



- Chapitre -

Cette force qui nous dépasse

Votre plan a toujours recherché la paix et l'amour, mais il n'y parviendra que lorsque chacun d'entre vous les aura trouvés dans son propre royaume, à l'intérieur de son propre itinéraire de pensée.

RAMTHA

Dans ce chapitre, nous abordons les notions de spiritualité et de divin, non pas en prétendant révéler la vérité à ce sujet mais plutôt pour apporter un éclairage de l'expérience que nous pouvons faire de la vie si nous prenons en considération cette manière de penser et de vivre dans notre philosophie de vie. En effet, nous sommes encore loin d'avoir fait la lumière sur ces notions et les suppositions que l'on peut faire à ce sujet font aussi partie du mystère de la vie et de ses fondements : c'est parce que l'être humain est doté du libre-arbitre, qu'il peut décider de croire à la conception de la vie qui fait sens pour lui.

La nature spirituelle de l'être humain

Pour une première approche, regardons ce que dit Wikipédia de ce mot : spiritualité. « La notion de spiritualité (du latin ecclésiastique spiritualitas) comporte aujourd'hui des acceptions différentes selon le contexte de son usage. Elle se rattache conventionnellement, en Occident, à la religion dans la perspective de l'être humain en relation avec des êtres supérieurs (dieux, démons) et le salut de l'âme. Elle se rapporte, d'un point de vue philosophique, à l'opposition de la matière et de l'esprit (ou encore de l'intériorité et de l'extériorité). Elle désigne également la quête de sens, d'espoir ou de libération et les démarches qui s'y rattachent (initiations, rituels, développement personnel, Nouvel Âge). Elle peut également, et plus récemment, se comprendre comme dissociée de la religion ou de la foi en un Dieu jusqu'à évoquer une « spiritualité sans religion » ou une « spiritualité sans dieu ».

Penser la vie en termes de spiritualité revient donc à penser que l'être humain n'est pas seulement un corps fait d'os et de chair, accompagné d'un merveilleux cerveau qui le

dirige. C'est croire qu'il existe « autre chose », c'est-à-dire une autre dimension qui transcende le temps et l'espace et donc les frontières de la vie et de la mort. Si cette manière de penser amène tout naturellement la question de ce qu'il advient du « moi » une fois que l'enveloppe charnelle n'est plus opérationnelle, elle pose aussi la question de se vivre différemment et de conduire sa vie d'une certaine manière si nous nous pensons comme des êtres de nature spirituelle.

Qu'implique le fait de croire que nous sommes de nature spirituelle

La spiritualité offre la possibilité d'appréhender de manière différente la mort (ou plus exactement la fin de la vie terrestre). Elle pose un autre regard sur ce que constitue la pierre d'achoppement de l'existence terrestre, c'est-à-dire la dualité, c'est-à-dire la séparation. C'est elle qui occasionne souffrance ou extase. Souffrance de la séparation avec la mère, souffrance de la relation avec l'autre, souffrance sur la séparation d'avec la matière, qui peut nous donner de l'union et du partage avec l'autre. La mort peut donc être vue comme la séparation « ultime », le niveau de séparation le plus élevé et faire peur, voire occasionner de l'angoisse chez l'être humain. Ne plus voir cette séparation comme définitive offre une réelle perspective de soulagement et d'espoir.

De l'autre côté du miroir, une approche spirituelle de la vie peut aussi nous donner des clés dans la manière de voir la vie (comme on vient d'en parler plus haut), mais plus concrètement, elle offre de remarquables ouvertures sur la manière de vivre au quotidien. Revenons là-dessus en rappelant deux notions essentielles, celles qui caractérisent l'être humain en tant qu'espèce sur Terre :

- la conscience de soi ;
- le libre-arbitre.

Contrairement aux animaux (et a fortiori aux végétaux et aux minéraux), l'homme possède la conscience de l'expérience qu'il fait et a la possibilité de choisir les réactions aux stimulus qui lui sont faits. Ses réactions ne sont pas génétiquement programmées, il dispose d'un espace entre le stimulus et sa réponse et dans cet espace réside sa liberté, liberté de choisir et de créer autre chose que ce que ses multiples conditionnements lui dictent de faire.

Avec une approche spirituelle profondément intégrée, l'être humain peut mettre ces deux caractéristiques principales au service de sa vie, au service d'une vie à la fois plaisante, joyeuse et pleine de sens. Il peut décider de faire de ses expériences dans le monde de la matière une source de plaisir (dimension du corps), une source de joie (dimension du cœur) et une source de sens (dimension spirituelle).

En vivant nos expériences avec la conscience d'alimenter le « réservoir » que l'Esprit peut faire dans le monde de la matière, nous pouvons acquérir une conscience différente de l'expérience et les savourer à une autre profondeur.

En regardant les expériences désagréables que je fais en me positionnant depuis l'espace de liberté résidant entre le stimulus et la réponse que j'y apporte, je gagne en liberté. Si j'observe cette expérience désagréable comme la simple manifestation d'une séparation et comme une invitation à guérir cette souffrance qui n'est autre que la mise en lumière de ce qui n'est pas ma nature spirituelle profonde, alors je peux réagir depuis l'amour et non depuis la peur et aller vers ma réalisation de manière consciente. J'accède ainsi à la capacité de créer une autre réalité que celle qui a occasionné ces expériences désagréables.

Si je crois en Dieu et en un plan divin, cette force qui me pousse automatiquement vers l'unité, je peux décider de mobiliser qui je suis à son service et manifester pleinement qui je suis, réaliser mon potentiel et apporter ma contribution au monde.

J'aime beaucoup résumer mon approche spirituelle par la phrase de Pierre Teilhard de Chardin : Nous sommes ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels venus faire une expérience humaine.

A mon sens, il ne s'agit donc pas de vouloir être « plus spirituel » ou même d'être dans une démarche de « croissance spirituelle ». Nous sommes des êtres spirituels et point. Il n'y a pas d'échelle ni de notes en ce domaine, au même titre qu'il ne peut y avoir plusieurs plans ni hiérarchies célestes qui ne seraient que des copies de ce qui se passe ici-bas dans la matière. Ce que nous pouvons faire en revanche, c'est augmenter notre conscience que nous sommes des êtres spirituels et aligner notre vie sur notre nature spirituelle profonde.

Se vivre en tant qu'être spirituel, c'est se vivre en tant qu'être humain, en satisfaisant toutes ses dimensions : le corps, le coeur, le mental et l'esprit.

Dieu est une expérience

« Un Dieu compréhensible ne serait pas un Dieu », écrit Saint-Athanase. Cela signifie que Dieu n'est pas un concept, qu'il est extrêmement difficile de le comprendre et de le décrire intellectuellement. C'est un mystère au sens premier de ce mot : « ce qui est inaccessible à la raison humaine, ce qui est de l'ordre du surnaturel, ce qui est obscur, caché, inconnu, incompréhensible ».

Pour moi, Dieu est surtout une expérience, une expérience unique comme l'est chaque être humain et c'est pour cela même qu'il est difficile de la décrire, difficile d'en parler, difficile de trouver les mots tant l'expérience est forte, magnifique et transcendante. Lorsqu'on a fait l'expérience de la rencontre avec Dieu, on sait pertinemment qu'en parler ne fera en quelque sorte que trahir l'expérience, non seulement parce que les mots ne peuvent que l'affadir mais aussi parce qu'on a à peu près 100% de chances que notre interlocuteur ne nous comprenne pas. Il ne nous comprendra pas s'il n'en n'a pas fait lui-même l'expérience, mais même s'il en a fait l'expérience, son expérience sera forcément différente de la nôtre.

Dieu est donc une expérience intime et personnelle, qui ne se dit pas, car c'est en chacun de nous donc en fonction de chacun de nous que Dieu s'adresse à nous. La religion catholique telle qu'elle est diffusée actuellement est dualiste, c'est-à-dire qu'elle dit que Dieu est à l'extérieur de soi. On prie pour un Dieu qui est éminemment plus grand que nous, avec une dimension supérieure à nous. D'autres religions comme le bouddhisme ou la taoïsme pensent plutôt que Dieu est à l'intérieur de nous. C'est ce que je pense également. Dans ma conception, nous sommes de nature spirituelle et Dieu est en quelque sorte la dimension dans laquelle nous entrons lorsque nous ne nous vivons plus séparés, mais que nous faisons l'expérience de la transcendance, c'est-à-dire une expérience dans laquelle le temps et l'espace ne nous sont plus perceptibles, un peu comme la sensation de « faire un avec le Tout ». Pour moi, c'est cela, la rencontre avec Dieu.

Récemment, de nouvelles traductions des textes et notamment celle de l'Evangile de Thomas (trouvé en Egypte en 1945 et considéré comme apocryphe par l'Eglise, c'est-à-dire non officiel comme ceux de Matthieu, Marc, Luc et Jean) peuvent nous donner une interprétation qui va dans ce sens : « le Royaume des Cieux est à l'intérieur de vous ». Plus exactement, le Royaume des Cieux, c'est vous. Ce n'est pas un lieu dans lequel on se rend après la mort du corps physique, c'est un lieu que nous sommes et auquel nous avons accès : c'est l'expérience de l'Unité ou de l'union à Dieu.

Comme vous le voyez, ce sont des notions difficiles à décrire et à appréhender avec notre mental dont le fonctionnement se caractérise par la dualité, difficile à appréhender dans le langage de la dualité.

Aller à la rencontre de Dieu

Pour aller vers cette expérience, cela peut peut-être nous aider de nous adresser dans un premier temps à quelque chose d'extérieur et qui représenterait Dieu ou bien notre lien à Dieu, comme un intercesseur : Marie, un ange, un saint, un animal mystique... Mais cette représentation est forcément erronée puisqu'elle nous invite à considérer Dieu comme à l'extérieur de nous ou bien, encore pire, au-dessus de nous. Alors qu'il s'agit d'une dimension différente. C'est pour cette que les juifs s'interdisent toute représentation de Dieu et n'en n'écrivent même pas le nom. En effet, il faut faire attention à toute représentation extérieure qui pourrait conduire à l'idolâtrie (Dieu est grand et je suis pécheur : on qualifie avec des jugements de bien et de mal deux réalités différentes puisque n'appartenant à la même dimension) au lieu de vivre cet divin idéal en nous.

Voici quelques manières dont vous avez peut-être déjà vécu des rencontres avec Dieu, même très fugaces. C'est l'expérience de ne plus se sentir séparé, ni des autres, ni de la matière. Ce sont des expériences mystiques que l'on peut vivre quand on se sent relié à plus grand que soi, quand on sent que « tout est juste » que « tout est à sa place », que l'on ne veut rien d'autre que ce qui est en train de se produire, là, ici et maintenant. Peut-être avez-vous vécu cela en regardant un coucher de soleil, en vous promenant en silence dans la nature, en contemplant une oeuvre d'art ou même en faisant l'amour, ou encore dans une réunion professionnelle où vous vous sentiez parfaitement à votre place, au bon

moment, ou bien dans un moment où vous pouviez constater une synchronicité parfaite entre deux événements qui pouvaient paraître indépendants.

Le Père, le Fils et le Saint-Esprit

Dans la théologie chrétienne, le concept de trinité parle d'un Dieu en trois personnes (Père, Fils et Saint-Esprit) distinctes, égales et consubstantielles en une seule et indivisible nature. Si on regarde bien, voici une jolie métaphore de l'homme. Le Père est cette dimension "céleste" qui transcende le temps et l'espace, il désigne l'origine de toute chose. Le Saint-Esprit est le souffle qui anime la matière, la matrice qui donne vie au Fils. Ce Fils représentant le corps de l'Homme. Nés de l'union du Ciel et de la Terre, nous sommes humains, portant en lui ces deux dimensions à parts égales.

Vivre avec Dieu

Pour moi, vivre avec Dieu ce n'est pas adhérer à une religion, c'est plutôt vivre « en religion » au sens premier du terme « religio = se relier ». C'est se vivre en tant qu'esprit, c'est choisir une philosophie de vie basée sur l'amour, qui permet de vivre avec délices la séparation d'avec l'autre et plus largement la séparation d'avec la matière, au lieu de choisir la peur, peur alimentée par nos croyances limitantes, peur résultant de la manière angoissante dont nous avons pu percevoir cette même séparation.

Ce choix de regarder toute situation de la vie qui se présente à nous avec les yeux de l'amour ou avec la peur nous appartient. A chaque instant. Souvenez-vous : notre liberté réside dans l'espace qui sépare la réponse du stimulus. Dans cet espace, nous pouvons choisir la peur ou l'amour. Dans cet espace, nous créons un avenir de peur ou un avenir d'amour. Il n'y a pas d'entre deux. Choisir l'amour, c'est une manière de vivre, une philosophie de vie. C'est une voie, un chemin. Elle n'est pas toujours facile. Elle n'est pas toujours possible, pas dans l'absolu mais elle ne nous est pas toujours accessible. En fonction de notre système de croyances, il y a des moments ou des endroits où c'est possible et des circonstances où cela nous est inaccessible. Et c'est comme ça. Là encore, on peut choisir de s'aimer dans nos impossibilités et quand nous trébuchons sur les pierres du chemin.

C'est un apprentissage que de vivre l'unité à travers la dualité. Il s'agit d'apprendre, jour après jour, que les épreuves qui se présentent à nous sont simplement des invitations à guérir une part de nous qui souffre encore, une part de nous blessée qui n'a pas encore été guérie, une partie de notre système de croyances qui réagit encore avec la peureuse partie de mon système de croyances qui ne sent pas créatrice. C'est ici qu'on retrouve la notion de péché. Le péché est défini une transgression volontaire ou non de la loi divine. On peut le comprendre comme une faute ou bien le regarder à nouveau comme le symbole que nous nous vivons comme séparé ou nous réagissons à partir de la peur. On pourrait en parler comme d'un « comportement inapproprié », inapproprié si on se sent « faire un avec

le tout ». Il est inapproprié car j'agis depuis une partie de moi qui n'est le « vrai moi », qui n'est pas ma dimension divine, mais ma dimension séparée souffrante qui peine à se relier. Le péché, c'est tout ce qui n'est pas regardé et vécu avec amour.

Le chemin et les épreuves qui sont sur ce chemin nous invitent à choisir depuis quelle partie de nous nous souhaitons réagir, interagir avec les autres, vivre et créer. La vie nous propose de nous dépouiller de toutes les couches de protection que nous avons endossées au fil des années pour nous couper de cette peur primale de se vivre séparé dans la matière. Ce dépouillement nous permet d'aller vers soi et notre nature spirituelle profonde : la rencontre avec Dieu, c'est la rencontre avec soi. Le retour à Dieu, c'est le retour à soi.

- Exercice pratique -

Se relier à cette force qui nous dépasse

Prenez un moment pour vous...

Un moment de calme, un moment de silence, un moment où vous ne serez pas dérangé, un moment où vous avez du temps devant vous. Dieu n'apparaît pas sur commande et le rencontrer, c'est se rencontrer soi. Cela se fait dans le silence.

Si cela vous aide, allumez une bougie, mettez une musique inspirante, faites-vous votre tasse de thé préféré, tirez une carte... Puis prenez du papier et un crayon.

Plongez en vous et remémorez-vous les moments, même très fugaces ou anodins ou dont vous vous souvenez à peine parce que vous n'avez pas pris la mesure que c'était ça qui se passait, où vous avez rencontré Dieu. Notez ces moments et ce que c'était :

- une musique qui vous a particulièrement ému
- une oeuvre d'art qui vous a touché au plus haut point
- un moment d'extase en prière ou en méditation
- l'observation d'une synchronicité improbable
- un moment d'union intense avec une autre personne
- un moment dans la nature (coucher de soleil, arc-en-ciel, odeur de nature après la pluie...)

Prenez du temps pour ressentir à nouveau ce que vous avez vécu à ce moment-là. S'il s'agit d'une oeuvre d'art ou d'une musique, regardez-là ou écoutez-là à nouveau. Imprégnez-vous de ce ressenti. Vous savez maintenant ce que c'est et vous saurez le reconnaître quand cela arrivera à nouveau.