

Dans beaucoup de stades « spirituels », il est mis l'accent sur la Joie, le plaisir de vivre, la rencontre positive avec sa propre lumière, en d'autres termes sur l'aspect lumineux de la démarche spirituelle. Peu de choses sont dites sur la traversée nécessaire à cette démarche: venir rencontrer ses ombres, en allant aux tréfonds de sa psyché. Le chemin vers la lumière passe par l'ombre. Il n'y a pas (ou en tout c'est tellement rare) d'éveil soudain, lorsque d'un seul coup on se réveille plein de lumière, dans un esprit transparent, parfait, sans peur et sans désir personnel, et cela pour le restant de la vie. Mais un cheminement lent et progressif où les moments de prises de conscience, d'expérience transcendante et lumineuses côtoient les moments sombres de dépression, de peurs, de désespoir, d'arrachements à nous-mêmes et de grandes tristesses. Aller vers notre essence, c'est prendre conscience de tout ce qui nous anime, pour l'intégrer et nous reconnaître ainsi dans ce que l'on est, dans ce corps-âme-esprit incarné, vivant, faisant l'expérience de l'existence sous cette forme là. Jésus a été 40 jours dans le désert, puis a fait un chemin de croix. Bouddha est resté six ans ascète, au péril de sa propre vie, avant de connaître l'illumination. Pratiquement tous les éveillés ont passé d'abord beaucoup de temps avant de recevoir la grâce divine de l'éveil soudain. Et du fait de notre culture occidentale plus protectrice, plus policée et « mentale », notre chemin est long pour se déshabiller de notre « personnalité », de tout ce que nous croyons être.

Comme nous le verrons, le chemin n'est pas difficile en soi: on pourrait s'éveiller en une seconde, car la part éveillée en nous est déjà là. Il y a un Bouddha ou un Christ en chacun de nous. Mais c'est ce qu'on appelle l'ego, en fait notre « personnalité » – composée d'attachements, d'espoirs et de peurs, de désirs d'être aimé ou d'être quelqu'un – qui constitue la difficulté du chemin. Pour l'âme, ce n'est pas difficile de se « détacher ». C'est d'ailleurs pour cela que, le jour où l'on s'abandonne un peu plus à notre essence, que l'on admet nos faiblesses et nos ombres, les moments de lumière sont si forts. Lorsque on se met à nu, alors on vit l'Amour et la Conscience dans une félicité incroyable.. Mais une fois l'expérience passée, ce moment d'extase et d'absolu entrevu, on se rhabille prestement pour ré-endosser nos rôles dans la vie de tous les jours. Et là, nos souffrances reviennent, comme si on avait plaisir à remettre nos habits puants, après avoir pris une douche de lumière. C'est presque « mécanique » tellement c'est systématique. En tout cas, c'est ce que je vois chez moi, et autour de moi...

Et comme je le vois ainsi, je voudrais en parler dans mes termes pour à la fois partager et transmettre.

Comment tout cela commence-t-il ? Comment nous mettons nous en route? Un jour ce chemin de conscience débute. Cela peut être une prise de conscience, une lecture, une rencontre avec une personne, toute une série de signes et d'événements qui semblent s'accorder pour donner un sens. Cela peut avoir été quelque chose très jeune qui crée une graine à l'intérieur et qui germe des années plus tard, ou au contraire une transformation soudaine. Pour certains c'est très soudain, pour d'autres c'est plus progressif et subtil. Parfois cela s'ouvre à la suite d'un accident grave ou d'un burn out, ou en prenant une substance particulière. Les débuts sont donc différents pour chacun, mais ce qu'on retrouve pratiquement chez tout le monde, c'est qu'à un moment, quelque chose s'ouvre en nous, un appel, un désir profond lié à une certaine intuition qu'il existe autre chose que notre vie ordinaire.. C'est venu dans notre champ de vision, et cela ne nous lâche plus.

Souvent, au tout début de ce chemin, on vit des moments extraordinaires: de grandes prises de conscience, des extases énergétiques, des ouvertures du cœur, des moments d'émotions sublimes.

C'est ce que j'appelle « La publicité divine » comme si la Vie venait nous donner un avant-goût de ce que nous vivrons par la suite de manière plus stable après avoir déjà pas mal cheminé. On peut se croire arrivé ! (et je l'ai cru ☺) Tout a l'air si clair, notre cœur est tellement ouvert, tout est là.. Mais malheureusement (pour celui qui vient de vivre ça), cela ne dure pas, et on retombe au bout d'un certain temps (quelques jours, parfois un ou deux mois) dans notre vie de tous les jours, comme un simple « moldu », à vouloir des choses, à espérer, à se lamenter, à vivre des émotions en yoyo, des rationalisations narcissiques, etc.. C'est comme ça et cela a l'air d'être le lot de la plupart de ceux qui avancent sur le chemin, comme si, après avoir vu le haut de la montagne depuis un hélicoptère, on devait maintenant la grimper à pied.. Et c'est long cette montagne. On avance, on recule, on voit parfois le paysage d'un peu plus haut, on se croit parfois presque arrivé.. pour, quelques jours après, dégringoler dans une ravine et devoir remonter. Mais on ne peut plus s'arrêter, car quelque chose en nous « sait » et nous pousse en avant, pour notre propre bien en fait.

Cette ascension correspond à un chemin de croix, à une traversée des mondes obscurs qui sont en nous. Les égyptiens avaient un nom pour ce lieu: le Douât (prononcez 'dou-hate'). C'est le lieu où Râ, le Dieu soleil fait le chemin d'Ouest en Est pour revenir à son point de départ le lendemain matin et ré-éclairer le ciel. C'est aussi le lieu des morts, structuré en un ensemble d'épreuves que le défunt doit franchir pour purifier son âme et s'unifier à Râ. Mais c'est aussi le chemin sombre que l'on doit parcourir pour mourir à soi-même et revivre dans la plénitude de son essence. Dans des contes de fées et dans de nombreuses histoires mythologiques, ce chemin prend l'allure d'un parcours dans une forêt sombre ou d'un exil dans un pays lointains. Dans tous les cas, il s'agit de traverser des épreuves, considérées pour celui qui le vit, comme difficiles, éprouvantes, voire mortelles.

Ces épreuves sont multiples. Il s'agit d'abord, comme le dit la liturgie catholique de « renoncer à Satan et à ses œuvres », c'est à dire en premier lieu de renoncer aux désirs de gloire, et à toutes ces comportements où nous accomplissons des actions poussées simplement par l'orgueil et l'intérêt personnel. Et dans un second temps, de déjouer les tentations et comportements compulsifs qui tentent de masquer nos angoisses, et d'aller plus directement rencontrer nos peurs. Ces dernières sont si nombreuses et si puissantes que, très souvent, nous ne les voyons même plus tant elles font partie de notre paysage intérieur, tant nous avons passé notre vie à les éviter. Les peurs les plus profondes sont associées à des blessures de l'enfance, et l'enfant intérieur qui est en nous ne veut pas aller rouvrir les plaies sur lesquelles nous avons simplement posé un pansement. Mais en dessous, ces plaies sont toujours à vif : blessures d'abandon, de rejet ou de déni, d'étouffement, de trahison, de jugement négatif ou de sentiment d'impuissance. Et étonnamment, tant que ces blessures ne sont pas guéries par l'amour et en particulier celui que l'on se porte à soi-même, elles continuent à nous empoisonner la vie, nos comportements cherchant en permanence à compenser ces manques et ce que l'on vit comme des vides à l'intérieur de notre âme.

Ensuite traverser les attachements envers les choses et les personnes. Pour certains, plus attachés à des choses, c'est la liquidation d'une collection, ou d'objets qui viennent de leurs parents ou de leur enfance (« objets inanimés, avez vous donc une âme...« ), ou la mise en vente d'une maison familiale, qui sera bouleversante. Pour d'autres plus tournés vers la relation, c'est la séparation d'avec un ami ou un amour qui créera le plus de tristesse. Dans les deux cas, il y a des arrachements à vivre, des deuils à accomplir. Ce n'est pas le fait d'avoir des biens ou d'être en

relation avec quelqu'un qui pose problème, c'est seulement le fait que l'on croit que l'on dépend de ces attachements, que l'on pense très profondément que l'on mourra si l'on nous enlève cela. On croit que l'on a besoin de la présence de l'autre ou d'un objet précieux pour vivre, et que sans cette présence on mourra. En fait, c'est juste une partie du sac à dos qui se vide et qui nous allège.

Autres épreuves, les croyances, valeurs et identifications à des rôles: être le bon(ne) père/mère, le bon professionnel, le bon participant à un stage de yoga ou de développement personnel. Ou inversement, être systématiquement le rebelle lorsqu'on sent une injustice ou une règle un peu trop forte autour de nous. Ces croyances sont tellement intégrées à notre psychisme que l'on oublie que ce sont des croyances. Dans le milieu spirituel, notamment, il y a tout un ensemble de croyances qui se renforcent les unes les autres. Tout le monde est d'accord pour travailler sur ses croyances, sauf sur ses représentations sur Dieu, la vie, ce qui se passe après la mort, la Lumière, l'amour, les maîtres, la relation à la nature, aux animaux, aux esprits de toutes sortes, etc. En gros, on croit que ce que l'on croit est vrai, et en général on cherche à convaincre les autres de la vérité de ces croyances, car plus on est nombreux à croire la même chose, plus ces croyances prennent l'apparence de la réalité. Cela signifie que l'on est en fait attaché à ces croyances, valeurs et représentations.

Dans le même ordre d'idées, il y a toutes nos ombres intérieurs que l'on projette sur les autres: ce sont eux les méchants, pas moi. Et le travail consiste en permanence à voir ces projections en reprenant une totale responsabilité de tous nos actes et de tout ce qui nous arrive. Globalement, comme on l'a appris à l'école, on voit la paille dans l'œil des autres, mais non nos poutres et c'est pour cela qu'il est important de travailler en relation, d'une part pour constater que tout ce que nous avons en nous nous est réellement personnel et que cela n'a pas de valeur absolue, et d'autre part pour prendre conscience de tout ce que nous projetons sur les autres.

Et puis, au delà de tout cela, nous allons devoir nous occuper de notre incarnation : le fait que nous soyons ici, être de présence et de conscience, que nous sommes vivant. Or vivre n'est pas facile : se rendre compte de son existence, et sortir du leurre de notre « petite histoire », nous plonge automatiquement dans l'absurde, le merveilleux et le tragique de notre existence: quoi que nous fassions nous ne vivrons qu'une vie, quoique nous fassions nous mourrons, et quoique nous fassions, nous serons nous-mêmes ! C'est notre blessure ontologique, c'est à dire notre blessure d'être existant qui ne dépend pas de notre histoire. En réalisant le caractère éphémère de notre existence, nous prenons conscience notre mortalité. Et dans un premier temps, cela peut être horrible à vivre: nous pouvons nous ressentir comme plongé dans un monde terrible sans que nous ayons demandé de vivre. Nous commençons à voir l'absurde de notre existence et tous les moyens que nous avons mis en œuvre pour ne pas ressentir cette béance profonde: comme tout le monde, je vais disparaître ! Peut être tout à l'heure, peut être dans un mois, peut être dans 10 ou 50 ans... Je ne sais pas. Je sais seulement que ma présence ici, dans ce monde, est finie. La vie ne nous a pas donné un contrat de vie à durée illimitée. Pourquoi je dois alors souffrir dans cette vie ? Dieu m'as tu jeté dans ce monde ? Toi qui es Bonté et Amour, pourquoi permets tu que nous souffrions autant ? Pourquoi la vie est-elle si dure ?

Et plus on vieillit, plus on se rend compte que la vie est courte. Les espoirs de jeunesse ne se sont pas tous réalisés, nous pouvons être seuls ou bien vivre une vie que nous n'aimons pas. En même temps, les difficultés, les maladies, nous montrent que la vie est précieuse : qu'on se torde la

cheville, et notre cœur s'emplit de gratitude pour tous les moments, que nous avons ignorés, où notre corps marchait si bien. Et puis la nature ouvre sa splendeur à celui qui veut le voir. Qu'y a-t-il de plus beau qu'un lever ou un coucher de soleil, lorsque le ciel n'est plus qu'une palette de peintre, lorsque nous ressentons le Beau dans toute notre âme, et que nous prenons conscience que nous vivons en ce moment un don gratuit de la vie ? Ce don est d'ailleurs si généreux qu'il se reproduit quotidiennement : tous les jours le soleil se lève à notre rencontre (parfois sous les nuages, mais il se lèvera, tous les jours, la nature pousse et croît, toutes les nuit les étoiles brillent dans le ciel... A nous de regarder et contempler ce spectacle permanent.

Dans ces moments merveilleux, et qui en même temps ne sont pas si extraordinaires que ça puisqu'ils se renouvellent sans cesse, on peut alors sentir son cœur s'ouvrir et ressentir de la gratitude pour notre existence, ressentir le bonheur et la chance de vivre cette aventure, de faire cette expérience de vie. Et même plus, prendre conscience que, finalement, une très grande part de cette souffrance que je vis vient de moi: de mes espoirs, mes doutes, mes attachements... Si je me vis comme malheureux en amour, n'est ce pas moi qui demande à l'autre de m'aimer ? Si je veux devenir quelqu'un d'autre, n'est ce pas moi qui crée cette demande d'être autre ? N'est ce pas moi qui crée cette souffrance en ne voyant pas la plénitude de mon essence divine, en ne voyant pas que je suis existence-conscience-amour (Sat-Chit-Ananda) profondément et tout le temps ? Que c'est moi qui m'identifie à cette histoire que je recrée sans cesse et que je crois être moi, alors que je suis pure Conscience et pur Amour ? Donc, oui, nous pouvons en vouloir à Dieu de nous avoir plongé dans cet univers, mais sachons voir ce joyau à l'intérieur de nous, cette Conscience-Amour qui prend sa source dans notre existence même, dans le fait même que nous soyons cette Conscience inaltérable, cette paix intérieure profonde, ce calme qu'aucune tempête ne peut altérer, comme le brouillard ne peut altérer le rayonnement du soleil mais seulement le cacher momentanément, le rendre moins visible...

Alors toutes ces épreuves sur le chemin, devons nous les vivre ? Non, absolument pas. Les maîtres spirituels le disent: on peut s'éveiller en une seconde. Mais ce n'est généralement pas ce qui se passe, tout simplement parce que nous sommes totalement dans le brouillard créé par notre mental, par nos espoirs, peurs, blessures, etc., par tout ce que nous nous disons de nous-mêmes et des autres, qui nous empêche de voir la lumière du soleil. Notre mental crée et recrée la maya, l'illusion en sanskrit, et nous cache l'accès à notre propre essence. Comme je le disais en ouverture de cet article, il me semble ainsi que, pour la plupart d'entre nous (dont je fais partie) ce chemin se présente comme l'ascension d'une montagne. Parfois nous en voyons le sommet au détour d'un lacet, et nous continuons notre route en nous disant que c'est pour bientôt. Puis nous entrons dans des forêts obscures ou des brouillards qui nous cachent notre destination. Dans ces moments, il est très important de garder le cap, de continuer notre chemin, d'avoir foi dans le fait que nous allons bientôt revoir le sommet vers lequel nous nous dirigeons.

Parfois nous traversons une porte, nous arrivons sur un promontoire depuis lequel nous pouvons contempler la vallée et le chemin que nous avons accompli. D'une certaine manière, nous voyons que nous avons avancé, mais d'un autre côté, nous ne comprenons pas pourquoi c'était si difficile, car on voit qu'il y avait un chemin direct extrêmement rapide, beaucoup plus facile et agréable que l'autre, qui nous aurait permis de venir ici en deux pas. Nous avons envie de dire à ceux qui sont encore en bas : regardez vous avez juste un ou deux pas à faire. La porte est juste là,

c'est si simple ! Et bien entendu, les autres ne voient pas le chemin où en ont peur. Comme nous l'avions fait avant eux, ils prennent ce grand chemin tortueux que nous avons pris nous-mêmes. Évidemment, nous les aidons, mais nous savons que ce chemin est long et qu'il serait si facile, maintenant que nous le voyions, de prendre le chemin rapide..

Parfois, dans l'une de ces prises de conscience, nous franchissons une porte qui nous fait parvenir pratiquement au sommet. C'est ce qu'on appelle dans le Zen un « kensho », une expérience d'éveil, une sorte d'illumination et de clarté intérieure. Et pendant quelques secondes, quelques heures ou quelques semaines, nous voyons ! Nous voyons tout le chemin, toute la vallée, nous avons une vue complète de tout l'ensemble du chemin. Et nous voyons qu'en effet, si l'on avait pris le chemin direct, il n'y avait qu'un pas entre la vallée et le sommet. Nous voyons que nous sommes déjà éveillé totalement, nous percevons l'unité de toute chose, qu'il n'y a pas de séparation, que nous sommes le UN, que notre nature est celle du Bouddha, Conscience pure et Amour total.. Nous le ressentons profondément dans tout notre être... Et puis, paf !! quelques instants après, le brouillard est revenu, et nous nous retrouvons dans la montée à grimper le long de ce sentier tortueux, comme si nous n'avions pas bien réalisé ce qui s'était passé... Pire, nous n'avons souvent plus d'accès à cet état, à cette conscience, qui reste comme une sorte de rêve, une trace dans notre mémoire, une réminiscence de quelque chose, mais pas de manière très claire.. Alors nous reprenons notre sac à dos, et nous nous remettons en marche... C'est peut être juste ça la vie...