

La première porte

Partie 1 – Le grand illusionniste

On pourrait associer le bonheur à un certain savoir. Toutefois, il ne faut pas le confondre avec l'érudition. Ce « certain savoir » est plutôt une connaissance qui résulte d'un développement personnel.

Le dilemme auquel se heurte celui qui « sait » c'est qu'il est quasiment seul, et il en devient triste. Malgré tout, cela n'entache pas son bonheur véritable car celui-ci est en dehors de toute circonstance bonne ou mauvaise.

La différence est la suivante, le bonheur n'est pas une émotion : ce n'est ni l'amour ni le plaisir. Le Bonheur est un état d'être, un état de Liberté. Et pour atteindre cet état, il faut se lancer dans une véritable quête. La quête de notre temps. Un combat qui consiste à comprendre les véritables enjeux actuels et se donner les moyens d'accéder à la *prise de conscience*.

Si aujourd'hui, l'Homme moderne ne comprend pas ce qui lui arrive. Cela provient du fait qu'il vit dans une société contraire à cette recherche. La clé est en nous dans notre système de pensée.

Ce livre a été écrit pour vous aider à comprendre ce cheminement. Il ne comporte pas de recettes pour le bonheur mais c'est qu'à mon sens, avant de chercher une chose, il faut déjà comprendre où on va.

Expliquez-moi ce qui se passe !

Désormais, presque tout le monde peut se procurer des œuvres de grande réflexion en format de poche. Je me souviens encore lorsque j'allais en librairie m'acheter des livres de philosophie, je regardais les autres clients qui ne semblaient pas y prêter la moindre attention.

Voyaient-ils qu'à porter de main, il y avait un trésor qui pourrait changer leur vie ? Mais c'est tellement plus agréable de dépenser son argent dans des choses sans intérêt autre que la jouissance gratuite et immédiate ! Un plaisir qui doit sans cesse être renouvelé en plus. On dirait qu'on les tient en bride en les appâtant de drôleries en tout genre.

Ce comportement est incroyable !

Comme beaucoup, j'ai été élevé dans cette façon d'agir. On pourrait dire conditionné. Mais une fois que j'ai découvert ce qui importe finalement, j'ai coupé court à tous ces ébats consommateurs. Il s'agit d'une logique simple. Dès qu'on m'a montré, sous le couvert des lectures, qu'il y avait un autre but en l'Homme que celui de consommer – si tant est que cela serait un « but » - c'était pour mon propre bien-être que je m'en suis détourné.

Comme dirait un philosophe antique comme Sénèque : « il faut se méfier des plaisirs plein de glue. » Je ne sais pas quel genre de glue on a mis dans ces gadget, à moins que la glue soit une production personnelle et cela expliquerait beaucoup de chose.

Au passage, faudrait-il rappeler que cette consommation n'est que le « luxe » d'une infime partie de la population et qu'elle se le paye au prix de la destruction pure et simple de l'environnement naturel, là où l'Homme a grandi et qu'il a toujours connu ?

Allez-vous me dire qu'il doit s'adapter à la vie dans les villes ?

Croyez-vous y être adapté ?

Non seulement je me suis senti mieux en consommant moins, mais en plus, je participais moins à cette destruction.

Vous n'allez pas me dire le contraire, qu'en utilisant la langage moderne : « c'est tout bénéf ! »

Bon, voilà qui est bien. Mais cette destruction continue toujours à grande échelle...

Alors que se passerait-il si 100 personnes agissaient ainsi ?

Et milles ?

Et cent milles ?

La joyeuse bande des « maîtres du monde » seraient bien embêtée.

« Ca alors, ils n'achètent plus nos merveilleux produits.

En plus ces gens sont heureux. ! »

Voilà le pouvoir que vous avez.

Vous avez le pouvoir de changer votre vie en mieux.

Vous avez le pouvoir de ne pas participer à un système qui de toute façon ne vous accorde pas d'importance.

Vous avez le pouvoir de redevenir des Hommes libres et donc heureux.

Grâce à de longs efforts, tout le monde a accès à des livres (pas seulement philosophiques) qui étaient trop chers avant. Mais cela inciterait-il les bénéficiaires à se les procurer ? A les lire ? A en pratiquer les enseignements ?

On se plaint d'une société qui va mal. Mais comment pourrait-elle aller bien si l'on ne fait pas l'effort de comprendre ?

Quand bien même certains s'y essaient qu'on a l'impression qu'ils ont tout compris par magie. Et pour beaucoup, on s'arrête en cours de route.

Complaisance quand tu nous tiens....

L'ennemi de l'Homme moderne n'est pas la technologie, ni le capitalisme, ni les Etats-Unis, ni les extrémistes musulmans, ETC...

Tous les gens qui menacent l' « équilibre mondial » sont pareils au fond.

Le véritable ennemi n'est-il pas à l'intérieur de nous, quelque chose qui n'est pas le fruit d'une évolution mais d'une aberration ; aberration que tout le monde trouve normal : l'EGO ?

Cet EGO qui conduit à l'ignorance, l'orgueil, la jalousie, l'agressivité...

J'ai énormément de mal à croire que ces traits soient innés chez l'Homme. Ne s'agit-il pas plutôt de choses que nous avons laissées s'installer ?

Ce n'est pas la première fois que cela est dit.

Mais la Vérité est sans doute ce qui fait le plus peur à l'homo modernus après la mort. Aussi préfère-t-il oublier. C'est vrai : autant continuer à vivre dans l'illusion si cela peut nous éviter de faire le moindre effort.

De la sorte, rien n'a changé :

- le développement technologique continue à être si mal employé
- 3% de la population mondiale continue de profiter de toutes les ressources de la planète.

En plus ceux qui en profitent sont souffrants !

Devant un tel tableau, il est très difficile d'expliquer comment on a pu en arriver là. Et pourtant, c'est fait. Nous y sommes.

Je suis jeune, j'ai 22 ans. Et je n'ai pas envie de grandir dans un monde post-apocalyptique.

Très franchement, quand je vois les autres de ma génération qui montrent si peu de volonté pour obtenir un diplôme et un travail - ils y sont forcés par nécessité selon quoi - je comprends un peu. La seule chose que je ne comprends pas, c'est pourquoi ne font-ils rien pour avoir des réponses ?

« C'est le système ! »

Oui, mais qu'est-il au fond ?

Un système économique à la base de notre société qui est elle-même le fruit de certaines croyances, en un mot : un mode de pensée qui devrait être révisé.

Je suis excessivement inquiet parce que j'ai appris des choses et je n'ai fait que constater que presque personne ne les sait. Or ces connaissances n'ont rien de bien compliquées. Elles découlent pour beaucoup de la simple logique et d'un peu d'érudition que je ne possède qu'en partie.

Comment se fait-il que la logique ne soit pas appliquée ?

Je suis convaincu, et ne suis pas le seul, que cela provient uniquement de la présence d'un EGO aberrant. Un EGO né, et nous verrons comment par la suite, qui nous empêche d'avoir toute logique pure et de voir ce qui saute aux yeux. En un mot, nous n'utilisons plus nos facultés.

On dirait vraiment que l'on affaire à un Grand Illusionniste qui avec une si petite chose est en train de celer le destin de tous.

Cela m'amène à conclure que c'est la chose principale qu'il faut changer. Le reste se fera tout seul.

L'être humain est le fruit d'une longue évolution. C'est à travers la vie dans son milieu naturel qu'il a développé ses facultés physiques, perceptives et cognitives.

Généralement, on ne retient que les deux premiers aspects. Mais essayez de chercher les traces d'un animal dans la nature, et vous vous rendrez compte que cela mobilise énormément toutes ces facultés. Cela induit que considérer les animaux ou nos ancêtres primitifs comme des « idiots » est une ineptie. Pour vivre et survivre en groupe dans l'environnement naturel, il faut être attentif à tout et mobiliser des qualités supérieures.

Depuis la scission avec cet environnement naturel, on dirait que toutes ces facultés furent reléguées au rang de secondaire voire tertiaire. La seule chose qui importait alors fut l'intellect.

Bien entendu il est important mais il faudrait réellement revoir l'ordre de nos priorités.

Il s'ensuit également que dans les villes la réussite sociale importe plus que tout.

Au point de vue individuel, seule la qualité d'être compte et pas son rôle social. Encore une fois, notre vision n'est pas tournée au bon endroit. Ainsi la société ne se préoccupe nullement de l'individu mais de son implication sociale : le rôle.

Pour un psychologue, ce rôle n'est qu'un masque qui peut cacher l'être véritable : l'unité sensible qui souffre, se pose des questions et recherche un équilibre. Si nous voulons fonder une civilisation sur des bases justes, il nous incombe de nous préoccuper de cette dimension.
Et pas de faire l'inverse !

Celle-ci m'importe seule et comme d'autres, je fus heurté à tous nos postulats sociaux. En conséquence, on est souvent bien injustement vu comme un ennemi du peuple. Or le seul ennemi véritable qui doit être c'est l'ignorance. Psychologiquement parlant, l'EGO a tendance à rejeter tout ce qui lui est désagréable. Il s'ensuit que ce schéma bloque le développement naturel de la psyché. Il est de même dans la société. Et plus cette société est composée d'individus, plus il est difficile de changer cette fausse perception.
Aujourd'hui, cette façon de pensée est si fortement ancrée qu'une tâche de remaniement semble impossible. Et pourtant quiconque disposant de moyens pour s'assurer d'une vie confortable pourrait lire les ouvrages concernés et en arriver aux mêmes conclusions. La recette est simple :

- il faut chercher et dépasser nos propres blocages psychologiques comme nos rejets
- il faut tenter de comprendre le monde qui nous entoure.

Cela implique naturellement d'avoir le temps. Et cette absence de temps est le souci majeur de bien d'entre nous. Pour les autres, le temps est employé à des loisirs. Or il est vraiment dommage de ne pas se donner les moyens de réaliser ces recherches dont les efforts sont récompensés au centuple voire plus !

Vous avez dit bon-heur ?

A mon sens, on se doit de définir une société par rapport au bien-être de ses individus. Si nous regardons la société occidentale, nous constatons que le mal-être individuel, physique et psychique, est de plus en plus fort. Ce trait est d'autant plus accentué chez les jeunes générations où ils s'expriment par l'existence de musiques violentes, de drogues, et tant d'autres choses. Nombres d'autres constatations pourraient être faites qui alimenteraient un tableau déjà bien sombre.

A qui la faute ?

Les parents culpabilisent de ne pouvoir aider ni comprendre leurs enfants. Les anciens parlent de leur temps meilleur et se demandent comment on a pu en arriver là. Les médecins et psychologues se questionnent de savoir comment aider tous ces gens qui sont si mal au fond d'eux.

Pointer du doigt quelqu'un est le premier geste accompli par celui qui a mal. « C'est sa faute ! »

Les jeunes générations regardent leurs ancêtres comme des coupables de leur propre mal-être.

Mais quelle est la faute commise par tous ?

On ne regarde pas là il faut.

La première chose n'est-elle pas qu'il faut se demander jusqu'à quel degré je participe personnellement à mon propre mal-être ?

La deuxième qu'y a-t-il dans mon environnement de vie qui crée cet état ?

La dernière que puis-je faire pour être mieux ?

La recherche du bonheur est la question clé de la vie de l'Homme. Elle concerne de près ou de loin toutes les disciplines. « Être bien » est notre objectif.

Comment être bien si l'on crée personnellement cet état ?
Comment être bien si notre environnement ne le permet pas ?
Comment être bien si l'on ne fait rien dans ce but ?

Tous ceux qui disent qu'ils n'y arrivent pas sont victime de leur propre laisser-aller, comme une sorte de suffisance dans leur état.

Notre environnement, nos valeurs sociales n'y convergent pas non plus.

Et ceci crée un cercle vicieux sans fin dont les conséquences sont épouvantables.

La mal-être, la manque de bonheur, est la cause de toutes les guerres, de tous les actes atroces auxquels se sont livrés les peuples dans l'histoire.

Un peuple heureux, sain et équilibré n'a pas d'histoire.
Il n'a pas de désir de conquête, d'expansion de son espace vital. Il n'y a pas de déchirement intérieur dans son pays.

A l'image d'un individu qui a atteint un équilibre, il vivra en paix, si elle n'est pas menacée par d'autres.

La société est comme une personne. Une personne qui souffre et qui cherche à exprimer son mal-être.

Mais comment peut-on être heureux et bien dans un environnement bruyant, malodorant et sale ?
C'est impossible !
Toutes sont des pollutions qui nuisent à notre santé globale.

L'avancée de la médecine et de la psychologie ne pourra pas contrebalancer cet environnement.
Il faut que celui-ci change tout simplement.
Toutes les autres solutions ne seront que des palliatifs.

Dans un monde serein et joyeux, j'aurais poursuivi les études pour devenir psychologue ou médecin – s'il y en avait eu besoin. Mais si aujourd'hui je le fus, mes réflexions présentes m'amèneront certainement à prescrire ou conseiller au patient, et c'est également le conseil que je vous donne avant que ce livre vous amène au bord de la syncope :

« Prenez un grand bol d'air frais ! »
(si tant est qu'il en reste)

« Détendez-vous entièrement de la tête au pied ! »

...comme le dit mon professeur d'aïkido,

« Lâchez-prise !
Ne soyez pas non plus mous, soyez VIVANTS ! »

Voilà le problème en occident. Vous êtes en vie, cela personne ne le contestera. Mais croyez-vous vraiment être **VIVANTS** ?

Que constatons-nous :

Pas ou peu de curiosité (celle-ci serait un mauvais défaut ?)

Pas ou peu de connaissances intellectuelles. (« pour quoi faire ??? »)

Pas ou peu d'activités physiques. (« le sport ce n'est pas pour les têtes bien faites ! »)

Pas ou peu d'activités de plein air dans la Nature. (« c'est trop loin de la civilisation ! »)

Par contre :

Grande motivation pour rester avachi devant son poste de télévision.

Suprême volonté pour acheter la dernière voiture à la mode.

Efforts surhumains pour attirer l'attention sur soi.

Que l'on ne s'étonne pas d'être mal...

Et pendant ce temps, le Grand Illusionniste continue ses tours à droite et à gauche augmentant sans cesse la confusion ambiante.

Notre principal but dans la vie est le bonheur.

En quoi consiste-t-il ?

1) Il nous est impossible d'empêcher qu'un événement fâcheux nous arrive.

2) Il nous est impossible de ne pas souffrir.

3) Il nous est impossible de réaliser tous nos désirs.

Le bonheur, si on le veut durable et stable, doit dépasser toutes ces choses.

Il s'agit d'un état d'être où l'individu n'est plus soumis aux pressions venues de sa psyché et celles du monde extérieur.

On ne peut donc nier un aspect, il faut se préoccuper des deux.

1) Empêcher qu'un événement fâcheux nous perturbe consiste à se préparer à sa venue, qui peut être n'importe quand.

2) Empêcher que la souffrance nous dérange trop est facile dès lors qu'on l'accepte comme faisant partie de notre monde.

3) Vouloir réaliser tous nos désirs nous conduit à être dépendant d'eux. Il faut donc avoir des désirs humbles, simples et au mieux s'en détacher sans se les refuser.

Toutes ces choses impliquent un travail intérieur.

Le bonheur n'est pas :

- 1) les possessions matérielles,
- 2) l'absence de souffrances,
- 3) la réalisation de nos désirs.

C'est autre chose...

Le bonheur est un accomplissement personnel qui dure toute une vie. C'est une recherche permanente qui nous concerne tous.

Lorsqu'on parle de lui, on dépasse toutes idées d'ethnies ou de cultures.

C'est une visée universelle dont tous les humains de la Terre se sont préoccupés de résoudre.

Quelles ont été leurs solutions ?

Les avons-nous écoutées ?

Les avons-nous appliquées ?

Notre besoin de classification et la nécessité nous ont conduit à la création de domaines d'activité spécifiques que sont la philosophie, la psychologie, la sociologie, l'histoire, la médecine etc...

Cette organisation ne doit pas nous détourner du constat par lequel : toute recherche humaine tend vers un bien-être.

On peut résumer en disant que toutes ces activités forment une seule et unique *voie* dont nous avons tous intuitivement le ressenti.

Cette *voie* est une étude et une expérience de la vie qui conduit l'être à une meilleure connaissance de son environnement, de lui-même c'est-à-dire : de la perception juste ou sagesse.

L'intellectuel découvrira que cette *voie* suit l'évolution de la *prise de conscience* elle-même garante du bien-être individuel.

La « satisfaction » n'est qu'une affaire de circonstances donc transitoire, née sur un besoin, un manque crée par un désir.

La *prise de conscience* naît aussi d'un désir mais elle est durable. Cela induit que ses bénéfices sont nettement plus grands.

C'est le sujet le plus important qui soit.

Le développement dans ces domaines nous donnent les outils pour satisfaire une avancée accrue dans cette *voie*. Mais pour ce faire, ils nécessitent d'être employé judicieusement car en eux-mêmes, ils ne constituent que des moyens.

J'espère que ces propos vous permettront de comprendre un peu le jeu du Grand Illusionniste, à moins qu'ils nous aient déjà tous sous sa baguette ?

L'Ignorance n'est pas une fatalité mais le résultat d'un certain laisser-aller...

Partie 2 - La clé psychologique

1) La recherche de la sagesse

Le terme de philosophie a vu le jour dans les écrits de Platon et sous la bouche du personnage principal de ses dialogues, Socrate.

Ces derniers l'utilisaient pour faire la différence entre les sophistes adeptes inconscients de la rhétorique et une recherche bien qu'incluant un certain dialogue – des mots – avaient pour fondement de les dépasser pour comprendre en soi : quel est l'*essence des choses* ?

Lorsque l'individu était capable de la percevoir, il pouvait dès lors devenir non pas la sagesse, *sophia*, mais un ami de la sagesse : *philo-sophia*.

Ceci dit cette distinction est pour le moins évidente à nos yeux si l'on considère la sagesse comme un *état d'être* résultant d'un savoir et de comportements justes. Or on ne devient ni l'un ni l'autre. Mais on les suit comme si c'était des amis.

Toutefois, cette démarche philosophique était déjà bien présente avant. Par exemple, Pythagore, qui vécu avant Platon et Socrate, n'était pas seulement un mathématicien et un savant mais aussi un philosophe. Nous connaissons aussi des écrits chinois de philosophie dont le plus ancien d'entre eux que nous ayons a quelques milliers d'années.

Je crois sincèrement qu'en toute logique, cette recherche est le propre de l'humanité et que tous – ou du moins la plupart – des peuples de la Terre l'ont pratiqué.

Elle s'inscrit dans l'évolution de la conscience et n'appartient pas à un domaine précis, mais à une recherche qui englobe tout : la sagesse est ce qui définit la qualité supérieure d'un être.

De plus, si l'on dit que le but du sage est le Bonheur – la Liberté – je dirais que la philosophie est le **devenir** de pratiquement toutes les activités humaines tournées vers la compréhension. Par conséquent, ne serait-elle pas un patrimoine de l'humanité ?

La philosophie est d'abord une approche intellectuelle.

Notre tradition occidentale lui donne une composante très analytique, propre à la pensée.

Ce n'est pas le cas de tous les peuples. Pour certains, comme les chinois, il semblerait plutôt que l'intuition en soit le fondement.

Ces deux approches sont liées et utiles car chacune développe un aspect de l'intellect.

L'intellect est comme une vision particulière que peut choisir l'esprit. Mais il ne remplace pas le sentiment ni la sensation qui s'acquiert par la pratique dans la vie courante. L'intellect a aussi une limite comme tout outil. Etant donné qu'il fonctionne essentiellement à travers les mots, il est conditionné – borné - par le langage.

Son développement dans l'humanité a permis une chose magnifique qui est la transcription sur support physique d'une certaine disposition de l'esprit à voir et décrire l'idée d'une chose. Le propre d'un écrit de philosophie est d'arriver à la plus simple expression, comme si l'on condensait dans les mots une idée bien plus grande.

Cela signifie que ce n'est pas toujours les textes les plus longs qui nous marquent. Il suffit parfois d'une phrase ou de quelques mots.

Ces textes et ces ouvrages de pays et de cultures différentes, un grand nombre peut désormais les obtenir en occident. Ils nous indiquent ce que nos ancêtres ont cherché. Et ce que, j'en suis convaincu, nous devons également chercher.

A mon sens, la bonne approche philosophie doit être essentiellement pragmatique : tournée vers le concret et l'action.

Sans le comportement ou l'attitude juste, une idée reste vide.

Mais il y a une autre raison : tout ce qui relève de l'inconnaissable doit être étudié avec attention, car il y a danger de s'égarer. Le philosophe recherche la sagesse : il ne s'agit pas de tout savoir mais plutôt de reconnaître son ignorance et de créer les conditions pour la combler au possible puis sans précipitation.

Cette prise de conscience de l'ignorance, nous fait tourner vers l'étude. Et un esprit curieux, modéré, déterminé et patient ne finit-il pas toujours par découvrir les réponses à ses questions ?

Tel est le secret de cette partie du chemin.

L'obstacle auquel se heurtera le noble philosophe est son souci d'objectivité. Il se rendra compte que sa vue intellectuelle est limitée par la structure de sa personnalité : ses goûts, ses croyances, etc...

Ainsi va-t-il se tourner vers un autre domaine : la psychologie.

2) Analyse de la psyché contemporaine

A) Introduction

La psychologie, étymologiquement « étude de l'âme », est une discipline plus récente qui atteste d'une nouvelle prise de conscience : le regard va se tourner à l'intérieur de soi-même.

Cette discipline s'est développée pour acquérir une valeur scientifique indéniable bien que remise en question par certains. Cette remise en valeur est due, semble-t-il, à une nouvelle signification sociale du concept « scientifique ».

Il s'agit de la **certitude absolue**.

Or la certitude est absente dans un esprit scientifique : pour avancer dans ses recherches, un scientifique se doit justement de poser les questions, ce qui permettra d'en chercher les réponses.

De plus, tout système théorique qu'il pourra élaborer ne sera qu'une construction présente, donc susceptible de changer. Une certitude trop grande ne serait qu'un frein à tout ce travail.

Cela ne signifie pas non plus qu'il n'y a rien de sûr !

Simplement, la *foi moderne* accordée à la science ne serait-elle pas plus proche du dogme que d'une conclusion de recherche, ce qui finalement contredirait l'esprit de la science et des scientifiques ?

Le problème auquel se heurte les psychologues est de ne pas avoir d'outils d'exploration - hormis l'introspection - pour étudier la psyché humaine. Lors donc, les résultats des recherches auraient moins de valeur qu'en biologie ou physique.

Pour le moins, grâce à la technologie informatique, une nouvelle approche psychologique naquit au début des années 70 : la psychologie cognitive.

Celle-ci nous apprend que l'esprit humain serait un gigantesque système organisé de traitement de l'information ; d'où l'utilisation de l'ordinateur pour les tests et les modélisations. L'idée est corroborée par les études anatomiques du cerveau dont sa structure révèle par métaphore : « un super ordinateur biologique ».

Ces connaissances attestent que : *nous sommes des êtres qui traitent de l'information.*

Une autre approche de la psychologie, plus ancienne celle-ci, est le comportementalisme, en anglais « behavior ». L'exemple bien connu est le travail de Pavlov et sa découverte du *comportement conditionné*.

Dans l'ensemble, l'individu serait éduqué par des schémas de comportement qui dresseraient le fondement de son esprit.

Nous agirions donc uniquement selon des modes, ou plutôt des programmes de comportement. Ce conditionnement serait également visible chez les animaux.

Toutefois, cela n'inclut pas une dynamique fondamentale qui est l'**adaptation**. Or celle-ci ne démontre-t-elle pas un processus de développement chez les hommes comme chez les animaux, c'est-à-dire une flexibilité et une création personnelle qui n'est pas le propre d'un processus d'éducation extérieur ?

Même si l'Homme originel est plus capable d'adaptations que les animaux, tous démontrent qu'il n'est pas vraiment question de « robots biologiques » mais bien d'individus perceptifs et conscients.

Il semble que ce processus d'adaptation soit le développement psychique naturel de tout être vivant. *En d'autre terme, nous avons affaire à la présence d'une fonction inhérente en nous qui, dans des conditions naturelles, s'exprime et aide à tendre la psyché vers un meilleur développement – ce qui inclut la recherche d'une adaptation au milieu extérieur.*

L'approche pratique de la psychologie cognitive est la thérapie cognitive qui consiste à cibler le système des pensées de l'individu. Beaucoup ont dans l'idée « qu'ils sont nuls », « qu'ils ne peuvent y arriver », etc...

Cet aspect « cognitif » se retrouve chez les peuples à travers les dictons, proverbes et aussi les philosophes. L'objet est toujours un processus de questionnement - de brassage d'information - pour tenter d'adopter les idées et pensées justes qui favoriseront le développement individuel.

L'approche comportementaliste a le défaut de ne pas prendre en compte ce paramètre. Il s'agit, par le biais de certaines méthodes, de changer les comportements négatifs pour en adopter de meilleurs. Toutefois, les résultats désirés sont les mêmes dans toutes thérapies : l'individu doit trouver la bonne attitude - face aux circonstances ou à certaines personnes - puis la transférer dans un comportement juste ; adapté. Et il faut noter que l'attitude d'esprit née de l'idée.

Seule la façon de procéder, directe et brutale, dans la thérapie comportementaliste est erronée car le changement de comportement n'est-il pas en effet le résultat tangible et direct du développement personnel :

Ce n'est pas seulement ce que dit une personne qui compte, mais ce qu'elle fait.

B) Vers les profondeurs

La psychologie possède aussi son domaine obscur d'exploration. Elle concerne la face cachée de nous-mêmes, ce qui se passe en nous et ne voyons pas, domaine vaste appelé l'*inconscient* ou *subconscient*. Ce domaine a pris une ampleur considérable au début du XXème siècle grâce à Sigmund Freud. L'importance de ses théories et son approche thérapeutique sont mondialement connues.

Si nous tentions de résumer le cœur de la théorie, nous pourrions dire que le fond de l'âme humaine est une force psychique appelée libido qui sous la forme de pulsions constituent le moteur de la vie humaine en général. Et cette énergie est sexuelle.

Ne pouvant se déverser totalement, elle doit être refoulée, voire sublimée, pour que l'individu ait un comportement socialement adapté. La pression de l'environnement social et de celle de la libido lui dispensent le devoir d'élaborer des stratégies pour obtenir un certain équilibre entre « état sain » et « état névrotique ». Un équilibre qui en théorie n'est jamais réellement atteint, car le développement de l'enfant serait constitué de traumatismes psychiques et de refoulements qu'il a toutes les peines du monde à accepter et encore moins à vivre avec.

Là est le fondement de son inconscient : le refoulé actif.

La recherche du bien-être passerait ainsi par une exploration du passé, comme une sorte d'inventaire.

Et la clé de cette recherche est notre vécu subjectif.

Mais il faut noter que dans la théorie freudienne, l'inconscient n'est pas du tout accessible à la conscience.

J'accorde à ces théories une certaine validité, toutefois à mes yeux, Freud a fait plusieurs erreurs.

Sa recherche ne prends pas en compte l'influence d'une éducation sociale qui n'est pas dirigée vers un équilibre individuel mais un **rôle fonctionnel**.

De plus, il résume l'énergie psychique à l'énergie sexuelle ce qui reviendrait à dire en physique que l'« énergie » ne serait qu'électrique.

Ces conceptions n'offrent pas de véritables moyens pour sortir de l'état de pression entre une société extrêmement contraignante et des désirs jamais assouvis naturellement.

Tout au plus s'agit-il de nourriture intellectuelle, mais le vrai problème n'y est pas cerné car tout repose ici sur le fait qu'on l'ignore ou le rejette.

Dans le même système d'approche notons A. Adler pour lequel la vie humaine est mue par la *Volonté de puissance*.

Notons également Lacan, qui reprends la théorie freudienne à travers le structuralisme, et chez qui l'inconscient est avant tout un langage, mais un langage qu'il résume par la seule étude des mots.

Je précise que n'ayant pas fait des recherches approfondies sur ces deux auteurs, ce que j'en dit constitue uniquement selon moi l'essentiel ou : l'**idée** à retenir.

Il me faut désormais parler d'un savant dont le nom est mieux connu que les écrits : C.G. Jung. Son approche est plus générale, plus globale, mais tout aussi empirique.

En parcourant son œuvre immense, on remarque qu'il offre les clés du monde intérieur et une forme d'aboutissement de la recherche sur la psyché humaine. Jung a réussi à établir une véritable cartographie de l'âme humaine qui nous permet de réfléchir sur ce qui nous constitue. Comme il le dit lui-même, il ne prétend pas apporter les connaissances ultimes sur l'Homme, mais des outils qu'il nous reste qu'à employer.

J'ai donc suivi cette démarche pour réaliser une nouvelle analyse de la psyché contemporaine.

C) La dualité psychique

La profondeur des travaux de Jung lui a valu une renommée de mystique parce qu'il a conduit son étude vers la spiritualité. Il ne s'agissait pas de penchant personnel, mais bien d'une nécessité pour lui : car tout domaine humain possède en premier lieu une existence psychique.

Aussi en homme de science, il a tourné son regard partout où cela lui fut possible pour en tirer des éléments susceptibles de faire avancer les recherches.

Le propre du terme « mystique » est de désigner ce qui nous est inconnu. Un inconnu qui bien souvent dérange les idées socialement admises. Lui est assimilée la spiritualité ou domaine qui relève de préoccupations supérieures.

Si la religion est toujours en avant dans ces deux mots, c'est parce qu'elle en constituerait la base fondamentale. A mon sens, il n'en est rien. La religion n'est-elle pas plus une institution et possède-t-elle le caractère de recherche indispensable que nous appelons la philosophie ?

Mysticisme et spiritualité sont constamment opposés au matérialisme et à plus forte partie à la science. Cette frontière tend à disparaître de nos jours car de nombreux scientifiques sont arrivés à la conclusion – dans leurs travaux – que la différence spirituel/matériel n'existe pas.

(*Le Tao de la physique* de Fridjof Capra et *L'homme superlumineux* de Régis Duthail)

Il s'agit de mode de pensées qui ne prévalent qu'une façon de voir sur l'autre :

-tout n'est que matière

-tout n'est qu'esprit

Dans les deux cas, il y a la présence d'une disposition psychologique, d'où la conception subjective, contredisant les faits.

Cette façon de voir « unilatérale » est également présente en psychologie. Freud, Adler et Lacan (qui ne sont que des exemples) n'accordaient-ils pas un principe unique à l'inconscient ?

Or si dans l'inconscient gisent les forces qui sont la base de notre Vie psychique, elles ne sont ni essentiellement sexuelles, ni volonté de puissance.

Croyez-vous qu'on puisse les nommer ?

A mon sens, il existe un processus introspectif inconscient chez beaucoup de gens qui leur empêche d'avoir une vue claire – donc objective – des forces subconscientes.

Et ce processus n'aurait-il pas un effet indirect sur la conception que nous nous faisons du monde ?

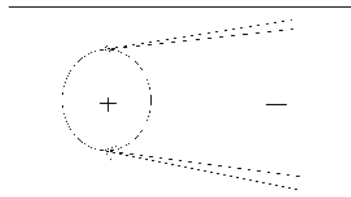
Je crois que l'inconscient n'a pas de structure linéaire et qu'il est en lui-même un mystère tout comme la psyché. Je ne dis pas que l'on ne peut pas l'explorer. J'entends qu'il est un autre état de conscience et que les éléments que nous avons ne relèvent que d'une partie de celui-ci.

Une approche purement rationaliste ne fera qu'augmenter cet « inconnu » en l'alimentant par son opposé qui est l'irrationnel.

Pour retrouver un équilibre, l'individu doit rétablir un rapport sain et constructif avec l'inconscient. Cela nécessite de n'avoir aucune idée préconçue ni aucune volonté de domination à son égard.

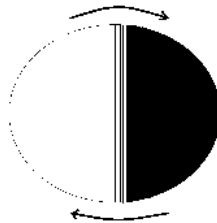
« L'inconscient n'est-il pas aussi notre esprit ? »

Le conscient se caractérise par une grande quantité d'énergie. Et cette charge semble créer une dépression au sein du psychisme.



-Schéma 1 -

Dans l'ensemble, nous pouvons voir conscient et inconscient comme deux facettes de notre Conscience.



-Schéma 2 -

Une face lumineuse, claire et vive

Et une autre obscure, profonde, mystérieuse

C'est la Loi bien connue de la dualité.

L'équilibre psychique équivaut à un parfait échange entre les deux faces de la Conscience.

Ce que Jung a découvert c'est que notre psyché individuelle est reliée à une psyché plus vaste.

L'« inconscient collectif » comme il l'a appelé.

En d'autres termes, c'est comme si nous formions **une seule et même Conscience.**

Ne retrouvons-nous pas l'idée taoïste selon laquelle : le Tao est TOUT ?

En d'autre terme, comme le disait le philosophe Tchouang Tseu, « *Les poissons nagent dans l'eau sans en avoir conscience. De même que les Hommes vivent dans le royaume du Tao et l'ignorent.* »

Cette phrase est d'une immense portée :

Le dialogue utilisé par la psyché que Lacan a résumé par les mots est en fait *symbolique* : unitaire, globaliste et non-dualiste à l'image du Tao originel.

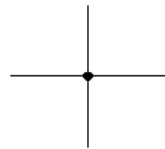
Un symbole est l'unité de signification la plus vaste dont le sens nous est que partiellement descriptible intellectuellement.

Il est une image vivante en soi – qui nous parle au plus profond de nous :



Tao

Non-dualité, complétude



La quaternité : les quatre points cardinaux, les quatre vents...
(En Chine, le centre est la cinquième dimension : voir dans le Feng Shui)

Equilibre, centrage

Etc...

Les peuples, les ethnies possèdent des symboles dont l'essence est commune à tous parce qu'elle tire son existence de l' « inconscient collectif ».

Notre vie n'est-elle pas en grande partie régie par le symbolisme ? Et c'est tout particulièrement dans les rêves que nous le découvrons.

Ce pourquoi Freud disait que « *les rêves sont les portes d'accès vers l'inconscient* » prend toute sa signification étant donné qu'ils nous montrent un autre aspect de notre totalité psychique.

En d'autre terme, dans le sommeil, c'est comme si nous entrions dans l'autre face de la Conscience : la face obscure et mystérieuse. Et nous pouvons y découvrir un ensemble de signification bien que différente de notre conscient habituel, mais toute aussi cohérente. Or cette signification est à proprement parlé symbolique.

Lorsque nous faisons un rêve de bataille ou de guerre, il peut tout simplement s'agir d'un symbole décrivant notre activité psychique qui devient conflictuelle (ce qui n'est pas négatif en soi).

Si nous rêvons de devenir un grand arbre qui domine tout, il pourrait s'agir d'un symbolisme marquant une attitude consciente dominatrice ou orgueilleuse.

(Ce que j'ai dit est à prendre en terme d'exemple.)

Dans l'ensemble, nous pouvons voir que le rêve est une création qui tend à concilier vie inconsciente et vie consciente. C'est un message qui agit par compensation ou réconciliation vers un équilibre général.

Malgré cette analyse, il convient selon moi de ne pas voir le rêve sous cette unique aspect compensatoire.

Comme l'a dit Jung le rêve peut être le résultat d'un stimulus physique.

Ainsi il racontait un rêve où des coups de canon étaient portés lors d'une guerre. C'est en se réveillant qu'il constata que sa femme de chambre frappait à la porte pour le réveiller.

Le rêve peut avoir une signification supra-individuelle.

Pour une raison obscure, il arrive à des personnes de rêver certains événements qui se passeront dans le futur. On pourrait parler de prémonition.

A mon sens, étant donné que nous formons tous une même Conscience, ou que notre inconscient est relié à l'inconscient collectif, l'activité de la psyché commune produit elle aussi des rêves.

Des rêves que notre psyché personnelle pourrait recevoir.

Dans une perspective plus individuelle, il peut aussi s'agir d'une préparation à l'événement rêvé pour qu'il ne perturbe pas outre mesure le conscient. Et cela ne veut pas dire que cet événement va forcément arriver.

Je n'accorde pas une grande importance à l'interprétation proprement dite du rêve. Donc les dictionnaires de rêve sont inutiles à mes yeux. Par contre, une connaissance des symboles serait bénéfique. Mais comme disait Jung : *apprenez tout ce que vous pouvez des symboles, puis dans la pratique, oubliez tout.*

Cela en dit long, car on ne peut pas toujours savoir ce que les rêves signifient réellement. C'est sans aucun doute, leur aspect parfois irrationnel qui déroute. Mais s'il y a une domination trop grande de cet aspect, cela découle sûrement d'une attitude consciente portée exclusivement vers le rationnel. Autrement dit, c'est comme s'il était donné à la personne, un moyen de réconcilier rationnel et irrationnel.

L'important est que l'individu se situe de manière correcte envers eux.

Qu'il fasse un cahier de rêve, ou y médite simplement à leur sujet, tant que le rêve en lui-même retrouve son rôle psychique si essentiel, la démarche sera bonne.

Ainsi un premier aspect de la pratique psychologique consistera à évaluer les rêves comme des fondations vivantes et symboliques de la psyché.

Les rêves sont des portes vers une autre façon de voir les choses.

De plus, ce dialogue symbolique se retrouve également dans la Nature et l'Univers.

La portée réelle du symbole est de permettre de *voir*, au-delà des mots, du rationnel, de l'intellect ou du ressenti donc de façon NON-DUALISTE.

C'est la Fonction de perception de la Conscience qui sublime tous les autres outils qui seront décrits plus loin.

A mon sens, le rêve est le moyen qui permet de développer cet capacité de vision.

D) La conscience égotique

Un autre aspect est la découverte de notre subjectivité : comme si nous étions toujours entre deux mondes, l'intérieur et l'extérieur, qui semblent liés.

« La vie est comme un rêve éveillé. »

Et l'aspect primordial est la question du moi. Elle concerne notre subjectivité et elle est la clé psychologique que nous devons comprendre.

L'individu se demande qui il est. Il parle d'un « moi » sans avoir une idée véritable à son sujet.

Jung a dit que le moi est un repère utilisé par le conscient pour cheminer entre les deux mondes.

Ce qui lui confère une caractéristique, non pas identitaire, mais **utilitaire**.

Tout comme le corps, il ne serait qu'un prolongement d'une évolution. Et cela ne lui donne pas une immuabilité, mais un devenir voué au changement puis à la disparition, tôt ou tard.

Ce qui est « nous » est autre chose.

L'ennui est que ce « moi » s'accorde plus d'importance qu'il en a. Il finit par devenir un complexe autonome qui freine l'évolution de la psyché.

Nous voyons la naissance d'un état de conscience particulier appelé ici : la *conscience égotique*.

Ce moi devenu « faux-ego » dans l'idée, a pour caractéristique première une absence de communication avec l'inconscient et une ignorance des lois de la vie.

Essentiellement, la *conscience égotique* a un esprit dualiste. Elle ne perçoit pas les deux faces qu'il y a en l'Homme comme en toute chose dans la Nature et l'Univers. Elle ne prends qu'un aspect pour rejeter l'autre.

Quels sont ces contraires :

Masculin – Féminin

Chaud – froid

Dur – souple

Lumière – obscurité

Création – destruction

...etc...

En se bornant au domaine psychologique, ne remarque-t-on pas la présence dans l'homme d'une part de féminité et inversement pour la femme ?

Et comme on la vue plus haut : d'un conscient et d'un inconscient ?

Notre psyché a pour fonction de réconcilier les opposés en nous.

Plus notre attitude consciente sera excessivement masculine, plus notre esprit inconscient sera féminin.

L'équilibre recherché par tout être inclut cette dynamique de dualité. Or pour une raison qui nous semble inconnue, la présence du faux-ego l'empêche complètement.

J'ai essayé par la suite, en me basant sur des lectures et des introspections, de montrer quelques uns des principaux schémas de comportement du faux-ego qui fonctionnent comme des conditionnements :

1 – Un juge qui détermine ce qui est bien ou mal : la morale

2 – la culpabilité

3 – l'esprit de domination

4 – la recherche du plaisir exclusif ou « jouisseur »

Ces quatre attitudes sont toutes et sans exception basées sur un problème de perception et d'ignorance des lois naturelles.

1 – Le Juge serait capable de discerner ce qui est bien ou mal. Et du reste, bien/mal sont souvent associés comme étant eux aussi des opposés complémentaires.

L'expérience et la logique nous montre le contraire.

Certains événements sont jugés immédiatement comme mauvais, alors qu'ils se révèlent par la suite bienfaiteurs.

Comment peut-on dire que la destruction est mauvaise alors qu'elle peut permettre à la création de continuer ?

Le jugement bien/mal est dualiste et caractéristique d'un état de conscience complètement subjectif.

Il n'y a pas de « bien » ou de « mal » en soi dans la Nature. Il ne peut exister a priori qu'un fonctionnement et une attitude qui est contraire aux Lois de l'Univers qui serait mauvaise.

Discernons correctement le fait que mal ou bien ne sont que des qualificatifs propre selon nos repères.

Ce Juge égotique ne prend pas en compte que ces repères ne sont pas universels. Il s'agit vraiment d'un « faux-jugement » ou d'un « jugement illusoire ».

2 – La culpabilité induit le sentiment d'être victime de tout ou de n'être responsable de rien.

A) « Je n'ai aucune implication dans quelques actes ou événements que ce soit. »

Ce qui revient à dire que JE est « au-dessus » de tout ce qui lui arrive : seule la vie subjective prédomine.

Ex : La personne Alpha est en voiture sur une autoroute. Elle veut changer de voie de circulation pour dépasser un véhicule. Elle ne regarde pas dans l'angle mort - derrière elle à droite – et fait une queue de poisson à un véhicule qu'elle n'a pas vu. Ce véhicule dérape et produit un accident.

Voici ce que se dira la personne Alpha :

« Ce n'est pas de ma faute. L'autre véhicule aurait dû faire plus attention. C'est lui qui a créé l'accident. »

C'est une énormité de pensée ceci, et tout le monde en conviendra. Le véhicule qui a dérapé était entièrement dans son bon droit. Il ne pouvait pas du tout éviter l'accident.

B) « Je suis toujours et constamment impliqué dans tout ce qui m'arrive. »

Ce qui revient à dire que JE est la cause de tout événement dans sa vie, et encore une fois, seule la vie subjective prédomine.

Ex : Une personne Omega en voiture attend que le feu soit vert pour passer dans un carrefour. Alors que le passage lui est autorisé, elle se met à accélérer, une autre voiture Lambda grille alors un feu rouge et déboule en s'encastrant dans l'autre.

Voici ce que se dira la personne Alpha :

1) « C'est de ma faute. Je n'aurais pas du prendre la voiture aujourd'hui. »

Ou pire :

2) « C'est de ma faute. J'ai été « puni » car dans le passé, j'ai été mauvaise. C'est la loi du Karma. »

La personne n'a omis aucune règle. Elle aurait peut-être pu voir venir le véhicule au moment où celui-ci déboulait à cent à l'heure mais était dans l'impossibilité de l'éviter.

Se croire coupable de fautes imaginaires nous conduit à l'apitoiement sur nous-mêmes.

Se dire responsable de rien n'amène à aucune remise en question.

Objectivement, nous n'avons pas la possibilité d'agir sur tout ce qui nous arrive. La plupart des choses se passent en dehors de nous-mêmes.

C'est la logique même. Dans le monde, il se passe des millions de choses qui intervertissent entre elles et dont les conséquences nous touchent personnellement.

Ces interactions sont si grandes que certains les oissent et considèrent que tout découle entièrement d'eux même ou qu'ils ne sont impliqués dans rien.

Dans les deux cas : 'JE' ne devient-il pas le centre du monde ?

3 – La domination est la caractéristique de notre société. Elle implique de devoir rabaisser l'autre, ou de s'abaisser devant lui, l'un dans l'autre, on se rabaisse soi-même.

De plus, un dominant est lui-même un dominé :

Dominant $\leftarrow\rightarrow$ Dominé	<i>Vie sociale</i>
Dominé par sa dépendance aux autres $\leftarrow\rightarrow$ Volonté de domination inconsciente	
<i>Vie intérieure</i>	

L'idée pour se sortir de cette roue interminable n'est-elle pas simple ?

Il suffit de n'avoir:

Aucune volonté de domination

Ce qui induit

Aucune intention de supériorité

Cette idée de supériorité ou de devoir dépasser l'autre est contraire au principe de vie commune. Elle est de plus fausse, car elle nous enferme dans l'illusion sur notre vraie nature.

4 – Le Jouisseur se caractérise par sa recherche exclusive du plaisir et une peur du manque et de la souffrance. Mais on oublie que le plaisir et la souffrance sont les deux têtes d'un même corps.

Plaisir $\leftrightarrow$ Souffrance

Le plaisir survient car il y a à l'origine un manque, c'est-à-dire une privation qui entraîne la souffrance. Le jouisseur considère que tout serait toujours plein. Or le plein ne peut survenir que s'il y a un vide ?

La solution consiste à réapprécier les plaisirs simples et non pas se les refuser, ainsi que d'accepter la souffrance ou le manque.

L'équilibre individuel se révélera par un constat état d'être dans les deux cas.

Tout ceci ne nous amène-t-il pas à conclure que le problème psychologique ne vient pas d'une absence de connaissance sur l'inconscient, mais bien de comportements devenus conditionnés qui empêchent d'atteindre le bien-être ?

N'en est-il pas comme si nous avions des « implants artificiels » ?

Notre objectif premier sur la voie du bien-être consistera à tenter de nous défaire de ces comportements erronés. Pour cela, hormis mes explications, il faut retrouver par soi-même sa faculté de perception qui permettra d'en comprendre le non-sens.

Agir directement contre ces comportements ne seraient pas bénéfique, il faut cultiver ce que nous possédons potentiellement.

E) Les fonctions de perception

Par « perception », nous entendons communément la faculté du corps à voir et observer son environnement.

En suivant les travaux de Jung, je propose d'élargir cette faculté en incluant les autres capacités que nous avons dans notre conscience.

La perception est le propre de la conscience mais nous n'avons tendance à utiliser qu'une infime partie de ce potentiel. Je n'entends pas parler de perception extrasensorielle, ou de don de voyance etc...

Je parle de capacité que tout le monde peut vérifier par lui-même.

D'une manière générale n'est-ce pas le défaut de perception, lié à un manque d'attention, qui constitue le cœur de l'Ignorance ?

Etant donné que nous sommes des êtres qui traitent de l'information, il nous faut disposer de moyens pour voir les différents types d'information qui existent.

Voir est le moyen qui conduira l'Homme vers les clés de la compréhension lui permettant d'établir une civilisation durable et authentique.

Jung décrit quatre fonctions primitives de perception :

- I) La pensée
- II) Le sentiment
- III) La sensation
- IV) Et l'intuition

Chacune d'elle établit à sa manière une direction donnée où la conscience peut tourner son regard.

I) La pensée

Elle est une fonction dite rationnelle. Elle permet d'analyser et de formuler un descriptif précis de ce qu'elle voit, à travers le langage.

Son objet est donc l'*idée* qu'elle peut porter et développer.
En quelque sorte, elle nous dit ce qu'est une chose.

Ses caractéristiques sont l'analyse, la logique, la réflexion et la raison.

Cette fonction est sans aucun doute la plus développée en occident.

II) Le sentiment

Le sentiment est elle aussi une fonction rationnelle car elle permet de formuler un jugement précis.

Il ne faut pas faire l'erreur de l'assimiler à l'émotion comme l'amour ou la peur.
L'émotion est une transformation de l'énergie psychique tandis que le sentiment est une fonction de perception qui peut, par contre, conduire à éclaircir une émotion présente en nous.

Le sentiment permet de dire ce que j'aime ou n'aime pas.

Il ne conduit pas à « aimer » mais ouvre une sphère qui amène l'individu à être plus sensible, réceptif, à ce qui est invisible dans les relations humaines par exemple.
C'est à travers le sentiment que l'on peut avoir conscience de l'émotion que l'on ressent face à la Nature et aux êtres qui y vivent.

Sans cette perception, l'émotion n'est pas reconnue par le conscient et reste inconscient. Il s'ensuit qu'elle peut mourir petit à petit ou déranger l'individu.

Alors que la pensée est plutôt une caractéristique masculine, le sentiment est féminin.
Cela dit, ces deux aspects sont présents en chaque individu à l'état de potentiel.

Les caractéristiques du sentiment sont l'empathie, la valeur, la compassion et la compréhension émotionnelle.

Elle a pour qualité de dire et de comprendre de façon rationnelle ce que l'on ressent à l'égard d'un objet.

III) La sensation

La sensation est une fonction irrationnelle. Par définition, il nous est impossible de mettre des mots sur ce qu'elle nous permet de voir.

« Nous ressentons voilà tout... »

La traduction du ressenti n'est possible qu'à travers les autres fonctions qui font de la sensation un objet en soi. Or elle ne dispense pas de la vivre. Elle devient intellectualisée.

La sensation est le propre des formes d'énergie physique comme les ondes, la chaleur, la pression, etc...

Ces formes sont perçues par nos sens biologiques. Toutefois, la sensation en soi n'est pas le résultat des stimuli que l'on observe dans le corps. Ces stimuli apportent une information qui est par la suite codée par le corps.

Et le codage est transcrit par la conscience comme sensation.

Ces explications risquent d'être ambiguës pour vous, étant donné que c'est les stimulus physiques que l'on a toujours pris en compte. Mais lorsque vous écoutez de la musique, ces stimulus n'existent pas réellement pour la conscience, il s'agit toujours d'information. Vous écoutez et sentez.

La sensation permet à l'individu de percevoir son environnement physique. Elle est donc en lien direct avec la matière et l'énergie. Il en découle qu'elle nous permet d'avoir un sens du pratique, du concret du plaisir physique.

Cette perception nous ramène à l'instant présent, hors des idées. Lorsqu'on l'utilise, on ne pense pas.

Quelques caractéristiques sont donc : pratique, présent, concret et détail.

La sensation nous permet de ressentir les effets que produisent un objet sur nous.

IV) L'intuition

L'intuition est irrationnelle. Elle peut nous frapper n'importe quand.

Elle est probablement la moins développée en occident.

C'est à travers elle que l'on peut percevoir l'inconnu derrière les objets.

Elle n'est pas précise en soi mais offre une impression.

« On voit c'est tout »

L'intuition n'a pas de limite réelle, il s'ensuit qu'elle n'a que faire des postulats sociaux.

C'est donc elle qui déroute le plus.

C'est à travers l'intuition que l'individu peut puiser dans sa psyché ou la psyché de l'humanité des informations. En quelque sorte, on peut se demander si elle n'est pas la fonction qui détermine ce qu'on appelle le génie.

Bien souvent, les découvertes des génies, une fois qu'on les a comprises, nous semble l'évidence même. C'est qu'il s'agit d'information qui existe déjà dans notre psyché collective. L'intuitif est celui qui arrive à les cerner et les amener à la lumière du conscient.

C'est à travers elle qu'un philosophe comme Lao-Tseu a écrit son fameux livre. Et c'est vraisemblablement à travers elle, que beaucoup de peuple de la Terre ont découvert les mêmes Lois de la Vie.

L'intuition du fait qu'elle nous est inconnu possède d'immenses capacités qu'ils nous restent qu'à retrouver.

En occident, nous ne souffrions pas d'un manque de raisonnement ou de logique. Mais manquions uniquement de cette fonction psychologique.

La raison – la pensée – fonctionne en boucle. Une fois qu'elle a trouvé une *idée*, elle l'a développe pour la hisser à une hauteur plus grande. Mais la raison essaie aussi de trouver des *idées* par elle-même. Elle provoque donc des analyses longues qui en définitives ne font que revenir au même point.

Lorsque j'ai dit dans la partie sur la philosophie que le propre d'un texte philosophique est d'arriver à la plus simple expression de l'*idée*. J'entends par là, qu'un raisonnement trop long ne fait qu'utiliser la pensée et non favoriser l'intuition.

Ce pourquoi, il finit par ne plus acquérir de signification réelle à nos yeux.

Et bien cette erreur provient d'une utilisation excessive de la pensée.

Si bien souvent nos philosophes contemporains nous inspirent peu. C'est pour la raison que voici.

Il est dans notre intérêt de retrouver cette capacité intuitive.

Et je crois que chacune de ces quatre fonctions peuvent être développées si :

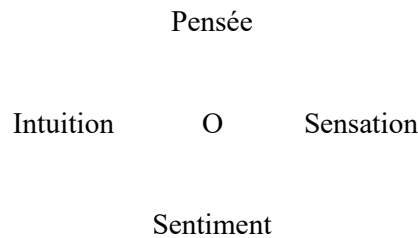
- on cherche à travailler leurs caractéristiques qui ne sont qu'un aspect donné
- on cherche à retrouver la vision symbolique des choses

En ce qui concerne l'intuition ses caractéristiques sont : imagination, changement, inventer, subtil, globalité...

Elle nous permet de voir au-delà de l'objet qu'il soit physique, idée ou émotionnel.

Ces fonctions sont comme quatre branches distinctes de notre conscience.

Jung a fait un schéma très important à leur sujet :



Nous voyons que chaque fonction selon qu'elle soit rationnelle ou irrationnelle est relié à son homologue.

Il s'ensuit une opposition caractéristique entre pensée – sentiment et intuition – sensation.

(Cela signifie qu'analyser ce qu'est le sentiment est à proprement parler impossible, même si pour le besoin du travail psychologique, nous y soyons contraints.)

De plus, à chaque fois que le conscient utilise une de ces fonctions, son homologue va dans l'inconscient.

Cela veut dire que lorsque nous raisonnons, nous n'avons pas d'empathie.

Et lorsque nous imaginons, nous sortons du présent.

Il n'y a rien de bien gênant, simplement une question de nécessité économique du conscient.

Le problème est que la société et notre éducation ne favorise l'utilisation que d'une seule fonction à la fois.

C'est là le problème essentiel qui induit :

Le manque de perception

La certitude absolue

Et la création de l'ego.

Ces trois choses là sont entièrement liées.

Et nous savons que leur produit et leur substance qui est l'Ignorance est une des causes majeures de tous les troubles de l'humanité.

L'utilisation exclusive d'une fonction induit un état de déséquilibre dans la psyché qui peut conduire à des troubles plus graves.

En effet, lorsqu'une seule de ces fonctions est utilisées l'autre est inconsciente. Il s'ensuit que son activité devient perturbatrice pour le conscient.

Car tout contenu de l'inconscient vise à revenir à la lumière.

Et s'il ne le peut pas, son retour va être dérangeant et nocif.

La présence de l'ego vient en partie de l'identification à une seule fonction qui induit une vision unilatérale des choses.

Autrement dit dans les situations où le sentiment doit être utilisé, ce sera la pensée.

Dans une situation où la sensation doit être utilisée ce sera l'intuition.

Par la même, les gens qui utilisent uniquement la raison peuvent devenir froids et insensibles.

Et ceux qui utilisent uniquement l'intuition peuvent se couper du réel.

C'est ainsi que Jung a pu déterminer des types psychologiques.

Lorsqu'une seule des fonctions est utilisée de manière exclusive, l'individu fonctionne sur une unique bande. Son comportement général est inclut donc dans des schémas typés.

Un point important :

L'utilisation d'une unique fonction n'induit pas que celle-ci soit très développée. Les personnes du type pensée ne montrent pas forcément une grande faculté d'analyse. Ils fonctionnent juste – uniquement – sur l'« analyse ». De même, le type sentiment n'est pas forcément emphatique, ni sympathique.

Avec ces quatre fonctions, il faut aussi assimiler deux tendances générales de notre psyché que sont l'introversion et l'extraversion.

Encore une fois, un pôle yang et un pôle yin.

L'introversion est tournée vers le vécu intérieur et subjectif.

L'extraversion l'est vers la société et l'objet extérieur.

Il se passe que l'énergie psychique peut être investie vers l'intérieur et l'extérieur. Cela se traduit par une prévalence d'intérêt envers l'un ou l'autre.

Autrement dit, c'est comme si la Conscience pouvait opérer un va-et-vient entre les deux mondes qui existent en soi.

Elle possède donc un potentiel qui est de puiser dans une source intérieure pour l'amener vers tout ce qui l'entoure ou inversement.

Le problème c'est que les individus restent sur un seul pôle.

Ils deviennent donc introvertis ou extravertis.

- L'introverti a pour caractéristique de se couper du monde ambiant pour entrer dans la sphère intérieure. Il accorde une prévalence à la subjectivité comme si tout le monde avait sa propre vérité.

Ses caractéristiques positives sont : introspection, méditation, recueillement intérieur...

Et les négatives : renfermement sur soi, subjectivité, égotisme...

- L'extraverti ne reconnaît pas de vécu subjectif. Son regard se tourne vers l'objet et les idées socialement admises. Ses conceptions sont celles de la société.

Ses caractéristiques positives sont : les relations humaines, l'objectivité, la curiosité envers le monde...

Et les négatives : ignorance du subjectif, manque d'individualité,...

Un introverti ou un extraverti ne développe pas forcément les qualités positives de leur tendance consciente. Il peut s'en suivre au contraire une prévalence des négatives.

De plus, étant donné que les deux tendances existent dans la psyché mais qu'une seule est utilisée, les qualités négatives de l'autre type deviennent contraignantes et caractéristiques de l'autre façade de leur personnalité – l'inconscient.

Avec l'utilisation exclusive d'une seule fonction et d'une seule orientation de la psyché, on détermine le type de l'individu.

Exemple : Pensée extraverti, intuition introverti.

La fonction homologue devenue inconsciente et archaïque sera assimilée à la tendance complémentaire soit :

Sentiment introverti
Sensation extraverti.

Cela ne veut pas dire que les personnes appartenant au même type sont identiques. Mais l'on y retrouve les mêmes schémas comportementaux.

Jung fut à même de décoder l'ensemble de la psychologie personnelle, qui pour beaucoup dérive d'une typologie particulière.

Son livre qui résume toutes ces recherches : *Types psychologiques*, complètera les explications et permet d'amener un éclairage sans précédent dans le domaine psychologique.

A mon sens, la clé psychologique qui conduit vers un bien-être importe de notre disposition à développer chacune des caractéristiques bénéfiques des fonctions psychologiques et des tendances de notre psyché.

En un mot, j'en reviens sur le point énoncé plus haut : que notre problème provient d'un manque de perception. Et ce défaut dérive d'une éducation mal orientée qui conduit toute personne vers un état de rigidité psychologique. Permettre de retrouver une perception plus souple et globaliste est possible si les conditions extérieures sont réunies. Cela signifie pour nous de les chercher voire de les créer.

Croyez-vous qu'il soit possible d'être « bien » si l'on ne voit pas en quoi cela consiste ?

F) La dynamique énergétique

La *conscience égotique* se révèle par une très faible disponibilité psychique. Cette faible disponibilité induit d'avoir du mal à être attentif autant en soi qu'autour de soi.

C'est par le processus de *prise de conscience* que l'énergie psychique se libère entraînant une plus grande faculté abstraction et de perception.

Autrement dit : une plus grande capacité de Conscience.

L'énergie psychique est telle l'eau. Mais elle est freinée par un barrage : le faux-ego. Pourtant, plus elle s'écoule et creuse son lit, plus le débit sera important. Jusqu'au jour où le barrage finira par s'effondrer.

C'est, je crois, le but du domaine psychologique d'arriver à cet état.

Quelques moyens pour aider l'énergie psychique à s'écouler ont été présentés plus haut : à travers la contemplation et la méditation des symboles et par là même de nos rêves, la mise en valeur de

comportements erronés et l'utilisation de toutes les fonctions de perception et de leurs qualités respectives.

Cette section-ci aura pour sujet une hypothèse de la dynamique énergétique du faux-ego.

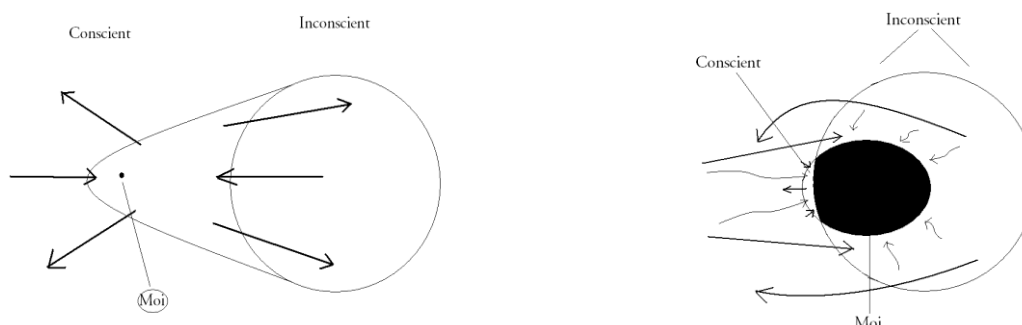
La *conscience égotique* se révèle donc par une difficulté d'appréhension : on croit que nous seuls avons des difficultés intérieures. Alors que fondamentalement, tout le monde dans notre société en a éprouvé ou en éprouve encore.

Le faux-ego ne croit-il pas à la fois en sa toute puissance et à la fois en sa totale incapacité ?

Dans les deux cas, nous constatons un centrage sur le « moi ». C'est de façon sûre, une anomalie psychique et un état régressif.

Nous avons tendance à analyser le jeune enfant sous le jour de cette conscience. Je suis convaincu, et ne suis pas le seul, que c'est faux. Avant le processus d'éducation, l'enfant ne possède pas ce qu'on appelle le « moi » autrement que comme un repère. Comme il a déjà été dit, ce repère va accroître sa masse psychique – c'est-à-dire son importance – au point d'outrepasser ses fonctions naturelles et entraîner un état d'illusion égotique. Ce nouveau « moi » est le faux-ego.

En conséquence, le jeune enfant n'a pas une telle anomalie psychique de naissance, sinon tout développement de sa psyché lui serait impossible.



Schémas 3a et 3b

Voici des schémas qui pourraient nous aider à illustrer ce processus.

Dans le premier, le moi n'est qu'un point disponible du conscient, toutefois ce point n'est pas le conscient.

Nous voyons aussi une interaction avec l'environnement extérieur et intérieur : conscient et inconscient sont unis.

Ce qui montre la capacité de la Conscience à se projeter et faire abstraction d'un « moi ».

Dans le second schéma, le moi est hypertrophié au point d'envahir tout le champ de disponibilité du conscient.

Il lui soutire toute énergie. L'interaction entre les deux mondes est rendue extrêmement ténue, car le processus d'attraction de l'énergie se répercute dans les relations sociales au point de vouloir tout attirer à soi. En conséquence, l'idée d'un dialogue authentique est inenvisageable.

Etant donné que l'énergie n'est plus libre, la bulle de Conscience se réduit considérablement. Cet état explique l'extrême rigidité de la *conscience égotique* : l'énergie libre étant faible, elle n'est utilisée que pour une seule fonction parmi les quatre.

Cette prédominance d'une seule fonction crée l'état de type psychologique, comme nous l'avons vu plus haut.

Vous noterez que j'ai volontairement situé la partie égotique du conscient au sein même de l'inconscient.

Cela me semble logique à plus d'un égard : le faux-ego tend à mobiliser toute forme d'énergie pour la ramener à lui et entretenir son importance ? Naturellement, le degré réel de conscience diminue et l'on assiste à la prévalence de l'inconscient.

La conscience égotique n'est-elle pas un état à la fois conscient et inconscient ?

Nous avons en effet beaucoup de mal à la reconnaître bien que nous la sentions.

Le faux-ego étant presque plongé dans le domaine inconscient, nous pouvons encore moins facilement distinguer l'intérieur de l'extérieur.

Se réalise alors un processus que l'on appelle *projection psychique* dans lequel le contenu inconscient n'est pas détaché du monde des objets.

Voir la brindille dans l'œil du voisin mais pas la poutre dans le sien...

Pareillement lorsque les personnes voient certaines autres comme des « ego » qui veulent s'imposer à eux.

Alors qu'elles n'en ont peut-être pas.

Dans la conscience égotique, rien n'est clair. Le monde entier, y compris l'individu, semble confus et étrange.

Et parfois, tout est vu comme une menace à la prédominance psychique du faux-ego.

En somme, n'y a t'il pas une prévalence de la subjectivité ?

De plus, la *conscience égotique* n'étant pas en dialogue avec l'inconscient, c'est lui qui va diriger l'individu.

Cela implique une grande fragilité mentale dont par exemple : une meilleure action des processus subliminaux de conditionnement.

Les défenses psychiques sont amenuisées. La personne est constamment sur le monde défensif ou agressif (les deux étant liés) en proie à des humeurs, comme de la susceptibilité, qu'elle ne contrôle pas.

Ces humeurs provoquent des explosions au sein de la psyché qui viennent, elles aussi, considérablement diminuer le niveau d'énergie libre.

Comme s'il fallait s'assurer que le conscient est bien faible.

On se retrouve véritablement dans un cercle infernal et une grande détresse.

Aussi, je ne vois absolument pas le bénéfice de la présence de cet « ego ».

Et puis, quand bien même on pourrait se faire aider réellement que par orgueil on s'y refuse.

Pour le moins, il est juste de penser que c'est par nous-mêmes qu'on doit et qu'on peut y arriver.

Le point à retenir ici est que la Conscience est comme de l'Energie libre.

G) La notion de complexe

Dans le langage courant, le terme de « *complexe* » a une notion fortement dépréciative. Lorsqu'on dit de quelqu'un qu'il a un complexe, on entend par là qu'il a un profond problème psychologique. Complexe d'infériorité, complexé, etc...

C'est juste en soi sauf qu'il faut élargir cette idée.

Le complexe en psychologie a été découvert par Jung lorsqu'il menait à ses débuts de recherche des expériences d'associations de terme. Celle-ci consiste à donner un mot particulier et à demander à la personne de dire – sans réfléchir – en retour ce que ce mot lui évoque.

Ex : Couteau --- « Pointu »

Pluie --- « mouillé »

Table --- « manger »

Lors de ces expériences, le chercheur note le temps de réaction pour chaque mot.

Il s'est avéré que ce temps est plus long pour certains mots comme si la personne était perturbée.

En faisant plusieurs séries de mots le chercheur peut déterminer quelles idées rapportées à tel contexte trouble le conscient de l'individu, c'est-à-dire, que celui-ci est incapable de donner une équivalence au terme sans prendre un temps plus long que d'ordinaire.

C'est ainsi que Jung et ses collaborateurs ont proposé le concept de « *complexe* ».

C'est un véritable noyau idéo-affectif disposant d'une certaine potentialité énergétique.

Plus son énergie est élevée plus son importance est grande et l'idée ou tout autre élément le constituant a une forte action sur la psyché générale de l'individu.

Ainsi, pour un *complexe* inconscient, son énergie potentielle est à même de troubler le conscient et donc d'influencer indirectement (inconsciemment donc) la personne. Ce qui explique son problème d'association de terme.

Mais même lorsque la personne reconnaît ce complexe, il continue de la perturber.

1) La nature du complexe est idéo-affective : l'idée peut être un concept ou une simple situation donnée à laquelle est rattachée une charge émotionnelle que l'on nomme affective.

Ainsi une personne qui à la vue d'un insecte éprouve une certaine peur dispose dans sa psychée d'un *complexe* qui à l'idée d' « insecte » associe une affection de « peur ».

Si ce *complexe* est important la personne est dite phobique et ne dispose d'aucun moyen de contrôle direct face à tout ce qui lui ramène l'idée d'insecte.

2) Un complexe peut aussi être de nature sociale.

Par exemple, ce qu'on nomme les truismes culturels : toutes les idées et conceptions qui n'ont peut-être jamais été vérifiées.

C'est-à-dire que tout le monde trouve normal.

L'idée de « Dieu » est à lui seul un bel exemple de complexe social. Personne ne s'interroge vraiment sur sa nature, c'est « évident », et il subjugué énormément la masse des individus. Il exerce une sorte de fascination qui est donc la forme que prend l'énergie psychique rattachée à ce concept de « dieu ».

Autrement dit, la psyché collective possède elle-même ses propres *complexes*.

3) Un complexe peut être un noyau important de la psyché.

En effet, à lui seul, le « moi » est l'exemple même de l'importance que peut avoir un complexe. Vu que ce moi est l'essence de la *conscience égotique*.

Il associe l'idée de « moi, je » à certaine affectivité. Ce qui explique le grand intérêt que beaucoup lui donne.

Ainsi, un *complexe* est une cristallisation de l'énergie psychique dont la masse est plus ou moins importante et qui aura un certain pouvoir d'attraction de l'énergie libre.

(Nous l'avons vu dans le cas de l' « ego »)

Autrement dit, la réalité psychologique de l'individu est faite d'idées, de concepts, lesquels sont rattachés à une certaine affectivité.

L'idée et l'émotion ne doivent pas être séparées, car elles sont liées.

Le problème de notre psychologie propre est qu'elle crée notre subjectivité. Et c'est cette subjectivité qui induit le philosophe en erreur. Ainsi, il est à mon sens indispensable de s'en séparer.

De plus les *complexes*, qu'ils soient conscients ou inconscients, troublent le fonctionnement de la psyché. Lorsqu'ils sont trop présents, ils rendent les individus monomanes et répétitifs.

Et vu qu'ils cherchent à attirer l'énergie libre, la Conscience ne peut pas faire une percée !

Il est presque impossible de parler avec quelqu'un au sujet de l'existence d'un « Dieu », si cette personne en a fait un complexe. Car elle ne remettra pas cette idée en question.

De manière générale, le complexe est une création personnelle ou sociale qui n'a pas de fondement logique ou vérifiable dans la réalité.

Ne croient-ils pas savoir sans s'être posé la question de l'ignorance ?

Car cette notion de complexe ne pourrait-elle pas expliquer ce que Platon appelait l'ignorance ignorée d'elle-même, ou l'Ignorance avec un grand « i » ?

Une personne « parfaite » psychologiquement n'a plus de *complexes*. Par un travail continu de *prise de conscience*, elle est arrivée « faire le lien » entre tous les *complexes* présents en elle. Elle les a sorti de l'inconscient pour les amené à la conscience en les acceptant comme partie inhérente d'elle-même ce qui conduit à une *assimilation* du conscient.

Par la suite, toute l'énergie cristallisée dans le complexe retrouve sa liberté – et le complexe disparaît.

Le potentiel de conscience devient plus grand, l'individu est plus à même de *percevoir l'essence des choses*.

Ceci est une véritable alchimie intérieure, terme d'autant plus sensé que les alchimistes cherchaient cette forme de perfection psychologique par un travail continu sur eux-mêmes.

L' « or » est en vérité le résultat du processus de *prise de conscience* (donc naturel si on le freine pas) qui n'est pas seulement tourné à l'intérieur mais aussi à l'extérieur, en ce sens que l'individu cherche à comprendre le monde et l'univers, la philosophie etc.... mais que cela revient à trouver en lui les conditionnements (*complexes*) qu'il s'est formé au cours de son existence et qui faussent sa perception du monde, l'empêchant de le voir « tel qu'il est ».

Cette assimilation des complexes à la conscience finit tôt ou tard à donner à l'ensemble de la

psychologie de l'individu le reflet intérieur de la Vérité ou du monde « tel qu'il est ».

La clé de la *prise de conscience* est que la Conscience dispose d'une certaine puissance – une volonté – qui lui permet de tirer du fond obscur ces conditionnements. En ce sens, personne n'est soumis à eux sans pouvoir s'en libérer.

Le faux-ego ne s'est-il pas créé sans une chose indispensable : notre consentement ?
Cela ne veut pas dire que nous l'avons choisi de manière totalement consciente, mais qu'il a bien fallu que ce *complexe* soit alimenté.
Or comme tous les autres, il tire sa substance de l'énergie libre : la Conscience.
Elle est notre vrai « nous » qui dispose du libre-arbitre (sa faculté de faire des choix, d'être libre).

Cela ne veut-il pas dire qu'au fond, nous tous alimentons l'existence de cet « ego » et de tous les *complexes* ?
Tout comme nous ne faisons rien pour utiliser les quatre fonctions de perception.

J'aborde là un point essentiel : **ce sont les conditions extérieures qui favorisent cette tendance.**

Dans notre culture, dans notre environnement, tout est fait pour créer cet état de *conscience égotique*.

Changer cet état implique pour nous tous de faire appel à une force en nous que nous ne soupçonnons même pas mais qui pourtant, aussi réduite soit-elle, existe.
Ce reste de luminosité doit être retrouvé.

Une fois qu'il est retrouvé, le processus d'équilibre se mettra en marche et il suivra un véritable bouleversement au sein de la psyché, comme une guerre ouverte entre notre « vrai-vous » et le moi ou l'ego.
En effet, le complexe de l'ego ne va pas être d'accord si on lui retire sa domination. Mais les forces psychiques tendent toujours vers un équilibre, suivant un certain processus, qui implique que tôt ou tard, toute cristallisation de l'énergie est défaite. Cela peut prendre du temps et nécessiter de nombreux outils mais ne croyez-vous pas que cela soit de l'ordre du possible ?

La réussite de cette lutte dépendra de la *prise de conscience*.
Et même si ce chapitre introduit la clé psychologique, il est indispensable de regarder le monde avec des yeux nouveaux.

Partie 3 - Sagesse du monde

Vous avez dit société occidentale ?

L'*anthropocentrisme* est le même système à l'échelle collective de l'*égotisme*.

Ce qui se passe chez l'individu comme une impossibilité de remettre en question ses jugements, ses idées et ses comportements se traduit par un groupe social qui veut imposer son point de vue, sa façon de vivre (en corrompant les autres, surtout par *l'éducation forcée des jeunes enfants*), et une domination territoriale.

Autrement dit l'EGO et tout le cortège de qualités néfastes dont il est composé n'est-il pas la CAUSE de tous nos problèmes sur Terre ?

J'en veux pour preuve que :

Nous avons suffisamment de ressources pour tout le monde. La Terre est riche.

*Mais si on pratique des méthodes illogiques et non-évoluées, c'est-à-dire qui apportent des ressources mais qui **détruisent complètement** le jardin terrestre, il ne restera pas grand-chose. A partir de là, on brandit une armada de solutions technoscientifiques comme si elles allaient résoudre le problème ???*

Vous n'allez pas me dire que ce n'est pas un problème de « vue » ?

Nous avons suffisamment d'espace pour vivre tous.

Il a fallu que certains – mus par je ne sais quelles pulsions – se mettent à vouloir détruire puis conquérir les territoires voisins.

*Ce n'est pas tant l'apparition de l'or ou du métal qui fut une cause. C'est l'**intérêt** qu'on leur adressait !*

Pourquoi ?

A part une ignorance et une cupidité (EGO) au beau fixe, donc des causes psychologiques, je ne vois pas quoi d'autre...

Nous avons les moyens de trouver un mode de vie qui nous convienne et d'être bien.

Or aujourd'hui, il n'y a plus de choix.

Je n'ai rien contre ceux qui aiment les villes mais qu'ils n'empêchent pas les autres, avec un système créé POUR, de vivre à la campagne ou ailleurs.

N'est-ce pas la jalousie et l'ignorance encore une fois ?

Sans oublier que dans toutes ces situations et toutes ces qualités néfastes cités : **la chose qui maintient l'EGO bien au chaud c'est la PEUR.**

Car pour se défaire de l'EGO, il faut quelque part accepter de « mourir ».

Bien que cette mort soit en vérité une renaissance – à plus d'un titre bénéfique ! – très peu de personnes ont franchi le pas.

Nous retrouvons tous ces effets dans la société dite occidentale, qui est plus une forme de pensée et d'attitude adoptée de par le monde par beaucoup de peuples.
La pensée occidentale, hormis la PEUR, se définit par la compétition, la domination et l'activité pour le profit.

* « Je crois que ce que je vois »
Autrement dit, « MOI, si je ne vois pas, cela n'existe pas ».

Or la science nous apprend que l'Univers est une chose incommensurable, aussi compliqué que la Vie – un mystère en elle-même.

*La peur de la mort qui est la mère de toutes les peurs, est la peur de la disparition de l'Ego en vérité. L'ego n'est pas « nous » comme cela vient d'être expliqué dans le chapitre précédent.
La Conscience n'implique pas la présence du « moi, je ». Nous sommes *conscients* et *percevons* – pas la peine de rajouter : « Moi, je vois ».
De plus elle n'est pas le fruit de l'activité cérébrale, c'est une chose en soi.

*L'esprit de compétition consiste à vouloir se battre pour gagner.
En vérité, la seule chose que l'on doit vaincre c'est notre moi illusoire. C'est donc un combat contre nous-même. Or la compétition est tournée en occident pour alimenter l'ego. Ce qui revient à alimenter notre peur, et à nous priver des moyens de s'en sortir.

*La domination
Comme il a déjà été dit : vouloir dominer un autre, revient à devenir soi-même un dominé.

*L'activité pour le profit
Le prix de la vie augmente sans cesse mais les gens continuent à travailler plus. Et souvent, c'est pour acheter des choses qui n'ont qu'un intérêt limité.
En occident, pour savoir qui est une personne, on lui demande ce qu'elle fait comme travail.
Autrement dit, on résume l'individu à son rôle social.
Bien souvent, les gens des « basses classes » montrent des qualités bien plus nobles que les autres.
Le système fait en sorte que nous devons travailler toute notre vie – bosser – pour avoir juste de quoi vivre et un toit.
L'« accepter » n'est-ce pas ce que la plupart d'entre nous ont fait parce qu'il n'y aurait pas de solutions réelles et durables ?

Le problème ne viendrait-il pas d'une absence de moyen, mais du mode de pensée qu'on finit par adopter ?

Ne trouvez-vous pas que le système occidental n'a d'« occidental » que le nom et la localisation géographique ?

- Il ne suit pas les bases culturelles de ses philosophes.
Alors que ceux-ci ont parlé de devoir s'élever et de cultiver les qualités majeures.

- Et il ne suit pas les progrès de la science actuelle.
Alors que cette réalisation apporte un appui sans précédent pour atteindre un autre état de conscience et permet de comprendre dans quel monde on vit.

- Enfin, notre époque permet de connaître de nombreuses cultures et philosophies de part le monde, qui ont sûrement trouvées des solutions à nos problèmes.
Mais elles sont pour la plupart inconnues ou détruites avant de l'être entièrement.
Et bien souvent : on s'arrête aux préjugés.

Il est plus que temps de réviser ce mode de pensée n'est-ce pas ?

Montons sur la plus grande montagne, et contemplons un instant ce qu'est la Sagesse du monde...

La sagesse indo-européenne

Nos racines

« Il faut choisir en tout, un milieu juste et bon. »

« Aucun homme n'est libre s'il ne sait pas se contrôler. »

Pythagore

« L'homme de bien est tantôt méchant, tantôt bon. »

Xénophon

« Ce que précisément on nomme mort, c'est une déliaison et une séparation de l'âme d'avec le corps. »

« Il n'y a rien qui soit ni un bien, ni un mal ;
tandis qu'il existe deux choses, dont l'une est un bien, le savoir, et l'autre un mal, la sotte ignorance. »

Platon

« Le courage est la première des qualités humaines car elle garantit toutes les autres. »

Aristote

« Le bonheur ne consiste pas à acquérir et à jouir, mais à ne rien désirer. Il consiste à être libre. »

Epictète

« Heureux, donc, celui dont le jugement est droit; heureux celui qui se contente des biens qui s'offrent à lui aujourd'hui, quels qu'ils soient, et aime ce qu'il possède; heureux celui pour qui la raison décide de la valeur de tout ce qui lui appartient! »

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas. C'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »

Sénèque

« Le progrès est impossible sans changements, et ceux qui ne peuvent jamais changer d'avis
Ne peuvent ni changer le monde ni se changer eux-mêmes. »

George Bernard Shaw

« Si on savait de quoi est faite notre peur, on pourrait sans doute s'en débarrasser. »

Monique Champagne

Généralement, lorsqu'on parle de « gaulois » ou de « celtes », on se visualise de bons vivants et farouches guerriers mais pas assez organisé pour vaincre les troupes romaines.
En fait, il est difficile de parler de la société celtique sans parler du druide. Avant que ceux-ci soient tués ou chassés par les romains, ils constituaient le cœur de cette société.
Le druide n'avait pas un rôle politique direct mais sa voix était entendue avant même celle du roi.
Ils étaient des sages mais ils avaient aussi un rôle dans la société, ainsi un druide pouvait être un architecte, un médecin, un juge, un conteur, ...
Ils pouvaient même prendre les armes et se battre s'ils le souhaitaient.
C'étaient eux qui tenaient le rôle d'enseignant et de guide pour le peuple celte.

La société celtique était divisée en trois groupes : les druides, les guerriers, et les producteurs - artisans.
N'importe qui pouvait devenir un druide, tant que l'un d'eux le choisissait pour faire l'apprentissage.
La caste des guerriers étaient des nobles qui accédaient à ce rang par leurs qualités : courage, honneur...
Ainsi ces castes n'étaient sans doute pas un système héréditaire ou « fermé » à l'origine mais simplement une « Loi du bon ordre » dans laquelle les gens des hautes classes devaient tenir lieu d'exemple et donc mériter leur ascension sociale.
C'est pourquoi le roi était normalement choisi par les druides.

(source : *Les druides* Christian-j. Guyonvarc'h et Françoise Le Roux)

Sans parler de répartition de la société (qui n'est peut-être pas la solution idéale), nous constatons que lorsque le peuple – c'est-à-dire *nous* - tourne son regard vers des gens qui possèdent la connaissance et montre un comportement juste, il peut les ériger en exemple à suivre. Si en plus, il les écoute, il peut trouver des conseils et une éducation authentique.

Et logiquement : nous avons tendance à regarder ceux qui font partie des plus hautes classes sociales et les dirigeant eux-mêmes.

C'est pourquoi si ces derniers ne font montrent d'aucune qualité majeure, il est essentiel pour la société de ne pas les suivre.

Autant faut-il le voir par nous-mêmes et savoir ce que sont ces qualités et le comportement juste.

Beaucoup de nos problèmes actuels ne découlent-ils pas de ce que le pouvoir est détenu par une élite qui ne montre pas le bon chemin ?

Et vu que l'immense majorité de la population rêve d'obtenir ce qu'ils ont, c'est toute la société qui suit cette route menant à la catastrophe.

La sagesse celtique est sans doute extrêmement ancienne :

*“ Je suis fils de Poésie,
Poésie, fille de Réflexion,
Réflexion, fille de Méditation,
Méditation, fille de Science,
Science, fille de Recherche,
Recherche, fille de Grande Science,
Grande Science, fille de Grande Intelligence,
Grande Intelligence, fille de Compréhension,
Compréhension, fille de Sagesse,
Sagesse, fille des trois dieux de Dana. ”*

(Dana est l'un des noms de la grande divinité féminine irlandaise dont l'équivalent gallois (celte) est Dôn, ou Ana).

Dialogue des Deux Sages
Les Druides de Christian-J. Guyonvarc'h et Françoise Le Roux

PRECEPTES DRUIDIQUES DE VIE

1. Se connaître est bien, se maîtriser est mieux.
2. C'est par l'exercice que tu acquerras la puissance de la volonté, par l'exercice que tu la garderas.
3. Ne laisse pas la crainte ni le doute te paralyser, ils limitent et détruisent tout.
4. Ce qu'il convient de faire, décide-le ; ce que tu as décidé, entreprends-le ; ce que tu as entrepris, achève-le.
5. Si rude et si obscure que soit la tâche quotidienne, accomplis-la dans la joie.
6. Ne ralentis pas ton ascension par un lest inutile, composé d'orgueil et de suffisance.
7. Sache vaincre toute fatigue de ton corps, tout faux pas de ton esprit, toute défaillance de ton âme.
8. Si tu ne peux modifier les hommes et les événements à l'image de tes désirs, que du moins ce ne soit pas eux qui te modifient.
9. Mets ton point d'honneur à n'avoir de serviteur que toi-même.
10. N'érige pas autrui en juge de tes actions.
11. En quelque circonstance que tu te trouves, demeure comme une île au milieu des vagues, comme une montagne au milieu des nuages.
12. Garde ton sang-froid dans tout danger.

13. Ne te force jamais : prends patience, garde la joie et le sourire, vise à l'harmonie.
14. Apprends de l'étranger ce qui peut t'être utile, mais ne cherche pas à l'imiter.
15. Utilise analogies et symboles, ils te permettront de penser et de comprendre là où finit ta raison, où il te manque les mots pour exprimer ta pensée.
16. Apprends que toute pensée est stérile, si elle n'est pas rendue vivante par l'émotion ou le sentiment, elle est alors semblable à une coque vide.
17. Pense en image, précise tes pensées, résume le tout par un symbole qui deviendra pentacle.
18. Grâce à ces Conseils tu garderas la loi, et tu t'élèveras au dessus de toi-même.

Extraits des Kelennadurezh du Druide Vissurix 3778 / 3821
(site www.entrelacs.tm.fr)

Dans une époque reculée, un grand druide du peuple celtique : *Rama*, parti d'Europe en exil avec ceux qui le suivirent.

Il fondât la civilisation de la péninsule de l'Inde et son nom fut connu d'Egypte jusqu'à l'extrême orient.

Ce pourquoi l'on parle de civilisation indo-européenne.

Beaucoup de druides actuels font des rapprochements entre hindouisme et druidisme. S'il y a des racines communes, bien que remontant loin dans l'histoire, cela n'a rien d'étonnant.

« L'homme n'est pas fait pour travailler comme une bête de somme. Son intelligence doit lui servir d'abord à réaliser l'importance de la vie humaine et à refuser d'agir comme n'importe quel animal. Son premier devoir est de saisir le véritable sens de la vie, pour ensuite atteindre le but. »

(AC Bhaktivedanta Swâmi Prabhupada, introduction à
« *Bhagavad Gîtâ* telle qu'elle est ».)

« Avoir écarté la notion de « Je suis », c'est la suprême joie ! »

Udâna

« Le Seigneur Bienheureux dit : Abandonner les fruits de tout acte, voilà ce qu'entendent les sages par ce mot : « renoncement » [tyâga]. Et ce que les grands érudits nomment « sannyâsa », c'est l'état même de l'homme qui pratique ce renoncement. [...] L'homme d'intelligence, établi dans la vertu, qui ne hait l'action défavorable ni s'attache à l'action propice, n'éprouve aucun doute quant à l'agir. Impossible, en vérité, est, pour l'être incarné, le renoncement à tout acte. Et donc, le vrai renoncement, on dira que le pratique celui qui renonce aux fruits de l'acte. [...] L'homme peut goûter les fruits de renoncement par la simple maîtrise de soi, le détachement des choses de ce monde et le désintérêt à l'égard des plaisirs matériels. La réside en fait la plus haute perfection du renoncement. »

(*Bhagavat Gîtâ*
Site : www.onelittleangel.com)

Le bouddhisme

Sagesse de la Paix

Parmi les comportements nés de l'ego, nous avons vu qu'il y a l'agressivité.

Elle serait innée dans le vivant, et tout particulièrement chez l'homme, et même un facteur de développement.

Konrad Lorenz a réfléchi à l'apport positif de l'agressivité dans le développement des espèces à travers l'évolution :

- par la sélection naturelle
- par la défense du groupe
- pour la conquête de l'alimentation face à la concurrence des autres espèces du même biotype.

1) Le conflit ou la compétition seraient nécessaires pour apprendre et se « forger »

Pour ma part, je n'en suis pas du tout convaincu.

L'*aikido*, créé par Morihei Ueshiba, est un art martial sans compétition. Dans le lieu de pratique, le *dojo*, tout le monde travaille de concert. Il peut y avoir de la violence – avec des mouvements ou des coups portés pour apprendre à les détourner – mais elle est toujours contrôlée. En un mot, il n'y a pas d'agression.

Cet art authentique conduit à une harmonie et un respect mutuel entre tous les pratiquants, qui tous deux, je le sais d'expérience, amène un grand développement pas seulement physique.

Etant donné que l'ego n'est volontairement pas entretenu, l'énergie investie peut se dégager peu à peu. (cela dépend de la volonté du pratiquant certes !)

Pour cela, l'*aikido* apporte de grands bénéfices dans les relations sociales et la vie de tous les jours.

La pratique juste permet premièrement de se sentir bien et deuxièmement de pouvoir se défendre en neutralisant l'adversaire sans le détruire – *car dans l'esprit, il ne doit y avoir aucune volonté de domination de l'autre.*

Dans un *dojo*, c'est la Paix qui règne. Et cette Paix nous conduit à mieux comprendre et apprendre.

Cet exemple ne montre-t-il pas quel immense facteur de développement est la Paix ?

Par conséquent, je ne vois pas l'utilité réelle du **conflit** qui naît non pas de la *violence* – un grand degré d'énergie – mais de l'*agressivité* – comportement né d'une attitude, consciente ou inconsciente, d'annihilation ou de domination de l'autre.

Je ne vois même pas pourquoi il faudrait chercher le **conflit**.

Pour faire face à un conflit, il faut être calme et en paix : un état de force intérieure.

Le conflit en lui-même ne conduit jamais vers cette force. On s'y habitue, on fait pareil, etc...

2) L'agressivité serait innée chez l'Homme

La distinction entre violence et agressivité est plus qu'utile :

La violence est présente dans la Nature et le règne animal. Toutefois celle-ci ne semble pas incontrôlée. Mais l'agressivité est un penchant qui entraîne une violence non-contrôlée susceptible d'amener à des destructions majeures parmi les peuples.

Et surtout, c'est là le point, des destructions qui portent atteintes au destructeur finalement :

La destruction de la grande bibliothèque d'Alexandrie a été une perte énorme pour l'humanité. Elle a non seulement privée ceux qui cherchaient la connaissance mais aussi ceux qui auraient pu en avoir besoin. Autrement dit ses destructeurs.

Cela veut dire que l'agressivité est avant tout régressive.

(note : s'il y a alimentation du complexe de l'ego, on en comprends les répercussions énergétiques dans la psyché)

Je demande alors:

Comment est-il possible, si l'agressivité est innée chez l'Homme, que celui-ci ait pu durer sur Terre?

Si le premier groupe d'humains avait commencé à se faire la guerre entre eux pour avoir tous les parts du butin de la chasse, ils n'auraient pas fait long feu !

En sommes :

L'agressivité,

ou bien n'est pas innée,

ou bien n'est qu'un penchant mineur provenant d'un certain laisser-aller... un penchant qui est devenu majeur par les temps qui courent.

Et de toute façon : l'agressivité, comme l'ignorance, n'est pas une fatalité.

Les mongols, peuple guerrier par excellence, après avoir adopté la philosophie bouddhiste sont devenus de paisibles éleveurs et chasseurs.

Par ailleurs, nous n'avons jamais vu de guerre bouddhiste !

Le bouddhisme est la philosophie qui prône le plus l'art de la paix.

La Paix, née de l'Harmonie et du Respect de toute chose, induit une absence d'agressivité ou de tous comportements néfastes.

Dans ces conditions, l'ego voit son pouvoir – par ailleurs illusoire – s'amenuiser beaucoup. Et la Conscience dispose des conditions idéales pour son développement.

La Paix naît de la paix intérieure qui consiste à pardonner :

Les gens qui nous font du mal

Nous-mêmes de n'avoir pas toujours été comme nous le souhaitons

La société même si nous ne l'acceptons pas
Etc...

C'est ce qui permet de nous sentir mieux et nous rend plus fort pour combattre le flots des comportements négatifs.

« ‘ Il m’a insulté, il m’a frappé, il m’a défait, il m’a volé.’
Qui chasse ces rancunes verra sa haine s’apaiser. »

« Sans esprit affermi,
Sans connaissance de la Bonne Loi,
Sans calme inébranlable,
Comment atteindre la sagesse suprême ? »

« Par l’effort soutenu et vigilant, la discipline,
la maîtrise de soi,
le sage se fait une île qu’aucune crue ne peut submerger. »

Bouddha, Dhammapada (traduit par LeDong)

Voici un texte essentiel commenté par Ampéwi Nunpa sur la compassion bouddhiste :

« Comprendre le bouddhisme passe d'abord par la compréhension de ce qu'est Mettâ en pâli, ou amour bienveillant envers tous les êtres.

Je rappelle en préliminaire que dans l'enseignement du Bouddha les moines n'enseignent que lorsque les circonstances s'y prêtent ; non pour faire étalage de leur connaissance, briller en public, susciter des émotions ou jongler avec des théories ou des opinions.

Dans la tradition des moines de la forêt c'est la vie quotidienne qui fournit la base de leur enseignement ; c'est à partir d'elle qu'ils présentent les principes fondamentaux de la discipline dans le Dhamma.

Il est donc particulièrement délicat et ambigu de transcrire par écrit des textes destinés avant tout à être écoutés et non lus. Les transcriptions d'enseignements oraux ne sont pas des ouvrages littéraires dont la forme pourrait occulter le fond. En ce sens, étant destinés à des « auditeurs », leur transcription peut parfois paraître redondante ou lourde.

Il est donc demandé au lecteur d'en effectuer une approche particulière, une lecture patiente, lente, permettant aux mots de faire leur chemin dans l'esprit et en laissant un espace suffisant pour que ces mots soient source de réflexion et de contemplation.

Ces textes nous invitent à réfléchir constamment à ce qui est dit et non pas simplement à les recevoir plus ou moins passivement, comme une simple conférence.

Au sens large, tout ouvrage consignant des enseignements est destiné à des pratiquants (ou à des pratiquants en devenir) et est par conséquent complémentaire de ce qui est enseigné par le Sangha (dans le cadre d'une retraite, par exemple), ils ne peuvent ni ne doivent se suffire à eux-mêmes.

METTĀ SUTTA (ou Sutra en sanscrit)

Sutta de la bonté bienveillante

Voici ce qui doit être accompli par celui qui est sage,
Qui recherche le bien et a obtenu la paix.
Qu'il soit appliqué, droit, parfaitement droit,
Sincère, humble, doux, sans orgueil,
content de toutes choses et joyeux.
Qu'il ne se laisse pas submerger par les soins du monde,
qu'il ne se charge pas du fardeau des richesses.
Que ses sens soient maîtrisés,
qu'il soit sage sans être hautain,
et ne convoite pas des biens de famille.
Qu'il ne fasse rien qui soit mesquin
et que les sages puissent réprover.

Que tous les êtres soient heureux.
Qu'ils soient en joie et en sûreté.
Toute chose qui est vivante, faible ou forte, élevée
Moyenne ou basse, petite ou grande, visible ou invisible,
Près ou loin, née ou à naître,
Que tous ces êtres soient heureux.

Que nul ne déçoive un autre ni ne méprise aucun être
Si peu que ce soit.
Que nul, par colère ou par haine, ne souhaite du mal à un autre .

Ainsi qu'une mère au péril de sa vie,
surveille et protège son unique enfant,
Ainsi, avec un esprit sans entrave
doit-on chérir toute chose vivante,
aimer le monde en son entier,
Au dessus, au dessous, et tout autour, sans limitation
Avec une bonté bienveillante et infinie.

Étant debout ou marchant, étant assis ou couché,
tant que l'on est éveillé, on doit cultiver la pensée
que cela est la manière de vivre la meilleure du monde.

Abandonnant les discussions oiseuses,
ayant la vision intérieure profonde,
débarrassé des appétits des sens,
Celui qui s'est perfectionné
ne connaîtra plus les renaissances. »

(Site : www.sens-de-la-vie.com)

La notion de complexe, introduite dans le chapitre précédent, semble proche de la conception bouddhiste des agrégats.

Les agrégats sont des constituant négatifs de l'homme.

La Libération – le Bonheur - consiste à les dissoudre complètement.

Les complexes sont donc les agrégats psychologiques (des *formations mentales*) en quelque sorte.

Les uns comme les autres ne sont pas inertes, ils évoluent, changent au cours de la vie, et surtout, leur existence permanente est illusoire.

« Un homme avisé devrait effacer ses impuretés
Petit à petit, touche par touche, de temps en temps,
Comme fait l'orfèvre avec les scories d'argent. »

« Mais, pire que toutes les impuretés,
Il y a l'ignorance, la plus grande de toutes les impuretés. »

Bouddha, Dhammapada

Sans doute, le conseil ultime du Bouddha et avec certitude, le tout premier qu'il faut suivre dans la vie :

**"Nous ne devrions pas croire à une chose uniquement parce qu'elle a été dite,
ni croire aux traditions parce qu'elles ont été transmises depuis l'antiquité,
ni aux "on dit" en tant que tels,
ni aux écrits des sages parce que ce sont des sages qui les ont écrits,
ni aux imaginations que nous supposons nous avoir été inspirées par un Déva
(et que nous croyons être une inspiration spirituelle) ,
ni aux déductions tirées de quelque hypothèse hasardeuse que nous aurions pu faire,
ni à ce qui paraît être une nécessité analogique,
ni croire sur la simple autorité de nos instructeurs ou de nos maîtres;
mais nous devons croire à un écrit, à une doctrine ou à une affirmation
lorsque notre raison et notre expérience intime les confirment.
C'est pourquoi,**

**je vous ai enseigné à ne pas croire simplement d'après ce qui vous a été dit,
mais conformément à votre expérience personnelle,
et puis à agir en conséquence et généreusement."**

Sagesse chinoise

Le Taoïsme

La Chine n'est pas seulement marquée par le bouddhisme ou le confucianisme, elle possède une antique philosophie de vie que nous nommons taoïsme.

Tout le monde connaît le symbole yin-yang mais le message essentiel de cette philosophie semble moins connus.

Le Tao désigne certes les complémentaires-opposés mais aussi le principe antérieur à tout.

On peut l'appeler dans son aspect manifesté : Conscience-Energie qui créent la Vie.

Ce que les philosophes taoïstes ont essayé de faire comprendre c'est que cette Vie est aussi une Voie.

C'est-à-dire qu'elle a un Sens.

Et ce Sens n'offre pas seulement une direction à l'*agir* mais aussi au *voir* (on l'appelle le « bon sens »).

De sorte que suivre cette Voie, c'est VIVRE.

Si le nom de Lao-Tseu revient le plus souvent, il faut noter que ce courant existait déjà bien avant lui, comme l'atteste la présence d'un livre millénaires : le Yi-king ou I Jing. Appelée l'oracle, il est avant tout un guide « vivant » qui permet à quiconque de suivre cette *voie juste* à travers les vagues de la mer mouvante du monde.

« La loi du ciel vide ce qui est plein et comble ce qui est humble. Quand le soleil est au plus haut, il doit, de par la loi céleste, aller vers son déclin, et quand il est au plus profond, sous terre, il se dirige vers un nouveau lever. Suivant cette même loi, la lune se met à décroître quand elle est pleine et, quand elle est vide de lumière, elle recommence à croître. Cette loi céleste opère également dans les destinées humaines.

La loi de la Terre est de changer ce qui est plein et d'affluer vers ce qui est humble. Les hautes montagnes sont usées par les eaux, et les vallées, comblées. La loi des puissances du destin est d'entamer ce qui est plein et de dispenser le bonheur à l'humble. Les hommes aussi haïssent ce qui est plein et aiment l'humilité.

Les destinées suivent des lois fixes qui agissent de façon nécessaire. Cependant, il est au pouvoir de l'homme de façonner son destin selon qu'il s'expose par sa conduite à l'influence des forces de bénédiction ou de destruction. Quand un homme occupe une place élevée et qu'il se montre humble, il

ne peut pas être laissé de côté. Ainsi l'homme noble* parvient à mener son œuvre à bonne fin sans se glorifier de ce qui a été accompli. »

Yi-king, hexagramme 15 L'humilité
Ed. *Médicis*

* L'*homme noble* est celui qui suit la voie éternelle

« Quand [...] le mouvement suit la loi du ciel, l'homme est innocent et sans fausseté. C'est l'état pur et naturel, qui n'est pas troublé par des réflexions ou des arrière-pensées. En effet, partout où l'on observe un dessein, la vérité et l'innocence de la nature sont perdues.

[...]

L'homme a reçu du ciel la nature originelle bonne pour le diriger dans tous ses mouvements. En adhérant à ce principe en lui, l'homme atteint une pure innocence qui, sans s'arrêter à des pensées de récompense et d'intérêt, fait ce qui est juste, simplement, avec une sûreté instinctive. Cette sûreté instinctive opère une sublime réussite et favorise moyennant la persévérance.

Cependant tout ce qui est instinctif n'est pas nature dans ce sens supérieur du terme, mais seulement ce qui est juste et en accord avec la voie.

Faute de cette justesse, l'activité instinctive irréfléchie ne produit que l'infortune. »

Ibid. Hexagramme 25 L'innocence

Extraits du Tao Tê King :

« Il est une chose parfaite, sans réserve.
Avant que le ciel et la Terre ne fussent, la voilà déjà,
Silencieuse et seule, ô combien.
Elle se tient seule, immuable.
Elle se meut en cercle sans se mettre en péril.
Nommons-là, si vous voulez, la Mère du monde.
Je ne sais pas son nom.
Je l'appelle VOIE.
Ayant bien de la peine à lui donner un nom,
Je la dénomme : Grande.
Grand, cela veut dire toujours en mouvement.
Toujours en mouvement, cela veut dire éloigné.
Eloigné, cela veut dire faisant retour.
Ainsi la VOIE est grande, le Ciel est grand, la terre est grande ;
Et l'Homme aussi est grand.
Dans l'espace, il y a quatre grand,
Et l'Homme en fait partie.
L'Homme se règle sur la Terre.
La Terre se règle sur le Ciel.
Le Ciel se règle sur la VOIE.
La VOIE se règle sur elle-même. »

« Si le grand SENS est perdu,
Apparaissent la moralité et le devoir.
Si l'intelligence et le savoir prospèrent,
Apparaissent les grands mensonges.
Si les parents proches se divisent,
Apparaissent le devoir filial et l'amour.
Si les états tombent dans le désordre,
Apparaissent les fonctionnaires loyaux. »

Traduction R. Wilhelm, Ed. *Médicis*

« Celui qui connaît les hommes
Acquiert la sagesse.

Celui qui se connaît lui-même
Possède la lumière.

Celui qui conduit les hommes
est fort.
Mais celui qui se maîtrise lui-même
Détient la vraie puissance.

Celui qui se contente de ce qu'il a
Est le vrai riche.

Etre sans désir,
C'est posséder le monde,
C'est suivre la voie. »

« Soyez simple ,
Demeurez fidèles à vous-mêmes.
Rejetez de vos cœurs
L'égoïsme et les désirs insensés.

La voie s'ouvrira
Devant vous. »

Trad. Conradin VonLauer, Ed. *Jean de Bonnot*

Le taoïsme n'est pas qu'une recherche intellectuelle mais possède un aspect pratique très important.
Comme il est cité dans le livre de Jean-Claude Sapin, *ABC du tchi* :

« *C'est rêver le taoïsme que de l'aborder en dehors des pratiques.* »

La plus grande partie de cette pratique est d'étudier puis d'utiliser le yi-king.

C'est par la répétition des conseils élémentaires que notre esprit les imprime. Et vu que les circonstances de la vie créent un contexte différent où les conseils doivent l'être tout autant, le Yi-king possède là son utilité.

Les autres pratiques sont des exercices physiques qui incluent des méditations, relaxations et mouvements. On les appelle *Tchi Gong* – littéralement « travail de l'énergie » - dont il existe de nombreux courants et une application martiale nommée communément le *Tai Chi Chuan*.

A travers la notion de *Tchi*, il ne faut pas seulement voir un courant d'énergie que l'on pourrait utiliser ou sentir.

Pour les chinois, le *Tchi* est surtout l'essence de l'individu :

Une essence qui permet et entretient la vie physiologique

Ainsi que la capacité d'action ou puissance vitale : *Jing*

Et la conscience ou l'esprit : *Shen*

Si le but recherché est la santé ou le perfectionnement physique accompli avec douceur, à l'origine, il s'agissait surtout de méthodes (ou d'outils) qui fournissaient un tremplin au pratiquant vers son développement personnel : une amélioration générale et une plus grande capacité de conscience.

Et ce qu'ils ont découvert : c'est que ce travail est grandement amélioré lorsqu'on éveille notre conscience du corps à travers la sensation de l'énergie (avec le pouvoir de l'imagination) et de se sentir UN avec l'environnement.

Beaucoup d'exercices sont puisés dans la nature, avec des mouvements appelés : « la posture de l'arbre », « mouvoir les mains comme des nuages », « le tchi gong des cinq animaux : le tigre, l'ours, la grue, le cerf et le singe » etc....

Ce travail vise un accomplissement : celui de revenir à la Vie, d'être VIVANT.

Cet esprit constitue l'essence de beaucoup d'arts martiaux dont ils sont issus. Les échanges entre l'Inde, la Chine, et les autres pays ont du fortement influencer ce développement (*Bodhidharma*, un indien qui a apporté l'art martial dans le temple de *Shaolin* : le *Kung fu*).

La sagesse amérindienne

L'esprit indien ou « voir avec les yeux du cœur »

L'opposition « nature-culture » est un élément de la pensée occidentale, et selon elle, le propre de toute civilisation.

Jean-Patrick Costa est un scientifique qui a vécu parmi les indiens Jivaros (Amérique du Sud) et s'est par la suite voué à leur cause.

Lorsqu'il demanda à un indien de lui parler de la nature, celui-ci parut perplexe. Il lui désigna la jungle environnante pour lui dire : « la nature, c'est nous ».

(lu dans *L'homme-nature* Ed. *Sang de la Terre*)

L'indien ne fait pas de distinction entre lui et tout le vivant : la Nature.

Par conséquent, il n'y a plus de différence entre la culture, civilisation etc... et la Nature à ses yeux.

La véritable place de l'Homme est dans la Nature.

La physiologie humaine est le résultat d'un processus d'évolution de la vie qui induit que notre corps possède des traces d'une grande partie du règne vivant sur Terre. C'est d'ailleurs ainsi que les scientifiques ont essayé de comprendre les mécanismes évolutifs.

Nous sommes les enfants de cette planète et les animaux sont nos frères.

Telle est la pensée de l'esprit indien.

Sous ce terme, il ne faut pas faire référence à toute culture de chasseur-pêcheur-cueilleur. Tous ces peuples n'ont pas fait montre de ce même esprit de compréhension ni même ont été attachés jusqu'au bout à leur mode de vie depuis l'arrivée de la civilisation occidentale (ils ont par ailleurs été forcés avec méthode). Il en est de même en Amérique comme en Afrique.

L'esprit indien est comme son nom l'indique un état de conscience ou de perception.

Il est bien entendu plus présent chez les peuples qui ont voulu continuer à vivre au plus près de la nature.

Pas de restriction d'ethnie ou de culture, cet esprit peut être retrouvé par tout le monde, y compris nous qui vivons dans les villes.

Cela conduirait certains à vouloir retrouver un mode de vie ancestral dans la nature. Mais pour des raisons de capacités, de nombres et d'un écosystème appauvri, il serait presque impossible de le faire. L'important est donc d'adopter cet esprit – cette *prise de conscience* – que :

« *tout est vivant ; respectons la vie.* »

Les indiens sioux (ou Lakota) furent le bel exemple d'un peuple dont toute la culture est imprégnée de cet état de conscience.

Pour un sioux, ce qui importe pour l'Homme est de voir la Nature et l'Univers avec les **yeux du cœur** – *Chante Ishta*.

Cette forme de perception est différente de l'intellect. Pour ma part, je la crois totalement complémentaire.

Car les deux réunis nous invitent à utiliser toutes les quatre fonctions de perception de la conscience : la pensée, le sentiment, la sensation et l'intuition.

Ces deux-ci sont sans doute deux faces sublimées des primitives qui seraient arrivées chacune à un grand développement.

Pour voir avec les yeux du cœur, il faut faire taire le dialogue intérieur et contempler la Nature environnante.

« Je suis aveugle et je ne vois pas les choses de ce monde ; mais quand la Lumière vient d'en Haut, elle illumine mon cœur et je peux voir, car l'œil de mon cœur (Chante Ishta) voit toute chose. Le cœur est le sanctuaire au centre duquel se trouve un petit espace où habite le Grand-Esprit, et ceci est l'Oeil (Ishta) du Grand-Esprit par lequel il voit toute chose, et par lequel nous le voyons. Lorsque le cœur n'est pas pur, le Grand-Esprit ne peut être vu, et si vous deviez mourir dans cette ignorance, votre âme ne pourra pas retourner immédiatement auprès de Lui, mais devra être purifiée par des pérégrinations à travers le monde.

Pour connaître le Centre du cœur où réside le Grand-Esprit, vous devez être purs et bons et vivre selon la manière que le Grand-Esprit nous a enseigné. L'homme qui, de cette manière est pur, contient l'Univers dans la poche de son cœur (Chante Ognaka). »

(Introduction par Héhaka Sapa dans *Les rites secrets des indiens sioux* Ed. Payot)

« Puissent les désirs de ton cœur être purs,
Ne cherchant pas à obtenir, mais à t'initier,
T'élevant - tel l'aigle – au-dessus des épreuves et tribulations,
Amenant la paix à tous ceux qui croisent ta voie
N'autorisant jamais les nuages noirs à régner.
Laissant les terres demeurer libres et sauvages ; intouchées.
Puisse l'Esprit de la Vie renforcer ton pouvoir ! »

(Source : www.sens-de-la-vie.com)

Ce tour rapide des différentes sagesses du monde nous montre l'incroyable diversité des cultures ainsi que leur recherche de sagesse qui semble toute tendre vers un même but commun...

Partie 4 - Le corps et l'esprit

Une approche pragmatique

Tout ce qui a été dit jusqu'à présent devrait nous aider à orienter différemment notre façon de vivre. Une lecture trop rapide ou superficielle ne serait sans doute pas la meilleure méthode car pour comprendre ces idées, il faut se donner le temps.

Le principe n'est pas de chercher à convaincre mais d'offrir des sujets de réflexion que l'on doit par soi-même développer.

On pourrait dire que c'est le lecteur qui donne intérieurement un Sens au texte.

Ce que je constate sur toute approche intellectuelle c'est qu'elle n'apporte pas en elle-même la solution pour un changement.

Aujourd'hui, nous avons suffisamment développé ce domaine jusqu'à constituer un grand ensemble de connaissances.

Mais le mal-être et le souci personnel persiste.

Sans doute, cela provient-il du fait que nous n'accordons pas une importance à l'émotion ?

Je crois qu'il s'agit surtout d'une question de disponibilité.

Je n'entends pas seulement un problème de temps, mais une ouverture intérieure.

En vérité, pour la plupart d'entre nous, nous ne sommes ni *disponibles* ni *présents*.

Et donc pas assez *réceptifs*.

Ne le croyez-vous pas ?

A ce titre, la chose précise que nous devons changer en nous, le petit grain qu'on a laissé traîner trop longtemps, ou la poussière que nous n'avons jamais pu enlever, persiste en ramenant toujours les mêmes choses contraignantes.

Comme nous l'avons vu dans le chapitre deux, nous n'utilisons pas toutes les fonctions de perception de la conscience.

J'ai considéré que cela provient d'une habitude. La routine qui suit nous enferme dans un comportement donné où notre esprit reste centré sur lui-même.

Appelons cela « ego » par commodité, mais la chose constatée : c'est que l'esprit ne s'ouvre pas.

Dans le chapitre trois, je vous ai invité à voir le monde différemment, car bien souvent nous voyons l'histoire de l'humanité dans ses seuls aspects négatifs. Etant donné que nous ne regardons pas ce qui compte le plus, nous sommes portés vers une vision négative des choses.

L'objectif que vous devriez chercher est de briser cette routine et considérer les choses sous un autre jour.

Je ne nie pas que notre monde peut être effrayant et terrible. Je constate que s'il est ainsi c'est parce que quelque part, l'Homme l'a créé indirectement de cette manière.

Tout comme les idées que nous nous fixons orientent notre comportement, la société et l'humanité font de même.

Alors, si nous ne portons pas notre regard vers ce qui est « lumineux », on ne se voit pas nous-mêmes mais uniquement un reflet, une ombre. Et ce qui fait que nous sommes des Hommes est l'existence de cette *Lumière* en nous : l'énergie libre ou la conscience.

A force de diriger son voir vers l'ombre, l'agir deviendra lui-même l'ombre.

Notre esprit a la capacité de faire abstraction de tout préjugé pour inventer (c'est-à-dire *voir*) et développer son imagination.

On peut dire que ceci constitue notre pouvoir.

Croyez-vous qu'il soit employé correctement ?

Il ne l'est pas. Car la plupart d'entre nous n'en ont pas conscience. Ils ne conçoivent pas que toute leur vie est régie par des idées. Et donc forcément, ils n'ont pas conscience qu'on peut les changer.

La vie d'un Homme lui permet de connaître les choses les plus agréables et les plus difficiles. Il connaît le plaisir et la souffrance, le chaud et le froid, l'ombre et la lumière.

Et de toutes ces choses, il peut en tirer une substance immuable qui est le Bien véritable.

Autrement dit, c'est comme s'il dépassait les contraires à travers lui.

C'est donc à partir de cette substance qu'il atteint la Liberté.

*Lorsque je disais que le Bonheur est la Liberté, j'entends précisément que cette liberté est d'abord celle de notre esprit, qu'il a la capacité de dépasser les opposés et de trouver le centre de l'équilibre (quaternité).

*L'autre aspect de cette Liberté est celle du corps. Et cette liberté physique, nous ne l'avons presque plus.

Le corps est lié à l'esprit et agit comme un vrai récepteur. Parfois il capte des choses que l'esprit ne voit pas. Et nous souffrons.

C'est parce que tout notre environnement est agressif pour lui.

La liberté ne consiste pas à faire n'importe quoi, mais à disposer du choix.

Les conditions actuelles n'offrent quasiment aucun choix. Avec le temps, les individus n'arrivent même plus à le voir. Mais c'est un fait.

Nous ne sommes pas invités à vivre de cette façon, nous y sommes forcés.

Et en plus d'être forcés, nous n'avons pas le choix.

Pourquoi les gens ne pourraient pas tous vivre comme ils l'entendent ? S'ils ne dérangent en rien les autres ?

Notre problème principal est notre tendance à se fixer des habitudes ou des routines.

Ce sont celles-ci qui nous laissent dans l'illusion d'un « moi ».

« Je me comporte ainsi », « j'ai toujours fait cela », etc...

-Au niveau du corps, les routines sont les comportements répétitifs ou périodiques.

-Et au niveau de l'esprit, c'est un processus intérieur : un dialogue où nous nous fixons des idées.

Dans les deux cas, ces routines entraînent une utilisation restrictive de notre potentiel.

Je crois que tout le monde a des capacités bien que différentes en qualité, mais suffisantes pour comprendre les développements intellectuels, ou des mouvements compliqués par exemple.

Le fait est que la plupart des gens *n'y croient pas*.

Je ne parle pas de croyance religieuse, mais de devoir croire en notre potentiel, car celui-ci existe.

Généralement, nous avons tendance à attendre que quelqu'un nous le montre.
Voilà pourquoi, nous n'y arrivons pas.

N'est-ce pas par soi-même qu'il faut le faire ?

Ne soyons pas de gentilles personnes bien dociles, mais ayons l'audace de se demander si les gens en qui nous avons toujours portés notre confiance, ne se trompent pas.
Pas uniquement pour nous, mais pour eux aussi !

Existe-t-il un Homme en lui-même infaillible ?

L'approche pragmatique que je viens d'introduire consiste à avoir foi en nous-mêmes et à accorder de l'importance à l'agir. (et pas en « oui, peut-être », « je verrais »...)

Car finalement, ce qui doit nous importer c'est ce que nous pouvons constater à l'instant présent et ce que nous pouvons faire de cet instant.

L'esprit

Si je reste pragmatique, tout ce que je constate c'est la présence d'un corps et d'un esprit.
En écrivant ce texte, c'est l'esprit qui donne un ordre au corps, le rôle du cerveau est de coder l'information qu'il reçoit comme un relais pour la conscience.
Nulle part, je ne perçois la présence d'un « moi ». Tout au mieux, j'ai une mémoire de la vie que j'ai vécue. Cette mémoire et le vécu subjectif qui en dépend font que je risque de me comporter de telle ou telle façon.

Autrement dit, j'agis à partir de ce que je connais.

Mais je peux aussi agir en faisant abstraction de tout ce vécu. C'est là, un processus de remise en question et de vide.

De plus, cette mémoire pourrait disparaître à la suite d'un traumatisme par exemple.

Le film *A propos d'Henri* raconte l'histoire d'un homme qui a complètement changé suite à une agression au cours de laquelle il a reçu une balle dans la tête, ce qui a endommagé sa mémoire cérébrale.

La peur de la mort est peut-être celle de perdre cette mémoire.

Quel dommage si cette peur nous empêche de vivre !

En m'identifiant à ces choses : corps, vécu ou action, je sais que je ne fait qu'apposer quelque chose qui n'existe pas en vérité – donc artificielle.

De plus cette identification va m'empêcher de prendre le recul nécessaire pour comprendre ce qui se passe : je dresserai un voile.

Croyez-vous que la présence d'un « ego » réel est démontrable ?

Tout ce que nous pensons, ressentons ou croyons n'est que de l'énergie qui adopte une forme particulière.

Le seul fait de dire « je » ou « moi » n'est que la traduction langagière d'une idée mentale c'est tout.

Parler d'un moi comme d'une entité propre au sein de l'esprit risque de suivre ce processus langagier. Autrement dit, toute construction intellectuelle visant à établir des systèmes de fonctionnement au sein de l'esprit est une création « artificielle ». Et il ne faut pas que cette création nous mette dans l'illusion qu'elle est Vraie. Elle est le résultat d'une condition.

La seule chose véritable qui alimente l'idée d'un « je » est le dialogue intérieur. Où l'on se répète inlassablement « je suis », « je devrais » etc...

Or ce dialogue intérieur est alimenté par les idées : ce qui constitue le piège intellectuel.

Par conséquent, toute analyse de l'âme conduit à alimenter un dialogue intérieur et à construire un univers d'intellection. Cette construction doit, si elle est nécessaire, être réalisée pour mettre à jour ce dialogue et l'illusion d'un « je » tangible. C'est ce que j'ai tenté de faire dans la section psychologique.

En vérité, nous devons surtout nous préoccuper de notre tendance à rester fixés sur une idée.

Une idée sur laquelle nous apposons une certaine charge affective.

Chaque jour, nous nous fixons des idées sur tout. Et cela apporte l'illusion de savoir.

Pour arrêter ce processus, il faut supprimer le dialogue intérieur pour atteindre un état de vide mental.

Ce qui fait la différence entre notre approche psychologique occidentale et les autres philosophies du monde est précisément sur ce point. A chaque fois, on a pu constater que ce qui était demandé c'est de suivre un ensemble de préceptes conduisant à s'élever pour « se changer ».

Les analyses du chapitre deux ne sont pas fausses mais répondent à des conditions. Etant donné que nous les partageons, ce qui est dit vous parle. Toutefois, ces conditions ne sont pas universelles. Elles ne sont même pas partagées par tous les peuples de la Terre.

En quelque sorte, nos esprits sont différents, ou bien serait-il plus juste de dire que leur état de conscience est différent.

Dépasser ces conditions est ce qui nous permettra de voir combien ils ont raison pour la plupart. Car nous avons tous oublié l'essentiel.

Et pour ce faire, il faut remplir la condition suivante : être *disponible et présent*.

Le corps

Un de nos principaux ennemis est l'ensemble de nos habitudes.

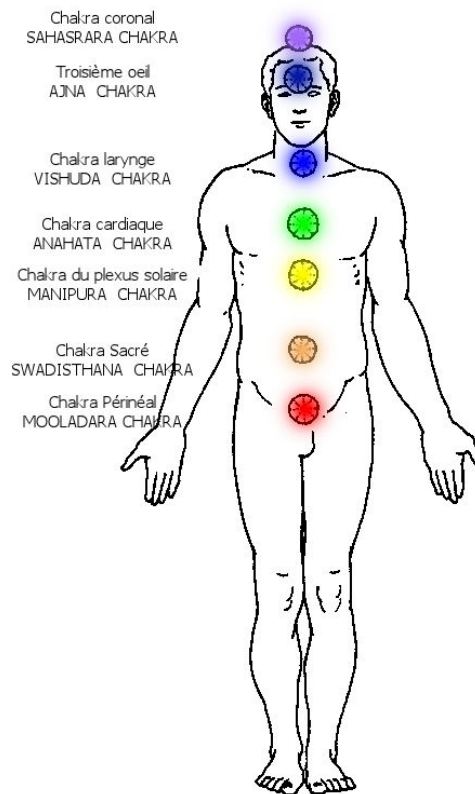
Il faut, je crois, chercher à les changer.

Cela peut commencer par des choses simples tant que l'on cherche à faire des tâches que nous n'avions jamais pensées ou prévues de faire auparavant.

Il ne faut pas non plus oublier une chose importante : beaucoup d'outils de développement incluent une action du corps.

Il semble que la raison est la suivante : l'énergie vitale qui circule dans le corps est liée à l' « énergie psychique » (les chinois auraient sans aucun doute raison).

Certaines traditions ont découvert l'existence de 7 centres principaux d'énergies dans le corps, on les appelle les chakras :



Chacun de ces chakras est lié une fonction organique correspondante et des glandes qui participent à l'équilibre hormonal du corps.

Certaines méthodes thérapeutiques, comme le Reiki, prennent en compte que l'équilibre énergétique du corps dépend du développement et du bien-être général de l'individu.

Cela signifie que plus nous suivons l'accomplissement personnel, plus cet équilibre est tangible.

L'idée est que les chakras doivent ni avoir trop d'énergie ni pas assez. Dans les deux cas, il se crée des attitudes ou des comportements donnés néfastes : nervosité, apathie, agressivité etc...

Il faut aussi noter que la dialogue intérieur mobilise de l'énergie à ce niveau. Et en général, nous avons trop d'énergie vers la tête.

Le vide mental permet à cette énergie de se redistribuer pour alimenter les autres centres. Et une fois que ceux-ci fonctionnent correctement, le chakra coronal est libéré de cette monopolisation de l'énergie.

L'ensemble de ce processus, on peut l'appeler : la conscience du corps.

De plus, la posture que notre corps adopte est comme un état de conscience.

Si vous êtes tendus, nerveux, votre corps le sera inévitablement, d'où le bénéfice de la relaxation.

Les gens orgueilleux ont souvent un buste excessivement relevé comme s'ils voulaient tout dominer. Les gens soumis ou avachis auront sûrement un corps voûté.

Pour la méditation, il faut chercher sa posture propre dans laquelle le dos est droit, l'esprit centré. Le TOUT unifié.

L'immobilité du dos produit un effet de réduction du dialogue intérieur et donc un état de bien-être.

Cette posture se retrouve aussi dans les arts martiaux.

En fait, le dos retrouve sa position *naturelle* qui est centrée, le corps retrouve son état de détente *naturel*, et l'esprit son calme et son vide.

Tout cela ensemble, c'est la vraie force. Car l'énergie circule correctement.

C'est la raison pour laquelle beaucoup d'activités physiques, mais notamment celles créées dans ce but, sont à plus d'un titre bénéfiques.

Car l'énergie utilisée pour entretenir le dialogue intérieur est redistribuée vers l'action kinesthésique (les autres centres). On se sent bien. Ce qui encourage à continuer. Et en plus, on retrouve la santé.

Toutefois, il ne faut pas croire que seules ces activités peuvent suffire :

Elles n'apportent pas les connaissances intellectuelles qui amènent à la dissolution des idées fixes.

Mais si nous combinons les deux, nous sommes à même d'avoir une véritable opportunité vers un état de conscience plus lucide, tout en se sentant bien.

Et de plus, s'il s'agit d'une activité en contact avec la nature (randonnée, vélo,...), cela est encore plus agréable et bénéfique.

Le piège est le suivant :

- Faire une activité physique en étant pas assez réceptif à ce qu'elle procure au corps
- Faire une activité mentale en ne pouvant contrôler son dialogue intérieur.

Je crois qu'on peut tirer bénéfice des deux.

La philosophie appliquée consiste à développer en nous les « vertus ».
Elles n'ont pas été prisées qu'en occident mais partout dans le monde.

Ampéwi Nunpa, auteur d'un site : www.sens-de-la-vie.com, a apporté une synthèse stupéfiante de ces « vertus » :

L'acquisition des huit qualités fondamentales

« Ou, si besoin est, *comment transformer en lion, le minet que vous êtes.*

Progresser dans le bien implique, non de combattre nos défauts - pour les raisons déjà commentées (dans la Faculté du Cosmos) - mais d'acquérir les qualités qui amèneront spontanément la disparition de ces défauts.

Quand la branche ne reçoit plus de sève, elle se dessèche, meurt, et finalement tombe de l'arbre. Il en est de même de nos défauts : si notre faux-ego cesse de les nourrir de sa sève, ils meurent et se détachent de nous comme la branche morte de notre arbre. Donc cessez de stresser sur vos

imperfections, et voyons plutôt ensemble les qualités qui doivent être acquises.

Ces qualités sont toujours doubles - celles que je cite, mais également toute autre vraie qualité - car sans cette gémellité qui associe deux aspects contraires, elles deviendraient des erreurs. N'oubliez jamais ceci : tout progrès est basé sur la force constructive de l'opposition des contraires à l'image du Monde lui-même.

Détournez vous aussi de tout enseignement religieux ou philosophique basé sur une seule face d'une ou de plusieurs qualités préconisées, car il est gravement erroné de penser ainsi.

Les quatre qualités d'attitude face au Monde Extérieur, ou monde objectif :

LE COURAGE

Pour toutes les raisons déjà développées avant, et aussi car sans lui toute tentative serait vaine. Le courage est basé sur un sens de la vie juste, et il s'acquiert en acceptant d'affronter concrètement le danger ou même plus simplement ce qui nous déplaît. Sa pratique doit être quotidienne, en commençant par de petites choses, qui permettent les premiers succès, encourageant ainsi l'homme à poursuivre.

Il doit être associé à l'audace qui est son aspect extérieur, mais surtout à la Prudence, qui est son aspect intérieur. Sans quoi il devient la témérité inconsciente du danger qui elle, conduit à l'échec. Il a pour effets : d'abolir toutes les peurs en nous - en commençant par la peur de la mort - de nous rendre forts et confiants en nous-mêmes - de nous rendre confiant dans la vie - d'attirer les gens désireux de se mesurer à nous par défi, ce qu'il ne faut pas accepter - de nous donner la force d'entreprendre et de risquer - de nous donner la force d'affronter et de vaincre l'adversité et les douleurs de l'existence.

Il permet d'éliminer en nous : la lâcheté - la paresse - le mensonge - l'apathie - la faiblesse morale.

Le Courage procure la Sagesse et l'Abandon à notre SOURCE-Mère.

LA PATIENCE

Sans laquelle aucune réussite n'est possible, car la hâte comme état permanent conduit invariablement à l'infortune. La patience s'acquiert par la pratique d'actions et de sports qui exigent cette qualité.

Elle doit être associée à l'Esprit de décision instantané, c'est à dire au sens de l'instant juste et à l'absence d'hésitations quand le moment de l'action est venu. L'attente doit être conduite dans l'état de Wu-Wei. Le Wu-Wei est indispensable car sans lui la réflexion mentale répétée conduit invariablement au doute. Lequel doute conduit à l'hésitation fatale quand le moment d'agir arrive en nous prenant au dépourvu. L'hésitation fait que nous laissons échapper la chance de succès parce qu'elle nous amène soit à agir trop tard ou à contretemps, soit à prendre une décision timide erronée. La patience s'acquiert en se détachant intérieurement du résultat recherché de nos actes.

Elle a pour effets : de procurer la durée à nos actions - de développer en nous le sens de l'observation et l'esprit de finesse - d'écarter de nous les gens impulsifs et impatients.

Elle permet d'éliminer en nous : l'impulsivité - l'impatience - la frustration - la colère - les pulsions passionnelles.

La Patience procure la Persévérance et la Maîtrise de soi-même.

LA FIDÉLITÉ

Qui implique la constance dans nos entreprises, nos idées et nos relations, mais aussi la loyauté envers notre parole, nos amis, nos amours, envers nous-mêmes. La fidélité s'acquiert par l'amour d'autrui et de soi-même.

Elle doit être associée à la Fermeté, car être fidèle ne signifie pas que l'on doive tolérer d'être pris pour un imbécile, ou de se laisser mener par "le bout du nez".

Elle a pour effets : d'accroître le respect de nous-mêmes et d'autrui envers nous-mêmes - de nous responsabiliser dans nos actes - de nous procurer la persévérance en pensées, en paroles, et en actes - l'acquisition de l'esprit de loyauté - d'attirer et de conserver un bon entourage humain - de permettre l'accomplissement de nos devoirs.

Elle permet d'éliminer en nous : la versatilité - l'inconstance - la luxure - le désir d'adultère - l'esprit de trahison à soi-même et envers autrui.

La Fidélité procure la "Force d'âme" et une Image intérieure positive de nous-mêmes.

LA GÉNÉROSITÉ

Qui implique de savoir donner et partager tout ce que nous possédons, qui implique aussi la confiance en nous-mêmes et en Dieu. Nous ne sommes en effet propriétaires de rien - pas même de notre corps - et n'avons pas à nous inquiéter car tous les êtres ont part à l'abondance de la vie, mais voudraient-ils la retenir pour eux-mêmes qu'ils seraient voués à la mort. La richesse est mise à notre disposition comme une énergie que nous devons partager, ce qui implique de ne pas vouloir agir pour nous-mêmes uniquement. La générosité s'acquiert par la compréhension des lois spirituelles qui régissent l'Acquisition.

Elle doit être associée au Discernement, car la générosité ne doit pas être confondue avec la faiblesse qui agit à mauvais escient. La générosité ne doit être accordée qu'à ceux qui le méritent. Le cas contraire serait en effet favoriser la mendicité, le mensonge, la duplicité et la paresse, ce qui n'est en rien conforme à la volonté du Ciel.

Elle a pour effets : d'attirer la chance - d'attirer la richesse - de faire le bien - d'améliorer notre Karma - d'attirer un entourage intéressé qu'il convient d'écarter.

Elle permet d'éliminer en nous : La cupidité - l'avarice - la peur de manquer.

La Générosité procure le Détachement envers les biens matériels.

Les quatre qualités d'attitude face au Monde Intérieur, ou monde subjectif :

L'INTÉGRITÉ

Implique de bannir le mensonge envers soi-même d'abord - notamment la tendance à créer de nous-mêmes une image fictive valorisante et sécurisante - envers les autres ensuite, par manque de courage à les affronter ou par duplicité. Elle est synonyme d'honnêteté au sens large. Les seuls mensonges acceptables sont: le mensonge par politesse - le mensonge par compassion - le mensonge à la guerre, par stratégie de ruse pour vaincre un adversaire mauvais et trop puissant, et dans ce dernier cas, uniquement si cette attitude doit être temporaire. L'intégrité s'acquiert par la quête intérieure de la vérité.

Elle doit être associée au scepticisme lucide sur autrui : ne pas mentir n'implique pas de tomber dans les pièges tendus par les mensonges d'autrui. Etre honnête n'implique pas de se faire escroquer.

Elle a pour effets : de rendre possible l'acquisition du savoir - de pouvoir conserver nos biens, qui sont dilapidés ou se perdent dans le cas contraire - d'attirer le respect d'autrui - d'attirer les tentatives d'escroquerie, car les hommes actuels confondent honnêteté et bêtise - de nous éviter beaucoup

d'ennuis - de nous permettre de nous voir tels que nous sommes, et non tels que nous aimerions être.

Elle permet d'éliminer en nous: le mensonge - l'hypocrisie - la duplicité - la malhonnêteté - les tendances au vol et à l'escroquerie.

L'Intégrité procure l'Honnêteté et l'Aptitude qui permet de distinguer en nous-mêmes et à l'extérieur de nous-mêmes le Vrai du Faux.

L'HUMILITÉ

Implique la reconnaissance de faits évidents : les imperfections de notre corps - de nos sens - de notre intelligence - de notre pouvoir, tous faibles et éphémères face au Pouvoir Mystérieux dont les Energies Eternelles tant Matérielles que Spirituelles sont incommensurables, et rendent tous nos plans vains. L'humilité s'acquiert aisément par la contemplation de "Dieu en acte" : la nature et le Cosmos. L'acquisition de l'humilité est facile au contact de la nature, mais elle est très difficile en ville, où le milieu entièrement artificiel dissimule aux yeux des hommes la fragilité de leurs oeuvres, et où tous les comportements humains tendent vers l'orgueil.

Elle doit être associée à la Fierté, c'est à dire non pas l'orgueil, bien sur, mais le respect de soi-même, aussi petit que nous soyons face à cet Univers qui nous dépasse. Car la Fierté nous donne la Foi en nous-mêmes, en nos capacités, ce qui est indispensable en toutes choses, y compris le progrès spirituel. L'humilité associée à la fierté engendre une attitude digne, sans cela l'humilité bascule facilement dans la servilité.

Elle a pour effets : de permettre la réceptivité - l'acquisition du sens de notre juste place dans le Cosmos - de nous rapprocher de ce que les premiers hommes, dans leur ignorance craintive, ont naïvement appelé Dieu, car le Ciel aime les humbles et déteste les orgueilleux - de nous permettre de nous fixer des limites justes - de nous permettre de sortir victorieux des périodes de pertes et de diminution, en acceptant la baisse de nos moyens et de nos ambitions - d'éviter les conflits - de susciter chez autrui la volonté de nous dominer, ce qu'il ne faut pas laisser faire - de rendre l'action pondérée dans le respect de tout ce qui est.

Elle permet d'éliminer en nous : l'orgueil - le faux-égo - la volonté de puissance - l'esprit de domination - le désir d'égaliser les autres - l'ignorance - l'athéisme.

L'Humilité procure la Réceptivité et la Foi authentique.

LA RÉCEPTIVITÉ

Qui implique la disponibilité pour recevoir d'autrui et du Ciel ce qui nous est constamment donné, mais que l'orgueil nous empêche généralement de voir et d'accepter. La réceptivité s'acquiert en prenant l'habitude de vivre l'instant présent et en interrompant le flux stérile permanent de nos regrets sur le passé, et de nos rêveries ou de nos appréhensions sur le futur. En comprenant aussi que la mort du corps peut survenir à n'importe quel moment.

Elle doit être associée à la Vigilance. En effet il faut être attentif pour pouvoir percevoir les événements, les signes, et leur nature exacte dans notre destinée. Soyez donc présent dans l'instant: ne pensez plus au passé, ne pensez au futur que dans la mesure où c'est réellement nécessaire.

Attachez vous à vivre pleinement le présent, demain est un autre jour ! Mais surtout augmentez votre sensibilité et votre disponibilité intérieure : soyez influençable au bon sens du terme, c'est à dire réceptif sans faiblesse.

Elle a pour effets : d'attirer à nous les personnes et les expériences positives - d'écarter de nous les expériences et les personnes négatives, car nous cessons de les attirer - de nous permettre de nous mettre en conformité avec la volonté du Ciel - d'atteindre au comportements innocent qui nous protège des dangers et favorisent le succès - de nous permettre de déceler ce qui nous permettra de sortir victorieux des périodes d'adversité - de développer les pouvoirs chamaniques de la Conscience.

Elle permet d'éliminer en nous : la volonté naïve de vouloir gouverner nous-mêmes nos vies - de choisir nous-mêmes nos relations et toutes choses, au gré de nos désirs changeants, et le plus

souvent mauvais - l'arbitraire.

La Réceptivité procure de pouvoir laisser la Vie vivre en nous, et donc le Détachement.

LE DÉTACHEMENT

Qui implique la liberté et la connaissance, car être attaché dans les filets du monde extérieurs par les sens et les désirs est quelque chose d'extrêmement dangereux qui nous aliène à jamais et nous empêche d'acquérir la véritable connaissance.

Agir sans être attaché par ses actes est facile : il suffit de ne pas agir pour soi-même. Jouir de ses sens sans y être attaché est facile : il suffit d'être conscient que Dieu seul nous l'accorde, et d'accepter intérieurement qu'à tout instant Il ait le droit de nous le retirer. Etre détaché enfin, c'est aussi aimer l'autre pour lui-même et non pour soi-même. L'amour de l'autre dans le détachement est possible, c'est même le seul amour véritable. Bien sur, il est à l'opposé de la passion sexuelle égoïste, aveugle et destructrice.

Le détachement s'acquiert surtout en prenant conscience du Vrai Moi, de La Conscience éternelle qui est nous, c'est pourquoi il est plus commun en Asie qui croit en la réincarnation et en l'enseignement Bouddhiste, qu'en Occident qui n'y croit pas. Il s'acquiert aussi en évitant les situations passionnelles.

Il doit être associé à la Maîtrise de la pensée et des émotions ; ce qui est facilité par un contrôle réciproque de ceux-ci, comme indiqué précédemment.

Il a pour effets : de nous donner la paix et la joie intérieure - de mettre fin aux passions destructrices - de mettre fin aux désirs et aux appréhensions - de mettre fin aux souffrances - de nous donner l'équanimité - de mettre fin au "samsara" c'est à dire à l'obligation de se réincarner - de développer les pouvoirs Bodhisattviques - de nous libérer du monde matériel.

Il permet d'éliminer en nous définitivement: la concupiscence - le désir d'exister - la peur de mourir - la jalousie - l'envie - tous les défauts.

Le Détachement procure la dissolution du faux-égo. Il est la base à partir de laquelle votre Conscience va pouvoir évoluer et accéder au Monde Spirituel ; il est le But de notre évolution ici.

A chaque fois que vous serez confronté à un problème - mais aussi dans votre vie quotidienne - veillez à appliquer ces comportements. Après l'action, faites le point de vos succès et de vos échecs dans cette application. Notez vos erreurs - au besoin écrivez les - ne vous en faites pas une montagne, et avec de la persévérance vous acquerrez de nouvelles habitudes dont les automatismes positifs remplaceront vos automatismes négatifs actuels.

Vous remarquerez également que ces huit couples de qualités duelles sont toujours formés d'une qualité mâle Yang et d'une qualité femelle Yin. Par exemple le courage qui est Yang avec la prudence qui est Yin, ou l'humilité qui est Yin avec la fierté qui est Yang.

Retour sur la question du bonheur

La question du bonheur n'est pas simple. Après une introduction à ce sujet, la suite des développements du livre pourrait vous amener à croire que je me suis écarté de la problématique. Il n'en est rien. J'ai essayé de l'aborder sur plusieurs plans et l'on peut en effet constater leur multitude.

Mon intérêt était de casser plusieurs images sur une recherche dite purement spéculative, voire existentielle, et certains diraient inutiles.

Or le propre des philosophes véritables d'antan, contrairement aux sophistes, étaient de se préoccuper du « présent », de la vie de tous les jours. Il fallait chercher à l'organiser de telle manière que l'individu trouve son épanouissement.

Mais pour trouver un épanouissement, il faut savoir en quoi il consiste.

Et pour savoir en quoi il consiste, il faut connaître l'Homme.

Et pour connaître l'Homme, il faut aussi regarder son environnement de vie originel, ses cultures de part le monde etc...

Ayant appris suffisamment sur ces sujets (en apprenant toujours en vérité), on peut organiser sa vie différemment et mieux.

Voilà, la « philosophie »... ou le Sens Juste enfin peu importe le nom.

Comme vous le voyez, il n'y a pas besoin de « maître » ou de support véritable hormis notre propre entendement.

Car c'est lorsque nous serons en accord avec lui que nous serons plus à même d'accéder au bonheur.

Selon Jung, est heureux celui qui a accompli la réalisation de son inconscient.

Qu'entendait-il par là ?

Que dans la Psyché gisent des forces ou des énergies qui sont la base de notre Vie

Que cette Vie a un Sens qui correspond à l'accomplissement personnel

Que lâcher-prise et avoir confiance, permet à cette Vie de s'exprimer et cela nous conduit vers le bien-être.

Que ce lâcher-prise consiste à se défaire des complexes ou idées mentales comme le « moi »

Selon les philosophes de jadis, est heureux l'Homme de bien, de vertu, de justice et de savoir.

Selon les stoïciens est heureux celui qui ne craint rien et en premier la mort.

Selon les épicuriens est heureux celui qui se contente de peu.

Selon les bouddhistes, nous devons avoir de la compassion pour toute vie et nous détacher de tout dans le bon sens du terme.

Selon les taoïstes, nous devons unir yang-yin, donc les pôles opposés que ce soit dans nos attitudes : nos comportements, mais aussi nos idées : notre esprit. Car beaucoup de fois, nous constatons que deux choses – sinon plus - contradictoires en apparence sont vraies sur un sujet.

Selon l'esprit indien, est heureux celui qui vit dans son coeur selon la voie du Grand Esprit (comme ses ancêtres chasseurs, pêcheurs ou cueilleurs).

Nous rajouterons :

Est heureux celui qui agit pour

Autrement dit :

Nous devons suivre un comportement socialement adapté
Avoir un esprit curieux tourné vers la connaissance
Vivre de manière à n'avoir aucun reproche à faire envers nous ou à notre égard
Nous contrôler dans toute situation et chercher toujours le juste sens
Penser de manière non-dualiste en union avec le « Tao » - de manière symbolique
Agir comme un Guerrier en suivant les 8 huit qualités majeures ou vertus

ETC...

Bien entendu, pour arriver à chacune de ces choses, il faut : la santé, le temps et de quoi vivre confortablement.

Or nous vivons dans un système qui ne nous les offre pas !

On peut sincèrement se demander quelle est sa légitimité et comment certains l'ont laissé s'installer ?

C'est parce que, pour la plupart, ils ne connaissaient aucune des choses que je viens de dire en haut.

Ne les connaissant pas, ils ne leur accordent aucune importance car elles ne sont pas rentables ou visibles comme des billets de banque.

Et n'étant pas heureux eux-mêmes, au fond d'eux, ils en veulent à la Terre entière et ses habitants. Ils les haïssent tous et n'en ont que faire. Ils veulent les détruire ou les rendre esclaves.

Il reste un espoir en ceux qui participent au système et peuvent comprendre toutes ces choses.

Epilogue

Être bien, c'est la force !

Les éléments de ce livre nous amènent à conclure que rien n'est réalisé pour le développement de l'Etre en occident, alors qu'il y a beaucoup de projets et de réalisation dans ce domaine.

En effet, comment peut-on y arriver alors que :

- les publicités, les magazines, nous poussent vers l'augmentation de l'ego en conditionnant l'individu avec des d'idées matérialistes
- l'environnement est pollué par des substances chimiques nocives, les ondes et le bruit
- les gens ne se contrôlent pas et poussent à son extrême un dialogue intérieur où « moi, je » est toujours en première ligne

Croyez-vous que la question d'un bien-être peut se poser ? **Tout est fait contre.**

A moins que certains s'y trouvent bien, mais dans ce cas, pourquoi empêchent-ils les autres de sortir du système ?

A mon avis c'est : « non, non, tu restes avec nous et tu subis pareil que nous ! »

Sympa !

Je ne peux pas croire que les gens soient heureux dans ces conditions. Ils ne font que jouir de l'alimentation de leur importance personnelle fantasmagorique et sinon, la plupart du temps, ils ne ressentent pas ce qui se passe.

De plus, cette jouissance se traduit inévitablement par des souffrances encore plus fortes dont l'une est d'être seul.

Cette solitude-ci est particulièrement nocive vu qu'elle conduit à la peur. Restant sur cette peur, les gens n'avancent pas et en vérité, ils ne font rien.

Pourquoi, tous ceux-ci continuent-ils à vivre dans un système qui n'accorde pas d'importance à ce qui compte réellement : le bien-être ?

Pourquoi se rattacher à son travail, sa maison, ou son argent, alors que toutes ces choses sont obtenus à un prix incroyable ?

Est-ce la nécessité ? le devoir ?

Mais le devoir envers quoi ? Des gens qui nous mentent, pillent la terre et se fichent de ce que nous sommes ?

Et la nécessité : serait-elle celle de manquer de quoi vivre bien ?

Mais si 90% de la Terre devient pauvre, c'est parce que les 9% restant participent indirectement à cet état.

Alors, si parmi ceux-ci, presque aucun ne se donne les moyens de ne plus vivre comme ce petit monde croit qu'il faut le faire, rien ne changera.

La destruction massive poursuivra...

Notre activité doit être tournée pour avoir de quoi vivre, le reste doit être consacré au développement individuel.

Je n'entends surtout pas qu'il faut arrêter ses loisirs ou ses plaisirs. Je dis précisément que la plupart d'entre nous ne connaissent pas la Vie.

Et pour ce faire, il faut retrouver un certain état de conscience.

Comme quelques autres, je ne suis pas d'accord avec tous ces mouvements de contestation dont la plupart prennent en compte le système et veulent en réduire les effets sans se préoccuper de l'individu en soi.

C'est justement l'erreur du système actuel. Autrement dit, ces gens ne vont pas réellement contre, car la « racine noire » est toujours là.

Nous n'arriverons pas à un changement uniquement par des décisions politiques.

Je crois que ce qu'il faut dire aux gens c'est :

Cherchez à vous comprendre, à savoir, à agir pour être BIEN !

Si vous vous sentez réellement bien, vous n'aurez plus peur et vous serez plus fort !

Cet état sera sans doute long à obtenir, et parfois vous croirez l'avoir atteint et vous vous rendrez compte qu'il n'en est rien. Mais il faut persévérer.

Cela implique surtout de devoir se battre pour cela et notamment contre ce système de pensée absurde, mais il faut se battre avec sagesse.

Et ne croyez pas être heureux parce qu'avec votre argent vous pouvez vous payer des gadgets ou des voyages, alors que de plus en plus d'entre nous :

- Prennent des médicaments en permanence
- Vont voir régulièrement médecins et/ou psychologues

Comme s'il était normal d'être constamment malade ou préoccupé par toutes sortes de questions existentielles et relationnelles.

Non, ce n'est pas normal !

Ce n'est pas normal de vivre à bosser – et le terme est particulièrement évocateur – pour obtenir une maison que l'on met toute une vie à rembourser, d'être ridiculisé par les hommes politiques qui mentent constamment – on le sait bien, et de vivre dans une société qui mange les ressources de la planète – une société vouée à disparaître de toute façon.

Je voudrais que l'on m'explique où est la logique ?

C'est simple, il n'y en a aucune.

Certains savent que cette société va disparaître en rasant la Terre de toute vie. Et on a l'impression qu'il se disent « Et oui, mais elle aura accompli des choses formidables. »

Que pouvons-nous répondre à cela...

Quelles choses formidables ?

La médecine ?

Aujourd'hui, elle est dépassée par toutes les nouvelles maladies qu'elles n'expliquent pas.

Les gens qui ont compris son erreur, car elle ne prend pas en compte le fait que toute molécule artificielle ne convient pas à un organisme qui ne les a jamais connus à travers 1 million d'année d'évolution sur Terre, sans parler de la pollution, se tournent ailleurs. Et en plus avec succès.

Le progrès technologique ?
Je ne crois pas qu'il y ait autre chose...

Oui, c'est bien et ils nous a permis d'apprendre plein de choses.
Mais premièrement, ce savoir scientifique, la plupart des gens l'ignorent complètement. Et
deuxièmement, il faut voir à quel prix toutes ces techniques ont été obtenues.
Enfin troisièmement, regardons ce que nous en avons fait !

Peut-être suis-je un contestataire, mais je finis, aujourd'hui, par me demander si cela valait la peine ?

Je me trompe certainement car ma réaction émotive et juvénile est due à un raz-le-bol général, mais franchement j'ai l'impression que presque personne ne voit *l'essentiel*.

Cet essentiel, j'ai essayé de le montrer au travers de ce livre avec mes moyens.

J'espère que vous l'aurez perçu.

L'unique porte que l'Homme peut emprunter aujourd'hui est la suivante:

L'Homme doit retrouver le Sens des choses qu'il a aujourd'hui perdu.

Ce Sens est simple :

- Il est basé sur notre relation innée avec la Nature et l'Univers du fait que l'Homme est une « image » intérieure des deux. Il en découle un Respect des plus évidents lorsqu'il aura compris que « Tout est vivant ».

- Comprenant qu'il fait parti d'un Tout, l'Homme retrouve son lien sacré avec toute choses et n'accepte pas qu'on les détruise pour une volonté de puissance qui de toute façon est contre-Sens.

- Suivant ce Sens, l'Homme n'a plus peur de la mort ou de quoi que ce soit d'autre, du fait qu'il est conscient d'être une parcelle de la Conscience universelle qui est à l'origine de tout dans l'Univers et donc que son Essence dispose d'un temps illimité pour son développement.

- Cette prise de conscience revient à une dés-identification totale avec le personnage social incarné et donc détruit toute présence de l'illusion psychique qu'est l'ego.

- L'Homme a ainsi de nouveau la possibilité de se gouverner lui-même et par conséquent, refusera catégoriquement qu'une pseudo élite tienne entre ses mains son destin et l'avenir de ses enfants si cette dernière ne fait preuve d'aucune qualité majeure.

- Comprenant que rien ne lui appartient réellement hormis le temps qu'il a pour vivre, il se désintéresse des possessions matérielles superflues. Ce qui a pour conséquence de laisser la possibilité à tous les peuples de la Terre de disposer des ressources venant de leur propre sol et non de se les voir piller pour qu'un infinitésimal pourcentage de la population mondiale satisfasse ses désirs in-Sensés.

- L'Homme mettra l'accent sur le développement des qualités fondamentales : courage, patience, générosité, fidélité, intégrité, humilité, détachement et réceptivité – qui feront de l'Homme, l'Adulte qu'il doit être.

- Suivant ce Sens, il permettra à tous les siens de laisser le développement naturel de leur Essence qui doit les conduire vers d'autres états de conscience

- Enfin, après tout ceci, l'Homme réalisera que ce qui compte : c'est d'être bien. Il laissera à tout le monde le choix de son mode de vie aussi longtemps que les règles naturelles de Respect envers toutes choses seront suivies. Sinon, il s'agira pour tous les Hommes Libres de combattre jusqu'au bout les dissidents qui seront donc devenus dangereux pour l'avenir de la vraie civilisation.

Ceux qui parlent d'utopie ont-ils réellement franchi cette porte et « incarné le changement » comme disait Gandhi ?

