



## Programme annuel 2022

### LA CONSCIENCE UNIFIÉE : UN ESPRIT, UN COEUR

**1<sup>ère</sup> conférence :**  
**LES USAGES ET DANGERS DE LA DIVISION**  
**Laurence Freeman**

Le degré d'unification de notre esprit et de notre cœur peut déterminer notre niveau de bonheur, de paix et, plus profondément, notre sens de la justice, tout ce que nous entendons par une "bonne vie".

Nous sommes entourés de signes de désunion et de division, de désaccords et de dysfonctionnements dus à de nombreuses causes. Nous en voyons les traces entre autres dans les institutions politiques. Les problèmes de santé mentale et de solitude en sont les signes psychologiques.

Les principales conséquences de la désunion sont la douleur et la souffrance, pouvant nous séparer des sources de consolation et de guérison qui devraient nous entourer. Nous perdons alors la conscience de l'univers dans lequel nous vivons.

Pour comprendre la signification de la conscience unifiée, nous devons d'abord examiner l'état de division personnelle dans lequel nous nous trouvons. Une conscience divisée est insatisfaite de ce qu'elle possède et devient facilement obsédée par ce qu'elle ne peut avoir. Il en résulte une irréalité, une division et une séparation supplémentaires. Cela peut nous entraîner dans une spirale vers le bas.

Dans l'évangile, le peuple vient voir Jean-Baptiste et lui demande : "Que devons-nous faire". À toutes les époques on se dit que "quelqu'un doit faire quelque chose pour améliorer l'état du monde".

Méditer signifie faire quelque chose. Choisir simplement de consacrer une partie de notre quotidien à être, c'est faire quelque chose. Cela produit des résultats, des fruits. Cela guérit les blessures de la division, en nous ainsi qu'entre nous et les autres. La méditation est un parcours qui donne un sens et une direction à chaque aspect de notre vie, elle fait bouger les choses.

**Comprendre ce que signifie la conscience divisée nous aide à faire le passage vers la conscience unifiée. Vivre ce passage a un sens profond. Il ne s'agit pas de faire preuve d'un faux optimisme ni d'être parfait, mais de maintenir en équilibre les extrêmes.**

Nous devons comprendre que cette division a en soi un but universel. Il ne s'agit pas d'une théorie abstraite. Nous pouvons en faire l'expérience lorsque nous traversons une période de souffrance et

de deuil avec, pour traverser le pire, l'aide de soutiens et de l'amour. Nous voyons alors comment la souffrance d'une division ou d'un deuil peut conduire à plus de plénitude et de paix.

Julienne de Norwich dit que "Le péché est salutaire" : il sert un but nécessaire. La maladie, par exemple, peut nous conduire à une expérience plus profonde de la santé, à un sens plus riche et plus complet de ce qu'elle signifie. On chante dans la veillée pascale : "Ô bienheureuse faute... la nuit deviendra aussi claire que le jour et la lumière deviendra ma lumière et ma joie". Il ne s'agit pas d'un jeu théologique abstrait mais de l'espérance qui nous aide à nous lever le matin et à poursuivre ce que nous devons faire jour après jour.

L'art et la musique reflètent l'importance du rôle de la disharmonie, de la désunion et de l'imperfection dans la réalisation d'une grande œuvre. Ils montrent comment la disharmonie et la désunion sont un processus et comment le pire se transforme en meilleur. Si nous considérons Dieu comme un artiste, nous pouvons voir qu'Il utilise l'imperfection pour atteindre la beauté finale et la perfection de la création.

**Parvenir à la conscience unifiée n'est pas un combat dualiste entre le bien et le mal.** Nous serons confrontés au dilemme et à l'énigme du mal, au mystère du mal, de la souffrance et de l'inhumanité : le rejet de Dieu et de l'humanité. Y parvenir à travers toute cette désunion transforme ces états divisés, pas seulement en les détruisant, mais en les transformant. Nous en voyons l'exemple dans la confrontation de Jésus avec sa trahison et avec les forces politiques obscures qui vont le conduire à la mort.

Le mal est le résultat de la division et il n'est que trop visible lorsqu'il se manifeste. Il n'est pas une puissance pleinement autonome ; il n'est pas l'égal de Dieu. Le mal, la division, la séparation et la souffrance qu'ils produisent provoquent la confusion. La confusion et la peur accentuent les divisions, augmentent notre sentiment d'isolement et d'aliénation, celui d'être dans un univers compétitif où nous devons sans cesse lutter pour survivre ou vaincre les autres. Les dangers de la division sont évidents dans le nationalisme et l'étatisme.

Nous pouvons affronter et dépasser cet état de désunion et de division grâce à un certain nombre de moyens utiles, ou d'outils de bonnes œuvres comme les appelle saint Benoît.

### **1. L'inconnaissance**

Plutôt que d'analyser, de parler et de penser sans fin à ces divisions, nous pouvons nous asseoir avec elles sans essayer de les comprendre, de les juger ni de les résoudre. Cela ne signifie pas que nous essayons d'échapper à la réalité. Nous nous asseyons dans la réalité comme nous le faisons en méditation, mais sans attacher notre esprit à l'analyse, aux explications ou à la ruminant sans fin des problèmes.

### **2. L'immobilité plutôt que l'activité frénétique.**

### **3. Le silence : se taire plutôt que parler sans cesse.**

L'inconnaissance est une compétence nécessaire, tout comme la non-action et la maîtrise des paroles. Ce sont, dans toutes les traditions, des aspects universels de la pratique contemplative. En les pratiquant, nous commençons à faire l'expérience de l'état unifié. En pratiquant ces outils de bonnes œuvres, nous faisons déjà quelque chose d'universel, même si nous avons l'impression de ne rien faire.

Souvent, nous ne parvenons pas à voir cette sagesse ni à l'appliquer à notre expérience de la division et, par conséquent, nous ne voyons pas comment la désunion ou le péché peuvent également nous

éveiller et devenir une éducation de l'âme, un chemin vers l'unité et la divinité. Si nous ne parvenons pas à voir l'utilité de la division, nous serons victimes des dangers de la division : nous descendrons dans les cercles toujours plus profonds de l'enfer. Même dans le cercle le plus bas se manifeste la puissance du plus miséricordieux ; quelle que soit la fréquence de nos échecs, nous sommes infiniment touchés par la miséricorde.

**La division commence dès la première page de la Bible.** Lors de la création, Dieu sépare la lumière des ténèbres et sépare les eaux. Le récit de la création raconte une histoire de création et de séparation, le début de la dualité. Tout ce que Dieu crée, tout ce qui existe, implique une séparation. Dieu considère néanmoins la création comme bonne, car même la division reflète l'unité de la divinité. Ce n'est que chez l'homme que cette séparation devient une source d'illusion ou de rébellion, de péché et de souffrance – c'est la chute. Dieu s'en sert pour que l'humanité, qui est le chef-d'œuvre de la création et son microcosme, puisse évoluer vers une conscience plus élevée et finisse par atteindre l'unité avec Celui qui l'a créée.

La division est source de désespoir, de souffrance, de rejet et de haine de soi. Elle nous amène à douter de la valeur de notre humanité. Certains estiment que l'humanité n'est qu'une expérience ratée et non un reflet de l'unité divine. **Nous devons nous efforcer de considérer la désunion, la division et le dysfonctionnement comme une caractéristique de la réalité, qui est censée exister, même si elle est douloureuse ou si nous ne la comprenons pas.**

Trois exemples :

1. La neurologue Jill Bolte Taylor, lors d'une attaque, a pu observer la détérioration de son esprit. Sa vision de la réalité passait d'un sentiment de paix totale, d'un sentiment que tout est comme il devrait être, d'une merveilleuse unité et pureté, au chaos, à la panique et à la peur. Il lui fallut huit ans pour se rétablir et elle qualifia cela plus tard d'une attaque de perspicacité et de bénédiction, car cela l'avait éveillée à une capacité de paix et d'unité, et l'avait menée à une profonde sagesse et à une vision claire.

2. Psychiatre et auteur de *The Master and His Emissary*, Iain McGilchrist a fait des recherches sur les hémisphères droit et gauche du cerveau et sur la façon dont ils fonctionnent ensemble. Le cerveau droit collecte les données par le biais de stimuli immédiats et de la perception de la réalité et les transfère au cerveau gauche pour qu'il les analyse et construise des modèles de la réalité.

La perception du cerveau droit vit le moment présent sans le juger. En nous concentrant sur le cerveau gauche, nous avons perdu la sagesse de notre intégrité personnelle, y compris la façon de gérer la division. La division du cerveau est utile et n'est pas un défaut de conception. Nous avons besoin de deux types d'attention : la compréhension de l'ensemble (la perception) et une attention précise, étroite et analytique.

3. Sur le chemin de Damas, saint Paul a vécu une sorte de coup de foudre divin sous la forme d'une lumière aveuglante et d'une voix pénétrante qui le fit passer du statut de persécuteur des chrétiens à celui d'apôtre du Christ ressuscité. Pourtant, il continua à souffrir la douleur de la division. Dans ses lettres, nous voyons le paradoxe d'un homme qui fit l'expérience d'une paix qui dépasse l'entendement, qui gagna la joie du Christ ressuscité, et qui dit aussi : "j'ai dans le cœur une grande tristesse, une douleur incessante". Il était convaincu que rien ne pouvait nous séparer de l'amour de Dieu dans le Christ Jésus ; pourtant, il souffrait de ses emportements, du rejet, de la dépression, de la souffrance et des tourments de la naissance des nouvelles communautés qu'il aimait.

Dans la lettre aux Romains, il saisit la profondeur de la séparation entre la loi et la grâce dans notre cheminement vers Dieu. Il eut une vision d'ensemble, bien au-delà d'un point de vue individuel, comprenant que l'univers entier gémit dans les douleurs d'un enfantement. Le perfectionniste en lui demanda à être libéré de son "épine dans la chair", une imperfection morale ou physique qui l'amenait à se sentir limité. Sa prière pour en être libéré l'amena à comprendre que **la division nous prépare à une rencontre de guérison** avec Celui qui est au-delà de l'imperfection, au-delà de la séparation, au-delà de la dualité, au-delà de l'être et du non-être - toutes les dualités et les séparations qui apparurent à l'instant de la création et que nous nous efforçons de comprendre et de gérer. La prière de Paul montre qu'il avait compris cela.

Dans sa seconde grande vision, il vit que **le pouvoir de l'unité manifesté dans la faiblesse humaine est la plus haute réalité** et que lorsque nous sommes faibles, c'est alors que nous sommes forts. Lorsque nous comprenons cela, lorsque nous voyons la nature de notre conscience divisée, nous commençons à toucher la conscience unifiée. Un grand marqueur moral en est le pardon : lorsque nous avons besoin d'être réconciliés et pardonnés, alors nous pouvons nous éveiller à une plénitude beaucoup plus grande et nous pouvons grandir et évoluer.

Nous pouvons voir que la souffrance n'est pas une punition ou un péché originel, mais qu'elle est nécessaire. Si nous pouvons comprendre notre conscience divisée du point de vue de la conscience unifiée, alors nous serons en mesure de voir la souffrance comme une école, ayant un but et un sens. La division apporte une contribution significative à notre parcours vers l'unité. Nous pouvons voir qu'elle est un état de transition et de transformation qui nous propulse vers une unité supérieure. Nous sommes alors tournés dans la direction du cheminement humain.

Autre vision de St Paul dans sa deuxième lettre aux Thessaloniens : il introduit l'idée d'une force ou une personne à l'œuvre au cœur de la nuit noire de la condition humaine, qui s'efforce de retenir ou de réduire le pouvoir de la division - comme si elle mettait un frein à "l'apocalypse" (l'effondrement tragique complet). Elle résiste au pouvoir du "prince des ténèbres", de "l'antéchrist" (ces pouvoirs que nous créons dans les mondes que nous fabriquons) et retient la fin des temps. Saint Paul parle d'une tension existentielle entre "l'homme de l'impiété" et celui qui la retient. Il ne s'agit pas d'une lutte entre le bien et le mal ; cela nous donne plus de temps. Cela nous fait gagner un temps précieux.

Voilà qui nous rappelle un aspect important de la méditation quotidienne. Elle nous donne le temps et la liberté nécessaires face à la peur d'avancer dans la direction du cheminement humain vers la plénitude et l'unité. Dans cette perspective, nous pouvons également en venir à considérer la souffrance comme une école et comme l'un des objectifs de la division.

**Comment passer du désespoir à l'espoir ? En partie en comprenant ce qu'on entend par conscience unifiée.** Pour traverser la vie, nous devons développer cette conscience contemplative. Beaucoup d'entre nous l'ont découvert par l'expérience dans leur propre vie. Nous devons avoir quelque chose en quoi espérer - un espoir authentique, qui a un sens.

Alors, comment passer du désespoir à l'espoir pour avoir le sentiment que nous sommes en route, qu'une partie de ce parcours nous fait traverser la séparation et la souffrance ? Nous pouvons être soutenus par ce sentiment d'être en route parce que c'est l'élan évolutif de toute l'humanité – nous sommes individuellement et collectivement en chemin vers l'union avec Dieu. Et sur ce chemin,

L'humain a de la valeur, du prix, il est une image du divin ; et nous finirons par trouver notre source, nous serons divinisés, unis à l'Un.

L'humanité est un microcosme de l'univers et chaque être humain est individuellement un microcosme de l'humanité. Cela suggère qu'il existe une résonance entre l'unité et la division. Et cela éclaire une vérité structurelle profonde qui affecte notre façon de vivre. Cela fait une différence pratique. Si nous le voyons, nous sommes mieux à même de supporter la souffrance de la division et de travailler à réduire ou à ralentir les effets de la désunion et de la violence dans notre monde et en nous-même. La politique et les politiques seront transformées lorsqu'on percevra cela.

Aujourd'hui, nous recherchons l'unité, surtout au niveau matériel, par des biais comme le commerce international, la politique, la prospérité, l'économie et le consumérisme. La philosophie dominante qui guide tout cela est le capitalisme. Nous devons la remettre en question car elle ne fonctionne pas. Nous persistons dans cette philosophie malgré le fait que l'abondance et la prospérité n'apportent ni le bonheur ni la paix. Nous pouvons également constater que dans la poursuite de ces choses, nous mettons de côté les valeurs humaines comme celles de la déclaration universelle des droits de l'homme des Nations unies. L'ONU est l'expression d'une conscience unifiée - une tentative de transformation d'une humanité capable de travailler et de collaborer équitablement. Nous l'empêchons d'agir en lui refusant le pouvoir sur le nationalisme tribal et sur la division.

Si vous pratiquez la méditation avec régularité depuis un certain temps, vous connaissez probablement l'expérience de s'asseoir pour méditer, juste parce que c'est le moment de la journée de le faire, même si vous sentez que vous n'en avez pas envie, ou que vous avez des sentiments négatifs, ou que votre esprit est agité, ou que vous êtes distrait et tenté de faire autre chose. Notre division intérieure peut être douloureusement évidente, mais nous nous asseyons et faisons du mieux que nous pouvons. Peut-être que la méditation a été une lutte, ou peut-être que vous avez réussi (ou pas) à calmer la tempête en faisant le simple travail de l'attention - alors vous vous relevez mieux préparé à faire face aux problèmes que nous avons avec nous-même, avec la vie, avec les autres.

Pourrions-nous voir là quelque chose qui pourrait s'appliquer à l'humanité, puisque chaque être humain en est individuellement un microcosme dans la longue marche nomade vers notre destin ? Quelque chose, peut-être quelques leaders et maîtres, ou une grâce soudaine, nous permet de rester concentrés et de revenir au lieu de l'immobilité et du travail du silence.

**Maintenant comme jamais auparavant, le temps est venu pour l'humanité de prendre conscience que nous sommes capables d'une conscience unifiée, même au cœur de nos divisions.** Cette force, ce pouvoir, ce potentiel d'unité que nous avons est plus fort que les pouvoirs de division, plus fort que le désir égoïste, et plus fort que les valeurs de l'ego isolé.

Nous avons besoin que beaucoup de personnes sachent ainsi que le Royaume des Cieux est à portée de main, que le Nirvana est notre vraie nature comme le disent les bouddhistes. Savoir cela, en avoir une idée, un aperçu, facilite et rend possible la métanoïa, le changement d'esprit nécessaire. De tels leaders et maîtres sont partout : pensez à vos groupes de méditation, aux paroles de Dag Hammarskjöld, ancien secrétaire général des Nations Unies, décrivant l'importance de la salle de méditation située à la base du bâtiment des Nations Unies.

Le témoignage de cette conscience unifiée, notre véritable centre, notre source et notre destinée, se trouve au cœur de toutes les grandes traditions. Apprendre à lire les textes de sagesse est peut-être une des priorités de l'éducation moderne, car nous avons perdu cet art. **La conscience unifiée est le point commun, l'appel des grandes traditions de sagesse.**

*NB : Ce document est une transcription de conférence en anglais, traduite ensuite en français.*