

partie inférieure de la vie contemplative consistent en de bonnes méditations spirituelles et en l'examen diligent de ses propres misères avec tristesse et contrition, en l'examen de la passion du Christ et de ses serviteurs avec pitié et compassion et de tous les merveilleux dons, bontés et œuvres de Dieu et de ses créatures. Mais la partie supérieure de la contemplation, telle qu'on peut l'avoir en cette vie, se maintient entièrement dans ce nuage d'inconnaissance, dans un élan d'amour et avec un regard aveugle sur l'être nu de Dieu".

Si nous décomposons cela, nous obtenons une division très nette entre l'idée de préconscience, de conscience et de trans-conscience.

Dans la phase active inférieure, la personne n'a pas encore établi de conscience avec elle-même. Elle fait tout en étant dans le "faire" et non dans l'"être".

Au niveau intermédiaire intervient la conscience qui réfléchit sur soi. Vous êtes capable d'avoir une merveilleuse capacité à sortir de vous-même et à vous regarder de haut, ou à vous tenir à l'intérieur de vous-même et à regarder Dieu. Cette magnifique capacité de réflexion sur soi s'accompagne d'un sens de l'identité personnelle en relation avec l'identité personnelle de Dieu et d'un sens de qui je suis, quel est mon objectif, quel est mon parcours, comment puis-je grandir, comment puis-je plaire à Dieu, comment puis-je devenir plus spirituel.

Ainsi, cette conscience réfléchissant sur soi et ce sens du moi comme identité personnelle dans la gestion d'une vie vécue en Dieu se développent ensemble dans ce terrain intermédiaire.

Le troisième niveau est celui de la " trans-conscience". Quelque chose se passe pour que ce mécanisme de réflexion disparaisse. L'auteur du *Nuage de l'Inconnaissance* est très clair à ce sujet. Il parle de la conscience qui regarde vers l'extérieur, qui va vers les objets, qui porte son attention sur les mots et qui crée un fort sentiment de son être individuel : je suis en relation avec Dieu, je suis le sujet, Dieu est l'objet, je suis en route. Donc, moi et Dieu sont portés au même niveau, étant tous deux des fonctions de la conscience qui réfléchit sur soi.

Ce qui se passe à cette troisième étape qu'il identifie comme étant contemplative, c'est que le mécanisme traducteur, le "moi" tombe. On perçoit directement que l'image qu'il en a est dans le "nuage de l'inconnaissance" avec une sorte de conscience sans objet. On ne regarde plus des choses spécifiques, on ne se focalise plus sur des choses particulières, comme l'œil d'un archer est sur sa cible. On apprend à percevoir quelque chose qui n'a pas encore été connu et nommé dans la phénoménologie occidentale mais qui est bien connu en Orient, connu sous le nom de "conscience sans objet" ou un état de conscience diffus où l'on est conscient sans objets de conscience. Dans ce type de conscience, qu'il appelle conscience contemplative, une toute autre façon de connaître devient possible.

Le "soi" traducteur disparaît et il y a simplement une perception directe, une clarté directe.

Il désigne ici un état de conscience qui est extraordinairement important, rapide, lumineux et clair. La meilleure analogie à laquelle je peux penser est l'apprentissage d'une langue comme le français. Au début, vous entendez le français, vous le traduisez dans votre esprit en anglais, puis vous le retraduez en une réponse en français. Puis un jour, vous entendez en français et vous répondez directement en français. Le traducteur a disparu.

Au XIVe siècle, l'extraordinaire auteur du *Nuage de l'inconnaissance* a compris que ce moi réfléchi, ce mécanisme de traduction, peut s'effacer pour laisser la place à une perception directe qui joue en

fait le système d'exploitation d'un saut quantique évolutif ou d'une mutation de la conscience qui a toujours été anticipé dans la voie contemplative mais qui n'a jamais été décrit exactement en ces termes. Ainsi, ce qu'il décrit comme contemplatif est ce qu'il sait implicitement être le signe avant-coureur d'une nouvelle avancée évolutive de la conscience qui permet un espace total dont les principales caractéristiques sont la perception directe et la présence inconditionnelle. Il dit qu'il ne s'agit pas d'une grâce mais d'un travail, le travail de la contemplation. Le même travail que notre travail de méditation. Lorsque vous vous asseyez pour méditer, vous laissez partir vos objets, vos histoires, vos images, votre sens du moi, et vous laissez naître quelque chose d'autre qui a une signification évolutive.

Toute la dichotomie des deux styles de vie tombe et **la contemplation n'est plus une voie alternative mais un nouveau niveau de conscience qui infuse tout**. Elle infuse nos actions, notre silence, nos tâches quotidiennes, notre temps d'assise dans une prière solitaire profonde. La même lumière y circule, car la contemplation est avant tout un niveau intégral de conscience, un saut évolutif dans la vision, qui permet au monde d'apparaître sous un jour entièrement nouveau.

À notre époque, nous disposons désormais de ces cartes de la conscience évolutive. Toute la science de l'évolution de la conscience, qui n'était pas encore née au début du 20e siècle, est aujourd'hui l'un des thèmes les plus importants et les plus vivants pour échanger, discuter et comprendre notre monde. Ken Wilbur a établi des cartes des niveaux intégraux de conscience. Le travail de base de cette cartographie a été effectué par le phénoménologue suisse John Gebser au début des années 1950, dans son grand ouvrage intitulé *The Ever-Present Origin*, [L'origine toujours présente]. Il examine les états de conscience en termes d'évolution de la civilisation humaine à travers le temps. Cela ressemble beaucoup à la grille du *Nuage de l'Inconnaissance* et montre le préconscient, le conscient et le trans-conscient.

Le préconscient couvre la civilisation à peu près jusqu'à 3000 avant Jésus-Christ. Il a des niveaux magiques et mythiques, car les êtres humains s'éveillent et commencent à apprendre à utiliser cet extraordinaire réservoir de conscience qui a été implanté en eux.

Environ 2500 ans plus tard, il y a un extraordinaire bond en avant dans le monde entier, qui se concentre particulièrement dans l'arène européenne. C'est ainsi que naît la structure mentale de la conscience qui s'est imposée pendant 2500 ans, de 500 avant J.-C. à nos jours. C'est une structure de la conscience, une façon de voir le monde qui est directement liée au processus de la conscience qui réfléchit sur soi. Elle fait fonctionner notre aptitude à sortir du monde, le regarder, y réfléchir, interagir avec lui, le manipuler, le gérer. C'est dans cette structure de conscience que s'écrit toute l'histoire de la civilisation occidentale, depuis les Grecs. En elle se trouve la source de notre Église, de notre histoire intellectuelle ou de notre philosophie, de notre science, toutes nées en utilisant ce niveau et cette structure de conscience évolutive.

Cette conscience a commencé à s'affaiblir, à entrer dans sa phase déficiente autour du 17ème siècle et à s'intéresser de manière obsessionnelle à la rationalisation, la mesure, la division, l'atomisation. Aujourd'hui, en 2022, nous sommes en quelque sorte à la fin de cette structure de conscience : elle se brise et se désintègre autour de nous. Ce n'est pas une mauvaise nouvelle. C'est une nouvelle déstabilisante mais c'est en fait une bonne nouvelle parce que ce qui se développe est ce nouveau niveau de "conscience intégrale". Elle voit à travers, elle peut regarder à travers le monde, elle peut voir à travers pour harmoniser toutes les structures précédentes sans être prise dans celles-ci. Elle a une compréhension entièrement nouvelle de l'identité personnelle. L'identité personnelle n'est plus

basée sur "je suis moi et je vais faire mon parcours spirituel pour atteindre Dieu". Elle tire ses signes et ses signaux de l'ensemble, elle s'appuie sur une intelligence collective, un sentiment collectif d'unité qui échappe réellement au système d'exploitation de notre mental. Elle représente un changement de niveau majeur et, dans ce contexte, nous sommes en mesure d'avancer dans cette nouvelle ère.

La conscience est en constante évolution.

Quand on les regarde de cette façon, certaines choses deviennent évidentes : une partie du chaos que nous voyons dans le monde, cette atomisation intense, cette montée intense de l'intolérance, de la violence, du réchauffement climatique, ce sentiment que nous sommes vraiment à une fin de partie, le sentiment que les structures qui nous ont porté jusqu'ici sont toutes en train de se dissoudre. Il est vrai que chaque époque a son propre chaos, mais le nôtre est un chaos particulièrement pivot parce qu'il se situe juste à la limite de ce qui a été l'emprise de 2500 ans d'une certaine structure de conscience qui est maintenant entrée dans sa désintégration radicale, et la montée d'une nouvelle. La seule question est de savoir si cette émergence sera assez rapide et assez universelle avant que nous disparaissions de la planète ou que notre planète disparaisse sous nos pieds. C'est une course vers l'arrivée.

Cela nous aide à comprendre pourquoi les choses semblent aller si mal, semblent si puissantes, si étrangement liées entre elles. La pandémie, le réchauffement climatique et l'effondrement des institutions ne sont pas des incidents isolés, ils sont profondément liés à la même désintégration d'une structure de conscience qui nous a portés, et bien portés, mais qui est en train de mourir.

Revenons à la belle hypothèse que ce que nous entendons par contemplation n'est pas un style de vie, mais essentiellement l'atteinte d'un nouveau niveau de conscience qui ressemble beaucoup à cette "conscience intégrale" par certaines de ses principales capacités. Sa capacité à dépasser l'individu hypertrophié ou l'égoïsme, à penser à partir du tout, à fusionner avec le tout, à partager l'énergie, l'espoir et l'intelligence, à les transférer sous forme d'énergie réelle dans un tout. C'est un système radicalement amélioré qui a été anticipé dans le mouvement contemplatif. Si le réveil contemplatif a eu lieu dans les années 1970, c'est en partie pour nous donner une longueur d'avance. Cela a permis à tout un groupe de personnes dans le monde de s'habituer à traiter collectivement à ce niveau de conscience.

Considérer cette évolution nous donne une base pour regarder d'une manière complètement différente la contemplation ainsi que le rôle et le parcours du contemplatif. Il ne s'agit pas d'un style de vie, mais de donner naissance à un nouveau niveau de révolution consciente, un nouveau niveau d'identité personnelle qui rend possible un nouveau niveau d'intégrité et d'unité dans le monde, anticipé par Jésus il y a 2000 ans et par d'autres dans les autres traditions sacrées, mais que notre humanité n'était pas encore assez mûre pour vivre. Nous avons donc ramené la contemplation à ce niveau mental d'identité personnelle que nous pouvions supporter et, ce faisant, nous l'avons déformé. Ainsi, l'opportunité se présente pour une nouvelle tentative, et peut-être même une tentative réussie cette fois, car la marée évolutive monte à notre rencontre et nous porte.

La première chose à dire est de revenir pour affirmer catégoriquement que la contemplation et la pratique contemplative ne sont pas simplement un style de vie, quelque chose de pieux que vous faites pour rester intérieurement calme et assez fort pour faire face au chaos du monde. **Il s'agit essentiellement d'un engagement radical en faveur d'une transformation complète de la conscience et, avec elle, d'une transformation complète de votre identité personnelle,** de sorte que

vous ne vivez plus uniquement en fonction de votre histoire, de ce que vous êtes, de votre ancien sentiment d'être un individu en mission, mais que vous commencez à apprendre à prendre vos repères et à considérer votre individualité et votre particularité comme un don de votre enracinement dans un ensemble plus vaste qui commence à se former.

La contemplation a déjà exploré certains de ces aspects et se trouve maintenant dans la position d'être appelée à gérer activement et à faire naître un monde qui est dans le chaos et où le silence et la beauté ne seront pas des lieux vers lesquels nous accourons, mais les qualités d'un cœur intérieur que nous devons apporter dans chaque geste et émotion, à un monde qui traverse un traumatisme que beaucoup n'ont jamais vu auparavant.

En gardant cela à l'esprit, il y a quatre dons qu'un contemplatif parvenu à maturité doit offrir au monde. En un certain sens, il est obligé, à l'heure actuelle, d'offrir cela au monde.

1. Mourir avant de mourir. Chaque fois que vous vous asseyez pour méditer, vous faites un peu une répétition de la mort. Vous renoncez à vous, vous laissez aller tout ce que vous pensez qui vous fait tenir. Vous lâchez prise, vous vous relâchez, vous vous confiez à l'infini. En faisant cela, nous découvrons un moi qui est plus profond que notre "moi égoïste", notre petit moi généré par cette belle mais limitée propriété de réflexion sur soi. Ce moi qui se réfléchit et s'observe, ce moi sujet/objet créé mentalement, est le seul moi qui a peur de mourir. Dans les autres structures de la conscience, celles qui sont préconscientes et celles qui sont trans-conscientes, il n'y a pas de peur car pour le préconscient, tout cela fait partie du cycle normal, de la polarité normale : la vie est dans la mort, la mort est dans la vie, les deux forment un tout ; et pour le trans-conscient, nous comprenons cela d'une manière encore différente : rien de Dieu ne peut se perdre, rien ne peut cesser d'exister dans la plénitude de l'amour divin. C'est seulement l'ego qui, par l'acte même de se tenir à l'extérieur de soi et de réfléchir sur soi, se dit "Oh mon Dieu, je vais mourir, j'ai peur". Une partie de la terreur de l'isolement qui a permis à un petit virus de mettre le monde entier à genoux est cet ego hypertrophié de la structure mentale de la conscience qui ne peut rien voir de plus terrifiant que sa propre mort, dont il doit se protéger à tout prix.

La contemplation vous emmène au-delà de cette peur. Dans toutes les traditions, elle vous enseigne à mourir avant de mourir, et une fois que vous êtes mort avant de mourir, vous êtes vraiment à l'abri des balles, du moins spirituellement. Ce n'est pas que rien ne puisse plus jamais vous terrifier, mais la terreur ne peut pas vous distraire, vous détourner du chemin de la conscience et de la compassion. Elle ne le peut tout simplement pas, et vous apportez donc avec vous cette foi et cette présence inébranlables, ce courage tranquille que vous ne pouvez pas avoir lorsque vous essayez de sauver votre peau.

2. Le contemplatif apporte aussi, dans la mesure où le moi ne prend pas le devant de la scène comme centre de sa perception, **une présence directe et inconditionnelle**. Vous êtes simplement là. Vous voyez instantanément, sans même avoir à y penser ni à calculer ce qu'il faut faire. Vous commencez à agir, car ce qui intervient pour prendre la place de ce moi occupé à se tracasser est un ajustement impeccable de la conscience, une conscience qui agit simplement. Elle ne pense pas, elle ne fait pas de stratégie : elle voit, elle fait, et vous évoluez ainsi dans le monde.

3. Pour cette raison, parce que votre action n'est pas calculatrice, égoïste ni stratégique ou traduite, vous avez tendance à être totalement dénué de jugement. Une partie de ce terrible coup de fouet de la honte et des "flics de la vertu" qui se produisent lorsque nous essayons de prendre une voie

supérieure avec un ego effrayé, disparaît simplement, et les actions opèrent simplement, (sans réactions instinctives) et évoluent plus en douceur, sans le fouet de la honte.

4. L'autre don que la pratique contemplative peut nous offrir si nous nous engageons vraiment à la prendre comme pratique de transformation totale, c'est l'énergie qui sert à nous soutenir, nous-même et notre sens d'une identité générée par l'ego, générée mentalement, en relation avec le monde. Comme cette énergie n'est plus détournée pour faire fonctionner tout ce système lourd et encombrant, nous devenons beaucoup plus conscients de certaines occurrences qui traversent notre corps et traversent le silence même.

Pour Thomas Keating, dans ses derniers jours, le silence n'était pas une toile de fond pour recevoir des messages de Dieu. Le silence était une marée montante, une énergie qui venait à votre rencontre. Et en son sein, il est facile de détecter les courants subtils d'aide, d'assistance, de foi, de sagesse, de conseils qui s'écoulaient non seulement vers vous, mais vers l'ensemble du système. C'est un sang qui coule à travers tout le grand système auquel vous participez en tant que cellule. Et vous devenez beaucoup plus apte à recevoir de l'aide, des conseils, des bénédictions, de la sagesse, et d'une certaine manière, votre propre présence se stabilise dans ce nouveau niveau de transmission de bénédiction. Dans certaines grandes traditions, on appelle cela Meraki ou Samadhi. Vous pouvez en fait, par la seule qualité de votre présence, conférer un rayonnement à une situation qui change son énergie et, pour un instant, l'élève et lui donne une plus grande cohérence.

C'était une joie de voir mon professeur Thomas Keating faire cela si naturellement vers la fin de sa vie. Il ne savait même pas ce qu'il faisait, il invitait simplement des gens dans sa chambre pour des conférences et ils repartaient avec le sentiment d'avoir été profondément bénis parce que son être était devenu rayonnement. C'est ce que la contemplation est censée être à son plus haut niveau : une vision lumineuse, une radiance, une lumière dans laquelle nous voyons la lumière.

J'ai le sentiment que c'est vraiment ce à quoi nous sommes appelés de nos jours. La contemplation a débuté comme un style de vie, orienté vers les normes introspectives et psychologiques des années 1970 et 1980 : la paix intérieure et la paix extérieure. Mais peu importe ce qu'il faut pour vous mettre sur la voie ; la voie a continué à se développer. La contemplation nous demande maintenant de passer à l'étape suivante et de faire confiance au travail qui a été accompli dans le lâcher-prise de soi, dans la mort à soi, la fidélité à la pratique, l'incarnation, l'abandon. **La contemplation est maintenant prête à nous porter à l'étape suivante, où elle peut réclamer le titre qui lui a été donné par la première génération de contemplatifs : non pas un repos en Dieu mais une vision lumineuse. Un regard qui guérit, unit et illumine le cœur du monde.**

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