

# MANIFESTE POUR UNE NOUVELLE SPIRITUALITÉ

par Yann Thibaud

extraits de « [L'Éveil de l'humanité \(L'Écologie Intérieure 3\)](#) »

Voilà presque deux siècles qu'au nom de l'idéologie du progrès, la société occidentale (aujourd'hui étendue à la planète entière) a cru trouver le bonheur et le sens de l'existence, dans une production et une consommation sans limite de biens et de produits, jusqu'à l'épuisement programmé des ressources de la Terre qui accueille l'humanité. Sortir de cette impasse suicidaire implique de transformer radicalement nos modes de vie et de pensée.

C'est pourquoi la crise généralisée que nous traversons n'est pas seulement économique, financière, énergétique ou politique : elle est d'abord structurelle, culturelle, civilisationnelle et (osons le mot) spirituelle ; elle est la conséquence d'une idéologie absurde, réduisant l'être humain à un agent économique, sorte de créature robotique ayant pour seule finalité de produire et consommer, niant par là sa dimension affective, sensible, intuitive et idéaliste ; elle signe le désastre du matérialisme, l'échec d'un monde dédié au culte du profit, la fin d'une illusion, mais aussi peut-être la naissance d'un monde différent, plus sage, plus heureux et plus libre, comme la métamorphose de la triste chenille en somptueux papillon.

## Notre potentiel oublié

Les peuples qui nous ont précédés et qui eurent au moins le grand mérite de nous léguer une planète habitable, n'étaient pas, quant à eux, des obsédés de la croissance et du pouvoir d'achat. Leurs centres d'intérêts étaient d'une toute autre nature : ils se passionnaient pour des questions mystiques et métaphysiques et entreprirent, par de multiples voies, de connaître et développer les aptitudes et potentiels de la conscience et de l'esprit.

Aussi, sur tous les continents et dans toutes les cultures, peut-on trouver le récit ou le témoignage d'êtres s'étant affranchis des limitations de la conscience ordinaire et faisant montre de qualités et capacités exceptionnelles : une joie et un amour constants et sans limite, une totale sérénité et un niveau élevé de discernement et de sagesse.

Cet état résultant d'un changement intérieur radical, se trouve qualifié par des mots très variés : ainsi en Orient, on parle dans le bouddhisme d'éveil ou d'illumination, dans l'hindouisme : de libération ou de réalisation, et dans d'autres traditions (soufisme, taoïsme et même chamanisme) on trouvera des termes équivalents ; en Occident, on recourt aux concepts quelque peu différents de sagesse ou de sainteté, mais les états que ces divers mots tentent de traduire, s'avèrent proches ou similaires, car ils constituent une réalité universelle, un potentiel offert à tout être humain, quels que soient sa culture, son origine ou son parcours.

Le véritable bonheur serait-il donc l'Éveil ?

En quoi consiste-t-il exactement et comment en faire l'expérience ?

Comment reconnaître les « éveillés » ? Passent-ils devant une commission chargée de les évaluer, les authentifier et leur délivrer une certification ou une autorisation d'exercer ?

Il n'existe heureusement pas de bureaucratie de l'Éveil. Le rayonnement, la bonté et l'amour qui émanent des éveillés sont les seules sources de la fascination qu'il suscitent.

Pour qui a eu la chance de les rencontrer ou même de les voir en photo ou en vidéo (notamment par les livres et films d'Arnaud Desjardins), ce qui frappe est d'abord la profondeur et l'intensité de leur regard, à la fois doux et puissant, aimant et conscient.

L'amour que manifestent les éveillés a ceci de remarquable et d'inhabituel, qu'il touche chacun intimement et parfois de façon bouleversante, tout en étant parfaitement impersonnel, offert également à tous les êtres qu'ils rencontrent.

Cette manière d'aimer nous est la plupart du temps inconnue, tant elle diffère de ce que nous nommons généralement « amour », sentiment possessif, exclusif et jaloux, accordé à certains et pas à d'autres, susceptible de se muer, s'il est contrarié, en haine, mépris ou même indifférence.

L'amour ressenti par un être éveillé est au contraire patient, immuable, paisible et inconditionnel (accordé sans condition), parce qu'il ne dépend pas de l'autre mais de soi et résulte simplement de la joie d'être, de la reconnexion à la source intérieure et éternelle de sagesse et de bonté.

N'étant plus sujets aux projections, illusions et fantasmes qui altèrent généralement le mental humain, ayant atteint un plan de conscience situé au-delà des émotions aliénantes, ils perçoivent le réel avec clarté et précision, et s'y adaptent d'instant en instant, avec aisance, naturel, grâce et fluidité.

Autrement dit, ils improvisent constamment, ce qui ne manque pas de décontenancer ceux qui ne s'autorisent pas pareille liberté. Leurs paroles, actes et décisions ne se fondent pas sur l'application de principes, règles ou commandements, mais sur la perception directe et immédiate de chaque situation et sur l'appréciation intuitive de la meilleure conduite à tenir, pour le plus grand bénéfice de chacun.

En raison de la joie, l'énergie et la sérénité qu'ils émanent, les éveillés sont souvent l'objet d'un immense respect, voire même d'une intense vénération, pouvant aller jusqu'au culte de la personnalité.

Or l'adulation ou l'idolâtrie n'aide en rien à progresser sur la voie de l'Éveil. C'est même le contraire car, aussi longtemps que l'on mettra un autre être sur un piédestal en chantant ses louanges, on niera sa propre beauté et sa propre lumière, en les projetant sur son gourou de prédilection.

Pourtant, l'Éveil ne nous est pas inconnu : nous en avons tous eu des aperçus, ne serait-ce que fugitivement, durant quelques minutes, heures ou semaines dans des circonstances particulières, au cours d'un voyage, au plus fort d'une relation amoureuse, pendant un intense épisode de création artistique ou durant un séjour au cœur de la nature...

Il nous est ainsi tous arrivé de ressentir soudain et sans savoir pourquoi, une immense joie et une profonde paix, éprouvant le sentiment de la perfection de l'instant présent et d'être un avec le monde, l'univers et la vie, puis de perdre cette connexion, de refermer les portes du sublime et de retomber dans les illusions et limitations de la conscience ordinaire.

C'est pourquoi l'Éveil nous appartient et nous concerne tous : il existe en chacun à l'état latent ; il est notre nature véritable, notre identité ultime, essentielle et ineffaçable, qui ne peut nous être retirée, quels que soient nos torts, erreurs, défauts ou insuffisances.

L'Éveil n'est donc pas l'apanage, ni la propriété exclusive de quelques ermites en lévitation dans une grotte de l'Himalaya ou de gourous fameux, entourés de leurs nombreux disciples dans de vastes ashrams.

L'Éveil est le devenir et la vocation de l'humanité toute entière, notre rêve perdu, notre mission oubliée et la raison d'être de notre présence sur Terre.

Dans les milieux dits spirituels, l'Éveil est généralement conçu comme un événement grandiose, impressionnant, spectaculaire, réservé à quelques êtres prédestinés et quasiment inaccessible au commun des mortels.

Cette conception élitiste et hiérarchique de l'Éveil, qui conduit à le placer en-dehors de l'existence quotidienne de chacun, hors de portée de la majorité des humains, ne correspond pourtant pas à la réalité : pour qui en a fait l'expérience concrète et effective, le processus d'Éveil revêt de multiples formes, différentes pour chacun : il peut être immédiat ou graduel, comporter des avancées et des reculs, des ombres et des lumières ; il est mystérieux, progressif, incontrôlable et imprévisible.

Le temps est venu, sans doute, de démythifier, désacraliser et démocratiser l'Éveil et de comprendre qu'il s'agit d'une possibilité universelle, chacun d'entre nous pouvant dès lors être légitimement qualifié d'éveillé en puissance ou en devenir, d'intermittent de l'Éveil comme il est des intermittents du spectacle.

### **L'imposture religieuse**

Qui veut connaître l'Éveil ou souhaite entamer une « démarche spirituelle », sera généralement amené à s'adresser aux professionnels de la profession, c'est-à-dire aux autorités connues et reconnues en la matière, revêtues, selon le cas, de robes blanches, jaunes, rouges, brunes, noires ou même violettes.

L'enseignement prodigué consistera alors invariablement en une impressionnante accumulation de dogmes, doctrines, préceptes, rituels, interdits, observances et commandements, qu'il s'agira d'intégrer, réciter et appliquer, sans qu'à aucun moment, il ne soit question de s'interroger sur leur validité et leur bien-fondé.

Aussi, loin de se libérer du fardeau des réflexes émotionnels et idées préconçues (qui constituent le principal obstacle sur la voie de l'Éveil), on en adoptera de nouveaux et l'on ajoutera ainsi un manteau d'aliénation de plus, sur ceux si nombreux déjà existants.

Et en s'efforçant d'adopter le comportement souhaité, pour être conforme aux exigences de la nouvelle idéologie que l'on aura adoptée, on ne fera que s'éloigner encore davantage de son inspiration personnelle, de sa sagesse spontanée et de sa liberté d'esprit, de parole et d'action.

Car la logique suivie par les traditions religieuses et spirituelles, s'avère toujours la même, fondée sur l'idée que l'être humain est inapte à déterminer par lui-même la bonne manière de vivre, et qu'il doit par conséquent appliquer les idées et pratiques, que des autorités supérieures, supposées plus sages et éclairées que lui, auront établies et élaborées à sa place et pour son bien : aussi les dogmes et doctrines lui prescrivent-ils quoi penser, les prières et livres saints quoi dire et les rituels et commandements quoi faire.

Comment pourrait-on devenir libre, en renonçant à sa souveraineté et en abdiquant systématiquement de son aptitude à exercer cette même liberté ?

Ne pourrait-on imaginer une autre forme de spiritualité, non-religieuse, non-superstitieuse et non-dogmatique, fondée non plus sur le sacrifice, l'obéissance et la répétition de formules toutes-faites, mais sur le plaisir, l'expérience personnelle et l'autonomie de pensée ?

L'histoire des spiritualités montre bien que les êtres les plus évolués et éveillés, de Socrate à Krishnamurti en passant par le Bouddha, Tchouang-Tseu ou le Christ, furent chaque fois considérés comme des hérétiques et des dissidents par les autorités de leur temps, parce que, du fait même de leur Éveil, ils osèrent remettre en cause les croyances et idées alors communément admises.

Le Bouddha par exemple, insatisfait des enseignements de ses maîtres de méditation, décida, peu avant son illumination, de ne se fier qu'à sa propre expérience et de découvrir par lui-même la vérité ultime.

Ainsi est-il possible d'aborder et de vivre les processus spirituels et états d'expansion de conscience, de manière libre et autonome, en-dehors du carcan étouffant et aliénant des dogmes et des rituels.

Or cette démarche est précisément celle de l'expérimentation scientifique, dont le principe est d'étudier le réel sans tabou, interdit ou préjugé.

Science et mystique, rationalité et spiritualité sont ainsi deux domaines, approches ou démarches, non seulement conciliables et compatibles, mais encore complémentaires et intimement liées, comme l'ont montré par exemple les récents développements en physique quantique.

La spiritualité, l'Éveil et la connaissance de soi ont dès lors vocation à être réintégrés au sein du vaste édifice de la culture humaine, à ne plus être considérés comme des sujets tabous, mais à devenir un objet de recherche et de débat, à être étudiés, expérimentés et enseignés comme une discipline à part entière, de manière rigoureuse et approfondie, au même titre que les mathématiques, les langues ou la géographie.

Sortir l'Éveil du ghetto des milieux spirituels, permet de lui redonner sa véritable place, son enjeu réel, qui est de constituer le socle, la racine ou la fondation des cultures et civilisations.

En effet, il suffit de considérer avec attention les chefs d'œuvres qui nous furent légués par les sociétés passées, en architecture, musique ou poésie par exemple, pour percevoir que leurs auteurs avaient manifestement atteint un haut niveau d'Éveil et d'évolution.

Et l'on pourrait multiplier les exemples, de Pythagore à Einstein en passant par Léonard de Vinci ou Victor Hugo, pour montrer que les grands esprits ayant marqué l'histoire des sciences et des arts, furent pour la plupart des intuitifs inspirés, mystiques et visionnaires, des explorateurs de la conscience autant que de la matière.

L'Éveil est ainsi la source du savoir, la condition de l'esprit, l'origine du génie, la puissance de la création.

C'est pourquoi l'Éveil est la patrie des artistes, philosophes, chercheurs et découvreurs, inventeurs, novateurs et révolutionnaires. Tous participent à leur manière, qu'ils en soient ou non conscients, à l'Éveil de l'humanité, à son émancipation des geôles mentales, psychiques et culturelles, qui la retiennent depuis si longtemps prisonnière.

L'Éveil est la clé de la transformation du monde ; il est le facteur auquel on ne pense pas ; il est le moyen autant que le but, la carte autant que le territoire d'un nouveau monde à inventer, imaginer, créer et édifier.

Un puissant vent de liberté souffle aujourd'hui sur le monde.

Les dernières dictatures s'effondrent l'une après l'autre, car les peuples de la Terre n'acceptent plus que leur dignité et leur liberté soient méprisées et bafouées.

Partout sur la planète, des hommes et des femmes s'éveillent à ce qu'ils sont vraiment, font prévaloir la voix de leurs sentiments sur celle des traditions et du conformisme, et parlent, agissent, se rebellent, proposent et mettent en œuvre des solutions innovantes et modes de vie différents, que l'on qualifiera de différentes manières : alternatives, décroissance, écologie, altermondialisme, transition...

Du fait même de l'accumulation de crises multiples, chacun se trouve aujourd'hui amené à réfléchir, s'interroger, questionner et remettre en cause les pseudo-certitudes et dogmes vacillants du modèle dominant.

Ainsi, c'est l'humanité toute entière, qu'elle l'ait ou non souhaitée, qui se trouve maintenant mise en présence d'un mouvement généralisé d'Éveil de conscience, mettant peu à peu en pièces tous les repères et idées, sur lesquels elle s'était jusque-là construite.

Dès lors, chacun est confronté à ce choix : s'ouvrir, se transformer, s'accomplir et s'éveiller, ou bien se fermer, se nier, se mentir et se perdre.

S'il nous faut sortir de l'impasse matérialiste et inventer un autre monde et un nouveau contrat social, il reste à savoir quel pourrait être le visage d'une société spiritualisée, éveillée ou éclairée : allons-nous être sommés de devenir de parfaits dévots, arborant un éternel sourire mièvre et béat ? Va-t-il falloir adhérer et se soumettre à un nouveau culte, de nouvelles églises ou obédiences ?

Le retour du religieux (plus ou moins mâtiné d'intégrisme) et l'idéalisation de la tradition ne peuvent constituer des réponses adéquates au besoin de sens et de transcendance, tout simplement parce que ceux-ci ont amplement apporté la démonstration de leurs échecs et de leurs impasses ; ils ont abondamment fait la preuve de leur incapacité à générer un véritable épanouissement individuel et collectif.

La religion n'a certainement pas pour objet l'Éveil et l'accomplissement de l'être humain, mais tout au contraire son asservissement et son enfermement dans la prison des croyances imposées et des rituels répétitifs.

Au lieu de le libérer de ses chaînes, elle en forge de plus grosses encore. Elle l'abaisse quand elle devrait l'élever. Elle lui fait croire en sa faiblesse, sa petitesse et son indignité, au lieu de lui montrer sa puissance, sa grandeur et sa beauté.

La religion est par essence totalitaire, puisqu'elle décrète des dogmes arbitraires et des croyances déraisonnables, obligeant par-là celles et ceux qui y adhèrent, à se couper de leur ressenti intérieur et à renoncer à une pensée libre et souveraine.

Historiquement, elle s'est le plus souvent avérée un outil de domination, de conditionnement et d'infantilisation des masses, au service des intérêts des possédants et des puissants. L'imposture de la religion consiste à se présenter comme la continuatrice, la dépositaire et la représentante officielle du message des éveillés, alors qu'elle n'en fournit qu'une version tronquée, falsifiée et corrompue, trahissant et dénaturant leurs véritables enseignements.

Prenons l'exemple du christianisme, la religion majoritaire et dominante en Occident : le message du Christ, tel qu'il apparaît dans les Évangiles, est un message révolutionnaire d'amour inconditionnel et d'émancipation de toutes les barrières et frontières mentales et institutionnelles.

Or, en son nom et après sa mort, fut créée par les prêtres et les « pères de l'église », une religion incroyablement oppressive et violente, prêchant exactement le contraire de sa pensée, c'est-à-dire à la fois l'intolérance (persécution des païens, des hérétiques, des prétendues « sorcières », des cathares, inquisition, croisades, guerres de religion...) et le mépris de soi (culpabilisation du corps, du désir et de la sexualité, dépréciation de la femme, apologie du sacrifice, de l'obéissance, de la souffrance, des privations, etc.).

La prétendue spiritualité conçue comme un combat contre soi, ne peut évidemment conduire qu'à la dureté, l'amertume, la frustration et la rigidité. Et une démarche dite spirituelle, consistant pour l'essentiel à s'imposer toutes sortes d'impératifs et d'interdits (du type : « je ne dois pas dire ceci ; je ne dois pas penser cela... ») ne conduit évidemment pas à l'Éveil, mais bien plutôt à l'aliénation, la confusion et l'auto-dépréciation. Beaucoup, dans les milieux spirituels ou du développement personnel, entreprennent ainsi, avec les meilleures intentions du monde, de se contrôler constamment, de surveiller férocement les moindres de leurs pensées et paroles, afin de se conformer aux injonctions

qui leur sont faites, d'être « dans le cœur », « dans l'amour » et de ne surtout pas être « dans le mental » ou « dans le jugement ».

Cette dictature intérieure permanente, cette guerre envers soi-même, ne permettent assurément pas de s'émanciper et se réaliser, mais conduisent au contraire à perdre sa spontanéité, son naturel, sa joie de vivre, son humour et sa liberté de pensée.

Il s'ensuit un véritable cercle vicieux : plus l'on se contrôle et s'oblige à n'avoir que des pensées et paroles correctes et autorisées, plus l'on perd la connexion avec soi et sa propre sagesse intuitive ; on se sent alors de plus en plus perdu et l'on se réfugie d'autant plus dans des réponses et idées toutes-faites, émanant d'autorités extérieures, dont on s'appliquera à intégrer, réciter et appliquer les préceptes et commandements.

Le problème posé par ce qu'il faut bien appeler la pseudo-spiritualité, provient d'un malentendu, issu d'une ignorance du fonctionnement émotionnel humain et de l'existence même de l'inconscient.

Ce n'est pas en tournant le dos à son ombre, qu'on la fera disparaître. Ce n'est pas en niant et refoulant ses émotions douloureuses et ses tempêtes intérieures, que l'on s'en libérera comme par magie, mais bien en les ressentant et les acceptant, ce qui provoquera leur transmutation ou transformation harmonieuse.

C'est pourquoi l'authentique spiritualité ne consiste pas à appliquer un vague code moral, un ensemble de règles, principes et rituels, mais à vivre un voyage intérieur, un itinéraire de transformation, menant progressivement, par la guérison du cœur, à l'Éveil de l'être intérieur.

Chacun souhaite vivre, connaître et ressentir l'amour universel et inconditionnel, mais ce sentiment ne peut être obtenu de force, par la volonté et le contrôle, au risque de n'être qu'une caricature, un simulacre, un amour faux, qui s'avère au final oppressif, hypocrite et dictatorial.

Il s'agit donc d'abandonner l'ancestrale posture patriarcale de lutte et de domination envers autrui comme envers soi, pour expérimenter et développer une nouvelle attitude, d'essence féminine, d'ouverture, de lâcher-prise et d'acceptation de ce qui est en soi, comme de ce qui est en l'autre.

Autrement dit, il nous faut réapprendre l'abandon, la douceur, la spontanéité et la simplicité, être vrai, nous accepter tels que nous sommes; et nous découvrirons alors notre indéniable beauté, notre remarquable sagesse et notre indéfectible Eveil.

Tel un poisson tournant en rond dans son triste bocal, l'homme ou la femme d'aujourd'hui étouffe et désespère dans un monde absurde, dépourvu de sens comme de finalité, et se tourne alors à raison vers la spiritualité ; mais les versions qui lui en sont le plus souvent proposées, ritualistes, dogmatiques et disciplinaires, se révèlent finalement comme autant de murs ou d'impasses, tout aussi sclérosantes et aliénantes, si ce n'est davantage.

## **Une nouvelle culture**

Voilà des millénaires que l'être humain est en guerre : en guerre contre le monde extérieur, contre ses rivaux, le clan d'en face ou le pays d'à côté ; en guerre contre la nature, le « gibier », les animaux étiquetés « nuisibles », les « mauvaises herbes », les microbes et virus ; en guerre surtout contre lui-même, son corps, ses émotions, ses désirs et même ses pensées.

Dans les domaines du sport, de la politique ou de l'économie par exemple, le vocabulaire guerrier et la logique de l'affrontement sont systématiquement utilisés : on parle ainsi d'écraser, vaincre, dominer, humilier, laminier ou éliminer le concurrent, l'ennemi ou l'équipe adverse ; il s'agit de trouver la faille, l'angle d'attaque, la bonne stratégie, d'être impitoyable, un leader, un winner, un killer, etc.

On est loin de l'écoute, de l'empathie et de la coopération, conditions indispensables de toute vie en société !

Quand l'être humain va-t-il enfin cesser le combat et se réconcilier avec lui-même et avec le monde ?

Et en quoi pourraient donc consister une culture de paix et même une culture de l'Éveil ?

Chaque culture est simplement la traduction dans la matière concrète, du niveau de conscience, degré d'Éveil ou stade d'évolution, atteint et manifesté par un peuple, un groupe ou une société.

Ainsi existe-t-il un art mortifère et un art inspirant, une politique d'oppression et une politique d'émancipation, une économie d'asservissement et une économie d'accomplissement, des modes de vie destructeurs et des modes de vie responsables, des technologies polluantes et des technologies écologiques...

Faisons un rêve, imaginons (comme l'auraient dit Lennon ou Luther King), un monde où un nombre chaque jour croissant d'hommes et de femmes se mettent à l'écoute d'eux-mêmes, s'éveillent à leur être véritable, font prévaloir la voix de leur cœur sur celle d'idéologies extérieures, et entreprennent dès lors de réaliser leur rêve sacré ; où, par l'écoute de soi, des autres et de la nature, s'invente et s'élabore peu à peu, une nouvelle culture de douceur, de plaisir et de sagesse; et où se construit, malgré tous les obstacles, une société de dialogue, de partage et de coopération entre les individus, entre les classes, nations et cultures, ainsi qu'avec les différents peuples non-humains.

Ce monde, c'est le nôtre ; et cette époque, c'est maintenant !

Car, malgré les messages anxigènes et démoralisants des médias, cet Éveil de l'humanité est bel et bien en cours aujourd'hui, à travers d'innombrables initiatives positives, individuelles ou collectives, chacun pouvant le voir et le créer, en soi et autour de soi.

L'Éveil de conscience des peuples et des individus est ainsi le pont entre les mondes, le moyen et le moteur de la transition des âges ou de la mutation sociétale et planétaire.

Héritière du Christ et du Bouddha, comme de Woodstock ou de mai 68, la nouvelle culture spirituelle, que chacun pressent, attend et espère, ne consiste pas à prendre des poses ou des manières « spirituelles » ou à afficher un éternel sourire béat, mais à être vrai, naturel, intuitif et créatif, à œuvrer plutôt que travailler, à inventer plutôt qu'appliquer, à réfléchir plutôt que répéter, et à écouter son corps, honorer sa sexualité, vivre ses émotions, exercer sa pensée et expérimenter l'expansion de sa conscience.

La nouvelle culture de vie qui s'en vient, ne vise pas à formater et enfermer l'être humain dans des moules et schémas répétitifs et restrictifs, mais à lui procurer les conditions idéales pour se connaître, se comprendre, se trouver, se transformer et se réaliser, exprimer ses plus remarquables et brillants potentiels et manifester sa nature éveillée, accomplie et unifiée.

La nouvelle spiritualité, libre, intuitive et spontanée ne conduit donc pas à être l'esclave d'un gourou, d'un groupe ou d'une doctrine, mais à devenir un humain adulte, évolué, actif et autonome, et à remplacer le rituel par l'expérience, les superstitions par la connaissance, la dévotion par l'estime de soi, l'obéissance par le dialogue, la prière par l'intuition et la discipline par l'inspiration.

C'est pourquoi le surgissement de l'Éveil n'est pas réservé ou confiné aux lieux conçus à cet effet (ashrams, monastères, ermitages etc.), mais s'invite insolemment dans tous les espaces de la vie sociale, et particulièrement ceux où les enjeux sont complexes, délicats, subtils et considérables : lieux associatifs, militants ou communautaires, salles de

spectacle, ateliers d'artistes, studios de cinéma, universités, assemblées délibératives, salles de rédaction...

La réflexion, l'invention, l'imagination, l'illumination, la poésie, la spontanéité, la sensualité et le désir, sont ainsi les outils ou chemins multiples et inattendus de l'Éveil de l'humanité, qui lui permettront d'explorer et expérimenter la spiritualité essentielle et éternelle, celle de la vie, la joie, la jouissance et l'extase !

## **La spiritualité du plaisir**

Plaisir et spiritualité, voilà deux mots que l'on n'a pas l'habitude d'associer !

Pourtant, que vaudrait une démarche spirituelle qui consisterait à se blesser, se maltraiter, se brimer et se faire souffrir ?

La spiritualité authentique n'est ni triste, ni sérieuse, ni austère. Et la plénitude, le bonheur et la joie figurent parmi les attributs essentiels de l'Éveil.

Pour un être éveillé, la vie consiste ainsi en une suite ininterrompue de bonheurs et de plaisirs, car tout instant, tout acte et tout événement deviennent extraordinairement intéressants, dès lors qu'ils sont vécus consciemment, avec un œil neuf et sans routine, rituel, attente ou idée préconçue.

La route de l'Éveil commence donc par apprendre à jouir, c'est-à-dire savoir percevoir et apprécier toute la richesse, la beauté et l'intensité de l'instant présent.

Mais, au nom du plaisir, l'être humain bien souvent s'abîme, s'intoxique et se détruit, par ignorance, fuite ou mépris de lui-même.

Il existe effectivement un monde entre le plaisir de la contemplation d'un somptueux paysage automnal, lors d'une randonnée en montagne et le prétendu plaisir d'une beuverie, se terminant invariablement par les cris, la violence et la déchéance.

L'art de l'instant consiste donc en une puissante quête de beauté et une exigence permanente de valeur et de qualité : qualité des moments vécus et partagés, qualité des pensées et sentiments éprouvés, qualité des actions et projets entrepris...

On peut ainsi hiérarchiser les plaisirs, du plus grossier au plus subtil ; et une des multiples définitions que l'on pourrait donner de l'Éveil ou de la spiritualité, serait l'aptitude à goûter à des plaisirs de plus en plus fins, délicats ou éthérés.

Or, pour apprécier et savourer l'instant présent, encore faut-il s'en donner les moyens et le temps. Une existence entièrement vécue dans la vitesse, l'urgence et la précipitation ne pourra produire que des instants médiocres, des pensées conventionnelles et des relations superficielles.

Pour s'exercer à l'art du plaisir, il est donc nécessaire de développer son attention et sa sensibilité, et pour cela, de ralentir le rythme, d'élaguer les activités nocives ou inutiles et de se donner le droit de faire ce que l'on aime, de dire ce que l'on pense et d'écouter ce que l'on ressent.

Le plaisir conscient devient ainsi synonyme de sagesse : en se mettant de plus en plus à l'écoute de son ressenti intérieur, on s'écartera des impasses et des pièges, et l'on deviendra expert dans l'art des solutions heureuses.

Apprendre le plaisir, c'est donc explorer et connaître de mieux en mieux son monde intérieur, ses sensations, émotions, désirs et sentiments ; c'est ainsi rétablir la connexion à la source de soi, à son être intérieur.

Le plaisir véritable n'a donc rien d'une fuite hystérique et hypnotique dans l'hyperconsommation, les activités extrêmes et dangereuses ou encore les prétendus « paradis artificiels » des toxicomanes.



L'hédonisme bien compris est en réalité un retour à soi, à ses idéaux et aspirations profondes, à son objectif de vie, parfois délaissé, ignoré ou enterré.

Le plaisir réel est donc moral, constructif, noble et spirituel : il résulte du désir de se rendre utile, d'apporter sa pierre à l'édifice commun et d'en retirer bonheur et fierté. Qu'il s'agisse de gastronomie, de musique, de philosophie ou de l'art de réparer les bicyclettes, la voie du plaisir nous mène vers l'Éveil et l'accomplissement.

Car le plaisir authentique, émanant du centre de soi, est un indice de justesse : il indique à chacun ce pour quoi il est fait, ce qui lui permettra de se réaliser ; et il se trouve, pour cette raison, toujours accompagné du sentiment d'être à sa juste place et d'accomplir et satisfaire le dessein profond de son cœur.

## **La sagesse du désir**

Comment l'être éveillé, éclairé et évolué en nous-même pourrait-il en effet se faire entendre, si ce n'est par des intuitions soudaines, des impulsions, des idées, des envies, des aspirations, autrement dit des désirs ?

Ainsi le désir n'est ni diabolique, ni source de toute souffrance, comme nous le serinent les religions depuis quelques millénaires, mais tout au contraire l'expression de l'être essentiel, le message de la sagesse intérieure et l'impulsion primordiale de vie, sans laquelle nous ne serions que des cadavres ou des robots.

Ne confondons pas les désirs véritables, qui viennent de nous-même et qui nous sont profitables, avec des attitudes-réflexes qui nous sont dictées par le milieu social et l'idéologie de la consommation permanente : s'abrutir tous les soirs devant la télévision pour ne plus penser, ou vider la moitié du frigo pour ne plus ressentir le vide de sa vie, ne sont pas les vrais désirs du cœur ou de l'être intérieur, mais bien une fuite, un évitement ou un déni de ceux-ci.

Le désir est donc à écouter, ressentir, découvrir et honorer ; il est le signal intérieur précieux et puissant, par lequel notre intuition nous fait savoir quelle est la meilleure voie à suivre, le chemin qui nous mènera à l'accomplissement et au succès.

Le désir est illuminateur : il est la voix de l'aspect de nous-même qui aspire à la beauté, au plaisir, à la joie, à l'amour et à une vie enchantée.

Dans les années soixante, les enfants du « baby-boom » ont, une fois devenus adultes, vécu, pour une large partie d'entre eux, une véritable révolution du désir, un prodigieux et mystérieux éveil collectif de conscience.

Ils ont su se libérer de leurs peurs ainsi que des tabous, interdits et préjugés de leur classe, leur milieu d'origine ou leur éducation, pour suivre leurs désirs, leurs sentiments, leurs intuitions et leurs idéaux : en très peu d'années, ils inventèrent, découvrirent ou réactualisèrent tout ce qui, aujourd'hui encore, apparaît comme la base d'une société désirable, harmonieuse et alternative : l'écologie, la libération sexuelle, le féminisme, la remise en cause de la société de consommation, du culte du travail et de l'argent-roi, le retour à la terre, la création de communautés, le partage et la gratuité, l'objection de conscience et de croissance, la prise de décision par consensus, la culture par et pour tous, la liberté vestimentaire, les thérapies psycho-corporelles, les écoles différentes, la naissance sans violence, les architectures innovantes (dômes, zones), etc.

Peace and love, paix et amour, disaient les « enfants-fleurs » à San Francisco : comment pourrait-on mieux résumer l'enseignement du Christ ?

Peut-être furent-ils les premiers à véritablement comprendre son message, lui qui n'a jamais prôné le sacrifice, le renoncement, la culpabilité et l'obéissance, mais qui, par son exemple, invitait au contraire à vivre selon la liberté, l'audace et la vérité de son cœur !

Le lien inhabituel entre désir et spiritualité, entre bonheur de vivre et éveil de l'esprit, se lit pourtant clairement à travers l'histoire des cultures et des sociétés.

Est-ce un hasard si les souverains éclairés, tels par exemple François 1er ou Laurent de Médicis à la Renaissance, adeptes de l'art de vivre et des plaisirs des sens, furent également les protecteurs des lettrés et des artistes, et s'entourèrent des esprits les plus avancés de leur temps, inventeurs, visionnaires, sages et penseurs.

Et à l'inverse, les régimes intolérants et autoritaires, obsédés par la vertu, la pureté et le puritanisme, sont justement ceux qui brûlent les livres et emprisonnent les dissidents, car ils ne supportent pas les esprits libres et éveillés.

Ainsi, c'est pendant les périodes d'intense effervescence des désirs et des idées, que les peuples connurent un développement considérable des arts et des sciences, ainsi qu'un renouveau philosophique, moral et spirituel, les deux allant de pair.

Ce n'est donc pas le désir qui crée la souffrance et l'obscurantisme, mais bien sa négation, son interdiction ou son refoulement, le refus de le reconnaître, de l'écouter et de le prendre en compte, au nom d'idéologies punitives et castratrices, qui ne conduisent finalement qu'à la frustration, l'amertume, la résignation et la désespérance.

C'est lorsque l'être humain honore et accomplit son rêve, qu'il trouve la joie de vivre, l'apaisement et la plénitude, et non lorsqu'il le fuit, l'ignore et l'enterre, pour faire ce qu'on lui dit ou ce qu'il croit devoir.

Le désir est ainsi la pulsation de vie, le langage du cœur, le souffle de l'esprit ; il conduit aux plus belles destinées, si l'on sait l'écouter, le pister, le trouver.

Car le vrai désir n'est pas acquis d'emblée : c'est un itinéraire, une quête, une alchimie ; il se mérite et demande sincérité et courage.

Voici quelques exemples de cette quête du véritable désir :

Le toxicomane, le pervers ou l'assassin souffre de sa situation ; et s'il est honnête avec lui-même, il reconnaît que son vrai désir et besoin n'est pas de continuer de se livrer à l'auto-destruction, à la dépravation ou à la violence, mais bien d'en guérir et de mener enfin une vie saine, digne et honorable.

Le véritable désir d'un suicidaire n'est pas véritablement de mettre fin à ses jours, mais plutôt de trouver le moyen de transformer sa vie, pour la rendre acceptable, voire même prometteuse.

Lorsque l'on se fâche pour une brouille avec son meilleur ami ou avec la personne aimée, quel est le vrai désir, demeurer dans cette situation douloureuse ou rétablir le contact ?

Et c'est aussi le désir du cœur qui conduit à mettre fin à des relations insatisfaisantes, des emplois inadéquats ou des appartenances désuètes.

Enfin, quel est le vrai désir d'une personne qui se ruine en vêtements de marque ou en voitures de sport, si ce n'est de retrouver l'estime d'elle-même et de réaliser qui elle est vraiment ?

Retrouver et ressentir son véritable désir implique donc de dépasser le stade des réactions premières, émotionnelles, superficielles et conventionnelles, pour entrer en contact avec la profondeur et la vérité de son être.

Le désir authentique n'est ni égoïste, ni vain, ni futile ; émanant du meilleur de soi, il s'avère au contraire noble, juste et idéaliste ; de nature intuitive, il prend en compte l'ensemble des paramètres d'une situation et indique la meilleure conduite à tenir, pour des raisons que l'on découvrira souvent par la suite.

Autrement dit, le cœur est intelligent ; et c'est pourquoi le chemin du désir ou de l'écoute de soi n'est autre que l'appel de l'Éveil et la manifestation de l'être intérieur.

## La méditation naturelle

Si, comme l'affirment les éveillés eux-mêmes, l'Éveil est ce que nous sommes, notre nature intime et notre réalité ultime, alors il n'est nul besoin de recourir à des techniques complexes ou des initiations exotiques ou ésotériques, pour retrouver la mémoire de notre identité véritable.

Nul besoin en effet de discipline sévère, de pratiques rigoureuses ou de connaissances secrètes pour être soi-même, mais simplement le désir sincère de connaître et comprendre ce qui se passe en soi.

Or, dans notre monde, tout semble fait pour qu'à aucun moment, il ne soit possible de se livrer à cette exploration intérieure, l'esprit étant constamment occupé par de multiples activités et les rares moments de repos, meublés par le son de la radio, de la télévision ou de l'ordinateur.

Même les instants consacrés à la méditation sont le plus souvent employés à se conformer à des techniques, protocoles ou systèmes, consistant à se focaliser sur un son, un objet, un symbole, une idée, un endroit du corps, etc.

Or, pour que l'être intérieur ou le moi profond puisse se manifester, encore faut-il lui en laisser la possibilité et, pour cela, se tourner vers l'intérieur et s'ouvrir à ce qui survient spontanément en soi.

Lorsque l'on entreprend de se connaître et que l'on porte son attention sur son monde intérieur, on est d'abord frappé par sa richesse et son foisonnement : sensations, pulsions, émotions, pensées, désirs, sentiments se succèdent continuellement et (apparemment) sans ordre, ni logique, faisant penser à une jungle grouillante de vie.

Si l'on est adepte de la guerre contre soi, on s'efforcera alors de mettre au pas et faire défiler en rangs bien ordonnés, ce peuple intérieur décidément trop indiscipliné et exubérant ; autrement dit, on tentera, en vue de méditer, de chasser ses pensées (parce qu'elles émanent du « mental », cette sorte d'entité dégoûtante et monstrueuse, censée être la cause de tous nos maux !), de nier ses pulsions et de masquer ses émotions ; et l'on n'aboutira qu'à brider, brimer et briser sa nature intérieure, ses envies, ses instincts, son besoin de bonheur, de joie, de liberté, sa créativité, sa sagesse et son esprit.

Mais si l'on accepte son monde intérieur tel qu'il est, en se contentant de le percevoir avec intérêt, bienveillance et neutralité, alors il reprendra forme et sens : les pensées, dès lors qu'elles sont écoutées, honorées et prises en compte, peuvent s'approfondir, quitter le plan superficiel des réactions émotionnelles et réflexes conformistes, pour donner lieu à des prises de conscience émanant de la sagesse intérieure, s'avérant être source de compréhensions, révélations et inspirations appropriées ; les émotions perçues, acceptées et libérées, se transmutent alors en paix, joie et plénitude ; quant aux désirs, si leur substrat émotionnel se transmute, ils s'approfondissent également et deviennent des intuitions justes et pertinentes, provenant des couches profondes de la conscience.

Ainsi ce que l'on pourrait appeler la méditation libre, naturelle ou spontanée, au lieu d'imposer un ordre arbitraire et artificiel à ses pensées, désirs et sentiments, consiste simplement à les accepter, les laisser être et suivre leur cours naturel, que l'on ne peut déterminer par avance, mais qui aboutit toujours à une réorganisation, réharmonisation et clarification de l'esprit.

Méditer ne consiste donc pas à adopter le look, la posture et les manières du méditant, à singer un modèle ou à devenir une statue vivante, mais au contraire à perdre ou déconstruire les déguisements sociaux, repères et croyances obsolètes, pour laisser resplendir la magnificence du moi véritable.

C'est ainsi que, couche après couche, strate après strate, la méditation authentique permet de se libérer de ces vieux vêtements usés et inutiles, qui recouvrent et masquent le soleil intérieur.

Voilà maintenant quelques décennies que la méditation est devenue à la mode ; et s'est peu à peu diffusée, dans les médias notamment, l'image stéréotypée du méditant installé dans une posture impeccable, accompagnée de l'idée naïve et simpliste que cette seule position immobile allait amener magiquement et automatiquement le bien-être et la sérénité.

En réalité, la méditation est une attitude intérieure, consistant à être constamment conscient de ce qui se produit en soi et autour de soi ; et c'est le développement de cette « conscience-témoin », qui va préparer le terrain et rendre possible l'émergence progressive de l'être intérieur et la venue d'états d'Éveil et d'expansion de conscience.

C'est pourquoi la méditation se pratique tout le temps ou jamais : elle ne consiste pas à s'asseoir en tailleur à horaires déterminés en suivant un protocole précis, mais à être à chaque instant attentif à ce qui advient ; elle est une dynamique intérieure qui se met en place, lorsque l'on commence à percevoir sereinement ses propres fonctionnements, comme le spectacle du monde.

La meilleure position de méditation est simplement celle qui permet le mieux de se détendre, se relâcher, s'ouvrir et lâcher prise, ce qui implique qu'elle sera différente pour chacun et selon le moment de la journée.

Ce qui montre bien que la posture de méditation n'a pas l'importance quelque peu fétichiste qu'on lui accorde, c'est que les états d'expansion de conscience, en pratique, surviennent n'importe quand et n'importe où, dans le courant de la vie, au moment même où l'on se détend et où l'on lâche prise, au restaurant, dans un ascenseur, sur le périphérique, en faisant du ski, en se promenant dans la rue...

L'Éveil comme l'amour ne connaît pas de loi ; il ne dépend pas d'une technique ou d'un enseignement, mais au contraire de l'oubli ou du renoncement à toute croyance, certitude ou idée préétablie.

La méditation, au final, n'est autre que la manière normale et naturelle de vivre, connecté à soi, conscient, centré et attentif à toutes choses, adoptant dès lors naturellement un comportement juste, moral, adapté et efficace.

Et c'est faute de cette vision juste, faute d'être reliés à leur sagesse intuitive, que les êtres humains adhèrent à des idéologies guerrières, obéissent à des traditions cruelles et irrationnelles ou se livrent à des activités malsaines, iniques ou prédatrices.

Aussi, la science de la conscience ou l'art de l'esprit que constitue la méditation, est-elle la clé méconnue qui changera le monde, pour peu que l'on s'affranchisse d'une conception archaïque et figée de la pratique méditative, qui l'identifie à cette étrange manie de rester le plus longtemps possible dans une position rigide, statique et hiératique, sorte d'exploit masochiste, absurde et inutile.

C'est par l'expansion de la conscience et la connaissance de soi, que l'être humain pourra changer profondément et durablement, et sortir alors des multiples impasses actuelles.

Chacun, tôt ou tard, sera amené à se tourner vers son propre esprit et à percevoir son propre fonctionnement ; et ce d'autant plus que se diffusera une nouvelle conception de la méditation, plus simple, plus aisée et accessible à tous, perçue non plus comme un cérémonial contraignant et fastidieux, mais comme un changement de regard sur soi et sur le monde, une découverte du bonheur d'être, de sentir et de vivre.

Car la vie est l'essence même de la méditation ; et la méditation n'est rien d'autre que l'expérience consciente de la vie.

## **L'Éveil de l'humanité**

L'Éveil, tout comme la vie, connaît mille couleurs, mille nuances et mille déclinaisons.

Aussi, ne l'emprisonnons pas dans des définitions restrictives, des conceptions figées, des catégories fermées. Sachons le reconnaître derrière les multiples fards, voiles et déguisements qu'il se plaît à emprunter.

L'Éveil est partout, dans le chant du poète, l'extase des amoureux ou les cris de joie des enfants.

Cessons donc d'opposer éveillés et non-éveillés ; cessons d'idolâtrer les premiers et de mépriser les seconds ; renonçons à situer les uns et les autres d'un côté ou de l'autre de la barrière, car celle-ci est parfaitement imaginaire.

Même les éveillés les plus remarquables continuent chaque jour d'évoluer et de se transformer, car la vie est sans fin.

L'Éveil est la matière même de nos vies ; il n'est pas une chimère à attendre ou à espérer, mais une réalité à découvrir, défricher, explorer et ressentir, dès maintenant, dès aujourd'hui.

L'Éveil est l'énergie, la conscience et le signal du nouveau monde.

Aussi nous faut-il, pour le manifester, passer de l'état de disciple à celui de maître, reflétant ce que nous sommes en réalité et de toute éternité ; ce qui ne signifie nullement monter sur une estrade et nous faire adorer, mais assumer et exprimer notre vérité profonde, notre nature essentielle, notre indéfectible Éveil, chacun à sa manière et selon son inspiration.

Beaucoup vivent l'époque actuelle comme un calvaire ou une épreuve, en maugréant, rechignant et traînant les pieds.

Pourtant, en raison même de ses difficultés et incertitudes extrêmes, elle nous offre l'occasion idéale pour nous éveiller et nous accomplir à une vitesse accélérée. Sans doute avec le recul, ce temps apparaîtra-t-il comme une des plus fantastiques écoles d'évolution et d'Éveil, qu'il soit possible de connaître et d'expérimenter.

Alors, profitons-en pleinement ; et soyons aux premières loges pour assister et participer au fascinant spectacle de la mutation planétaire.

L'Éveil est ainsi notre droit, notre fête, notre défi et notre aventure.

L'Éveil est le changement qui vibre, pulse et court dans les printemps du monde entier, les événements joyeux, vivants et drôles, les mouvements spontanés, ludiques et imprévisibles.

L'Éveil est le sang qui coule dans nos veines, le torrent de vie qui irrigue nos cœurs, l'amour irrépressible qui émeut, bouleverse, transperce et illumine.

L'Éveil est la vocation, l'aspiration, la chance et le devenir de tout être vivant.

L'Éveil est la clé, le programme, le déclencheur et le mode d'emploi du monde à venir.