percevons quelque chose de bienveillant, une atmosphère harmonieuse. Quand nous marchons à l'extérieur, nous percevons une sorte de sens qui émane du paysage autour de nous, qui émane des arbres et des champs. Nous le percevons aussi entre nous et les autres, sous la forme d'une connexion rayonnante, sous la forme de la cordialité et de l'amour. Nous arrivons à le sentir en nous, sous la forme de la nature rayonnante et extatique de notre être le plus profond. L'état d'éveil nous révèle que la nature fondamentale de la réalité est l'harmonie, le sens et l'amour.

Mais attendez un peu, me direz-vous ; la vision de la vie à partir de l'état d'éveil n'est-elle pas aussi une autre

perspective, qui n'est pas plus valable que la perspective de l'état de léthargie ? Comment une perspective peut-elle être plus vraie qu'une autre ?

L'important ici, c'est que la vision du monde à partir de l'état d'éveil est fondée sur une conscience *plus intense* de la réalité. Cette vision provient de l'ouverture et de l'expansion de la conscience, de la disparition des mécanismes qui resserrent ou amoindrissent normalement notre conscience. Cette vision du monde émane d'une intensification de la conscience perceptuelle, où le monde autour de nous devient plus vivant et plus réel, et d'une expansion de la conscience conceptuelle, où la perspective s'élargit et devient universelle. Par conséquent, la vision du monde de l'état d'éveil est plus valide, de la même façon que la perspective panoramique et détaillée d'un paysage est plus vraie qu'une perspective floue et plus étroite de ce même paysage.

14. L'éveil naturel chez les enfants

Tout au long de ce livre, j'ai décrit l'état d'éveil comme un état supérieur de conscience qui devient de plus en plus commun, mais qui est encore assez inhabituel. Nous avons vu que certaines personnes passent à l'état d'éveil après un tourment psychologique intense et que d'autres y arrivent graduellement après des années de pratiques et de cheminement spirituels. Mais, dans un certain sens, nous avons *tous* peut-être déjà connu l'état d'éveil, même si nous passons toute notre vie adulte en état de léthargie.

Est-il possible que, lorsque nous sommes enfants, nous connaissions une forme d'éveil que nous perdons quand nous devenons adultes ? Et lorsque nous atteignons l'éveil quand nous sommes adultes, accidentellement ou grâce à des pratiques spirituelles, retrouvons-nous effectivement notre état d'éveil naturel d'enfant ? Le développement spirituel consiste-t-il à revenir au point de départ et à retrouver quelque chose que nous avons perdu ?

L'enfance ne serait-elle pas une période de sensibilité spirituelle supérieure, de conscience intense et de joie naturelle ? William Wordsworth dépeint tout à fait l'enfance de cette façon dans son poème *Intimations of Immortality* (Indices d'immortalité). Dans ces vers, il décrit comment « le ciel est notre domaine dans l'enfance » et comment, quand nous

grandissons, «les volets de la prison-maison commencent à se refermer» et comment le monde commence à «s'affadir sous la lumière du jour ordinaire¹». De façon semblable, le poète du XVII^e siècle Thomas Traherne est bien connu pour avoir décrit son enfance comme une période où le monde semblait «indiciblement rare, délicieux et beau... Quand j'ai vu pour la première fois les arbres à travers les grilles, j'ai été transporté et ravi, leur douceur et leur inhabituelle beauté ont fait sauter mon cœur de joie et m'ont presque rendu fou d'extase. Ils étaient tellement étranges et merveilleux².»

Certaines traditions spirituelles associent également l'enfance à l'état d'éveil et considèrent le développement spirituel comme une récupération des qualités propres à notre enfance. Ainsi que nous l'avons vu au chapitre 2, le *Tao Te Ching* nous conseille de «revenir à l'état du nourrisson» et avance que la personne qui «possède en elle en abondance les attributs du Tao est comme un nourrisson³». Selon le taoïsme, un des objectifs du développement spirituel est de retrouver les qualités de l'enfance : spontanéité, curiosité, ouverture et harmonie naturelle avec le Tao. Un des énoncés les plus connus de Jésus ne dit-il pas que «si vous ne changez pas et ne redevenez pas comme les petits enfants, vous n'entrerez jamais dans le royaume des cieux⁴»? On peut interpréter l'expression «royaume des cieux» de ce passage comme l'émerveillement et le bien-être qui sont propres à l'état d'éveil.

Mais peut-être idéalisons-nous l'enfance. Selon le philosophe Ken Wilber, par exemple, les enfants ne sont pas vraiment en mesure de connaître d'états spirituels parce qu'ils se trouvent dans une phase de développement «avant ego». Selon lui, notre ego doit se développer avant que nous

puissions accéder à des états transpersonnels ou spirituels, chose seulement possible pour les adultes. Wilber admet cependant qu'il existe certaines similarités entre l'enfance et l'état d'éveil. Par exemple, dans les deux cas, les limites de l'égo sont absentes, ce qui signifie qu'il n'y a aucune sensation de désunion entre le Moi et le milieu ambiant. Mais, selon lui encore, cela ne correspond *pas* à l'état d'union avec le cosmos dont les mystiques font l'expérience. Vous ne pouvez pas transcender la désunion sans avoir au préalable développé en vous un Moi isolé. Dans le cas des enfants, il s'agit selon lui simplement d'une « antidifférenciation », d'une immersion dans une soupe brumeuse d'expérience inconsciente, qui n'est pas la même que l'union⁵.

En ce qui me concerne, je considère le modèle de Wilber un peu trop linéaire et hiérarchique. L'état d'éveil ne se trouve pas uniquement *de l'autre côté* de notre état normal adulte, comme les hauts sommets d'une montagne. On peut aussi y accéder à des étapes plus précoces de développement, même s'il se manifeste sous des formes différentes.

L'état d'éveil est de nature paradoxale. D'une certaine façon, il *est* extraordinaire dans le sens où le monde devient réel et beau, où il inspire de la béatitude, et où la vie devient une merveilleuse aventure. En même temps, l'état d'éveil semble tout à fait ordinaire. Il ne semble pas venir d'un autre monde, mais plutôt de ce monde. Il semble être une chose naturelle et facile, un peu comme le bercail où nous revenons, l'endroit où nous nous sentons totalement à l'aise. « Mais bien sûr, c'est comme ça que les choses sont censées être ! » pensons-nous. S'éveiller veut dire se connecter à ce qui existe de plus fondamental et d'inné en nous — revenir à notre essence spirituelle, qui est également l'essence de tout

ce qui existe d'autre. C'est pour cette raison que nous avons l'impression que c'est une chose aussi naturelle et ordinaire. Mais il y a peut-être une autre raison à cela. Peut-être avons-nous déjà connu l'état d'éveil dans notre vie actuelle, quand nous étions enfants. L'état d'éveil est l'état dans lequel nous avons entamé notre vie, état que nous avons délaissé lorsque notre ego d'adulte s'est développé. Et c'est l'état vers lequel nous revenons lorsque nous nous éveillons à l'âge adulte, mais nous y revenons d'une façon beaucoup plus profonde et intégrée.

Expériences d'éveil dans l'enfance

Les expériences temporaires d'éveil sont très communes dans l'enfance, probablement plus qu'à l'âge adulte. (Ainsi que je l'ai fait remarquer vers la fin du chapitre précédent, c'est un des principaux arguments qui sous-tendent la « philosophie pérenne ».) Selon une étude, les expériences de numinosité étaient communes chez les enfants de moins de sept ans (et devenaient moins fréquentes chez les enfants plus âgés⁶), et, selon une autre étude, environ la moitié d'un groupe d'adolescents se rappelait avoir vécu des expériences de « mysticisme dans la nature », semblables à celles décrites par Wordsworth⁷.

Comme je n'ai jamais particulièrement étudié les expériences d'éveil chez les enfants, ce chapitre se fonde en majeure partie sur des comptes rendus que j'ai reçus les concernant. Par exemple, Nicky décrit une expérience d'éveil qu'elle a faite à l'âge de 11 ans, alors qu'elle chantait dans un chœur, à l'église. Elle s'est retrouvée dans « un état

euphorique et extatique, sentant une fusion avec l'univers. Le monde semblait être teinté d'une couleur or et toutes les couleurs étaient intenses et vives, un peu comme des bijoux ».

Maintenant dans la cinquantaine, Joe se souvient d'une très intense expérience d'éveil, à l'âge de quatre ans, qui s'est passée juste après qu'il ait commencé l'école :

Je suis sorti de chez moi par la porte avant en bondissant et je me suis dit : « Je n'arrive pas à croire que je suis vraiment ici ! D'où est-ce que je viens ? Comment je suis arrivé ici ? » Dès que ces pensées me sont venues à l'esprit, tout s'est mis à fondre. J'ai regardé le poteau télégraphique devant la maison de mon ami, quatre portes plus loin, et je l'ai vu pulser de vie et d'énergie. Pareil pour la chaussée. Je me suis regardé et j'ai vu que j'étais fait des mêmes pulsations d'énergie. Le temps a lui aussi fondu. J'ai eu l'impression que tout était irréel, une illusion. J'ai vu à travers tout.

J'ai poursuivi ma route jusqu'au parc municipal, je me suis allongé et j'ai regardé le ciel. Alors, j'ai senti que tout ne faisait qu'un, j'ai senti la Terre tourner sur son orbite. J'ai su ce qu'était la Terre. Je me suis fondu au sol. Je voyais tout comme à l'habitude, sauf que tout était vivant, lumineux et nouveau. Il me semblait comprendre ou savoir que tout est fraîchement créé à chaque instant. Il n'y avait pas de Moi. J'ai commencé à rire et je me suis dit que tout le monde savait certainement de quoi il s'agissait. Alors, pourquoi tout le monde faisant semblant de ne pas le savoir ?

Cet état de conscience a persisté pendant quelques jours. Mais Joe a fait l'erreur d'en parler à ses parents. Inévitablement, ils n'ont rien compris et l'ont emmené voir un médecin. Ce dernier l'a envoyé voir un psychologue pour enfant et, malheureusement, il a recommandé un traitement médical pour Joe. (Illustration parlante de la facilité avec laquelle l'état d'éveil peut être « pathologisé » !) Néanmoins, Joe a connu d'autres états de conscience étranges à l'adolescence, entre autres, de fréquentes sorties du corps. Par contre, il avait à ce moment-là appris à se taire, bien sûr.

Mais, en plus d'avoir régulièrement des expériences d'éveil très intenses, les enfants vivent une forme stable et continue d'état d'éveil.

L'aspect perceptuel de l'état d'éveil chez les enfants

L'aspect le plus évident de l'éveil chez les enfants est la perception. Une perception intense et une conscience accrue de l'état d'éveil sont des choses normales pour eux, surtout dans le cas de jeunes enfants. Peut-être vous rappelez-vous ce qu'il en était pour vous pendant votre enfance. Le monde autour de vous semblait si lumineux et si coloré. Les objets de tous les jours semblaient être imprégnés de luxuriance et d'étrangeté.

J'ai vécu une expérience intéressante il y a quelques années quand ma mère a descendu certains de mes jouets d'enfance du grenier pour que mes enfants puissent s'amuser avec eux. Elle a descendu une boîte de cubes, quelques animaux en peluche et quelques vieux livres et magazines de football. Je ne savais pas qu'elle les avait conservés. Je ne les avais pas vus depuis plus de 30 ans. En les regardant de plus

près, j'ai immédiatement été replongé dans le monde miraculeux de la prime enfance. J'avais sept ou huit ans de nouveau, et mon expérience de ces objets était exactement la même qu'alors.

Il m'est presque impossible de communiquer à quel point ces objets m'ont paru vivants et palpitants. Les magazines m'ont paru être kitsch et faits n'importe comment par rapport aux normes modernes, mais je me suis senti transporté par eux, par leur luxuriance, leur luminosité et le contraste des couleurs et des dessins. Et lorsque j'ai saisi mes vieux cubes, j'ai ressenti exactement la sensation de fascination et d'attraction qu'ils exerçaient sur moi quand j'étais enfant. Ils étaient fabuleux avec leur brillant lisse, la parfaite régularité de leurs formes et la vivacité de leurs couleurs. Je me suis rappelé exactement à quel point il était merveilleusement formidable de les assembler pour construire des maisons, des voitures et d'autres objets.

Je ne me retrouvais pas seulement dans une réminiscence nostalgique de mon enfance, je ressentais réellement les jouets comme je les avais autrefois sentis. En tant qu'adulte, je pense posséder un certain degré de perception continue, ce qui fait que je suis souvent frappé par la beauté, l'étrangeté et la vivacité des phénomènes autour de moi. Mais ce fut tout un choc pour moi de comprendre que cette perception était *beaucoup plus forte* quand j'étais enfant.

Si vous passez du temps avec de jeunes enfants (et surtout si vous avez des enfants), vous avez probablement aussi remarqué cette intensité de perception chez eux. Je me rappelle avoir été particulièrement frappé par cette intensité chez notre premier enfant, Hugh (qui a 13 ans au moment de la rédaction de cet ouvrage). Il avait une façon très poétique

d'exprimer ses perceptions. Un jour, alors que nous l'accompagnions au jardin d'enfants et qu'il pleuvait, la pluie dégouttait le long des tuyaux de la maison et rebondissait sur le sol. « Regarde papa, la pluie danse », s'est-il exclamé. Quelques mois plus tard, au cours de l'été, alors que nous étions dans le jardin et qu'un livre au sol se faisait feuilleter par le vent, il s'est exclamé ainsi : « Regarde, papa, le vent est en train de lire notre livre. »

Quand Hugh a commencé à marcher, j'étais effaré du temps que pouvait prendre une promenade, pas seulement parce qu'il marchait lentement, mais aussi parce qu'il s'arrêtait continuellement pour tout examiner autour de lui. Nous avions l'habitude de marcher jusqu'au bureau de poste, le long d'un sentier situé en bordure d'un terrain de golf. Ce qui aurait dû prendre 10 minutes nous prenait environ une demi-heure. Il s'arrêtait pour regarder les arbres, les buissons, les pierres, les feuilles, les flaques d'eau et même les paquets d'emballages de croustilles et les cannettes de boissons gazeuses. Ou il prenait certaines de ces choses dans ses mains. Tout était pour lui une source de fascination.

Une des belles choses quand on a des enfants autour de soi, c'est que, si nous avons oublié, ils peuvent nous rappeler l'émerveillement à simplement être, la joie de prêter attention aux petites choses, la joie de prendre le temps de s'arrêter et de regarder au lieu de filer comme une flèche vers une destination en laissant notre esprit en proie au caquetage mental. Les jeunes enfants ont le don de raviver en nous la perception propre à l'état d'éveil. En effet, en passant du temps avec des enfants, nous pouvons nous-mêmes redevenir des enfants. Nous pouvons voir le monde à travers leurs yeux.

Ainsi que je le mentionne dans mon livre *S'éveiller*, des livres comme *The Original Vision* (La vision d'origine) d'Edward Robinson et *Visions of Innocence* (Visions d'innocence) d'Edward Hoffman contiennent de nombreux comptes rendus d'adultes qui décrivent leur enfance comme une période de conscience intense et claire, où ils se sentaient animés par un sens d'émerveillement à l'égard de l'étrangeté et de la vivacité de leur milieu ambiant et où ils avaient l'impression que le monde était un endroit d'harmonie et de bienveillance. Selon Alison Gopnik, un des grands psychologues de pointe dans le domaine du développement, les bébés sont « en fait conscients de beaucoup plus de choses et de façon beaucoup plus intense que nous⁸ ». Elle met en parallèle l'intense perception des enfants et le « sens de l'émerveillement » qui animent les poètes et les scientifiques, et dont les adultes font occasionnellement l'expérience quand ils voyagent ou méditent. « Le voyage, la méditation et la poésie romantique peuvent nous faire concrètement et personnellement revivre l'expérience vécue par un bébé⁹. » Alison Gopnik utilise l'expression *lantern consciousness* (conscience-lanterne) pour décrire la conscience des bébés et des jeunes enfants. Selon elle, ils possèdent une « vision panoramique vivante et lumineuse du quotidien », qu'elle compare à « l'exultation et à l'extase » des expériences de certains religieux et esthètes¹⁰.

J'ai déjà mentionné plus haut la raison pour laquelle les enfants possèdent une perception intense. En effet, ils ne sont pas équipés de la perception automatisée que nous, adultes, possédons, et qui nous est nécessaire pour permettre à notre puissant système personnel dirigé par l'ego de

fonctionner. Comme ce système ne s'est pas encore développé chez les jeunes enfants, leur perception est encore puissante et directe. Ils sont en permanence ouverts à la réalité, à la richesse et à l'étrangeté du monde, dont nous, les adultes, n'avons que de maigres aperçus (selon ce qu'avance Alison Gopnik).

Il est également significatif que les enfants ne sont pas plongés dans un bavardage mental continu, comme les adultes. Ils n'ont pas non plus la sensation d'être séparés du reste du monde, ils ne se parlent pas dans leur propre espace mental. Par conséquent, les enfants vivent beaucoup plus *dans le monde* que les adultes, et entretiennent un rapport plus direct et plus immédiat avec leurs expériences. On pourrait dire que les enfants possèdent un état naturel de *présence*. Où qu'ils soient et quoi qu'ils fassent, ils sont toujours intensément présents et se donnent totalement à la réalité de leur expérience, instant après instant.

Autres caractéristiques

L'état d'éveil se manifeste d'autres façons chez les enfants, de façon la plus évidente par leur sensation naturelle de bien-être. Comme tous les parents le savent, les enfants peuvent être très turbulents sur le plan émotionnel. En particulier au cours de ce que les psychologues qualifient de phase impulsive, les enfants vivent fréquemment des expériences d'insatisfaction lorsque leurs besoins ne sont pas comblés ou que leurs désirs sont contrariés. Il est tragique que certains enfants finissent par être traumatisés par les réactions abusives des gens qui s'occupent d'eux, qu'ils se replient sur

eux-mêmes ou finissent par être perturbés. En général, cependant, les enfants rayonnent d'une puissante joie de vivre, d'une positivité contagieuse et d'une sensation d'exultation à être en vie.

C'est en partie dû au fait que les enfants sont exempts de la discorde et de la négativité créées par le bavardage mental, comme les scénarios cognitifs négatifs que nous concoctons en tant qu'adultes et qui se traduisent souvent par de la dépression, une faible estime personnelle, de l'amertume ou du ressentiment. Mais leur bien-être est probablement dû au fait qu'ils sont toujours connectés à la radiance de leur être, puisque leur système personnel est léger et ses limites, floues.

Ainsi que je l'ai mentionné plus haut, l'essence de notre être est constituée d'un apport d'énergie spirituelle provenant de l'univers. Notre esprit individuel ne fait qu'un avec l'esprit universel, de la même façon qu'une crique ou un estuaire ne fait qu'un avec la mer. À l'âge adulte, notre système personnel (occupé en son centre par l'ego) devient si fort et si circonscrit que nous finissons par être coupés de cette source spirituelle et que nous perdons toute connexion avec cette énergie rayonnante. (Dans l'analogie que j'ai employée au chapitre 1, c'est comme la ville qui se dissocie du paysage autour d'elle pour devenir une entité à part qui perd toute connexion avec la nature.) Mais cette connexion à la source spirituelle est bien présente chez les jeunes enfants. Leur esprit n'est pas dissocié de leur Moi. C'est ce qui fait qu'ils existent dans un état d'être pur. En tout temps, ils arrivent à percevoir l'énergie de l'être qui circule en eux et qui est accompagné de sa qualité naturelle de bien-être. L'état d'éveil à l'âge adulte apporte exactement la même sensation

de bien-être rayonnant. Lorsque notre système personnel s'adoucit et s'intègre davantage à tout notre être, nous nous sentons de nouveau connectés à l'esprit.

L'absence de système personnel fort et rigide chez l'enfant se traduit chez lui par un autre aspect important de l'éveil : la forte sensation qu'il est connecté au monde autour de lui. Les jeunes enfants n'ont pas l'impression d'être à l'intérieur d'une bulle — d'être des entités mentales vivant dans un corps — et de regarder le monde qui se trouve en dehors de la bulle. Ils n'observent pas le monde à distance, mais en sont plutôt partie prenante, sans être dissociés de celui-ci ni de leur expérience. Par exemple, dans son livre *The Original Vision*, qui est une étude des expériences spirituelles chez les enfants, Edward Robinson relate l'expérience d'une personne pendant son enfance : « Il émanait des plantes et des animaux une aura de vivacité, et j'ai souvent senti que je faisais partie du Grand Tout¹¹. » Voici comment une autre personne décrit ce qu'elle avait ressenti à l'âge d'environ trois ans : « J'ai senti une unification euphorique avec l'espace devant moi et tout ce qui était autour de moi¹². »

Chez les enfants, il y a certainement aussi une intensification du niveau d'énergie, comme vous le dira tout parent essayant de suivre leurs jeux pendant un certain temps. L'incroyable énergie des enfants est une des choses les plus frappantes en ce qui les concerne. Une incroyable vitalité semble affluer en eux dès l'instant où ils bondissent hors du lit, et ce, jusqu'au moment où ils vont se coucher. Et ils disposent d'une créativité dynamique qui leur permet d'inventer à l'infini des jeux et des mondes imaginaires. (Un jour, alors que je parlais de ce sujet au cours d'une conférence, un membre de l'auditoire m'a demandé ceci : « Si les enfants ont

tant d'énergie, pour quelle raison ont-ils tant besoin de dormir ? » Ce à quoi j'ai répondu en blaguant : « Cela fait probablement partie d'une adaptation évolutionniste, sinon, les parents ne pourraient pas les suivre et il n'y aurait plus personne pour s'occuper d'eux ! ») Ainsi que nous l'avons vu au chapitre 8, cette incroyable vitalité est appelée *pranotthana* dans la philosophie tantrique indienne. C'est un état d'énergie vitale intensifiée ou élevée que nous retrouvons grâce au développement spirituel.

La raison d'être de cette vitalité est évidente : les enfants n'ont pas encore acquis de système personnel adulte, système qui monopolise une quantité incroyable de l'énergie de notre être. Et lorsque l'état d'éveil survient à l'âge adulte, un nouveau système personnel consommant beaucoup moins d'énergie se met en place. Nous retrouvons ainsi une certaine partie de l'incroyable vitalité et de la créativité dynamique que nous possédions quand nous étions enfants. C'est un des sens attribués à l'éveil qui nous permet de dire que nous avons bouclé la boucle et retrouvé ce que nous avons perdu.

L'enfance est un état qui comporte aussi certaines des caractéristiques cognitives et comportementales de l'état d'éveil. La plus évidente est que les enfants ne ressentent pas le besoin d'*accumuler*, caractéristique très marquée dans l'état de léthargie. Les enfants adorent s'amuser avec des jouets et recevoir des cadeaux, mais ils ne cherchent pas à accumuler des possessions juste pour les accumuler. Ils ne cherchent pas à accumuler la richesse, pas plus qu'ils ne recherchent le pouvoir, le statut social ou le succès. Ils ne sont pas non plus attachés à l'apparence ni à devenir importants par leurs accomplissements. Ils n'ont pas *besoin* d'accumuler ou de s'attacher à quoi que ce soit parce qu'ils ne ressentent aucun sens

de désunion ou d'incomplétude, aspects qui font naître ces pulsions.

L'absence de dissociation chez eux fait également que les enfants n'ont pas besoin de s'identifier à un groupe. Ils ne se sentent absolument pas identifiés à une religion ou à une ethnie. Comme je vis dans une grosse ville de grande diversité ethnique (à Manchester, au Royaume-Uni), mes enfants ont toujours eu des amis de différents groupes ethniques, sans jamais se dire qu'ils étaient différents d'eux d'une façon ou d'une autre. Ils utilisent parfois les différentes couleurs de peau de leurs amis pour les décrire (« Tu veux dire le garçon qui a la peau marron ? »), mais, si je paraphrase une chanson de Bob Marley, cela n'a pas plus de signification que la couleur des yeux de leurs amis.

Quand les enfants grandissent, les parents s'efforcent de leur inculquer un sens d'appartenance à un groupe. Ils les initient à leur religion, leur enseignent l'histoire de leur « peuple », leur apprennent à observer leurs conventions et leurs codes de comportement. Ils leur transmettent leurs croyances et peut-être aussi des préjugés ou des inimitiés à l'égard d'autres groupes. Au bout du compte, les enfants finissent par être convaincus qu'ils *sont* musulmans, juifs, hindous, Américains, Britanniques, etc., et qu'ils sont distincts des gens appartenant à des groupes différents. (Je décris ce processus d'adoption d'identité dans mon poème *L'âme primitive* qui se trouve dans mon livre *Atteindre la sérénité*.)

Expériences d'éveil de forte intensité

Si les enfants possèdent naturellement un état d'éveil, pour quelle raison ont-ils des *expériences* d'éveil ? Il est certain que

seuls les gens « endormis » sont susceptibles d'avoir des expériences temporaires d'éveil. S'ils sont déjà éveillés, ils ne sortiront donc pas de la léthargie.

C'est avant tout une question de degré. Ainsi que nous l'avons vu, l'état d'éveil comporte de nombreuses gradations. Les gens dont l'état d'éveil est, disons, de faible ou de moyenne intensité passeront à l'occasion à un degré d'éveil *plus intense*. Les personnes éveillées auront encore la chance d'avoir des expériences d'éveil, qu'il serait plus juste de qualifier d'expériences plus intenses d'état d'éveil. Même si vous êtes éveillé, vous pouvez devenir encore *plus* éveillé.

Et c'est tout à fait le cas des enfants. Les expériences d'éveil des enfants semblent en général être *plus intenses* que celles des adultes. Comme les enfants commencent, pour ainsi dire, d'un niveau de base plus élevé, ils ont plus facilement accès à des intensités plus élevées d'éveil, tout comme les montagnards au pied de l'Everest ont plus facilement accès à ses sommets que les gens se trouvant au niveau de la mer. Ainsi que les deux expériences d'enfants mentionnées ci-dessus le montrent, les expériences d'éveil des enfants sont souvent des expériences très intenses d'union et de fusion plutôt que, par exemple, des expériences de faible intensité de la vivacité du milieu ambiant ou d'impression d'harmonie et de bien-être. Comme les enfants ressentent déjà cette vitalité et cette harmonie, il ne s'agit pas dans leur cas d'une forme d'éveil.

On trouve dans les travaux d'Edward Robinson et d'Edward Hoffman de nombreux exemples de telles expériences. À l'âge de trois ans, une personne se décrit comme suit : « Je faisais partie des fleurs, des pierres et de la terre poussiéreuse. Je sentais les pissenlits vibrer sous les rayons du soleil et je ressentais une unité intemporelle avec la vie

tout entière¹³. » Une autre personne dit qu'elle s'est sentie devenir « partie prenante d'un monde significatif, sans limites spatiales ni temporelles¹⁴ ». Une autre personne encore, dont l'intensité d'éveil était plus grande, décrit une expérience d'enfance au cours de laquelle elle est réellement *devenue* tout : « Une porte s'est ouverte et je n'ai plus fait qu'un avec le soleil, le vent et la mer. Il n'y avait plus de "je". Le "je" avait fusionné avec tout le reste. Toutes les perceptions sensorielles étaient devenues une. Son, odeur, goût, toucher, forme, tout s'était fondu dans une lumière éblouissante. Cette énergie palpitante est passée à travers moi. Je faisais partie de cette énergie¹⁵ ».

Différences entre l'éveil abouti des adultes et l'éveil non abouti des enfants

Il est évident qu'il existe des aspects de l'état d'éveil chez les adultes qui n'existent pas chez les enfants.

Les psychologues tenaient autrefois pour acquis que les jeunes enfants ne savaient pas faire preuve d'empathie ou d'altruisme. Selon le célèbre psychologue du développement Jean Piaget, les enfants étaient incapables de voir le monde de n'importe quel point de vue en dehors du leur et, par conséquent, ils étaient incapables de faire preuve d'empathie à l'égard des autres. De façon semblable, le psychologue Lawrence Kohlberg croyait que le sens moral des enfants était de nature « préconventionnelle ». Cela veut dire que les enfants, selon lui, ne se préoccupent pas de ce qui est bien ou mal, pas plus que des règles ou des lois sociales. Ils sont uniquement motivés à se conduire de façon morale pour éviter

d'être punis ou pour être récompensés. Autrement dit, aussi bien pour Piaget que pour Kohlberg, les enfants sont amoureux parce qu'ils sont centrés sur eux-mêmes et incapables de prendre en considération les sentiments des autres ou de percevoir les effets de leurs actes sur les autres.

De plus récentes recherches viennent contredire ces points de vue. En effet, des études ont montré que, presque dès la naissance, les enfants étaient effectivement capables de s'identifier à d'autres personnes et de prendre en charge les émotions d'autrui. À l'âge d'un an, les bébés sont capables de faire la différence entre les gestes posés intentionnellement ou accidentellement, et de voir les situations en fonction de la perspective des autres. Si on incite un bébé de 14 mois à choisir certains aliments à offrir à d'autres gens, ce bébé en conclura que les autres aiment les mêmes aliments que lui et les choisiront. Mais, dès l'âge de 18 mois, un bébé sait reconnaître que les autres ont des préférences différentes et il choisira les aliments correspondant à leurs préférences personnelles. Cette capacité vient certainement prouver qu'un bébé est capable de se mettre à la place des autres¹⁶.

Les bébés de un an sont aussi capables d'agir de façon altruiste. Selon certaines études, des bébés de 14 mois délaisseront leur activité du moment pour aller ramasser un objet pour quelqu'un, s'ils voient que la personne a de la difficulté à le faire. Si une personne près d'eux est en détresse, ils seront eux-mêmes bouleversés et essayeront de réconforter et de consoler la personne en l'embrassant en la caressant¹⁷. Ainsi que le fait remarquer Alison Gopnik : « Les petits bébés reconnaissent que leur peur et leur tristesse sont votre peur et votre tristesse, et que leur joie est votre joie. Et cela va

encore plus loin, puisque de très jeunes enfants sentent qu'ils devraient alléger la peur et la tristesse des autres, et les aider à obtenir ce qu'ils veulent¹⁸. »

Néanmoins, même si Piaget et Kohlberg avaient tort, il serait trompeur de dire que les enfants sont empathiques ou altruistes au même degré élevé d'intensité que les gens éveillés adultes. Parce que leurs impulsions et leurs désirs sont puissants, les jeunes enfants ont tendance à se comporter de façon égoïste, et leur propension à l'empathie est souvent étouffée par leurs pulsions égoïstes. Pour un jeune enfant qui a décidé qu'il voulait une glace ou qui se sent lésé parce qu'il voulait rester debout pour jouer plutôt que d'aller au lit, rien d'autre n'a d'importance que son désir. La force de ses pulsions l'emporte sur le bien-être des autres, y compris celui de ses parents à bout de nerfs, ou de toute notion rationnelle d'équité.

Une autre différence importante, c'est que les enfants sont incapables de ressentir la compassion *inconditionnelle* qu'éprouvent les adultes éveillés, ni l'*idéisme actif* que cette compassion fait naître. Les enfants ne se sentent pas identifiés à toute la race humaine, ils ne ressentent pas le besoin urgent de rendre le monde meilleur, pas plus qu'ils ne sentent la pulsion générale d'alléger les souffrances de leurs compagnons humains. Lorsqu'ils sont altruistes, c'est en réaction à des situations particulières, alors que l'altruisme chez un adulte éveillé est souvent spontané et inconditionnel.

Cela nous amène à un autre trait qui distingue l'état d'éveil chez les enfants de celui des adultes éveillés. Sur le plan cognitif, les enfants n'ont pas la vision élargie qu'ont les adultes éveillés. Ils n'ont pas non plus l'impression que le monde entier s'étend autour d'eux et ils ne sont pas conscients

des malheurs des autres. Ils sont très peu conscients de la réalité au-delà de leur monde quotidien immédiat.

Une autre différence, c'est que les enfants ne connaissent pas, ou du moins très rarement, la quiétude intérieure propre à l'état d'éveil chez un adulte. Les enfants vivent presque constamment dans un état d'extraversion, ils sont absorbés par leurs jeux, par leurs interactions avec autrui ou par les événements autour d'eux. Ils font rarement l'expérience de la quiétude intérieure pour la simple raison qu'ils font rarement l'expérience de l'*intériorité*¹⁹.

Et finalement, les enfants ne connaissent pas la sécurité et la stabilité intérieures des adultes éveillés. Leur émotionnalité impulsive les amène à être souvent instables et turbulents (surtout s'ils sont fatigués), à passer pour un rien de l'euphorie à la colère ou à l'énervement. Les enfants ne sont certainement pas « les mêmes dans le plaisir et la souffrance » (ainsi que la Bhagavad Gita nous le conseille) ou « jamais humiliés ni énervés par les autres » (ainsi que le sutra bouddhiste du cœur le préconise), comme peuvent en témoigner tous ceux qui ont assisté aux crises de larmes et de hurlements de leurs enfants quand ces derniers n'aiment pas leur repas ou quand leur frère ou leur sœur les ont taquinés.

L'état d'éveil avant et après le système personnel

Ce que nous voyons chez les enfants est donc un type *différent* d'état d'éveil, une sorte d'état d'éveil primaire ou pas encore abouti, qui est principalement fondé sur les caractéristiques de la perception et de l'affect. Les enfants peuvent certes être éveillés, mais pas de la même façon que les adultes. Cela revient essentiellement à dire que leur état d'éveil arrive

avant le développement du système personnel, ou pour le dire plus précisément, *pendant* son développement. L'état d'éveil chez les adultes se produit *après* le développement du système personnel. En fait, on pourrait dire que la raison pour laquelle les enfants connaissent *certain*s aspects de l'état d'éveil est aussi la raison pour laquelle ils n'en connaissent pas *d'autres* : ils ne possèdent pas de système personnel bien développé et stable. Ils font des expériences intenses de perception, d'énergie et de bien-être parce qu'ils n'ont pas de système personnel bien établi. Et pour la même raison, ils n'éprouvent pas de sentiment intérieur de sécurité et de stabilité, ni de perspective élargie ou de vision universelle.

Cela prouve que, même si notre système personnel normal est le principal obstacle à l'éveil (et la raison pour laquelle nous passons notre vie endormis), nous n'arriverons pas à l'état d'éveil, en tant qu'adulte, sans *une forme ou une autre* de système personnel. Nous avons besoin d'une sorte de système personnel nous servant de centre organisationnel pour superviser les fonctions psychologiques et les interactions entre le monde et nous. Sans ce système personnel, nous serions incapables de fonctionner dans le monde et nous dépendrions des autres pour prendre soin de nous et nous guider, comme les bébés et les jeunes enfants. Nous serions incapables d'accomplir les tâches logiques, intellectuelles et pratiques que les adultes tiennent pour acquises. Nous serions incapables de faire des projets ou de prendre des décisions. Nous serions incapables de contrôler nos pulsions, etc. Le système personnel d'éveil accomplit toutes ces choses pour nous.

Tout cela peut vous rappeler les explications sur la psychose et l'état d'éveil du chapitre 10, où j'ai laissé entendre que

la principale différence entre la psychose et l'état d'éveil est l'absence d'un système personnel stable. Mais cela ne veut pas dire que l'état psychologique de l'enfance s'apparente à la psychose. Dans le cas de la psychose, le système personnel s'est *effondré*, il est chaotique et perturbé. Ce n'est pas la même chose qu'une absence de système personnel ou qu'un système personnel en développement.

Il importe également de comprendre que l'état d'éveil non développé de l'enfant peut aussi être vécu par les *adultes*. Si les adultes éveillés perdent la capacité à contrôler leurs pulsions et deviennent excessivement égocentriques, ils risquent effectivement de régresser vers un état infantin. En fait, nous en avons déjà vu certains exemples au chapitre 11. Il s'agit des maîtres spirituels devenus narcissiques et mégalomanes en raison du pouvoir et des tentations que leur procure leur situation, et en raison des projections de leurs adeptes sur eux.

Au cours de conférences ou d'exposés, il m'arrive parfois, quand je parle de l'état d'éveil des enfants, de plaisanter en disant que les enfants sont une combinaison d'êtres éveillés et de monstres narcissiques. Ensuite, je pose la question suivante : « N'est-ce pas une description qui convient parfaitement à certains maîtres spirituels ? »

L'âge adulte, une « déchéance »

Tout comme nous avons connu une « déchéance » globale en tant qu'espèce quand les anciennes peuplades humaines ont perdu leur état d'éveil naturel, nous connaissons également une « déchéance » individuelle lorsque nous perdons notre état d'éveil d'enfant. Quand nous grandissons et devenons

des adolescents, le système personnel de léthargie se met graduellement en place en nous. Cela fait partie de notre programmation, de notre schème inné de développement mental, qui se met en place quand nous passons à l'âge adulte. Nous perdons graduellement la conscience supérieure que nous avons, enfants, tandis que notre ego affirme sa puissance et consomme voracement de l'énergie. C'est ainsi que notre perception devient automatisée. Le monde qui abondait autrefois en merveilles et en beauté devient un monde plus terre à terre. À mesure que les frontières du système personnel s'établissent, nous perdons graduellement notre sentiment de connexion au monde et notre sensation d'y prendre part. Graduellement, nous perdons notre sensation de bien-être en même temps que nous nous déconnectons de la radiante énergie vitale de notre être. Ainsi que William Wordsworth l'a si bien décrit, les « volets de la prison commencent à se refermer » et la vision divine propre à l'enfance disparaît :

L'Homme sent qu'elle meurt

Et qu'elle s'efface devant la lumière du jour ordinaire²⁰.

La perte de l'état d'éveil propre à l'enfance est une des raisons pour lesquelles l'adolescence s'avère parfois si difficile et si turbulente. L'adolescence est la période qui correspond à la « déchéance » individuelle. Après avoir vécu pendant des années dans une totalité et un bien-être insouciant, les adolescents commencent à se sentir devenir des entités distinctes, enfermés dans leur propre espace mental et en proie au caquetage mental discordant d'une autoréflexion qui tourne en boucle dans leur tête. Après avoir senti pendant

des années qu'ils faisaient partie du monde, ils ont une nouvelle identité, l'ego. Et comme le propre de l'ego est d'être dissocié du reste, il se sent énormément vulnérable et fragile.

C'est le développement de l'ego qui fait qu'autant d'adolescents ont des crises d'identité et éprouvent un si fort besoin d'appartenance. Ils entrent dans des bandes, suivent les tendances de la mode et des groupes populaires, ou rejoignent les rangs des religions organisées (l'adolescence est le principal moment de reconversion religieuse). Pour les adolescents cherchant à dépasser leur sensation de vulnérabilité, il est extrêmement important de sentir qu'ils sont acceptés, qu'ils font partie d'un groupe, qu'ils ont une identité en tant que membre de ce groupe. Parce que leur sécurité intérieure est faible, les adolescents sont parfois dévastés s'ils ne sont pas acceptés par leurs pairs ou s'ils sentent qu'on leur a manqué de respect.

À l'adolescence, la discorde intérieure et la dissociation dues à l'ego peuvent être traumatisantes, surtout après avoir connu la facilité et la spontanéité de l'enfance. L'adolescence pourrait se comparer à un ouvrier agricole qui est habitué au plein air et à la beauté de la nature, mais qui est obligé d'aller en ville pour se trouver un boulot et qui passe maintenant ses journées dans une usine bruyante, confinée et surpeuplée.

Mais, bien entendu, l'avènement du système personnel comporte aussi certains aspects positifs, tout comme il y a certains aspects positifs à la « déchéance » (la chute) que nous avons subie en tant qu'espèce. Dans les deux cas, la « déchéance » est également, dans une certaine mesure, une « ascension ». Il nous serait impossible de rester toute notre

vie dans l'état d'enfance. Nous devons être en mesure de fonctionner dans le monde sur un plan concret et de développer les outils cognitifs qui nous permettent de fonctionner sur le plan conceptuel et abstrait de la pensée. Et c'est le système personnel adulte qui nous permet de le faire. À part ses aspects négatifs, le système personnel adulte nous fait bénéficier de la connaissance conceptuelle, de l'introspection, du contrôle des pulsions, de l'exercice de notre volonté, des aptitudes de planification et de la capacité à gérer notre milieu ambiant et à vivre de façon autonome. C'est précisément parce que les enfants n'ont pas de système personnel qu'ils sont incapables de composer avec les exigences pratiques de la vie et qu'ils ont si intensément besoin d'attention.

Le système personnel adulte est sans aucun doute un immense instrument de développement. C'est seulement dommage qu'il comporte des aspects aussi négatifs, car même s'il s'avère bénéfique, il est tout de même aussi extrêmement aberrant.

Toutefois, cet état de totalité insouciant et de vitalité exaltante ne nous est pas perdu à jamais. En effet, grâce au développement spirituel graduel ou à l'éveil soudain, nous pouvons retrouver l'état d'éveil original de l'enfance sous une forme plus aboutie. Nous retrouvons la conscience et l'énergie plus intenses de l'enfance, la sensation de connexion et de bien-être, mais avec un système personnel stable qui génère d'autres aspects de l'éveil. En même temps, chose cruciale, ce système personnel nous permet de conserver les capacités intellectuelles, introspectives, volitives et organisationnelles de l'état adulte normal.

L'état d'éveil abouti est en fait le mariage de l'enfance et de l'état adulte normal, où les avantages des deux sont conservés.

15. La démythisation de l'état d'éveil

Au début de cet ouvrage, j'ai annoncé qu'un de mes objectifs était de clarifier ce qu'était exactement *l'état d'éveil* et de dissiper toute confusion l'entourant. Cette confusion provient en partie du fait que l'état d'éveil a été interprété de très nombreuses façons, par différentes traditions et différents maîtres. C'est cette profusion d'information qui empêche de voir les vérités centrales sous-jacentes à ces différentes interprétations. Dans ce livre, je me suis efforcé de révéler ces vérités en sortant l'état d'éveil du contexte des traditions spirituelles et en examinant le paysage psychologique ou ontologique *antérieur* à ces interprétations.

Pour dissiper cette confusion, il faut aussi se pencher sur certains des malentendus les plus courants qui sont apparus au sujet de l'éveil. Tout au long de mes années de recherche, j'ai pris conscience que de nombreuses idées et suppositions communes sur cet état — dont certaines que j'avais faites miennes — ne sont tout bonnement pas vraies. C'est donc sur ces malentendus que j'aimerais me concentrer dans ce chapitre. Cette analyse servira également de résumé à ce livre en faisant ressortir les points les plus saillants dont il a été question dans les 14 derniers chapitres et les grandes lignes que j'aimerais que vous reteniez une fois que vous mettrez ce livre de côté.

Dans ce qui suit, j'ai souligné certains des mythes au sujet de l'éveil et j'ai expliqué la raison pour laquelle je pense qu'ils sont faux.

MYTHE NUMÉRO 1 —

L'ÉTAT D'ÉVEIL EST EXCEPTIONNEL ET EXTRAORDINAIRE.

Il s'agit d'une des plus importantes fausses idées sur l'état d'éveil, un mythe auquel je croyais moi-même. Lorsque j'ai entamé mes recherches, j'ai été stupéfait de constater la facilité avec laquelle je trouvais des cas de personnes ayant atteint l'éveil. Et c'est encore le cas. Je suis continuellement surpris par le grand nombre de personnes éveillées que je rencontre. Il s'agit des personnes éveillées que je croise par hasard ou grâce à la synchronicité, ainsi que des gens qui m'écrivent ou qui viennent me voir après un exposé pour me dire qu'ils ont lu un de mes articles et qu'ils ont traversé (ou traversent) la même expérience. Dans la plupart des cas, il s'agit de gens qui n'ont aucune expérience des traditions spirituelles et qui en savent très peu à leur sujet. Il s'agit souvent de gens ordinaires qui cherchent à comprendre la transformation remarquable qui leur est arrivée. J'en tire la conclusion qu'il doit certainement y avoir des milliers d'autres gens dans le monde qui ont connu cette transformation (principalement déclenchée par un tourment psychologique intense) et qui cherchent encore à lui donner un sens, ou qui n'en ont même pas parlé à quiconque de crainte d'être mal compris.

Ainsi que je l'ai mentionné dans le chapitre précédent, l'état d'éveil est également ordinaire dans le sens où il semble être quelque chose de tout à fait *normal*. Les gens qui atteignent l'éveil sont souvent surpris par le fait qu'ils le

perçoivent comme une chose ordinaire, naturelle, facile et juste. Une chose tout à fait *familière*, même s'ils ne se rappellent pas avoir vécu ce genre d'expérience auparavant. Voici comment la mystique contemporaine Bernadette Roberts le formule : « Du point de vue de la conscience propre à l'ego, la conscience unifiée semble toujours surnaturelle, mystique ou "nirvanique", mais une fois que nous y sommes, elle s'avère tout à fait ordinaire¹. »

En fait, quand nous atteignons l'éveil, c'est plutôt notre état normal de léthargie qui nous semble bizarre et non naturel. Cet état de léthargie est aberrant par la discorde, par la crispation et par sa vision obscure et limitée de la réalité. Nous prenons conscience qu'il est en fait un état pathologique qui nous semblait autrefois normal parce que c'est tout ce que nous connaissions. Lorsque nous atteignons l'éveil, nous avons l'impression de revenir au bercail, vers un endroit où nous étions censés nous trouver depuis toujours.

MYTHE NUMÉRO 2 – IL N'EST PAS POSSIBLE DE VIVRE
CONTINUELLEMENT DANS UN ÉTAT D'ÉVEIL PARCE QUE CELA REND
LA VIE IMPOSSIBLE DANS LE MONDE AU QUOTIDIEN.

Parfois, lorsque je parle de l'état d'éveil au cours de mes exposés ou des mes conférences, les gens me disent ceci : « Tout ça, c'est bien beau, mais on ne peut pas vraiment *vivre* comme ça. On ne peut pas tout le temps être dans un état d'extase et d'union avec le cosmos. Il faut encore préparer les repas, payer les factures et conduire la voiture. »

Pouvoir faire l'expérience de l'extase et de l'union ne veut pas nécessairement dire que cette expérience est *continue*. Les gens éveillés ont encore leur pouvoir de concentration, ils

peuvent exclure certains phénomènes de leur attention quand c'est nécessaire et réduire celle-ci à des activités spécifiques. Autrement dit, lorsque les gens éveillés ont besoin de se concentrer sur des tâches pratiques (conduire, cuisiner, payer les factures), ils mettent temporairement de côté la conscience et la connexion intensifiées en utilisant leur aptitude à se concentrer. Les différents aspects de l'état d'éveil sont toujours potentiellement présents, mais ils passent parfois à l'arrière-plan lorsqu'il est nécessaire de passer en mode pratique ou organisationnel.

Il s'agit en partie d'une question d'intégration. Dans la phase initiale, une fois l'éveil enclenché, beaucoup de gens éprouvent de la difficulté à fonctionner dans le quotidien. Ils ont par exemple de la difficulté à se concentrer ou à interagir avec d'autres gens. Ils ont même parfois de la difficulté à parler, à comprendre des concepts comme le temps et à retenir les choses ou à s'en souvenir. Mais ces aptitudes psychologiques reviennent dès que l'intégration est bien avancée.

Après cette intégration, les gens éveillés font souvent remarquer qu'ils trouvent la vie *plus facile*, même sur une base pratique. Ils trouvent plus facile de se concentrer parce que leur mental est dégagé et qu'aucune enfilade de formes-pensées n'interfère avec leurs processus mentaux et ne détournent leur attention de ce à quoi ils veulent penser. Souvent, leur vie concrète est également moins complexe parce qu'ils ne remplissent pas leurs journées d'activités inutiles. Ils mènent une vie simple et font ce qui doit être fait, de façon efficace et habile. Par conséquent, ils sont moins portés à être surchargés ou épuisés par un excédent d'activité.

Globalement, il est possible que les gens éveillés s'en sortent en fait beaucoup *mieux* que les autres dans le monde de la vie quotidienne.

MYTHE NUMÉRO 3 – VOUS ÊTES ÉVEILLÉ
OU VOUS NE L'ÊTES PAS. LL N'Y A PAS D'ENTRE-DEUX.

Il n'existe pas de démarcation nette entre l'état d'éveil et l'état de léthargie. Par contre, il existe divers degrés de léthargie et divers degrés d'éveil, qui couvrent un vaste éventail de possibilités. Certaines personnes seront plus profondément endormies que d'autres, c'est-à-dire que leur sensation de dissociation est plus intense, que leur perception du monde des phénomènes est émoussée, que leur identification au bavardage mental est plus intense, que leur vision est plus égocentrique et que leur sens d'identification au groupe est plus fort. Et d'autres personnes seront plus intensément éveillées que d'autres, c'est-à-dire que la sensation d'union ou de connexion avec l'univers est plus intense, que leur perception du monde des phénomènes est plus forte, que leur quiétude et leur silence intérieurs sont plus marqués, que leur perspective est plus large et que leur identification à la race humaine dans sa globalité est plus profonde. Les caractéristiques de l'état d'éveil s'expriment à différents degrés d'intensité.

L'idée selon laquelle il existe une démarcation nette entre l'état d'éveil et l'état de léthargie — soit vous êtes éveillé, soit vous ne l'êtes pas — provient probablement de la soudaineté caractérisant la plupart des éveils. Lorsque le passage à l'état d'éveil se fait soudainement, on a parfois l'impression qu'il existe une démarcation claire entre les deux états, comme deux pays qui seraient séparés par une frontière bien nette. Mais, comme nous l'avons vu, l'état d'éveil peut aussi se produire graduellement. Les gens concernés passent lentement par différents degrés d'éveil parce qu'ils ont adopté des pratiques et des voies spirituelles ou ils y arrivent spontanément parce qu'ils vivent au service des autres ou dans la pleine

conscience, ou bien après un long processus de perte ou d'échec. Même lorsque l'éveil se produit soudainement, la personne atteindra divers degrés d'éveil de la même façon qu'un escalier roulant amène les gens à des étages plus ou moins hauts d'un édifice.

MYTHE NUMÉRO 4 — L'ÉVEIL EST LE POINT FINAL,
LA CULMINATION DE NOTRE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.

L'état d'éveil est parfois décrit comme la fin de notre périple, comme une destination atteinte, un point culminant. Lorsque nous atteignons l'éveil, nous sommes revenus au bercail accueillant, de l'autre côté de la rivière. Nous avons atteint un état de total accomplissement et nous ne pouvons certainement pas aller ailleurs. Pour quelle raison voudrions-nous aller ailleurs ?

En réalité, l'éveil n'est pas la fin du périple, mais le début d'un nouveau périple. Ce n'est pas la fin de la route, mais une bifurcation vers une route nouvelle. Les personnes éveillées poursuivent leur développement et continuent de découvrir de nouvelles ressources intérieures, de nouveaux potentiels, de nouvelles énergies. Et elles découvrent aussi de nouveaux aspects et de nouvelles profondeurs dans les rapports qu'elles entretiennent avec elles-mêmes, avec d'autres êtres humains et avec le monde en général. Voici comment une personne m'a décrit sa transformation : « Ça m'a fait monter d'un niveau. C'est un tremplin pour que je puisse aller plus loin. »

La meilleure illustration que je puisse en donner est mon ami Russel Williams, qui, au moment où j'écris, a 90 ans et a connu l'éveil il y a 66 ans. Pour lui, l'éveil a toujours été un

état fluide, qui se développe et qui change encore, plus de 60 ans plus tard. Voici ce qu'il m'a dit à ce sujet : « Au fil des années, de nouveaux éléments ont émergé et j'ai commencé à voir beaucoup plus en profondeur. On commence à plonger dans des domaines plus profonds, à atteindre des royaumes que l'on n'avait jamais imaginé être là, ou à voir les mêmes choses, mais avec plus de clarté. Il y a toujours quelque chose plus loin. Je commence à me demander s'il y aura jamais une fin². »

MYTHE NUMÉRO 5 — LES GENS ÉVEILLÉS VIVENT
DANS UN ÉTAT CONTINU D'EXTASE ET DE FACILITÉ, EXEMPT DE
TOUTE SOUFFRANCE ET DE TOUTE DIFFICULTÉ.

Malgré leur impression générale d'aise et les autres aspects liés au bien-être (appréciation, délivrance de l'isolement de l'ego et du bavardage mental), les personnes éveillées ne vivent habituellement pas une vie d'extase continue et parfaite.

Ceci est particulièrement le cas des premières étapes après un éveil soudain. Comme nous l'avons vu, les premières étapes sont souvent amplement marquées par la confusion et la perturbation, et prennent des années à s'estomper et à se stabiliser. Mais des difficultés risquent toutefois de survenir même une fois que l'état d'éveil est stabilisé et intégré. Il se peut que les personnes éveillées ne soient pas totalement délivrées de la discorde psychologique. Il se peut aussi que des traits négatifs de personnalité comme le manque de confiance ou la tendance à la jalousie ou à la culpabilité aient été transférés de son état précédent au nouveau et qu'ils prennent du temps à disparaître. Il pourrait

aussi y avoir chez les personnes éveillées des degrés plus ou moins élevés de réactivité négative. Elles pourraient par exemple être irritées par le comportement des autres, se sentir perturbées par des problèmes familiaux ou relationnels, ou encore être préoccupées par des problèmes de santé ou de finances. L'éveil n'éradique pas automatiquement les traits de personnalité, pas plus que les problèmes.

Le point important à retenir, c'est justement la notion de « degrés ». Les personnes éveillées ne sont peut-être pas entièrement délivrées de la négativité, mais elles le sont beaucoup *plus* qu'avant. Elles sont peut-être *moins susceptibles* d'être touchées négativement par des événements extérieurs et *moins portées* à réagir négativement. Et cela est le cas pour toutes les différentes intensités d'éveil. Les gens plus intensément éveillés seront délivrés de la négativité dans les mêmes proportions et donc moins portés à la discorde psychologique et à la perturbation émotionnelle. Il est possible que la négativité disparaisse totalement à des degrés plus intenses d'éveil.

MYTHE NUMÉRO 6 —

LES GENS ÉVEILLÉS SONT INCAPABLES DE MAL SE COMPORTER.

Ce mythe est étroitement lié au mythe précédent, où il est question de la disparition de la souffrance. L'idée selon laquelle les gens éveillés sont des gens parfaits se comportant toujours en fonction d'une impeccable intégrité et d'une totale bienveillance est aussi romantique que celle qui veut que l'état d'éveil soit un état de béatitude parfaite. Ici encore, les gens éveillés ont sans aucun doute tendance à être moins égocentriques et plus compatissants et altruistes que les

autres en raison de leur plus grand sens d'empathie et de leur puissant sens moral intérieur. Mais l'éveil n'élimine pas totalement la possibilité de comportements contraires à l'éthique, comme on le voit chez des maîtres spirituels narcissiques et portés à exploiter les autres (nombre d'entre eux ayant été authentiquement éveillés, du moins au début).

MYTHE NUMÉRO 7 — LES GENS ÉVEILLÉS SONT
DÉTACHÉS DU MONDE. ILS DEVIENNENT INDIFFÉRENTS AUX CHOSES
CONCRÈTES ET SONT SATISFAITS QUE LE MONDE RESTE TEL QU'IL EST.

Ainsi que je l'ai fait remarquer au chapitre 13, ce mythe n'est pas totalement sans fondement vu les tendances ésotériques de certaines traditions spirituelles. Mais en réalité, la plupart des personnes éveillées ne vivent pas ainsi. Elles sont probablement *plus* préoccupées par la souffrance des autres et par les injustices en raison de leur empathie, de leur sens de la moralité et de leur vision élargie et globale (et non pas égocentrique). Elles ressentent un fort élan à essayer d'alléger les souffrances des gens, à les inciter à évoluer et à rendre le monde meilleur.

MYTHE NUMÉRO 8 — LES GENS ÉVEILLÉS — OU LES MYS-
TIQUES — SONT PASSIFS ET INACTIFS. ILS SE CONTENTENT DE RESTER
ASSIS TOUTE LA JOURNÉE À MÉDITER, PLONGÉS DANS LEUR EXTASE.

Ce mythe est étroitement lié au mythe concernant le détachement et il n'est pas non plus sans fondement, ici encore dû en grande partie aux traditions chrétiennes, bouddhistes et hindoues de monasticisme et de renoncement. (Il est intéressant de noter que les traditions spirituelles juives, soufies et

taoïstes sont plus terre à terre et plus orientées sur le bien commun.) Mais, de nouveau ici, même si les gens éveillés apprécient plus l'*être* que le *faire*, et qu'ils passent plus de temps que les autres à « ne rien faire », il leur arrive aussi d'être extrêmement actifs.

L'augmentation de l'activité chez eux s'exprime par la créativité ou l'altruisme, parfois les deux. Les gens éveillés qui sont des artistes ont tendance à être très prolifiques. D. H. Lawrence a écrit plus de 40 livres pendant sa courte vie, alors que Walt Whitman et William Wordsworth ont écrit des milliers de poèmes, avec une énergie créative presque inépuisable. Cette créativité prolifique est rendue possible parce qu'il y a peu d'interférences entre le mental de l'artiste éveillé et la source transcendante de leur créativité. Les artistes non éveillés sont parfois confrontés à la page blanche ou à un manque d'inspiration lorsque leurs pensées et leurs idées constituent une entrave au courant créatif, alors que les artistes éveillés sont comme des canaux qui restent ouverts en permanence. Leur système personnel d'éveil, qui est souple et subtil, leur permet d'avoir un flot continu d'inspiration et d'idées.

Il existe aussi de nombreux exemples de gens éveillés qui se sont lancés dans des démarches altruistes avec une énergie et une détermination incroyables. Un des meilleurs exemples parmi ces gens est Florence Nightingale, qui a créé la profession moderne d'infirmière, fondé d'innombrables hôpitaux et formé des dizaines de milliers d'infirmières. Elle a également été l'instigatrice de nombreuses réformes sociales qui ont complètement révolutionné les méthodes de soins de santé et d'hygiène publique. Également écrivaine prolifique, elle a été célèbre pour son énergie inépuisable, que l'on a fini par

surnommer «la force Nightingale». Mais ce que l'on sait moins d'elle, c'est qu'elle était profondément spirituelle et qu'elle a écrit plusieurs livres sur le mysticisme chrétien. Evelyn Underhill a dit d'elle qu'elle était «une des personnes les plus contemplatives et les plus équilibrées du XIX^e siècle³». Voici ce qu'en dit elle-même Florence Nightingale : «Le paradis n'est pas un lieu ni un moment. Il peut non seulement être ici, mais maintenant. Où vais-je trouver Dieu ? En moi. Telle est la doctrine mystique⁴. »

La vie intensément altruiste de Florence Nightingale n'est pas la première du genre parmi les femmes chrétiennes mystiques. La mystique italienne du XIV^e siècle Catherine de Sienne a passé trois ans à vivre en ermite et en ascète avant de passer à un état d'éveil définitif. À ce moment-là, elle a renoncé à la solitude et a activement pris part à la société jusqu'à la fin de ses jours, en enseignant, en s'occupant des pauvres et des malades et en essayant d'amener la paix dans les états en guerre de l'Italie. De façon semblable, sa compatriote du même nom Catherine de Gênes a vécu quatre ans dans l'ascèse jusqu'au moment où elle a atteint un état stable d'éveil. À partir de ce moment-là, elle a mené une vie extrêmement active de théologienne et d'infirmière, en s'occupant des malades et des pauvres de Gênes, et elle a fini par devenir la directrice et la trésorière de l'hôpital de la ville. Et, similairement, Thérèse d'Avila a vécu une vie activement frénétique, en fondant, entre autres, 17 couvents et en écrivant plusieurs livres.

Les gens éveillés sont très actifs et très énergiques en partie parce que leur énergie provient d'une source transcendante. Ils n'ont pas à *faire d'efforts*, mais simplement à laisser l'action se faire à travers eux. En termes taoïstes, ils s'engagent

dans une activité non active (*wu wei*). Ils sont en harmonie avec le Tao, qui se manifeste purement à travers eux. Ils sont l'expression de ce que j'appelle la *raison d'être transpersonnelle*. Ils n'ont pas une raison d'être qu'ils s'efforcent consciemment de manifester, comme d'autres personnes chercheraient à atteindre des buts ou à acquérir statut social, réussite ou richesse. Ils n'ont peut-être même pas une idée claire de ce qu'est réellement leur raison d'être. Mais celle-ci passe à travers eux comme un courant provenant d'une source transcendante, et leur permet tout simplement de l'exprimer sans interférer⁵.

MYTHE NUMÉRO 9 — QUAND ON EST ÉVEILLÉ,
LE MONDE NOUS EST RÉVÉLÉ COMME ÉTANT UNE ILLUSION.

Avec ce mythe, nous entrons dans une forme plus subtile de mauvaise interprétation de l'état d'éveil. L'idée selon laquelle le monde devient une illusion lorsque nous atteignons l'éveil est reliée aux deux mythes précédents. Après tout, si le monde est une illusion, nous avons le droit d'y être indifférents.

Le concept hindou de *maya* est parfois traduit par le terme «illusion», alors que son vrai sens se rapproche plutôt du terme «imposture». *Maya* est la force qui nous incite trompeusement à penser que nous sommes des entités coupées du monde et que le monde est fait de phénomènes distincts et indépendants. Autrement dit, *maya* nous empêche de voir le monde tel qu'il est et nous cache l'unité qui règne derrière l'apparente diversité. *Maya* nous empêche de voir le monde en tant que *brahman*, ou esprit. Par conséquent, cela ne veut pas littéralement dire que le monde est une illusion, mais

plutôt qu'il n'est pas tel qu'il semble être. Cela veut dire que notre vision du monde n'est pas complète ni objective, qu'il y a davantage à la réalité que ce que nous voyons en superficie.

L'idée selon laquelle le monde est une illusion est parfois particulièrement associée au Vedanta hindou Advaita (non-dualité), même si cette interprétation de l'Advaita émane d'une erreur semblable d'interprétation. Le philosophe le plus influent du Vedanta Advaita était Sankara, qui a vécu entre le VIII^e et le IX^e siècles. Il a proposé trois énoncés célèbres (plus tard reformulés par Ramana Maharshi et d'autres maîtres) : « L'univers est irréel. Brahman est réel. L'univers est Brahman. » Si les deux premières parties de cet énoncé sont prises à part et hors contexte, comme elles le sont souvent, elles laissent entendre qu'il existe une dualité entre le monde et l'esprit. Le monde est une illusion, seul l'esprit est réel. Mais la troisième partie de l'énoncé, qui est souvent ignorée, inverse totalement les choses. Selon cette troisième partie, l'univers est esprit, ce qui fait que l'univers *est* réel. Sankara n'avance pas de façon littérale que l'univers est irréel, seulement qu'il n'a pas de réalité indépendante. L'univers dépend de *brahman* pour exister. Il est imprégné de *brahman* et ne peut exister sans lui.

Ramana Maharshi, qui est probablement le plus grand sage indien du XX^e siècle, avait une vision semblable. Selon lui, le monde n'est pas irréel en soi. Il devient irréel seulement lorsque nous le percevons uniquement dans le cadre de son apparence et que nous y voyons seulement des objets distincts qui interagissent les uns avec les autres sans que nous voyions derrière eux un esprit sous-jacent unifiant. Ce monde-là est irréel, de la même façon qu'un rêve est irréel,

puisqu'il est fondé sur un fantasme. Mais en soi, le monde est indissociable de l'esprit. Il est une manifestation de l'esprit⁶.

C'est exactement ce que l'éveil nous révèle, non pas que le monde est une illusion, mais que le monde que nous voyons normalement est incomplet, qu'il est une réalité partielle. Quand nous sommes éveillés, le monde devient en fait *plus* réel, en partie dans le sens où il devient plus tangiblement réel et vivant, plus frappant et plus puissamment *ici*, mais aussi dans le sens où il devient complètement habité par l'esprit. Quand nous sommes éveillés, nous comprenons qu'il n'y a pas de dualité, pas de matière ou d'esprit, pas de matière ou de mental. Nous comprenons que le monde physique et le monde spirituel ne font qu'un, sans aucune distinction. Comme le monde est glorieusement habité par l'esprit, il est glorieusement réel.

Néanmoins, l'idée voulant que le monde soit une illusion séduit beaucoup de gens, car elle offre un moyen de contourner les problèmes. Si vous faites face à des difficultés et que le monde regorge lui aussi des souffrances de vos pairs humains, il est réconfortant et pratique de vous dire : « Ah bon, tout ça, c'est juste une illusion. Alors, il ne faut pas s'inquiéter. » Autrement dit, ce concept est un moyen de contourner spirituellement les choses, c'est-à-dire de se servir de croyances spirituelles pour échapper aux problèmes qui doivent être pris en considération⁷. (L'idée selon laquelle le Moi est une illusion, chose que nous aborderons sous peu, est un autre exemple de ce genre d'échappatoire.)

Une attitude semblable est parfois employée en rapport au corps. Après tout, le corps est fait du même matériau que le monde. Donc, si le monde est illusoire, le corps doit également l'être. Ou du moins, il peut être considéré comme

quelque chose de différent et d'inférieur à l'intellect ou à l'esprit. Il se crée ainsi une dualité entre le corps et l'esprit, tout comme il y a une dualité entre l'esprit et le monde physique. Ce genre de vision se traduit parfois par une attitude hostile et répressive à l'égard du corps, une attitude de dégoût à l'égard de ses fonctions et pulsions animales, sexualité comprise. Cette attitude se retrouve dans les anciens enseignements chrétiens gnostiques, par exemple, selon lesquels toute la matière est diabolique et le corps, une prison dont il faut s'échapper. Mais ici encore, cette dualité se révèle fausse quand nous sommes éveillés. Le corps est imprégné de l'esprit et ne fait qu'un avec lui. Ainsi que Walt Whitman l'écrit dans *I Sing the Body Electric*, après avoir énuméré des dizaines de parties différentes du corps : « Je dis que ce ne sont pas seulement les parties et les poèmes du corps, mais celles de l'âme. Je dis que toutes ces parties du corps sont l'âme⁸ ! »

MYTHE NUMÉRO 10 — AVEC L'ÉVEIL, LE MOI DISPARAÎT.

IL N'Y A LITTÉRALEMENT PLUS PERSONNE LÀ. L'ÉVEIL EST

UN ÉTAT D'ABSENCE DU MOI.

Cette conception erronée est étroitement liée au mythe précédent. Si l'on s'en tient à cette conception, le Moi est une illusion, tout comme l'est le monde. Lorsque nous nous éveillons, nous devenons *personne*. Notre sens d'identité personnelle disparaît. Il n'y a plus d'acteur pour agir, les actes s'accomplissent d'eux-mêmes à travers nous.

Certains maîtres modernes de la non-dualité (néo-advaïta) adoptent ce point de vue, mais ici encore, celui-ci est fondé sur une conception erronée. On emploie parfois la métaphore de la vague et de l'océan pour décrire le processus

d'éveil. Dans notre état de léthargie, nous nous percevons comme des vagues distinctes les unes des autres, distinctes de la mer. Mais, une fois éveillés, nous prenons conscience que nous ne faisons plus qu'un avec l'océan, que nous *sommes* l'océan, que nous avons émergé de cet océan et que nous faisons toujours partie de lui. Toutefois, cela ne veut pas nécessairement dire que nous perdons notre identité en tant que vague. Nous avons encore une identité en tant que vague et, en même temps, nous faisons partie de l'océan, nous sommes en même temps l'océan. Nous sommes encore en mesure de fonctionner en tant qu'individus, avec un certain degré d'autonomie et d'identité, et en même temps, nous ne faisons qu'un avec l'univers tout entier.

Une façon de voir la chose est de considérer l'état d'éveil non pas comme une dissolution du Moi, mais comme une expansion du Moi. Dans notre état de léthargie, notre identité est rabougrie, plus ou moins confinée à notre mental et à notre corps. Mais avec l'éveil, notre identité s'épanouit, prend de l'expansion. Elle accueille et englobe des réalités plus vastes. Elle englobe les autres gens, les autres êtres vivants, le monde naturel, la terre, et, à un moment donné, le cosmos tout entier. Sur le plan conceptuel, cela se manifeste par un mouvement qui passe de la vision étroite et égocentrique (accompagnée d'un sens d'identification au groupe très fort) à une perspective globale et universelle, accompagnée d'un grand intérêt pour la résolution des problèmes mondiaux et d'une sensation d'union avec tous les êtres humains, peu importe les différences superficielles de nationalité ou d'ethnie.

L'état d'éveil peut parfois être considéré comme un état d'absence de Moi parce que le système personnel d'éveil est

si peu envahissant et si bien intégré au reste de notre être que nous ne voyons pas vraiment qu'il est là, de la même façon qu'une personne tranquillement assise dans un coin d'une pièce obscure ne remarquera pas que la pièce est occupée par d'autres personnes. Le fonctionnement du système personnel sera peut-être si subtil et si silencieusement efficace que nous ne verrons peut-être pas qu'il fonctionne bel et bien. Sa structure est si floue et si labile que nous n'avons pas conscience de sa présence.

Nous reprenons ici l'analogie de la ville que j'ai employée au chapitre 3. Notre système personnel normal est comparable à une ville enceinte de murs épais, qui semble exister comme une entité en soi et qui est dissociée du reste du paysage. Quant au système personnel de l'état d'éveil, il se compare à une petite colonie, un village écologique peut-être, qui est si bien intégré au milieu ambiant que vous le distinguez à peine du paysage environnant. De toute évidence, il a émergé du paysage, il est fait des mêmes matériaux que le paysage et se fond à lui. Mais, il n'y a pas de démarcation entre lui et le paysage.

Ce qui est important, une fois de plus, c'est qu'il *doit* y avoir un quelconque système personnel dans notre être. Il doit y avoir une sorte de centre organisationnel ou administratif dans le paysage, même s'il joue un rôle minime et non envahissant. Et qui dit système personnel, dit identité. Il y a donc la sensation d'être quelqu'un qui habite le paysage de notre être.

On pourrait aussi dire que l'éveil n'est pas tant une *absence de Moi* que la présence d'un *nouveau Moi*. L'éveil s'accompagne toujours de l'apparition d'un nouveau système personnel. Après tout, c'est ainsi que les nombreux « métamorphes »

dont nous avons parlé au fil de ce livre décrivent l'éveil. Selon eux, c'est comme si un vieux Moi s'était dissous et qu'un nouveau Moi ait émergé. Ils n'ont pas l'impression d'être devenus personne, mais plutôt d'être devenus quelqu'un d'autre. (Dans ce sens, quand il est question de « l'absence de Moi » dans les traditions spirituelles comme le bouddhisme, cela peut vouloir précisément dire « pas de Moi séparé ».)

Cette expression pourrait être considérée en fonction du concept de l'ego. En effet, certains maîtres spirituels décrivent l'état d'éveil comme un état sans ego, ce qui n'est peut-être pas strictement vrai. Le terme *ego* est la version latine ou grecque du mot « je ». Donc, à proprement parler, les gens éveillés possèdent encore un ego, mais un ego complètement différent. Si nous revenons une fois de plus à la métaphore de la ville, notre ego normal est un empereur puissant qui règne au centre de la ville, dans un château géant qu'il renforce et agrandit sans cesse. Il croit contrôler toute la ville, ainsi que le paysage tout autour. Mais dans le système personnel d'éveil, il n'y a pas d'empereur, simplement un administrateur ou un exécutant dont l'autorité est limitée et qui fonctionne en tant que partie harmonieuse et démocratique de tout le système.

Dans les cercles spirituels, le concept d'absence de Moi est utilisé beaucoup trop souvent comme une sorte d'évitement spirituel, une façon d'éviter les problèmes psychologiques. Si vous n'existez pas en tant qu'un Moi, les problèmes qui lui sont associés n'existent pas non plus. Vous pourriez par exemple souffrir d'anxiété et de faible estime personnelle, ou bien être frustré parce que votre travail ne vous convient pas, ou encore être en détresse parce que votre conjoint se comporte de façon abusive à votre égard. Si vous croyez que le

Moi est une illusion, vous pouvez ignorer tous ces problèmes, et faire comme s'ils appartiennent juste à une « histoire » sans importance.

C'est la raison pour laquelle l'idée de l'absence de Moi attire tant certaines personnes, mais aussi pour laquelle elle génère tant de confusion chez d'autres. Bien des gens sentent intuitivement qu'ils ont des problèmes psychologiques à résoudre avant de pouvoir viser un vrai développement spirituel stable. Ils sentent confusément qu'ils doivent passer par une guérison ou une intégration pour préparer le terrain à l'éveil. Alors, quand on leur dit que ce Moi n'existe pas, même s'ils sentent bien qu'il a besoin de guérir ou d'évoluer, cette affirmation semble sonner juste à leurs oreilles. Et bien entendu, dans de tels cas, le fait de considérer le Moi comme une illusion hors de propos n'est pas seulement inutile, mais également contre-productif. En fait, cette attitude renforcera la souffrance propre au Moi désuni, au lieu d'y mettre fin.

MYTHE NUMÉRO 11 —

IL NE FAUT PAS FAIRE D'EFFORTS POUR ATTEINDRE L'ÉVEIL.

Si l'on s'en tient à ce point de vue, les pratiques et les voies spirituelles ne servent à rien parce qu'elles sous-entendent que vous devez faire des *efforts* pour atteindre l'éveil et que vous cherchez à atteindre un but. Après tout, l'effort n'est-il pas le propre de l'égo ? Et en faisant des efforts, ne renforcez-vous pas l'égo, ce qui vous éloigne encore plus de l'éveil ? Courir après l'illumination est futile et contre-productif.

De façon semblable, le fait de faire de l'illumination un but renforce l'illusion du temps, élément dont l'égo se repaît. Les objectifs font entrer en jeu le futur, qui n'existe

pas réellement. Comme l'illumination est intemporelle, comment pouvez-vous l'atteindre dans un contexte temporel ? Vous pouvez seulement atteindre l'éveil maintenant, juste maintenant, en renonçant à l'effort.

Il y a certainement quelque chose de vrai dans tout cela. Pour certains, la quête spirituelle est le produit d'un effort de l'égo. Ils cherchent l'illumination comme d'autres cherchent la richesse ou la réussite, comme une façon d'obtenir quelque chose, d'ajouter quelque chose en eux. Quand la quête de l'illumination devient une façon de compenser une impression de manque, il s'agit de ce que Chogyam Trungpa appelle le « matérialisme spirituel » et qui ressemble à tous les autres aspects du matérialisme. Pour vous donner un exemple extrême de cette attitude, prenons une personne qui se dirait « OK, je vais lire autant de livres sur la spiritualité que je peux, aller rencontrer autant de maîtres spirituels que je peux, méditer au moins cinq heures par jour et m'assurer d'atteindre l'éveil à l'âge de 30 ans ». Cette personne se forcerait à méditer même quand elle est malade, fatiguée ou déprimée. Elle passerait des heures à essayer de comprendre les enseignements les plus complexes et ésotériques, et peut-être à se demander quand des signes d'éveil feront leur apparition. Ce genre d'effort rigide émanant de l'égo sera probablement contre-productif et ne permettra probablement pas de vraiment s'épanouir sur le plan spirituel.

Toutefois, la quête spirituelle n'émane pas toujours ainsi de l'égo. En effet, il existe une pulsion à l'éveil beaucoup plus organique et profondément enracinée qui n'émane pas de l'égo, mais de la partie la plus profonde de notre être. Cette pulsion vers l'évolution et l'expansion nous transcende totalement en tant qu'individus, car il s'agit d'une pulsion

évolutionniste qui existe depuis des centaines de millions d'années. Le besoin urgent qu'éprouvent des millions de gens à explorer des enseignements spirituels et à adopter des pratiques et des voies spirituelles est dans la plupart des cas l'expression de la même pulsion dynamique qui, depuis les débuts de la vie sur terre, pousse les êtres vivants à devenir plus complexes et plus conscients. Il s'agit de la pulsion à élargir et à intensifier la conscience, à progresser vers un état au fonctionnement supérieur et plus intégré, un état qui est exactement ce qui arrive depuis des millions d'années aux formes de vie grâce au processus de l'évolution.

Autrement dit, pour la plupart des gens, le développement spirituel ne consiste pas à acquérir quelque chose ni à chercher à atteindre un but, mais à simplement laisser cette pulsion évolutionniste s'exprimer à travers eux. L'idéal, au moins, c'est que cette quête spirituelle permette au processus d'évolution d'agir à travers nous, qu'elle nous incite à nous acheminer vers un état supérieur grâce à elle. Alors, cette quête ne renforce pas l'ego, elle aide à le transcender.

En plus de l'idée que le Moi est une illusion insignifiante, il y a aussi l'idée que nous ne pouvons rien faire pour atteindre l'éveil. Et cette idée génère beaucoup de confusion chez bien des gens. C'est inévitable parce qu'elle va à l'encontre de leurs pulsions les plus profondes et, en fait, contredit un des plus profonds élans de la nature et de l'univers.

Cette vision générale de la contre-productivité des pratiques spirituelles émane également d'un malentendu sur la nature de l'éveil et, plus particulièrement, sur le processus graduel d'éveil. Comme nous l'avons déjà vu, l'éveil graduel sous-entend une refonte de notre système personnel, une

transformation graduelle de notre système personnel en un nouveau système. La raison d'être des pratiques et des voies spirituelles est justement de déclencher cette transformation. En effet, les pratiques et les voies spirituelles démantèlent peu à peu le vieux système personnel, elles adoucissent ses frontières et résolvent sa discorde, permettant ainsi au système personnel d'éveil latent d'émerger lentement. Cette transformation ne s'effectue pas par hasard ni par une sorte de réalisation ou de « vision ». Il doit y avoir un changement structurel intérieur, qui peut se produire soudainement et radicalement — habituellement après un stress ou un tourment intense — ou graduellement, grâce à des pratiques spirituelles.

Le point de vue selon lequel nous n'avons rien à faire pour atteindre l'éveil est parfois justifié par l'affirmation que nous sommes *déjà* éveillés. Comment ne pouvons-nous pas déjà ne faire qu'un avec le cosmos quand notre véritable nature est l'esprit ? C'est certain, il s'agit simplement d'accepter que nous le soyons déjà. Mais pour cela, la seule façon de le faire, c'est d'arrêter de faire des efforts et d'accepter notre véritable nature.

Cela est vrai dans un sens absolu, mais pas dans un sens relatif. C'est-à-dire qu'il est vrai que nous ne faisons essentiellement qu'un avec l'esprit et, par conséquent, avec tout ce qui existe. L'état d'éveil est donc notre nature la plus profonde. Mais, ce n'est pas parce que c'est vrai que nous en faisons vraiment l'expérience. En fait, il nous est normal d'être aliénés de notre vraie nature à cause des structures et des frontières de notre système personnel de léthargie. C'est comme si vous me disiez, à moi qui habite Manchester, une

des villes les plus arrosées du Royaume-Uni : « Ne t'inquiète pas au sujet de la couverture nuageuse parce que le ciel bleu est toujours derrière. Il te suffit d'accepter que le ciel est fondamentalement bleu. » Il se peut que le ciel soit toujours bleu, mais je ne pourrais jamais le voir si les nuages ne se dissipent pas.

Toutefois, même s'il s'agit d'une conception erronée, l'idée voulant que vous ne puissiez rien faire pour atteindre l'éveil contient un élément de vérité. Lorsque nous adoptons des pratiques et une voie spirituelle, il y a toujours un risque pour que celles-ci se rigidifient en visant trop un but. Il se peut que notre pulsion profonde à nous éveiller finisse par s'accompagner d'efforts provenant de l'ego. Si cela se produit, nos efforts conscients viendront peut-être bloquer la pulsion évolutionniste à l'éveil, tout comme les efforts des gens créatifs qui veulent trop ou se poussent trop à composer ou à écrire bloquent parfois le courant organique de leur créativité. Tout comme un écrivain aura un blocage, un aspirant spirituel connaîtra un « blocage spirituel » lorsqu'il devient trop perfectionniste ou trop axé sur un objectif.

Quand cela se produit, il peut s'avérer libérateur de renoncer à faire des efforts pour atteindre l'éveil. Ce renoncement peut débloquent l'évolution spirituelle et mener à un épanouissement soudain, peut-être même à l'éveil soudain auquel nous aspirons. À ce moment-là, les gens auront l'impression que ce lâcher-prise par rapport à l'effort a été la *cause* de l'éveil, qui, bien entendu, ne se serait pas produit sans toutes les années préalables de transformation. (Des difficultés risquent de surgir si nous conseillons aux autres de simplement renoncer à leur quête spirituelle. Sauf s'ils ont

traversé un processus spirituel semblable au nôtre, il est improbable que ce renoncement leur soit d'une quelconque utilité.)

• • •

Le débat ci-dessus sur la nature évolutionniste de notre pulsion à l'éveil nous rappelle que l'éveil n'est pas juste individuel, qu'il n'est pas quelque chose que nous choisissons de faire ni quelque chose de significatif pour nous en tant qu'individus distincts ou pour les gens autour de nous. Il est significatif en ce sens qu'il peut nous permettre d'avoir une vie plus saine et supérieurement fonctionnelle. Mais, ce n'est qu'une infime partie de son importance. Il faut voir l'éveil dans un contexte beaucoup plus vaste, aussi vaste que l'univers. Il faut le voir dans le contexte de l'évolution de la vie sur notre planète. Et c'est le sujet que nous aborderons dans le dernier chapitre de ce livre.

16. L'éveil collectif, un saut quantique évolutionniste

Sur le plan physique, l'évolution peut être considérée comme un processus en vertu duquel des êtres vivants deviennent de plus en plus complexes et de plus en plus finement organisés. Selon les plus récentes recherches scientifiques, l'évolution de la vie sur cette planète a commencé il y a environ quatre milliards d'années, peu après la formation de la Terre, avec l'apparition de la première bactérie unicellulaire. Au cours de ces milliards d'années, ces bactéries unicellulaires sont devenues plus complexes. Elles ont acquis des noyaux et la capacité à faire de la photosynthèse et, à un moment donné, à se reproduire sexuellement. Ensuite, des créatures multicellulaires encore plus complexes sont apparues, ainsi que des formes de vie comme les éponges, les champignons, les coraux et les anémones. Ensuite, il y a eu les insectes, les poissons, les plantes terrestres, les forêts et les mammifères.

À mesure que l'évolution a progressé, la spécialisation et la différenciation ont augmenté, de plus en plus de cellules se regroupant et œuvrant ensemble de façon raffinée, selon des rôles différents. Et ceci a conduit au développement des premiers cerveaux (chez les platodes*). Avec le temps,

* N. d. T. : ver plat.

les cerveaux sont devenus de plus en plus volumineux, et leurs cellules de plus en plus interconnectées. Après des millénaires de complexité sans cesse croissante, le processus a conduit à l'apparition d'*Homo sapiens*, il y a environ 200 000 ans. Nous sommes les êtres vivants les plus complexes sur le plan physique que l'évolution a produit jusqu'à maintenant : chaque être humain compte 100 milliards de cellules dans son cerveau, qui sont liées entre elles de façon si raffinée que même les neuroscientifiques comprennent à peine comment tout cela fonctionne.

Mais l'évolution comporte aussi une dimension *intérieure*. En effet, cette complexité physique croissante trouve un écho à l'intérieur de nous dans l'expansion de la perception et dans l'intensification de la conscience. Dans cette optique, nous pouvons considérer l'évolution comme un processus en fonction duquel des êtres vivants deviennent de plus en plus présents et conscients, aussi bien à l'égard du monde extérieur qu'à leur monde intérieur.

En même temps qu'ils sont les êtres physiquement les plus complexes sur cette planète, les humains sont probablement aussi les êtres vivants les plus *présents* et les plus *conscients*. Bien que nous ne puissions pas en être certains, il semble probable que nous ayons un degré supérieur de conscience de nous-mêmes et que notre perception de la réalité soit plus sophistiquée et plus expansive que celle de n'importe quel autre animal.

Trois types différents de conscience

Il est utile ici d'envisager qu'il existe trois types différents de conscience. En fait, j'ai abordé les deux premiers types au

chapitre 13 : la conscience perceptuelle, c'est-à-dire la perception des phénomènes se produisant autour de nous dans le monde, et la conscience conceptuelle (cognitive). Par contre, j'utilise ici l'expression *conscience conceptuelle* de façon un peu plus générale qu'au chapitre 13. En effet, dans ce chapitre, je l'ai utilisée pour décrire de quelle façon l'éveil se manifeste sur le plan conceptuel : perspective élargie, absence d'identification au groupe, etc. Mais, de façon plus générale, c'est-à-dire pas seulement dans le cadre de l'éveil, le terme *conscience conceptuelle* veut dire être conscient de concepts comme le temps, le passé, le futur, la mort et — plus subtilement — la moralité et la justice. Cela veut dire que l'on peut penser sous l'angle de catégories et reconnaître les rapports entre divers phénomènes, y compris les différences et les similarités. Ce type de conscience est lié au développement conceptuel et symbolique, comme l'apprentissage de l'alphabet et des langues écrites, des chiffres, des mathématiques et des systèmes des lois.

Le troisième type de conscience, dont je n'ai pas spécifiquement parlé avant, est la conscience *subjective*, c'est-à-dire la conscience que nous avons de nous-mêmes et de nos propres états d'être. Même la plus simple forme de vie possède une conscience perceptuelle. Par exemple, les bactéries unicellulaires détectent la lumière, la chaleur ou de la nourriture et se déplacent vers elles, ce qui indique qu'elles possèdent une certaine forme rudimentaire de conscience. Certains animaux sont dotés d'une conscience perceptuelle nettement plus forte que les êtres humains, du moins dans certains domaines. Par exemple, les chiens ont un sens olfactif beaucoup plus développé que nous, tout comme l'est leur sens auditif qui leur permet d'entendre des sons situés

au-delà de notre portée auditive. Par contre, nous, les humains, nous semblons posséder les deux autres types de conscience — conceptuelle et subjective — à un degré plus élevé que les autres animaux. Certains animaux possèdent un certain niveau de conscience d’eux-mêmes — les pies, par exemple, semblent en mesure de se reconnaître dans un miroir — et certains animaux, comme les singes, sont capables d’acquérir une conscience rudimentaire des catégories et des chiffres, ce qui indique chez eux une certaine conscience conceptuelle. Par contre, si on le compare aux langages rudimentaires de certains animaux, l’incroyable complexité et raffinement du langage humain témoigne de la richesse inégalée de notre conscience conceptuelle et subjective. Aucun autre animal ne semble apte à examiner son propre monde intérieur subjectif avec autant de profondeur que l’être humain, ni avoir une compréhension aussi riche et sophistiquée du monde qu’il habite.

Toutefois, nous avons tendance à oublier que la race humaine en son état actuel ne peut pas représenter le point final du processus évolutionniste. Il est totalement illogique de tenir pour acquis que l’évolution est derrière nous et pas aussi devant nous. L’intensification et l’expansion de la conscience se poursuivront sans aucun doute.

Et selon moi, le phénomène de l’éveil spirituel signale que ce processus évolutionniste est à l’œuvre parmi nous en ce moment même.

L’éveil représente une intensification de la conscience dans les trois aspects que je viens de mentionner : une intensification de la conscience perceptuelle, un élargissement de la conscience conceptuelle (qui s’accompagne d’un sens élargi de la perspective, d’une transcendance de l’identification au

groupe et d'une moralité universelle) et une intensification de la conscience subjective, c'est-à-dire une conscience accrue de la richesse et de la plénitude de notre vie intérieure. Donc, selon moi, il semblerait que l'évolution fasse son œuvre par le biais des êtres humains, qu'elle nous pousse collectivement vers une nouvelle phase de développement qui est plus expansive que notre état humain normal actuel, tout comme cet état est plus expansif que celui des autres animaux. Bien que cet état d'éveil soit relativement rare actuellement, un jour il deviendra assurément l'état *normal* des êtres humains, en supposant que nous survivions en tant que race. Les êtres humains actuellement éveillés sont en quelque sorte des « pionniers » évolutionnistes, qui nous donnent un aperçu précoce de notre futur en tant qu'espèce¹.

L'évolution revue

Ce que je sous-entends ici, c'est que l'évolution n'est pas juste un processus aléatoire résultant de mutations génétiques et de sélection naturelle. Selon moi, l'évolution est animée par un *élan* qui incite la vie à un mouvement vers une complexité physique accrue et à une conscience plus expansive. Autrement dit, les êtres vivants possèdent une *tendance innée* à se développer vers une conscience perceptuelle, conceptuelle et subjective plus intense.

Les gens à qui on a inculqué les notions néo-darwinistes de l'évolution trouveront peut-être cette vision étrange. Mais il faut dire que la vision néo-darwiniste soulève de nombreux problèmes. Même si je ne peux m'y arrêter en détail, car cela dépasse l'objet de ce livre (j'espère écrire un livre à ce sujet plus tard), j'aimerais dire qu'un des principaux

arguments contre la vision accidentelle de l'évolution est qu'il semble invraisemblable qu'un processus créatif et positif aussi hallucinant puisse uniquement être généré par un phénomène négatif comme la mutation génétique aléatoire. Selon la vision normative néo-darwiniste, les mutations comportent presque toujours des effets négatifs, et les formes de vie mutantes ne se reproduisent pas. Par conséquent, elles s'éteignent rapidement. Mais, très occasionnellement, les mutations comportent un effet bénéfique, qui procure à ces formes de vie un avantage sur le plan de la survie. Ces mutations «bénéfiques» persistent et finissent par s'inscrire dans le patrimoine génétique, créant ainsi des variations dans les espèces et générant à un moment donné de nouvelles espèces distinctes.

Même s'il est vrai que ces mutations ont eu des millions et des millions d'années pour censément créer de nouvelles espèces, de nombreux philosophes et scientifiques ont toujours douté qu'un processus accidentel et négatif ait jamais pu se traduire par des résultats si créatifs, peu importe le temps dont il aurait pu disposer. Ce n'est pas juste parce que les mutations positives sont très rares, mais aussi parce que, pour créer des changements significatifs (y compris l'engendrement d'une nouvelle espèce), il faut qu'une longue série de mutations bénéfiques se produisent les unes à la suite des autres. Les mutations doivent être *cumulatives*, correspondre parfaitement aux mutations précédentes et se produire au bon endroit et au bon moment².

Il semble plus vraisemblable qu'il existe un *élan inhérent à même la vie* d'aller vers une plus grande complexité et, en même temps, vers une plus grande conscience. Il m'arrive parfois de comparer l'évolution au développement de l'être humain, de l'embryon à l'adulte. En ce qui concerne

l'être humain, le développement s'effectue naturellement et inévitablement de l'état le plus simple — la rencontre de deux cellules qui fusionnent — à des états de complexité de plus en plus grande, à mesure que les cellules se divisent et s'organisent pour former les différentes parties du corps. Ce processus se déroule selon un cours prédéterminé et se développe suivant un schème directeur ou un « moule » spécifique à notre espèce. Selon moi, l'évolution est similaire à ce processus, à la différence qu'elle s'échelonne sur une immense période de temps, sur des centaines de millions d'années. La seule différence entre les deux est que la direction de l'évolution n'est peut-être pas aussi préétablie que le développement des individus. Peut-être qu'elle est animée par une simple *tendance* à aller globalement vers une plus grande complexité et une plus grande conscience, sans être totalement prédéterminée.

Par conséquent, je pense que le fait de croire l'évolution accidentelle est aussi illogique que celui d'essayer d'expliquer le développement humain du stade embryonnaire au stade adulte par des facteurs accidentels. Ce processus de développement *ontogénique* (individuel) ressemble étroitement à la trajectoire de l'évolution, qui se déroule depuis plus de quatre milliards d'années et qui est passée des structures cellulaires simples à des structures de complexité et de spécialisation croissantes. Et ce parallèle que l'on peut faire entre l'humain et l'évolution sous-entend que ces deux types de développement ne sont probablement pas aléatoires, mais déterminés.

Indices confirmant le saut quantique évolutionniste

Selon le point de vue évolutionniste, il y a quelque chose d'*inévitabile* à l'éveil. Il s'agit du déploiement naturel d'un

processus qui est en marche depuis des millions d'années. L'état d'éveil est latent en nous, prêt à faire son apparition. On pourrait dire, dans un sens, qu'il a *toujours* été latent chez les êtres vivants, même chez les premières bactéries unicellulaires. Le grand philosophe grec Aristote a le premier avancé l'idée (reprise ensuite par d'autres philosophes) que toutes les formes évoluées sont latentes chez les formes moins évoluées. Il considérait l'évolution comme le déploiement d'un potentiel latent, présent dès le début, vers des formes de vie supérieures³. Actuellement, la latence de l'état d'éveil est devenue si puissante que cet état est prêt à se manifester. Il est certain que l'état d'éveil est déjà actuellement en train d'émerger en nous collectivement, et qu'il fait graduellement avancer toute la race humaine vers un état d'être au fonctionnement supérieur et vers un état de conscience plus expansive et plus intense. Je crois que nous nous trouvons au seuil d'un saut quantique évolutionniste.

Il existe un certain nombre d'indices prouvant que ce saut évolutionniste est en marche et que cet état d'éveil se manifeste collectivement au sein de la race humaine. Les quatre premiers signes, que j'aborderai maintenant, ont rapport aux expériences directes et individuelles d'éveil.

État d'éveil naturel

Tout d'abord, comme nous l'avons vu, l'état d'éveil se manifeste naturellement chez une infime minorité de personnes. Celles-ci sont en quelque sorte des pionnières évolutionnistes chez qui l'état d'éveil n'est pas latent, mais s'est déjà manifesté. Ces personnes semblent être le fer de lance de la transformation collective.

Il se pourrait bien sûr qu'il ne s'agisse de rien de nouveau. Il y a peut-être toujours eu des gens naturellement éveillés. Nous connaissons un grand nombre de personnes qui ont atteint l'éveil au cours de l'Histoire — Bouddha, le philosophe indien Sankara, le mystique chrétien du Moyen-Âge Maître Eckhart et le mystique juif du XVIII^e siècle Ba'al Shem Tov. Mais, dans la plupart des cas, nous ne disposons pas suffisamment de renseignements biographiques pour déterminer si leur éveil était naturel, soudain ou graduel (grâce à des pratiques spirituelles). Mais ce que nous savons par contre, c'est que l'état d'éveil naturel se produit à notre époque.

Expériences temporaires d'éveil

Le second indice de ce saut évolutionniste est que les *expériences d'éveil* deviennent très communes parmi la grande majorité de gens qui ne sont *pas* naturellement nés éveillés. Un grand nombre de gens ont des aperçus de l'état d'éveil, souvent lorsqu'ils sont inactifs et détendus, et que leur esprit est calme et tranquille. Pendant quelques instants, le système personnel de léthargie s'efface et l'état d'éveil émerge, comme le soleil qui sort de derrière un mur de nuages. Ceci veut dire que notre état normal de léthargie a une emprise limitée sur nous et qu'il peut facilement se dissiper, même s'il réussit habituellement à se remettre en place.

La pulsion à s'éveiller

Le troisième indice est que de très nombreuses personnes ressentent en elles une *pulsion* à s'éveiller. De plus en plus de

gens sentent confusément que quelque chose ne tourne pas rond avec leur état habituel d'être, qu'il est limité et trompeur. Ils sont conscients d'être endormis et veulent se «réveiller». C'est ce qui les incite à explorer des pratiques, traditions et voies spirituelles leur permettant de transcender leur état normal. Cela laisse entendre une fois de plus que notre état de léthargie perd de son emprise sur nous. Il semblerait que ce changement évolutionniste arrive à un point culminant dans notre psyché collective. Ainsi que je l'ai mentionné au chapitre précédent, cet élan individuel à s'éveiller est l'expression de l'élan évolutionniste universel. Il s'agit de la même pulsion vers l'expansion et l'intensification de la conscience, qui s'exprime à travers nous.

Éveil dû au tourment psychologique

Le dernier indice, du moins en ce qui concerne les expériences individuelles d'éveil, est que l'éveil se produit très spontanément et facilement en réaction au tourment psychologique. Il s'agit probablement de l'indice le plus évident de l'augmentation de la latence de l'état d'éveil. Chez les gens où l'éveil se produit ainsi, le système personnel d'éveil semble émerger déjà formé, comme s'il avait été latent en eux et attendait l'occasion de se déployer, comme un papillon déploie ses ailes à sa sortie de la chrysalide. Même si l'apparition du système personnel d'éveil est parfois accompagnée de périodes de confusion et de perturbation pendant que l'ancien système personnel disparaît et que le nouveau s'installe, le processus semble naturel et inévitable.

Ainsi que je l'ai précisé, cette transformation est beaucoup plus commune que ce que l'on croit généralement et le

devient de plus en plus. Ici encore, il semblerait que le système personnel d'éveil soit prêt à émerger dans la psyché collective. Il est déjà là, totalement formé et intégré, mais il n'émergera (du moins chez certaines personnes) que si le vieux système personnel disparaît.

Tous ces indices indiquent qu'il y a une augmentation de la pulsion à s'éveiller et que l'éveil commence à s'installer comme l'étape suivante de l'évolution de la vie humaine. Par conséquent, il se manifeste de diverses façons, tout comme l'élévation des eaux se manifeste par le débordement de rivières et de lacs, et par de nouveaux cours d'eau, étangs et affluents. L'état d'éveil augmente aussi et montre partout des signes de son émergence.

Un basculement culturel

Il semble aussi que l'état d'éveil donne des signes d'émergence de façons moins directes sous la forme de changements *culturels*.

Selon moi, ces changements sont nettement visibles depuis 250 ans. La seconde moitié du XVIII^e siècle a été une période où il était particulièrement intéressant de vivre, surtout en Europe de l'Ouest. Pendant les quelques milliers d'années ayant précédé cette époque, l'Europe, comme le reste du monde, n'a pas vraiment connu autre chose que la brutalité, l'oppression et la souffrance. Pour la majorité des peuples, la vie avait été — selon l'expression du philosophe du XVI^e siècle Thomas Hobbes — «cruelle, grossière et courte». Si nous pouvions, vous ou moi, voyager dans le temps et revenir, disons, à l'Angleterre du début du XVIII^e siècle, nous serions profondément choqués par la cruauté et l'injustice que nous

y constaterions, et par le manque de compassion des gens à l'égard des autres. Nous serions horrifiés par la brutalité avec laquelle les propriétaires terriens et les nobles traitaient les paysans, par les traitements cruels infligés aux enfants, par la barbarie des punitions infligées aux criminels (punitions publiques devant des spectateurs qui encourageaient la barbarie en hurlant) et la brutalité avec laquelle on traitait les animaux. Nous serions choqués par le statut inférieur des femmes, qui n'avaient pas accès à l'éducation, aux professions, ni à la vie politique ou culturelle.

Mais au cours de la seconde moitié du XVIII^e siècle, une transformation a commencé à se manifester. Dans mon livre *La chute*, je qualifie cette transformation de « Deuxième vague ». En effet, la « Première vague » a été l'explosion de quête spirituelle qui a débuté il y a environ 3000 ans, quand les gens des cultures « déchues » du monde entier ont commencé à se rendre compte qu'ils étaient endormis, mais qu'ils pouvaient se réveiller. En effet, ils ont découvert que, en adoptant des pratiques et des voies spirituelles, ils arrivaient à transcender les limites de leur conscience normale et à avoir accès à un état plus harmonieux et plus expansif. Pendant des siècles, cette exploration spirituelle s'est limitée à de petits groupes de mystiques et d'adeptes qui étaient vaguement — et souvent de façon controversée — affiliés à de grandes religions : les soufis de l'islam, les mystiques de la chrétienté, les yogis de l'hindouisme, les moines du bouddhisme, les adeptes de la Kabbale, etc.

Mais la « Deuxième vague » a apporté des signes plus tangibles et plus répandus d'éveil. Au cours de cette période, c'est-à-dire la seconde moitié du XVIII^e siècle, un renouveau de compassion a commencé à voir le jour, ainsi qu'une

nouvelle conscience de l'importance de la justice et des droits des autres êtres humains et des autres groupes. Ce mouvement s'est traduit au fil des décennies suivantes par une myriade de changements sociaux et culturels, y compris par la naissance de mouvements pour les droits des femmes et pour les droits des animaux, par l'abolition de l'esclavage, le développement des concepts de démocratie et d'égalitarisme, par des formes plus douces de punition, etc.

Cette époque a aussi été marquée par la Révolution française et par la Constitution américaine, deux événements s'étant produits en réaction aux injustices grossières imposées par le système féodal et se fondant sur le principe que tous les êtres humains sont nés égaux et peuvent se prévaloir des mêmes droits et des mêmes possibilités. Sur le plan culturel, c'est l'époque où le mouvement romantique a connu son essor, où les poètes, les artistes et les musiciens ont établi de nouveaux rapports avec leur propre monde intérieur et avec le monde de la nature. Les poètes, les peintres et les musiciens du mouvement romantique ont exploré leur monde intérieur d'une façon que jamais les artistes n'avaient utilisée auparavant, exprimant ainsi une nouvelle appréciation extatique de la beauté et de la splendeur de la nature. (En termes évolutionnistes, cela dénote une expansion de la conscience subjective et de la conscience perceptuelle.)

C'est presque comme si les êtres humains de cette époque avaient acquis une nouvelle aptitude à transcender la désunion instaurée par le système personnel de léthargie. C'est comme si leur identité outrepassait leur propre espace mental et leur permettait d'entrer dans l'espace mental des autres afin de faire preuve d'empathie et d'éprouver de la compassion à l'égard de leurs souffrances. Au cours de cette

« Deuxième vague », une nouvelle sensation de connexion s'est instaurée, connexion avec les autres êtres humains, les autres êtres vivants et le monde de la nature en général.

En même temps, ces changements signalent une vision conceptuelle différente, qui a donné naissance à de nouveaux principes de justice et de moralité. Il y a eu un mouvement de dépassement de l'égoïsme et de la moralité égocentrique, un mouvement vers une perspective plus universelle. Il y a eu aussi un mouvement au-delà de l'identification au groupe, vers un sentiment d'humanité commune.

Ce processus s'est poursuivi tout au long du XIX^e siècle par la naissance de nouvelles philosophies politiques égalitaristes comme le socialisme et l'expansion de la démocratie. Les mouvements des droits des femmes ont acquis davantage de pouvoir, les femmes ayant dorénavant le droit de posséder des propriétés indépendamment de leurs maris, d'aller à l'université et d'accéder à des professions. (La Nouvelle-Zélande a été le premier pays, en 1897, à permettre aux femmes de voter, d'autres pays lui emboîtant le pas au cours des deux ou trois décennies suivantes.) Dans le domaine de la littérature, les romanciers comme Charles Dickens, Émile Zola et Fiodor Dostoïevski ont dépeint la vie des gens les plus pauvres et les plus opprimés de leurs sociétés respectives, illustrant ainsi l'augmentation d'empathie et de compassion qui avait commencé à se développer dans la société.

Durant le XX^e siècle, la « Deuxième vague » s'est davantage intensifiée et a commencé à s'exprimer d'une plus grande diversité de façons. La transcendance de la dissociation propre à l'égo s'est exprimée par un sens accru de la connexion au corps et par une plus grande ouverture à l'égard de la sexualité. Une connexion plus approfondie à la nature

et une perspective conceptuelle élargie ont donné naissance aux mouvements écologiques et environnementaux. Parallèlement, une empathie accrue à l'égard des animaux a popularisé le végétarisme et le végétalisme, ainsi qu'une augmentation de la conscience des droits des animaux.

Au cours des quelques dernières décennies, ce changement psychologique s'est également manifesté — peut-être — par le déclin général des conflits et des guerres dans le monde. Ce n'est peut-être pas l'impression que nous avons lorsque nous lisons les journaux et regardons la télévision, mais la plupart des historiens s'entendent pour dire que les 70 dernières années (depuis la fin de la Deuxième Guerre mondiale) représentent la période la plus paisible de toute l'Histoire, aussi bien en ce qui concerne les conflits internationaux que les conflits nationaux (comme les révolutions et les guerres civiles). En même temps, au cours des dernières décennies et dans le cadre des mouvements de décroissance et de simplicité volontaire, il y a eu un mouvement croissant d'abandon du matérialisme au profit de la simplicité. Ce mouvement s'est appuyé sur la prise de conscience que la consommation comme mode de vie était plutôt un obstacle au bien-être que la source de celui-ci.

Et pour finir, le plus grand changement culturel des dernières décennies — et le signe culturel le plus marqué de la présence d'un mouvement collectif vers l'éveil —, c'est l'explosion de l'intérêt pour les philosophies spirituelles et la propagation des pratiques spirituelles comme la méditation, le yoga et les autres techniques de croissance personnelle. Et il est significatif que cet intérêt accru pour la spiritualité coïncide avec le déclin des religions traditionalistes. Comme nous l'avons vu, ces dernières peuvent être considérées comme

une tentative de compensation pour la souffrance engendrée par notre état de léthargie. Mais il semble maintenant que nous soyons de plus en plus portés à transcender notre état de léthargie plutôt qu'à en fuir les effets.

Partout, il y a des signes que la sensation de connexion et d'empathie augmente, que la perspective conceptuelle s'élargit et que les choses bougent pour dépasser l'isolement de l'ego et l'égoïsme. En même temps, de nombreux traits comportementaux liés à l'état de léthargie, comme le matérialisme et les religions théistes traditionnelles, faiblissent, du moins dans certaines tranches de la société.

Ajoutés aux quatre indices individuels directs d'éveil que j'ai décrits ci-dessus, ces signes laissent entendre que la race humaine se trouve au cœur d'une transformation collective l'amenant vers un état de fonctionnement supérieur plus expansif. Même si ce processus est graduel et intermittent, et même s'il semble être dans ses débuts, il semblerait que nous soyons dans un processus d'éveil.

La trajectoire de l'évolution humaine : état d'éveil chez les peuples primitifs

Un instant, pourriez-vous dire, est-ce que vous n'avez pas mentionné plus tôt dans ce livre que les premiers êtres humains et les peuples primitifs vivaient dans un état d'éveil naturel ? N'avez-vous pas dit que notre état de léthargie a été la conséquence d'une déchéance, de la perte de notre état naturel d'éveil quand nous nous sommes « dissociés » intérieurement et que nous avons acquis une individualité ? Alors, comment l'état d'éveil peut-il être une avancée

évolutionniste si c'était une chose que nous possédions déjà, mais que nous avons perdue ?

Je crois fermement que les premiers êtres humains et certains peuples indigènes étaient naturellement éveillés. Par conséquent, l'état d'éveil collectif actuel est en partie un retour à cet état. Dans un certain sens, nous bouclons la boucle.

Mais notre éveil collectif signifie aussi plus que ça. En effet, en même temps que nous récupérons ce que nous avons perdu, nous trouvons quelque chose de nouveau. En effet, l'état d'éveil actuel est différent de celui des premiers êtres humains. Ce retour à l'éveil s'accompagne d'une progression. Lorsque nos ancêtres sont « tombés endormis », ils ont perdu la sensation de connexion avec le monde que les anciens peuples avaient, ainsi que la conscience du senti et du sacré des phénomènes naturels. Mais, cette déchéance a également été une avancée en ce sens qu'elle a permis à nos ancêtres de développer des capacités intellectuelles et conceptuelles supérieures.

Ce serait une erreur de croire par contre que les êtres humains d'avant vivaient dans un état propre à l'enfance. Selon moi, leur type d'état d'éveil s'apparentait davantage à notre état d'éveil d'adulte qu'à celui que nous avons connu quand nous étions enfants⁴. Au contraire des enfants, les peuples préhistoriques et indigènes possédaient clairement (et possèdent encore) un certain degré d'individualité, d'aptitude pratique et organisationnelle, ainsi que la capacité à penser logiquement et abstraitement. (En fait, ainsi que je le souligne dans *La chute*, il existe de nombreux indices prouvant que les peuples préhistoriques étaient techniquement

beaucoup plus avancés que ce que l'on croit généralement.) Mais quand cette « déchéance » s'est produite, nos ancêtres se sont encore plus développés dans ce sens. Leurs pouvoirs d'abstraction, de logique et d'organisation se sont *accrus*, ce qui a donné lieu à une compréhension plus rationnelle du monde et à des avancées technologiques et scientifiques plus significatives. La déchéance a mené aux langages écrits complexes et aux mathématiques sophistiquées, et à d'importantes inventions comme la roue et la charrue. Il s'agit là des aspects positifs du haut sens d'individuation propre à l'ego résultant de la déchéance.

En fait, on pourrait dire qu'ils sont la raison même de l'avènement de cette déchéance, parce que ces pouvoirs intellectuels supérieurs étaient devenus nécessaires. Il est difficile de dire ce qui a causé cette déchéance, mais je suggère dans mon livre *La chute* qu'elle a été due à un changement climatique, à un processus de désertification qui a commencé environ 4000 ans av. J.-C. et qui s'est répandu sur de vastes parties de l'Asie centrale et sur l'Europe centrale et méridionale. Comme il est devenu beaucoup plus difficile pour les peuples vivant dans ces zones de survivre, ils ont dû développer de nouvelles capacités pratiques et intellectuelles, ainsi qu'un sens supérieur de l'individualité. Cela a entraîné une reconstruction de la psyché humaine. Un nouvel ego plus individué doté de pouvoirs accrus d'abstraction et de logique s'est formé.

Mais comme cet ego était plus puissant, il nécessitait plus d'énergie. Par conséquent, l'énergie que les êtres humains avaient toujours utilisée pour la *perception* a été transférée à l'ego. Ainsi que je l'ai décrit au chapitre 1, la perception du monde chez nos ancêtres est devenue automatique pour

pouvoir conserver l'énergie afin que le nouvel ego puisse disposer de toute l'énergie nécessaire pour le maintien de sa solide structure et de ses fonctions cognitives. Nos ancêtres ont donc « chuté » dans un monde gris et vague de familiarité et d'altérité et sont devenus des naufragés au sein d'un monde inanimé et insignifiant. (C'est la raison pour laquelle il nous arrive souvent des expériences d'éveil lorsque notre mental (ego) est silencieux et libre de pensées. En effet, l'énergie habituellement monopolisée par notre mental est libérée et transférée de nouveau à la perception. Par conséquent, nos perceptions redeviennent « désautomatisées ».)

Mais, ce qu'il semble actuellement se passer — et la raison pour laquelle nous vivons une avancée évolutionniste plutôt qu'un simple retour à un état antérieur —, c'est que nous conservons les aptitudes intellectuelles et conceptuelles supérieures que nous avons acquises avec la « déchéance » en même temps que nous retrouvons la conscience perceptuelle supérieure et la sensation de connexion des anciens êtres humains. En fait, en termes conceptuels, on pourrait dire que non seulement nous conservons les aptitudes conceptuelles acquises par nos ancêtres, mais que nous les élargissons en acquérant une conscience conceptuelle plus vaste et plus profonde. Mais, au lieu d'être encore plus coupés du monde, nous nous reconnectons à lui. Nous tournons le dos aux ombres projetées sur les murs de la grotte, pour revenir au monde radieux et vivace que nous avons perdu de vue il y a des milliers d'années.

Si l'on aborde les choses sur le plan des types de conscience dont il a été question plus haut dans ce chapitre, on pourrait dire que la « déchéance » s'est soldée par une augmentation de la conscience conceptuelle (et de la capacité

intellectuelle) aux dépens d'une baisse de la conscience perceptuelle. Mais, avec le « Saut quantique », ce déséquilibre est corrigé. La conscience perceptuelle augmente et revient à son ancien niveau, sans que la conscience conceptuelle baisse (elle augmente, en fait).

Mais c'est peut-être plus fondamentalement une question d'énergie vitale. Selon le philosophe français Pierre Teilhard de Chardin, le processus d'évolution comporte une intensification progressive de l'énergie spirituelle chez les êtres vivants⁵, que je préfère qualifier d'*énergie vitale*. La complexité physique sans cesse croissante des formes de vie permet à ces dernières de devenir plus conscientes et plus vivantes. C'est-à-dire que cette complexité facilite l'intensification de l'énergie vitale. Ainsi que certains philosophes contemporains l'ont avancé, la raison d'être du cerveau n'est pas d'engendrer la conscience, mais de jouer le rôle de récepteur et de canal. Selon ce point de vue, la conscience est donc la force première de l'univers, force qui existe partout et en tout. Le cerveau est comme une radio qui reçoit et qui canalise cette force en chaque être individuel pour que chaque être humain devienne individuellement conscient. Le cerveau *localise* la conscience dans le temps et dans l'espace pour que nous puissions faire l'expérience d'être des êtres individuels vivant leur vie à chaque instant. Plus le cerveau compte de neurones et plus ces derniers sont finement organisés, plus l'intensité de conscience qu'il peut recevoir est grande⁶. Mais, ici encore, j'utiliserais plutôt l'expression *énergie vitale* que *conscience*. Quand le nombre de cellules augmente et que leur organisation se complexifie, les êtres vivants absorbent plus d'énergie vitale et deviennent par conséquent plus *vivants*.

C'est peut-être ce qui est en train de nous arriver. Nous absorbons plus d'énergie vitale, nous devenons plus conscients et plus vivants. C'est probablement la raison précise pour laquelle nous arrivons à retrouver une conscience perceptuelle supérieure sans lui sacrifier notre conscience et nos capacités conceptuelles. Cela revient fondamentalement à dire que c'est l'intensité accrue d'énergie vitale — ou, comme le dit Teilhard de Chardin, d'énergie spirituelle — qui génère cette nouvelle vague d'empathie et de conscience supérieure que nous connaissons actuellement, ainsi qu'une conscience conceptuelle accrue.

Le problème que ce raisonnement risque de soulever, j'en ai conscience, est que j'ai dit que l'intensification de l'énergie vitale est liée à l'augmentation de la complexité physique, en particulier celle du cerveau. Alors, suis-je en train de dire que les êtres humains actuels sont physiquement plus complexes que nos ancêtres d'il y a, disons, 500 ans, avant que ce nouvel apport d'énergie vitale se soit produit ?

Bien sûr que non. Mais, dans ce cas, la complexité croissante de nos cerveaux ne nous concerne pas individuellement, mais collectivement en tant qu'espèce. Au cours des 300 dernières années, c'est-à-dire depuis la révolution industrielle, les représentants de la race humaine sont devenus de plus en plus connectés de façons de plus en plus complexes. Les distances ont disparu, les frontières et les démarcations se sont estompées, les populations ont augmenté et se sont mélangées, et de nouvelles technologies ont sans cesse intensifié les communications et les interactions humaines. (Teilhard de Chardin croyait que cette interconnexion humaine grandissante était si significative qu'elle créerait un tout nouveau domaine de réalité — la *noosphère*,

ainsi qu'il l'appelait — qui unifierait toute la race humaine en un seul groupe pensant interconnecté.) Je dois admettre que c'est un bon début. Par contre, on peut concevoir que cette interconnectivité *globale* engendre en quelque sorte une intensification collective de l'énergie vitale, ou du moins lui soit associée.

À une époque de crise, saut quantique ou effondrement ?

Et ceci nous mène à notre situation actuelle. Où en sommes-nous actuellement ?

Malgré les tendances positives que j'ai nommées ci-dessus, nous vivons à une époque de crise. Il est vrai que nous vivons à une époque inégalée sur le plan de la conscience spirituelle, de la compassion et de la connexité. Mais nous vivons aussi à une époque de danger inégalé lui aussi. Nous vivons dans un monde polarisé dans lequel le mouvement de dépassement de la déchéance que j'ai décrit plus haut est contrecarré par des tendances extrêmement négatives. Bien que beaucoup de gens aient commencé à surmonter le matérialisme, bien d'autres s'accrochent encore plus fortement aux idées matérialistes. Les obsessions qui tournent autour de la notoriété, de la mode, du statut social et de l'acquisition de biens matériels semblent se répandre dans le monde et être plus tenaces que jamais. Bien que les gens se préoccupent plus que jamais de l'environnement et qu'ils se sentent plus connectés au monde de la nature, la destruction des systèmes de maintien de la vie continue à un rythme rapide, les gouvernements et les multinationales considérant la terre comme rien de plus qu'un lieu de ressources à être exploitées. Même si on se préoccupe plus que

jamais du bien-être et de la santé des autres espèces, certains savants estiment que 150 à 200 espèces végétales ou animales disparaissent chaque jour à cause des activités humaines. Bien que beaucoup de gens surmontent actuellement l'identification au groupe et aux religions traditionnelles au profit d'une spiritualité globale, bien d'autres s'accrochent encore plus à leur identité religieuse et nationale (ainsi que l'attestent la montée du terrorisme islamiste, par exemple, le désir de nombreuses régions d'accéder à l'indépendance et la popularité des mouvements politiques nationalistes anti-immigrants).

Nous ne devrions peut-être pas être surpris que certains de ces traits d'opposition semblent se renforcer. Pourquoi ? Parce que, quand une nouvelle phase commence, les caractéristiques de la phase précédente deviennent souvent plus fortes et plus tenaces, en réaction à ce qui menace de les faire disparaître. Cela serait comparable à la façon dont les collectivités d'immigrants réagissent quand ils sentent leurs valeurs culturelles menacées par la culture dominante qui les entoure. Par réaction, ils s'accrochent encore plus à leurs valeurs et finissent par être plus attachés à leurs traditions et à résister davantage au changement que les membres de leur culture d'origine. Essentiellement, le conflit culturel se joue actuellement entre les vieilles valeurs et caractéristiques associées à notre état de léthargie et les nouvelles valeurs et caractéristiques associées à notre état d'éveil. Comme les vieilles caractéristiques sont menacées, elles semblent s'affirmer encore plus fortement. C'est presque comme si, dans notre psyché collective, le système personnel de léthargie qui est en train d'être dépassé essayait de renforcer son emprise.

En même temps, la crise que nous traversons pourrait en elle-même devenir un facteur d'éveil. Les tourments que nous connaissons — la destruction écologique, l'instabilité économique, le matérialisme endémique, les mouvements de masse des populations à cause de la pauvreté et des guerres — ne sont pas éloignés du genre de tourment psychologique qui, chez les individus, précède l'éveil soudain. On pourrait même établir un parallèle avec le face-à-face avec la mort — qui, comme nous l'avons vu au chapitre 7, est le déclencheur le plus puissant de transformation. En ce moment, nous faisons *collectivement* face à la mort, nous faisons face à notre potentielle disparition en temps qu'espèce. Il se pourrait alors que cette menace soit le déclencheur d'une transformation collective. Le saut quantique évolutionniste avait déjà commencé avant que ces problèmes s'aggravent autant, mais il est peut-être devenu — et devient — plus puissant à cause d'eux.

Sortir de la léthargie à temps

La grande question est la suivante : Pouvons-nous nous réveiller collectivement *à temps* ? Les caractéristiques positives associées à l'état d'éveil peuvent-elles transcender les caractéristiques négatives associées à l'état de léthargie avant que notre crise actuelle nous mène à la catastrophe ?

Dans ce sens, il importe de se rappeler que notre psyché individuelle est connectée à toute notre espèce et qu'elle exerce une influence sur celle-ci. Lorsque nous connaissons l'éveil en tant qu'individus, nous contribuons à l'éveil de toute l'espèce. Notre propre saut quantique fait partie du saut quantique de toute l'espèce. Comme de plus en plus de gens s'acheminent vers l'état d'éveil, il devient de plus en plus

facile pour les autres de le faire aussi. Le schème directeur du système personnel d'éveil se renforce au sein de la psyché collective jusqu'à ce qu'il puisse remplacer le système personnel de léthargie et devenir l'état normal de tous les êtres humains à l'âge adulte.

C'est en partie la raison pour laquelle il est si important de bien comprendre l'état d'éveil. Cette compréhension aide les gens subissant une transformation soudaine d'éveil à ne pas ressentir de confusion et à ne pas réprimer leur état (et à ne pas être diagnostiqués comme psychotiques par les psychiatres !). Il est impératif que l'état d'éveil s'exprime afin que ses effets positifs — chez l'individu comme chez l'espèce tout entière — se manifestent dans le monde.

C'est aussi la raison pour laquelle il est impératif que nous, en tant qu'individus, nous suivions notre pulsion personnelle à nous éveiller. Il est important de ne pas réprimer cette pulsion (peut-être en comprenant à tort que faire un effort pour se « réveiller » est contre-productif), mais de la laisser nous guider vers des pratiques et des voies spirituelles pouvant nous conduire à l'état d'éveil. Aussi longtemps que nous ne nous prenons pas trop au sérieux et que nous ne sommes pas trop rigides dans notre pratique spirituelle — ce qui dans ce cas s'avérerait contre-productif —, notre éveil graduel contribuera à l'éveil de toute l'espèce. Lorsque nous emboîtons le pas à cette pulsion à l'éveil de façon organique, nous agissons comme des agents d'évolution, nous aidons à intensifier la transformation qui est déjà en cours. Notre évolution personnelle contribue au processus même de l'évolution.

L'éveil graduel s'effectue grâce à la méditation, à la pleine présence, au service aux autres et à l'altruisme. Grâce à l'adoption de la quiétude, de la simplicité et de l'inactivité,

qui nous permettent d'apprendre à être et de nous sentir bien intérieurement. L'éveil graduel s'effectue aussi quand nous apprenons à calmer le caquetage mental aléatoire et à nous en désidentifier pour accéder à la paix de la quiétude intérieure et pour syntoniser notre nature la plus profonde. Il s'effectue aussi en adoucissant les fortes démarcations de l'égo pour que nous puissions nous connecter aux autres êtres humains, à la nature et à tout le cosmos. L'éveil graduel, cela veut aussi dire que nous renonçons à nos attaches psychologiques pour révéler l'essence qu'elles dissimulent et pour permettre à notre Moi supérieur latent d'émerger. Et, chose probablement encore plus fondamentale, comme nous l'avons vu au chapitre 6, l'éveil graduel consiste à redonner une autre base à notre psyché, à transformer le système personnel de léthargie en système personnel d'éveil.

Il n'y a pas de raison pour laquelle il ne faudrait pas faire d'efforts individuels. Il ne s'agit pas de pousser ou de forcer, mais plutôt de nous mettre en syntonie avec un processus qui est déjà entamé, comme si nous nous laissions flotter et entraîner par le fort courant d'une rivière. Pas besoin de nager, seulement de nous laisser porter par la rivière. Et, en même temps, de façon symbiotique, notre propre mouvement vient intensifier le mouvement du processus global. L'univers veut que nous atteignions l'éveil et, si nous créons les bonnes conditions pour le faire, il nous guidera volontiers vers lui.

Le nouveau monde de l'état d'éveil

Comme la psyché discordante et déconnectée « déchuë » crée depuis des milliers d'années de plus en plus de conflits et de chaos dans le monde, ce processus ne peut certainement pas

continuer ainsi pendant très longtemps. En ce moment, il n'est pas clair si ce processus nous entraîne vers une fin chaotique et cataclysmique ou vers un nouveau commencement. Par contre, si notre espèce connaît à temps une transformation collective et qu'elle survit, nous nous retrouverons dans un monde différent. Le monde sombre et désespéré de la léthargie, qui afflige les humains de tant de souffrances psychologiques et sociales depuis les quelques derniers milliers d'années, cédera sa place à un monde d'éveil nouveau et lumineux. La race humaine délaissera le matérialisme endémique, la quête de statut, l'identification au groupe, la guerre et l'oppression. Toute la race humaine aura une nouvelle vision radieuse de la réalité, une nouvelle complétude et un nouveau bien-être intérieurs, une empathie globale et un sens commun de l'humanité, un nouveau sens de connexion avec le monde naturel et le cosmos tout entier, et une nouvelle paix intérieure et extérieure. Le cauchemar de notre discorde et de notre souffrance sera finalement terminé. Avec une immense sensation de soulagement, nous entrerons, éveillés, dans une nouvelle ère d'harmonie et d'aise. Et nous saurons qu'il ne s'agit pas d'une illusion, mais bien de la transcendance d'une illusion, de la révélation d'une réalité plus profonde et plus vraie.

Et même si nous ne survivons pas, la Terre se rétablira à un moment donné et l'évolution se poursuivra. Sa trajectoire ne peut pas être inversée, seulement ralentie ou temporairement perturbée. À un moment donné, de nouveaux êtres vivants apparaîtront, qui vivront l'expansion et la clarté de l'état d'éveil comme leur état normal. Après, l'évolution se poursuivra et conduira à de nouvelles intensités et immensités d'éveil qu'il nous est impossible de concevoir. Après

tout, nous n'avons aucune raison de tenir pour acquis que ce que nous connaissons actuellement comme l'état d'éveil est le point final du processus évolutionniste, tout comme nous n'avons aucune raison de croire que c'est aussi le cas de notre état actuel.

Mais, étant donné que nous sommes si près de cet éveil collectif, en ce moment, nous avons toutes les raisons du monde de nous assurer que ce processus se manifeste pleinement et que nous nous élevons juste un peu plus haut pour que nous puissions faire ce « Saut quantique ».

La race humaine se relèvera

Poème de Steve Taylor

La race humaine se relèvera.

Ce chaos n'est pas inévitable, cette discorde ne durera pas
toujours.

Le démon qui sort si facilement de nous n'est pas inné.

Nos problèmes sont des distorsions, pas des situations
permanentes.

Ce sont les symptômes d'une maladie qui guérira un jour.

Nous ne sommes pas venus au monde pour être constam-
ment en conflit,

pour passer notre vie à nous battre pour survivre, à jouer des
coudes pour être reconnus,

à nous défendre de l'oppression,

l'esprit empoisonné par l'anxiété

et l'âme corrompue par l'amertume.

Nous sommes venus au monde pour être joyeux, et la joie
nous reviendra un jour,

comme le printemps revient toujours, éclatant de vie et de
lumière,

après le gel de l'hiver.

La race humaine se relèvera

lorsque l'esprit masculin aride et froid s'ouvrira

à l'esprit féminin chaud et doux,
lorsque nos êtres rigidifiés et gelés commenceront à fondre
et fusionneront de nouveau avec la nature,
que l'égoïsme sera remplacé par l'empathie et la hiérarchie,
par l'égalité
et que l'élan à se connecter transcendera le désir de contrôler.

La race humaine se relèvera
lorsque nos sens se réveilleront après des siècles de sommeil,
que la nature redeviendra sacrée,
que nous serons éblouis par la beauté vierge du monde,
émerveillés par les profondeurs du sens qui se révèle à nous
sous la vieille surface de la réalité.

La race humaine se relèvera et se relève déjà lentement.
La transformation s'installe lentement.
L'harmonie revient, une nouvelle structure émerge.
Un motif aux époustouflantes et nouvelles couleurs émerge
accompagné d'une nouvelle d'harmonie, plus complexe et
plus dynamique,
un ordre qui est plus fort parce qu'il inclut le chaos,
un équilibre mental qui est plus profond parce qu'il émerge
de la folie.

La race humaine se relèvera.
La guerre finira et le monde guérira.
La vie ne sera plus un frénétique combat grouillant de tensions et de peurs,
mais une glorieuse aventure débordant de grâce et d'aisance,
elle ne sera plus une punition à subir, mais un privilège à déguster.

Nous sommes nés pour la complétude et nous serons de nouveau complets.

Nous sommes nés pour être joyeux et nous reviendrons à la joie.

La race humaine se relèvera.

Remerciements

Je voudrais avant tout exprimer ma profonde gratitude à tous les gens qui sont entrés en contact avec moi pour me faire part de leur expérience d'éveil. Je suis particulièrement redevable aux personnes qui ont accepté de participer à mes recherches de doctorat et qui m'ont permis de les questionner en profondeur. Par ailleurs, je remercie infiniment le professeur Les Lancaster qui, en plus d'avoir été mon directeur de thèse de doctorat, a énormément contribué au domaine de la psychologie transpersonnelle au cours des dernières décennies. Je remercie aussi mon assistante technique, Amber Fallon, pour sa patience et sa bienveillance. Et enfin, je voudrais remercier du fond du cœur l'équipe de New World Library et les éditions Eckhart Tolle, en particulier mon réviseur Jason Gardner, ainsi que Munro Magruder, Marc Allen, Kim Eng, et Eckhart lui-même.

Annexe

Inventaire des aspects de l'état d'éveil (spirituel et profane) (Taylor et Kilrea, 2016)

Cet inventaire est fondé sur les études menées par ma collègue Kelly Kilrea et moi sur des gens ayant atteint l'éveil. Il a été minutieusement examiné et modifié par d'autres chercheurs de pointe (nos « témoins experts »), puis testé et modifié pour correspondre aux critères des outils normalisés des recherches psychologiques.

Après avoir lu les énoncés 1 à 28, sélectionnez une réponse parmi les 5 choix suivants :

Absolument d'accord

D'accord

Neutre/Pas certain (dans le cas où vous n'êtes ni d'accord
ni pas d'accord avec l'énoncé, ou si vous ne réussissez
pas à vous décider)

Pas d'accord

Absolument pas d'accord

1. Je ressens continuellement une impression intérieure de satisfaction et d'aise.
2. Je tire un profond plaisir à m'adonner à des activités ordinaires.
3. Je sens et je sais profondément que je ne suis pas mes pensées.
4. Lorsque la vie m'apporte des changements imprévus, il m'est relativement aisé de les accepter et d'aller de l'avant.
5. Je me sens profondément en union avec la vie.
6. Le passé et le futur ne dérangent pas mon expérience du moment présent.
7. Je ressens une impression d'émerveillement face à la réalité du monde autour de moi.
8. Mon apparence n'a aucun impact sur ma valeur personnelle ou sur mon sens identitaire.
9. J'ai régulièrement des phases de quiétude mentale durant lesquelles mon mental est vide de toute pensée.
10. Mes expériences sensuelles me font sentir intensément vivant(e).
11. Je me sens profondément présent(e).
12. Je suis incapable de causer intentionnellement du tort à quelqu'un ou à quelque chose.
13. J'ai de la difficulté à nouer des liens profonds et authentiques.

14. Je ne ressens pas le besoin d'appartenir à un groupe, à une communauté, à une société ni de me conformer à leurs conventions.
15. Je ressens une intense vivacité dans tous mes sens.
16. Il est important pour moi de réussir dans la vie ou de devenir une personne importante.
17. Je ne ressens pas le besoin de faire quoi que ce soit. Je suis comblé(e) par le seul fait d'être.
18. J'observe mes émotions monter sans me laisser posséder par elles.
19. La mort me fait peur.
20. J'ai le sentiment que les objets apparemment distincts les uns des autres (comme les objets domestiques, les arbres et les gens) font partie de la même conscience qui est en tout.
21. Je me sens connecté(e) de façon égale à tous les êtres humains et plein de compassion envers eux, quels que soient leur pays ou leur culture, et qu'ils me soient proches ou pas.
22. Une raison d'être ou une mission supérieure s'exprime à travers moi.
23. Je juge mentalement le comportement des autres.
24. Quand je prends des décisions, j'ai confiance que mes impressions et mon intuition m'amènent dans la bonne direction.

25. Le monde autour de moi est intensément vivant et vibrant.
26. Mon sentiment de valeur personnelle n'est pas déterminé par la réussite ou par l'échec.
27. J'ai souvent une sensation d'intemporalité.
28. Je me sens obligé(e) d'agir de certaines façons pour pouvoir être accepté(e).
29. Veuillez décrire dans un court texte les aspects les plus significatifs de votre vision du monde et de votre perception de la réalité.

Note : Vingt-trois des énoncés se notent de 1 à 5, 1 correspondant à Absolument pas d'accord, 2, à Pas d'accord, 3, à Neutre/Pas certain, 4, à D'accord et 5, à Absolument d'accord. En ce qui concerne les énoncés 13, 16, 19, 23 et 28, l'évaluation est inversée, c'est-à-dire que Absolument pas d'accord correspond à 5 et Absolument d'accord à 1. Ensuite, vous devez additionner les réponses. Un total élevé indique un degré d'éveil plus intense. Le numéro 29 sert à valider les réponses au questionnaire, c'est-à-dire à vérifier si les réponses de la personne correspondent à la façon dont elle décrit son expérience.

Notes*

Introduction

1. McGinn, 1999.
2. Matthieu, 18,3.

1. L'aspiration à se «réveiller» après une longue léthargie

1. Taylor, 2012b, p. 74.

2. L'éveil dans les différentes cultures

1. Suzuki, 2000, p. 34.
2. Dans Spenser, 1963, p. 101.
3. Matthieu, 18,3.
4. Lao Tseu, chapitres 28 et 55.
5. Lenski, 1978.
6. Dans Spenser, 1963, p. 321.
7. Lancaster, 2005 ; Hoffman, 2007.
8. Dans Underhill, 1960[1911].
9. Dans Underhill, 1960[1911], p. 389.
10. Dans Spenser, 1963, p. 241.
11. Dans Happold, 1986, p. 86.
12. Dans Spenser, 1963, p. 254.

* N. d. T. : les numéros de page correspondent aux livres anglais consultés par l'auteur.

13. *Bhagavad Gita*, 1988, p. 53.
14. Carpenter, 1906.
15. Brunton, 1972, p. 141.
16. Maître Eckhart, 1996, p. 11.
17. Upanishad, 1990, p. 103.
18. Dans van de Weyer, 2000, p. 7.
19. *Bhagavad Gita*, 1988, p. 68.
20. Dans van de Weyer, 2000, p. 8.
21. Dans Spenser, 1963, p. 200.
22. Dans Scharfstein, 1973, p. 28.
23. Upanishad, 1990, p. 111.
24. Au risque d'être pédant, il est peut-être plus exact d'employer le terme *phénoménologie pérenne* parce que les similarités entre les différentes traditions sont fondamentalement de nature expérientielle et que la *phénoménologie* concerne l'étude de l'expérience. Voir Taylor, 2016.

3. L'éveil naturel chez les artistes

1. Whitman, 1980, p. 52.
2. Bucke, 1901.
3. *Ibid.*
4. *Ibid.* Il est intéressant de noter que, au cours de mes recherches de doctorat, sur 25 personnes ayant rapporté avoir atteint l'éveil, la moyenne d'âge où cet éveil s'est produit était de 35 ans. Toutefois, comme il y avait 16 femmes et seulement 9 hommes, cela laisse entendre que si Bucke était biaisé en ce qui concerne le genre, c'était probablement dû au fait que les femmes avaient moins de possibilités de rapporter

leur état d'éveil parce que la société était alors dominée par les hommes.

5. *Ibid.*
6. *Ibid.*
7. «Leaves of grass», 1881. Certains ont suggéré que Whitman était malicieux ici et qu'il minimisait ses connaissances en philosophie orientale. Mais, même si c'est vrai, il est improbable que Whitman ait eu une connaissance approfondie ou détaillée des enseignements bouddhistes ou hindous.
8. Bucke, 1901.
9. Whitman, 1980, p. 68.
10. *Ibid.*, p. 95.
11. *Ibid.*, p. 51.
12. *Ibid.*, p. 220.
13. *Ibid.*, p. 53.
14. Maslow, 1970, p. 163.
15. Whitman, 1980, p. 68.
16. *Ibid.*, p. 348.
17. *Ibid.*, p. 95.
18. Lawrence, 1923.
19. Dans Zang, 2011, p. xix.
20. Huxley, 1962, p. 1256.
21. Lawrence, 1994, p. 651.
22. *Ibid.*, p. 578.
23. *Ibid.*, p. 652.
24. *Ibid.*, p. 700.
25. Huxley, 1962, p. 1265.
26. Lawrence, 1994, p. 676.
27. Jefferies, 1883, p. 86.
28. *Ibid.*, p. 25.

29. Wordsworth, 1994, p. 205.
30. *Ibid.*, p. 587.
31. *Ibid.*, p. 511.
32. Blake, 2002, p. 88.
33. Shelley, 1994, p. 12.

4. L'éveil naturel : confusion et intégration

1. Peace Pilgrim, 1994, p. 2.
2. *Ibid.*, p. 4.
3. *Ibid.*
4. *Ibid.*, p. 7.
5. *Ibid.*
6. Voir Piechowski, 2009. J'ai entendu parler de Peace Pilgrim pour la première fois dans cet article.
7. Peace Pilgrim, 1994, p. 21.
8. *Ibid.*, p. 22-23.
9. *Ibid.*, p. 73.
10. *Ibid.*, p. 83.
11. Ainsi que nous l'avons vu, Richard M. Bucke avance que le déclenchement de la conscience cosmique est plus susceptible de se produire entre 30 et 40 ans, alors que l'âge moyen où l'éveil s'est produit chez les personnes faisant l'objet de ma thèse de doctorat était de 35 ans. Il est donc intéressant que Peace Pilgrim mentionne que son éveil s'est stabilisé autour de l'âge de 30 ans, comme ce fut le cas aussi pour moi. L'éveil spirituel chez Eckhart Tolle s'est produit à l'âge de 29 ans, tout comme celui de mon ami Russel Williams.

5. L'éveil graduel dans les traditions spirituelles

1. Cela renvoie à la précision que j'ai apportée dans *S'éveiller* sur la différence entre l'état d'éveil continu et l'état d'éveil permanent. Dans l'éveil continu, les expériences d'éveil se produisent sans arrêt et fusionnent. Certaines activités, comme la méditation, le contact avec la nature ou les périodes de silence et de solitude déclenchent facilement des expériences d'éveil. Alors, si vous vous adonnez régulièrement à ces activités (comme le ferait un moine, par exemple), vous pourriez entretenir chez vous une expérience d'éveil continue. Mais ceci est différent de l'état d'éveil réel. Si je reprends la métaphore de la maison, l'état d'éveil continu consiste à rester en dehors de la maison pendant qu'elle est encore là. Dans l'état d'éveil réel, il n'y a plus de maison. Ceci étant dit, il est fort probable que l'état d'éveil continu conduise à un état d'éveil permanent parce qu'il reforme graduellement le moule du système personnel.
2. *Udana sutta*, 1998.
3. *Dhammapada*, 2005.
4. Upanishad du yoga de la *kundalini*, 2013.
5. On peut aussi faire monter la *kundalini* de façon graduelle et contrôlée en pratiquant la technique *brahmacharya* (terme habituellement traduit comme « chasteté » ou « célibat »). Dans le yoga de la *kundalini*, *brahmacharya* n'est pas considérée comme une technique de suppression de la sexualité en fonction d'une attitude hostile à l'égard du corps (comme c'est la tendance générale du célibat dans les traditions

chrétiennes), mais comme un processus dynamique de transformation. Dans la pratique de l'*urdhvaretas*, les énergies instinctives associées aux chakras du bas se déplacent vers le haut et sont transformées en énergie spirituelle supérieure, appelée *ojas*. Il s'agit d'un processus d'alchimie intérieure durant lequel les énergies sont transmutées en une forme supérieure et plus pure d'énergie. Il existe un concept similaire dans le taoïsme, où le développement spirituel (aussi plus souvent qualifié de culture de soi) est également considéré comme une alchimie interne.

6. *Metta sutta*, 2004.
7. Deikman, 1980.
8. Voir, par exemple, Moore et Malinowski, 2009 ; Sauer, Walach, Offenbächer, Lynch, et Kohls, 2011 ; Tang et coll., 2007 ; Valentine et Sweet, 1999.

6. L'éveil graduel hors des traditions spirituelles

1. Williams, 2015, p. 76.
2. Dans Taylor, 2011, p. 25.
3. *Ibid.*, p. 24.

7. L'éveil soudain : la transformation par le tourment

1. Taylor, 2012a, p. 36.
2. Grof, 2000.
3. *Ibid.*, p. 137.
4. Stanton, Bower et Low, 2006.
5. L'épanouissement post-traumatique a été constaté après des expériences où la vie était menacée, comme les combats (Maguen, Vogt, King, King et Litz, 2006),

les catastrophes naturelles (Cryder, Kilmer, Tedeschi et Calhoun, 2006), les accidents (Snape, 1997) et le cancer et les maladies chroniques (Abraído-Lanza, Guier et Colón, 1998).

6. Bray, 2011 ; Calhoun, Tedeschi, Cann et Hanks, 2010.
7. van Lommel, 2004, p. 118.
8. Sabom, 1998.
9. Dans Taylor, 2011, p. 145.
10. *Ibid.*, p. 143–44.
11. « Wilko Johnson : “Le cancer en phase terminale m’a fait sentir vivant”. » (25 janvier 2013).
12. Graham a publié un livre. Voir « Ressources ».
13. La lecture d’ouvrages spirituels joue parfois aussi le rôle de thérapie et prépare le terrain à l’arrivée de la transformation. Au chapitre 6, nous avons vu que la lecture est parfois un facteur dans l’éveil graduel et qu’elle peut à l’occasion déclencher une transformation soudaine au cours d’une période de tourment psychologique. Par exemple, Moira, qui était épuisée et déprimée par les exigences que représentaient les soins qu’elle devait donner à un petit bébé, m’a dit qu’elle a connu un éveil soudain en lisant un livre : « Je lisais *Le pouvoir du moment présent* et j’observais l’espace dans la pièce. Soudain, j’ai senti mon mental se vider et je me suis sentie légère, comme si tous mes problèmes avaient disparu. »

Chose intéressante, je n’ai pas constaté dans mes recherches que les pratiques spirituelles étaient un facteur important de transformation en cas de tourment. En théorie, les pratiques spirituelles devraient permettre aux gens d’accéder davantage à la

transformation en créant le même genre d'ouverture que la thérapie. Mais ceci ne se produit peut-être tout simplement pas parce que les gens qui sont pris dans un intense tourment sont peu portés à entreprendre des pratiques spirituelles. En effet, les voies et les pratiques spirituelles sont plutôt adoptées dans des périodes de stabilité et de relative quiétude. Il est très difficile de méditer lorsque votre esprit déborde de stress et d'anxiété.

14. Il est parfois difficile de distinguer une transformation post-traumatique de cas où l'état d'éveil naturel est empêché. Quand on bloque un système personnel qui est prêt à se manifester, cela cause souvent de la frustration. Il s'agit là d'une des lois de base de l'existence : la répression ou le blocage d'un processus naturel engendre tension et malaise. Cette frustration peut s'avérer puissante parce que la pulsion à l'éveil est de nature évolutionniste et que toute la force de l'évolution est derrière elle. Dans certains cas, par conséquent, lorsqu'une personne vit un tourment psychologique avant de s'éveiller, il est difficile de dire si ce tourment est dû à des événements négatifs ou à la frustration de ne pas pouvoir laisser l'éveil naturel s'exprimer. (Bien sûr, il est fortement probable qu'il y aura du tourment dans les deux cas.)

Un possible exemple d'un tel cas est Eckhart Tolle. Il a connu un éveil soudain à l'âge de 29 ans, après avoir vécu pendant des années dans un état qu'il décrit comme suit : « Je me trouvais dans un état intense d'anxiété, de dépression, de désespoir existentiel et d'angoisse. Je ressentais une grande peur

face à la vie : peur du futur, peur de l'insignifiance derrière tout, mais je ne voulais pas vraiment affronter cette insignifiance ni découvrir ce qu'il y avait derrière elle.» (Taylor, 2011, p. 105) Certains facteurs externes peuvent avoir contribué à ce tourment, comme son déracinement familial, le divorce de ses parents et sa sensation d'isolement. Toutefois, il est également possible que la dépression et la frustration d'Eckhart provinssent d'un état d'éveil qui ne réussissait pas à s'exprimer, mais qui s'est à un moment donné manifesté par un éveil soudain d'une grande intensité.

15. Williams, 2015, p. 76-77.

8. L'éveil soudain : l'éveil énergétique de type *kundalini*

1. Greyson, 1993.
2. Greenwell, 1995 ; Ring et Rosing, 1990.
3. Jnaneshvar, 1986, p. 130.
4. Dans Silburn, 1988, p. 42.
5. Au cours de mes recherches, très peu de gens ont précisément localisé la source de cette énergie explosive à la base de la colonne vertébrale (ou près de celle-ci). La plupart des gens l'ont plutôt décrite comme une énergie montant dans leur corps ou s'intensifiant dans ce dernier. Ainsi que deux personnes dont je n'ai pas décrit l'expérience plus haut dans ce livre le disent, il y a eu «une sensation d'énergie montant précipitamment dans le corps» et «une incroyable quantité d'énergie circulant à travers le corps». Quelques autres personnes m'ont raconté des

expériences présentant des caractéristiques semblables à l'éveil de la *kundalini*, mais elles ne les ont pas décrites comme étant une montée d'énergie dans leur corps. Elles ont plutôt parlé de chaleur ou de lumière. Par exemple, une de ces personnes a mentionné que «une immense lumière dorée vive et circulaire» montait à partir de son plexus solaire, tournoyait et devenait plus vive jusqu'à ce qu'elle «passe à travers mon corps et l'emplisse. Une vague de joie m'a parcourue». Ceci peut laisser entendre que le concept traditionnel de *kundalini* lovée près de la base de la colonne vertébrale et montant par un canal près de la colonne vertébrale n'est peut-être pas littéralement vrai.

6. Greenwell, 1995.
7. Dans Taylor, 2010, p. 145-46.
8. Dans Taylor, 2012c.
9. Wade, 2004, p. 27.
10. *Ibid.* En passant, il est intéressant de mentionner que tous les récits d'expériences d'éveil d'origine sexuelle que j'ai rassemblés provenaient de femmes. Jenny Wade fait également remarquer que ces expériences semblent être plus communes chez les femmes que chez les hommes. Cela souligne peut-être une différence fondamentale entre l'orgasme de l'homme et celui de la femme. Selon les enseignements taoïstes, vu que les femmes et les hommes sont les expressions respectives des forces archétypales du yin et du yang, leur expérience de la sexualité est différente et ils ont des genres d'orgasmes différents. L'orgasme de l'homme (yang) est extériorisé et associé à une

expulsion et à une dispersion de l'énergie, qui a comme résultat une réduction de la force vitale. L'orgasme de la femme (yin) est intériorisé et produit un effet d'intensification et d'énergisation (de Souza, 2011). De ce point de vue, il n'est donc pas surprenant que les expériences d'éveil d'origine sexuelle soient plus communes chez les femmes que chez les hommes.

11. Washburn, 1995, p. 82.

9. Les autres types d'éveil soudain : l'éveil est-il possible avec les psychotropes ou la technologie ?

1. Stan Grof (2000) fait également remarquer que si les urgences spirituelles sont plus communément associées au tourment psychologique et émotionnel intense, elles peuvent aussi se produire en réaction aux pratiques spirituelles, aux expériences sexuelles puissantes, aux expériences psychédéliques ou à l'épuisement physique extrême.
2. Dans Wong, 1998, p. 108.
3. Suzuki, 1964, p. 65.
4. Parsons, 1995, p. 20.
5. *Ibid.*, p. 20-21.
6. Voir, par exemple, Zaehner, 1972.
7. Dans Shaw, 2015, p. 301.
8. Grof, 2000.
9. Il arrive qu'une transformation secondaire suive une expérience temporaire d'éveil. Celle-ci confère un nouveau sens d'optimisme, de confort, de réconfort ou de confiance à la personne. Par exemple, une

personne à qui j'ai parlé a connu une intense expérience d'éveil après une période d'intense tourment psychologique et a ressenti « l'amour et la paix les plus intenses qui soient, en sachant que tout allait bien » (Taylor, 2011, p. 4). L'expérience n'a probablement duré que quelques minutes, mais, par la suite, la personne a senti qu'elle avait acquis un nouveau sens d'appréciation et de perspective des choses, ainsi qu'une vision plus positive. Voici comment elle me l'a raconté : « J'ai regardé autour de moi et j'ai pensé à toutes les belles choses dans ma vie et dans le futur. Je me suis sentie plus positive et plus résiliente. » (*Ibid.*)

Les expériences temporaires d'éveil amènent à la conscience l'existence d'une nouvelle dimension spirituelle de la réalité. Les personnes étaient inconscientes de cette dimension avant, et maintenant qu'elles en ont eu un aperçu, elles désirent fortement la retrouver. Pour y arriver, elles finissent souvent par s'intéresser aux pratiques et aux traditions spirituelles. Par exemple, au cours d'une expérience d'éveil apparemment déclenchée par un tourment psychologique, Emma a parlé d'un « moment d'illumination » au cours duquel « tous les problèmes et toute la souffrance sont soudainement apparus comme insignifiants, ridicules, comme simplement une incompréhension » de sa véritable véritable nature et de tout le reste autour d'elle (Taylor, 2011, p. 8). Cette expérience a donné à Emma une nouvelle conscience spirituelle et a suscité chez elle un intérêt permanent pour la croissance spirituelle. Voici ce qu'Emma m'en

a dit : « D'une certaine façon, j'ai passé les 25 dernières années à me pencher sur ce que cela signifiait et sur la façon dont je pouvais peut-être retrouver cet état. » (*Ibid.*)

10. Huxley, 1988, p. 64.
11. Doblin, 1991. Une étude semblable effectuée en 2006 sur les effets de la psilocybine a permis de découvrir que 60 % des volontaires avaient décrit des caractéristiques d'expériences mystiques, un peu plus d'un tiers d'entre eux disant qu'il s'agissait de l'expérience spirituelle la plus importante de leur vie, aussi significative que la naissance de leur premier enfant. Une étude de suivi deux mois plus tard a montré que la plupart des participants à cette étude avaient remarqué que leurs humeurs, leurs attitudes et leur comportement étaient devenus plus positifs, tandis que des tests psychologiques montraient chez eux un degré significativement plus élevé de bien-être en comparaison aux autres volontaires de l'étude qui avaient reçu un placebo (Griffiths et coll., 2006).
12. McKenna, 2004, p. 122.
13. Hoffer, 1966.
14. Voir Chalmers (1996), Nagel (2012) et Kastrup (2014).
15. Voir Healy, 2015. Voir aussi Taylor, 2016a.

10. Les répercussions de l'éveil : la crise spirituelle

1. Upanishad, 1990, p. 86.
2. Roberts, 1993, p. 13.
3. Williams, 2015, p. 114-115.
4. *Ibid.*, p. 115.

5. *Ibid.*, p. 116.
6. Dans Taylor, 2011, p. 170.
7. Spiritual Crisis Network, s. d.
8. *Ibid.*
9. Clarke, 2010, p. 110-11.
10. Grof, 2000.
11. Phillips, Lukoff et Stone, 2009, p. 8.

11. Après la tempête : maîtres douteux et traits de caractère persistants

1. Forman, 2011, p. 13.
2. Forman, 2012, p. 12.
3. *Ibid.*
4. Burkeman, 2009.
5. Cohen, 1992, p. 128.
6. Dans Benjamin, 2016.

12. L'éveil, un nouveau monde et un nouveau Soi

1. Huxley, 1988, p. 121.
2. Williams, 2015, p. 94.
3. *Ibid.*, p. 76.
4. Dans Taylor, 2011, p. 110.
5. *Bhagavad Gita*, 1988, p. 68.

13. L'éveil, un nouveau mental et une nouvelle vie

1. C'est ce que Ken Wilber appelle la vision « monde-centrique » ou encore « vision universelle », par opposition à la vision « égocentrique » ou « sociocentrique ». À la phase égocentrique, nous nous préoccuons

uniquement de notre bien-être ; à la phase sociocentrique, nous nous identifions à notre groupe, et notre compassion et nos préoccupations visent seulement les membres de ce groupe, pas plus. Mais à la phase universelle, ainsi que Ken Wilber le dit : « La conscience n'est plus accaparée par le groupe ni limitée à lui, à la tribu ou à la nation, mais elle s'ouvre vers une conscience universelle, globale, de type "mondecentrique", où tous les gens sont traités avec justice et équité, peu importe la race, le sexe, la religion ou la croyance. » (Wilber, 2000, p. 158.)

2. Adiswarananda, s. d.
3. Le psychologue Lawrence Kohlberg (1981) décrit cela comme une moralité « postconventionnelle ». Dans l'état de léthargie, les gens ont beaucoup plus tendance à faire usage de ce que Kohlberg appelle les niveaux de moralité « préconventionnelle » ou « conventionnelle ». Sur le plan préconventionnel, la moralité consiste simplement à aller dans le sens de ses propres désirs, sans se préoccuper des effets que vos comportements ont sur les autres. Vos seuls véritables principes conducteurs sont l'évitement de la punition et le gain de récompense. Le « bien » est seulement ce qui est bien pour vous. Sur le plan conventionnel, la moralité consiste à obéir aux règles sociales, aux lois et aux codes moraux, et à faire ce qui est bon pour votre pays ou ce à quoi la majorité de vos concitoyens s'attend de votre part. Mais sur le plan postconventionnel, la moralité émane d'un sens impératif de ce qui est juste ou pas.

4. Lawrence, 1994, p. 610.
5. Abraham Maslow a reconnu cette autonomie comme une caractéristique des « auto-actualiseurs ». Ainsi qu'il le dit, ces gens étaient caractérisés par « une indépendance de culture et de milieu ambiant » et par une « résistance à l'acculturation et par la transcendance de toute culture particulière » (Maslow, 1971, p. 129).
6. Voir Taylor, 2012b.
7. Robinson, 1977 ; Hoffman, 1992.
8. Maslow souligne quelque chose de semblable au sujet des « expériences extrêmes » par rapport aux expériences spirituelles et mystiques traditionnelles. Il assimile les expériences extrêmes à « un matériau brut que l'on utilise pour différents styles de structures, tout comme les briques, le mortier et le bois pourraient être respectivement utilisés par un Français, un Japonais et un Tahitien pour construire différents types de maisons » (Maslow, 1994, p. 73).

14. L'éveil naturel chez les enfants

1. Wordsworth, 1994, p. 587.
2. Dans Happold, 1986, p. 368.
3. Lao Tseu, chapitres 28 et 55.
4. Matthieu, 18,3.
5. Wilber, 1997. C'est un exemple de ce que Wilber appelle « méprise pré/trans » et qui explique qu'il est facile de confondre l'état « prérationnel » de développement avec l'état « transrationnel », et vice-versa. C'est également un exemple de ce qu'il appelle le

« rétroromantisme », c'est-à-dire notre tendance à idéaliser des périodes antérieures de développement. Selon Wilber, cela vaut également pour le développement culturel. Nous avons tendance à idéaliser les premières sociétés humaines, alors qu'elles étaient en fait beaucoup moins avancées que la nôtre.

6. Bindl, 1965.
7. Pafford, 1973.
8. Gopnik, 2009, p. 125.
9. *Ibid.*, p. 131.
10. *Ibid.*, p. 129.
11. Robinson, 1977, p. 53.
12. *Ibid.*, p. 96.
13. *Ibid.*, p. 49.
14. *Ibid.*, p. 55.
15. Hoffman, 1992, p. 38–39. Un possible problème ici est que la validité des comptes rendus des expériences spirituelles d'enfance pourrait être remise en question parce qu'ils sont rétrospectifs (par exemple, les personnes âgées décrivent parfois des expériences qu'elles ont faites à l'âge de quatre ans) et qu'ils sont racontés avec un langage que des enfants n'emploieraient absolument pas. Toutefois, ainsi que Michael Piechowski (2001) le fait remarquer, les expériences spirituelles sont si puissantes et si inhabituelles qu'on s'en souvient avec beaucoup plus de vivacité et beaucoup moins de distorsion que des autres expériences. De plus, les souvenirs des enfants sont beaucoup plus fiables que ce que l'on croit généralement. Par exemple, des recherches effectuées par Sheingold et Tenney (1982) montrent que des enfants

âgés de trois à quatre ans se rappellent avec beaucoup de précision des événements survenus un an plus tôt, avec la même précision que des enfants de huit ans. En ce qui a trait au langage, il faut dire que les expériences spirituelles, par leur nature, se situent au-delà du langage. En effet, même les adultes que nous sommes ont de la difficulté à les décrire avec la dualité sujet-objet propre au langage, les différents temps et l'insuffisance de vocabulaire concernant des états si raffinés et si intenses de conscience. Un adulte saura certainement expliquer l'expérience plus clairement qu'un enfant parce qu'il possède un vocabulaire plus étendu et la capacité d'utiliser des métaphores. Mais ceci n'a aucune conséquence sur l'expérience elle-même, qui existe avant et au-delà du langage.

16. Gopnik, 2009.
17. Warneken, 2013, 2015.
18. Gopnik, 2009, p. 212.
19. C'est probablement la raison pour laquelle les expériences d'éveil chez les enfants sont rarement, selon la terminologie employée par l'érudit et mystique Walter Stace (1964), des expériences «introverties». En effet, les expériences d'éveil chez les enfants incitent rarement ces derniers à se retirer du monde pour atteindre un état intérieur de bien-être et de spaciousité, ou, si l'intensité de l'éveil est plus forte, un état de vacuité intérieure ou de pure conscience qui fait toucher l'essence spirituelle de la réalité. Leurs expériences sont presque toujours «extraverties», c'est-à-dire qu'elles sont pour la plupart des expériences de présence accrue, de connexion ou d'union.
20. Wordsworth, 1994, p. 587.

15. La démythisation de l'état d'éveil

1. Dans Caplan, 1999, p. 517.
2. Williams, 2015, p. 149.
3. Dans Dossey, 2010, p. 10.
4. *Ibid.*, p. 11.
5. Voir Taylor, 2016b.
6. Ramana Maharshi, 1991.
7. À l'origine, ce concept a été mis au point par John Welwood dans son livre *Awaken Dansg the Heart*, paru en 1983.
8. Whitman, 1980, p. 105.

16. L'éveil collectif, un saut quantique évolutionniste

1. Je ne suis certainement pas le premier à avancer une telle vision spirituelle de l'évolution. De nombreux philosophes ont laissé entendre que l'évolution était un processus prédéterminé du déploiement et de l'intensification de la conscience : les philosophes allemands Georg Wilhelm Friedrich Hegel et Johann Gottlieb Fichte, les philosophes français Henri Bergson et Pierre Teilhard de Chardin, et le philosophe américain Ken Wilber. Selon Hegel, l'histoire humaine est un déploiement progressif de l'esprit menant à un état de raison — le point culminant du développement humain — où il n'y a plus aucune distinction entre l'objet et le sujet, et où toutes les choses fusionnent pour ne faire qu'une. Teilhard de Chardin considérait l'évolution comme un processus de spiritualisation de la matière, qui tendait vers un point « oméga », c'est-à-dire vers le point culminant

du processus d'évolution, où toute la matière devient imprégnée d'énergie spirituelle et où tous les phénomènes, humains y compris, deviennent un. Dans son livre *Cosmic Consciousness* (Conscience cosmique), que j'ai mentionné au chapitre 3, Richard M. Bucke décrit avec conviction que la conscience cosmique se trouve à une étape de développement qui concerne l'humanité tout entière. Selon lui, il existe deux autres types de conscience. Premièrement, il y a la conscience simple des animaux (et des premiers êtres humains), qui rend ces derniers conscients de leur milieu ambiant et les rend capables de réagir aux changements survenant dans ce milieu. Deuxièmement, il y a la conscience de soi qui s'est développée selon Bucke chez les êtres humains depuis seulement environ quelques milliers d'années. Ceci veut dire que, pour la première fois, en plus d'être conscients de leur milieu ambiant, les êtres humains sont conscients d'eux-mêmes. Et maintenant, nous assistons à la naissance de la conscience cosmique. Même si, selon Bucke, elle est très rare pour le moment, la conscience cosmique devient de plus en plus commune et finira par toucher chaque être humain à un moment donné. Dans le futur, elle deviendra l'état normal d'être des êtres humains, état que nous acquerrons à l'âge adulte.

2. Si vous voulez consulter une solide critique des limites du néo-darwinisme, je vous conseille de lire le livre du philosophe Thomas Nagel, *MDansd and Cosmos* (L'esprit et le cosmos) publié en 2012.
3. O'Rourke, 2004.

4. Pour être plus précis, de toutes les caractéristiques que nous avons abordées aux chapitres 12 et 13, les seules que, selon moi, les êtres humains primitifs ne possédaient pas étaient les caractéristiques conceptuelles de « manque d'identification au groupe » et de « perspective élargie ou universelle ». La plupart des peuples primitifs possédaient un très fort sens d'identification à la tribu, même si celle-ci n'était pas suscitée par un besoin de sécurité et d'appartenance (comme c'est le cas pour la plupart des humains modernes), mais simplement par le manque d'autres références culturelles. De façon similaire, leur manque de perspective universelle était probablement la conséquence de leur expérience limitée du monde et des autres cultures.
5. Teilhard de Chardin, 1961.
6. Voir Chalmers (1996), Forman (1998) et aussi Kastrup (2014).

Bibliographie

ABRAÍDO-LANZA, A. F., C. GUIER et R. M. COLÓN,
«Psychological thriving among Latinas with chronic
illness», *Journal of Social Issues*, 1998, vol. 54, n° 2,
p. 405-424.

ADISWARANANDA, Swami. *Sri Ramakrishna*, (s. d.). Tiré de
<http://www.ramakrishna.org/rmk.htm>.

BENJAMIN, E. *Andrew Cohen's apology*, 2016. Tiré de [http://
www.integralworld.net/benjamin79.html](http://www.integralworld.net/benjamin79.html).

Bhagavad Gita, (J. Mascaro, trad. anglaise), Londres,
Angleterre, Penguin, 1988.

BINDL, M. *Religious Experience mirrored in pictures: A develop-
mental psychological investigation*, Freiburg, Allemagne,
Herder, 1965.

BLAKE, W. *Collected poems*, Londres, Angleterre, édité par W.
B. Yeats, Routledge, 2002.

BRAY, P. «Bereavement and transformation: A psycho-
spiritual and post-traumatic growth perspective», *Journal
of Religion and Health*, 2011, vol. 52, n°3, p. 890-903.

BRUNTON, P. *A search in secret India*, Londres, Angleterre,
Rider, 1972.

- BUCKE, R. M. *Cosmic consciousness: A study in the evolution of the human mind*, 1901. Tiré de <http://www.sacred-texts.com/eso/cc/>.
- BURKEMAN, O. *The bedsit epiphany*, 2009. Tiré de <http://www.theguardian.com/books/2009/apr/11/eckhart-tolle-interview-spirituality>.
- CALHOUN, L. G., R. G. TEDESCHI, A. CANN et E. A. HANKS. «Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth», *Psychologica Belgica*, 2010, vol. 50, n°1, p. 125-143.
- CAPLAN, M. *Halfway up the mountain*, Chino Valley (Arizona), Hohm Press, 1999.
- CARPENTER, E. *Days with Walt Whitman: With some notes on his life and work*, Londres, Angleterre, George Allen & Unwin, 1906. Tiré de <http://www.whitmanarchive.org/criticism/interviews/transcriptions/med.00571.html>.
- CHALMERS, D. *The conscious mind: In search of a fundamental theory*, Oxford, Angleterre, Oxford University Press, 1996.
- CLARKE, I., (dir.). *Psychosis and spirituality: Consolidating the new paradigm*, Chichester, Angleterre, Wiley-Blackwell, 2010.
- COHEN, A. *Autobiography of an awakening*, Corte Madera (Californie), Moksha Press, 1992.
- CRYDER, C. H., R. P. KILMER, R. G. TEDESCHI et L. G. CALHOUN. «An exploratory study of posttraumatic growth in children following a natural disaster», *The*

American Journal of Orthopsychiatry, 2006, vol. 76, n° 1, p. 65-69.

DEIKMAN, A. «Deautomatization and the mystic experience», dans *Understanding mysticism*, édité par R. Woods, Londres, Angleterre, Athlone Press, 1980, p. 240-260.

Dhammapada, 2005. Tiré le 14 avril 2016 de <http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-samadhi/jhana.html>.

DOBLIN, R. «Pahnke's Good Friday experiment: A long-term follow-up and methodological critique», *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1991, vol. 23, n° 1, p. 1-28.

DOSSEY, B. M. «Florence Nightingale: A 19th century mystic», *Journal of Holistic Nursing*, 2010, vol. 28, n° 1, p. 10-35.

FORMAN, R. «What does mysticism have to teach us about consciousness?», *Journal of Consciousness Studies*, 1998, vol. 5, n° 2, p. 185-201.

FORMAN, R. *Enlightenment ain't what it's cracked up to be*, Ropley, Angleterre, O-Books, 2011.

FORMAN, R. «Enlightenment ain't what it's cracked up to be», *The Network Review*, 2012, n° 109, p. 12-14.

GOPNIK, A. *The philosophical baby*, Londres, Bodley Head, 2009.

GREENWELL, B. *Energies of transformation: A guide to the kundalini process*, Cupertino (Californie), Shakti River Press, 1995.

- GREYSON, B. «Near-death experiences and the physio-kundalini syndrome», *Journal of Religion and Health*, 1993, vol. 32, n° 4, p. 277-290.
- GRIFFITHS, R. R. et coll. «Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance», *Psychopharmacology*, 2006, vol. 187, p. 268-283, doi:10.1007/s00213-006-0457-5.
- GROF, S. *The psychology of the future*, Albany (New York), New York Press, 2000.
- HAPPOLD, F. C. *Mysticism : A study and anthology*, Londres, Angleterre, Pelican, 1986.
- HEALY, D. «Serotonin and depression : The marketing of a myth», 2015. Tiré de <https://davidheavy.org/wp-content/uploads/2015/07/2015-Serotonin-and-Depression-bmj.h1771.pdf>.
- HOFFER, A. *New hope for alcoholics*, New York (New York), University Books, 1966.
- HOFFMAN, E. *Visions of innocence*, Boston (Massachussets), Shambhala, 1992.
- HOFFMAN, E. *The way of splendour : Jewish mysticism and modern psychology*, New York (New York), Rowman and Littlefield, 2007.
- HUXLEY, A. «Introduction by Aldous Huxley to the letters of D. H. Lawrence», dans *The letters of D. H. Lawrence*, édité par H. T. Moore, Londres, Angleterre, Heinemann, 1962, p. 1247-1268.

- HUXLEY, A. *The doors of perception et Heaven and Hell*, Londres, Angleterre, Penguin. Traduction française par Jules Castier, *Les portes de la perception*, 10-18, 2011 et *Le ciel et l'enfer*, du Rocher, 1999.
- JEFFERIES, R. *The story of my heart : An autobiography*, 1883. Tiré de <http://richardjefferiessociety.co.uk/Story%20of%20My%20Heart.pdf>.
- JNANESHVAR, Sri. *Jnaneshvari*, Albany (New York), State University of New York Press, 1986.
- KASTRUP, B. *Why materialism is baloney*, Southampton, Angleterre, Iff Books, 2014.
- KOHLBERG, L. *Essays on moral development, vol. 1: The philosophy of moral development*, San Francisco (California), Harper, 1981.
- LANCASTER, L. *The essence of Kabbalah*, Londres, Angleterre, Arcturus, 2005.
- LAO TSEU. *Tao teh king*, (J. Legge, trad.), (s. d.), Tiré de <http://www.thetao.info/english/english.htm>.
- LAWRENCE, D. H. Chapitre 12, « Whitman », *Studies in American literature*, 1923. Tiré de <http://xroads.virginia.edu/~hyper/lawrence/dhlch12.htm>.
- LAWRENCE, D. H. *Complete poems*, Londres, Angleterre, Penguin, 1994.
- « Leaves of grass ». (Commentaire sur le recueil de poème *Leaves of grass*, *Feuille d'herbe*), *The Boston Globe*, 1881. Tiré de <http://www.whitmanarchive.org/criticism/reviews/leaves1881/anc.00209.html>.

LENSKI, G. *Human societies*, 2^e éd., New York (New York), McGraw-Hill, 1978.

VAN LOMMEL, P. « About the continuity of our consciousness », dans *Brain death and disorders of consciousness*, édité par C. Machado et D. A. Shewmon, New York (New York), Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2004.

LUKOFF, D., F. LU et R. TURNER. « From spiritual emergency to spiritual problem: The transpersonal roots of the new DSM-IV Category », *Journal of Humanistic Psychology*, 1998, vol. 38, n° 2, p. 21-50.

MAGUEN, S., O. S. VOGT, L. A. KING, D. W. KING et B. T. LITZ. « Posttraumatic growth among Gulf War I veterans: The predictive role of deployment-related experiences and background characteristics », *Journal of Loss and Trauma*, 2006, vol. 11, n° 5, p. 373-388.

MAHARSHI, Ramana. *Be as you are: The teachings of Ramana Maharshi*, Londres, Angleterre, édité par D. Godman, Arkana, 1991.

MAÎTRE ECKHART. *Meister Eckhart: From whom God hid nothing*, édité par D. O'Neal, Boston (Massachussets), Shambhala, 1996.

MASLOW, A. *Motivation and personality*, 2^e éd., New York (New York), Harper and Row, 1970.

MASLOW, A. *The farther reaches of human nature*, New York (New York), Viking, 1971.

MASLOW, A. *Religious, values and peak experiences*, New York (New York), Arkana, 1994.

MCGINN, C. *The mysterious flame: Conscious minds in a material world*, New York (New York), Basic Books, 1999.

MCKENNA, D. J. « Clinical investigations of the therapeutic potential of ayahuasca: Rationale and regulatory challenges », *Pharmacology & Therapeutics*, 2004, vol. 102, n° 2, p. 111-129.

Metta sutta. (Amaravati Sangha, trad. anglaise), 2004. Tiré le 13 février 2016 de <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/snp/snp.1.08.amar.html>.

MOORE, A. et P. MALINOWSKI. « Meditation, mindfulness and cognitive flexibility », *Consciousness & Cognition*, 2009, vol. 18, n° 1, p. 176-186.

NAGEL, T. *Mind and cosmos*, Oxford, Angleterre, Oxford University Press, 2012.

O'ROURKE, F. « Aristotle and the metaphysics of evolution », *The Review of Metaphysics*, 2004, vol. 58, n° 1, p. 3-59.

PAFFORD, M. *Inglorious Wordsworths: A study of some transcendental experiences in childhood and adolescence*, Londres, Angleterre, Hodder & Stoughton, 1973.

PARSONS, T. *The open secret*, Shaftesbury, Angleterre, Open Secret Publishing, 1995.

PEACE PILGRIM. *Her life and work in her own words*, Santa Fe (Nouveau Mexique), Ocean Tree, 1994.

PHILLIPS, R., D. LUKOFF et M. K. STONE. « Integrating the spirit within psychosis : Alternative conceptualization of psychotic disorders », *Journal of Transpersonal Psychology*, 2009, vol. 41, p. 61-80.

- PIECHOWSKI, M. «Childhood spirituality», *Journal of Transpersonal Psychology*, 2001, vol. 33, p. 1-15.
- PIECHOWSKI, M. «Peace Pilgrim, exemplar of level V», *Roeper Review*, 2009, vol. 31, n° 2, p. 103-112.
- RING, K. et C. ROSING. «The omega project: An empirical study of the NDE-prone personality», *Journal of Near-Death Studies*, 1990, vol. 8, n° 4, p. 211-239.
- ROBERTS, B. *The experience of no-self*, Albany (New York), SUNY, 1993.
- ROBINSON, E. *The original vision: A study of religious experience of childhood*, Oxford, Angleterre, Religious Experience Research Unit, 1977.
- SABOM, M. *Light and death : One doctor's fascinating account of near-death experiences*, Grand Rapids (Michigan), Zondervan, 1998.
- SAUER, S., H. WALACH, M. OFFENBÄCHER, S. LYNCH et N. KOHLS «Measuring mindfulness : A Rasch analysis of the Freiburg Mindfulness Inventory», *Religions*, 2011, vol. 2, n° 4, p. 693-706.
- SCHARFSTEIN, B. *Mystical experience*, Oxford, Angleterre, Basil Blackwell, 1973.
- SHAW, G. «Platonic siddhas : Supernatural philosophers of Neoplatonism», dans *Beyond physicalism: Toward reconciliation of science and spirituality*, édité par E. F. Kelly, A. Crabtree et P. Marshall, Lanham (Maryland), Rowman & Littlefield, 2015, p. 275-314.

- SHEINGOLD, K. et Y. TENNEY. « Memory from a salient childhood », dans *Memory observed*, édité par U. Neisser, New York (New York), W. H. Freeman, 1982.
- SHELLEY, P. B. *The selected poems and prose of P. B. Shelley*, Ware, Angleterre, Wordsworth Editions, 1994.
- SILBURN, L. *The energy of the depths : A comprehensive study based on the scriptures of nondualistic Kashmir Shivaism*, (V. J. Pradhan, trad.), Albany, (New York), State University of New York Press, 1988.
- SNAPE, M. C. « Reactions to a traumatic event : The good, the bad and the ugly ? », *Psychology, Health & Medicine*, 1997, vol. 2, n° 3, p. 237-242.
- DE SOUZA, E. « Health and sexuality : Daoist practice and Reichian therapy », dans *Living authentically: Daoist contributions to modern psychology*, édité par L. Kohn, St-Petersburg (Floride), Three Pines Press, 2011.
- SPENSER, S. *Mysticism*, Londres, Angleterre, Pelican Books, Londres, 1963.
- Spiritual Crisis Network. *Our description*, (s. d.). Tiré de <http://spiritualcrisisnetwork.org.uk/what-is-sc/our-description>.
- STACE, W. *Mysticism and philosophy*, Los Angeles (Californie), J.P. Tatcher, 1964.
- STANTON, A. L., J. E. BOWER et C. A. LOW. « Posttraumatic growth after cancer, dans *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*, édité par L. G. Calhoun et R.

- Tedeschi, Mahwah (New Jersey), Lawrence Erlbaum Associate Publishers, 2006, p. 138-175.
- SUZUKI, D. T. *An introduction to Zen Buddhism*, New York (New York), Grove Press, 1964.
- SUZUKI, D. T. *The awakening of Zen*, Boston (Massachussets), Shambhala, 2000.
- TANG, Y. Y. et coll. «Shortterm meditation training improves attention and self-regulation», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2007, vol. 104, n° 43, p. 17152-17156.
- TAYLOR, S. «Beyond the pre/trans fallacy : The validity of pre-egoic spiritual experience», *The Journal of Transpersonal Psychology*, 2009, vol. 41, n° 1, p. 22-43.
- TAYLOR, S. *Waking from sleep: The source of awakening experiences and how to make them permanent*, Londres, Angleterre, Hay House. Traduction en français par Denis Bernier, *S'éveiller – Pourquoi les expériences d'éveil surviennent-t-elles ?*, Québec, Canada, Dauphin Blanc, 2011.
- TAYLOR, S. *Out of the darkness: from turmoil to transformation*, Londres, Angleterre, Hay House. Traduction en français par Sylvie Fortier, *Émerger de l'ombre – De l'épreuve à la transformation*, Québec, Canada, Dauphin Blanc, 2012.
- TAYLOR, S. «Transformation through suffering: A study of individuals who have experienced positive psychological transformation following periods of intense turmoil and trauma», *The Journal of Humanistic Psychology*, 2012a, vol. 52, n° 1, p. 30-52.

- TAYLOR, S. « Spontaneous awakening experiences : Exploring the phenomenon beyond religion and spirituality », *The Journal of Transpersonal Psychology*, 2012b, vol. 44, n° 1, p. 73-91.
- TAYLOR, S. « Transcendent sex : How sex can generate higher states of consciousness », 2012c. Tiré de <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/out-the-darkness/201201/transcendent-sex>.
- TAYLOR, S. « Chemical lobotomy: The madness of the mass prescription of psychotropic drugs », 2016a. Tiré de <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/out-the-darkness/201603/chemical-lobotomy>.
- TAYLOR, S. « A model of purpose: From survival to transpersonal purpose », *Transpersonal Psychology Review*, 2016b, vol. 18, n° 1, p. 12-25.
- TAYLOR, S. « From philosophy to phenomenology: The argument for a “soft” perennialism », *The International Journal of Transpersonal Studies*, 2016, vol. 35, n° 2.
- TEILHARD DE CHARDIN, P. *Le phénomène humain*, PTS Sagesse, 2007.
- Udana sutta*, (J. D. Ireland, trad. anglaise), 1998, tiré de <http://www.accesstosight.org/tipitaka/kn/ud/ud.5.05.irel.html>.
- UNDERHILL, E. *Mysticism*, Londres, Angleterre, Methuen, 1960. (Livre original publié en 1911.)
- Upanishad, (J. Mascaro, dir. et trad. anglaise), Londres, Angleterre, Penguin, 1990.

VALENTINE, E. R. et P. L. G. SWEET. « Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention », *Mental Health, Religion & Culture*, 1999, vol. 2, n° 1, p. 59-70.

WADE, J. « Mapping the course of heavenly bodies : The varieties of transcendent sexual experiences », *Journal of Transpersonal Psychology*, 2000, vol. 32, n° 2, p. 103-122.

WADE, J. *Transcendent sex: When lovemaking opens the veil*, New York (New York), Paraview Pocket Books, 2004.

WARNEKEN, F. « Young children proactively remedy unnoticed accidents », *Cognition*, 2013, vol. 126, n° 1, p. 101-108.

WARNEKEN, F. « Precocious prosociality: Why do young children help ? », *Child Development Perspectives*, 2015, vol. 9, n° 1, p. 1-6.

WASHBURN, M. *The ego and the dynamic ground*, Albany (New York), SUNY Press, 1995. (Livre original publié en 1980.)

WELWOOD, J. *Awakening the Heart*, Boston (Massachussets), Shambhala, 1983.

VAN DE WEYER, R. (dir.). *366 readings from Buddhism*, Cleveland (Ohio), Pilgrim Press, 2000.

WHITMAN, W. *Leaves of grass*, New York (New York), Signet Books, 1980. Traduction française *Feuilles d'herbe*, Jean-Paul Rocher éditeur, 2011.

WILBER, K. *The eye of spirit: An integral vision for a world gone slightly mad*, Boston (Massachussets), Shambhala, 1997.

WILBER, K. *Integral psychology*, Boston (Massachussets), Shambhala, 2000.

« Wilko Johnson : “Terminal cancer has made me feel alive” », 25 janvier 2013. Tiré de <http://www.bbc.co.uk/news/entertainment-arts-21187740>.

WILLIAMS, R. *Not I, not other than I: The life and teachings of Russel Williams*, Ropley, Angleterre, O-Books, 2015.

WONG, K. K. *The complete book of Zen*, Londres, Angleterre, Vermillion, 1998.

WORDSWORTH, W. *The works of William Wordsworth*, Ware, Angleterre, Wordsworth Editions, 1994.

Upanishad du yoga de la *kundalini*, tiré de http://www.purna-yoga.ru/en/library/text/ancent/YogaKundalini_Upanishad.pdf, 2013.

ZAEHNER, R. C. *Drugs, mysticism and make-believe*, Londres, Angleterre, Collins, 1972.

ZANG, T. D. H. *Lawrence's philosophy of nature: An Eastern view*, Bloomington (Indiana), Trafford Publishing, 2011.

Ressources

Si vous faites actuellement l'expérience d'un éveil spirituel soudain (crise spirituelle) qui vous perturbe, vous pourriez consulter les sites suivants pour trouver de l'aide :

En anglais :

Spiritual Crisis Network

<http://spiritualcrisisnetwork.uk>

Spiritual Emergence Network

<http://spiritualemergence.info>

EmmaBragdon.com

<http://emmabragdon.com>

En français :

<https://lauramarietv.com/la-nuit-noire-de-lame-crise-spirituelle-et-renaissance/>

<http://www.tonyservera.fr/2016/05/19/comment-gerer-son-eveil-spirituel/>

<https://leschroniquesdaragonne.wordpress.com/2011/12/30/les-symptomes-de-leveil-spirituel/>

<http://eveilspirituel.net/>

Certaines des personnes que j'ai interrogées possèdent leur propre site web ou ont publié des livres pour faire part de leur expérience d'éveil :

Gavin Whyte (chapitre 4)

Gavin a publié un certain nombre de livres, dont *The Girl with the Green-Tinted Hair*, Huddersfield, Royaume-Uni, Being Books, 2015.

Cheryl Smith (chapitre 6)

Being Mrs. Smith : A Very Unorthodox Love Story, Ropley, Royaume-Uni, O-Books, 2016.

JC Mac (chapitre 7)

The Anatomy of a Spiritual Meltdown (jcmacsbook.blogspot.co.uk).

Graham Stew (chapitre 7)

Too Simple for Words : Reflections on Non-Duality, Ropley, Royaume-Uni, O-Books, 2016.

Kimberley Jones (chapitre 8)

www.kimberleyjones.com

William Murtha (chapitre 10)

Dying for a Change : Survival, Hope, and the Miracle of Choice, Bloomington (Indiana), Transformation Media Books, 2009.

Si vous désirez parler de votre propre expérience d'éveil, vous pouvez le faire par le biais de mon site web : www.stevenmtaylor.com.

Détails sur l'auteur

Steve Taylor est l'auteur de plusieurs livres traitant de spiritualité et de psychologie, entre autres, *La chute* et *S'éveiller*. Il a également publié deux livres de poésie de réflexions spirituelles, dont *Atteindre la sérénité*. Il est maître de conférence principal en psychologie à l'Université Leeds Beckett, au Royaume-Uni. Depuis 2011, il est inscrit chaque année sur la liste du magazine *Mind, Body, Spirit* des « 100 personnes vivantes les plus influentes dans le monde ».

Vous pouvez consulter son site web www.stevenmtaylor.com.

Que veut dire être illuminé ou être spirituellement éveillé? Dans son livre *Le saut quantique*, Steve Taylor explique que cet état est beaucoup plus commun que ce que l'on pense généralement. Il explique aussi que les gens ordinaires provenant de toutes les couches de la société peuvent accéder à une réalité plus intense, et y accèdent effectivement, même s'ils ne connaissent rien des pratiques et des voies spirituelles. L'état d'éveil est un état d'être plus expansif et plus harmonieux que l'état normal, qui peut être cultivé ou qui peut se produire accidentellement. Cet état peut également être un processus dont nous faisons collectivement l'expérience. S'inspirant de ses années de recherche en tant que psychologue et de ses propres expériences, Steve Taylor nous donne ce qui est peut-être l'étude psychologique la plus claire jamais publiée sur l'état d'éveil. Mais, surtout, il nous rappelle que c'est notre état le plus naturel, qui nous est accessible à tous, n'importe quand, n'importe où.

La vie vous donne toujours ce dont vous avez besoin et, en ce moment, elle vous donne ce livre, qui vous guidera et vous accompagnera dans des moments difficiles. Il contient une grande et précieuse sagesse, qui est exprimée dans le langage direct, clair et terre à terre qui fait la force littéraire de Steve Taylor.

—Tiré de l'avant-propos rédigé par Eckhart Tolle, auteur des ouvrages *Le pouvoir du moment présent* et *Nouvelle terre*.

Steve Taylor est l'auteur de plusieurs livres sur la spiritualité et la psychologie, entre autres *La chute* et *S'éveiller*. Il a également publié plusieurs livres de réflexions poétiques sur la spiritualité, dont *Atteindre la sérénité*. Il est maître de conférence principal en psychologie à l'Université Leeds Beckett, au Royaume-Uni. Depuis 2011, son nom apparaît chaque année dans le magazine *Mind, Body, Spirit*, sur la liste des cent personnes vivantes les plus influentes dans le domaine de la spiritualité.

ADA
GROUPE

ADA
EDITIONS
www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

ISBN 978-2-89803-082-6



9 782898 030826

29,95 \$ CAD

