



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

QUAND LA SPIRITUALITE COMMENCE VRAIMENT

Nombre d'entre nous font aujourd'hui l'expérience d'un décalage entre l'envie de mener leur vie et le sentiment plus diffus de la subir. Cette tension se manifeste sous des formes familières : fatigue, dispersion, impression d'être pris dans des dynamiques qui nous dépassent. Face à ce constat qui n'est que source de stress et de fatigue, de nouvelles méthodes ont émergé pour retrouver son équilibre : nous pouvons citer par exemple la thérapie d'acceptation et d'engagement¹, les pratiques de pleine conscience², la thérapie comportementale dialectique³ ou encore la psychologie positive⁴. Ces approches sont sérieuses, souvent efficaces, et elles ont aidé — et aident encore — un grand nombre de personnes à retrouver stabilité et clarté.

Mais, lorsque ces outils fonctionnent, nous pouvons sentir qu'il reste quelque chose d'inachevé, car même si ces méthodes sont suffisantes en elles-mêmes, elles reposent souvent sur une logique implicite : il existe un moi à améliorer et cet effort d'amélioration est le bon moteur. Nous apprenons à gérer nos émotions, à identifier nos tendances, à devenir plus stables, plus lucides, plus efficaces. En d'autres termes, nous adaptons l'ego, nous le modelons afin qu'il réponde plus habilement aux contraintes du monde. Ce cadre de départ est fonctionnellement utile, mais cela reste un cadre de départ remis en cause par une première question d'ordre spirituel.

¹ Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) : approche qui vise à développer la flexibilité psychologique en apprenant à accepter les pensées et émotions plutôt qu'à les contrôler. Elle encourage à agir en accord avec ses valeurs, même en présence d'inconfort intérieur.

² Pratiques de pleine conscience : ensemble de techniques d'attention consistant à porter une présence ouverte et sans jugement à l'expérience du moment présent. Elles permettent de modifier le rapport aux pensées et émotions en les observant sans s'y identifier.

³ Thérapie comportementale dialectique (TCD) : thérapie structurée combinant acceptation et changement, notamment pour réguler des émotions intenses et des comportements impulsifs. Elle enseigne des compétences concrètes comme la tolérance à la détresse, la régulation émotionnelle et l'efficacité relationnelle.

⁴ Psychologie positive : courant étudiant les conditions du bien-être et de l'épanouissement plutôt que les troubles psychiques. Elle met l'accent sur les forces, les émotions positives, le sens et les ressources permettant de mener une vie satisfaisante.

Car la spiritualité — notamment dans les traditions non duelles — part d'une autre intuition : *et si nous n'étions pas seulement cet ego, mais une conscience bien plus vaste ?* Ce n'est plus une question psychologique. La psychologie répond à des questions comme : « Comment suis-je fait ? », « Quelles sont mes tendances ? », « Comment puis-je changer ? ». La question qui surgit ici est d'un autre ordre : elle porte sur la nature même de celui qui se pose des questions. Elle est, au sens propre, philosophique — et les grandes traditions contemplatives en ont fait le cœur de leur littérature. À partir de là, le mouvement s'inverse : il ne s'agit plus de renforcer le moi, mais de le transcender pour découvrir ce qui, en nous, n'est pas limité à cette fonction mentale.

Il faut être honnête, cependant : tout le monde n'arrive pas à ce seuil. Beaucoup trouvent dans le développement personnel une satisfaction durable et complète, sans que surgisse ce type de réflexion. Et cela est parfaitement légitime. Le questionnement spirituel n'est pas supérieur au questionnement psychologique — il est simplement d'une autre nature.

Se présentent alors deux grands pièges.

Le premier est courant, car il repose sur un malentendu profond, et apparaît dès que l'on franchit ce seuil. Il s'agit de la confusion entre morale et spiritualité. La morale concerne avant tout un ensemble de règles, de normes et de jugements définissant ce qui est considéré comme « bien » ou « mal » dans une société donnée. Elle s'appuie souvent sur des valeurs collectives, des traditions ou des systèmes religieux codifiés et parfois stricts. La spiritualité — qui est hors religion — en revanche, relève d'une expérience intérieure, d'une quête de compréhension directe du fonctionnement de l'esprit, de la réalité, du soi et de la nature de l'existence. Lorsque ces deux dimensions sont confondues, la spiritualité se réduit à un ensemble de comportements jugés corrects. Être « spirituel » devient alors synonyme d'être gentil, poli ou conforme aux attentes sociales. Pourtant, une personne peut respecter scrupuleusement des règles morales sans jamais s'interroger profondément sur la nature de son esprit, sur ses motivations ou sur son rapport au monde. Inversement, un véritable chemin spirituel peut parfois impliquer de remettre en question lucidement certaines normes établies.

Le deuxième grand écueil, une fois ce seuil franchi, est bien connu de ceux qui l'ont traversé : nous pouvons très facilement reconduire, sous des habits nouveaux, le même mouvement d'amélioration. « Je devrais être plus présent », « je veux atteindre l'éveil », « je progresse sur le chemin » — ces affirmations, souvent inconscientes, révèlent qu'il y a encore une tension de fond, un sentiment de « pas être encore arrivé », de « peut mieux faire ». L'ego n'a pas disparu : il s'est spiritualisé. Il s'est donné un nouveau projet, plus noble en apparence, mais structurellement

identique. Nous lisons, nous pratiquons, nous méditons — mais pour devenir « plus avancé », « plus pur », « plus conscient que les autres ». Tant que l'ego reste le sujet qui réfléchit et l'objet de la réflexion, la spiritualité est récupérée comme un outil de plus à son service. C'est ainsi que Chögyam Trungpa Rinpoché, grand maître bouddhiste, nous mettait en garde contre le matérialisme spirituel.

Ce piège est des plus difficile à détecter car nous y tombons avec une grande naïveté, cette tendance à vouloir s'améliorer étant si profondément ancrée en nous que nous ne la voyons pas à l'œuvre. Car le mécanisme est toujours le même, quel que soit l'habit qu'il revêt. Nous accumulons des retraites, des lectures, des expériences intérieures, comme nous aurions autrefois accumulé des diplômes ou des titres. Nous parlons de non-attachement avec attachement, d'humilité avec fierté, de lâcher-prise en serrant très fort. Et cette construction, aussi raffinée soit-elle, produit exactement ce qu'elle prétend dépasser : une tension de fond, un repos impossible, une comparaison permanente à nous-même et aux autres, comme si la spiritualité était une compétition que l'on pouvait gagner — et dont on pourrait, un jour, brandir le trophée.

Dans les deux cas, au bout du compte, l'ego n'est pas sorti de sa prison, mais l'a simplement rénovée en peignant les barreaux en or, en tapissant les murs de citations contemplatives ; il s'y sent désormais tellement bien qu'il ne ressent plus le besoin d'en sortir. C'est là sa ruse la plus subtile : faire de la cage un sanctuaire, et du gardien un sage.

Il faut pourtant se garder d'un « malentendu symétrique ». Dire que la spiritualité commence là où cesse le développement de l'ego ne revient pas à rejeter la psychologie, ni le travail sur soi. Chacune a son propre champ d'action : un certain développement du moi est d'abord nécessaire. Sans lui, nous risquons de confondre l'éveil avec la fuite, la dissolution avec la maturité, le vide avec la paix. Il faut un minimum d'ancrage, de stabilité émotionnelle, de capacité à habiter notre propre vie — faute de quoi la spiritualité devient un refuge plutôt qu'une ouverture.

Le champ d'action de la spiritualité commence véritablement là où cette ambition d'amélioration disparaît. Il ne s'agit plus de faire grandir le moi, mais de cesser de le prendre pour l'absolu. Cela ne résulte pas d'une décision volontaire — qui ne serait encore qu'un acte de l'ego — mais d'un relâchement survenant quand nous cessons toute résistance. La spiritualité émerge quand nous nous laissons toucher par quelque chose de plus vaste que le calcul personnel, quand nous consentons à ne plus être au centre de tout, que l'humilité, nourrie par la réflexion, fait place à un lâcher-prise authentique qui n'a plus rien à prouver. Ce glissement est subtil et souvent imperceptible de l'intérieur — nous ne décidons pas de le faire, nous le constatons après coup. Tant que nous cherchons à

développer l'ego comme une fin en soi, nous restons dans le champ du devenir : toujours en route, jamais arrivé, toujours en quête d'une version idéale de nous-même. Dès que nous renonçons — porté par une intelligence plus vaste que la résignation — nous devenons disponible à ce qui ne naît ni ne meurt : la conscience elle-même.

De ce mouvement naissent des signes discrets, mais reconnaissables. Plus de simplicité, moins de posture. Plus de disponibilité, moins de stratégie. Un accueil plus ouvert de la réalité, sans cette volonté tenace de la plier pour qu'elle corresponde à une image idéale. Ces signes ne s'obtiennent pas par l'effort — ils apparaissent, comme des fruits en été, quand la saison est venue d'elle-même.

Ce qui s'opère donc ici n'est pas le développement de l'ego, mais l'érosion de sa centralité. La nuance est décisive. Le moi ne disparaît pas — il cesse simplement d'être le centre tout puissant. Mais il faut reconnaître, si l'on reprend l'image de la prison, que l'on ne peut à la fois rester emprisonné derrière des barreaux dorés et vouloir en sortir. À un moment ou un autre, il faut franchir le pas de la porte, se jeter dans l'inconnu, tel un oisillon quittant le nid en sautant dans le vide sans savoir s'il va voler ou s'écraser. C'est là, précisément là, que commence la spiritualité.

Patrice

Patrice pratique la méditation depuis 2006.



CC BY-NC-ND