



L'obscurité règne, les prisonniers sont enchaînés dans la caverne de l'ignorance. Ils errent et vaquent à leurs occupations sans être conscients de leur état.

L'illusion règne et seule une faible lumière les éclaire.

Telle est l'antique allégorie de la caverne reprise par Platon dans son livre *La République*.

Un des thèmes de cette œuvre est la condition de réalisation de la Cité idéale : elle doit être gouvernée par un philosophe-roi.

Un peuple doit être guidé par un sage, un être humain par sa conscience lumineuse. Tous deux sont neutres par essence.

Sinon, c'est le chaos intérieur comme extérieur.

Le problème est que les prisonniers ignorent leur véritable conscience lumineuse. Comment sortir de cette caverne d'illusion et accéder à la lumière ?

La quête de la Liberté est une graine. Celle-ci peut rester enfouie pendant une très longue période. Un jour, elle s'éveille, puis germe, sa croissance s'accélère... elle tend vers la lumière comme tout en ce monde.

Dans cette caverne de l'illusion, nous avons l'ensemble des conditionnements réunis en une orchestration mécanique de la psyché : croyances socio-culturelles, religieuses, métaphysiques, transgénérationnelles, familiales, personnelles.

Croyez-vous au libre-arbitre, à l'influence des astres, à la destinée, au karma ? Quelles sont vos croyances ? D'où viennent-elles ? Les avez-vous examinées attentivement ? Scientifiquement, dans le creuset de vos expériences de vie ?

Ou laissez-vous les autres penser à votre place.

Avez-vous mesuré l'impact de vos croyances sur votre vie ? Amour, amitié, mariage, enfant, famille, travail, argent, santé, vie, mort...

Quelles sont vos croyances actives, conscientes ou inconscientes ? Et celles qui sont endormies et qui attendent une situation propice pour se réveiller ?

Nos croyances gouvernent notre vie à notre insu, elles nous enchaînent dans l'obscurité d'une mécanique non consciente.

Les croyances font partie des complexes psychologiques, c'est à dire des entités autonomes constituées de l'association de pensées et d'émotions. Certains les appellent sous-personnalités, d'autres traits de caractère, qualités, défauts, aptitudes...

Appelons-les cellules psychologiques.

Car elles sont à la psyché ce que les cellules biologiques sont à notre corps, sa base vitale.

Comme toute forme de vie, son besoin primaire est de survivre, c'est-à-dire de continuer à exister.

Ceci est vrai à toutes les échelles de la réalité : un organisme unicellulaire, une plante, un animal, un être humain, une famille, une entité économique, politique, religieuse... chacun cherche à se nourrir pour continuer à exister : aujourd'hui, avoir autant de nourriture qu'hier et en espérer plus demain.

Les plantes ont besoin de lumière, d'air, d'eau et de minéraux. Elles croissent en se nourrissant. Les associations, les sociétés ont besoin de collaborateurs, d'adhérents, de clients et d'argent.

Les cellules psychologiques ont besoin, elles, d'attention.

L'attention est de l'énergie qui est récupérée par les cellules psychologiques pour se nourrir.

Prenons une cellule bien connue : la victime. Avec sa tendance à s'apitoyer sur elle-même, à en vouloir à son persécuteur et à être dans l'attente d'un sauveur.

Redoutable triangle dramatique, mécanique, présent en chacun de nous... et existant aussi dans l'inconscient collectif. Il est visible jusque dans les rapports entre certaines nations.

La victime, petite entité autonome de mon amphithéâtre psychologique, a faim. Elle est en manque, elle doit se nourrir et sa nourriture est l'attention que je lui accorde... de manière totalement inconsciente !

À l'affût, elle fait irruption dans ma conscience dans une situation qui lui permet de s'activer.

Identifié à ma mécanique psychologique, je lui accorde de l'attention, je la laisse s'exprimer à travers mes pensées, mes émotions et mes actions.

Ça y est ! Elle a eu sa dose. Elle reviendra se nourrir dans quelques minutes, quelques heures ou quelques jours. Cela dépendra de la place qu'elle occupe dans ma hiérarchie psychique intérieure.

De manière mécanique, périodique, compulsive, les cellules psychologiques attirent la conscience à elles-mêmes.

« C'est le chaos dans ma tête », signifie tout le monde veut parler en même temps.

« Je n'arrive pas à faire un choix », signifie 2 groupes de cellules sont de forces équivalentes.

En m'identifiant à une cellule, je la nourris.

Vouloir lutter contre elle ?

Vaine tentative, c'est une autre façon de lui accorder de l'attention, donc de l'énergie.

En réalité, accepter ou rejeter revient au même ! C'est nourrir l'objet de son attention.

La fameuse « voie du milieu » consiste à trouver le centre entre les paires d'opposés.

La première prise de conscience qui éveille la graine de la Liberté est le constat que « l'énergie suit la pensée ».

En Orient, on qualifie ces cellules psychologiques de « vies lunaires ».

À l'image de la lune qui n'émet pas de lumière et qui est en relation symbolique avec la forme, la matière, ces cellules ne font que reproduire l'existant. Telles des robots, elles modélisent et se perpétuent. Chaque pensée, chaque émotion est l'expression de ces vies lunaires.

Ces vies lunaires sont nos mémoires.

Elles sont le fruit du passé. Mémoires individuelles et collectives, personnelles et transgénérationnelles.

Lors d'un événement, ces mémoires cristallisent une cellule psychologique. Depuis la vie intra-utérine jusqu'aux différents stades du développement de l'enfant, un ensemble de cellules se créent, s'organisent et se perpétuent.

Elles constitueront la base du fonctionnement psychique de l'individu : seuls des événements importants et/ou le travail sur soi auront un impact sur cette base.

Ainsi, la mémoire est initiale mais elle a besoin d'un vécu pour se structurer.

La superstructure de l'ensemble des cellules psychologiques porte différents noms selon les approches : tempérament, caractère, types psychologiques, structures de personnalité... autant de systèmes qui classent les êtres humains dans des catégories.

Tous ont une valeur pratique.

Cette superstructure repose sur une unité : les cellules psychologiques. Celles-ci cherchent à continuer à exister en attirant la conscience à elles-mêmes et créant des événements qui viennent les nourrir et les renforcer.

Voilà la source et la raison d'être des scénarios répétitifs.

La structure est mécanique, automatique... sans vie. Vie personnelle, vie professionnelle, vie sociale, les scénarios se répètent.

On dit aussi de l'Histoire qu'elle se répète. Ce qui est vrai à l'échelle individuelle l'est à l'échelle collective.

Les cellules sont à la base de notre vie individuelle comme nous sommes à la base de la vie sociale.

L'extérieur est comme l'intérieur. Et l'intérieur est comme l'extérieur. Tout est dans tout.

Nos cellules peuplent notre psyché comme les archétypes peuplent l'inconscient collectif.

Nous répétons les mêmes erreurs individuellement comme collectivement.

L'évolution est un long processus ! Long, bien sûr, à l'échelle d'une vie humaine.

Vouloir changer la société sans changer soi-même est une pure illusion, tenace.

Nous avons toujours tendance à penser que le problème est à l'extérieur. C'est tellement plus facile que de voir la petitesse de notre état de conscience.

En fait, la vie nous offre un miroir grandeur nature. Notre vie extérieure est le reflet de ce que nous sommes.

Cela s'appelle la résonance.

Par exemple, peut-être êtes-vous sensible à l'injustice. Disons hypersensible !

Cela vous concerne. Cet état est lié à vos mémoires, à votre vécu, à votre fonctionnement.

Le philosophe, celui qui aime la sagesse, combat l'injustice, naturellement. Mais il n'est pas affecté par celle-ci. Point de colère mais de la compassion.

Car il a conscience qu'en réalité, faire souffrir autrui, c'est se faire souffrir soi-même. La séparation, la dualité est une illusion. Elle paraît pourtant si réelle à l'intérieur de la caverne.

Là où nous réagissons de manière vive se trouve l'indicateur d'une blessure, d'une mémoire qui s'auto-alimente de manière mécanique et inconsciente. Tous ces états sont sources de connaissance sur notre fonctionnement réel.

« Je suis triste, en colère, j'ai peur, je suis désespéré ! »

Cette situation qui a généré cet état émotionnel, qu'a-t-elle fait résonner en moi ?

Quelles sont les cellules psychologiques qui sont parties prenantes de cette situation. Qui parle en moi ? Qui sort de son sommeil pour s'activer et happer ma conscience ? Qui a besoin de se nourrir pour continuer à exister ?

Moi !

Non ! Le moi est l'arbre qui cache la forêt.

Le moi, l'ego, le « je » est en réalité une instance psychologique qui a pour fonction de maintenir un sentiment de continuité et d'identité. Ce qui existe fondamentalement, c'est un réseau plus ou moins cohérent de cellules psychologiques.

La réalité est que notre réaction émotionnelle est due à une cellule psychologique dominante à laquelle sont reliées d'autres cellules.

Voilà pourquoi, le courage n'est pas de combattre à l'extérieur mais bien à l'intérieur de soi-même.

Les Héros de tous les continents et de toutes les époques tuent des monstres, sauvent des populations, des régions, réalisent des exploits personnels pour le bien d'un collectif.

Le courage consiste à regarder lucidement en soi-même et à ne pas fuir dans les divertissements divers et variés tant prisés par notre société.

Le courage, c'est de s'élever sur les hauteurs de la conscience pour explorer ses abîmes intérieurs afin de faire entrer davantage de lumière là où l'obscurité règne.

Le courage, c'est de transformer le plomb en or, chuchotent les alchimistes.

L'or et le plomb sont des symboles, entre autres, des 2 parties de notre psyché.

L'ange et la bête, l'ombre et la lumière, les défauts et les qualités... toutes ces expressions attestent de la dualité de notre monde psycho-émotionnel.

Ce monde est gouverné par la loi d'attraction et de répulsion.

Le monde d'en bas est pure répulsion. La répulsion engendre la séparation. C'est le monde de la division, de la lutte, des conflits, de la barbarie, de l'égoïsme.

Le monde d'en haut est pure attraction. L'attraction engendre l'unité. C'est le monde de la coopération, de l'entraide, du partage, de l'amour, de la conscience de groupe.

Entre ces 2 extrêmes existent de multiples nuances.

Dans l'aura d'une personne, les cellules psychologiques appartenant au monde d'en bas sont de couleurs ternes, sombres. Et les cellules psychologiques du monde d'en haut sont lumineuses, claires.

Prenons 2 traditions religieuses pour illustrer cette dualité fondamentale.

Dans le christianisme, l'ombre est notamment exprimée par les 7 péchés capitaux : luxure, glotonnerie, orgueil, envie, paresse, avarice et colère.

Et la lumière par les 7 vertus : prudence, tempérance, force, justice, foi, espérance et charité.

Dans le bouddhisme, les 3 poisons correspondent à l'ombre : ignorance, avidité et haine.

Et les 4 pensées illimitées à la lumière : bienveillance, compassion, joie, équanimité.

Nous pourrions décliner cette dualité avec d'autres traditions. Cette distinction fondamentale entre l'inférieur et le supérieur est universelle.

Le travail sur soi consiste à sonder l'ombre afin que la lumière pénètre. Soit aspirer à la lumière et avoir le courage de sortir de la caverne.

Processus de purification, d'élévation de la conscience, de montée en vibration, d'ennoblissement de la personnalité... les mots diffèrent, la réalité est unique.

Êtes-vous armé pour ce processus ? Avez-vous la massue d'Hercule ? Excalibur, l'épée magique et légendaire du roi Arthur ? Ou bien un sabre laser de Jedi ?

Si combattre, c'est lutter, alors la conscience reste emprisonnée.

Car lutter, c'est nourrir.

La meilleure scène mythologique illustrant ce fonctionnement se trouve dans l'un des travaux du plus grand des héros de la Grèce antique : Hercule et la destruction de l'Hydre de Lerne.

Après avoir réussi non sans mal à faire sortir l'Hydre de son antre fétide, Hercule la combattit avec sa massue. A chaque tête tranchée, 2 têtes repoussaient... l'Hydre gagnait en puissance. Le combat était perdu d'avance.

Alors Hercule s'agenouilla, saisit l'Hydre et l'éleva dans les airs. Fermement maintenue dans cette position, le monstre marin se dévitalisa avant de rendre l'âme. Hercule était victorieux, il venait de réussir son 8^{ème} travail : il était sorti de la caverne.

L'élévation de la conscience au-delà de la sphère psychologique est la clé de cette victoire. L'association de l'air et de la lumière du soleil, soit du discernement et de la lumière de la conscience, voilà la clé qui amène la structure psychique hors de son milieu nourricier, les eaux troubles de l'inconscient.

Cette clé peut se nommer l'attention juste, la pleine conscience, la distanciation, le rappel de soi, la position du témoin, la présence... les mots diffèrent mais ils décrivent tous le même niveau de conscience : maintenir fermement le mental illuminé par la conscience lumineuse.

Seul vous-même pouvez faire ce travail !

Le processus d'activation de la conscience doit être auto-initié. Tout processus extérieur ne peut être qu'une actualisation de votre état latent.

La liberté se conquiert. Cette conquête rend l'homme libre au niveau psychologique.

L'homme n'est plus le fruit de ce qui n'est pas résolu en lui, ses mémoires. Il est ce qu'il est en essence : la conscience lumineuse.

La conscience en Orient est appelée « vie solaire », par opposition aux « vies lunaires ».

Qu'est-ce que la conscience ? Un mystère !

La conscience est ce qui perçoit.

Vous pouvez observer votre corps, en avoir conscience. De même, vous pouvez être conscient de vos émotions et de vos pensées.

Si vous pouvez observer vos pensées, c'est que la conscience en est distincte. Les pensées, les émotions, les sensations sont des objets. La conscience est le sujet qui perçoit.

La conscience est universellement liée à la lumière.

Définir la conscience, c'est la revêtir d'un manteau de pensées.

La pensée divise, la conscience est une.

La liberté psychologique est une étape du processus évolutif. C'est une victoire individuelle, nécessaire, une étape... La quête est bien plus vaste que celle que nous avons conté à l'échelle humaine car nous participons d'un tout plus vaste en perpétuelle évolution.

Ainsi, la quête de la Liberté nous invite à sonder l'évolution dans les différents règnes naturels et à répondre aux questions fondamentales : « Qui suis-je ? D'où viens-je ? Où vais-je ? ». Cette quête du Sens sera le thème de la prochaine essence philosophique.

© Astéria 2021



ASTÉRIA